

# Villas & Golfe®

Mozambique Edition

Grande Entrevista

**FERNANDA LICHALE**

Embaixadora de Moçambique em Portugal

**GEMUCE**, Pintor

**D. CATARINA**, Artesã

**MANUEL RODRIGUES**, Empresário

**ILHA XEFINA**

**CHÁ DO GURUÉ**





# VICTOR

FLY SMARTER

A smarter future awaits. Chartering a private jet can get you there faster. We've made it simple by cutting through the confusion of chartering a jet with a fast, transparent way to compare, book and manage your flights.

With a fixed booking fee, no hidden costs or unexpected surcharges, we are confident our quotes won't be beaten.

Smart technology and exceptional customer service mean you're always connected and in complete control. The future is in your hands.



[villasegolfe@flyvictor.com](mailto:villasegolfe@flyvictor.com)

+44 20 7384 8550

London

+49 89 242 18 236

Munich

[www.flyvictor.com](http://www.flyvictor.com)

Victor is approved by the Civil Aviation Authority for ATOL Licence 10378

# VICTOR

FLY SMARTER



# EDITORIAL

## Inspiração

Desafiante é definir inspiração, seja pela vagueza ou pela subjectividade do conceito, seja pela dificuldade em encontrar palavras que expliquem a motivação e a vontade que subitamente se apoderam do ser humano e que o impelem a fazer algo pleno de vontade e de paixão.

O que é facto é que Moçambique é um país onde a inspiração não se busca, encontra-se... Tropeçamos nela num bairro, numa feira, num mercado, numa pincelada, num olhar, em talento que, por mais modesto que aparente ser, faz de cada um protagonista de uma história singular que tem sempre algo de valioso a ensinar-nos. Como a de Fernanda Lichale, respeitado nome na esfera diplomática nacional que representa actualmente Moçambique em Portugal; a do pintor Gemuce; a de D. Catarina, que de folhas de bananeira faz belas peças de artesanato; ou a de Manuel Rodrigues, cujo emocionante percurso o torna hoje, aos 70 anos, ainda mais jovem do que antigamente. Mas são também lugares que fazem do nosso país tema para as páginas que se seguem e para tantas outras edições. Sejam eles donos de um passado digno de ser lembrado, como a Ilha Xefina, sejam terras cuja natureza nos brinda com preciosidades como o chá do Gurué, que inunda de verde parte da Zambézia; sejam cenários paradisíacos dignos dos mais belos postais do mundo, como a Ilha de Benguerra, onde abriu em Junho o renovado hotel &Beyond Benguerra Island...

Inspiração não nos falta – e cremos nunca nos há-de faltar! – para lhe trazer as mais belas imagens e as mais apaixonantes histórias deste país, num empenho conjunto de todos os corações moçambicanos de, tal como lemos nas sábias palavras de Fernanda Lichale, «ajudar a construir um Moçambique melhor».

## Inspiration

It's difficult to define inspiration, either because of the vagueness or the subjectivity of the concept, or for the difficulty in finding words that explain the motivation and the desire that suddenly seize hold of humans and urge them to do something willingly and passionately.

One thing that is certain is that Mozambique is a country in which you don't go out looking for inspiration, you find it... You stumble across it in a neighbourhood, at a fair, at a market, in a brushstroke, in a look, in talent, which, however modest it may appear to be, makes everyone an integral part of a unique story, which always has a valuable lesson to teach us. Such as that of Fernanda Lichale, respected name in national diplomatic circles, who currently represents Mozambique in Portugal; that of the painter Gemuce; that of Dona Catarina, who makes beautiful handicrafts out of banana leaves; or that of Manuel Rodrigues, whose exciting career makes him feel even younger today, at the age of 70, than he ever used to before.

But places also make our country the subject matter for the following pages and for so many other issues. Whether they boast a past worthy of being remembered, such as the island of Xefina, or lands where nature's bounty treats us to treasures such as the tea of Gurué, which floods part of Zambézia with its lush green; whether idyllic settings worthy of the world's most stunning postcards, such as the island of Benguerra, where the renovated &Beyond Benguerra Island hotel opened its doors in June...

There's no lack of inspiration, nor will it ever be lacking – we believe –, to bring you the most beautiful images and the most exciting stories of this country, in a concerted effort of all Mozambican hearts to, just as we read in the wise words of Fernanda Lichale, «help to build a better Mozambique».

EQUIPA VILLAS&GOLFE TEAM

A Villas&Golfe® é propriedade da PMMedia | Editora: UP Media, Lda. | www.villasegolfe.co.mz | Sede: Ruados Governadores, 61, Bairro da Sommerschield, Maputo, Moçambique  
T: +258 848 261 726 | Presidente: Paulo Martins paulomartins@pmmmediacorporate.com | Direcção e Edição: Filomena Abreu, Carolina Xavier e Sousa | Redacção: João Afonso Ribeiro, Andreia Filipa Ferreira, Maria Amélia Pires, Estela Ataíde, Maria Cruz | Revisão: Maria Pires | Tradução: Algarvemedia | Fotografia de capa: &Beyond Benguerra Island ©&Beyond / Dook | Produção: Sérgio Martins (coordenação), Sérgio Teixeira | Digital Marketing: Sara Macedo | Materiais: Sílvia Fernandes | Depart. Financeiro: Elisabete Alves | Periodicidade: Bimestral | Impressão: Orgal, Lda. | Publicação registada no Gabinete de Informação da República de Moçambique sob o n.º 18/GABINFORM-DEC/2013 | ISSN: 1645 – 2798

Villas&Golfe® marca registada. Todos os direitos reservados.  
Interdita a reprodução, mesmo que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.  
Os anúncios publicitários e artigos de opinião, os seus conteúdos e o impacto que deles advier são da total responsabilidade dos seus autores.

Publicidade: Andrea Lourenço, andrealourenco@pmmmediacorporate.com  
Assinaturas: villasegolfe@villasegolfe.co.mz



**ESTAMOS COMPROMETIDOS  
COM O SUCESSO DO SEU NEGÓCIO.**

**TEMOS UMA GAMA DIVERSIFICADA DE PRODUTOS,  
PARA OS MAIS DIVERSOS SEGMENTOS DE MERCADO,  
COM QUALIDADE E TECNOLOGIA RECONHECIDA.**

A nossa longa experiência, aliada à nossa capacidade de inovação, garantem a qualidade dos nossos produtos e serviços, que se enquadram nos mais elevados padrões internacionais de qualidade, segurança e respeito ambiental.

  
**petromoc**  
Sempre Presente



44

MANUEL RODRIGUES

Fazer do tempo um tempo que valha a pena  
Making the time you have count



22

MAJOR INTERVIEW

**FERNANDA LICHALE**

«Constitui uma honra e um privilégio...»

«It is an honour and a privilege...»



64

INSPIRING PLACES

**ILHA XEFINA**

Luzeiro de história esquecida

Beacon of forgotten history



30

ART & CULTURE

**GEMUCE**

«A venda de quadros não define...»

«Selling paintings does not...»



94

SUPREME FLAVOURS

**CHÁ DO GURUÉ**

O ouro verde da Zambézia

The green gold of Zambézia



36

ART & CULTURE

**D. CATARINA**

Adomar a vida com folhas...

Adorning life with banana leaves



112

LUXURY & STYLE

**LOJA DAS MEIAS**

Marca secular chega a Maputo

Age-old brand comes to Maputo

**LUXO E PODER.**  
A COMBINAÇÃO PERFEITA  
ESTÁ NO LAND CRUISER 200.



Land Cruiser 200 é sinónimo de design, tecnologia, estilo e potência. O rei da estrada reúne estas e muitas outras características que o diferenciam. Ele é a escolha perfeita para quem sabe o quanto esta combinação é importante.

Maputo • Beira • Chimio • Quelimane • Tete • Nampula • Lichinga • Pemba • Brevemente em Inhambane e Nacala | TOYOTA É TOYOTA







## BOLSA DE MERCADORIAS \ \ COMMODITY EXCHANGE

A Bolsa de Mercadorias de Moçambique (BMM) vai iniciar o processo de conexão às suas congéneres internacionais, de forma a interligar informação sobre a oferta de produtos com operadores sediados noutros países. Criada em 2012, a BMM pretende servir de plataforma de encontro entre a procura e a oferta, incidindo numa primeira fase em produtos como milho, feijões, gergelim e soja, estando previsto que, numa segunda fase, abranja produtos não agrícolas. Antes da criação da BMM, os operadores comerciais adquiriam os produtos agrícolas directamente aos camponeses, que se viam forçados a vender os produtos a preços muito baixos, sob pena de os mesmos se deteriorarem com o passar do tempo, dadas as parcas condições de armazenamento e conservação de stock. O projecto, que prevê a construção de 21 silos em todo o país, já está à disposição dos camponeses e tem uma capacidade de armazenamento que, até ao final do ano, atingirá as 85 mil toneladas. Deste modo, findo o processo de conexão às restantes congéneres mundiais, poder-se-á dar início a um processo concertado de internacionalização da venda de produtos.

The Mozambican Commodity Exchange (MCE) will start the process of connecting to its international counterparts, so as to interconnect information on supply of products with operators based in other countries. Created in 2012, the MCE is designed to serve as a meeting forum between supply and demand, focusing, in an initial phase, on products such as corn, beans, sesame and soybeans, while it is planned that, in a second phase, it will also cover non agricultural products. Before the creation of the MCE, traders acquired agricultural products directly from farmers, who were forced to sell products at very low prices if they didn't want them to deteriorate over time, given the inadequate stock storage and preservation conditions. The project, which includes the construction of 21 silos across the country, is already open to farmers and has a storage capacity, which, by the end of the year, will reach 85,000 tonnes. Thus, when the process of connecting to other world counterparts is completed, a start can be made on a concerted process of internationalising the sale of products.



## NOVAS SALAS DE AULAS \ \ NEW CLASSROOMS

O Governo moçambicano planeia construir e reabilitar 38 mil salas de aulas em todas as escolas do país nos próximos anos, uma cifra que o actual Executivo julga ser suficiente para erradicar as aulas ao relento. Nesse sentido, o ministro da Educação e Desenvolvimento Humano, Jorge Ferrão, anunciou que se irá sentar à mesa com diversos parceiros com o intuito de mobilizar um financiamento no valor de 58 milhões de dólares para que o investimento vá avante. Num evento paralelo, Jorge Ferrão assinou um memorando em parceria com a telefonia móvel MOVITEL, que estabelece a distribuição de material tecnológico e informático, com vista ao desenvolvimento destas áreas nas escolas secundárias nacionais. Deste modo, está em curso a distribuição, em 12 escolas secundárias espalhadas um pouco por todas as províncias do país, de um total de 120 computadores, 12 projectores, diversos livros e acesso à Internet por fibra óptica.

The Mozambican government is planning to build and renovate 38,000 classrooms in every school of the country in the coming years, a figure that the current government believes to be enough to do away with lessons held in the open air. In this respect, the minister for education and human development, Jorge Ferrão, has announced discussions with various partners with the aim of mobilising finances to the value of 58 millions USD to ensure the investment gets underway. At a parallel event, Jorge Ferrão has signed a memorandum in partnership with mobile network operator MOVITEL, which establishes the distribution of technological and IT material with a view to developing these areas in national secondary schools. Thus, the distribution is underway, in 12 secondary schools around the country, of a total of 120 computers, 12 projectors, various books and fibre optic Internet access.





## HOSPITAL EM INHAMBANE

A província do Inhambane vai ter um novo hospital, o primeiro a ser construído de raiz desde a independência de Moçambique em 1975. A obra, a cargo da portuguesa Teixeira Duarte, cujo início está agendado para Junho, deverá ter uma duração prevista de 18 meses e está orçamentada em 700 milhões de meticais, segundo previsões do Governo moçambicano. O hospital será construído numa área com cerca de seis hectares e terá dois pisos, onde funcionarão diversas enfermarias, 32 apartamentos para funcionários, blocos administrativo e operatório, laboratórios, estomatologia, clínica, cozinha, lavandaria, entre outros serviços.

The province of Inhambane is to have a new hospital, the first to be built from scratch since the independence of Mozambique in 1975. The construction work, carried out by Portuguese company Teixeira Duarte, which is planned to start in June, has a planned duration of 18 months and is expected to cost 700 million Meticais, according to forecasts from the Mozambican government. The hospital will be built over an area of six hectares and will have two storeys, containing various hospital wards, 32 staff apartments, administration blocks, operating theatres, laboratories, dental services, clinic, kitchen, laundry, among other services.

## SEEDSTARS WORLD

12 microempresas moçambicanas vão disputar um lugar para representar Moçambique num concurso internacional para *startups*, a decorrer na Suíça, em 2016. O *Seedstars World*, uma das maiores competições internacionais para jovens empresários, pretende promover empresas embrionárias e contribuir para que ideias inovadoras cresçam e se tornem sustentáveis. Durante as provas, cada empresa terá seis minutos para convencer os jurados que o seu projecto é o ideal para representar Moçambique no *Seedstars World*.

12 Mozambican micro-enterprises will compete for a place to represent Mozambique in an international competition for start-ups, taking place in Switzerland in 2016. *Seedstars World*, one of the largest international competitions for young entrepreneurs, aims to promote startup companies and to contribute towards the growth of innovative ideas and them becoming sustainable. During the competition, each company will have six minutes to convince the jury that their project is ideal to represent Mozambique at *Seedstars World*.



*bem-vindo*  
Momentos únicos.



POLANA SERENA  
HOTEL



Polana Serena Hotel, Av. Julius Nyerere 1380 . P.O Box 1151, Maputo . Moçambique  
Tel.: +258 21 241700 / 800 . Cel.: +258 82 3201450 / +258 84 2417000 . Fax.: +258 21 491480 . Email.: [Reservations@serena.co.mz](mailto:Reservations@serena.co.mz)  
Johannesburg Reservations . Grayston Ridge Office Park, Block C, Ground Floor, 144 Katherine Street, Sandown . South Africa  
Tel.: +27 (011) 021 2607/ 2608/ 2609 . Email: [reservations@serenahotels.co.za](mailto:reservations@serenahotels.co.za)  
[www.serenahotels.com](http://www.serenahotels.com)





## BCI PROMOVE EMPREENDEDORISMO NO FEMININO BCI PROMOTES ENTREPRENEURIALISM IN THE FEMININE

O Banco Comercial e de Investimentos (BCI) organizou o primeiro *Chá só para elas*, um encontro de reflexão sobre a importância do papel da mulher na sociedade, em que participaram cerca de 140 mulheres empreendedoras, e que teve lugar no Salão Nobre do Polana Serena Hotel, em Maputo, no passado mês de Maio.

O amplo debate focou os principais desafios e oportunidades com que as mulheres moçambicanas se deparam enquanto empreendedoras. Durante o encontro, uma representante da International Capital Corporation – ICC abordou, entre outros assuntos, a inclusão financeira das mulheres moçambicanas, o perfil das Pequenas e Médias Empresas (PME) geridas por mulheres, bem como as tendências de estilo de liderança. Por seu lado, o BCI aproveitou para relembrar a Linha de Crédito especial no montante de 500 milhões de meticais à disposição das empresárias em nome individual, bem como das PME geridas por mulheres.

A condução do evento ficou a cargo da apresentadora de televisão Eunice Andrade, tendo a animação sido assegurada pela reconhecida cantora Isabel Novela e por um grupo de dançarinas de Tufo. No final, as manifestações de agrado foram generalizadas entre as participantes, pelo que ficou a promessa de mais edições do *Chá só para elas*.

Last May saw the Banco Comercial e de Investimentos (BCI) organise the first *Chá só para elas* (roughly translating to *Tea just for the ladies*), a meeting for reflecting on the important role played by woman in society. 140 enterprising women took part in the event, held at the Polana Serena Hotel in Maputo.

The comprehensive debate focused on the main challenges and opportunities facing Mozambican women as entrepreneurs. During the meeting, a representative from the International Capital Corporation – ICC broached, among other subjects, the financial inclusion of Mozambican women, the profile of Small and Medium Enterprises (SMEs) managed by women, in addition to leadership style trends. For its part, BCI used this moment to highlight the special credit line to the value of 500 million Meticals for self-employed women entrepreneurs, as well as for SMEs run by women.

The event was hosted by TV presenter Eunice Andrade, while entertainment was provided by well-known singer Isabel Novela and a group of *Tufo* dancers. At the end of the event participants were unanimous in their gratitude, ensuring the promise of more editions of *Chá só para elas* in the future.



©PEDRO SOARES

## RESERVA DE MAPUTO MAPUTO RESERVE

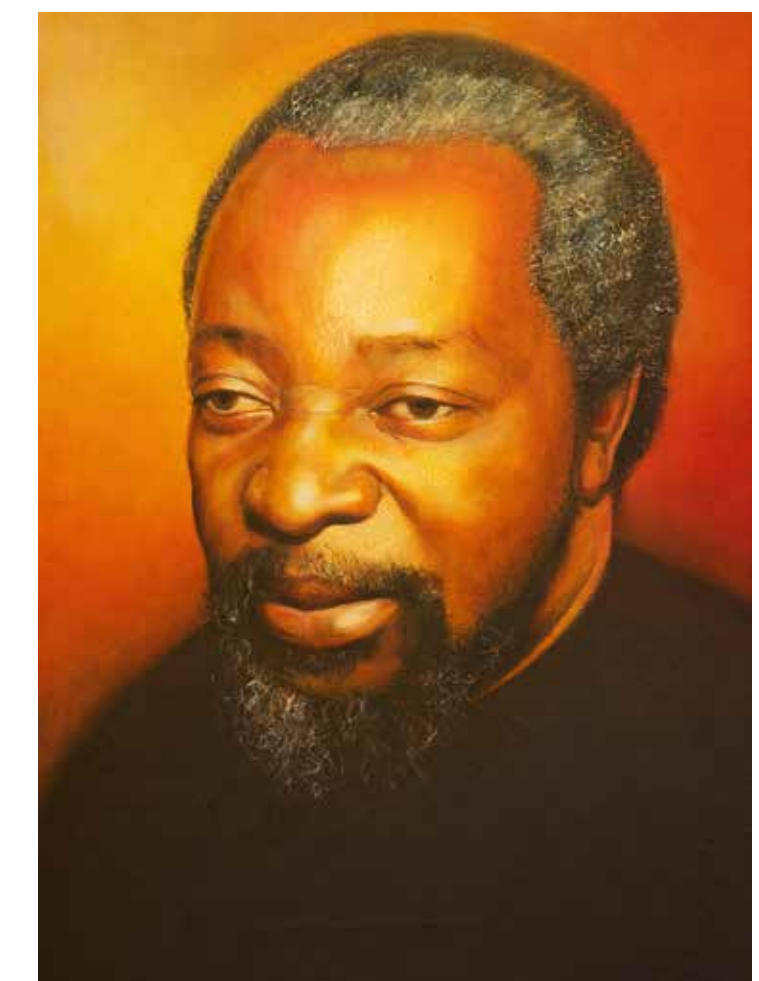
Após um período onde a presença de fauna na Reserva Especial de Maputo estava abaixo dos níveis desejáveis, o espaço vai receber cerca de 200 animais até ao final de 2015, que estão a ser transferidos da África do Sul, com o objectivo de repovoar esta área de conservação faunística. Assim, está prevista a chegada de 225 animais, entre zebras e cocones (também conhecidos como bois-cavalo), sendo que, deste número, cerca de 140 já estarão a ocupar a extensa área de conservação localizada no extremo sul do país.

Following a period in which the presence of animals in the Special Reserve of Maputo was below desirable levels, the space is to receive some 200 animals by the end of 2015, which are to be brought in from South Africa with the aim of repopulating this animal conservation area. Thus, the arrival of 225 animals is planned, including zebras and wildebeest, and, of this figure, some 140 will be occupying the conservation area located in the far south of the country.

## ARTE MOÇAMBICANA EM LISBOA MOZAMBIKAN ART IN LISBON

Um conjunto de obras de artistas plásticos moçambicanos, entre os quais Malangatana, Gonçalo Mabunda ou o músico Malenga, marcaram presença no evento *África em Lisboa*. O evento, que decorreu de 27 a 31 de Maio, levou à capital portuguesa um vasto leque de obras de artistas oriundos de todos os países africanos de Língua Portuguesa. Na voz da organização, citada pela agência Lusa, o evento teve como objectivo «reavivar sensações aos africanos que moram em Portugal, arrebatá-los portugueses que amam África e cativar os inúmeros turistas estrangeiros que visitam Lisboa».

A series of artworks by Mozambican artists, including Malangatana, Gonçalo Mabunda or musician Malenga, have been present at the *Africa in Lisbon* event. The event, which was held between May 27 and 31, brought a vast selection of artworks from Portuguese speaking African countries to the Portuguese capital. According to its organisers, quoted by Lusa news agency, the aim of the event was «to rekindle sensations in Africans living in Portugal, to amaze the Portuguese that love Africa, and to inspire many foreign tourists visiting Lisbon».



©PEDRO SOARES



## BAIRRO DOS PESCADORES

Do nascer ao pôr-do-sol há vida em Moçambique. A terra é quente, mas mais quentes são os corações. No Bairro dos Pescadores, em Maputo, o dia começa com vontade. De lançar as redes ao mar. De navegar. A cada hora uma conquista. O dia desperta com cor de fogo e aos poucos eles vão-se juntando. Gerações de pescadores cruzam-se em terra mesmo antes de enfrentarem as ondas do mar. Discute-se o vento e a maré. Preparam-se os barcos. O som do riso misturado com coordenadas. Depois vem o silêncio. Daí a nada partem... mas sempre com esperança de regressar.

From sunrise to sunset there is life in Mozambique. The earth is warm, but the hearts are warmer. In the Bairro dos Pescadores (Fishermen's Neighbourhood), in Maputo, the day starts with eagerness. To cast nets in the sea. To set sail. A conquest at every moment. The day awakens with the colour of fire and gradually they come together. Generations of fishermen meet up on land right before tackling the waves of the sea. They discuss the wind and the tide. The boats are prepared. The sound of laughter mixed with directions. Then there is silence. All of a sudden they leave... but always with the hope of returning.



## RESERVA DE MAPUTO

Até lá chegar há um longo caminho. Nem sempre com a mesma cor. Mas a promessa é que será sempre uma viagem quente e com surpresas. A Reserva de Maputo esconde e protege animais. Girafas, rinocerontes, elefantes, zebras, leões, entre outros. O país preocupa-se em preservar e se possível aumentar o número de animais. Ali vivem livres, ainda que circunscritos a longos hectares verdes de terra de perder de vista. No silêncio ouvem-se os seus ruídos. Já são muitos, mas espera-se que um dia venham a ser muitos mais.

There's a long journey before you get there. Not always with the same colour. But the promise is that it will always be a warm journey, and one with surprises. Maputo Reserve hides and protects animals. Giraffes, rhinoceroses, elephants, zebras, lions, among others. The country intends to preserve and if possible increase the number of animals. There they live in freedom, albeit confined to vast green hectares as far as the eye can see. In the silence you can hear their noises. They are already numerous, but it is hoped that one day they will become many more.





## O DESCANSO DA DHOW \ \ THE RESTING DHOW

Foi das florestas de mangal que roubaram a madeira do meu corpo.

Talharam-me mãos sábias,  
mas porque navego em harmonia com os ventos e as correntes,  
sou filho dos deuses e do mar.

Com as minhas velas feitas de retalhos dos restos das capulanas de cada amor,

levei comigo os romances vividos pelo meu marinheiro,  
nas suas mãos entreguei o meu leme e a minha alma.

Por ele em cada madrugada ergui as minhas velas ao céu,  
sulquei ondas, fui arrojado e deixei o meu destino entregue à sorte.

Tanto risquei o manto azul das calmarias,  
como heroicamente me misturei com a espuma branca das tempestades.

They robbed the wood of my body from the mangrove forests.

Skilled hands carved me,  
but because I sail in harmony with the wind and the currents,  
I am the son of the gods and of the sea.

With my sails patched with leftover scraps from the sarongs of every love,

I took with me the romances experienced by the sailor,  
I surrendered my rudder and my soul to his hands.

I raised my sails to the sky for him every dawn,  
I plied waves, dared to dare and surrendered my destiny to fate.

I risked the blue mantle of the doldrums as much as I heroically merged with the white foam of storms.

Foram muitas as vezes que rasguei as minhas velas ao vento.

Foram muitas as vezes que a fúria das ondas ouviu o ranger do meu costado.

Foram muitas as vezes, também, que só a nossa coragem e a nossa perseverança fez com que conseguíssemos chegar a terra firme.

Resistimos a tudo... menos ao tempo.

Na madeira que deu corpo ao meu casco, já correu seiva, já teve vida.

Mas agora estou jogado ao acaso, algures numa duna de areia branca,

... jogado ao abandono, tombado, exposto ao sol, às chuvas e às cacimbadas das madrugadas.

Os farrapos que restaram da minha vela e os retalhos de redes rotas são ainda quem me agasalham o corpo cansado do frio das noites.

Often I tore my sails in the wind,  
Often the fury of the waves heard the creaking of my side.  
And often, it was only our courage and our perseverance that enabled us to make it to terra firma.

We stood the test of everything... except time.

In the timber that gave form to my hull, sap once flowed, once there was life.

But now I am randomly cast aside, somewhere in a dune of white sand,

... left abandoned, overturned, exposed to the sun, to the rain and to the morning mists.

The rags that remained of my sail and the scraps of torn nets still protect my tired body from night time chills.

My mast is no more than an inexpressive, fallen cross, cracks have opened in the boards of my hull.

The paint that once coloured me is now dried out and has started to flake.





O meu mastro não passa de uma cruz caída já inexpressiva,  
 Nas tábuas do meu casco abriram-se fendas.  
 As tintas que me deram cor também já estão ressequidas,  
 e começaram a descascar,  
 Se ainda vivo, é apenas nos sonhos do meu marinheiro, do  
 meu dono, do meu amo,  
 que, como eu, de pele queimada e encarquilhada pelos  
 maltratos do mar e do sol,  
 está sentado numa cadeira desengonçada na varanda da  
 sua cabana de pau a pique a olhar o mar.  
 À sua volta no chão, estão muitas crianças,  
 ... muitos meninos que ouvem atentos as inúmeras histó-  
 rias que vivemos juntos e ele tem para lhes contar.  
 De onde estou, do topo da duna, ao romper de cada  
 madrugada,  
 ainda consigo espreitar algumas velas multicolores a fugi-  
 rem no horizonte.  
 Sei que um dia as areias soltas ao vento irão sepultar-me o  
 corpo e deixarei de ver o mar,  
 ... mas, como aquelas crianças, são também essas velas  
 que em cada madrugada vejo partir em aventura para os  
 mais diversos destinos,  
 e me fazem acreditar na minha imortalidade.

