

Boletim da Comissão de Melhoramentos de Esporão (Góis)



Com a colaboração da Secção Cultural

Ano III — N.º 32 — Agosto de 1958

CIRCULAR

Composto e impresso nas oficinas de
«A Comarca de Arganil» — Arganil

Secretaria : Travessa do Poço da Cidade, 46-4.º — Telef. 366854 — LISBOA

Uma data



S. Ex.ª Contra-Almirante Américo Tomás
Presidente da República



S. Ex.ª Dr. Oliveira Salazar
Presidente do Conselho

Tomou posse em Agosto o novo Presidente da República Sr. CONTRA-ALMIRANTE AMÉRICO TOMÁS.

O nosso Boletim, não tendo, como não podia deixar de ser, quaisquer ideais políticos, não pode deixar passar despercebida esta data, sem registar este facto tão importante da vida do nosso país.

Fazemos votos para que o actual Governo continue a trabalhar em prol das populações rurais, continuando o Estado a comparticipar as obras de utilidade pública em diversas locali-



S. Ex.ª General Craveiro Lopes

dades da Província, como até hoje tem feito.

A continuação na chefia do Governo do ilustre beirão Sr. Dr. OLIVEIRA SALAZAR é a garantia de um cada vez mais crescente progresso da Nação Portuguesa.

Também não queremos deixar de agradecer, na pessoa de S. Ex.ª o Sr. GENERAL CRAVEIRO LOPES, os benefícios e participações que a nossa colectividade recebeu do Estado por intermédio do Commissariado do Desemprego durante o mandato daquele ilustre Oficial General.

Reunião de Direcção

S. MIGUEL

Realizou-se no passado dia 5 do corrente a reunião mensal da Direcção, com as seguintes presenças:

DIRECÇÃO: Casimiro Martins, Avelino Lopes Martins, António Henriques Nunes, José Cardoso Bandeira e Abílio Antunes Bandeira.

EXPEDIENTE. — Lido e arquivado, destacando-se uma carta da Direcção Geral dos Serviços de Urbanização sobre a próxima construção da estrada, e da Câmara Municipal do concelho de Góis, acusando a recepção da conservação do abastecimento de água ao Esporão.

S. MIGUEL. — Foram tratados diversos assuntos referentes à festa de S. Miguel, a realizar no próximo dia 29 de Setembro.

EXCURSÃO AO ESPORÃO. — Estão abertas as inscrições, pelos meios habituais, ao preço de 125\$00.

DONATIVOS PARA A FESTA DE S. MIGUEL. — Como é tradicional, esperamos contar este ano com as ofertas dos associados, naturais e amigos do Esporão, a fim de a festa de S. Miguel ser um êxito para o bom nome do Esporão.

NOVOS SOCIOS. — Foram admitidos como novos associados os srs. José Augusto R. Relvão, Augusto Fernandes, Ermelinda dos Prazeres, Vítor Manuel Magalhães Jácome de Castro e Jaime Cerdeira Nunes Barata. Foi readmitido também o sr. Cassiano Alves Bandeira.

Em seguida, encerrou-se a sessão.

Pela primeira vez a nossa Comissão organiza este ano a festa de S. Miguel. O programa está elaborado.

É uma festa de transição entre o velho estilo, que só interessava aos naturais do Esporão, e a festa regional, ou melhor, de uma romaria que interesse não só aos naturais da região, mas também aos forasteiros.

Este ano, além da tradicional Missa, haverá música gravada, concursos de desgarradas, gaitas de foles, harmónios, bailes; o Largo Principal estará, durante as noites de 28, 29 e 30, iluminado a electricidade e vistosamente ornamentado, serão lançados foguetes e morteiros, sendo queimado na noite de 29 um vistoso fogo de artifício.

Já este ano era para se exhibir no Esporão, além da Banda de Góis, o Rancho de S. Paulo, mas dificuldades surgidas a este agrupamento, fizeram com que fosse impossível admirarmos este ano aquele Rancho. No entanto, aqui agradecemos a maneira simpática como acolheu a nossa petição.

