



A DIVERSIDADE
NA NOSSA ESCOLA | ES LA

100

Comentários

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DRª LAURA AYRES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DRA. LAURA AYRES, Ano XXI, Edição V, junho 2025



100comentarios@esla.edu.pt

Coordenadora: Milene Martins

Equipa: Alcía Martins e Mariana de Oliveira

Capa: PIEF

Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

Amina Bouhafer, 10.º O1

Curiosidades da Argélia

Maior País da África

A Argélia é o maior país do continente africano em área, com mais de 2,38 milhões de km².



Neve e Montanhas

Apesar do deserto, há cadeias montanhosas como o Atlas, onde neva no inverno.



Caligrafia Árabe

A arte da caligrafia é valorizada na Argélia, especialmente na decoração de mesquitas e palácios.



Jeanett Kovacs, 9.º A

Curiosidades da Gran Canaria

La Gomera

O “silbo gomero”, uma língua feita com assobios. As pessoas usam o som para se comunicar de longe, entre montanhas e vales. É uma tradição muito antiga e única no mundo.

Camelos nas Dunas

Perto da praia de Maspalomas, turistas podem fazer passeios de camelo. As dunas parecem um deserto e o passeio é muito divertido.

Céu Limpo

O céu das Canárias é muito especial. Por ter um céu muito limpo, é fácil ver muitas estrelas à noite. Ilhas como La Palma são lugares perfeitos para observar o céu com telescópios.



Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

Oliver Brostrup, 10.ºL

Curiosidades da Dinamarca

A bandeira Dinamarquesa é a mais antiga do Mundo!

A bandeira da Dinamarca é muito antiga! A história diz que a bandeira caiu do céu em 1219, durante uma guerra contra a Estónia.



Futebol, o nosso desporto nacional

Assim como em Portugal, nós também amamos futebol. Na Dinamarca, vivem cerca de 6 milhões de pessoas, e aproximadamente 200 mil crianças e adolescentes, entre os 7 e os 18 anos, praticam futebol.



Pessoalmente considero que o Michael Laudrup é o melhor jogador da Dinamarca.



O brinquedo "LEGO"

O LEGO é um brinquedo muito famoso entre as crianças. Um dos mais conhecidos é o 'LEGO Ninjago', que é originário da Dinamarca.



Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

Bhabishya Paudel , 10.ºD

Portugal e Nepal: As diferenças e semelhanças entre os dois países

Nepal e Portugal

O Nepal é ideal para amantes de montanhas e pessoas interessadas em desenvolvimento espiritual, é um país amigo do orçamento para turistas e rico em tradições antigas. Portugal é perfeito para quem procura sol, mar e história num ambiente europeu relaxado com ótima comida e vinho.

Nepal

O Nepal é famoso pela sua deslumbrante beleza natural, especialmente pelos majestosos Himalaias e pelo Monte Everest. Tem vales lindos, lagos límpidos e florestas luxuriantes. O Nepal é um país em desenvolvimento, portanto as infraestruturas como estradas, eletricidade, água potável, escolas e hospitais estão a melhorar, mas ainda não estão totalmente desenvolvidas especialmente em muitas áreas, como em vilas ou regiões remotas. Nas grandes cidades como Katmandu e Pokhara, existem boas escolas e hospitais privados, mas os serviços públicos frequentemente enfrentam desafios como superlotação, recursos limitados e serviços mais lentos. Se formos a fundo no sistema de educação do Nepal, é muito mau em tudo, como transporte, segurança, alimentação, etc.

O Nepal está a melhorar, mas ainda enfrenta problemas de qualidade e acesso. Se falarmos mais sobre o sistema educacional do Nepal, há uma dura realidade: os pais permitem que os professores batam nos seus filhos e os façam aprender, mas em Portugal é totalmente o oposto. No Nepal, todos os pais querem que os seus filhos sejam bons nos estudos. Se eles estiverem interessados em algo diferente, como guitarra, futebol e outros jogos, consideram-nos maus filhos. Não só os pais, como também o governo não dá prioridade aos desportos. Eles fazem orçamentos de milhões e bilhões para os desportos, mas isso nunca é utilizado, tudo é corrompido pelos partidos políticos. O Nepal também está na lista dos países mais corruptos.