Sérgio Veiga

If I am still alive, it is only in the dreams of my sailor, of my  
 owner, of my lover,  
 who, like me, his skin burnt and shrivelled by the abusing  
 sun and sea,  
 is sat in a rickety chair on the veranda of his wattle and  
 daub hut gazing at the sea.  
 On the floor around him, there are many children,  
 ... many kids who carefully listen to the countless stories  
 we experienced together and he has to tell them.  
 From where I am, from the top of the dune, as each dawn  
 breaks,  
 I can still see some multicoloured sails chasing off on the  
 horizon.  
 I know that one day the sand loosened by the wind will  
 bury my body and I will no longer see the sea,  
 ... but, just like those children, I also see these sails leaving  
 every dawn towards adventure in a host of destinations,  
 and which make me believe in my immortality.

WINE-MODERATION  
 2011-2012  
 Seja responsável. Beba com moderação.

Reserva do Douro

RESERVA  
 DUAS QUINTAS  
 DOURO 2012

RAMOS PINTO  
 Est. 1880

www.ramospinto.pt

25  
 ANOS VINTES ANS  
 DUAS QUINTAS  
 1990 · 2015





---

GRANDE ENTREVISTA \ \ GREAT INTERVIEW

---

# FERNANDA LICHALE

«Constitui uma honra e um privilégio  
representar Moçambique em Portugal» \ \  
«It is an honour and a privilege to represent  
Mozambique in Portugal»

Fernanda Eugénio Moisés Lichale é um nome respeitado na esfera diplomática. A reputação que hoje lhe é concedida nasceu de um árduo e rigoroso trabalho, acima de tudo com ela própria. Tudo começou com a licenciatura em Relações Políticas Internacionais, a que se seguiu o mestrado em Marketing Político e Comunicação Estratégica, no IDE-CESEM (Instituto de Directivos de Empresa), em Madrid, Espanha. O ciclo ainda não está fechado, e para a actual Embaixadora de Moçambique em Portugal todas as possibilidades estão em aberto desde que possa ajudar a construir um «Moçambique melhor».

Fernanda Eugénio Moisés Lichale is a respected name in diplomatic circles. The reputation she has earned is down to hard and disciplined work, above all else on herself. It all began with a degree in International Political Relations, which was followed by a master's degree in Political Marketing and Strategic Communication, at the IDE-CESEM (*Instituto de Directivos de Empresa*), in Madrid, Spain. But this isn't where it stops; and for the current Ambassador of Mozambique to Portugal every possibility is still open to her, provided that it can help build a «better Mozambique».

---

TEXTO TEXT FILOMENA ABREU \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY NUNO ANDRÉ SANTOS

---



### Como enveredou pela diplomacia?

O chamamento da pátria e as necessidades do país fizeram que, tal como muitos dos meus concidadãos, começasse a trabalhar ainda na idade tenra. Foi assim que, com 17 anos, integrei o Ministério dos Negócios Estrangeiros e conseqüentemente a minha formação e percurso na área de Relações Internacionais e Diplomacia.

### É actualmente a Embaixadora de Moçambique em Portugal. O que representa este momento na sua carreira?

Constitui uma honra e um privilégio representar Moçambique em Portugal. O nosso passado histórico e cultural comum faz de nós parceiros privilegiados e indisputáveis. Ser indicada para representar Moçambique neste país revela uma confiança das minhas autoridades para com a minha pessoa, a qual me enche de muito orgulho e de uma responsabilidade acrescida. Desejo recordar, com agrado, que já trabalhei em Lisboa, nos anos 1990. Por isso, este é um retorno à terra que já conheci, embora a título diferente e com outras responsabilidades.

### Quais os principais desafios da diplomacia moçambicana neste momento?

No âmbito da nossa missão de fazer mais amigos e contribuir para o reforço da amizade e solidariedade entre os povos, é prioritária a consolidação e dinamização das relações político-diplomáticas já existentes com os diferentes países do mundo, a começar por Portugal. É ainda prioritária, do ponto de vista diplomático, a África Austral, a região onde estamos inseridos, a CPLP (Comunidade de Países de Língua Portuguesa), a União Africana, a Europa, a Ásia, as Américas e ao nível de toda a família das Nações Unidas. Isto quer dizer que, num mundo global, as prioridades têm um carácter global.

Promover as relações económicas entre Moçambique e outros países, por forma a mobilizar investimentos externos com abertura de oportunidades económicas e de negócios com vantagens mútuas.

Encorajar parcerias económicas envolvidas na cooperação, tendo em vista o Plano Quinquenal do Governo, trabalhar na mobilização de recursos e capacidades externas para o desenvolvimento económico e social do país.

E, por último, promover as relações culturais, para maior aproximação dos moçambicanos a outros povos do mundo e dentro dos marcos do respeito pela diversidade e

### How did you make the move into diplomacy?

A patriotic calling and the needs of the country meant that, like many of my fellow citizens, I started working at an early age. That was how, at the age of 17, I started working in the Ministry of Foreign Affairs, which led to my studies and career in the field of international relations and diplomacy.

### You are currently the Ambassador of Mozambique to Portugal. What does this moment represent in your career?

It is an honour and a privilege to represent Mozambique in Portugal. Our shared historic and cultural past makes us privileged and incontrovertible partners. To be appointed to represent Mozambique in this country demonstrates a faith in my abilities from the authorities, which fills me with a great deal of pride and added responsibility. I am happy to recall that I already worked in Lisbon in the 1990s. And so this is a return to a country I have already experienced, although in a different role and with other responsibilities.

### What are the main challenges facing Mozambican diplomacy at the moment?

Within the scope of our mission to make more friends and contribute to strengthening friendship and solidarity among peoples, the consolidation and development of existing political-diplomatic relations with different countries of the world is a priority, starting with

Portugal. From a diplomatic point of view, other priorities include Southern Africa, the region to which we belong, the CPLP (Community of Portuguese Language Countries), the African Union, Europe, Asia, the Americas and in terms of the entire United Nations family. These means that, in a global world, priorities are global in nature.

Promoting economic relations between Mozambique and other countries, so as to mobilise foreign investment, opening economic opportunities and business with mutual advantages.

Encouraging economic partnerships involved in cooperation, bearing in the mind the government's five-year plan, working towards the mobilisation of resources and external expertise for the economic and social development of the country.

And, finally, promoting cultural relations, to bring Mozambicans closer to other peoples of the world and within the framework of respect for diversity and recognition of

«Continuamos a acreditar que a cultura é um importante veículo na aproximação dos povos» \\ \\ «We still believe that culture is an important vehicle for bringing people together»



reconhecimento dos valores universais da civilização humana, partilhamos continuamente as experiências e vivências diferentes.

### Quais as metas que estabeleceu a si própria quando tomou posse do cargo que exerce?

Defini como metas o seguinte: a nível político-diplomático, privilegiar o diálogo político contínuo e equilibrado, sem pré-condições, promovendo, sempre que necessário, encontros bilaterais regulares, aos vários níveis do nosso Estado; a nível económico, mobilizar o investimento português, dando primazia ao estabelecimento de parcerias *win-win*, entre as empresas que, no final, fortaleçam o tecido económico nacional. Mas também identificar oportunidades de negócio em Portugal que permitam a internacionalização de agentes económicos moçambicanos, fortalecendo, assim, o tecido empresarial nacional, garantindo a sua expansão e inserção em mercados mais competitivos e lucrativos.

Ao nível social, gostava de prestar maior atenção à comunidade moçambicana, incentivando e ajudando a

universal values of human civilisation, through continually sharing different experiences.

### What goals did you set yourself when you took office in your current position?

I defined the following goals: on a political-diplomatic level, favouring continued and balanced political dialogue, without prior conditions, promoting, whenever necessary, regular bilateral meetings, at various levels of our state; on an economic level, mobilising Portuguese investment, prioritising the establishment of win-win partnerships, between companies, which, in the end, strengthen the national economic fabric. But also identifying business opportunities in Portugal, which allow the internationalisation of Mozambican economic agents, thus strengthening the national business fabric, guaranteeing its expansion and placement in more competitive and profitable markets.

On a social level, my goal was to pay more attention to the Mozambican community, encouraging and helping to structure the establishment of associations and keeping the community up-to-date on developments taking place





«A consolidação da paz em Moçambique é um processo contínuo e em curso» \ \ «The consolidation of peace in Mozambique is a continuous and ongoing process»



estruturar o associativismo e actualizando a comunidade sobre os desenvolvimentos que ocorrem no país. Na área cultural gostava de promover e divulgar a cultura moçambicana, considerando sobretudo o contributo desta para o enriquecimento e evolução da língua portuguesa e na valorização dos aspectos sócio-culturais comuns.

**Em que é que as relações Moçambique – Portugal podem ser melhoradas? E em que é que elas mais se destacam?**

As relações entre Moçambique e Portugal são excelentes. Há uma maior abertura e confiança de ambas as partes, desde o mais alto nível político, para a materialização dos anseios dos dois estados, governos e povos.

Não obstante a vontade política expressa pelas partes, a conjuntura internacional ainda desfavorável a muitos países, incluindo aos nossos dois países, impõe uma limitação no que tange aos recursos disponibilizados para a cooperação bilateral, com reflexos em relação às expectativas.

Continuamos a acreditar que a cultura é um importante veículo na aproximação dos povos, impulsionando outras áreas de cooperação e relacionamento entre entidades estatais, privadas e da sociedade civil.

No caso de Moçambique e Portugal, a Língua Portuguesa e a convivência comum, durante muitos séculos, devem ser capitalizadas para o máximo aproveitamento das oportunidades que se criam, continuamente, em ambos os países.

Nas relações entre Moçambique e Portugal destacamos a capacitação institucional e a formação dos recursos

in the country. In cultural matters, my goal was to promote and disclose Mozambican culture, above all considering its contribution to the enrichment and evolution of the Portuguese language and promoting common socio-cultural aspects.

**In which way can Mozambique – Portugal relations be improved? And in which ways do they excel?**

Relations between Mozambique and Portugal are excellent. There is greater openness and trust between both parties, from the highest political level to the realisation of the wishes of the two states, governments and peoples.

Despite the political will expressed by the parties, the international situation still unfavourable to many countries, including our two countries, imposes limitations when it comes to resources made available for bilateral cooperation, which is reflected in terms of expectations.

We still believe that culture is an important vehicle for bringing people together, driving other areas of cooperation and relations between state, private and civil society bodies.

In the case of Mozambique and Portugal, the Portuguese language and common coexistence during several centuries, should be capitalised to make the very most of opportunities that are continually created in both countries.

Highlights in relations between Mozambique and Portugal include institutional capacity building and training human resources in strategic areas such as defence and public security, public finances, public administration, justice, economy and law.

humanos em áreas estratégicas tais como a defesa e a segurança pública, finanças públicas, administração pública, justiça, economia e direito.

Com grande satisfação, notámos que, com o apoio de Portugal, não só cresceu o número de formandos nas áreas de economia e direito na Universidade Eduardo Mondlane, como foram iniciados cursos de pós-graduação, mestrado e doutoramento, o que cria uma base científica bastante sólida para sustentar não só a economia, como o Estado de Direito que construímos.

Destacamos também as relações económicas, nas quais Portugal tem estado sempre entre os principais parceiros comerciais de Moçambique e garantido uma presença assinalável entre os principais investidores de Moçambique nos últimos cinco anos, com impacto, sobretudo, na promoção do emprego em Moçambique.

Importa referir que o investimento de Portugal está presente em quase todos os sectores da economia moçambicana, destacando-se os sectores da construção civil, finanças e banca, hotelaria, restauração, e energia.

**No seu entender, Portugal, no papel dos empresários, tem sido arrojado nos investimentos que faz em Moçambique?**

Sem dúvida que sim e de forma muito positiva. A conjuntura internacional impõe limites nas acções dos principais agentes de cooperação. A crise que se faz sentir na Europa afecta, negativamente, todos nós. Nenhum país é uma ilha.

We have been very pleased to note that, with Portugal's support, not only has the number of graduates grown in economics and law at Eduardo Mondlane University, but also post-graduate, master's and PhD courses have been started, which creates a highly solid scientific base to sustain not only the economy, but also the rule of law we are building.

Highlights also include economic relations, in which Portugal has always been among the main trade partners of Mozambique and ensured a notable presence among the main investors in Mozambique in the last five years, affecting in particular the promotion of job creation in Mozambique.

It should also be mentioned that Portugal's investment can be felt in almost every sector of the Mozambican economy, with particular emphasis in the civil construction, financial, banking, hotel, restaurant, and energy industries.

**In your view, has Portugal, in the role of entrepreneurs, been daring in the investments it makes in Mozambique?**

Yes, without a doubt, and in a very positive manner. The international situation imposes limits on the actions of the main cooperation agents. The crisis being felt in Europe affects us all negatively. No country is an island.

**What is your view of this «unstable» peace Mozambique is still experiencing?**

The consolidation of peace in Mozambique is a continuous and ongoing process.



# TOPAZIO

— SILVER STORIES —

## COLECCÃO ARTIC

*unatura*  
*Crustine Santos e Silva*



### Como vê esta paz «instável» que o país ainda vive?

A consolidação da paz em Moçambique é um processo contínuo e em curso.

A experiência de 20 anos de paz ininterrupta que se seguiu aos acordos de Roma em 1992 leva-nos a acreditar que aquilo que apelida de «paz instável» corresponde a uma fase que vai, sem dúvida, ser ultrapassada através do diálogo entre os moçambicanos.

A consciência colectiva dos moçambicanos reconhece que só com a paz é que Moçambique poderá atingir patamares relativamente superiores e em melhores condições para responder às principais aspirações e preocupações do seu povo.

Felizmente, esta consciência é também comungada por políticos que, perante a população moçambicana e o testemunho da comunidade internacional, assumem o compromisso de não recorrer ao uso da força das armas para resolver diferendos de natureza política.

Existe no país uma dinâmica e uma agenda visando a consolidação da paz. Ela inclui o diálogo ao mais alto nível entre o Chefe do Estado e o líder da Renamo, bem como com outros líderes de partidos da oposição, o diálogo político entre as delegações do Governo e da Renamo no Centro Internacional de Conferências Joaquim Chissano e debate na Assembleia da República, onde os três partidos mais votados estão representados.

Aproveitamos a oportunidade para manifestar o nosso reconhecimento ao apoio internacional, no qual Portugal é parte activa, que Moçambique tem recebido para que continue a ser um exemplo de sucesso na consolidação da paz e no crescimento económico.

### É considerada uma das mais respeitadas diplomatas de Moçambique. Qual o segredo para se ser uma mulher tão bem sucedida?

Moçambique ao longo dos anos tem vindo a formar quadros com muita qualidade. Revejo-me neste esforço gigantesco das autoridades moçambicanas.

O segredo para qualquer êxito reside na nossa determinação, esforço contínuo de auto-formação, dedicação, zelo e integridade.

Por último, pode-se dizer que o segredo reside na nossa força interior e na inspiração permanente que recebemos da luta colectiva do nosso povo de construir um Moçambique melhor.

The experience of 20 years of uninterrupted peace, which followed the accords made in Rome in 1992 leads us to believe that what has been called «unstable peace» corresponds to a phase that will be, without a doubt, overcome through dialogue between Mozambicans.

The collective conscience of the Mozambicans recognises that peace is the only way that Mozambique can reach relatively higher levels and in better condition to respond to the main aspirations and concerns of its people.

Fortunately, this conscience is also shared by politicians, who, before the Mozambican population and the international community, are committed to not resorting to the use of armed force to resolve disputes of a political nature.

There is a momentum in the country and an agenda aimed at consolidating peace. It includes dialogue at the highest level between the Head of State and the leader of Renamo, as well as with other opposition party leaders, the political dialogue between delegations from the government and from Renamo at the Joaquim Chissano International Conference Centre and debate in the

Mozambican Par-

liament, in which the three most voted parties are represented.

Let us take this opportunity to voice our recognition of international support, in which Portugal plays an active role, which Mozambique

has received, allowing it to remain an example of success in the consolidation of peace and in economic growth.

### You are considered one of the most respected of Mozambique's diplomats. What is the secret behind being such as a successful woman?

Over the years Mozambique has produced some exceptional professionals. I identify myself with this huge effort by the Mozambican authorities.

The secret behind any success lies in our determination, continued effort to teaching yourself, dedication, zeal and integrity.

Lastly, you could say that the secret lies in our inner strength and in the constant inspiration we receive from the collective struggle of our people to build a better Mozambique.

«Moçambique ao longo dos anos tem vindo a formar quadros com muita qualidade» \\ «Over the years Mozambique has produced some exceptional professionals»



# GEMUCE

«A venda de quadros não define,  
necessariamente, o sucesso» \ \

«Selling paintings does not necessarily  
define success»

Pompílio Hilário Gemuce licenciou-se em Belas Artes no Instituto de Belas Artes de Kiev, na Ucrânia. Depois disso, e porque achava que já tinha bagagem prática suficiente, decidiu fazer um mestrado em Gestão de Projectos Culturais, pela Universidade FCP3 Sorbonne Nouvelle, França, para que melhor soubesse argumentar os seus trabalhos. Quando regressou dedicou-se ao ensino. Primeiro na Escola Nacional de Artes Visuais e, actualmente, é docente do Curso de Artes Visuais no Instituto Superior de Arte e Cultura – ISAC. Acaba de expor no Instituto Camões, em Maputo, a sua última mostra de arte. *Pedaland* – assim se chama –, pretende ser uma homenagem ao homem e à sua luta pela sobrevivência, mas também ao objecto: a bicicleta.

Pompílio Hilário Gemuce obtained a degree in fine art at the Kiev Institute of Fine Arts, in Ukraine. After this, and because he thought he had enough practical knowhow, he decided to take a master's degree in Cultural Project Management at the FCP3 Sorbonne Nouvelle University, France, so he would be better able to defend his works. When he returned he dedicated himself to teaching. Firstly at the National School of Visual Arts and, currently, he lectures in Visual Arts at the Higher Institute of Art and Culture – ISAC. He has just exhibited at the Camões Institute, in Maputo, his latest art show. The aim of *Pedalling* – as it is known – is to pay tribute to man and to his struggle for survival, but also to the object: the bicycle.







**Quando soube que se inclinava para as artes?**

O meu percurso é longo. O 'bicho' das artes começou quando eu ainda era uma criança, e desde essa altura que não me largou. Em pequeno eu costumava ilustrar aquilo a que chamávamos de autógrafos. Os meninos mais pequenos pediam-me e eu desenhava letras e outras coisas.

Mas a verdade é que, já antes disso, quando eu ainda só tinha 10 anos e vivia com o meu pai na vila de Namacuco, em Quelimane, havia lá um campo de futebol, com areia muito branca, como a da praia, e eu desenhava lá. Quando chovia, o campo ficava nivelado e, juntamente com o meu amigo Rafael, fazíamos desenhos pelo campo até o encher.

Desenhávamos meninas, mamãs, carros... até ficar tudo preenchido. Essas são as minhas primeiras memórias.

**Depois cresceu e o que aconteceu?**

Depois cresci e fiz um curso de professores, dei aulas, mas veio a guerra e tivemos de fugir dos distritos para os centros e eu tive de regressar a Quelimane, de onde tinha saído, para ficar com os meus pais. Nessa altura eu tinha uns 18 anos e tinha acabado de ficar desempregado. Essa era uma situação complicada para os meus pais... Foi precisamente nessa altura que vi, numa folha de jornal, o anúncio de abertura da escola de artes visuais de Maputo. Eu mal entendia o que queria dizer «artista» mas eu sabia que a escola ia ensinar a desenhar e era isso que eu queria. E então contei aos meus pais. E apesar de eles acharem

**When did you first notice you were the artistic type?**

My artistic journey has been long. I was bitten by the art bug when I was still a child and it has been with me ever since then. When I was small I used to illustrate what we called autographs. Smaller children would ask me and I would draw letters and other things.

But the truth is that, already before this, when I was still only 10 years old, and living with my father in the town of Namacuco, in Quelimane, there was a football pitch, with very white sand, as on a beach, and I would draw there. When it rained, the pitch would be levelled out and, together with my friend Rafael, we would make drawings across the pitch until it was filled.

We drew girls, mums, cars... until the whole thing was filled. These are my first memories.

**What happened when you then grew up?**

Then I grew up and I took a teaching course, I taught classes, but the war started and we had to flee the districts for the centres and I had to return to Quelimane, from where I had come, to stay with my parents. At this time I was about 18 and I had just become unemployed. This was a complicated situation for my parents... It was precisely at this time that I saw, on a newspaper page, the news of the opening of the Maputo visual arts school. I scarcely grasped what «artist» meant but I knew that the school would teach drawing and this is what I wanted. And so

que isso não era futuro, como eu estava desempregado, arranjámos maneira de eu vir para Maputo estudar. Foi assim que tudo começou.

**É artista de profissão há quanto tempo?**

Eu acho que só ganhei consciência de ser um artista quando comecei a expor nas galerias profissionais. E isso foi logo após ter regressado da universidade na Ucrânia! Mas mesmo quando ainda estava na Ucrânia, fiz uma exposição na Alemanha, muito tímida, de um estudante, mas marcou muito a minha vida, porque foi um passo de coragem.

**No fundo percebeu que as coisas iam mudar a partir daí?**

Sim, sim. Depois dessa, já sabia que o professor não iria lá estar. Eu tinha um atelier, onde estava completamente sozinho, onde era criativo. Mas eu sentia sempre aquela sensação de que precisava que lá estivesse alguém a dizer-me alguma coisa, a dizer-me o que estava a faltar.

É um trabalho curioso quando se está nessa posição. Na pós fase de aprendizagem, tudo aquilo que nós aprendemos começa a surgir e temos de aplicar e deixar sair, por isso foi uma aprendizagem mais autodidacta.

**Em que é que se inspira?**

A linha é quase sempre a mesma. Tenho trabalhos com tendência mais abstracta. Estou a falar de trabalhos de parede, como os óleos e as aguarelas. Mas também exploro técnicas como a instalação, o vídeo e até já fiz performance.

Tento mexer um pouco com tudo. É verdade que a pintura é o que está mais presente, talvez porque é a técnica que eu mais domino, afinal foi nessa que me especializei.

**O nome da exposição é Pedalando. O que significa?**

A inspiração vem de Quelimane. Mas também é um pretexto para falar dos nossos desafios sociais, independentemente de ser de Quelimane, porque o motivo da exposição também se pode espelhar na luta do dia-a-dia.

Mas em Quelimane eu achei engraçado o facto de lá se encontrar algo que pode ser um estudo de caso. Em cada comunidade as pessoas têm formas de sobrevivência, por um lado. Por outro, eu gosto do motivo da bicicleta porque é um objecto bonito e, neste caso, é participativo nesta luta pela sobrevivência, da superação da vida no dia-a-dia. Ou seja, eu faço uma homenagem ao objecto, mas por outro lado também homenageio as pessoas.

I told my parents. And despite them thinking that this wasn't a future, as I was unemployed, we found a way to get me to Maputo to study. That was how it all began.

**How long have you been a professional artist?**

I think that I only became aware that I was an artist when I started exhibiting in professional galleries. And this was right after returning from university in Ukraine! But even when I was in Ukraine, I did an exhibition in Germany, very timidly, of a student, but it made a lasting impression, because it was courageous step.

**Did you understand deep down that things were going to change from then on?**

Yes, yes. After that, I already knew that the teacher would no longer be there. I had a studio, where I was entirely alone, where I was creative. But I always had that feeling that I needed someone to be there, telling me something, telling me what was missing.

It's a strange work when you're in that position. In the phase after your studies, everything you've learned starts to come out and you have to apply it and let it out, as such it was a more self-taught learning.

**What inspires you?**

The line is almost always the same. I have works that tend more towards the abstract. I'm talking about wall

works, such as oils and watercolours. But I also explore techniques such as installation, video and I have even done performance.

I try to dabble a little in everything. It's true that painting is the thing that is most present, maybe because it is the technique that I have best mastered; after all, this is what I specialised in.

**The name of the exhibition is Pedalling. What is it about?**

The inspiration comes from Quelimane. But it is also a pretext to talk about our social challenges, independent of being from Quelimane, because the reason for the exhibition can also be reflected in the day-to-day struggle.

But in Quelimane I thought it was funny that there was something there that could be a case study. In every community people have ways of surviving, on the one hand. On the other, I like the bicycle motif because it is a pretty object and, in this case, it is involved in this struggle for survival, of overcoming life in the day to day. That is to say, I am paying tribute to the object, but on the other hand I also pay tribute to people.

«Fiz uma exposição na Alemanha, muito tímida, de um estudante, mas marcou muito a minha vida» \\ «I did an exhibition in Germany, very timidly, of a student, but it made a lasting impression»





**Esta exposição foi um sucesso porque logo no primeiro dia vendeu todas as obras, não é assim?**

Sim. Mas eu não sei se o sucesso vem disso...

**Então de onde vem?**

Eu penso que a venda de quadros não define, necessariamente, o sucesso. Sucesso se se aplicar à resposta das pessoas. Se percebem a mensagem, se gostarem... A venda, como é óbvio, compensa os custos, mas quando assumimos que só a venda é sinónimo de sucesso, podemos correr o risco de dizer que só quem vende é bem sucedido, quando nem sempre é assim.

**Mas enquanto artista, o que é que o realiza?**

A resposta das pessoas. Dar entrevistas, por exemplo, significa alguma consideração. Uma avaliação de quem está por detrás da revista ou do jornal... Por outro lado, a visita que as pessoas fazem à exposição, é daí que vem o feedback.

**De Maputo, esta exposição segue para a Beira. E depois?**

Depois vai até Quelimane. Foi um pedido meu porque eu gostava de mostrá-la às pessoas. Afinal grande parte da inspiração veio de lá, tal como eu. Eu andei por lá, cresci lá e depois andei lá a recolher inspiração e agora era bom mostrar o resultado.

**Enquanto artista, quais são os seus objectivos?**

Eu não quero chegar a lugar nenhum fora do que é possível. Gostava de continuar a trabalhar, gostava de continuar a ser artista. Gostaria de poder expor em espaços de consagração, na *Bienal de Veneza*, por exemplo, mas penso que se ainda não estou lá é porque algo está em falta e vamos ter de lutar até poder vencer.

**This exhibition proved a success because right from the first day every work was sold, isn't that so?**

Yes. But I don't know if success comes from this...

**Where does it come from then?**

I think that selling paintings does not necessarily define success. Success applies to how people respond. If they understand the message, if they like it... Selling, obviously, makes up for costs, but when we believe that only sales are synonymous with success, we may run the risk of saying only those who sell are successful, when that isn't always the case.

