



# Sociedade GERMÂNIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Março / Abril 2016 / Ano 16

## Páscoa no Mundo

Os festeiros da Páscoa em todo o mundo possuem variações em suas origens e significados

**N**a China o Ching Ming é uma festividade que ocorre na mesma época da Páscoa, onde são visitados os túmulos dos ancestrais e feitas oferendas, em forma de refeições e doces, para deixá-los satisfeitos com seus descendentes. Também tem o Festival Bendigo de Páscoa, com desfile dos famosos dragões chineses.



**N**a Europa, as origens da Páscoa remontam a bem longe, aos antigos rituais pagãos do início da primavera. Nestes lugares, as tradições da Páscoa incluem a decoração de ovos cozidos e as brincadeiras com os ovos de Páscoa como, por exemplo, rodá-los ladeira abaixo, onde será o vencedor aquele ovo que rolar mais longe sem quebrar. Nos países da Europa Oriental, como a Ucrânia, Estônia, Lituânia e Rússia a tradição mais forte é a decoração de ovos mais com os quais serão presenteados amigos e parentes. A tradição diz que, se as crianças forem bem comportadas na noite anterior ao domingo de Páscoa e deixarem um boné de tecido num lugar escondido, o coelho deixará doces e ovos coloridos.

• Árvore toda enfeitada com ovos de Páscoa na Alemanha.



**N**os EUA, a brincadeira mais tradicional é a caça ao ovo, onde ovos de chocolate são escondidos pelo quintal ou pela casa para serem descobertos pelas crianças na manhã de Páscoa.

**N**o Brasil e América Latina, o mais comum é as crianças montarem seus próprios ninhos de Páscoa, sejam de vime, madeira ou papelão e enche-los de palha ou papel picado. Os ninhos são deixados para o coelhinho colocar doces e ovinhos na madrugada de Páscoa.

**M**as o que tem haver coelho com ovos, seus símbolos, com a ressurreição de Jesus ou a fuga dos hebreus do Egito.

**O**s ovos são o símbolo do nascimento. Ali dentro, uma vida por vir ao mundo. É o eterno milagre da vida que renasce todos os dias. O coelho é o animal que se reproduz com uma velocidade estonteante, é uma família.

**R**enaser é nascer, somos nós mesmos que renascemos nos nossos filhos, é a vida que perneira a prole.

**A** fuga dos hebreus é o fim da escravidão de um povo. A escravidão equivale à morte, escravizar é tirar a vontade e alma de alguém, equivale a tirar sua vida. Se libertar da escravidão é viver de novo, é renascer.

**P**or fim Jesus é a ressurreição. É o milagre da vida que a Páscoa nos relembraria. É a ressurreição das nossas almas.

**E**ste é o dia de renascer. De abandonar tudo que é velho e antigo e olhar para frente com coragem.

**Feliz Páscoa para todos!**

• A popular corrida das crianças à caça de ovos.



**Participe das Decisões e Eventos da Germania!**



**AGO | Assembleia  
Geral Ordinária**  
4ª Feira **27** de Abril



**Bazar Dia das Mães**  
Sábado **30** de Abril  
Domingo **01** de Maio

# Mensagem da Diretoria

## Prezados associados

**C**omemoramos este ano os **195 anos** do nosso clube - que data significativa!

São pouquíssimas as instituições que podem olhar para uma trajetória tão longa, sobretudo se considerarmos as dificuldades enfrentadas ao longo deste período: 1821-2016. Foram duas guerras mundiais, vários períodos de recessão, instabilidades políticas, incertezas quanto ao prosseguimento das atividades, flutuação extrema quanto ao número de sócios e em consequência flutuação dos recursos, permanentes questionamentos sobre o equilíbrio entre tradição e inovação, etc.

Por ocasião dos 190 anos, realizamos, com a ajuda de vários doadores, uma belíssima exposição sobre a história do clube.

Para esta comemoração dos 195 anos, estamos pensando em privilegiar alguns aspectos sobre o futuro, sempre apoiados em nossas sólidas raízes.