A nossa excursão, organizada a fim de os naturais do Esporão poderem assistir à festa, também será, se todos o quisermos, um êxito. Faltam ainda bastantes lugares para que o autocarro esgote a lotação, mas estamos certos de que isso acontecerá, dentro de breves dias.

O autocarro alugado (43 lugares) para esta excursão, é um dos mais modernos da Empresa de Viação Abílio da Noiva Mendes, Limitada.

Continuamos também a receber ofertas a fim de serem leiloadas durante os balles a organizar nos dias festivos.

Fazemos votos para que a festa de S. Miguel agrade a todos, pedindo, desde já, desculpa por qualquer lapso que possamos cometer, prometendo que para o ano iremos fazer mais e melhor.

CASIMIRO MARTINS.

COLÓQUIOS DA HISTÓRIA UNIVERSAL (11)

Carácter do povo Caldeu e Assírio

Os réis da Assíria foram conquistadores ferozes e sanguinários. A guerra e a caça constituíam as suas ocupações favoritas. Senhores de um poder que não admitia a mínima limitação, deixaram entre os povos da Antiguidade uma lembrança de devastações, de pilhagens e de massacres.

Os caldeus, mais pacíficos e mais humanos, entregaram-se, sobretudo, à agricultura, à indústria e ao comércio. Babilónia tornou-se o grande entreposto do Oriente, e manteve relações económicas com os fenícios, os arménios, os persas, os indus, etc.

ANIVERSÁRIOS

Durante o corrente mês, fizeram anos os associados abaixo mencionados, os quais cumprimentamos:

- 1 — Manuel Hermenegildo Fondilho
- 1 — Guilherme Bandeira Henriques
- 3 — José Cardoso Bandeira
- 3 — Júlio Carlos Alberto Costa Cunha
- 4 — Odete Henriques Nunes
- 6 — Fernando dos Santos Mota
- 8 — Fernando Afonso Pinto de Campos
- 12 — Maximiano Maurfício
- 14 — Manuel Henriques
- 14 — Armando Luís Rodrigues Nunes
- 18 — Cláudio Damião Santos
- 20 — Maria Helena de Jesus e Oliveira
- 23 — Arnaldo Rodrigo Salgueiro
- 29 — Manuel Francisco Relvas
- 29 — Acácio Pinho Ferreira

Liga de Melhoramentos da Freguesia da Benteita

Esta colectividade organizou no dia 31 de Agosto um grandioso piquenique na Quinta da Granja de Fora.

Esta festa campestre esteve bastante animada, havendo, como é tradicional, leilões, bailes e um esmerado serviço de bufete.

A nossa Comissão esteve representada pelo sr. David Martins, vice-presidente da mesa da assembleia geral.

Agradecemos os convites enviados.

Notícias Pessoais

DESASTRE

Quando seguia na sua moto, deu uma queda, encontrando-se, porém, já restabelecido, o nosso associado sr. António Castanheira Bispo.

PARTIDAS E CHEGADAS

Para S. Pedro do Estoril, onde foi passar as suas férias, partiu o sr. Fernando Gastão Marques Vieira, vice-presidente da nossa Secção Cultural.

— Para Espinho, Porto, Minho e Trás-os-Montes, partiu, em gozo de férias, o sr. Guilherme Vieitez Ribeiro, presidente da nossa Secção Cultural.

— Para o norte de Espanha, partiu o nosso associado sr. Luís Rodrigues.

— Para o Algarve, em gozo de férias, partiu o associado sr. Armando Adelino da Silva Soeiro.

— Para Madrid, onde foi passar oito dias, partiu o sr. António Amado Nobre, secretário da nossa Secção de Salvamento.

— Para o Esporão, partiu o associado sr. Casimiro César Cardoso Bandeira.