**But what fulfils you, as an artist?**

How people respond. Giving interviews, for example, implies some consideration. An assessment by whoever is behind the magazine or the newspaper... On the other hand, the visit people make to the exhibition, and the feedback comes back from there.

**After Maputo the exhibition is off to Beira. Where then?**

Then it is going to Quelimane. This was at my request because I would like to show it to the people. Much of my inspiration came from there after all, just like me. I lived there, grew up there and then I spent time there gathering inspiration and now it would be good to show the result.

**What are your goals as an artist?**

I don't want to go anywhere beyond what is possible. I would like to continue working; I would like to continue being an artist. I would like to be able to exhibit in respected venues, at the *Venice Biennale*, for example, but I think that if I'm not there yet it is because something is missing and we are going to have to fight until we can win.

«Gosto do motivo da bicicleta porque é um objecto bonito e, neste caso, é participativo nesta luta pela sobrevivência» \\ «I like the bicycle motif because it is a pretty object and, in this case, it is involved in this struggle for survival»



AQUI DAMOS FORMA AOS SEUS SONHOS  
HERE WE GIVE SHAPE TO YOUR DREAMS

# HOTEL CASCAIS MIRAGEM

HEALTH & SPA



Os melhores momentos não se esquecem... Pense num lugar especial para um momento especial. O Hotel Cascais Miragem é esse local. Numa atmosfera de requinte, com uma vista deslumbrante sobre o Atlântico, é o local perfeito para a sua viagem de férias ou de negócios. Com 192 quartos, incluindo 11 suites à sua escolha, 18 salas de reuniões e congressos, 2 bares e 2 restaurantes, lojas, Health & Spa e um serviço capaz de satisfazer as mais exigentes expectativas.

O Hotel Cascais Miragem é um mundo à parte.

Best moments are never forgotten. Think of a special place for a special moment. Hotel Cascais Miragem is that place. In a luxurious ambience, with breathtaking views over the Atlantic Ocean, it is the perfect place for either business or pleasure. With 192 rooms, including 11 suites, 2 restaurants and 2 bars, health & spa, 18 meeting rooms and a service of excellence able to exceed the highest expectations.

Hotel Cascais Miragem is a world apart.

[www.cascaismirage.com](http://www.cascaismirage.com)

Av. Marginal nº8554, 2754 - 536 Cascais | Tel. (+351) 210 060 600 | Fax (+351) 210 060 601



ART & CULTURE

# D. CATARINA

## Adomar a vida com folhas de bananeira Adorning life with banana leaves

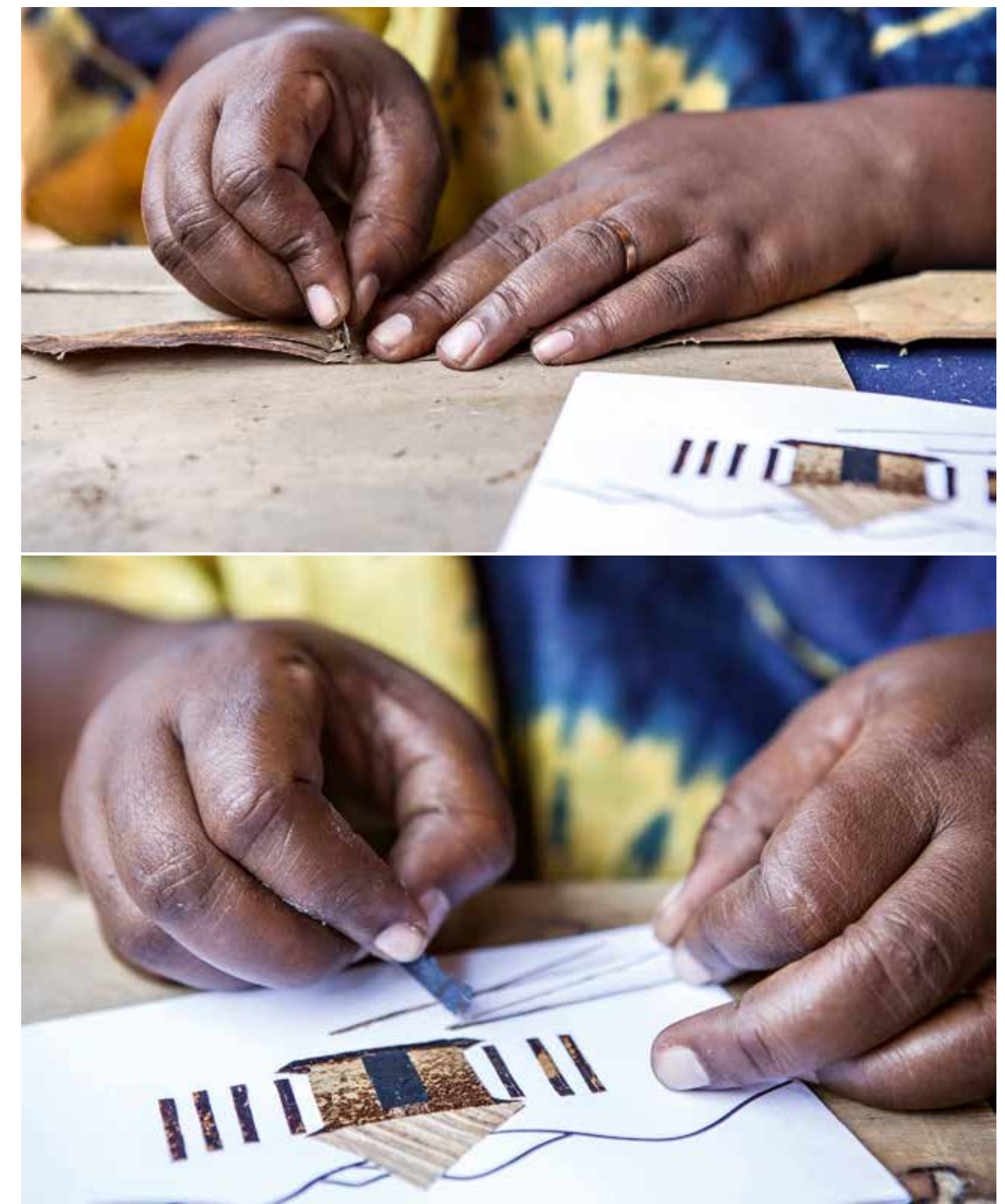
Já passaram mais de 40 anos desde que aprendeu a raspar, cortar e colar as folhas de bananeira, transformando algo banal em belas peças de artesanato. Enquanto a vemos trabalhar, tudo parece ser bastante simples, mas esta é uma arte morosa. Amorosa também, que sustenta e envolve toda a família. E corre tudo bem porque as encomendas vão chegando e o trabalho é sempre feito a horas. Não há muita gente a desenhar com folha de bananeira em peneiras, quadros e postais como a família de Catarina faz. Os pormenores são o que mais chama a atenção. Por isso este texto é sobre ela. Sobre a sua história, sobre as folhas de bananeira e sobre o artesanato que aprendeu com o pai, que por sua vez passou a toda a família.

More than 40 years have passed since she learned how to scrape, cut and glue banana leaves, transforming something banal into beautiful handicrafts. As we watch her working, it all seems to be very simple, but this is a time-consuming art. Loving too, supporting and involving the entire family. And everything is going well because the orders are coming in and the work is done on time. There aren't many people producing art with banana leaf on sieves, pictures and postcards like Catarina's family does. The details are what grab your attention most. Hence this text is about her. About her history, about banana leaves and about the handicraft she learnt from her father, which she in turn has passed on to her entire family.

TEXTO TEXT FILOMENA ABREU \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY NUNO NORONHA







D. Catarina é especial. Primeiro pelo sorriso franco e contido, depois pela voz meiga e suave.

Surpreende-se por ser abordada. Não sabe que o que faz é bonito e que por isso brilha entre os demais. Não há muitos a fazer o que faz. Pelo menos não em Maputo. E é essa a história que se vai contar. A dela. A da família. A de um tipo de artesanato. A de Moçambique.

Nasceu há 55 anos em Cabo Delgado, mas foi na Tanzânia que acabou por crescer. Fugida da guerra, a família mudou-se cedo para o país vizinho. A mãe, que faleceu quando Catarina tinha apenas cinco anos, acabou por deixar entregue ao marido a difícil tarefa de criar os filhos sozinho. Catarina tinha 15 anos quando o pai, sem dinheiro para a pôr a estudar, lhe sugeriu que aprendesse a arte que ele dominava, o artesanato com folhas de bananeira. No início estava apreensiva porque não lhe parecia possível trabalhar as folhas tal como o pai o fazia. Mas este insistiu

Dona Catarina is special. Firstly for her candid and restrained smile, then for her soft, silk-like voice.

She is surprised at being approached. She doesn't know that what she does is beautiful and therefore stands out from the rest. There aren't many doing what she does. At least not in Maputo. And this is the story that will be told. Her story. That of her family. That of a kind of handicraft. That of Mozambique.

She was born in Cabo Delgado 55 years ago, but she ended up growing up in Tanzania. Fleeing the war, the family moved early on to the neighbouring country. Her mother, who died when Catarina was only five years old, ended up leaving the difficult job of raising their children alone to her husband. Catarina was 15 when her father, with no money to pay for her studies, suggested that she learn the art he mastered, handicrafts featuring banana leaves. To start with she was wary because it didn't seem possible that



que seria bom para ela, e que provavelmente teria ali um sustento para toda a vida. E não errou.

Depois de casada, as dificuldades mantinham-se e essa foi a causa da sua mudança para Maputo, há quase 30 anos. Juntamente com a família, marido, duas filhas e um filho, expandiram o negócio, que nenhum quer abandonar.

O pai ensinou-a a adornar peneiras. Depois ensinou o genro. Mais tarde, marido e mulher ensinaram os três filhos. Só que para além das peneiras passou a haver quadros, caixas e postais. Todos aprenderam a arte aos poucos e o hoje o artesanato sustenta-lhes a casa e enche-lhes o dia-a-dia de trabalho, mas também de alegria.

Toda a actividade envolve muito esforço. Não existem folhas de bananeira em Maputo, o que faz com que seja necessário ir até Xai-Xai buscar os molhos de folhas secas, que depois serão trabalhadas.

Lá, a folha de bananeira não é comprada, mas sim trocada. Por pães, sal e açúcar. Cada molho é trocado, precisamente, por dez pães, quatro quilos de açúcar e dois quilos de sal.

O marido de Catarina é quem está encarregue de fazer os croquis no papel, na madeira e nas peneiras. As lâminas são a ferramenta básica para empreender o trabalho. Com elas começa-se por raspar as folhas secas, tirando-lhes assim a sujidade que possam ter. Depois são minuciosamente cortadas em pequenas tiras, umas um pouco mais largas

do que outras, que posteriormente serão coladas sobre os traços feitos a lápis que o marido preparara. Cada folha tem uma característica que a distingue das outras: a cor. Castanho claro, castanho escuro, negro, bege, caqui... As diferentes cores serão suficientes para criar diferentes linhas, naturais, que irão depois compor os desenhos.

«Isto dá muito trabalho, mas eu gosto, porque sustenta a minha casa», refere Catarina, enquanto vai desfiando uma folha. A concentração é parte da arte, mas insistimos em saber mais. E ela vai contando, entre sorrisos, os passos que são necessários até cada peça estar concluída.

Começaram a vender o artesanato na FEIMA – Feira de Artesanato de Maputo há cinco anos. Por norma o marido fica em casa a preparar desenhos ou adiantar trabalhos, e é Catarina, ou o filho, que vão para a feira. É costume receberem muitas encomendas e isso exige muitas horas por dia. Por semana.

Quanto às folhas de bananeira, essas continuarão a viajar de Xai-Xai para Maputo e daí para os quatro cantos do mundo. \ \ As for the banana leaves, they will still travel from Xai-Xai to Maputo and from there to the four corners of the world.

she would be able to work the leaves like her father did. But he insisted that it would be good for her, and that she would probably have a livelihood out of it for her entire life. And he wasn't wrong.

Life was just as difficult after she married and this led to their move down to Maputo almost 30 years ago. Together with her family, husband, two daughters and one son, they expanded the business, which none of them wanted to give up.

Her father taught her how to decorate sieves. Then he taught his son-in-law. Later on, husband and wife taught their three children. Only, pictures, boxes and postcards were added to the sieves. They all gradually learned the art and today the handicraft keeps a roof over their heads and fills their day-to-day with work, but also with happiness.

The entire activity involves a great deal of effort. There are no banana leaves in Maputo, which means that they have to go to Xai-Xai to fetch bunches of dried leaves, which will then be worked on.

The banana leaf isn't purchased there, rather exchanged.

For bread, salt and sugar. Each bunch is exchanged for precisely ten loaves, four kilos of sugar and two kilos of salt.

Catarina's husband is responsible for doing the sketches on the paper, on the wood and on the sieves. Blades are the basic tool for undertaking the work. To begin, they are used to scrape the dry leaves, removing any

dirt they may have. Then the leaves are meticulously cut into small strips, some a little broader than others, which will then be glued over the pencil outlines that her husband has prepared. Every leaf is different in colour to the next. Light brown, dark brown, black, beige, kaki... The different colours will be enough to create different, natural lines, which will then compose the designs.

«This takes a lot of work, but I like it, because it keeps a roof over our heads», says Catarina, as she unravels a leaf. Concentration is part of the art, but we demand to know more. And she tells us, between smiles, the steps needed until each piece is finished.

They started to sell the handicrafts at FEIMA – Maputo Arts and Crafts Fair five years ago. Usually, her husband stays at home, preparing drawings or catching up on works, and it is Catarina, or her son, that go to the fair. They normally get a lot of orders and this requires many hours of work per day. Per week.







Uma peneira pode demorar dois a três dias até ficar concluída, se apenas uma pessoa estiver a trabalhar nela. Mas são um clã e todos ajudam. Quando as encomendam são muitas, juntos conseguem fazer tudo numa semana. Todo o trabalho de D. Catarina é bastante cobiçado, não só por turistas, mais também por residentes que não resistem ao encanto humilde de cada uma das peças. Por isso, levam e voltam para comprar mais.

40 anos dedicados ao artesanato não lhe retiraram as forças. Nem o sorriso fácil. Na sua capulana, ou não fosse ela

A sieve can take two or three days to complete, if just one person is working on it. But they are a clan and everyone pitches in. When there are many orders, they manage to do it together in a week. All of Dona Catarina's work is highly prized, not only by tourists, but also by residents, who cannot resist the humble charm of each of the pieces. So they buy one and come back for more.

40 years dedicated to the handicraft hasn't robbed her of her energy. Or her easy smile. In her *capulana* sarong, in true Mozambique spirit, Dona Catarina spends her

moçambicana, D. Catarina vai levando os dias entre a feira e a sua casa. «É uma vida simples», confessa, tão simples e bonita quanto os trabalhos que faz. Não sonha com mais, tirando «o desejo de instruir os filhos», diz serena. Isso e continuar a trabalhar. Quanto às folhas de bananeira, essas continuarão a viajar de Xai-Xai para Maputo e daí para os quatro cantos do mundo. Sem saber, leva há muito tempo a cultura moçambicana para muitas terras distantes. E é feliz. São todos.

days between the fair and her house. «It's a simple life», she confesses, as simple and beautiful as the pieces she makes. She dreams of nothing more, except «the desire to instruct her children», she says serenely. This and continuing to work. As for the banana leaves, they will still travel from Xai-Xai to Maputo and from there to the four corners of the world. Without realising it she has long been sending Mozambican culture to many distant lands. And she is happy. They all are.



ART & CULTURE

---

# MANUEL RODRIGUES

Fazer do tempo um tempo que valha a pena  
Making the time you have count

---

TEXTO TEXT FILOMENA ABREU \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY SÉRGIO VEIGA







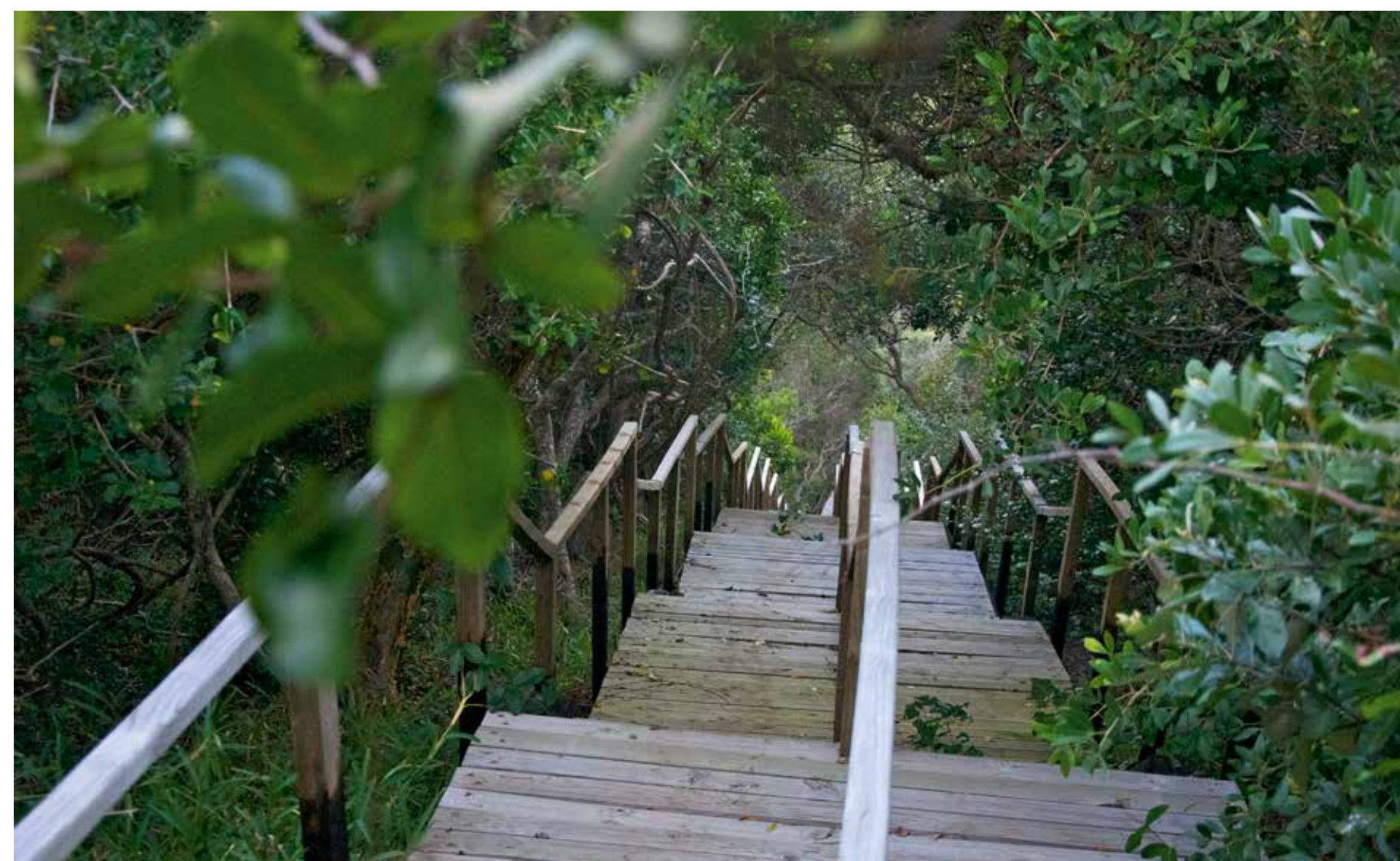
«O homem só envelhece quando os lamentos substituem os seus sonhos». O provérbio assenta que nem uma luva na imagem de Manuel Rodrigues. Nascido em Lourenço Marques, hoje Maputo, em 1945, ninguém diria que aos 70 anos ainda seria um homem electrificante. Frequentou a escola industrial, mas para ganhar dinheiro dedicou-se a outras actividades, como ser caçador guia. Dos 15 aos 26 anos trabalhou na Safariland e depois na Safrique. Na Safariland estava encarregue da preservação e conservação da fauna e da flora, chegando a remover por ano 10 mil armadilhas: «uma armadilha pode apanhar 40 a 50 animais, agora imaginem 10 mil armadilhas!?!», diz, pensativo.

«Man only ages when regrets replace his dreams». The proverb perfectly fits the image of Manuel Rodrigues. Born in Lourenço Marques, now Maputo, in 1945, nobody would have said at 70 years of age he would still be so full of energy. He attended industrial school, but to earn money he dedicated his time to other activities, such as being a hunting guide. From the age of 15 to 26 he worked at Safariland and then at Safrique. At Safariland he was responsible for the preservation and conservation of flora and fauna, removing a total of 10,000 traps a year: «one trap can catch 40 to 50 animals, now imagine 10,000 traps!?!» he says, lost in thought.

Depois, por discordar da forma como os safaris eram geridos, acabou por abandonar totalmente a actividade e adquiriu um terreno na Matola onde começou a dedicar-se a trabalhos de floricultura e também de taxidermia. Por causa da guerra viu-se obrigado a ir para a África do Sul, onde abriu dois estabelecimentos em Durban. Rapidamente percebeu que tinha jeito para o negócio. Entre restaurantes, joalharias, trabalhos de taxidermia, uma frota de barcos industriais e semi-industriais... foram, no total, 42 estabelecimentos, que mais tarde vendeu. Nessa altura também fazia alguns safaris. Uma vida cheia, ainda para mais porque o trabalho o levou até aos Estados Unidos, a Beverly Hills e a Los Angeles. No entanto viu-se de novo obrigado a fugir com o agravar da situação política na África do Sul. Os assaltos de que foi vítima e o baleamento da actual mulher, Mina, obrigam-no a regressar a Moçambique. Coisa que sempre sonhou fazer. De novo no seu país, continuou igual a ele mesmo: empreendedor. Teve uma empresa de processamento de camarão no Save e,

«Acho que a minha vida até hoje foi muito emocionante. Motivada pela minha paixão de viver» \\ «I think that my life until now has been very exciting. Motivated by my passion for life»

Then, as he disagreed with the way the safaris were run, he ended up leaving the activity altogether and bought a piece of land in Matola, where he began to devote his time to growing flowers and taxidermy. The war forced him to go to South Africa, where he opened two establishments in Durban. He soon understood that he had a knack for business. Including restaurants, jewellery shops, taxidermy works, a fleet of industrial and semi-industrial boats, he had 42 establishments in total, which he later sold. At that time he also did some safaris. A packed life, and even more so, because his work also took him to the United States, to Beverly Hills and Los Angeles. However, he found himself once again forced to flee with the worsening political situation in South Africa. The attacks to which he was a victim, and his current wife, Mina, being shot, forced him to return to Mozambique. Something he had always dreamed of doing. Once again in his country, he remained true to himself: enterprising. He had a shrimp processing company in Save and, in 2004, he bought a







em 2004, comprou uma série de terrenos em Techobanine, Matutuine. É lá que se tem refugiado. Constrói residências que vende e aluga. Os planos passam por fazer ainda uma zona de *camping*, um restaurante, um hotel com 26 quartos, uma piscina e oito casas. Porque se dá a todo esse trabalho? – Perguntámos. «O meu *hobbie* é criar, edificar, fazer algo que me mantenha ocupado e vivo», responde Manuel.

Apesar de todo o transtorno que é conseguir que cheguem matérias-primas à região, Manuel diz que vale a pena por ser «uma zona apaixonante, com paisagens de cortar a respiração. Vivo um sonho, uma paixão».

E vive mesmo. Ao lado de Hermina Antónia Rodrigues, a quem chama de Mina. Uma italiana que conheceu na África do Sul, «uma senhora extraordinária, o pilar, o alicerce de tudo quanto eu tenho feito», refere com os olhos a brilhar. E continua, «estamos altamente apaixonados. Há 35 anos que vivemos em lua-de-mel». Um milagre que atribuiu à ausência da televisão e de telefones.

É um homem que gosta de concretizar os seus sonhos e de pôr ideias em prática.

«Acho que a minha vida até hoje foi muito emocionante. Motivada pela minha paixão de viver». Já foi pintor. Hoje apenas desenha esboços das casas que depois leva a um arquitecto para fazer. Dorme com um caderno ao lado para o caso de acordar e ter uma ideia. «Sinto-me muito mais

number of plots of land in Techobanine, Matutuine. This is where he found his refuge. He builds houses that he sells and rents out. He plans to also create a camping area, a restaurant, a hotel with 26 rooms, a swimming pool and eight houses. Why all this work, we ask. «My hobby is creating, building, doing something that keeps me busy and alive», Manuel replies.

Despite all the hassle involved in managing to get materials to the region, Manuel says that it is worth the effort as it is «an exciting area, with breathtaking scenery. I am living a dream, a passion».

And he really is living it. With Hermina Antónia Rodrigues, otherwise known as Mina, at his side. An Italian he met in South Africa, «an extraordinary woman, the pillar, the foundation beneath everything I have done», he says, his eyes glistening. And he continues, «we are very passionate. We have been living our honeymoon for 35 years». A miracle, which he attributes to the absence of television and telephones.

He is a man that likes to make his dreams come true and to put his ideas into practice.

«I think that my life until now has been very exciting. Motivated by my passion for life». He has been a painter. Today he just draws sketches of houses, which he then takes to an architect to do. He sleeps with a notebook by

jovem do que antigamente. O segredo do amor e da vida é que a idade não conta». E parece sincero.

Na memória fica a imagem do homem sereno. Uma mão sobre o ombro de Mina. A outra segura o cesto onde vai Toya, a sua fiel cadela. Vêm de um passeio onde apanharam conchas. Os macacos esperam-nos, a eles e às bananas que sabem que vão receber. Vive no meio da natureza. Alheado de tudo. E parece tão feliz!

his side, in case he wakes up and has an idea. «I feel a lot younger than I used to. The secret of love and of life is that age doesn't matter». And he seems to mean it.

The image of a serene man sticks in our mind. His hand around Mina's shoulder. The other holding the basket, where Toya, his faithful dog, goes. They are returning from a walk collecting shells. The monkeys are waiting for them, them and the bananas they know they are going to get. He lives in the middle of nature. Distanced from everything. And he seems so happy!