Para começar, haverá em julho um jantar comemorativo com os pratos, que ao longo dos anos fizeram muito sucesso em festas e no restaurante. Pedimos aos sócios, especialmente aos mais antigos que nos enviem sugestões de pratos que marcaram suas experiências gastronômicas no clube.

Com um sentimento de respeito e gratidão em relação a todos que nos antecederam em diretorias anteriores, estamos trabalhando para comemorar condignamente os **195 anos do Clube Germania!**

## Gemania vale a pena!

Atenciosamente,

**Margret Möller**  
Presidente



**195**  
anos

## Diretoria

**Presidente:** Margret Möller

**1º Vice-Presidente:** Harald Manfred Rudolf Gübitz

**2º Vice-Presidente:** Hans Joachim Wolff

**Diretor Financeiro:** Dietmar Schupp

**1º Diretor-Secretário:** Fernando Porto

**Diretor de Sede:** Haroldo Sprenger

**Vice-Diretora de Sede:** Thereza Maria Baumgarten

**Diretora Social/Cultural:** Cynthia Rammelt Varaldo

**Gerente de Obras e Manutenção:** Carlos E. Paixão

## Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo

Edição: Harald Rudolf Gübitz e Margret Möller

Supervisão: Margret Möller e Cynthia Rammelt Varaldo

Diagramação e arte: Gonzalo Peltier / Tiragem: 450 exemplares

## Sociedade Germania

Rua Antenor Rangel, 210 Gávea / 22451.160 Rio de Janeiro

**Tel:** (21) 2274.2598 / 2274.2599

secretaria@sociedadegermania.com.br

[www.sociedadegermania.com.br](http://www.sociedadegermania.com.br)

# Saúde: os grandes benefícios do mamão!

**O**mamão é uma fruta que provém da **América Central**, famosa por seu delicioso sabor doce e sua riqueza nutricional.

O mamão conta com propriedades antioxidantes, vitaminas, minerais e enzimas digestivas, que beneficiam nossa saúde de muitas formas.

Existem muitas razões pelas quais deveriam consumir com mais frequência esta fruta tropical.

O mamão é uma das frutas mais apropriadas para melhorar o sistema digestivo. Isso se deve à ação de uma enzima chamada **papaína** que diminui transtornos comuns como indigestão, gases, flatulências, distensão abdominal e dor estomacal.

Comer o mamão sozinho, em vitaminas ou saladas, impulsiona o movimento intestinal para facilitar a expulsão dos rejeitos acumulados no cólon. A papaína e seu alto teor de fibras se transformam em um dos melhores remédios naturais contra a prisão de ventre.

Esta fruta é uma excelente fonte de vitamina C. Os ativos do mamão previnem a gripe e os resfriados, além de outros tipos de doenças virais.

Até as sementes do mamão podem ser aproveitadas. Elas contêm uma quantidade significativa de enzimas proteolíticas e um alcaloide conhecido como **carpaína**, que se demonstrou ser eficaz no tratamento contra parasitas intestinais e as amebas.

Mulheres que sofrem de cólicas durante o período menstrual deveriam incluir o mamão em sua alimentação.



A papaína promove o fluxo normal durante o período menstrual e dá uma sensação calmante dessa dor intensa.

Esta fruta tropical é uma fonte saudável de **vitamina E, vitamina C e betacarotenos** que, graças ao seu efeito antioxidante, diminui o dano celular da pele e previne as rugas precoces. Esta fruta contém carotenoides de luteína, capazes de absorver os raios UV do sol para que não gerem danos à retina.

Também oferece **zeaxantina**, uma substância que protege as gorduras do interior dos olhos, a vista das cataratas e outras doenças oculares.

Seus altos níveis de vitamina C e E, junto com os antioxidantes como o betacaroteno e o licopeno, fazem com que essa fruta seja eficaz na redução do colesterol, melhore a circulação sanguínea e contribua para a proteção do sistema cardiovascular.