Loção MONTANA Cliper

A preferida por todos os cavalheiros

Aplicar com uma massagem, antes de se barbear

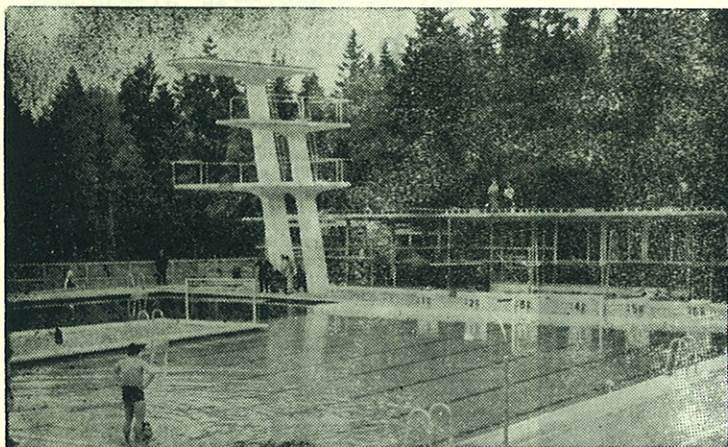
Encontra-se à venda nos bons estabelecimentos
e na R. de S. Nicolau, 56 — Lisboa

Sede: R. do Paraíso, 80, 1.º-E.
LISBOA Tel. 861264

A Natação em Portugal

Por CARLOS GABRIEL VIANA NUNES

Se não podemos julgar o grau de civilização de um povo apenas pelo que ele vale desportivamente, temos de reconhecer que, desde sempre, os desportos, com a natação em grande plano, têm acompanhado a evolução das civilizações e que nas sociedades modernas ocupam um lugar de tal importância,



que já não é possível relegá-los para uma posição secundária. Os Governos prestam-lhe toda a atenção, e os seus problemas são ponderados e resolvidos como interesses nacionais.

Apercebendo-se da forma irresistível como os desportos têm conquistado todo o Mundo culto, Portugal, cónscio dos seus pergaminhos, não se podia manter indiferente, e, por conseguinte, ultimamente, algo já se tem feito em prol deles, sendo bastante animador constatar-mos que, os que têm sido dotados com recintos próprios e entregues aos cuidados de técnicos competentes, têm vindo a cobrir-se de glória em jornadas inesquecíveis ou caminhando firmemente para elas.

Mas, para que os desportos atinjam a craveira que todos desejáramos que já tivessem atingido, não há dúvida de que a todos compete, na medida das suas possibilidades, a grata missão de contribuírem para o prestígio e, sobretudo, os Clubes se compenetrem que lhes cumpre velar zelosamente por todas as modalidades, e, construindo piscinas, se convençam, custe o que custar, de que a mais salutar e útil — a NATAÇÃO — tem forçosamente de andar na vanguarda dos seus empreendimentos e ideais.

Infelizmente, a natação, que nos grandes centros é considerada até como uma necessidade social, entre nós tem sido por demais esquecida por todos.

Assim, não podemos esconder a nossa mágoa ao verificarmos que enquanto em todas as nações que há muito se aperceberam das suas inegáveis vantagens — Brasil, Alemanha, França, Hungria, Dinamarca, Polónia, Estados Unidos da América do Norte, Austrália, países nórdicos e tantos outros espalhados por esse mundo fora — não vislumbramos clube algum que não possua a sua piscina própria, em Portugal, triste e lamentavelmente, nem um só dos nossos baluartes desportivos se pode ufanar de tal bem.

Será por não terem sido ainda superiormente obrigados a erguê-las que eles ainda não compreenderam quanto de indispensável elas representam nos seus parques atléticos, para que o revigoreamento da raça lusá se verifique de forma mais positiva?

Se é esta a razão, oxalá não sejamos coagidos a termos de chegar ao ponto de lhes impor o cumprimento de um dever; mas antes sejam eles a reconhecer que tudo quanto dispensem com a natação bem pouco será comparado com os benefícios que dela têm possibilidades de conquistar.

Libertemos a natação do colete de forças em que tem sido forçada a permanecer e lancemo-la no caminho dos grandes cometimentos, porque a ela cabe, mais do que a qualquer outro desporto, dar o seu contributo para o progresso do nosso povo, pois, se outras causas não houvesse, só por sermos filhos de gente de tão ricas e belas tradições marítimas, bastaria, de certo, para justificar amplamente o nosso carinho por ela e a tristeza que nos invade por a sentirmos tão injustamente desprezada.