# LIPOSHAPER®

+ DE 52.000 CASOS DE SUCESSO

SEM ANESTESIA, SEM CORTES,  
SEM TEMPO DE RECUPERAÇÃO



LÍDER MUNDIAL EM "LIPOASPIRAÇÃO" NÃO-INVASIVA

clínica do tempo DR. HUMBERTO BARBOSA

ELIMINA 100% DO EXCESSO DE GORDURA E ATÉ 20 CM EM QUALQUER ZONA DO CORPO  
REGISTO FOTOGRÁFICO DE MAIS DE 52.000 PESSOAS PROVENIENTES DE TODO O MUNDO  
TRATADAS COM SUCESSO COM ESTA TECNOLOGIA EXCLUSIVA DA CLÍNICA DO TEMPO®

PAREDE • LISBOA • PORTO • **LUANDA (ABERTO AOS DOMINGOS)**

CALL CENTER INTERNACIONAL (+351) 21 458 85 00

info@clinicadotempo.pt • www.clinicadotempo.com

**ESTAS FOTOGRAFIAS SÃO IMAGENS REAIS DE CLIENTES DA CLÍNICA DO TEMPO®**

PROCURE-NOS NO [facebook](#) [Like](#) FACEBOOK.com/clinicadotempo

FACILIDADES DE PAGAMENTO





JOANA CHOUMALI

ART & CULTURE

# JOANA CHOUMALI

## Olhar África através de uma lente Viewing Africa through a lens

Com um olhar capaz de captar a alma de quem se coloca à frente da sua lente, Joana Choumali gosta de observar o mundo que a rodeia. Procurando construir as suas próprias histórias através de fotografias, escrevendo mensagens sem serem necessárias palavras, a artista visual – como prefere ser reconhecida – tem cativado com as suas representações de África. Curiosa desde criança, Joana Choumali revela as suas reflexões sobre o passado e o futuro, a cultura, a identidade, as relações humanas e, sobretudo, o poder da mulher no continente africano. A viver em Abidjã, a maior cidade da Costa do Marfim, a fotógrafa já estudou artes gráficas em Marrocos e trabalhou como *designer* gráfica e *art director* numa agência de publicidade. Mas o desejo de produzir as suas próprias fotografias apontou-lhe um novo rumo.

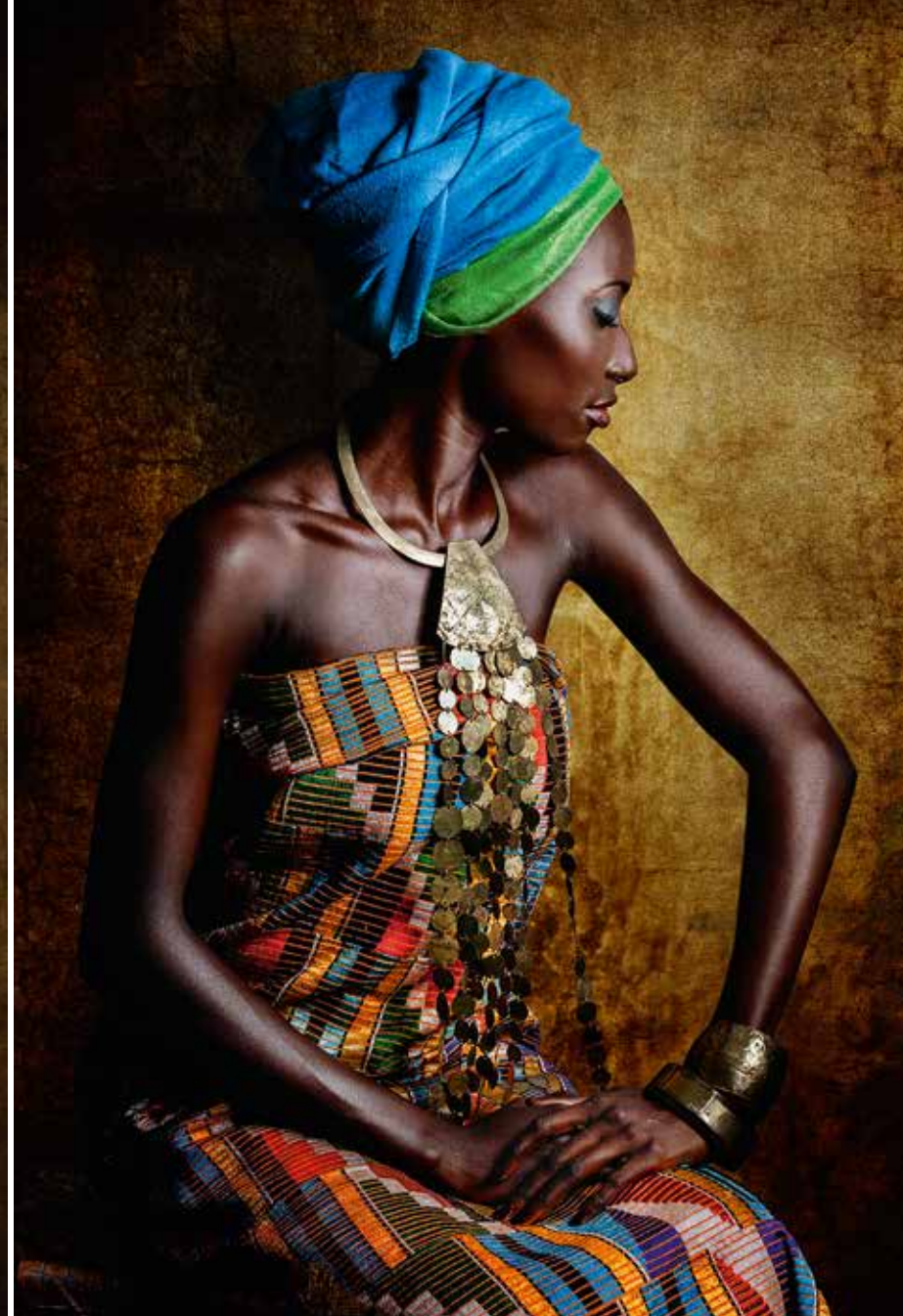
With an eye able to capture the soul of the person standing before her lens, Joana Choumali likes to observe the world that surrounds her. Striving to build her own stories through photographs, writing messages without the need for words, the visual artist – as she prefers to be known – has captivated with her representations of Africa. Curious since a child, Joana Choumali reveals her reflections on the past and the future, on culture, identity, human relationships and, above all else, the power of woman in the African continent. Living in Abidjan, the Ivory Coast's largest city, the photographer has already studied graphic art in Morocco and worked as a graphic designer and art director at an advertising agency. But the desire to produce her own photographs set her down a new path.

TEXTO TEXT ANDREIA FILIPA FERREIRA \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY JOANA CHOUMALI





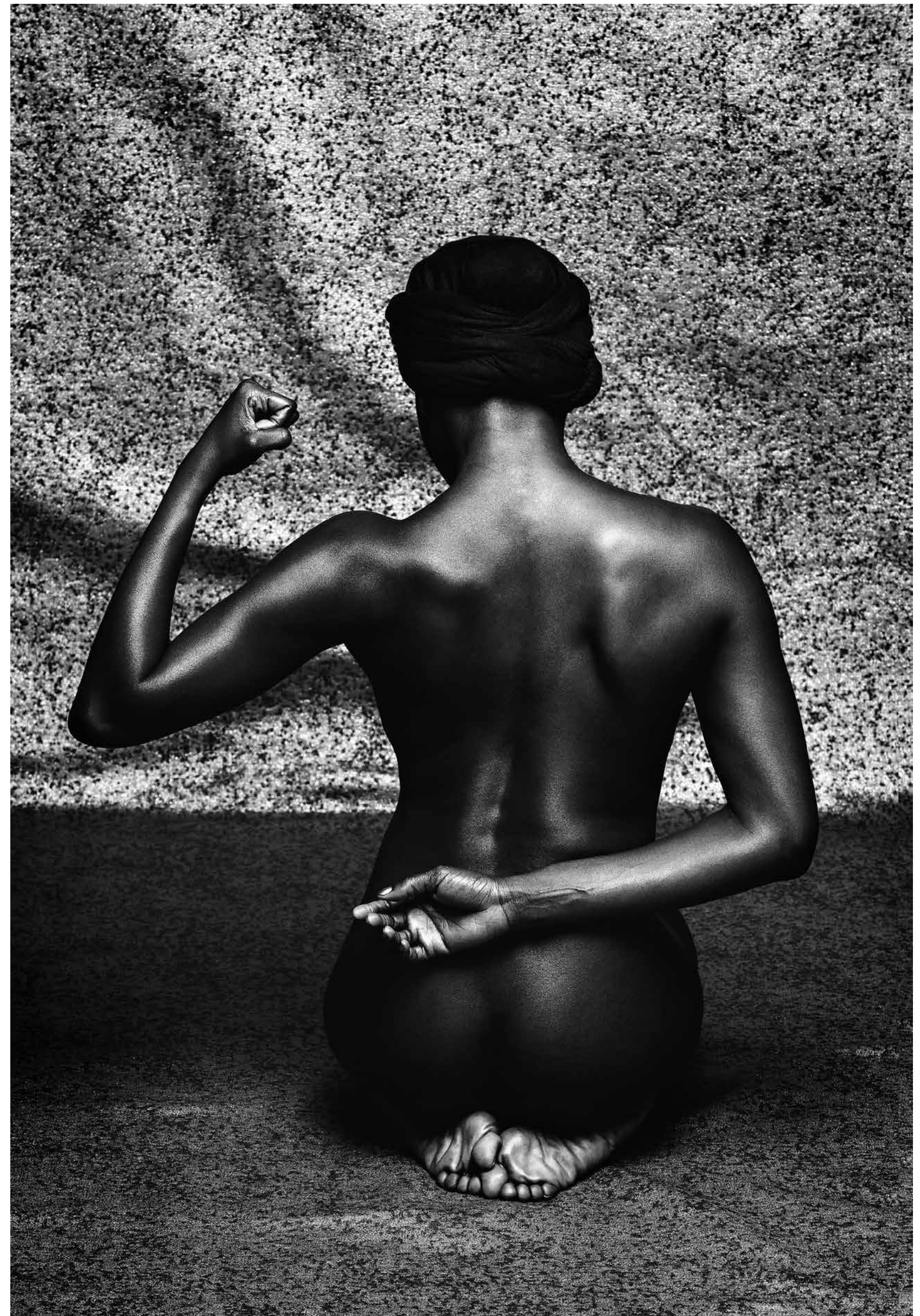
SERIE RESILIENTS \ \ RESILIENTS SERIES



«O continente negro é uma perpétua reencarnação, pairando em rizomas ilimitados. Mas está a mudar... Isto é, de algum modo, a sua resiliência... As mulheres africanas, com tantos rostos e realidades, são certamente uma das suas expressões mais bonitas. Nelas estão concentradas tanto as forças como as divisões do continente. Os seus retrocessos e as suas modernizações. África tem sido profanada tantas vezes e, mesmo assim, elas estão lá. De pé. Firmes. Sobrevivendo». É com esta citação da escritora e socióloga Stéphanie Melyon-Reinette que Joana Choumali nos apresenta um dos seus trabalhos de 2014: *Resilients*. Numa série fotográfica com a mulher como modelo principal, a artista visual traz uma perspectiva sobre a herança cultural e a identidade. «*Resilients* mostra que a linhagem é inextinguível. São retratos de mulheres africanas modernas usando os trajes tradicionais das suas origens. As roupas pertenceram às suas mães, avós ou outros membros da família. Nesta sessão, elas puderam conectar-se com o seu passado e isso leva a uma mistura de sentimentos e emoções», esclarece

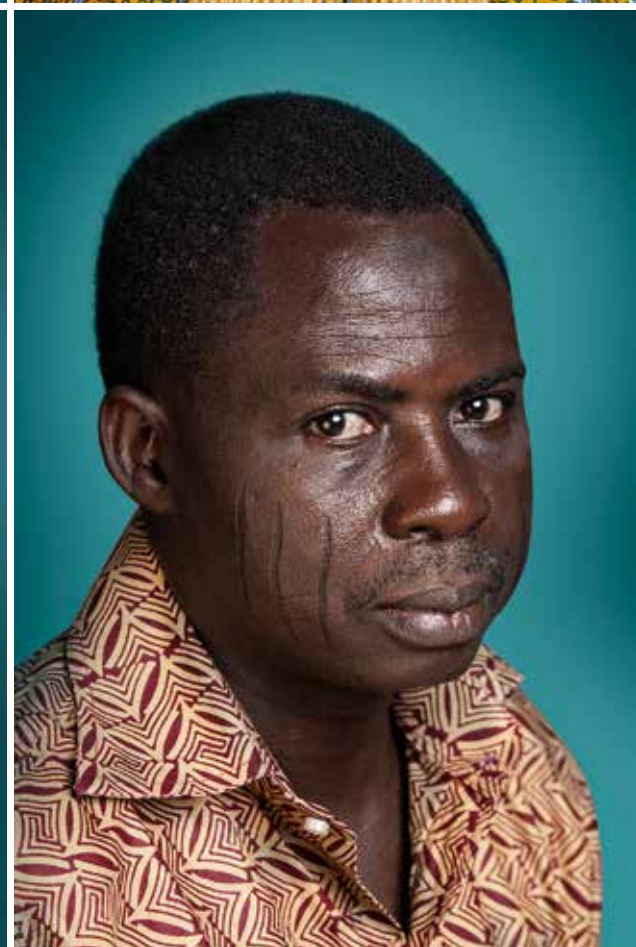
As fotografias de Joana Choumali contam histórias de tradições africanas. \ \ The photographs of Joana Choumali tell stories of African traditions.

«The black continent is a perpetual reincarnation, surfacing into limitless rhizomes. But it is mutating... this is, somehow, its resilience...The African women, who have so many faces and realities, surely are one of its most beautiful expressions. In them, are concentrated, both the strengths and the splits of the continent. Its retrogressions and its modernizations. Whereas Africa has been so many times profaned. They are there. Standing. Upright. Surviving». It is with this quote from writer and sociologist Stéphanie Melyon-Reinette that Joana Choumali presents one of her works from 2014: *Resilients*. In a series of photographs with women as the main model, the visual artist brings a perspective of cultural heritage and identity. «*Resilients* shows that lineage is inextinguishable. They are portraits of modern African women wearing the traditional costumes of their origins. The clothes belonged to their mothers, grandmothers or other members of their family. In this session, they were able to connect with their past and this leads to a mixture of feelings and emotions», Joana explains, adding that photographing this series



SERIE EMOTIONS A NU \ \ EMOTIONS A NU SERIES





SÉRIE HÁÁBRE, THE LAST GENERATION \ HÁÁBRE, THE LAST GENERATION SERIES

Joana, acrescentando que fotografar esta série permitiu-lhe também interrogar-se sobre a sua própria história. Esta simples interrogação de Joana torna claro que nem sempre é possível abstrair-se do trabalho: «Quando escolho um projecto, fico obcecada por meses. Eu envolvo-me emocionalmente e não é fácil separar-me da história das pessoas. Mas estou a trabalhar nisso!», conta, sorridente.

Tirando fotografias como quem quer salvar memórias, numa África em constante mudança, Joana Choumali quer, através dos seus trabalhos, perceber o que se passa em seu redor. Para além das mulheres africanas, que de

enabled her to question herself about her own history too. This simple interrogation of Joana makes it clear that it isn't always possible to distance herself from her work: «When I choose a project, I become obsessed with it for months. I get emotionally involved and it isn't easy for me to separate myself from the story of the people. But I'm working on this!» she explains, smiling.

Taking photographs as if someone who wants to save memories, in a constantly changing Africa, through her works Joana Choumali wants to understand what is happening around her. In addition to African women, who,

acordo com a fotógrafa têm o poder de permanecer resilientes, os retratos de Joana eternizam também práticas que se têm perdido com o tempo. *Háábre*, *The Last Generation*, uma série captada entre 2013 e 2014, é um dos exemplos. Em linguagem Kô, do Burkina Faso, *háábre* significa escarificação, a prática de fazer uma incisão superficial na pele humana. «São retratos de africanos que carregam a marca de um passado no rosto. Os mais velhos são a última geração de africanos escarificados. São as últimas testemunhas de uma era de África», explica. Mas o trabalho de Joana vai muito mais além de captar a fotografia perfeita: «Primeiro, tenho de investigar sobre o projecto que tenho em mente, entrevistando pessoas que se relacionem com o tema. Vejo publicações, documentários ou filmes sobre o tópico. Também vejo outros projectos que já foram feitos, se existirem. Depois, procuro por pessoas que possam testemunhar ou posar para mim e explico-lhes o meu projecto. Normalmente, tento ganhar confiança com o modelo antes de o fotografar. O contacto humano é muito importante», garante Joana. Com uma nova ideia em preparação, sobre imagem corporal, Joana Choumali quer continuar a crescer como artista e – mais importante ainda – como ser humano.

according to the photographer have the power to remain resilient, Joana's portraits also eternalise practices that have been lost with time. *Háábre*, *The Last Generation*, a series taken between 2013 and 2014, is one example of this. In the Kô language of Burkina Faso, *háábre* means scarification, the practice of making surface incisions in human skin. «They are portraits of Africans that bear the mark of a past on their face. The eldest are the last generation of scarified Africans. They are the last witnesses to an era of Africa», she explains. But Joana's work goes far beyond taking the perfect picture: «Firstly, I have to do research on the project I have in mind, interviewing people that have to do with the subject. I look at publications, documentaries or films on the topic. I also look at other projects that have already been done, if they exist. Then I look for people who can testify or pose for me and I explain my project to them. Normally, I try to gain the trust of the model before photographing them. Human contact is very important», Joana ensures us. With a new idea in the pipeline, about body image, Joana Choumali wants to continue to grow as an artist and – more importantly – as a human being.



SÉRIE EMOTIONS A NU \ EMOTIONS A NU SERIES





AKINWUMI ADESINA

ECONOMY & BUSINESS

# BANCO AFRICANO DO DESENVOLVIMENTO

Akinwumi Adesina eleito novo presidente  
Akinwumi Adesina elected new president

Criado na década de 1960, o Banco Africano do Desenvolvimento (BAD) surgiu no seguimento do número significativo de declarações de independência de países africanos. A noção de «não-alinhamento» vinha-se, então, tomando uma prerrogativa chave para aqueles que conquistavam a independência e não pretendiam viver sob a égide ideológica de nenhuma outra nação. Este ano, o BAD elegeu um novo presidente e, numa eleição que durou várias horas, a vitória acabaria por sorrir ao nigeriano Akinwumi Adesina, que levou de vencida a cabo-verdiana Cristina Duarte, primeira representante de um país de Língua Portuguesa à presidência do BAD.

Created in the 1960s, the African Development Bank (AfDB) came about following the significant number of declarations of independence of African countries. The notion of «non-alignment» then arose, becoming a key prerogative for those who had gained their independence and didn't intend to live under the ideological aegis of any other nation. This year the AfDB has elected a new president and, in an election that lasted many hours, victory eventually went to Nigerian Akinwumi Adesina, beating Cape Verdean Cristina Duarte, the first representative from a Portuguese language country to run for the presidency of the AfDB.

TEXTO TEXT: JOÃO AFONSO RIBEIRO \\\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY 1, 2, 3 ©AFDB; 4 ©JÚLIO DENGUCHO

O Banco Africano do Desenvolvimento tem um novo presidente para os próximos cinco anos. Após um duplo mandato de Donald Kaberuka, do Ruanda, o BAD elegeu, no final do passado mês de Maio, o nigeriano Akinwumi Adesina como novo presidente. Adesina, actual ministro da Agricultura e do Desenvolvimento Rural da Nigéria, venceu, na sexta e última ronda de votações, o chadiano Bedoumra Kordjé e a cabo-verdiana Cristina Duarte, tendo assegurado 58,1% dos votos, contra os 31,62% de Bedoumra Kordjé e os 10,27% de Cristina Duarte. «Hoje, foi-me dada uma grande responsabilidade», referiu Adesina aquando da sua eleição como 8.º presidente do Banco Africano do Desenvolvimento, acrescentando ainda que se sente «honrado pela prova de confiança».

A eleição, que decorreu na sede da instituição em Abidjan, na Costa do Marfim, apenas ficou concluída após várias horas de votações e negociações. Dos oito candidatos iniciais, e após cinco rondas, apenas três seguiram para a votação final. Entre os finalistas estava a ministra

The African Development Bank has a new president for the next five years. Following the double term of Donald Kaberuka, from Rwanda, the AfDB elected, at the end of last May, Nigerian Akinwumi Adesina as its new president. Adesina, currently Nigeria's minister for agriculture and rural development, in the sixth and final round of voting, overtook Chad's Bedoumra Kordjé and Cape Verde's Cristina Duarte, securing 58.1% of the votes, against 31.62% of Bedoumra Kordjé and 10.27% of Cristina Duarte. «Today, I have been given a great responsibility», Adesina said on his appointment as the 8<sup>th</sup> president of the African Development Bank, adding that he felt «humbled by this remarkable vote of confidence in me».

The election, which took place at the institution's headquarters in Abidjan, Côte d'Ivoire, was only concluded after several hours of voting and negotiations. Of the initial eight candidates, and following five rounds, only three made it to the final vote. Among the finalists was Cape Verdean finance minister Cristina Duarte, the first woman to run

O nigeriano Akinwumi Adesina foi eleito com 58,1% dos votos. \\  
Nigeria's Akinwumi Adesina was elected with 58.1% of the votes.







AKINWUMI ADESINA E ALBERT TOIKEUSSE MABRI

cabo-verdiana das Finanças, Cristiana Duarte, a primeira candidata mulher à presidência do Banco, sendo também a primeira representante de um país de Língua Portuguesa na corrida pela eleição ao BAD.

Akinwumi Adesina tomará posse no próximo dia 1 de Setembro para um mandato de cinco anos, prorrogável por mais cinco. Para trás, fica um mandato de dez anos cumprido pelo ruandês Donald Kaberuka, tendo sido merecedor de palavras elogiosas por parte do presidente recém-eleito, que aproveitou a ocasião para «saudar o excelente trabalho», admitindo que «será um grande desafio estar à sua altura», dado que deixa um trabalho «muito sólido», sintetizou Adesina.

O nome do vencedor foi anunciado por Albert Toikeusse Mabri, ministro do Desenvolvimento e Planeamento da Costa do Marfim e presidente do Conselho de Governadores do BAD, que aproveitou para aplaudir o processo eleitoral, «marcado pelo espírito positivo que prevaleceu durante todo o processo, que não foi afectado por nenhum foco de tensão».

for the bank's presidency, and also the first person from a Portuguese language country to run in the AfDB presidential election.

Akinwumi Adesina will take office on September 01, for a term of five years, extendable by another five years. This follows the ten-year term served by Rwanda's Donald Kaberuka, who was worthy of words of praise from the recently elected president, who used the occasion to «salute the excellent work», while admitting that «it will be a big challenge to step into his shoes», given the «solid bank he leaves behind him».

The name of the winner was announced by Albert Toikeusse Mabri, Côte d'Ivoire's minister for development and planning and president of the board of governors of the AfDB, who took the opportunity to applaud the electoral process, «marked by the positive spirit that prevailed throughout the process, which was not affected by any focus of tension».

Adesina tomará posse a 1 de Setembro para um mandato de cinco anos, prorrogável por mais cinco. \\ Adesina will take office on September 01 for a term of five years, extendable by another five years.

## A união dos não-alinhados The union of the non-aligned

Composto inicialmente apenas por países africanos, o Banco Africano do Desenvolvimento surgiu como uma organização que se queria capaz de apoiar todos os países africanos que, um a um, iam conquistando a sua independência ao longo da década de 1960. Mais tarde, já na década de 1980, o BAD abriu portas a países não africanos, aumentando o *know-how* da organização, bem como a sua sustentabilidade financeira e capacidade de acesso a financiamento.

Initially made up of only African countries, the African Development Bank came into being as an organisation that wanted to be able to support every African country, which, one by one, was gaining its independence throughout the 1960s. Later, in the 1980s, the AfDB opened its doors to non-African countries, increasing the organisation's know-how, in addition to its financial sustainability and its ability to access financing.



### ● PAÍSES AFRICANOS

ALGÉRIA, ANGOLA, BENIM, BOTSWANA, BURKINA-FASO, BURUNDI, CAMARÕES, CABO VERDE, REPÚBLICA CENTRO AFRICANA, CHADE, COMOROS, CONGO, REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DO CONGO, COSTA DO MARFIM, DJIBUTI, EGÍPTO, ERITREIA, GUINÉ EQUATORIAL, ETIÓPIA, GABÃO, GANA, GUINÉ, GUINÉ BISSAU, QUÊNIA, LESOTO, LIBÉRIA, LÍBIA, MADAGÁSCAR, MALAWI, MALI, MAURITÂNIA, MAURÍCIAS, MARROCOS, MOÇAMBIQUE, NAMÍBIA, NIGER, NIGÉRIA, RUANDA, SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE, SENEGAL, SEYCHELLES, SERRA LEOA, SOMÁLIA, ÁFRICA DO SUL, SUDÃO DO SUL, SUDÃO, SUAZILÁNDIA, TANZÂNIA, TOGO, TUNÍSIA, UGANDA, ZÂMBIA E ZIMBABWE.

### AFRICAN COUNTRIES

ALGERIA, ANGOLA, BENIN, BOTSWANA, BURKINA FASO, BURUNDI, CAMEROON, CAPE VERDE, CENTRAL AFRICAN REPUBLIC, CHAD, COMOROS, CONGO, DEMOCRATIC REPUBLIC OF THE CONGO, CÔTE D'IVOIRE, DJIBOUTI, EGYPT, ERITREA, EQUATORIAL GUINEA, ETHIOPIA, GABON, GHANA, GUINEA, GUINEA BISSAU, KENYA, LESOTHO, LIBERIA, LYBIA, MADAGASCAR, MALAWI, MALI, MAURITANIA, MAURITIUS, MOROCCO, MOZAMBIQUE, NAMIBIA, NIGER, NIGERIA, RWANDA, SÃO TOMÉ AND PRÍNCIPE, SENEGAL, SEYCHELLES, SIERRA LEONE, SOMALIA, SOUTH AFRICA, SOUTHERN SUDAN, SUDAN, SWAZILAND, TANZANIA, TOGO, TUNISIA, UGANDA, ZAMBIA AND ZIMBABWE.

### ● PAÍSES NÃO-AFRICANOS

ARGENTINA, ÁUSTRIA, BÉLGICA, BRASIL, CANADA, CHINA, DINAMARCA, FINLÂNDIA, FRANÇA, ALEMANHA, ÍNDIA, ITÁLIA, JAPÃO, COREIA DO SUL, KUWAIT, LUXEMBURGO, HOLANDA, NORUEGA, PORTUGAL, ARÁBIA SAUDITA, ESPANHA, SUÉCIA, SUÍÇA, TURQUIA, REINO UNIDO, ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA, E EMIRADOS ÁRABES UNIDOS (APENAS INTEGRADO O FUNDO DE DESENVOLVIMENTO AFRICANO).

