

CAMPELO

ANO X — (III Série) — N.º 112
OUTUBRO DE 1980Director: P.º MANUEL VENTURA PINHO
Propriedade da Igreja Paroquial

Publicação mensal

Redacção e Administração:
R. da Cadeia — 3260 Figueiró dos VinhosEdição, Comp. e Impres.
«Gráfica de Coimbra»Telefone 42395
(Figueiró dos Vinhos)PORTE
PAGO

PERIÓDICO REGIONAL DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

A FAMÍLIA E OS SEUS
PROBLEMAS ESPECÍFICOS

Continua a família a merecer a maior atenção, por parte da Igreja, na sua missão evangelizadora. De facto, sendo ela a célula da sociedade, esta será aquilo que aquela for.

Mercê das circunstâncias de transformação social a que presentemente a sociedade está sujeita, a família ressent-se de tal transformação.

O problema do divórcio, tão propagandeado por toda a parte, é uma consequência do ambiente que se vive. Em largos sectores da opinião pública, o amor é considerado mais como expressão de sentimentos e afectos materialistas do que de doação, de atenção ao outro, de serviço do próximo.

E se os sentimentos e afectos humanos não radicam sobre uma base espiritualista, de negação ao egoísmo, o amor matrimonial fica ameaçado de ruptura. O divórcio instala-se no horizonte da família. É que tais sentimentos e afectos humanos são mutáveis: hoje podem ser de agrado; amanhã de desagradado, precisando, portanto, de uma formação de consciência que os ultrapasse, para os canalizar no sentido da dignidade humana, do respeito pela pessoa dos outros.

A ninguém é lícito usar os outros como instrumento do próprio egoísmo. Todos devem ser considerados e respeitados como pessoas que são, na dignidade que lhes é própria. A falta de cumprimento desta regra põe a estabilidade do lar, da família, em perigo.

Claro que grande parte dos meios de comunicação social estimulam e favorecem a implantação e o desenvolvimento do



ambiente de egoísmo, a que nos estamos referindo, prestando assim um mau serviço à sociedade actual.

O problema é de tal relevância, no mundo actual, que o actual Sínodo dos Bispos debruça-se sobre ele, sobre a família. O Papa não perde oportunidade de se referir a ele e tem falado, até dum modo sistematizado, sobre o amor familiar, numa série de audiências gerais, baseadas nos primeiros capítulos da Bíblia, sobretudo no que se refere à criação do homem e da mulher, e à sua unidade matrimonial. O seu livro «Amor e Responsabilidade», redigido quando era o Cardeal Wojtyła, é leitura muito recomendável sobre o assunto.

O jornal italiano «Settimana» apresenta alguns dados estatísticos, bem significativos do ambiente materialista e egoísta que atinge a família do nosso tempo, cujas consequências são flagrantes. O quociente de nupcialidade desceu, na Itália, em 20 anos, de 7 por mil habitantes para 4,2; o da natalidade, de 18,4 em 1951, passou para 12,6 em 1978; os processos de separação dos cônjuges subiram de 3,68 % em 1967, para 11,3 % em 1978; o aborto legal nos últimos dois anos da sua vigência tirou a vida a 270 crianças em cada 1000 nadas vivas (200 000 por ano, além das 300 000 clandestinas).

O que se passa na Itália vai-se verificando por toda a parte, sobretudo nos países desenvolvidos, segundo informações que nos vão chegando.

(Continua na pág. 3)

FÁBRICA DE FERRO DA FOZ DE ALGE

IV

Como vimos nos últimos números de «Notícias de Campelo» os relatórios publicados por José Joaquim Januário Lapa e Barão de Eschewege apontavam para a necessidade de abrir as Ferrarias da Foz de Alge, paradas desde 1834. Um outro relatório datado de 1 de Maio de 1837, de António Neves de Carvalho, diz o seguinte:

«Os Estabelecimentos das Ferrarias da Foz de Alge e Machuca foram destinados desde o seu começo a auxiliar os Arsenais, fabricando-se nelles armas, pregaria para as Naus, e fundindo-se peças d'Artilharia, balas, etc., e neste sentido trabalhava até ao Reinado do sr. D. José I, tempo em que o Marquez de Pombal fez suspender os seus trabalhos, pelo desleixo em que se achavam, e pelos abusos que se tinham introduzido na sua Administração, o que tinha feito examinar pessoalmente, mandando seus irmãos, Francisco Xavier de Mendonça, e Paulo de Carvalho, às Ferrarias, afim de tomarem os conhecimentos necessários para elle poder dar com exactidão as providencias para o melhoramento, e forma mais adequada a tão útil, como proveitosa empresa; o que não chegou a verificar-se, talvez por não ter havido naquelle tempo urgente precisão dos objectos que ali se fabricavam, e fundiam, ou por elle ter sahido do Ministério. Em 1802 um Ministro zeloso, e amigo da Nação promoveo a renovação dos trabalhos das Ferrarias, e foi nomeado o habil Sr. Bonifacio de Andrada e Silva para Intendente Geral das Minas e Matas do Reino, o qual tomando posse do lugar abandonou de todo a Machuca, e se dedicou ao da Foz d'Alge, onde até 1834 se despenderam grandes somas na reparação dos Edificios e fornos, que já se achavam construidos, e na construção de novos edificios, tornos, maquinas, etc. porem o Estabelecimento em vez de applicado com proveito ao seu primitivo destino, foi reduzido a trabalhos mui diferentes, ainda que proprios do ferro em bruto, e manufacturado, e que pelos processos do refino occasionava uma despesa extraordinaria pelo prejuizo da Guerra, demora dos processos, e gasto de combustivel, sendo apenas para todos os usos o ferro resultante d'aquellas operações; até que na ultima desgraçada epoca dos seus trabalhos se conheceu de quanta utilidade pode ser a Fabrica voltando aos trabalhos para que tinha sido fundada, pois que auxiliou o Exército de D. Miguel por ordem dos Arsenaes, ele tirou dali immensas quantidades de Projectis, e outros objectos, que se fossem comprados aos Estrangeiros teriam levado para fora do Paiz avultadas Somas. Em virtude do exposto julgo de grande utilidade que a Fabrica trabalhasse por conta dos Arsenaes auxiliando-os com todas as obras que ali se pudessem fazer, evitando-se que o numerario sahia para fora do Reino, e vá engrossar e fomentar a industria Estrangeira; e os mesmos Arsenaes mais facilmente poderão fornecer os meios para a construção de algumas maquinas que facilitando os seus trabalhos, os fação menos dispendiosos e economisem braços, e por consequente se consiga que as produções saham por muito menos preço, e com conhecida utilidade para o Estado. Pode igualmente a Fabrica servir como de Escola ou viveiro de operarios habeis nas diferentes manipulações do ferro, para haver mestres portuguezes instruidos, e capazes para a fundação de novos Estabelecimentos desta na-