Tomar suco de mamão ou consumi-lo em sua forma natural, oferece nutrientes essenciais que são transportados até os folículos pilosos para estimular o crescimento do cabelo. Aplicado como máscara, é um grande aliado para combater o ressecamento, reduzir a queda do cabelo e proporcionar um brilho espetacular.

Conclusão, uma fruta deliciosa que podemos comer todos os dias para melhorar a nossa saúde!

Fonte: Melhor com Saúde

# Gastronomia: Salmão Gravlaks (Noruega)

## Ingredientes (05 porções)

- 6 colheres (sopa) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de pimenta jamaica amassada (pode ser reino)
- 2 colheres (sopa) de endro fresco bem picado (conhecido como dill)
- 01 salmão fresco de 2 1/2 a 3kg, cortado em 2 filets, com pele
- Folhas de alface e rúcula
- 1 limão siciliano em gomos

## Molho

- 1 colher (sopa) mostarda amarela
- 1 colher (sopa) mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) açúcar
- 2 colheres (sopa) vinagre vinho branco
- 1 colher (sopa) endro picado
- 100ml de azeite

## Preparação do salmão

Em uma vasilha misture o sal, açúcar, pimenta e endro (dill). Em uma travessa coloque 1 dos filets de com a pele para baixo. Polvilhe com a metade



da mistura. Passe o restante na carne do outro filet, junte os dois de maneira que fique carne com carne. Cubra com papel alumínio e ponha um peso de aprox 2kg sobre eles. Deixe marinar na geladeira por 36h, virando a cada 12h.

## Preparação do molho

Misture as mustardas, o açúcar e vinagre. Acrescente o azeite, batendo bem até ganhar consistência de maionese. Junte o endro picado.

## Finalização

Separar os filets e retire o excesso da marinada com um pano seco. Corte em fatias finas e sirva acompanhadas do molho. Decore com as verduras e gomos de limão.



# Horários de funcionamento

## Secretaria

3ª à 6ª das 9 às 19h / Sábados 9 às 18:30h.

## Piscina

3ª, 4ª e 5ª até 18:30h. 6ª e domingo a partir das 09h.

## Sauna

6ª até 21h. Sábado e domingo das 10 às 18h.

## Restaurante

**Salão Nobre:** Terças aos Sábados, 12 às 23h.

Domingos das 12 às 17h.

**WunderBar:** Terças às Sextas das 18h às 23h /

Sábados das 12 às 23h / domingos 12h às 17h.

**Buffet Especial:** domingos 12 às 17h.

## Pré-Carnaval na Piscina

Sol, calor, samba!!! E todos já entrando no clima de carnaval!

Dia típico do verão carioca. Entre uma tapioca aqui e um churrasco ali, com muito samba no pé acompanhado pelo grupo Tema Dois e os animadores para divertirem as crianças, todos aproveitaram esse dia em torno da nossa piscina. **Nota 10** para o quesito animação!!!



## Entre Tapas & Beijus

Música latina do VJ Zeca. Tapas e beijus do chef Valdir. Alegria. Comemoração!

Todos esses ingredientes fizeram com que a noite fosse animada e divertida!



# Participe!!!

## Bacalhau Especial Germania

• **6a Feira Santa 25/03:** Venha saborear um bacalhau delicioso! A partir de 12:30h.

## Buffet de Páscoa

• **Domingo 27/03:** Buffet muito especial de Pácoa. A partir de 12:30h.

## Jantar Mágico

• **6a Feira 01/04:** Não é mentira! Noite com show de mágicas para adultos. A partir das 20:30h.

## Bazar Dia das Mães | 2 dias!

• **Sábado 30/04 e Domingo 01/05**

Presentes diferentes e exclusivos no Bazar Germania que já é sucesso! Esperamos você de 11 às 19h!

## Buffet de Crepes. Sucesso!

• **Sextas-feiras:** Experimente nosso delicioso Buffet de Crepes. A partir das 19:30h.