### NON-AFRICAN COUNTRIES

ARGENTINA, AUSTRIA, BELGIUM, BRAZIL, CANADA, CHINA, DENMARK, FINLAND, FRANCE, GERMANY, INDIA, ITALY, JAPAN, SOUTH KOREA, KUWAIT, LUXEMBOURG, THE NETHERLANDS, NORWAY, PORTUGAL, SAUDI ARABIA, SPAIN, SWEDEN, SWITZERLAND, TURKEY, UNITED KINGDOM, UNITED STATES OF AMERICA, AND UNITED ARAB EMIRATES (ONLY PART OF THE AFRICAN DEVELOPMENT FUND).



#### A RETER SOBRE O BAD:

Fundação	• 1964
Sede	• Abidjan, Costa do Marfim
Accionistas	• 53 países africanos • 26 países não-africanos
Missão	• Promover o crescimento económico sustentável e reduzir a pobreza em África
Empréstimos aprovados (1967-2014)	• 4.185 empréstimos aprovados • 71.72 mil milhões de dólares
Capital disponível (31/Dez 2014)	• 66.98 mil milhões de dólares

\* Fonte: BAD

#### AFDB FACT FILE:

Foundation	• 1964
HQ	• Abidjan, Côte d'Ivoire
Shareholders	• 53 African countries • 26 non-African countries
Mission	• To promote sustainable economic growth and reduce poverty in Africa
Approved Loans (1967-2014)	• 4.185 approved loans • 71.72 billion dollars
Authorised capital(31/Dec 2014)	• 66.98 billion dollars

\* Source: AfDB

As comemorações para os 50 anos do Banco Africano do Desenvolvimento estavam marcadas para 2014, ano em que a organização comemorava o seu jubileu de ouro. No entanto, a epidemia de ébola que assolou África no ano transacto veio adiar as comemorações para 2015, sobrepondo o evento comemorativo à transição para a nova presidência, dado o fim do segundo mandato do ruandês Donald Kaberuka, no cargo desde 2005, e impossibilitado de se candidatar a um terceiro. Deste modo, 2015 insurge-se como ano de reflexão e mudança para o BAD, instituição criada em 1964, no Sudão, após a assinatura de um tratado multilateral, que entrou efectivamente em funcionamento em Abidjan, na Costa do Marfim, em 1966, constituído inicialmente por 33 países membros, todos africanos.

O contexto em que surge o BAD, em plena década de 1960, advém da eclosão da onda de independências de inúmeros países africanos. Na sua concepção, o Banco Africano do Desenvolvimento tinha como propósito assumir-se como uma instituição capaz de apoiar o desenvolvimento e crescimento

das economias africanas. Pretendia-se, naquele contexto histórico muito particular, assegurar a independência económica de todos os países, que, após anos de luta, iam conquistando a independência e que desejavam, àquela altura, integrar-se no panorama mundial, bem como desenvolver-se, sem ter que se abrigar nas asas ideológicas das duas potências que marcavam a ordem mundial em plena Guerra Fria. Pensado como uma instituição criada para ser 100% africana, o BAD acabaria por aceitar países não africanos, aumentando o potencial estratégico da instituição, bem como o seu poder financeiro.

Moçambique, por seu turno, viria a usufruir da primeira intervenção do BAD em 1977, dois anos após a independência. Desde então, o país tem logrado apoios em diversas

The celebrations marking 50 years of the African Development Bank were planned for 2014, the year in which the organisation commemorated its golden jubilee. However, the Ebola epidemic that hit Africa in the past year led to the commemorations being postponed until 2015, the commemorative event overlapping the transition into a new presidency, given the end of the second term of Rwanda's Donald Kaberuka, president since 2005, unable to run for a third term. As such, 2015 represents a year of reflection and change for the AfDB, an institution created in 1964, in Sudan, following the signing of a multilateral treaty, which effectively commenced operations in Abidjan, Côte d'Ivoire, in 1966, initially made up of 33 member countries, all of which were African.

The context in which the AfDB came about, in the middle of the 1960s, was due to the onset of the wave of independencies if many African countries. When created, the aim of the African Development Bank was to act as an institution able to support to the development and growth of African economies. The aim, in that very particular historical context, was to ensure the economic independence of every country, which, after years of fighting, were gaining their independence and wanted, at that time, to enter the world scene, and to develop, without having to shelter under the ideological wings of the two powers governing world order at the height of the Cold War. Designed as an institution created to be 100% African, the AfDB ended up accepting non-African countries, increasing the institution's strategic potential, in addition to its financial power.

For its part, Mozambique enjoyed the first AfDB intervention in 1977, two years after independence. Since then, the country has benefitted from support in many areas, in a distribution covering every sector of the economy

Moçambique tem logrado apoio do BAD em áreas transversais aos diversos sectores da economia. \\ Mozambique has benefitted from the AfDB's support in areas covering several sectors of the economy.



áreas, numa distribuição transversal a todos os sectores da economia e desenvolvimento humano, de forma a que o país se desenvolva segundo as égides do crescimento sustentável. Deste modo, Moçambique tem recebido apoios nas áreas da agricultura, transporte, águas e saneamento, energia, âmbito social, comunicações, indústria e área financeira. No último triénio, o BAD baseou o seu planeamento estratégico para o país com um foco muito preciso na redução da pobreza e medidas de crescimento inclusivo, cujos pilares assentaram em aumentar a produção e produtividade nos sectores agrícolas, geração de emprego e desenvolvimento social e humano.

Nas últimas décadas, o BAD afirmou-se, então, como uma instituição que tem apoiado o desenvolvimento das economias africanas e concertado esforços no que diz respeito à diminuição dos elevados índices de pobreza que ainda assolam África. Com uma classificação *Triple A* dada pelas principais agências de *rating*, a instituição teve de deslocar, em 2003, a sua sede administrativa de Abidjan para Tunes, na Tunísia, devido à guerra civil que assolou a Costa do Marfim, tendo voltado à sede original em 2014, após 11 anos a laborar desde a capital tunisina.

and human development, allowing the country to develop according to pattern of sustainable growth. As such, Mozambique has received support in the areas of agriculture, transport, water and sanitation, energy, the social sector, communications, industry and the financial area. In the last three-year period, the AfDB's strategic planning for the country has been particularly focused on reducing poverty and on measures for inclusive growth, the pillars of which are based on increasing production and productivity in agricultural sectors, creating jobs and social and human development.

In recent decades, the AfDB has thus established itself as an institution that has supported the development of African economies and has combined efforts when it comes to reducing the high levels of poverty that still affect Africa. With a *Triple A* rating given by the major rating agencies, the institution had to move its administrative headquarters in 2003 from Abidjan to Tunis, in Tunisia, due to the civil war raging in Côte d'Ivoire, and only returned to its original headquarters in 2014, following 11 years operating out of the Tunisian capital.



INSPIRING PLACES

---

# ILHA XEFINA

Luzeiro de história esquecida  
Beacon of forgotten history

---

TEXTO TEXT FILOMENA ABREU \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY DANIEL CAMACHO







Situadas na foz do rio Incomati, as Ilhas Xefina são três pequenas ilhas – Xefina Grande, Xefina Pequena e Xefina do Meio – que se deixam avistar da baía de Maputo.

Antes de tudo, estas ilhas tiveram um berço que a geologia explica. Fracturadas, as suas origens sedimentares tiveram início há mais tempo do que aquele que se consegue imaginar, fruto das constantes rupturas que os fenómenos naturais explicam, como o facto de estar junto à foz de um rio. Foram-se separando e separadas permanecem.

Das três, a Xefina Grande é a que atrai mais atenções. A quatro quilómetros da costa leste de Maputo, tem sido esquecida com o avançar do tempo e também do mar. Apesar de haver um projecto, aprovado pelo Conselho de Ministros – *Xefina Island Development* – que arrancaria em 2007 e estaria concluído em 2010, até à data a situação da ilha mantém-se inalterada. Exceptuando-se o facto de estar a desaparecer aos poucos.

Isolada, sobrevive, lentamente, à erosão causada pelo mar. É sinistra e bela ao mesmo tempo. Suscita questões e levanta problemas, mas acima de tudo é um lugar cheio de história que quem pisa não esquece.

Nem todos têm acesso a ela. É um pouco distante e à partida parece até abandonada. Quase assombrada. O que esconde a Xefina Grande? Muitas histórias.

Located at the mouth of the River Incomati, the Xefina Islands are three small islands – Xefina Grande, Xefina Pequena and Xefina do Meio – which can be seen from the Bay of Maputo.

Above all else, the birth of these islands can be explained by geology. Fractured, their sedimentary origins began long before we can possibly imagine, the result of constant ruptures explained by natural phenomena, such as the fact of being next to the mouth of a river. They have been detaching themselves, and detached they remain.

Of the three, Xefina Grande is the island that attracts the most attention. Four kilometres off the eastern coast of Maputo, it has been forgotten with the onset of time and also of the sea. Despite there being a project, approved by the Council of Ministers – *Xefina Island Development* – which would have started in 2007 and been concluded in 2010, to date the island's situation remains unchanged. Apart from the fact that it is disappearing bit by bit.

Isolated, it barely outlasts the erosion caused by the sea. It is eerie and beautiful at the same time. It raises issues and gives rise to problems, but above all else it is a place rich in history that anyone visiting is hard put to forget.

Not everyone can go on it. It is little far away and from the outset appears abandoned. Almost haunted. What is Xefina Grande hiding? Many stories.

Começam com a era portuguesa, que cedo se preocupou com a defesa da antiga Lourenço Marques. A ilha foi escolhida, nos finais da I Guerra Mundial, graças à sua posição estratégica, para ser o ponto de defesa no caso de haver ataques estrangeiros.

Munida de forte e pesada a artilharia, que foi colocada na parte leste da ilha, outrora ali montaram sentinela oito distintos e rotativos canhões, que rugiam ao vento e a quem se aproximasse. Hoje os canhões jazem no Índico. Enterados. Enferrujados. Esquecidos. Engolidos pela água, que aos poucos vai também engolindo os seus segredos.

Em 1833, as forças Nguni, dirigidas por Soshangane, conseguiram conquistar a fortaleza da então capital Lourenço Marques. Foi também para a Xefina Grande que o governador português Dionísio Ribeiro fugiu quando se deu a revolta, mesmo que depois tivesse sido capturado. Foi também aqui que foram presos vários moçambicanos que se insurgiram contra o regime colonial português. Foi aqui que foram encarcerados os ferroviários que comandaram a greve que paralisou os caminhos-de-ferro de Moçambique, no ano de 1926.

O regime colonial fez ainda deste pedaço de terra um local de punição. De cumprimento de penas. Lá também foi construído, para além de uma prisão, um edifício com

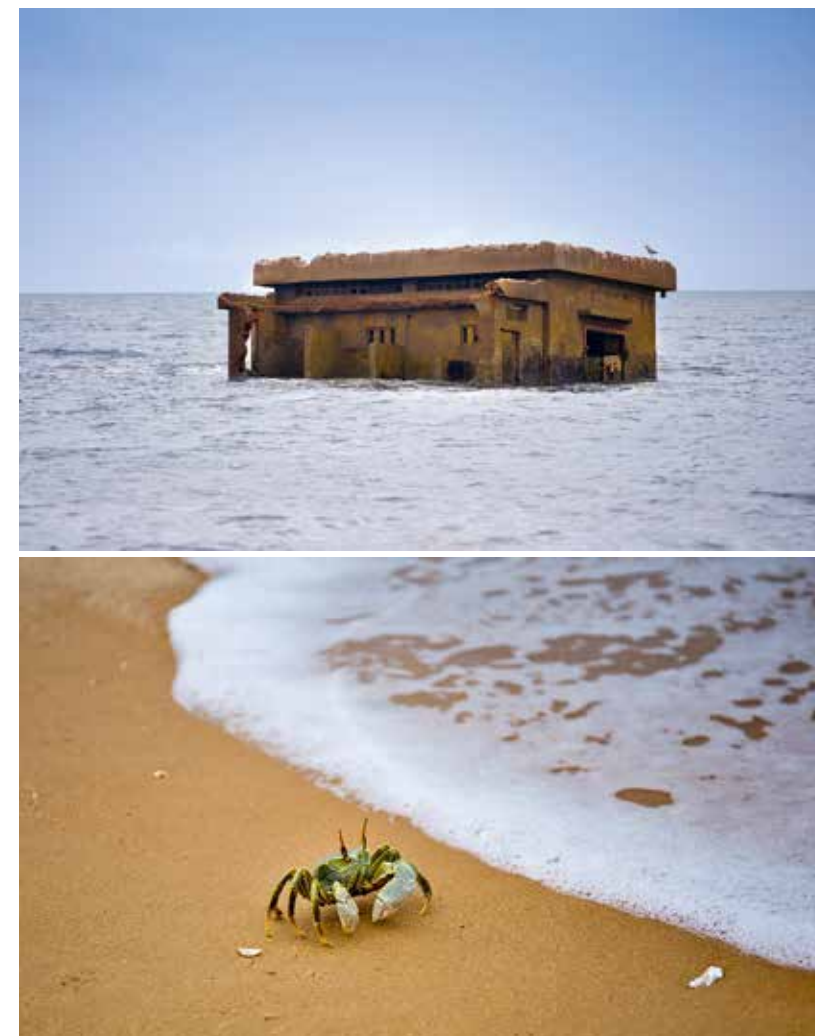
They begin in the Portuguese era, which soon set about defending the city of Lourenço Marques. The island was chosen, at the end of World War I, thanks to its strategic position, to be a defence outpost in the event of foreign attack.

Armed with a fort and heavy artillery, which were placed on the eastern part of the island, eight distinctive and rotating canons once kept watch here, roaring at the wind and anyone who approached. Today the canons rest in the Indian Ocean. Buried. Rusting away. Forgotten. Swallowed by the water, which little by little is also swallowing their secrets.

In 1833, Nguni forces, led by Soshangane, managed to conquer the fort of the then capital Lourenço Marques. The Portuguese governor Dionísio Ribeiro fled to Xefina Grande when the rebellion took place, before being captured. It was also here that various Mozambicans were imprisoned after having rebelled against the Portuguese colonial regime. It was here that the rail workers that led the strike that paralysed Mozambique's railways in 1926 were imprisoned.

The colonial regime also turned this piece of land into a place of punishment. A place for serving sentences. In addition to a prison, a hospital building was constructed there and a small barracks, which ended up, much later, being occupied by FRELIMO, which used it for the same purposes.





funções hospitalares e um pequeno aquartelamento, que acabaria, muito mais tarde, por ser ocupado pela FRELIMO, que o usou com os mesmos propósitos.

Os vestígios do que foram uma antiga sede militar e estabelecimento prisional são visíveis. O seu valor histórico e cultural é inquestionável. A comparação deste local com prisões idênticas de outros países, que se tornaram emblemáticas, é automática. Pensa-se que este poderia muito bem ser um ponto turístico. Um museu. Uma peça do património nacional. Enquanto não acontece, as histórias enchem-se de assombrações passadas. Sente-se no lugar um ambiente tranquilo. De silêncio. De paz.

Mas há algo que atormenta e que enegrece. Talvez sejam as ruínas estendidas ao mar como que a redimirem-se.

Na impossibilidade de confirmar, resta-nos crer que, além de ser um local estratégico, Xefina foi também refúgio de pensamentos. De busca pela solidão. De desejo pela calma e sossego.

Exótica e mística, é rica em beleza, principalmente no litoral. Água quente. Areia fina. Mil e um galhos que

The remains of the old military base and prison establishment can still be seen. Their historical and cultural value is beyond dispute. It's entirely natural to compare this place to identical prisons in other countries, which have since become iconic. It is thought that this could easily be a tourist site. A museum. A piece of national heritage. While this is not the case, ghost stories of the past abound. Calm can be felt in this place. Silence. Peace. But there is something afflicting it, blackening it. Maybe it is the ruins, stretching out into the sea, as if in atonement.

As we are unable to confirm this, all that remains is for us to believe that, in addition to being a strategic place, Xefina was also a refuge for thoughts. For the quest for solitude. For the desire for calm and quiet.

Exotic and mystical, it is rich in beauty, especially on the coast. Warm water. Fine sand. A thousand and one branches hiding more or less mythological figures. Crabs roaming the beaches. And, if you add to this a grey and

A comparação deste local com prisões idênticas de outros países, que se tornaram emblemáticas, é automática. \ \ It's entirely natural to compare this place to identical prisons in other countries, which have since become iconic.

escondem figuras mais ou menos mitológicas. Caranguejos que deambulam pelas praias. E, se a isto se juntar um céu cinzento e dramático, estão reunidas as condições para um passeio épico e introspectivo. A ilha, não sendo virgem, é como se fosse. Nela habitam, certamente, menos de 100 pessoas, que vivem somente da pesca, da pecuária e da agricultura de subsistência.

Concentrados numa pequena aldeia, na parte mais sudoeste da ilha, são eles quem mais cala com o desaparecimento lento da Xefina. Interessar-se-ão pelos canhões despojados de vida? Não se sabe. Sabe-se apenas que esta parcela perdida tem um enorme legado histórico. Fruto de toda uma existência. Marcada pelo passado que enriquece o presente e que dá mais vida ao futuro.

Se não houver intervenção urgente, a sorte da ilha da Xefina Grande parece previsível. Mais do que a perda de terreno perder-se-á história e cultura. Não há más memórias que, depois de trabalhadas, não se tornem apenas fragmentos de um percurso obrigatório do tempo.

Pensa-se que este poderia muito bem ser um ponto turístico. Um museu. Uma peça do património nacional. \ \ It is thought that this could easily be a tourist site. A museum. A piece of national heritage.

dramatic sky, the conditions are met for an epic and introspective trip. The island, though not untouched, is as if it were. Less than 100 people live on it, living off nothing but fishing, cattle and subsistence farming.

Concentrated in a small village, on the far southeast of the island, they are the ones that are most silenced by the slow disappearance of Xefina. Would they be interested in

the canons stripped of life? There's no telling. All that is known is that this lost piece of land has a huge historic legacy. The result of an entire existence. Marked by the past, which enriches the present and which brings more life to the future.

If no urgent action is taken, the fate of the island of Xefina Grande seems set in stone. More than just loss of land, history and culture will be lost too. There are no bad memories that, once explored, don't become mere fragments of the unavoidable passage of time.





INSPIRING PLACES

# &BEYOND BENQUERRA ISLAND

O esplendor da tranquilidade  
The splendour of tranquillity

TEXTO TEXT JOÃO AFONSO RIBEIRO \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY &BEYOND / ©DOOK





O cenário é uma ilha paradisíaca, circundada por um infindável oceano de águas cristalinas de cor azul-turquesa. Imagine, agora, uma ilha cujas fronteiras terrestres terminam em extensas praias de areia branca, que se prolongam em todo o seu redor, num ambiente calmo, apenas perturbado pelo ritmo dos sons emitidos por alguns dos animais que a habitam. Imagine, se for capaz de ir mais além, uma pequena ilha com uma diversidade natural ímpar, intimamente próxima de zonas de recifes de coral virgens e altamente protegidos. É da ilha de Benguerra que aqui se fala, uma das pérolas moçambicanas no Índico, onde se situa o renovado hotel &Beyond Benguerra Island. Intimista e luxuoso, com um *design* pensado de forma a reflectir a tradição portuguesa e moçambicana da ilha, o &Beyond Benguerra Island foca-se em garantir uma experiência inesquecível repleta de conforto e onde o bem-estar é palavra de ordem.

Alvo de um extenso programa de remodelação (reabriu no passado mês de Junho), o renovadíssimo &Beyond Benguerra Island proporciona momentos de puro deleite, sendo ideal para quem procura usufruir de uma lua-de-mel,

O &Beyond Benguerra Island é o local ideal para usufruir de uma lua-de-mel, uma semana de puro ócio ou inspiração para um novo projecto. \ \ The &Beyond Benguerra Island is the perfect place to enjoy a honeymoon, a week of pure idleness or inspiration for a new project.

The setting is an idyllic island, surrounded by an endless ocean of crystal-clear, turquoise-coloured waters. Now imagine an island the land boundaries of which end in vast beaches of white sand, stretching all around it, in a calm environment, disturbed by nothing more than the rhythm of sounds made by some of the animals living there. Imagine, if you're able to go one step further, a small island with unmatched natural diversity, very close to areas of highly protected virgin coral reefs. We're talking about the island of Benguerra here, one of Mozambique's pearls in the Indian Ocean, on which stands the refurbished hotel &Beyond Benguerra Island. Cosy and luxurious, designed to reflect the Portuguese and Mozambican tradition of the island, the &Beyond Benguerra Island is focused on ensuring an unforgettable experience rich in comfort and where wellness is the name of the game.

Subject to extensive refurbishment works (it reopened last June), the totally renovated &Beyond Benguerra Island provides moments of pure delight, making it perfect for anyone looking to enjoy a honeymoon, a week of pure idleness or, simply, inspiration for a new project. On





uma semana de puro ócio ou, simplesmente, inspiração para um novo projecto. Na ilha de Benguerra, a segunda maior ilha do arquipélago de Bazaruto, o resort concentra em si aquilo que Moçambique tem de melhor para oferecer. Durante a estadia nesta luxuosa estância, poder-se-á desfrutar de uma vasta diversidade natural e ambiental, num ambiente único e deslumbrante. Em Benguerra, cuja linha costeira se prolonga ao longo de cerca de 12 quilómetros, os dias solarengos e, especialmente, as noites estreladas conduzem ao clímax de uma experiência irrepetível.

É este o mote que conceptualiza o ambiente que rodeia o resort &Beyond Benguerra Island, que se impõe como um dos mais apetecíveis destinos moçambicanos do momento. Instalado no coração da orla costeira da ilha, a

the island of Benguerra, the second largest island in the Bazaruto archipelago, the resort highlights the very best of what Mozambique has to offer. During your stay in this luxury resort, you'll be able to enjoy great natural and environmental diversity in a unique and stunning setting. In Benguerra, the coastline of which stretches along some 12 kilometres, days of sun and, in particular, star-filled nights, lead to the climax of an unrepeatable experience.

This is the motto that conceptualises the environment surrounding the &Beyond Benguerra Island resort, which stands out as one of the most alluring Mozambican destinations of the moment. Stood in the heart of the island's coastline, the surrounding landscape is that of a protected

paisagem em redor é a de uma zona marítima protegida, repleta de praias virgens e recifes de coral intocados, que são o abrigo perfeito para uma vasta diversidade de fauna marítima. Seja para nadar, praticar mergulho ou relaxar ao sol, esta zona permite um extenso leque de actividades que, associadas ao apaixonante e infundável horizonte, não vão deixar ninguém indiferente.

É aqui, neste ambiente protegido, que se abrem portas para um novo mundo subaquático, um mundo de maravilhas recheado de uma rica variedade de espécies tropicais, que inclui como especial atracção uma rara população de dugongos, um mamífero marítimo que dificilmente poderá ser visto noutra local da costa africana.

Mas não é só no universo aquático que reside a magia deste mundo perdido. Benguerra é também o lar de mais de 140 espécies de aves que são responsáveis pelo chilrear que melodia a envolvente da ilha, cujo som se mistura com os dos pescadores locais que todas as manhãs embarcam

marine area, studded with virgin beaches and untouched coral reefs, which provide the perfect haven for a vast diversity of sea animals. Whether swimming, diving or relaxing in the sun, this area offers a large range of activities, which, when combined with the amazingly endless horizon, will leave no one unmoved. It is here, in this protected

Em Benguerra existe uma rara população de dugongos, um mamífero marítimo que dificilmente poderá ser visto noutra local em estado selvagem. \\ Benguerra is home to a rare population of dugongs, a sea mammal difficult to see elsewhere in the wild.

environment, that the doors open onto a new underwater world, a world of wonders packed with a rich variety of tropical species, which includes, as a special attraction, a rare population of dugongs, a sea mammal that is very hard to see anywhere else on the African coast.

But the magic of this lost world resides in more than just its aquatic universe.

Benguerra is also home to more than 140 bird species, which are responsible for the chirping that produces the island's melody, their sounds blending with those of local fishermen setting sail every morning in their traditional







nos tradicionais *dhow*s. Com actividades para adultos e crianças, a ilha de Benguerra é, por excelência, um destino para famílias, sendo possível conviver lado a lado com elefantes, leões (inclui um raro leão branco), hienas, leopardos, búfalos, rinocerontes, hipopótamos, bem com o incontornável dugongo.

Com diferentes opções de alojamento, o &Beyond Benguerra Island abre portas a diferentes experiências, onde o conforto, o luxo e a exclusividade são uma realidade transversal: camas *king-size*, acessos directos à praia, chuveiros internos e externos, piscinas e *jacuzzis* privados instalados em plataformas de madeira, podendo-se desfrutar

*dhow*s. With activities for adults and children, the Benguerra Island excels as a family destination, where you can live side by side with elephants, lions (including a rare white lion), hyenas, leopards, buffalos, rhinoceroses, hippopotamuses, in addition to the inescapable dugong.

With a choice of accommodation options, the &Beyond Benguerra Island provides a range of experiences, in which comfort, luxury and exclusiveness are a constant reality: king size beds, direct access to the beach, indoor and outdoor showers, private pools and hot tubs installed on wooden platforms, and also the services of a private chef,



ainda dos serviços personalizados de um *chef*, incumbido de preparar todas as refeições durante a estadia, dando a provar algumas das maiores especialidades locais, baseadas em peixe fresco, temperado com os sabores moçambicanos. Luminosas e arejadas, tanto as «cabanas» como as «casinhas» combinam um *design* tropical com um toque distinto africano, cujas portas e janelas, de grandes dimensões, permitem que a paisagem oceânica seja uma constante em qualquer momento. As dunas da praia envolvente convidam a um passeio a cavalo ao longo de toda a extensão do areal que circunda a ilha, oportunidade perfeita para usufruir das cores alaranjadas do pôr-do-sol de Benguerra.

charged with making all your meals during your stay, allowing you to sample some of the finest local specialities featuring fresh fish seasoned with Mozambican flavours. Bright and airy, both the *cabanas* («huts») and the *casinhas* («little houses») combine tropical design with a distinct African touch, while their doors and large windows enable the seascape to be a constant at any moment. The surrounding beach dunes are conducive to a horseback tour around the island's entire coastline, providing the perfect opportunity to soak up the fiery hues of the Benguerra sunset.





An aerial photograph of Niagara Falls, showing the water cascading over the rocky edge. The water is a vibrant blue-green color, and a small boat is visible in the lower left corner. The surrounding landscape is lush with greenery and some buildings are visible in the upper left corner.