tureza, para o que há muitas propensões» (In «Pinhal do Rei» de A. Arala Pinto).

Apesar de tão abalizadas opiniões, o certo é que as minas e fundições de ferro de Figueiró dos Vinhos nunca mais foram exploradas, embora outras vezes se levantassem contra o abandono de tais fontes de riqueza. Na Topografia Médica das Cinco Vilas e Arega, de A. A. da Costa Simões, escrita em 1848 por um insigne médico da região, demos com a seguinte informação, em ares de lamentação:

«Só porém em 1800, ou pouco antes, se transportaram para a fábrica da Foz de Alge as máquinas e utensilios do engenho da Machuca (1); e foi então que a nova fábrica tomou incremento, chegando a fornecer muitos e bons produtos de ferro fundido e também de ferro forjado.....».

«Esta fábrica fechou-se em 1834; e ao seu ultimo administrador, o sr. Antonio Henriques, está confiada a conservação dos seus materiais, com um couteiro para a guarda dos bons pinhaes e matta de castanho, que tem contiguos (2). O producto das hortas pertencentes à fábrica faz parte da remuneração, que recebe do Governo aquelle antigo empregado, cuja gratificação em dinheiro está reduzida a 600 réis diários».

«A mina de ferro, que ultimamente se achava em lavra para a fábrica da Foz de Alge, era a mina das Barrancas, proxima da povoação d'este nome e do Alqueidão de Maças, na freguesia de Maças de D. Maria; e o carbonato calcareo, que lhe servia de fundente, era extrahido aos lados da estrada dos Cabaços, entre as povoações de Venda Nova e Vendas de Maria. Servia-lhe de combustível a cêpa de urze, que produzem quasi todos os montes da visinhança e as margens do Zezere, de que a fábrica tinha o exclusivo».

«É para lamentar, seja dicto de passagem, que se deixe pôr num monte de ruínas um estabelecimento de tanta importancia; e, se não o abrirem durante a vida do seu antigo administrador o sr. Antonio Henriques, que já se acha bem adiantado em annos, não será facil

(Continua na pág. 2)

Curso Complementar
dos Liceus
em Figueiró dos Vinhos

O actual governo criou nesta vila o Curso Complementar dos Liceus, o 10.º e 11.º Anos — antigos 6.º, e 7.º.

Já começou a funcionar este ano, embora apenas com o 10.º Ano, por falta de instalações. Aguarda-se a construção de uma Escola Secundária para separar o Curso Preparatório dos Unificado e Secundário.

Esta Escola serve toda a região da Comarca de Figueiró dos Vinhos Ansião e Alvaizere.

Notícias Regionais

Por Figueiró dos Vinhos

Faleceu no passado dia 19 de Outubro, a sr.ª D. Irene de Paiva Godinho Ferreira, casada com o sr. Manuel Fererira e mãe extrema da sr.ª D. Maria Luísa Godinho Ferreira e dr. Jorge Godinho Ferreiro.

A todos os familiares os nossos pêsames.

— Realizaram-se em todo o País, as eleições para a Assembleia da República. De novo a Aliança Democrática viu aumentada a sua votação em todas freguesias concelhias, como de resto aconteceu em todo o Portugal.

O Povo quer um governo capaz e estável e decerto o irá afirmar mais uma vez em Dezembro, elegendo o candidato que melhor garanta o projecto governativo que agora escolheu.

Nesta freguesia, os resultados eleitorais foram os seguintes: Eleitores inscritos — 3 900; votos entrados 3220; nulos 78; e em branco 16. Por forças políticas: AD — 2 341; FRS — 525; APU — 114; UDP — 29; POUS — 29; PT — 24; MRPP — 21; PDC/MIRN — 17; UDA — 14; PSR — 12.

Em 1979, tinha havido os seguintes resultados:

AD — 2 232; FRS — 577; APU — 160 e UDP — 31.

Todos os resultados publicados são provisórios embora os definitivos não sejam decerto muito diferentes.

Por Campelo

Também aqui, mais uma vez o Povo ocorreu a votar e desta vez em maior número.

Na verdade, dos 600 inscritos, votaram 505.

A AD teve 320 votos; FRS — 110; APU — 13; o POUS — 9; a UDP — 8; a UDA — 7; o PDC/MIRN — 3; o MRRPP — 2; o PSR — 2; e o PT — 1. No ano passado a AD teve 300; FRS — 120; APU — 17; e UDP — 8.

— Sabemos que este ano está colocada uma professora primária em Campelo para o ensino de adultos. Sabendo-se como o saber ler e escrever é hoje essencial para a realização das pessoas esperase que todos os que não fizeram essa aprendizagem em criança aproveitem a oportunidade. Nem mesmo a idade deve ser motivo para desistirem, pois já se tem visto pessoas com mais de 60 anos fazerem a 4.ª classe.