Portugal

Portugal é um país famoso pelas suas belas praias e cidades históricas. As suas cidades históricas como Lisboa e Porto têm ruas antigas encantadoras, azulejos coloridos e uma arquitetura deslumbrante. Portugal,

por outro lado, é um país desenvolvido com melhores infraestruturas, mais modernas e confiáveis como estradas, transportes públicos, eletricidade e internet. As escolas públicas oferecem boa qualidade de educação, e também há muitas escolas internacionais particulares.

O sistema de saúde é forte: os hospitais públicos são bem equipados e acessíveis, e os hospitais privados também oferecem um atendimento excelente. O sistema de educação de Portugal está desenvolvido em todos os aspetos. Portugal tem uma educação moderna e bem estruturada, com escolas públicas e universidades fortes. Se falarmos mais sobre o sistema educacional de Portugal, todos sabemos que Portugal é um país bem desenvolvido e a educação também é bem desenvolvida.

Os professores aqui são gentis e ensinam os alunos de maneira muito boa. Os alunos têm muita liberdade, algo que o Nepal não tem nem 1% disso. Os estudantes aqui têm muitas oportunidades e opções de aprendizagem, como designer de moda, desporto e muitas outras coisas. Os seus pais também não os pressionam, ao contrário dos pais no Nepal que os pressionam a estudar o que os pais desejam. Os pais aqui são bons, amam os seus filhos, mas também alguns alunos em Portugal comportam-se mal com os professores, não os respeitam e fazem piadas com eles, mas os professores não podem fazer nada, o que é totalmente errado. No Nepal, as crianças aprendem que os professores são seus segundos pais, que mostram o caminho certo para tornar seu futuro melhor, então os alunos nunca se comportam mal com os professores.

Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

(cont.)

Semelhanças entre Portugal e o Nepal

Portugal e Nepal, embora localizados em continentes diferentes, partilham algumas semelhanças notáveis. Ambos nunca foram colonizados – Portugal foi um poderoso colonizador, enquanto o Nepal manteve a sua independência apesar da influência britânica na região. Geograficamente, ambos são pequenos países fronteiriços com apenas um vizinho (Portugal com a Espanha, Nepal com a Índia). Culturalmente, cada um possui uma rica herança – Portugal com o seu legado marítimo, a música Fado e as tradições católicas, e o Nepal com as suas tradições e festivais hindu-budistas profundamente enraizados. Nos tempos modernos, o turismo desempenha um papel fundamental em ambas as economias, com Portugal a atrair visitantes para a sua costa e cidades históricas, enquanto o Nepal atrai

caminhantes e buscadores espirituais para o Himalaia. Apesar das suas diferenças, ambos os países refletem uma forte identidade nacional e orgulho cultural.

Sabores do Mundo em Receitas

Benup Sharma, 9.ºE

Chatpate Nepalês

Ingredientes:

- 2 Xícaras de arroz tufado (tipo arroz estaladiço)
- 1 Batata pequena cozida (cortada em cubos)
- 1/2 Xícara de pepino picado finamente
- 1/2 Xícara de tomate picado finamente
- 1/2 Xícara de cebola picada finamente
- 1-2 Malaguetas verdes (picadas finamente)
- 1/4 Xícara de ervilhas amarelas ou grão-de-bico cozido (opcional)
- 2 colheres de sopa de óleo de mostarda (para o sabor tradicional)
- Sumo de um limão
- 1 Colher de chá de pimenta vermelha em pó
- 1/2 Colher de chá de açafraão-da-terra (curcuma)
- 1/2 Colher de chá de sal (a gosto)
- 1/2 Colher de chá de chaat masala (opcional)
- Coentros frescos picados (para decorar)
- Massa instantânea (tipo Wai Wai, esmagada – muito comum no Nepal)
- Opcional: um pouco de manteiga ou caldo de carne para dar mais suculência

Preparação:

Numa tigela grande, misture a cebola, o tomate, o pepino, a batata cozida e as ervilhas ou grão-de-bico.