INSPIRING PLACES

# ONTÁRIO

«Águas brilhantes» \\ «Glittering waters»

Seguir as luzes da frenética e cosmopolita cidade de Toronto; descobrir o melhor das culturas francesa e inglesa na histórica capital de Otava; apreciar a beleza inigualável das famosas Cataratas do Niágara; ou explorar muitas outras cidades charmosas, enfeitadas por lagos, florestas boreais, vinhedos ou montanhas... Há incontáveis formas de explorar Ontário – uma das dez províncias canadenses –, tantas quantas a imaginação quiser. Bem-vindo a Ontário, onde 13 milhões de pessoas e 80 culturas diferentes têm tanto para mostrar!

Following the lights of the bustling and cosmopolitan city of Toronto; discovering the best of French and English cultures in the historic capital of Ottawa; enjoying the unrivalled beauty of the famous Niagara Falls; or exploring a host of other charming cities, adorned by lakes, boreal forests, vineyards and mountains... There are endless ways of exploring Ontario – one of Canada's ten provinces –, as many as your imagination allows. Welcome to Ontario, where 13 million people and 80 different cultures have so much to show!

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©CANADIAN TOURISM COMMISSION



Poderia ser um país inteiro, dada a sua imensidão e diversidade. Mais de um milhão de quilómetros quadrados de terra, mais de 250 mil lagos, cem mil quilómetros de rios, planícies e montanhas, sol e neve, ar puro e cidades modernas, gentes oriundas de 'todas' as nações, história e cultura riquíssimas... Mas não é. É tão-somente Ontário, cujo nome tem origem indígena e pode ser traduzido como «águas brilhantes» devido à sua vasta hidrografia.

A cidade de Toronto, capital de província, é conhecida pela sua variedade turística, pela sua posição geográfica, por hospedar a segunda mais alta estrutura vertical do mundo (553 metros) – CN Tower – e a rua mais longa do

It could be a whole country, given its immense size and diversity. More than a million square kilometres of land, more than 250,000 lakes, 100,000 kilometres of rivers, prairies and mountains, sun and snow, pure air and modern cities, people from 'every' nation, a wealth of history and culture... But it isn't. It's just Ontario, the name of which has native origins and can be translated as «glittering waters» thanks to its vast water resources.

The city of Toronto, the capital of the province, is known for its variety of tourism options, for its geographical position, for being home to the second highest vertical structure in the world – the CN Tower – (553 metres) and the

planeta, a Yonge Street (1896 km). Localizada nas margens do Lago Ontário, é ponto de encontro de culturas, negócios, artes e história. Toronto conta com mais de mil festivais e 125 museus, como o Royal Ontario Museum e a Art Gallery of Ontario, onde se podem admirar desde obras da cultura Inuit (esquimó) até quadros de Picasso e Monet. Quem gosta de fazer compras deve percorrer o Eaton Centre, um *shopping* com mais de 230 lojas. Se for Verão, as praias (de lago) são uma alternativa refrescante e encontram-se em pequenas ilhas a 15 minutos de balsa do centro.

Otava é uma cidade harmoniosa e calma, com dois rios, rodeada de árvores e parques, que se destina a albergar o

world's longest road, Yonge Street (1896 km). Stood on the shores of Lake Ontario, it is a melting pot of cultures, business, arts and history. Toronto boasts more than one thousand festivals and 125 museums, such as the Royal Ontario Museum and the Art Gallery of Ontario, in which you can admire anything from works of Inuit (Eskimo) culture, to paintings by Picasso or Monet. Anyone who likes to shop should head for the Eaton Centre, a shopping centre housing 230 stores. If it's summer, the (lake) beaches offer a refreshing alternative located in small islands just 15 minutes by ferry from the centre.







Parlamento e o Governo, bem como as representações diplomáticas de muitos países. A capital canadense possui diversos museus, residências oficiais e edifícios governamentais. Destacam-se o edifício do Parlamento e o Castelo Laurier, no centro da cidade. Outros locais de interesse são o canal de Rideau – que funciona como lago no Verão e ringue de patinação no gelo no Inverno –, o edifício da Galeria Nacional, o Monumento à Paz, o Museu da Aviação e o Museu da Guerra, entre outros. Organiza muitos eventos ao longo do ano, como um festival de dança, o *Festival das Tulipas* e um festival internacional de jazz.

As famosas Cataratas do Niágara, o maior centro turístico do país, na fronteira entre os EUA e o Canadá, são exploradas por duas cidades com o mesmo nome: a Niagara Falls de Nova Iorque (lado americano) e a Niagara Falls de Ontário (lado canadense). Foram formadas há mais de dez mil anos pelo derretimento do último glaciar continental e, em volume, são as maiores da América do Norte. Para preservar a área ao seu redor, Ontário criou o Park Queen Victoria, em 1887, o primeiro parque canadense. Anualmente milhares de turistas deixam-se encantar pelas cataratas, através das várias

Ontário é indizível, apenas compreendida com os sentidos e o coração. \\ Ontario is immeasurable, and only understood with the senses and the heart.

Ottawa is a harmonious and peaceful city, with two rivers, surrounded by trees and parks, which is intended as a home for parliament and the government, as well as diplomatic delegations of many countries. The Canadian capital features many museums, official residences and government buildings. Highlights include the parliament building and the Château Laurier, in the centre of the city. Other places of interest are the Rideau Canal – which works as a lake in the summer and as an ice rink in the winter –, the National Gallery building, the Peacekeeping Monument, the Canada Aviation and Space Museum, and the Canadian War Museum, among others. Many events are organised throughout the year, such as the *Canada Dance Festival*, the *Canadian Tulip Festival*, and an international jazz festival.

The famous Niagara Falls, the country's greatest tourist centre, on the border between the USA and Canada, contain two cities with the same name: Niagara Falls, New York (on the American side) and Niagara Falls, Ontario (on the Canadian side). The falls were formed more than ten thousand years ago when the last continental glacier melted and, in terms of volume, they are the largest in North America. To preserve the area and its surroundings,







torres, de túneis, ou recorrendo a passeios de barco, que levam os visitantes aos pés da queda canadense.

Dada a sua diversidade e beleza, Ontário é indizível, apenas compreendida com os sentidos e o coração. Dos movimentados centros urbanos à silenciosa paisagem dos grandes lagos, há 'mil e um' lugares apaixonantes à espera de corações despertos e ávidos de sensações.

Ontario created Queen Victoria Park, in 1887, the first Canadian park. Thousands of tourists now marvel at the stunning falls, from a series of towers, tunnels or on boat trips, which take visitors to the foot of the Canadian fall.

Given its diversity and beauty, Ontario is immeasurable, and only understood with the senses and the heart. From busy urban centres to the silent landscape of the Great Lakes, there are 'a thousand and one' exciting places awaiting hearts eager for sensations.



WWW.ZENITH-WATCHES.COM



**EL PRIMERO CHRONOMASTER 1969**

Reconhecido como o melhor cronógrafo do mundo, é o herdeiro do lendário El Primero revelado pela primeira vez em 1969. As cores emblemáticas do primeiro calibre automático de alta frequência com roda de colunas também estão presentes neste modelo. Uma ousada proeza mecânica que representa, em 36 000 batimentos por hora, a experiência excepcional da Manufatura.

  
**ZENITH**  
 WATCH MANUFACTURE SINCE 1865



www.jborgesfreitas.pt  
 jborgesfreitas@jborgesfreitas.pt  
 225194190





HEALTH & WELLNESS

# ONE & ONLY LE SAINT GÉRAN

Promessa de momentos preciosos  
Promise of precious moments

É um ambiente de absoluta e profunda tranquilidade que recebe os recém-chegados ao One&Only Le Saint Gérán, um paraíso tropical de luxo e privacidade nas Ilhas Maurícias. Aninhado numa península de praias intermináveis, banhada pelo Oceano Índico e cercada por fabulosos recifes de coral, este resort isolado é um autêntico oásis de calma, onde o ritmo diário é ditado apenas pelo suave balançar das águas quentes do Índico, apelando a dias ociosos dedicados à arte de relaxar e saborear devidamente cada momento.

An environment of absolute and deep tranquillity welcomes new arrivals to the One&Only Le Saint Gérán, a tropical paradise of luxury and privacy in Mauritius. Nestled within a peninsula of endless beaches bathed by the Indian Ocean and surrounded by fabulous coral reefs, this isolated resort is a veritable oasis of calm, where daily rhythm is dictated by nothing more than the gentle rocking of the warm waters of the ocean, calling for idle days dedicated to the art of relaxation and properly savouring every moment.

TEXTO TEXT ESTELA ATAÍDE \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY 1 © BARBARA KRAFT; 2, 3, 4 © ONE & ONLY LE SAINT GÉRAN





Numa atmosfera propensa ao descanso, caminha-se para o equilíbrio entre corpo e mente. \\ Move towards balance between body and mind in an atmosphere conducive to relaxation.

Os primeiros minutos no One&Only Le Saint G eran marcam imediatamente o tom da experiência que se avizinha. Assim que chegam, transportados pelo serviço de motorista particular do resort, ou de helicóptero – se a ânsia de chegar ao paraíso exigir mais celeridade –, os hóspedes são imediatamente abraçados por jardins perfumados, que abrem caminho para praias de areias brancas e dias repletos de  cio e lazer.

Rodeados de uma atmosfera propensa ao descanso e ao bem-estar, os visitantes contam com o apoio de terapeutas especializados para dar os primeiros passos na descoberta do ansiado equilíbrio entre corpo e mente. Disponibilizando uma vasta gama de serviços, o One&Only Spa proporciona um programa personalizado de tratamentos, que pretende responder às questões particulares de cada hóspede.

The first minutes at the One&Only Le Saint G eran immediately set the tone of the experience to come. As soon as they arrive, brought by the resort's private driver, or by helicopter – if the desire to reach paradise requires greater speed –, guests are immediately embraced by perfumed gardens, which lead the way to white sandy beaches and days filled with idleness and leisure.

Surrounded by an atmosphere conducive to relaxation and wellness, visitors can rely on the support of specialist therapists to take the first steps towards discovering the coveted balance between body and mind. Offering a vast range of services, the One&Only Spa provides a customised programme of treatments, intended to respond to the particular issues of each guest.



Neste refúgio de serenidade, as valências do spa podem ser desfrutadas em diversos ambientes, seja na piscina, no centro de *fitness*, nos espaços pensados para a prática de ioga ou pilates ou no pavilhão ao ar livre, um espaço suspenso sobre a água no meio de jardins tropicais. Sendo possível optar por treino com acompanhamento ou a solo, uma equipa dedicada colabora para tornar a experiência de *fitness* e bem-estar num processo verdadeiramente excepcional. Depois de exercitado o corpo e afastado o *stress*, os hóspedes têm ainda acesso a serviços de est tica e cabeleireiro, adicionando assim um toque de beleza a uma abordagem hol stica que promete deixar na memória a passagem pelo One&Only Le Saint G eran.

In this refuge of serenity, the spa's offerings can be enjoyed in different settings, including the swimming pool, the fitness centre, the spaces designed for practising yoga or Pilates, or the open air pavilion, a space hanging above water in the midst of tropical gardens. Able to train on your own or under supervision, a dedicated team works with you to turn the fitness and wellness experience into a truly exceptional process. Having exercised the body and removed any stress, guests also have access to beauty and hair services, thus adding a touch of *glamour* to the holistic approach that promises to make your stay at the One&Only Le Saint G eran a lasting memory.



# Frutas e vegetais contra o AVC

## Fruit and vegetables against strokes

PUB



A sigla AVC significa Acidente Vascular Cerebral, um problema sério também vulgarmente conhecido por «trombose». Esta patologia faz parte das doenças cardiovasculares, que atingem milhares de pessoas todos os anos e cada vez mais são associadas a estilos de vida pouco saudáveis, como má alimentação e sedentarismo.

As dietas desequilibradas são uma das grandes razões para sofrer vários tipos de doenças e ao longo do tempo os cientistas têm dedicado vários estudos para analisar a relação entre os alimentos, a saúde e a prevenção de diversas enfermidades.

Uma pesquisa publicada no jornal *Stroke* (a palavra inglesa para AVC ou trombose), da American Heart Association (Associação Americana do Coração) analisou 20 estudos feitos na Europa, Estados Unidos e Ásia, que envolviam o risco de trombose e o consumo alimentar dos sujeitos estudados. O resultado foi esclarecedor: por cada 200 gramas de fruta consumidos por dia, o risco de AVC diminuiu 32%; por cada 200 gramas de vegetais consumidos por dia, o risco de AVC diminuiu 11%.

Esta diminuição do risco, associada ao consumo de fruta e vegetais, foi consistente tanto para homens como para mulheres, mesmo considerando outros factores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a tensão arterial alta (hipertensão), colesterol elevado, consumo de álcool, fumar e baixa actividade física, por exemplo.

The letters CVA refer to Cerebrovascular Accident, which is a serious medical problem better known as stroke. This illness belongs to the cardiovascular diseases, which affect thousands of people every year and are increasingly associated with unhealthy lifestyles, such as bad diet and sedentary living.

Unbalanced diets are one of the major reasons for suffering various kinds of illnesses and over the years scientists have dedicated many studies to the analysis of the relationship between food, health and preventing a range of ailments.

A research study published in the journal *Stroke*, by the American Heart Association, analysed 20 studies made in Europe, the United States and Asia, which involved the risk of strokes and the diet of those people studied. The result was very revealing: for every 200 grams of fruit consumed per day, the risk of stroke fell 32%; for every 200 grams of vegetables consumed per day, the risk of stroke fell 11%.

This reduction in risk, associated with eating fruit and vegetables, was the same for men and for women, even when considering other risk factors for developing cardiovascular diseases, such as high blood pressure (hypertension), high cholesterol, alcohol consumption, smoking and little physical activity, for example.





#### COMER MELHOR

Para o principal autor do estudo, Dr. Yan Qu, director da Unidade de Cuidados Intensivos do Hospital Municipal de Qingdao, na China, melhorar a dieta e o estilo de vida é imprescindível para a redução do risco de AVC e ataque cardíaco «na população em geral».

Os especialistas salientaram o facto de os países de baixo ou médio rendimento terem um baixo consumo de vegetais e de fruta. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, calcula-se que este baixo consumo seja o responsável por cerca de 11% das trombozes nestas populações.

À informação e realidade desta pesquisa devemos juntar o actual flagelo da obesidade, ao nível mundial, e o perigo que representa ter um grande volume abdominal, ou seja, ter uma barriga grande. A gordura presente no abdómen é particularmente perigosa, pois é a responsável pela produção e disseminação de triglicéridos e enzimas no nosso organismo que aumentam significativamente o risco de sofrer doenças cardiovasculares. Diminuir o volume do perímetro abdominal é reduzir o risco de sofrer trombozes e ataques de coração, bem como diminuir a possibilidade de desenvolver diabetes e hipertensão.

Para lutar contra a obesidade a alimentação é também fundamental, e todos estes aspectos acabam por estar interligados. Ao fazermos uma dieta equilibrada e rica em vegetais e frutas estamos também a emagrecer ou a manter o nosso peso em níveis adequados, contribuindo tudo para melhores níveis de saúde e menor risco de doenças cardiovasculares.

#### EATING BETTER

For the main author of the study, Dr. Yan Qu, director of the Intensive Care Unit at Qingdao Municipal Hospital, in China, improving diet and lifestyle is crucial for reducing the risk of stroke «in the general population».

Specialists highlight the fact that low and medium income countries have low consumption of vegetables and fruit. According to the World Health Organisation, it is calculated that low consumption is responsible for around 11% of strokes in these populations.

To the information and reality of this research we should add the current blight of obesity, at a world level, and the danger having a large abdominal volume represents, and by that we mean large belly. Fat present in the abdomen is particularly dangerous, as it is responsible for the production and dissemination of triglycerides and enzymes in our body, which significantly increase the risk of suffering cardiovascular diseases. Reducing the size of the waistline reduces the risk of suffering a stroke or a heart attack, in addition to reducing the possibility of developing diabetes and high blood pressure.

Diet is also fundamental in the fight against obesity and all these aspects end up being interconnected. In having a balanced diet, rich in fruit and vegetables, you are also losing weight or maintaining your weight at suitable levels, contributing to better health levels and a lower risk of cardiovascular diseases.

#### ATAQUE DIRECTO E INTEGRADO

O problema torna-se mais difícil de resolver no caso de gordura localizada instalada e é muitas vezes muito difícil conseguir diminuir o perímetro abdominal, mesmo com regimes alimentares e exercício físico. Mais uma vez, é preciso uma abordagem integrada para solucionar estes casos: alimentação, actividade física e tratamentos localizados de eliminação de gordura.

Esta trilogia está representada no Método *Liposhaper* que desenvolvi e que assenta precisamente nos três patamares de tratamento, começando com a Consulta de Reeducação Alimentar e Comportamental associada ao tratamento localizado com a tecnologia *Liposhaper* de ultra-sons convergentes (versão *MAX*) ou de *laser* específico (versão *REV*) e pela Consulta de *Fitness*, onde é ensinado um plano personalizado de exercício físico.

Actuando sobre estas três áreas imprescindíveis para o aumento de saúde e longevidade é possível reverter quadros iminentemente perigosos e que aumentam a predisposição para sofrer Acidentes Vasculares Cerebrais e Enfartes do Miocárdio, mais conhecidos como ataques cardíacos.

Nunca é tarde para começar a tratar da sua saúde, do seu peso e da sua alimentação. Comece hoje a tomar o seu futuro mais longo e mais saudável.

#### DIRECT AND INTEGRATED ATTACK

The problem becomes more difficult to solve in the case of localised fat and it is often more difficult to manage to reduce the waistline, even by going on a diet and doing physical exercise. Once again, you need an integrated approach to solve these cases: diet, physical activity and localised fat removal treatments.

This trio is represented in the *Liposhaper* Method I have developed and which is based precisely on the three areas of treatment, starting with the Food and Behavioural Re-education Consultation, joined by localised treatment using *Liposhaper* convergent ultrasound (*MAX* version) or specific laser (*REV* version) technologies and the *Fitness* Consultation, in which you are taught a personalised physical exercise plan.

Working on these three crucial areas to improve health and longevity it is possible to reverse imminently dangerous medical outlooks, which increase your predisposition for suffering stroke and heart attacks.

It's never too late to start looking after your health, after your weight and after your diet. Start today and enjoy a longer and healthier future.







SUPREME FLAVOURS

# CHÁ DO GURUÉ

O ouro verde da Zambézia  
The green gold of Zambézia

TEXTO TEXT: JOÃO AFONSO RIBEIRO \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY RICARDO FRANCO





Os hectares de plantação de chá inundam a paisagem de um verde imenso que se prolonga por uma distância difícil de calcular. Estamos em Gurué, cidade da província da Zambézia, e longe dos principais destinos turísticos do país; cidade cuja beleza intocada continua a resistir aos avanços dos hotéis e do fluxo turístico de massas. Gurué é, de facto, uma região cuja envolvência única consegue prender desde o primeiro instante, onde reina a vastidão do verde das plantações de chá, responsável por um efeito visual único e quase transcendente.

As plantações de chá são o maior motor económico da região, cuja economia se sustenta na extensão dos campos

Hectares of tea bushes flood the landscape with an immense green, extending over a distance difficult to decipher. We're in Gurué, a city in the province of Zambézia, and far from the main tourist trails of the country; a city with an untouched beauty that continues to withstand the advances of hotels and mass tourism. Gurué is, in fact, a region whose unique surroundings manage to grip you from the first moment, where the vastness of verdant tea plantations prevails, producing a unique and almost transcendental visual effect.

The tea plantations are the greatest economic driving force of the region, the economy of which is sustained by



que se prolongam pelas montanhas em redor da cidade. A labuta no terreno erige-se pela força braçal dos locais que, de Agosto a Novembro, recolhem as folhas prontas para o consumo. Gurué é isso mesmo, é a cidade produtora de chá, uma cidade virada para as plantações, que por sua vez enfrentam a cidade com altivez. Chegar a Gurué não é fácil. Desde a capital, esperam-se longas horas de uma viagem que não mata, mas mói. Não se vêem hotéis, não se vêem grandes alvoroços, dá-se de frente com uma cidade que se regozija com o ritmo lento imposto pelo trabalho duro nos campos, num cenário marcado pelos sons da brisa africana a fazer mexer o manto verde das folhas de chá.

Em Gurué, o chá, mais do que uma tradição, é um modo de vida. Como principal dinamizador económico da região, é denominador quase comum nos percursos profissionais dos habitantes locais. Já quase todos se viram com um dos enormes cestos castanhos às costas, cheios de ramos de duas folhas. Esse é, aliás, um aspecto fundamental ensinado a todos os jovens que pela primeira vez têm a responsabilidade de recolher as folhas de chá, já maturadas pelo sol da Zambézia. Um ramo, duas folhas, é a dicotomia mais famosa de todo o Gurué. Mais do que duas folhas por ramo seria o suficiente para alterar o sabor do chá, que se quer imaculado e cuja qualidade tem de ser preservada. Mas não são só os moçambicanos que fazem do chá profissão. Após décadas de exploração por parte dos portugueses, hoje são os indianos que exploram muito daquilo que se produz nas montanhas e vales em redor de Gurué.

E é nas fábricas que se encontra a maioria dos indianos. É aí que se finaliza o processo de secagem e embalagem. Quase tudo vai para exportação (sobretudo para a Índia, África do Sul e Europa), sendo por isso embalado em sacos grandes; só no destino final é que são produzidas embalagens de uso individual, etiquetadas de acordo com a língua e padrões locais. Em Gurué, passeia-se pelos campos de chá, trabalha-se o chá, exporta-se chá, mas também se consome chá. Em Gurué, o verde dos campos é uma ditadura visual, quase como um monopólio de cor que alimenta a sustentabilidade de toda uma região.

the expanse of fields stretching out across the mountains around the city. Toiling the land relies on the muscle power of the locals, who, from August to November, pick the leaves that are ready for consumption. This is Gurué to a 'T', the tea producing city, a city facing the plantations, which for their part look down on the city from up high. Getting to Gurué is no picnic. From the capital long hours await you on a journey that may not kill you but it does hurt. There are no hotels, there is no agitation, just a city that welcomes the slow pace imposed by hard work in the fields, in a setting marked by the African breeze ruffling the green swathe of tea leaves.

In Gurué, tea is more than a tradition, it is a way of life. As the main economic driving force for the region, practically every local has been involved in the tea trade during their lives. Almost every one of them has been seen at some point with one of the huge brown baskets on their backs, packed with two-leaved branches. This, incidentally, is a crucial fact taught to every young person charged for the first time with picking tea leaves, ripened by the

Zambézia sun. One branch, two leaves, is the most famous dichotomy of all Gurué. More than two leaves per branch would be enough to change the flavour of the tea, which should be immaculate, and its quality should be preserved. But Mozambicans are not the only ones making tea their profession. After decades of being farmed by the Portuguese, today the

Indians farm much of what is produced in the mountains and valleys around Gurué.

And you find most of the Indians in the factories. This is where the drying and packaging process is completed. Almost all of the tea is exported (primarily to India, South Africa and Europe), and packed into large sacks for this purpose; only when it reaches its final destination is the tea then packaged for individual use, and labelled according to local languages and standards. In Gurué you pass through the fields of tea, you process tea, you export tea, but you also drink tea. In Gurué, the green of the fields is a visual dictatorship, almost as if a monopoly of colour were fuelling the sustainability of an entire region.

É em Gurué que as plantações de chá inundam de verde um cenário que se estende para além das montanhas que a rodeiam. \\ In Gurué, tea plantations flood the scenery with green, stretching far beyond the mountains surrounding it.







SUPREME FLAVOURS

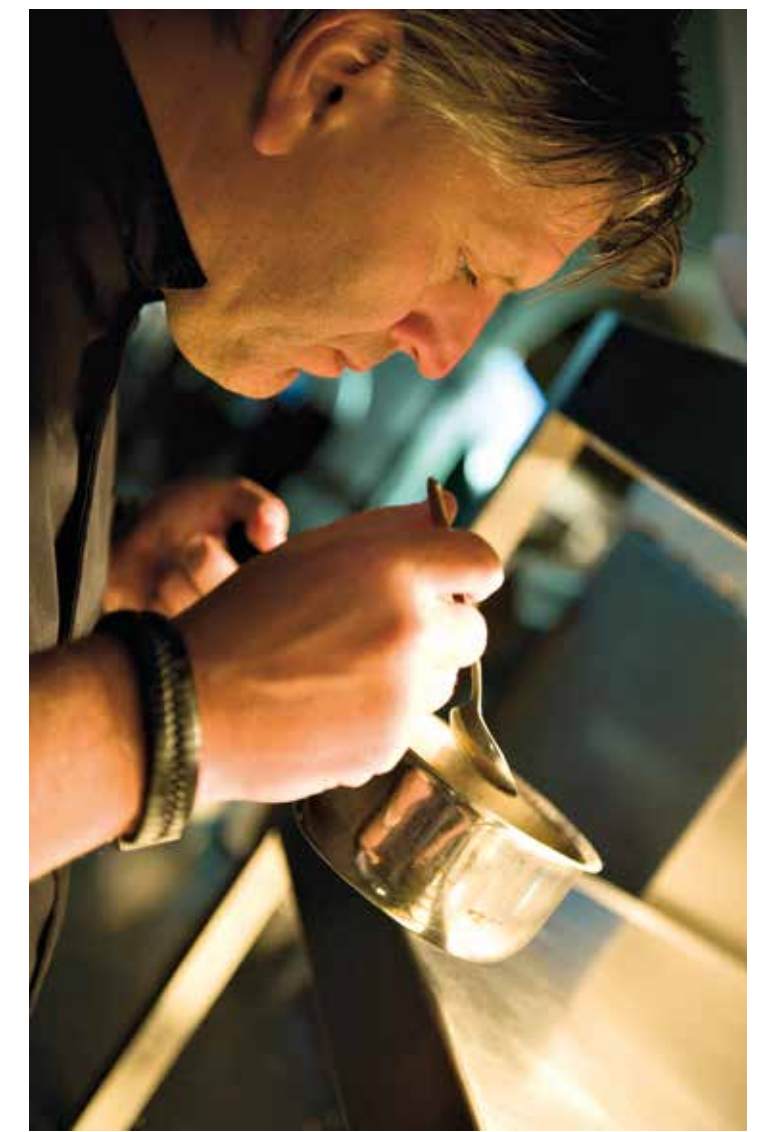
# DE LIBRIJE

Sabores que libertam \\ Liberating flavours





O De Librije é sinónimo de degustar pratos extraordinários, à base dos melhores produtos da região. \\ The De Librije is famous for its extraordinary dishes, made with the region's finest ingredients.