— Vai ser lançada, ainda este ano, a estrada do Espinhal. Em ofício recebido na Câmara, segundo informações colhidas em boa fonte, a nova via começará onde acabou a 1.ª fase e seguirá primeiro até Campelo.

Por Vilas de Pedro

A primeira pessoa que estreou o novo Cemitério foi a sr.ª Maria Henriques Pereira, viúva em 2.ª núpcias de Manuel Fernandes do Costa, e residente nesta povoação. A seus filhos, senhores Joaquim, Fernanda, Idémia e Ilda Henriques Pereira, os nossos sentimentos.

— Em 2-9-80, faleceu em Lisboa, em casa da família, a sr.ª D. Ce-

saltina Simões Borna, de 76 anos, filha de Manuel Simões Borna e de Maria de Jesus, viúva de Augusto Antunes.

A suas filhas sras. D. Otília Borna Antunes e D. Aldina Borna Antunes e seu genro sr. Armando de Jesus Antunes, os nossos votos de pesar.

A Família — filhas, genro e enteados — pede-nos para agradecer a todos os que se dignaram participar nas Cerimónias Fúnebres, por não terem outro meio para o fazer.

Pela Arega

Também aqui a presença nas urnas no passado dia 5 de Outubro, foi bastante boa. Estavam 1090 inscritos e votaram 912.

Os resultados para cada uma das forças concorrentes foi como segue: AD — 732; FRS — 89; APU — 14; POUS — 9; MRPP — 6; PDC/MIRN — 5; UDA — 5; UDP — 5; PT — 2; PSR — 1.

Em 1970, a AD obtivera 731 votos; FRS — 93; APU — 18; e UDP — 5.

Pela Aguda

Também nesta freguesia o Povo ocorreu às urnas para escolher a nova Assembleia da República. No final apuraram-se os seguintes resultados: AD — 994; FRS — 148; APU — 20; MRPP — 9; POUS — 8; PSR — 6; UDP — 5; PDC/MIRN — 3; UDA — 3; e PT — 1. É curioso que nesta freguesia todas as principais forças desceram em relação a 1979: A AD tinha 1003; FRS — 160; APU — 32; e UDP — 5. Isto quer dizer que houve maior abstenção, que prejudicou todos estes Partidos.

Pela Ribeira Velha

No dia 25-9-80, faleceu em Lisboa, onde residia, o sr. Olívio Caldeira das Neves, de 60 anos, casado com a sr.ª D. Carolina Caldeira.

A todos os familiares, de modo particular a sua esposa, os nossos sentimentos.

Por Vila Facaia

RESULTADOS DAS ELEIÇÕES DE 5 DE OUTUBRO

Estavam inscritos 873 pessoas e votaram 737. Houve 23 votos nulos e 2 em branco. A AD teve 512; FRS — 131; APU — 29; o POUS — 13; UDA — 8; MRRP — 5; MIRN — 5; UDP — 4; PT — 4; e PSR — 1.

Aqui a AD subiu, pois tinha 435 em 1979: a FRS desceu e a APU também pois tinham 153 e 44, respectivamente. A UDP, que na região não tem qualquer significação política, havia tido 6 votos em 1979.

Pelo Torgal

Vai começar dentro em breve a estrada de Campelo a esta nossa povoação. Embora a distância para a sede de freguesia não seja grande, o certo é que estávamos muito mal servidos, pois de Inverno era quase impossível a vinda aqui de um carro.

FÁBRICA DE FERRO DA FOZ DE ALGE

(Continuado da pág. 1)

suprir depois os seus conhecimentos na matéria com tanta experiência da localidade»⁽¹⁾. «Tanto o engenho da Machuca, como a fábrica da Foz de Alge, pertenceram sempre à fazenda nacional, e sempre foram administradas por conta do Estado».

Em 1939, escrevia A. Arala Pinto, no livro anteriormente citado:

«Quando me sento nas paredes arruinadas da Foz de Alge, sinto orgulho do passado e tristeza do presente; penso no nosso temperamento aventureiro, que nos leva tanta vez a ir procurar, em longínquas e inóspitas paragens, aquilo que temos em nossa casa».

«... A hematite outrora aproveitada, e o ferro ali fabricado, segundo documentos que li, suplantava o que vinha de Inglaterra».

As pessoas mais antigas da região dizem que as Ferrarias nunca mais abriram, porque foram compradas pelos ingleses. Se lhes comprávamos ferro, não custa a acreditar que estes tudo tenham feito para impedir o desenvolvimento desta nossa indústria.

Mas cabe-nos aqui perguntar: «Em nossos dias estas explorações não seriam rentáveis?»

Não sabemos se o estudo já foi feito. E o que nos entristece é ver perder-se debaixo das águas e do lodo da barragem do Castelo do Bode o sonho dos nossos antepassados: o progresso da nossa terra e o bem-estar das nossas gentes.

(1) Foi em 18 de Maio de 1801 que D. João VI por «Carta Regia» ao Bispo de Coimbra, também Reitor da Universidade de Coimbra, nomeou José Bonifácio de Andrada administrador das minas e fundições de ferro de Figueiró dos Vinhos. E este, quando tomou posse do cargo, resolveu extinguir a fabricação na Machuca.

(2) Em 1858 foi medido todo o pinhal da fábrica, achando-se pelo lado do norte, 309 braças (680 metros), pelo sul 190 (418 metros), pelo nascente 380 (836 metros), e pelo poente 445 (979 metros). Fez-se no mesmo ano um corte geral na matta de castanho, que deu 2093 páus; sendo 1437 de madeira grossa, e 656 de páus delgados a que dão o nome de ripeiras (Nota do autor, em 1859). No próximo número publicaremos o «INVENTARIO de 17 de Janeiro de 1857» das oficinas, máquinas e prédios rústicos e urbanos então pertencentes às Ferrarias da Foz de Alge.