GÓIS

Hospital e capela do Espírito Santo, mandados fazer por D. Diogo da Silveira, guarda-mor dos Reis D. João II e D. Sebastião, em 1580.

Hospital Espírito Santo — Lápide, pedra de armas, porta e janela, crasta, capela e quadro.

Capela do Castelo — Armas, tesouros, mobiliário. Turismo.

Céleiro — Acabou em 1834, com os dizimos.

Paços Velhos — Parede, janela, versos.

Paços Novos — Resposta a Virgílio Correia, arquitectura, torre fundeira, duelo nas sombras. Foi executado, ou melhor, incumbido da execução, Diogo de Castilho, mestre das obras reais em Coimbra desde 1524, que declinou em Diogo Torralva. Este Torralva foi, em 1554, nomeado Director das Obras do Convento de Tomar, em substituição de João Castilho.

Capela do Mártir S. Sebastião — Edificada sobre a antiga, octogonal, Manuel Dias Ourives, de Alhandra, falecido em Góis, em 1780. Anexada à Misericórdia por Alvará de 3 de Outubro de 1848, referendado pelo Duque de Saldanha.

Misericórdia e Hospital.

Quinta de S. Paulo.

Quinta da Lavra — Tectos, arquitectura, varanda, brasão.

Lavra de Baixo — Alpendre, armas.

Casa da Praça — Melos, tecto e armas.

Casa do Pombal — Tectos, alpendre, rótulas, cachorros.

Quinta da Capela — Tectos, lutas, reposteiros, armas, casa da Eira.

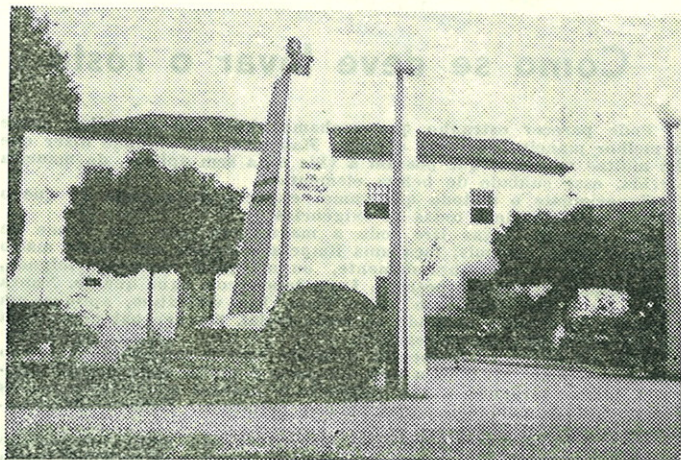
Casa da Quinta — Rua Pero Rodrigues, Monumento Nacional, — Tectos, cantarias, ferrolho Gil 1685.

Quinta da Albergaria — Tectos e arquitectura.

Santo António.

Fonte — Pavilhão, azulejos, água medicinal, temperatura, Barrão do Loredo.

Câmara — Pesos, retrato de Loredo, biblioteca.



GÓIS — Largo Francisco Inácio Dias Nogueira

Homens notáveis — António Francisco Barata, os capitães mores Barretos Chichorros, conselheiro José Ferraz Pontes, os filhos de Francisco Taborda, José Bernardo, António João, cavaleiros fidalgos da Casa Real, com morada no Paço. Sobre Chichorros, vidé NOITES DE IN-SÓNIA, vol. I, pag. 27, de Camilo Castelo Branco, que narra como Martin Afonso de Sousa Chichorro houve dois filhos de coito danado, Martin e Pedro, com a abadessa de Rio Tinto. A pag. 46, diz o marmanjo-mor D. Francisco da Roxas, teve uma filha, D. Maria, que casou com André Sousa Chichorro, descendente de Afonso III e de uma formosa moura.

(Continua)

PÁGINA FEMININA

A partir deste número, vão as Secções da nossa Comissão publicar uma página destinada aos assuntos que se prendem com a sua função. Seguindo a ordem por que foram criadas, assim, estamos hoje já a ler a Página da Secção Feminina, que sairá de quatro em quatro meses.