«Paixão» é o lema de Jonnie e Thérèse Boer e é a paixão que define cada detalhe do restaurante De Librije. Paixão pela gastronomia, pelos vinhos, pela arte de bem receber.

Chef do De Librije desde os seus 24 anos, Jonnie Boer comprou o restaurante com a sua esposa Thérèse, uma prestigiada *sommelier*, em 1993, ano em que conquistou a primeira estrela Michelin. A segunda, seis anos mais tarde, tornou-o no mais jovem *chef* na Holanda com duas estrelas e, em 2004, a terceira estrela Michelin atribuída fez do De Librije o segundo restaurante do país a ser triplamente galardoado. A continuada excelência gastronómica do De Librije garantiu a presença na lista dos *50 Melhores Restaurantes do Mundo* em 2010, 2011 e 2012 e, em 2014, o restaurante conquistou a 29.ª posição na classificação.

Previamente situado num antigo mosteiro em Zwolle, Holanda, o De Librije mudou de instalações em Janeiro deste ano, para um outro edifício histórico, que funcionou quase ininterruptamente como prisão entre 1739 e 2004. Localizado no pátio interior do edifício, onde noutros tempos os reclusos se exercitavam, o restaurante transforma o ambiente e confere opulência e elegância a um espaço previamente austero.

Sinónimo de degustar pratos extraordinários, à base dos melhores produtos da região, cujos sabores são realçados por vinhos excepcionais, o De Librije complementa a experiência com uma atmosfera única, simultaneamente exclusiva e descontraída. Para aqueles que procuram momentos inesquecíveis, a Mesa do *Chef*, com vista para

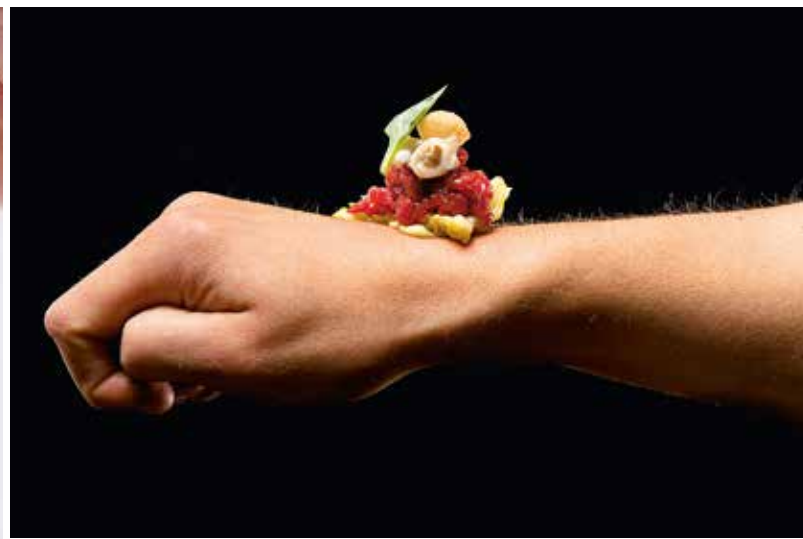
«Passion» is the motto of Jonnie and Thérèse Boer and it is passion that defines every detail of the De Librije restaurant. Passion for gastronomy, for wine, for the art of hospitality.

*Chef* of the De Librije since he was 24 years, Jonnie Boer bought the restaurant with his wife Thérèse, a respected *sommelier*, in 1993, the same year in which it earned its first Michelin star. The second, awarded six years later, made him the youngest *chef* in Holland to have two stars, and in 2004, the third Michelin star awarded, made the De Librije the nation's second restaurant with triple recognition. The continued gastronomic excellence of the De Librije has ensured it a place on the list of *The World's Fifty Best Restaurants* in 2010, 2011 and 2012 and, in 2014, the restaurant took 29<sup>th</sup> place on the list.

Formerly located in an old monastery in Zwolle, The Netherlands, the De Librije moved location in January of this year, to another historic building, which operated as a prison almost without interruption between 1739 and 2004. Located in the inner courtyard of the building, where in former times inmates took their exercise, the restaurant transforms the environment and adds opulence and elegance to a previously austere space.

Famed for its extraordinary dishes, made with the region's finest ingredients, the flavours of which are highlighted by exceptional wines, the De Librije complements the experience with a unique atmosphere that is both exclusive and relaxed. For anyone looking for unforgettable





a azáfama da cozinha, é ideal para uma refeição especial para grupos de seis a 16 pessoas. Quando a ocasião pedir um ambiente mais privado, o Salão Thorbecke, ao lado do restaurante, é o lugar perfeito.

Além do restaurante, a antiga prisão alberga ainda o acolhedor Librije Hotel, o Librije's Atelier (uma escola de culinária e vinhos) e a loja Librije's Winkel, todos geridos pelo casal Boer com um toque avesso a convenções, que traz liberdade e bem-estar a um espaço anteriormente marcado pela clausura.

moments, the *Chef's Table*, overlooking the hectic rush of the kitchen, is ideal for a special meal for groups of six to 16 people. When the occasion requires a more private setting, the Thorbecke Salon, next to the restaurant, is the perfect venue.

In addition to the restaurant, the old prison also houses the welcoming Librije Hotel, the Librije's Atelier (a cookery and wine school) and the Librije's Winkel store, all managed by the Boers with a quirky and unconventional touch, which brings freedom and wellbeing to a space formerly marked by confinement.



BENTLEY



Além do Luxo. Além do compromisso.

O novo Bentley Flying Spur chegou.

Uma mistura única de manufactura e tecnologia de ponta combinam-se para criar o melhor equilíbrio entre poder e requinte. Um motor V8 de tirar o fôlego equipado com desactivação de cilindros e gestão do turbo, proporciona a este ícone mais de 500cv e acelerações dos 0-100 km/h em apenas 5,2 segundos, tudo isto num ciclo combinado de 10,9 litros/100 km. O novo V8 Bentley Flying Spur não só fornece energia sem esforço, como proporciona controle total.

E os nossos serviços fazem o mesmo, venha conhecer-nos sem compromisso.

Bentley Lisboa, Av. João Crisóstomo Nº 13A, 1000-177 Lisboa, Portugal  
Tel: + 351 213 163 150, Web: [www.lisboa.bentleymotors.com](http://www.lisboa.bentleymotors.com)

BENTLEY LISBOA

Modelo apresentado Bentley Flying Spur V8. O nome 'Bentley' e 'B' in wings são marcas registadas da Bentley Motors Limited. © 2015 Bentley Motors Limited



# \\SIXTH SENSE



©CLAUDE JORAY

## HERMÈS

Na Hermès, todas as criações nascem de um conceito, de um *design* cuidadosamente pensado. Inicialmente desenhado por Pierre Marie para adornar uma toalha de banho, o intrincado padrão *Vagues et Coquillages* (Ondas e Conchas) encontrou nova expressão no relógio *Arceau Pocket Vagues et Coquillages*. O padrão de inspiração marítima de Pierre Marie decora as três versões deste relógio de bolso – duas em ouro branco e uma em ouro rosa – com um delicado rendilhado de ondas e conchas, fruto de um minucioso trabalho de gravura.

At Hermès, all creations arise from a concept, from a carefully thought out design. Initially designed by Pierre Marie to adorn a bath towel, the intricate *Vagues et Coquillages* (waves and shells) pattern has found new expression in the *Arceau Pocket Vagues et Coquillages* watch. Pierre Marie's maritime inspired pattern decorates all three versions of this pocket watch – two in white gold and one in rose gold – with a delicate 'embroidered' pattern of waves and shells, the result of meticulous engraving work.

## GIVENCHY

Um intenso concentrado de sensualidade, *Accord Illicite* chegou para contracenar com a já de si sedutora fragrância *Ange ou Démon Le Parfum*, da Givenchy. Uma expressão olfactiva profunda e carnal, *Ange ou Démon Le Parfum* desperta os sentidos com a sugestão de erotismo e feminilidade. Mas, quando quiser quebrar todas as regras e reavivar o seu instinto de sedução, acrescente uma gota do acorde ilícito e prepare-se para o magnetismo viciante que advém da fusão de ambos na sua pele. Anjo ou demónio? Você é que sabe.

An intense concentrate of sensuality *Accord Illicite* has arrived to star alongside the already seductive fragrance *Ange ou Démon Le Parfum* by Givenchy. A deep and carnal olfactory expression, *Ange ou Démon Le Parfum* awakens the senses with a hint of eroticism and femininity. But, when you want to break all the rules and revive your instinct for seduction, add a drop of *Accord Illicite* and get ready for the addictive magnetism that results from the fusion of the two on your skin. Angel or demon? Only you know.







## LOUIS VUITTON

Um relógio excepcional, o *Tambour Monogram Sun Tourbillon* combina a precisão do famoso *Tourbillon La Fabrique du Temps Louis Vuitton* com a sofisticação técnica do calibre *LV80*.

Com 38 mm de diâmetro, o mostrador está disponível em ouro 18 quilates, rosa ou branco, e é acompanhado de bracelete branca, azul ou fúcsia. No mostrador, as cores suaves que o decoram colocam a flor LV como elemento decorativo principal, deixando ainda brilhar as pedras preciosas colocadas em torno da caixa, que variam consoante o modelo seleccionado: diamantes brancos ou safiras azuis ou rosa.

An exceptional watch, the *Tambour Monogram Sun Tourbillon* combines the precision of the famous *Tourbillon La Fabrique du Temps Louis Vuitton* with the technical sophistication of the *LV80* calibre.

38 mm in diameter, the dial is available in 18 carat gold, rose or white, and is accompanied by a white, blue or fuchsia bracelet. The soft colours that adorn the dial feature the LV flower as the main decorative element, allowing the precious stones placed around the case - white diamonds or blue or pink sapphires, depending on the model chosen - to sparkle too.

## PELCOR

Com uma presença de mais de dez anos nos mercados nacional e internacional, a Pelcor confere uma personalidade inovadora e requintada à pele de cortiça, que utiliza para desenvolver acessórios de moda ecológicos.

Para a colecção Primavera-Verão 2015, a marca portuguesa apresenta uma selecção de acessórios sofisticados, nos quais a pele de cortiça é apresentada em formatos distintos e combinada com cores elegantes. Pele *vegan* é utilizada em alguns modelos da estação.

Nas linhas *Classics - Contemporary handbags*, *Specials - Unique Cork*, *Tricolor - Premium Mixtures*, *Weave - Exclusive Hand Craft* e *Resort - Colorful Bags* encontram-se propostas sofisticadas, que mostram o lado mais exclusivo da cortiça.

With a national and international market presence of over ten years, Pelcor gives cork skin an innovative and refined personality, which it uses to create ecological fashion accessories.

For the spring-summer 2015 collection, the Portuguese brand presents a selection of sophisticated accessories, in which cork skin comes in distinctive formats, combined with elegant colours. Some of the season's models feature *vegan* skin.

The ranges *Classics - Contemporary handbags*, *Specials - Unique Cork*, *Tricolor - Premium Mixtures*, *Weave - Exclusive Hand Craft* and *Resort - Colorful Bags* contain sophisticated designs that reveal the most exclusive side of cork.







## GIAMBATTISTA VALLI

Depois de se afirmar na Fendi e, posteriormente, como sucessor de Emanuel Ungaro, Giambattista Valli lançou a primeira coleção da sua própria marca em 2005. Desde então, o estilista italiano tem conquistado a atenção das mulheres de todo o mundo, fascinadas pelas suas propostas elegantes.

Nesta estação, Valli traz a energia dos anos 1970 até 2015 com calças soltas, túnicas, casacos com mangas três quartos e saias e vestidos em formato *A-line*. As silhuetas femininas são realçadas pela qualidade dos tecidos escolhidos e pela refrescante paleta de cores, que combina preto, branco e rosa.

After establishing himself at Fendi and, later, as successor to Emanuel Ungaro, Giambattista Valli launched the first collection of his own brand in 2005. Since then, the Italian fashion designer has won the attention of women from around the globe, who are fascinated by his elegant creations.

This season Valli brings the energy of the 1970s to 2015 with loose trousers, tunics, jackets with three quarter length sleeves and A-line skirts and dresses. Feminine shapes are highlighted by the quality of the chosen fabrics and by the refreshing palette of colours, combining black, white and pink.



## BULGARI

Foi há mais de 130 anos que começou a história da Bulgari, fundada em 1884 pelo ourives grego Sotirio Bulgari, cuja paixão pelo mundo da alta-joalheria transformaria o seu nome numa referência no esplendoroso universo das jóias. Rompendo a tradição, nos anos 1950 a Bulgari contrariou a escola parisiense de joalheria, focada no uso exclusivo de diamantes, e recorreu a pedras preciosas coloridas, como rubis, esmeraldas e safiras, para criar jóias totalmente únicas e inesperadas. Desde então e até hoje, a casa joalheira distingue-se pelas jóias coloridas, fruto de um encontro entre classicismo e modernidade.

More than 130 years have passed since the Bulgari story began, founded in 1884 by Greek goldsmith Sotirio Bulgari, whose passion for the world of fine jewellery would transform his name into a leading light in the magnificent universe of jewellery.

Breaking with tradition, in the 1950s Bulgari went against the Parisian school of jewellery, which focused on the exclusive use of diamonds, and resorted to coloured gemstones, such as rubies, emeralds and sapphires, to create totally unique and unpredicted pieces. From then until today, the jewellery house stands out for its colourful jewellery, which results from the combination of classicism and modernity.

## BIONDA CASTANA

Fundada em 2007 por Natalia Barbieri e Jennifer Portman, a marca londrina de calçado Bionda Castana combina na perfeição o estilo cool da cidade inglesa com a qualidade italiana.

As fundadoras, ambas com raízes em Itália, desenham os seus modelos intemporais a pensar na mulher moderna e nos diferentes momentos e exigências do seu quotidiano. Desenhados no estúdio da marca em Londres, os sapatos são posteriormente feitos à mão perto do Lago de Como, em Itália, a partir dos melhores materiais, que são combinados com uma estética fresca e divertida.

Founded in 2007 by Natalia Barbieri and Jennifer Portman, London footwear brand Bionda Castana perfectly combines the cool style of the English city with Italian quality. The founders, both with roots in Italy, design their timeless models with modern women in mind and the various moments and demands of their daily lives. Designed in the brand's London studio, the shoes are then handmade near Lake Como, Italy, from the finest materials, which are combined in a fresh and fun style.







LOJA DAS MEIAS  
MAPUTO

LUXURY & STYLE

# LOJA DAS MEIAS

Marca secular chega a Maputo  
Age-old brand comes to Maputo





Inaugurada em 1905 em Lisboa, a Loja das Meias é umas das mais antigas e prestigiadas lojas portuguesas do ramo do pronto-a-vestir e moda de luxo. Assente em pilares como a exclusividade, a qualidade e a modernidade, a Loja das Meias abriu portas em Maputo no passado mês de Maio. O espaço promete revolucionar o panorama local, trazendo para a capital algumas das marcas de maior renome internacional, os melhores tecidos e um alfaiate sempre pronto para tirar as medidas aos corpos mais difíceis e menos padronizados.

Mais do que uma loja de pronto-a-vestir, a Loja das Meias de Maputo pretende ser um espaço dedicado ao *lifestyle*, onde os prazeres da vida combinam com a elegância própria de quem procura vestir segundo os trâmites da moda actual. Tudo, claro, seguindo os padrões de qualidade pelos quais a Loja das Meias é reconhecida, pelos produtos importados das grandes marcas mundiais mas, especialmente, pelo serviço personalizado e customizável de alfaiataria.

Se é verdade que continua a ser possível escolher um fato que seja condigno com um evento especial que esteja prestes a acontecer, na Loja das Meias de Maputo o cliente pode também beber um copo, saborear uma pequena refeição ou apreciar um conjunto de obras de arte de

Opened in 1905 in Lisbon, Loja das Meias is one of the oldest and most prestigious Portuguese stores in the ready-to-wear and luxury fashion industry. Based on pillars such as exclusiveness, quality and modernity, Loja das Meias opened its doors in Maputo last May. The outlet promises to revolutionise the local fashion retail scene, bringing to the capital some of the most internationally renowned brands, the finest fabrics and a tailor always ready

to take the measurements of the most difficult and least standard bodies.

More than a ready-to-wear store, Maputo's Loja das Meias intends to be a space dedicated to lifestyle, where life's pleasures are combined with the elegance of anyone looking to dress according to the vagaries of current fashion. Everything,

of course, according to the quality standards for which Loja das Meias is recognised, to imported products from major world brands but, especially, to the personalised and customisable tailor service.

If it is still possible to choose a suit to match a special event, in Maputo's Loja das Meias customers can also have a drink, enjoy a light meal or take in a series of works by local artists, with whom the intention is to strengthen ties through the development of a series of partnerships. The

Na Loja das Meias o cliente pode beber um copo, saborear uma pequena refeição ou apreciar obras de arte de artistas locais. \ \ In Loja das Meias customers can have a drink, enjoy a light meal or take in a series of works by local artists.





artistas locais, com quem se pretende estreitar laços através da dinamização de um conjunto de parcerias. É neste contexto que surge a já anunciada ligação com o estilista Taibo Bacar, que visa interligar as linhas das grandes marcas mundiais com as propriedades muito próprias do estilo moçambicano. Pedro Miguel Costa, bisneto do fundador, explica que «este projecto pretende conjugar a história e notoriedade da Loja das Meias num espaço inspirado na cultura moçambicana».

A loja de Moçambique, a primeira fora de Portugal, foi criada de raiz com uma base arquitectónica que aposta na luz natural, bem como numa decoração em tons suaves. Patrícia Guerra, gerente da Loja das Meias em Maputo, explica que a loja vai «trazer as melhores marcas internacionais, as quais estarão disponíveis num espaço distinto que terá também uma área de lounge». Portanto, mais do que um produto, a Loja das Meias pretende ser embaixadora de um modo de vida: «aquilo que ambicionamos proporcionar aos nossos clientes é uma verdadeira experiência de aquisição de um bem exclusivo com um serviço de excelência e requinte», sintetiza.

Aqui, os prazeres da vida combinam com a elegância própria de quem procura vestir segundo os trâmites da moda actual. \\ Here, life's pleasures are combined with the elegance of anyone looking to dress according to the vagaries of current fashion.

already announced connection with fashion designer Taibo Bacar is part of this context, which aims to interconnect ranges from major world brands with the very particular properties of Mozambican style. Pedro Miguel Costa, great-grandson of the founder, explains that «this project aims to combine the history and reputation of Loja das Meias in a space inspired by Mozambican culture».

The Mozambican store, the first outside Portugal, has been created from scratch to an architectural design focused on natural light, in addition to *décor* in soft shades. Patrícia Guerra, the manager of Maputo's Loja das Meias, explains that the store will «bring the finest

international brands, which will be offered in a distinctive space, which will also have a lounge area». More than one product, Loja das Meias thus intends to be a lifestyle ambassador: «what we aspire to provide our customers is a real experience of purchasing an exclusive product with exceptional and sophisticated service», summarises.

# \\QUINTESSENCE



## ROLEX

Simbolo de prestígio e excelência, o *Oyster Perpetual Day-Date*, o primeiro relógio de pulso cronómetro, impermeável e automático, criado em 1956, foi recentemente modernizado pela Rolex, que lhe conferiu um *design* actualizado e o equipou com uma caixa de 40 mm e com o mecanismo mecânico calibre 3255, que estabelece um novo padrão de desempenho cronométrico. Conhecido como o «relógio dos presidentes», por ter adornado o pulso de grandes personalidades, o prestigioso *Day-Date* é apresentado em platina 950 e ouro amarelo, branco ou Everose 18 quilates, disponibilizando ainda uma ampla selecção de elaborados mostradores.

Symbol of prestige and excellence, the *Oyster Perpetual Day-Date*, the first waterproof, automatic, chronometer wristwatch, created in 1956, was recently modernised by Rolex, which has updated its design and equipped it with a 40-mm case and a new mechanical movement, calibre 3255, which establishes a new standard for chronometric performance. Known as the «watch of presidents», in that it has adorned the wrists of major figures, the prestigious *Day-Date* is presented in 950 platinum or yellow, white or Everose 18-carat gold, and also comes in a large range of elaborate dials.



## LION OF PORCHES

Cada Verão é uma nova oportunidade para recomeçar, tentar algo novo e escrever histórias inesquecíveis. Inspirada neste conceito de renovação, a colecção masculina da Lion of Porches para a Primavera-Verão 2015 reinventa o clássico estilo britânico.

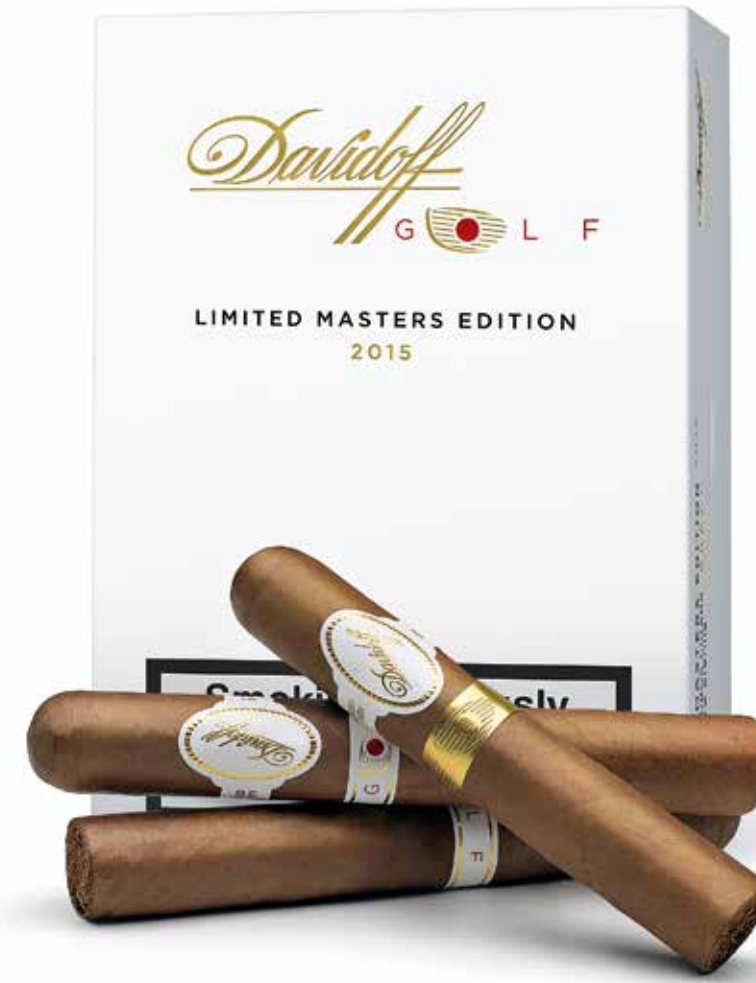
Nesta estação, o estilo *preppy* sofisticado da marca é conjugado com propostas elegantes e contemporâneas de inspiração *Old Navy*, formando uma colecção distinta, que realça o cuidado da marca com os detalhes.

No campo cromático, tons de azul e *off-white* surgem combinados com estampados florais e riscas coloridas, o que resulta em *looks* frescos e divertidos, mas invariavelmente requintados.

Every summer is a new opportunity to start again, try something new and to write unforgettable stories. Inspired by this concept of renewal, the men's collection from Lion of Porches for spring-summer 2015 reinvents the classic British style.

In this season, the sophisticated *preppy* style of the brand is combined with elegant and contemporary proposals of *Old Navy* inspiration, producing a distinctive collection that highlights the brand's care for detailing.

In terms of colour, shades of blue and *off-white* are combined with floral prints and colourful stripes, resulting in fresh and fun, yet invariably refined looks.



## DAVIDOFF

Foram os momentos de convívio e camaradagem que decorrem no campo de golfe e na *clubhouse*, durante e após uma interessante partida de golfe, que inspiraram a Davidoff a lançar a *Golf Limited Masters Edition 2015*, uma colecção de charutos ideais para desfrutar entre golfistas. Pensando nesses dois momentos distintos, a *Golf Limited Masters Edition 2015* compreende dois formatos – *Toro*, uma experiência menos dominante, de combustão impecável, e o mais intenso *Robusto*, ideal para saborear tranquilamente na *clubhouse*.

It was the moment of togetherness and camaraderie enjoyed on the golf course and in the clubhouse, during and after an interesting round of golf, that inspired Davidoff to launch *Golf Limited Masters Edition 2015*, a collection of cigars ideal for enjoying among golfers. With these two distinct moments in mind, the *Golf Limited Masters Edition 2015* features two formats – *Toro*, with a less dominant experience and flawless combustion, and the more intense *Robusto*, ideal for peacefully enjoying in the clubhouse.

## HACKETT LONDON

Homenageando os principais eventos desportivos britânicos, a colecção Primavera-Verão 2015 da Hackett London reinterpreta o estilo característico destas ocasiões. Reflectindo a assinatura simultaneamente clássica e moderna da marca, a nova colecção repensa a moda masculina nestes eventos desportivos, actualizando-a para que se adapte ao homem que hoje assiste aos jogos de ténis, às partidas de pólo equestre ou às competições de vela. Mantendo a elegância do *gentleman* britânico, o homem Hackett London desta Primavera-Verão aposta em roupas e acessórios flexíveis, que se adaptam às diversas ocasiões do calendário da estação.

Paying tribute to the main British sports events, the spring-summer 2015 collection from Hackett London reinterprets the characteristic style of these occasions. Reflecting the simultaneously classic and modern style of the brand, the new collection rethinks men's fashion at these sports events, updating it so as to adapt to the men who now watch tennis matches, polo games or sailing competitions. Retaining the elegance of the British gentlemen, the Hackett London man this spring-summer focuses on flexible clothing and accessories, which adapt to various occasions in the season's calendar.





## HARLEY-DAVIDSON

Dona de uma atitude irreverente, a *Harley-Davidson Road Glide* sempre teve seguidores apaixonados, pelo que o seu regresso, em 2015, à gama Harley-Davidson é acolhido com entusiasmo.

Ao mesmo tempo que respeita o espírito do modelo original, a nova *Road Glide Special* oferece uma melhoria significativa no conforto e acrescenta a tecnologia, as características intuitivas e o novo estilo do *Projecto Rushmore*, um esforço de desenvolvimento de produto ligado ao consumidor. Equipada com sistema de informação e entretenimento *BOOM! Box 6.5 GT*, suspensão traseira estilo CVO e motor *High Output Twin Cam 103™ V-Twin*, entre muitos outros atributos, a *Road Glide Special* chama a atenção por onde quer que passe.

Bearer of an irreverent attitude, the *Harley-Davidson Road Glide* has always had passionate followers, ensuring that its return in 2015 to the Harley-Davidson was met with rapturous applause.