(3) O sr. Antonio Henriques morreu com 80 anos de idade em 16 de Agosto de 1858; mas nem por isso deixaremos de esperar o restabelecimento da fábrica da Foz de Alge. O trabalho d'alguns dos nossos engenheiros suprirá, na localidade, a prática do sr. Antonio Henriques; e talvez as amostras de turfa terrosa e de antheracite, que se encontram ao sul de Arega, nos quintas de Chão de Couce e ainda do Mogadoiro, concelho de Ancião, possam um dia guiar a descoberta de boas minas de carvão de pedra, que ministrem àquella fábrica um combustível muito mais barato do que a cêpa de que sempre se tem servido (Nota do autor, em 1859).

NOTARIADO PORTUGUÊS

Cartório Notarial do Concelho de Figueiró dos Vinhos, a cargo da Notária Licenciada Marta Maria Ferreira Agria Forte:

Certifico para efeitos de publicação que, por escritura de 29 de Agosto último, outorgada neste Cartório e exarada de fls. 24 a fls. 26 do livro de notas para escrituras diversas n.º B-10, foi constituída uma Associação que se rege nos termos constantes dos artigos seguintes:

PRIMEIRO

A Associação é designada por «CASA DE CONVÍVIO CULTURA E RECREIO O PENICO» e é uma colectividade com sede e funcionamento no lugar de Alge — local de Eira Cimeira — freguesia de Campelo; e é uma Associação com personalidade jurídica e judiciária e durará por tempo indeterminado;

SEGUNDO

A Associação não tem fins lucrativos e visa a promoção moral, cultural, social, desportiva e recreativa dos seus associados;

TERCEIRO

A joia inicial e a quota mensal são pagas pelos associados nos termos e quantitativos fixados por deliberação da assembleia geral;

QUARTO

Podem ser sócios todos aqueles que previamente se comprometerem a integrar-se no espírito dos fins para que foi criada a associação;

QUINTO

São órgãos da associação: A assembleia geral, a direcção e o conselho fiscal;

SEXTO

A competência e forma de funcionamento da assembleia geral são as prescritas nas disposições legais aplicáveis nomeadamente nos artigos cento e setenta a cento e setenta e nove do Código Civil;

Parágrafo único

A mesa da assembleia geral é composta por um presidente, um vice-presidente, um primeiro e um segundo secretário; competindo-lhes entre outras funções convocar e dirigir as reuniões e redigir as actas dos trabalhos da assembleia;

SÉTIMO

A direcção é composta por sete membros sendo: um presidente, um vice-presidente, um tesoureiro, um primeiro e um segundo secretários e dois vogais e compete-lhe a gerência social, administrativa, financeira e disciplinar da associação;

OITAVO

O conselho fiscal é composto por três membros eleitos em assembleia geral os quais nomearão entre si um presidente, um secretário e um vogal, e compete-lhe em especial fiscalizar os actos administrativos e financeiros da direcção, verificar as suas contas e relatórios e dar parecer sobre os actos que impliquem aumentos de despesas ou diminuição de receitas sociais;

NONO

No que estes estatutos forem omissos rege o regulamento geral interno, cuja aprovação e alteração são da competência da assembleia geral.

Está conforme.

Cartório Notarial de Figueiró dos Vinhos, aos um de Setembro de mil novecentos e oitenta.

O Ajudante do Cartório,
Carlos Augusto Conceição Santos



OLÍVIO CALDEIRA NEVES

FALECEU

Sua esposa, irmã e sobrinhos cumprem o doloroso dever de participar o falecimento do seu muito querido e saudoso marido, irmão e tio, no dia 25-9-80, na sua residência em Lisboa. O funeral saiu da Igreja da Penha de França, após Missa de corpo presente, para o cemitério do Alto de S. João.

CONTAS DA FESTA DE 1980

FONTAÇO FUNDEIRO

Receitas Diversas		386 490\$00
Fogo, Licenças, Seguro e Policiamento	55 000\$00	
Filarmónica Castanheirense	18 000\$00	
Aparelhagem Sonora	30 000\$00	
Conjunto Musical (Domingo)	15 000\$00	
Rancho Folclórico	9 500\$00	
Conjunto Musical (Segunda-Feira)	20 000\$00	
Acordeonista	9 000\$00	
Cozinheira e Ajudante de Cozinheira	6 000\$00	
Despesas Diversas	90 333\$00	
Total de Despesas	252 833\$00	386 490\$00
Entrega em Dinheiro	133 657\$00	
		386 490\$00

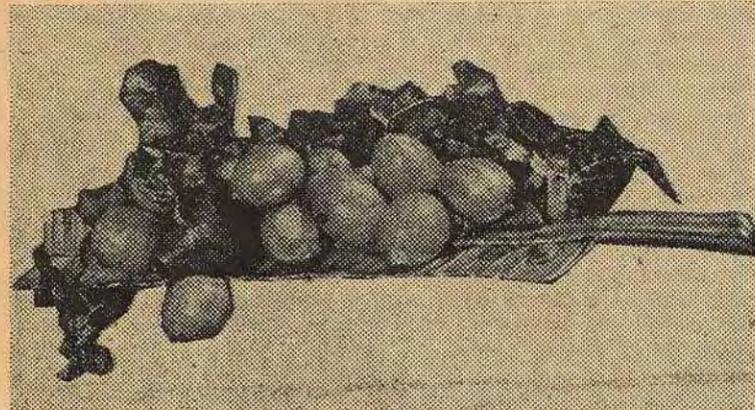
O saldo em dinheiro foi entregue à Comissão da Capela representada pelo sr. Joaquim Pedro Ribeira.