## Buffets de Feijoada e Cozido

• **Feijoada:** todo 1º sábado do mês. A partir de 12:30h.

• **Cozido:** todo 3º sábado do mês. A partir de 12:30h.

## Avisos

### Feriados Semana Santa, Tiradentes e São Jorge.

**25 | 03** - Sexta-Feira Santa, clube aberto.

**21 | 04** - Quinta-Feira, clube aberto somente áreas de lazer.

**23 | 04** - Sábado, clube aberto.

## Vamos dar as boas-vindas ao Jumbo na Cidade Maravilhosa!



**Novo produto  
First Class e  
maior oferta  
de assentos!**



 **Lufthansa**

## Alerta ao Mosquito Aedes Aegypti!!!

Estamos todos com atenção redobrada em relação ao nosso entorno: limpeza permanente e acurada para prevenção de eventuais focos de mosquitos.

Além da pulverização regular que fazemos às segundas-feiras nas áreas externas, sob a orientação do nosso gerente de manutenção, todos os empregados tiveram informação detalhada sobre os cuidados preventivos e vários mutirões de limpeza já foram realizados.

Detalhes que à primeira vista escapam: água nas calhas, em bandejas de ar-condicionado, no lixo, etc., estão tendo a devida atenção.



### O jantar do aniversariante é presente nosso!\*

O sócio ou dependente de sócio que trouxer 3 ou mais pessoas para jantar "à la carte", no mês de seu aniversário, será nosso convidado.

**Informações na secretaria.**

\*Promoção válida de 3as à sábados, somente no jantar. Bebidas não inclusas.

# Esportes Olímpicos: Ciclismo

**P**ara conhecermos cada modalidade que o ciclismo oferece, vamos antes saber um pouco de onde surgiu a bicicleta, quem a inventou e como este instrumento veio a se tornar um dos principais meios de locomoção até a sua utilização para a prática do esporte.

O surgimento do ciclismo está ligado ao surgimento da bicicleta. Alguns acreditam que Leonardo da Vinci foi o pai da ideia ao apresentar um esboço da bicicleta moderna em 1490. Alguns pesquisadores dizem que a ideia surgiu muito antes, no Egito Antigo, onde já possuía meio de transporte de duas rodas.



Segundo pesquisas, foi o alemão Karl von Drais, o primeiro a patentar a bicicleta, em 1817. O francês Ernest Michaux, que muitos acreditam ser ele o inventor, na verdade, criou uma versão com a introdução dos pedais, em 1855. Já o irlandês John Boyd Dunlop, foi o responsável pelo pneumático em 1888.

Um história que pode ser atrelada ao surgimento do ciclismo, vem com o escocês Kirkpatrick MacMillan, que apostou com um cocheiro, em 1842, que faria o percurso Glasgow - Carlisle mais rápido de bicicleta que a carruagem do cocheiro.

Sem os acessórios que surgiram nos anos seguintes, MacMillan venceu a aposta. Em 1869, surgia a primeira disputa de uma prova internacional, na França. O vencedor foi o inglês James Moore, que correu 123km de distância que separam Paris de Rouen com velocidade média de 12km por hora. Em 1890 foi construído o primeiro velódromo, em Paris, na França. Em 1896, o ciclismo entrou para os Jogos Olímpicos, em Atenas, na Grécia.

Em 1903, o francês Henri Desgranges criou a volta da França, evento de competição de estrada mais importante do mundo até hoje.

O ciclismo é um esporte de corrida de bicicleta cujo objetivo é chegar primeiro a determinada meta ou cumprir determinado



percurso no menor tempo possível. É regido por diversas regras. Geralmente enquadra-se em **4 categorias**: provas em estradas, provas em pistas, provas de montanha (mountain bike) e BMX e é praticado com diversos tipos de bicicletas.