Adicione as malaguetas verdes, o óleo de mostarda, o sumo de limão, a pimenta vermelha, o açafraão, o sal e o chaat masala.

Misture bem até que todos os ingredientes estejam envolvidos nos temperos.

Antes de servir, junte o arroz tufado e a massa instantânea esmagada. Misture rapidamente para manter a crocância.

Decore com coentros frescos picados e sirva imediatamente!



Sabores do Mundo em Receitas

Binisha Jaisi, 9.ºE

Samosa

Para a Massa:

- 2 Chávenas de farinha de trigo
- 2 Colheres de sopa de óleo ou ghee
- ½ Colher de chá de sal
- Água (quanto baste para formar a massa)

Para o Recheio:

- 4 batatas médias, cozidas e amassadas
- ½ Chávena de ervilhas verdes cozidas
- 1 Colher de chá de sementes de cominho
- 1 Colher de chá de gengibre ralado
- 1–2 pimentas verdes picadas (opcional)
- 1 Colher de chá de garam masala (mistura de especiarias moídas)
- 1 Colher de chá de coentro em pó
- ½ Colher de chá de cúrcuma (açafraão-da-terra)
- Sal a gosto
- Sumo de ½ limão
- Coentro fresco picado

Para fritar:

- Óleo suficiente para fritura



Preparação:

Prepare a Massa

1. Numa tigela, misture a farinha, o sal e o óleo até obter uma textura de farofa. Adicione água aos poucos e sove até formar uma massa firme e lisa. Cubra com um pano húmido e deixe descansar por 30 minutos.

Prepare o Recheio

1. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira.
2. Adicione as sementes de cominho e deixe estalar.
3. Acrescente o gengibre, pimenta verde, cúrcuma e coentros em pó.
4. Misture as batatas amassadas e as ervilhas.
5. Adicione o garam masala, sal e sumo de limão.
6. Misture bem e finalize com coentros picado. Deixe arrefecer antes de rechear.

Montar as Samosas

1. Divida a massa em pequenas bolas.
2. Abra cada bola em formato oval.
3. Corte o oval ao meio para formar dois semicírculos.
4. Pegue um semicírculo, forme um cone unindo as bordas com um pouco de água.
5. Recheie o cone com a mistura de batatas. Feche a abertura superior, pressionando bem

Fritar

1. Aqueça o óleo em fogo médio.
2. Frite as samosas até ficarem douradas e crocantes.

Dicas

1. Frite em fogo médio-baixo para que fiquem crocantes.
2. Pode acompanhar com chutney de tamarindo ou chutney de hortelã.

Poemas do Mundo

Jeanett Kovacs, 9.º A

Espanha: Poema de Gustavo Adolfo Bécquer

Por una mirada, un mundo, por una sonrisa, un cielo,
por un beso...
yo no se que te diera por un beso

Para um olhar, um mundo, por um sorriso, um céu, por
um beijo...
Eu não sei o que te daria por um beijo.

Oliver Brostrup, 10.ºL

Dinamarca: Poema da autoria de Oliver Brostrup

Kærlighed er anderledes end alle andre ting i verden.
Det er en følelse, du ikke kan beskrive.
En ting, som du ikke ved noget om. Først når du ken-
der følelserne af kærlighed.
Du skal prøve mange forskellige ting, før du ved, hvad
kærlighed er. .

Amor, é diferente do que todas as outras coisas do
mundo.
É o sentimento que tu não podes descrever.
Uma coisa que tu não sabes nada sobre.
Só quando tu sabes o sentimento de amor.
Precisas provar muitas coisas diferentes, antes de tu
saberes o que o amor é.