A COMISSÃO DE FESTAS

SABER COMER É SABER VIVER

Quando um povo ou um grupo social passa a dispor de maiores rendimentos, umas das primeiras atitudes que adopta é gastar mais com alimentação; procura, desse modo, eliminar a imagem de miséria e fome que persegue o Homem desde os tempos mais recuados da história.

Fabricantes de alimentos industriais e de bebidas aproveitaram esse desejo de mais fartura e melhor comida para venderem seus produtos com «gostos modernos» e apresentações cuidadas; para isso servem-se de uma publicidade que desperta nas pessoas o desejo de passarem a consumi-lo e que os apresenta como necessários e possuidores de qualidades excepcionais. Somos bombardeados com publicidade insistente de alimentos «vitaminados», «fortificantes», «ricos de energia», «saborosos» e «agradáveis», «fáceis de preparar», etc., na verdade todos muito caros em relação ao seu valor real, mais pobres e desequilibrados que os equivalentes naturais e, muitos deles, perigosamente tratados com corantes, conservantes, ténio-acti-



vos, espessantes e mais um sem número de produtos químicos. Em contrapartida faltam chamadas de atenção para leite e seus derivados, frutas, hortaliças e legumes, leguminosas e para outros alimentos naturais ou pouco manipulados, indispensáveis para uma alimentação saudável.

Por outro lado, para toda a população portuguesa, certos alimentos funcionam como símbolos de riqueza e de protecção social. É o caso de pão branco de trigo de bolos e pastéis, massas finas e arroz polido, apesar de muito mais pobres do que seus equivalentes tradicionais mais grosseiros. É também o caso do açúcar, antigo produto de farmácia, hoje consumido a torto e direito, mas muito perigoso, ao contrário dos fornecedores naturais de açúcares, como é o caso de cereais, pão, batata, leguminosas e frutos.

Em qualquer momento da vida de um povo a educação ali-

mentar tem que ser preocupação de governantes que se prezem, aliás como em geral, a educação para a saúde. Mas essa acção cultural de modo nenhum pode faltar quando as condições económicas melhoram. Mais tarde, quando os estragos de uma alimentação distorcida provocam mortes precoces e doenças incapacitantes, e então alertam para a necessidade de educação alimentar, é muito mais difícil emendar os maus hábitos entretanto adquiridos.

No nosso país a situação alimentar não é nada tranquilizadora; entre certos grupos sociais que comem desequilibradamente e de mais é já aterradora a frequência de doenças arterioscleróticas (com seus enfartes de coração, ataques cerebrais e outras doenças circulatórias) e a frequência de obesidade e diabetes; entretanto, cerca de 2 milhões de portugueses não dispõem do necessário para comer e este número tem crescido assustadoramente no decurso do ano de 1979.

Alimentação saudável não depende apenas da qualidade e quantidade dos alimentos e de modo como se escolhem e combinam. Depende também de outras condições que, se não tomadas em conta, anulam ou diminuem o valor e rendimento dos próprios, alimentos. Essas condições são as seguintes:

1. Comer a horas certas, devagar, tranquilamente, em ambiente não ruidoso; mastigar e ensalivar muito bem.
2. Tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa; não passar mais de 3 horas e meia sem comer; portanto, quando necessário, merendar no intervalo entre refeições maiores e, eventualmente, ceiar.
3. Nunca comer em exagero a ponto de ficar cheio, «pesados».
4. Beber quantidades suficientes de líquidos, sobretudo fora das refeições, de modo que a urina se apresente sempre clara e pouco cheirosa; longe de refeições o melhor é água pura e nunca bebidas alcoólicas.
5. Consumir uma quantidade correcta de alimentos, nem a mais nem a menos, para que crianças e adolescentes se desenvolvam resistentes e saudáveis, com pesos e alturas apropriados para cada idade, e para que os adultos sintam boa capacidade física e intelectual, possuam boa resistência e mantenham peso correcto sem se deixarem engordar ou emagrecer.
6. Cozinhar de maneira simples, evitando sal e gorduras em excesso e também gorduras muito aquecidas como acontece quando se fritar ou se deixa estrugir ou refogar a gordura, seja azeite, óleo ou qualquer outra.
7. Comidas, bebidas e tudo o que com elas entra em contacto (mãos, louças, talheres) têm que estar impecavelmente limpos, sem terra, pó ou moscas, ou seja, lavados de modo a não transmitirem doenças infecciosas ou por vermes; e não devem conter produtos químicos tóxicos.



Ria...
se
quiser!

Um bêbado incorrigível bate à porta da sua casa, às 3 da madrugada, e berra para a mulher a abrir.

— Não abro. Tens de ficar na rua.

— Abre, que eu trago duas garrafas de vinho.

A mulher, que também gosta da pinga, corre a abrir a porta:

— Onde estão as garrafas?

— Aqui — responde o marido, apontando a barriga.

—//—

— Eu vivo à custa dos enganados dos outros.

— Então, é advogado?!

— Não. Fabrico borrachas de safar!

—//—

No restaurante:

— Sempre conseguí cortar o bife — diz o cliente ao criado de mesa —, mas não sou capaz de o mastigar.

— Desculpe V. Ex.ª! Nós aqui só nos responsabilizamos pelos talheres e não pelo seu dentista.

—//—

Um pedreiro é acusado de ter precipitado de um andaime um seu colega com quem trabalhava.

— Como foi o caso? — perguntou o juiz.

— Foi assim — explicou o acusado: — O meu companheiro tinha-me insultado, e eu, que me irrito facilmente, agarrei-o pelo pescoço e suspendi-o no ar.

— E depois?