No Mountain Bike existem várias categorias que são divididas em mais ou menos radicais. E são elas: **Cross Country**, em todo tipo de terreno, de preferência no monte, seja a subir, plano ou a descer. O **Free Ride**, com um andamento mais extremo em que se dá preferência a saltos e descidas. O **Down Hill**, que é a versão mais extrema e perigosa, que consiste somente em descer, normalmente a velocidades altas, sendo este praticado tanto no monte ou em cidade, o chamado **Down Hill Urbano**.

Em termos de saúde o ciclismo é uma atividade ideal para desenvolvimento dos sistemas de energia aeróbico e anaeróbico. Desenvolve o sistema cardiovascular, sendo ainda indicado para queima de gordura corporal e desenvolvimento de força muscular de pernas.

O mundo moderno inventou o ciclismo estático, ou seja, a prática do ciclismo em bicicletas ergométricas em locais fechados. O ciclismo estático é indicado para pessoas que apresentam determinados tipos de lesões de joelhos, quadris, coluna e que não podem caminhar; grávidas, idosos com osteoporose e principalmente obesos.

Fontes: *A História dos Esportes. Orlando Duarte*  
*O que é Ciclismo. Armando Silva Vieira*



## Calendário de eventos 2016

### Março

**25 | Especial Bacalhau**  
6a Feira Santa e muitas delícias!  
**27 | Buffet de Páscoa**  
Para toda a família. Participe!

### Abril

**01 | Jantar Mágico**  
Você vai ter uma bela surpresa!  
**30 | Bazar Dia das Mães 1**  
Já vai escolhendo o presente!

### Maio

**01 | Bazar Dia das Mães 2**  
Hora de comprar o presente!  
**08 | Buffet Dia das Mães**  
Com cardápio muito especial!

### Junho

**11 | Fondue dos Namorados**  
**26 | Arraiá da Germania**  
Para enfrentar o frio com muita alegria e boa comida!

### Julho

**23 | Festival Gastronômico**  
Abertura dos festejos pelos **195 anos** da Germania

### Outubro

**09 | Oktoberfest 2016**  
Tradicional e concorrida festa.

### Dezembro

**02, 03 e 04 | Weihnachtswoc**



## Mens Sana in Corpore Sano



**Tênis** *Eduardo Alves*  
Quarta: 14h às 22h.  
Sexta: 14h às 22h.  
Cel: 96458-9627



**Hóquei Indoor**  
Quartas: 21h - Misto.  
Sábados: 15h - Feminino  
17h - Masculino



**Natação** *Claudio P. Goulart*  
Terças e Quintas:  
06:30 às 10h e 17 às 19h  
Quartas: 07h às 19h  
Tel.: 2512-4800



**Bolão**  
Terça a Sexta: 15h às 00h  
Sábados: 10h às 00h  
Domingos: 10h às 19h



**VemSer - Esporte & Psicologia** *Raphael Zaremba*  
Terças, Quartas e Quintas: 14 às 20h  
Cel.: 9205-9301



**Laboratório da Saúde** *J. Cleber Hyowa*  
**a evolução da Hidroginástica**  
Terças e Quintas: 10:30h e 20h  
Quartas e Sextas: 09:15h, 10:15h e 11:15h  
[www.hidroginastica.com.br](http://www.hidroginastica.com.br)



**Exercícios de solo e aparelhos**  
Terças e Quintas: 08, 09, 10 e 16h  
Quartas e Sextas: 13 e 14h  
Tel: 2294-1277 / Cel: 9307-3255



**Massagem**  
Cidná Caikeiro

Sábados: 10h às 17h

Domingos: 9h às 17h



**Wunder Jazz**  
Espaço Cultural Germania  
Desfrute um drink ouvindo os clássicos do jazz.  
Informações na secretaria.



**Skat**  
Quartas: 17:30h às 21h.  
Sábados 20/09 - 18/10 - 22/11 - 13/12, das 15h às 21h.



**Curso de Alemão**  
Prof. *Karin Helga Mertens*  
Quartas - Feiras  
17h: Conversação  
19h: Estudos livros Studio D  
20:30h - Iniciação  
Tel. 2262-5760 ou na secretaria.