While it respects the spirit of the original model, the new *Road Glide Special* offers significant improvements to comfort, and adds technology, intuitive features and the new style of the *Project Rushmore*, a product development initiative fed by customer response. Equipped with the *BOOM! Box 6.5 GT* information and entertainment system, CVO style rear suspension, and *High Output Twin Cam 103™ V-Twin* engine, among many other features, the *Road Glide Special* is the centre of attention wherever it goes.



## GILPIN'S

Só foi criado em 2011, por Matthew Gilpin, mas o jovem *Gilpin's Gin* já conquistou o prémio de *Melhor Gin do Mundo* nos *World Drinks Awards 2014*.

Um *gin* moderno, de carácter complexo e versátil, o *Gilpin's Gin* é destilado cinco vezes em água de nascente e produzido manualmente em pequenos lotes de acordo com as premissas tradicionais das destilarias inglesas. Bagas de zimbro, casca de laranja amarga, salva, borago, casca de limão, casca de lima, sementes de coentros e raízes de angélica são adicionados para elevar a pureza dos seus sabores.

It was only created in 2011, by Matthew Gilpin, but the young *Gilpin's Gin* has already won the *Best Gin of the World* award at the *World Drinks Awards 2014*.

A modern *gin*, complex and versatile in character, *Gilpin's Gin* is distilled five times in spring water and is hand made in small batches according to the traditional premises of English distilleries. Juniper berries, bitter orange peel, sage, borage, lemon peel, lime peel, coriander seeds and angelica roots are added to lift the purity of its flavours.



## CARTIER

Foi há já 30 anos que a Cartier lançou os requintados óculos *Vendôme*, assim baptizados em honra da famosa praça parisiense.

Para assinalar o 30.º aniversário do icónico modelo, a *maison* Cartier apresenta *Cartier Vendôme Solid Gold*, uma versão ultra luxuosa feita em ouro maciço forrado a pele *burgundy*, limitada a apenas 30 exemplares em todo o mundo.

30 years have passed since Cartier launched the sophisticated *Vendôme* glasses, thus named in honour of the famous Parisian square.

To mark the 30<sup>th</sup> anniversary of the iconic model, the *Cartier maison* presents *Cartier Vendôme Solid Gold*, an ultra luxury version made in solid gold and lined with *burgundy* leather, limited to just 30 pairs around the world.





LUXURY & STYLE

# MORGAN AERO 8

Charme clássico \ \ Classic charm

TEXTO TEXT ANDREIA FILIPA FERREIRA \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©MORGAN MOTOR COMPANY LTD.



Passados 15 anos desde o lançamento do Aero 8 original, a Morgan apresentou o novo modelo com pequenas alterações visuais e mecânicas. Mantendo o estilo clássico influenciado pelos carros da década de 1960, o Aero 8 tem agora um chassi de alumínio mais rígido, suspensão renovada, direção assistida, travões ABS e opção de piloto automático. Apelidado como o carro mais refinado da marca britânica até hoje, o Aero 8 está equipado com motor V8 4.8 da BMW, com 372 cv e transmissão automática ou manual de seis velocidades. Conversível e com espaço para dois ocupantes, o modelo tem como principal característica o design do tejadilho de tecido, que dobra completamente para trás dos lugares. No interior, os acabamentos em madeira, os tapetes texturizados, os bancos em carbono, os detalhes em couro e o sistema de informação touch carimbam o charme clássico deste modelo.

15 years on since the launch of the original Aero 8, Morgan has unveiled the new model with slight visual and mechanical changes. Retaining the classic style influenced by cars from the 1960s, the Aero 8 now has improved torsional stiffness, all-new suspension, power steering, ABS brakes and the option of cruise control. Referred to as the most refined car from the British manufacturer to date, the Aero 8 is equipped with a 4.8 litre V8 BMW engine, with 367bhp, and six speed automatic or manual transmission. Convertible and with room for two occupants, the main feature of the model is the design of the fabric roof, which folds completely out of sight behind the two seats. In the interior, the wood surrounds, the textured carpets, the carbon seats, the leather trim and the touch screen media system mark the classic charm of this model.



LUXURY & STYLE

# NUMARINE 70 FLYBRIDGE

Ágil e futurista \ \ Agile and futuristic

TEXTO TEXT ANDREIA FILIPA FERREIRA \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©ALBERTO COCCHI







Depois do sucesso do 70 *Hardtop*, a Numarine, marca sediada em Istambul, na Turquia, avançou com a produção de um novo modelo de iate: o 70 *Flybridge*. Com um conceito original e uma estética renovada, este recente elemento da família Numarine seduz com as suas linhas futuristas e espaços amplos. De forma a carimbar a missão *Um mundo sem compromisso*, que orientava a produção deste modelo, todos os pormenores foram pensados para tornar os momentos a bordo inesquecíveis. O uso extensivo de vidro intrincado, criando um *design* radical que permite garantir a entrada de luz natural para o interior, é um dos detalhes que dá ao 70 *Flybridge* o selo de requinte. Projectado para ser ágil e extremamente controlável, sem haver necessidade de operação por uma equipa de tripulação

Following the success of the 70 *Hardtop*, Numarine, motor yacht builder based in Istanbul, Turkey, has gone ahead with the production of a new yacht model: the 70 *Flybridge*. With an original concept and revamped aesthetic, this recent addition to the Numarine family seduces with its futuristic lines and generous spaces. To rubber stamp the 'A World without Compromise' mission guiding the production of this model, every detail has been designed to make time spent on board unforgettable. The extensive use of intricate glazing that creates a radical design, bathing the interior with natural light, is one of the details that gives the 70 *Flybridge* its seal of sophistication. Designed to be agile and extremely manageable, without the need for a specialised crew, this model is equipped with a pair of *Twin*



especializada, este modelo está equipado com uma gama de motores *Twin MAN* de 1000 cv e 2300 rpm, uma plataforma de elevação hidráulica e uma âncora de guincho eléctrico. Com um comprimento total de 21,6 m, incluindo a plataforma, e capaz de atingir uma velocidade máxima de 34 nós, o 70 *Flybridge* tem uma proa abundante e um espaço para refeições na popa, acentuando a sensação de barco maior e colocando em evidência as suas configurações sociáveis. No interior, as três suítes ricamente decoradas com guarda-roupas, sofás, cómodas e casas de banho com cabine de chuveiro mostram valências até aqui exclusivas de modelos maiores.

*MAN*1000hp 2300 rpm engines, a hydraulic lifting platform and an electric anchor winch. With an overall length of 21.6 m, including platform, and able to reach a top speed of 34 knots, the 70 *Flybridge* has a large bow and a space for meals at the stern, emphasising the feeling of a larger boat and highlighting its social facilities. Inside, the three suites, lavishly decorated with wardrobes, sofas, chest of drawers and bathrooms featuring shower cabin, boast attributes available until now only on larger models.





LUXURY & STYLE

# FALCON 8X

Inovação e tecnologia  
Innovation and technology

TEXTO TEXT MARIA CRUZ \\\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY @DASSAULT AVIATION

Depois dos testes – de solo, de sistema de controlo de voo, de vibração e no sistema de combustível – só faltava mesmo voar. E voou. Com excelentes qualidades de manuseamento, elegância e bem projectado, o *Falcon 8X* já marca presença nos céus. Apesar das primeiras entregas estarem previstas para a segunda metade de 2016, a aeronave da Dassault Aviation já é um êxito comercial e tem vindo a conquistar a indústria de aviação. O *Falcon 8X* é a mais recente adição à família Dassault Aviation. Um novo segmento de sucesso.

O novo *8X* terá um alcance de 11.945 km (a *mach* 0.80) e uma cabine com 1.88 metros de altura, 2.34 de largura e 13 metros de comprimento. O novo avião pode voar com oito passageiros e três tripulantes. Está equipado com três motores *Pratt and Whitney Canada PW307D*, idênticos ao do

Following tests – ground, flight control system, vibration and to the fuel system – all that remained was to actually fly. And it flew. With exceptional handling qualities, elegance and great design, the *Falcon 8X* is now part of the skies. Despite the first deliveries only being planned for the second half of 2016, the aircraft from Dassault Aviation has already proved a commercial success, having conquered the aviation industry. The *Falcon 8X* is the latest addition to the Dassault Aviation family. A new successful segment.

The new *8X* has a range of 11,945 km (at *mach* 0.80) and a cabin 1.88 metres high, 2.34 wide and 13 metres long. The new airplane can fly with eight passengers and three crew members. It is equipped with three *Pratt and Whitney Canada PW307D* engines, identical to the *Falcon 7X*. The new engine will reduce fuel consumption by 35%, as well

*Falcon 7X*. O novo motor reduzirá em 35% o consumo de combustível, ruído e emissões de NOx. Esta aeronave contém uma lista de sistemas de bordo inovadora, inclui uma versão aprimorada do *Sistema de Controlo de Voo Digital* do modelo *7X* e um *cockpit* redesenhado.

A Dassault Aviation é uma empresa aeroespacial líder no mercado. Há mais de meio século que faz história com modelos inovadores e com uma tecnologia avançada. Marca presença em mais de 90 países nos cinco continentes. Desde o lançamento do primeiro *Falcon 20*, em 1963, foram vendidos mais de 2380 jactos *Falcon*.

Com um mundo tecnológico inovador, dentro em breve, já poderá contar com estas novas asas para voar.

as noise and NOx emissions. This aircraft has an innovative list of onboard systems, includes an improved version of the *Digital Flight Control System* from the *7X* model and a redesigned cockpit.

Dassault Aviation is a leading aerospace company in the market. For more than half a century is has been making history with innovative models and with advanced technology. It is present in more than 90 countries on five continents. Since the launch of the first *Falcon 20*, in 1963, more than 2380 *Falcon* jets have been sold.

With an innovative technological world, you will shortly be able to count on these new wings to fly.





LUXURY & STYLE

# VILLA GONDRA

Clássica e contemporânea  
Classic and contemporary

TEXTO TEXT ESTELA ATAÍDE \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MARCO SANTOS





O casamento do desenho arquitectónico com o projecto de decoração resulta num espaço enaltecido. \ \ The union of architectural design with interior design results in an enhanced space.

É na Quinta do Lago, o exclusivo resort de golfe e condomínio residencial algarvio (Portugal), que encontramos a Villa Gondra, uma requintada residência de férias que conjuga o charme da arquitectura tradicionalista com a elegância de interiores contemporâneos.

Da autoria da arquitecta Guida Viegas, a Villa Gondra remete frequentemente para as construções tipicamente algarvias, nomeadamente com os telhados de quatro águas revestidos a telha de canudo regional, as chaminés algarvias e as beiradas e cornijas tradicionais. O equilíbrio

Stood in the Algarve's exclusive golf and residential resort of Quinta do Lago (Portugal), Villa Gondra is an exquisite holiday residence combining the charm of traditional architecture with the elegance of contemporary interiors.

Designed by architect Guida Viegas, Villa Gondra often nods to the typical constructions of the Algarve, and in particular the pagoda style roofs topped with regional curved tiles, the Algarve style chimneys and traditional edges and comices. The balance of this classic structure, with a total covered area of 370 sqm, distributed over three

desta estrutura clássica, com um total de 370 m<sup>2</sup> de área de construção, distribuídos por três pisos, surge na forma da decoração contemporânea pensada pelo atelier Sofia Andrez Interiors.

Realçando pormenores únicos da construção, como os pavimentos cerâmicos característicos do contexto algarvio, e valorizando a abundante luz natural que flui nos diversos espaços, a decoração resulta leve e acolhedora. Combinando geometrias e curvas e apostando em apontamentos

floors, appears in the form of the contemporary *décor* designed by the Sofia Andrez Interiors studio.

Highlighting unique construction details, such as the tiled flooring characteristic of the Algarve context, and valuing the abundance of natural light flowing through the different space, the resulting decoration is light and welcoming. Combining geometries and curves and focusing on retro chic detailing in the upholstery and curtain fabrics,





*retro chic* nos tecidos dos estofos e cortinados, o casamento do desenho arquitectónico com o projecto de decoração resulta num espaço enaltecido, onde objectos personalizados conferem personalidade e conforto a cada ambiente.

Funcionando como segunda residência, a *villa* é utilizada sobretudo durante períodos de férias, pelo que as áreas exteriores mereceram especial cuidado, destacando-se o terraço coberto, onde a convidativa mesa de refeições goza de vista privilegiada sobre o jardim. Em torno da piscina, camas de exterior convidam a momentos ociosos, desfrutando do maravilhoso clima da região.

the union of architectural design with interior design results in an enhanced space, where custom objects add personality and comfort to every environment.

Used as a second home, the villa is occupied primarily during holiday periods, whereby the outdoor space has been worthy of special attention, highlighted by the covered terrace, where the welcoming dining table enjoys exceptional views over the garden. Outdoor beds around the pool beckon for moments of idleness, soaking up the marvellous climate of the region.



**HUMBERTO BARBOSA**

Especialista em Nutrição e Longevidade | Fundador da Clínica do Tempo  
Specialist in Nutrition and Longevity | Founder of the Clínica do Tempo

+351 21 458 85 00  
www.clinicadotempo.com

## O sono também se alimenta

Durante todo o dia tivemos cuidado com a nossa alimentação, comemos coisas saudáveis, mas chegamos à noite e tantas vezes temos desejo de comer coisas que não são as ideais. Às vezes não se trata de fome mesmo, mas de vontade de comer alguma coisa. Esta vontade pode levar-nos a cometer alguns disparates alimentares, procurando doces como bolachas, biscoitos ou gelados. Este tipo de alimentos não estabiliza apenas a nossa dieta saudável. A verdade é que o próprio consumo de açúcar tem interferência com uma boa noite de sono, provocando picos de energia que nos impedem de adormecer e descansar. Dormir bem é importante e quando se tem fome o sono é mais difícil e inquieto. Apesar de não devermos petiscar depois de um jantar que deve sempre ser ligeiro, há alguns

alimentos e conjugações de alimentos que são mais indicados para nos ajudar a sentir saciados ao mesmo tempo que favorecem o sono.

Uma maneira simples, saborosa e saudável de saciar a fome à noite é o iogurte grego com frutos vermelhos frescos. Cremoso, fresco e doce, substitui perfeitamente qualquer gelado com muito menos açúcar e com muito mais benefícios. O cálcio presente neste tipo de iogurte contém o mesmo aminoácido que é usado pelo nosso corpo para fabricar a melatonina, uma hormona naturalmente produzida no nosso organismo e que favorece um bom sono. Por outro lado, as bagas vermelhas são ricas em vitamina B6, que também estimula a produção de melatonina.

## Feed your sleep

Throughout the day we are careful about what we eat, opting for healthy food, but when the night comes we often have the urge to eat things that aren't so ideal. Sometimes it has nothing to do with hunger, but with the desire to eat something. This desire can lead to us committing some nutritional nonsense, sniffing out sweet treats such as cakes, biscuits or ice cream. This type of food doesn't just destabilise our healthy diet. In truth, the intake of sugar interferes with a good night's sleep, causing spikes in energy, which stop us from falling asleep and resting. Sleeping well is important and when you are hungry sleep is more difficult and restless. In spite of the fact that we shouldn't snack after dinner, which itself should be light,

there are some foods and food combinations that are better suited to helping us feel full, while at the same time favouring sleep.

A simple, tasty and healthy way of satisfying your hunger at night is Greek yoghurt with fresh berries. Creamy, fresh and sweet, it perfectly replaces any ice cream, with much less sugar and many more benefits. The calcium present in this kind of yoghurt contains the same amino acid that is used by our body to make melatonin, a hormone naturally produced in our body, which favours good sleep. On the other hand, berries are rich in vitamin B6, which also stimulates the production of melatonin.



PREMIUM SPORTS

# GA DHOW RACE

TEXTO TEXT JOÃO AFONSO RIBEIRO \\\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ©SÉRGIO VEIGA



Momentos de emoção na Baía de Maputo  
Emotional moments in the Bay of Maputo





São algumas dezenas os *dhow*s que navegam apressados, formando um manto colorido que aviva a Baía de Maputo. É a *GA Dhow Race*, uma regata organizada anualmente pela Global Alliance, cuja edição este ano teve lugar no dia 25 de Abril. Uma corrida entusiasmante, bem como o aliciante prémio final de cerca de dez mil dólares, trouxeram à prova vários concorrentes que, com os seus *dhow*s, atraíram as atenções para a marginal da capital moçambicana.

Começando a ser uma tradição em Maputo, a regata partiu do Bairro dos Pescadores, na Costa do Sol, tendo terminado próximo do edifício da Global Alliance, junto à marginal. Com partida marcada para o início da tarde, hora em que o vento se levanta e mostra a sua força, os *dhow*s arrancaram para uma corrida que se estendeu por cerca de duas horas e que teve um final inusitado, com emoção e incerteza à mistura. Pouco afortunada, a embarcação que seguia na liderança, e cuja vitória estava a escassos metros de se confirmar, ficou presa numa rede, perdendo assim segundos preciosos, bem como a liderança da competição. No final, a vitória sorriu a Vasco Ndotene que, desta forma, arrecadou o prémio final no valor aproximado de dez mil dólares. Alfredo Mudungo, o segundo classificado, levou para casa cerca de cinco mil dólares, enquanto que o terceiro lugar recebeu um prémio no valor equivalente a 2500 dólares.

A regata prolongou-se durante cerca de duas horas e teve um final inusitado, com emoção e incerteza à mistura. \ \ The race lasted about two hours and had an unusual ending, featuring a blend of emotion and uncertainty.

There are dozens of hurrying dhows, forming a colourful patchwork brightening up the Bay of Maputo. This is the *GA Dhow Race*, a race organised every year by Global Alliance, held this year on April 25. An exciting race, as well as the enticing final prize of around ten thousand dollars, attracted many competitors to the event, who, with their dhows, brought the spotlight firmly on the waterfront of the Mozambican capital.

Becoming a tradition in Maputo, the race set off from the Bairro dos Pescadores, on the Costa do Sol, and came to an end close to the Global Alliance building, next to the waterfront. With the start scheduled for the early afternoon, when the wind picks up and reveals its strength, the dhows set sail, in a race which lasted about two hours and which had an unusual ending, featuring a blend of emotion and uncertainty. In a stroke of bad luck, the boat leading the race, and only metres from victory, got stuck in a net, thus losing precious seconds and the lead in the competition. In the end, victory went to Vasco Ndotene, who in doing so won the first prize of about ten thousand dollars. Alfredo Mudungo, placed second, took home about five thousand dollars, while the third placed boat received prize money to the value of 2500 dollars.

MAYBACH



ICONS OF LUXURY



## ÓPTICA OLHAR DE PRATA



- Avenida Fontes Pereira de Melo N.º 21 - LISBOA Telefone 21 351 32 30
  - Centro C. Colombo - Piso 0 - Lojas 122 - LISBOA Telefone 21 715 05 29
  - Amoreiras Shopping - Piso 1 - Loja 110 - LISBOA Telefone 21 386 15 54
- [www.olhardeprata.pt](http://www.olhardeprata.pt) - [geral@olhardeprata.pt](mailto:geral@olhardeprata.pt)

ACCESSORIES - EYEWEAR - LEATHER GOODS - SADDLERY

IVKD GmbH | Germany | [www.maybach-luxury.com](http://www.maybach-luxury.com)

„Maybach“ and the „MM“ logo are subject to intellectual property protection owned by Daimler AG. They are used by IVKD GmbH under license.





PREMIUM SPORTS

# VERDURA GOLF & SPA RESORT

Recanto no sopé da montanha  
Hideaway at the foot of the mountain

TEXTO TEXT ANDREIA FILIPA FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY 1, 2, 3, 4 ©ROCCO FORTE HOTELS; 5, 6, 7, 8, 9 ©THE LEADING HOTELS OF THE WORLD

O aroma doce das laranjeiras e dos olivais que circundam o Verdura Golf&Spa Resort tornam este recanto da Sciacca, na região italiana de Sicília, num paraíso para os jogadores de golfe. Com dois campos *links* localizados no sopé da montanha e com o mar Mediterrâneo no horizonte, o Verdura incorpora instalações elegantes e um serviço de qualidade. Recorrendo ao talento e à experiência do *designer* Kyle Phillips, reconhecido por preservar e acentuar de modo criativo os relevos naturais, este *resort* com assinatura Rocco Forte contém uma superfície cuidada. Aos dois campos, com 18 buracos, soma-se um outro com nove buracos de par 3, um campo *Composite Championship*

The sweet scent of orange blossom and the olive groves that surround the Verdura Golf&Spa Resort turn this corner of Sciacca, in the Italian region of Sicily, into a golfer's paradise. With two links courses located at the foot of the mountain and with the Mediterranean Sea on the horizon, the Verdura boasts elegant facilities and quality service. Making use of the talent and experience of designer Kyle Phillips, renowned for preserving and creatively accentuating the natural features of the land, this Rocco Forte resort is well tended. The two 18-hole courses are joined by a par 3 nine-hole course, a *Composite Championship* created by joining the holes of the two courses, and a golf





criado com a junção dos buracos dos dois campos e uma academia de golfe, com instalações de treino extensas, conduzida por uma equipa profissional da PGA. Cada buraco proporciona uma vista deslumbrante e garante cinco posições *tee*. Com *fairways* bem separados e *bunkers* profundos, a fluência do jogo é assegurada com a manutenção dos *tees* em intervalos de 12 minutos.

Proporcionando aos visitantes uma sensação de harmonia com a natureza, de paz e tranquilidade que apenas é quebrada pelo canto dos pássaros e pela brisa suave da Sicília, o Verdura inclui nas suas valências muito mais do que uma experiência de golfe extraordinária. Com instalações luxuosas, o resort abrange a *clubhouse* – que serve especialidades italianas –, o Verdura Spa – que oferece tratamentos especialmente concebidos para jogadores de golfe –, campos de ténis e futebol, piscinas e ginásio.

academy, with an array of practice facilities run by a professional PGA team. Each hole offers stunning views and ensures five tee positions. With well separated fairways and deep bunkers, game flow is assured with tee maintenance at intervals of 12 minutes.

Providing visitors with a sensation of harmony with nature, of peace and tranquillity, broken only by birdsong and by the soft Sicilian breeze, the Verdura has much more to offer than just an extraordinary golf experience. With luxury amenities, the resort includes the clubhouse – which serves Italian specialities –, the Verdura Spa – which offers treatments especially devised for golfers –, tennis courts and football pitches, swimming pools and gyms.



# Villas&Golfe

Assine a Villas&Golfe e mergulhe num universo de sofisticação.  
*Subscribe to Villas&Golfe and stay updated on sophisticated living.*



Edição digital compatível com iOS e Android disponível para todo o mundo em:  
*Digital version compatible with iOS and Android available worldwide on:*

WWW.MAGZTER.COM

Siga-nos em *Follow us on:*     





FERNANDA LICHALE E NURMOMADE ABDULCARIMO

SOCIAL & EVENTS

# DESCOBERTAS BOUTIQUE HOTEL

Grupo Kauri é pioneiro no investimento hoteleiro em Portugal \ \ Kauri Group is pioneer in hotel investment in Portugal

TEXTO TEXT FILOMENA ABREU \ \ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY DESCOBERTAS BOUTIQUE HOTEL



Foi inaugurado, no passado dia 16 de Maio, pela mão da Embaixadora de Moçambique em Portugal, Fernanda Lichale, o Descobertas Boutique Hotel, na cidade do Porto. Pertencente ao grupo moçambicano Kauri, do conhecido empresário Nurmomade Abdulcarimo, também conhecido por Baboo, este é o primeiro investimento hoteleiro de Moçambique em Portugal.

Na presença de várias centenas de pessoas, entre elas algumas personalidades da esfera diplomática moçambicana, brindou-se com champanhe a esta nova casa que, segundo o próprio proprietário, poderá vir a ter uma réplica em breve, também na cidade Invicta.

Em plena Ribeira do Porto, mais propriamente na Rua Fonte Taurina, este antigo armazém de bacalhau dá agora vida a um hotel de 18 quartos.

Sem o descaracterizar, criaram-se cinco zonas distintas além da acolhedora recepção. No chamado piso zero funciona um bar onde cadeiras, mesas e chão misturam metal e madeira de diversos estilos, reflectindo a base de toda a história da cultura portuguesa. Nos quatro pisos que se seguem distinguem-se Moçambique, Índia, Brasil e Macau, respectivamente. A diferença está nas cores. Nos adereços típicos de cada local. Na luz que emana à medida que se sobe no edifício. E todos se vêem de todos. Mas é do último que melhor se pode ver o céu. Sendo diferentes são misteriosamente iguais na forma como contam a história de cada país.

Last May 16, the Descobertas Boutique Hotel was opened in the city of Oporto by the Ambassador of Mozambique to Portugal, Fernanda Lichale. Belonging to the Mozambique group Kauri, of well know entrepreneur Nurmomade Abdulcarimo, also known as Baboo, this is the first hotel investment by Mozambique in Portugal.

In the presence of several hundred people, among them several figures from Mozambican diplomatic circles, a champagne toast was made to this new venue, which, according to the owner himself, may soon be joined by another, once again in Oporto.

In the heart of Ribeira do Porto, and more precisely on the Rua Fonte Taurina, this former codfish warehouse has now given way to a hotel featuring 18 rooms.

Without losing any of its character, five different zones have been created, in addition to the welcoming reception area. On the so called 'floor zero' there is a bar, with chairs, tables and flooring that combine metal and wood in varying styles, reflecting the foundation of the entire history of Portuguese culture. On the following four floors Mozambique, India, Brazil and Macau stand out respectively. The difference lies in the colours. In the typical furnishings of each place. In the light emanating as you go up through the building. And each floor can be seen from the others. But it is on the top floor that you can best see the sky. Different as they are, they remain mysteriously similar in the way they tell the story of each country.



# NA NOSSA COMPANHIA TUDO FICA MAIS FÁCIL. ATÉ A COMPRA DE BILHETES.

Agora é ainda mais fácil comprar online o seu bilhete LAM, pois já o pode fazer com o Cartão de Débito. Só precisa de ter um Cartão de Débito e pode comprar a sua passagem aérea com mais comodidade e autonomia, sem perder tempo na deslocação a um balcão LAM e por um custo inferior relativamente ao sistema de emissão habitual.



Compre o seu bilhete em [www.lam.co.mz](http://www.lam.co.mz)







# Reservado para si.

Ser Cliente BCI Private significa poder contar com um Gestor dedicado a si, sempre disponível para encontrar as soluções que melhor se adaptam às suas ambições e à valorização do seu património pessoal e familiar.

Venha conhecer o serviço de Banca Privada do BCI.

Tel.: +258 21491974

Maputo | Matola | Nampula