— E depois ele gritava: deixe-me, deixe-me! que me pode matar. E eu deixei-o.

—//—

Barnabé ralha com o filho rapazola dos seus 18 anos, porque começou a tomar o costume de recolher tarde a casa, e diz-lhe:

— Se na tua idade eu procedesse como tu, meu pai enchiame a cara de bofetadas!

— Ora, seu pai, seu pai...

— Não faças insinuações a meu pai, pedaço de maroto! Olha que valia mil vezes mais do que o teu!

ADIVINHA

— Qual a cidade europeia que, acrescentando-lhe um acento, fica um fruto?

RESULTADOS PROVISÓRIOS DAS ELEIÇÕES

Foram no dia 5-10-80 às urnas 85,4% dos eleitores recenseados (menos 2% que em 2 de Dezembro passado). Votaram 5 915 937 cidadãos dos 6 923 900 inscritos no continente e ilhas.

Os resultados provisórios da eleição são os seguintes (entre parêntesis as percentagens alcançadas pelas diversas forças políticas há 10 meses):

AD	— 2 787 089 votos —	47,1% (45 %)
FRS	— 1 658 201 » —	28 % (28,1%)
APU	— 1 000 967 » —	16,9% (19 %)
POUS/PST	— 82 448 » —	1,4% (0,2%)
UDP	— 81 916 » —	1,4% (2,2%)
PSR	— 60 154 » —	1,0% (0,6%)
PT	— 38 808 » —	0,7% (—)
PCTP/MRPP	— 34 501 » —	0,6% (0,9%)
PDC/MIRN-PDP/FN	— 20 481 » —	0,3% (1,1%)
UDA/PDA	— 8 141 » —	0,1% (—)
OCMLP	— 3 830 » —	0,1% (0,1%)

Houve 33 188 votos brancos (0,6%) e 106 213 nulos (1,8%)

A AD elegeu 131 deputados, a FRS 73, a APU 41 e a UDP 1.

Falta conhecer os resultados dos dois círculos da emigração, que elegem, no conjunto, quatro deputados. Prevêem-se 3 para a AD e um para a FRS.

A AD ganhou em todos os círculos, excepto Beja, Évora e Setúbal, onde teve a maioria (embora mais baixa que em 1979) a APU.

Espera-se que Soares Carneiro (candidato da AD à Presidência da República) vença também em Dezembro.



Foi revelado que mais de 330 000 feridos e 20 000 mortos é o balanço dos acidentes registados em dez anos nas estradas portuguesas. Neste número de mortos, não se incluem os que, gravemente feridos, acabam por morrer no hospital.

No ano de 1978, houve 1815 mortos e 20 869 feridos nas estradas.

— O movimento geral de passageiros em todas as fronteiras, durante o segundo trimestre de 1980, teve um aumento global de 63 por cento em relação ao mesmo período de 1979.

— Os textos bíblicos estão traduzidos em 1685 línguas do mundo. Em 1979 registaram-se cinco novas traduções da Bíblia em África. Estes livros sagrados são os mais difundidos e lidos no mundo.

— A exemplo dos operários que tiveram aumento de salário mínimo para 9000\$00, também os trabalhadores rurais e do sector doméstico viram o seu salário aumentado para, respectivamente, 7500\$00 e 5700\$00, a partir do dia 1 de Outubro.

— O director do Instituto Nobel, de Oslo, revelou que o Papa João Paulo II, o presidente dos U. S. A., Jimmy Carter, o Rei Juan Carlos de Espanha e a Comissão da ONU

para os refugiados, foram propostos para o prémio Nobel da Paz de 1981.

O prémio de 1980, de cerca de 210 000 dólares, foi atribuído a Madre Teresa de Calcutá.

— As feiras de gado reabriram a partir de 30 de Setembro. O seu encerramento deveu-se à febre aftosa que contaminou muitos animais.

— As crianças mais pobres vão ter este ano os livros escolares de graça, em virtude de um subsídio governamental de 120 mil contos que beneficiará mais de 900 mil alunos.

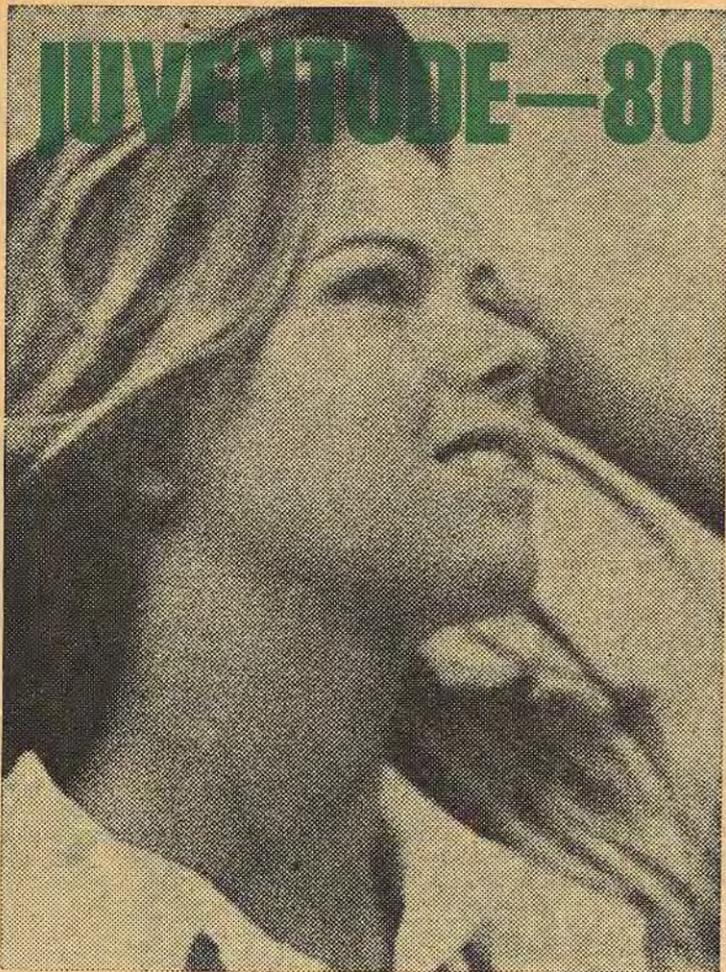
A FAMÍLIA E OS SEUS PROBLEMAS ESPECÍFICOS

(Continuação da pág. 1)

Tudo isto justifica as apreensões da Igreja, demonstrando a urgência de planos de pastoral sobre a família, a nível universal, diocesano e paroquial. Justifica igualmente o tema do Sínodo dos Bispos.

Mas a autoridade civil, também ela se deve interessar na solução, humana e digna, destes problemas. Trata-se de assunto que não é só religioso. Radica na própria natureza humana e na sua dignidade. Por isso, todos os cidadãos podem e devem colaborar em resolver tais problemas, de muitos modos e, quando se trata de eleições, votando naqueles dirigentes políticos que melhores garantias dêem de os solucionar.

E.



O QUE É O AMOR

Os jornais deram a notícia de que um jovem de 96 anos, hospedado num asilo para velhinhos, na Alemanha, fugira com uma ainda mais jovem de 70 anos, também asilada. E quando a polícia conseguiu encontrá-los, ele respondia desolado aos jornalistas: criticam-me e dizem que sou louco. Mas todos estes não sabem o que é o amor...

Que coisa será portanto o amor? Essa força do coração humano, impulsionadora de todos os entusiasmos, de todas as ideias grandes, dos maiores heroísmos e até das maiores loucuras, que coisa vem a ser?

Vejamos como os homens se comportam. Eles trabalham, lutam, projectam, esforçam-se ou divertem-se. Tudo vai bem, quando a vida tem um sentido. O meu vizinho tornou-se nervoso e impaciente, ele que era calmo e cheio de paciência. Economicamente tudo lhe corre do melhor modo possível; está sendo cada vez mais rico. A saúde não lhe falta; os amigos e a consideração social aumentam. Que coisa o torna infeliz? — Ele não tem filhos e não consegue ver para que enriquece, se torna importante... Se, ao menos, pudesse: bem, este esforço, esta luta de cada dia, é para tornar feliz o meu herdeiro... O meu vizinho, por ora, ainda não descobriu outro horizonte mais largo para o seu amor, além do ambiente restrito do família. Não descobriu a humanidade, nem os filhos dos outros, nem as crianças abandonadas ou qualquer obra de assistência caritativa. É certo, tem muito boa vontade, é um homem sério e honesto. Mas não sabe a quem ofe-

rece o seu amor. A sua personalidade sofre com isso. Ele não consegue investir o melhor de si próprio, o seu amor, que resta bloqueado dentro de si, a causar-lhe incómodos, mau humor e dificuldade de contactar com os outros.

Mas que coisa é o amor?

Olha para o negociante, o industrial, o trabalhador, absorvidos na sua tarefa, consumindo o seu tempo, o seu repouso, a sua saúde e vida, em tais actividades, e encontrarás a imagem do amor. Olha para o político, o homem da ciência ou da arte, que sacrificam a sua honra ou as suas energias pelo bem e o progresso da humanidade, e verás como o seu amor se manifesta. Observa a mãe junto de seu filho doente durante noites seguidas sem se lamentar, o jovem a esforçar-se por ser digno da mão daquela que se lhe apresenta como a companheira ideal das sendas da vida; a esposa dedicada que joga tudo para que o seu marido seja homem no verdadeiro sentido da palavra e cristão, e começará a sentir o que é a força de amar. Repara no jovem, rapaz ou rapariga, cheio de vida, de ideal e entusiasmo, perante quem se abre um mundo de possibilidades de investimento da suas energias. Este jovem ouve um dia, no íntimo da sua consciência, o apelo do Senhor: «Vem e segue-me». Olha à sua volta, reflecte no seu coração: há muitas estradas à minha frente. Vejo esta que me daria dinheiro, prestígio e consideração social, numa actividade que entretanto ajudaria a construir um mundo melhor; vejo aquele que me con-

duziria ao matrimónio; e eu, que tenho tanta sede de me dar, sinto em mim o desejo de um rapaz forte, decidido e inteligente ou de uma rapariga bonita, decidida e alegre...

Este jovem continua a reflectir. No íntimo, torna-se mais insistente a voz do Senhor: «Vem e segue-me. E decide... decide de olhos postos em Deus, num encontro face a face, com toda a sua responsabilidade. Aceita o convite do Senhor: «Vem também tu trabalhar para a minha vinha». Começou o diálogo de dois enamorados: ele e Deus, que vai durar por toda a vida, numa missão da Igreja, ao nível sacerdotal, de religioso ou religioso, de consagrado secular. Ele experimentou o amor no estádio mais elevado e, se lhe perguntarem o que é o amor, estará em condições de dizer: amar é dar-se. Sente-o na sua decisão, experimenta-o na sensibilidade, o menos possível afectada de egoísmo em tal opção. Decidiu dizer «sim», ao convite do Senhor, como Cristo aceitou a Sua cruz por amor do Pai. Pouco importa a consolação sensível que dessa decisão possa vir. Por vezes, sentirá o entusiasmo de se dar; outras vezes, apetecer-lhe-á fazer a mesma oração de Jesus, no Jardim das Oliveiras: «Pai, se é possível, afaste-se de mim este cálice; contudo não se faça a minha vontade, mas a Vossa».

Em definitivo, amar é dar-se e não é buscar satisfação sensível, embora esta possa ser um complemento daquele.

P. E. L.

«Jornal da Família»

CARTA A UMA AMIGA

Deus sabe se esse ar de dolorosa «civilização» que encontraste fora da tua terra, longe da tua gente, te ensinará o quanto vale uma verdadeira amizade. É-nos difícil entendê-lo, quando nos ensinaram pouco mais do que os rudes trabalhos que caem sobre os ombros duma mulher do campo

Maltratadas, usadas, por vezes traídas, sem o apoio sincero de ninguém, quantas vezes somos engolidas pelo desespero — então, é difícil estar-se vivo!

Mas todas nós, mais experientes que tu, quase tão sofridas como tu, já sentimos esse pesado fardo que é a vida em certas alturas da nossa existência.

Depois, sempre vêm as pequenas alegrias e o amor deixa de ser aquilo que sempre tememos que seja e caímos numa tranquilidade saudável que nos deixa ver o que ele é.

Então, agradecemos a Deus a ventura de ter este corpo e esta alma e compreendemos a maravilhosa natureza de que fo-

mos feitas e como é altíssima esta faculdade que temos de Amar e de esquecer os maus momentos que, afinal, todos já sentimos e voltamos sempre a passar mais uma e outra vez até ao fim.

Há sempre recordações agradáveis que cada um de nós guarda no fundo do memória e que nos animam a criar uma nova esperança, uma nova fé, um sentido puríssimo do que afinal é a vida e como é bonito vivê-la inteiramente.

As maiores dores sempre se suportam quando podemos recordar o que foi bom para o nosso espírito, quando podemos recordar o sentido perfeito e límpido duma sincera amizade.

Que Deus te guarde e não te deixe esquecer que há sempre algo de bom à nossa espera e que sempre encontramos uma resposta doce para as sossas mais amargas interrogações.

Sinceramente, com a mais profunda amizade

NEMO

O maravilhoso simbolismo das alianças

Estranhamnte forte, ela emanava das alianças: simples produtos de metal nobre, uma vez enfiadas, uma por mim no dedo de Teresa, a outra por Teresa no meu dedo, tornar-se-ão um agente do nosso destino. Recordações do nosso passado — lição a reter — chaves do nosso futuro, ligando aquilo que foi aquilo que será, vão unir-se em cada instante da nossa vida como os dois últimos elos de uma cadeia. É um ourives quem está nesta loja. A sua arte é bastante especial: fabrica objectos que incitam a reflexões sobre o destino. Por exemplo, dora relógios: medidas do tempo, eles lembram aos homens que tudo é fugitivo, que tudo muda, que tudo passa. O peso destas alianças — disse ele — não se mede pelo peso do metal, mas pelo peso do homem, de cada um de vós e de vós dois juntos.

Papa João Paulo II

O PAPA AOS JOVENS:

«VOLTEM-SE OS VOSSOS OLHOS PARA CRISTO»

Conheço, pelo menos em geral, os vossos problemas de jovens:

— Uma certa instabilidade... uma certa desconfiança... a inquietação do futuro; as dificuldades e inserção profissional, a excitação e a superabundância de desejos numa sociedade que faz do prazer o objectivo da vida... as tentações de revolta, de evasão ou demissão.

Mas prefiro convosco alcançar as alturas:

— O ser humano é dotado de um corpo. Esta afirmação fuito simples é cheia de consequências. Por muito material que seja, o corpo não é objecto entre outros objectos. É em primeiro lugar alguém... manifestação de pessoa, meio de presença aos outros, de comunicação, de expressão.

O corpo é uma palavra, uma linguagem. Que maravilha e que risco ao mesmo tempo!

Rapazes e raparigas, tende um grandíssimo respeito pelo vosso corpo e pelo corpo dos outros!

... Adoração do corpo? Não.

nunca! Desprezo do corpo? Tampouco! Domínio do corpo? Sim. Transfiguração do corpo? Ainda mais! Que o vosso corpo esteja ao serviço do vosso eu profundo!

O espírito é o dado original que distingue fundamentalmente o homem do mundo animal e que lhe dá um poder de domínio sobre o universo (...).

Falando do espírito, entendo o espírito capaz de compreender, de querer, de amar. É exactamente por isso que o homem é Homem.

Salvaguardai a todo o custo e em vós e à vossa volta o domínio sagrado do espírito! Neste mundo, tal como ele é e ao qual não deveis fugir, aprendei cada vez mais a reflectir, a pensar!

Desmascarai os slogans, os falsos valores, as miragens, os caminhos sem saída. Desejamos o espírito de recolhimento, de interioridade. Cada um e cada uma de vós, no seu nível, favoreça o primado do espírito e contribua para que se honre de novo o que tem valor de eternidade mais ainda do que tem valor de futuro.

Vivendo assim, estais perto

de Deus. DEUS É ESPÍRITO!

Valeis também o que vale o vosso coração. Toda a história da humanidade é a história da necessidade de amar e ser amado. Este fim de século torna mais difícil o desabrochar de uma afectividade sã.

Importa neste domínio como nos precedentes, ver claro. Seja qual for o uso que dele façam, o coração — símbolo da amizade e do amor — tem as suas normas, a sua ética.

Amar é essencialmente dar-se aos outros. Longe de ser uma inclinação instintiva, o amor é uma decisão consciente da vontade de ir para os outros. Para poder amar em verdade, é preciso desapegar-se de muitas coisas e sobretudo de si, dar gratuitamente, amar até ao fim.

Jovens, levantai mais vezes o olhar para Jesus Cristo. Ele é o Homem que mais amou...

Meditai no testamento de Cristo... Contemplai o Homem-Deus.

Não tenhais medo!

Palavras do Santo Padre aos jovens no Parc-des-Princes — França.