REGRAS PARA EMAGRECER

Um médico alemão compôs umas «regras para emagrecer», orientando-se, segundo afirma, pelas mais recentes aquisições da ciência.

Elas são :

Primeira regra — Comer menos, mas racionalmente, evitando os regimes muito severos; diz ale que um regime só de frutas e verduras tem o inconveniente de favorecer a obesidade esponjosa, dado o seu alto conteúdo de água.

Segunda regra — Não emagrecer muito depressa. O emagrecimento lento e progressivo é mais duradouro e menos perigoso para a saúde. Quem perde 30-50 gramas por dia deve ficar muito satisfeito.

Tercera regra — Comer alimentos pouco salgados. A redução do sal diminui o apetite, reduz a secreção gástrica e incita a beber menos, quando se come.

Quarta regra — Durante as refeições, beber o menos possível, ou não beber. Entre as refeições, beber o que a sede pedir.

Quinta regra — Obedecer a um regime racional e homogêneo. O melhor é este : a) diminuição da ração de gorduras, açúcares, amidos (massa, óleo ou azeite, pão, massa, arroz, doces, que no organismo se transformam em gordura); b) substituição parcial das gorduras e dos amidos por alimentos indigeríveis ricos de celulose (legumes, verduras) que satisfazem o apetite sem nutrir e que, graças à celulose, solicitam as contrações peristálticas do intestino, aumentam a rapidez do trânsito e diminuem assim a absorção intestinal, também, dos alimentos líquidos; c) lenta assimi-



lação alimentar, o que se obtém com alimentos privados das substâncias aromáticas, que estimulam a secreção do tubo digestivo (isto é, alimentos pouco temperados); d) reduzida assimilação dos hidratos de carbono, especialmente os amidos, que são transformados em açúcares assimiláveis. Para isso, junto a cada bocadinho de alimento que contém amido, mastigar muito bem um pouco de salada temperada com limão; e) começar a refeição pela carne, que provoca no estômago a secreção — freio da transformação dos amidos em açúcares.

E agora, eis o que o médico ensina para que se emagreça sem sofrer fome :

Alimentos proibidos : carne de porco, de pato e de peru; toucinho, carnes salgadas (salame, mortadela, etc.); peixes gordos (sardinhas, tainhas, crustáceos, peixe frio); pão, farinha, tapioca, arroz, legumes secos, batatas fritas, queijos gordos ou fermentados, leite comum, creme, bananas, doces, chocolates, cerveja, licores (e todas as bebidas alcoólicas).

Alimentos permitidos em quantidades muito moderadas : carne magra de carneiro, boi e vitela; peixe magro; ovos, dois ao dia; pão torrado (150 gramas ao dia); massa (50 gramas ao dia); batata (200 gramas ao dia); queijo fresco (50 gramas ao dia); uvas (200 gramas ao dia); café e chá fracos, sem açúcar e com leite desnatado.

Alimentos recomendados : leite desnatado, carne muito magra (vitela), gelatina de carne, peixes magros (pescadinha e bacalhau), frutas frescas (salvo as bananas e a uva, só permitida na quantidade indicada).

Como se deve lavar o rosto

Pode parecer estranho que venhamos hoje dar conselhos sobre a melhor maneira de lavar o rosto. Mas manda a verdade dizer que há muitas mulheres que passam a vida toda sem aplicar, da maneira devida, esse cuidado de beleza elementar.

Experimente o método que vamos expor e fique certa de que o mesmo corresponde a todas as exigências.

Em primeiro lugar tire toda a maquiagem com um creme de limpeza rápida. Depois, faça uma limpeza completa com sabão macio e água. Use as mãos brandamente, ou um pano levemente felpudo, para limpar o rosto e o pescoço. Lave depois com água quente. Nunca use a água fria como um toque final. Em vez disso, aplique um chumaço de algodão molhado na loção facial. Enxugue batendo com a toalha no rosto, sem esfregar.

Seja em todos os momentos delicada com o seu rosto. Nunca o esfregue demais. Quando a pele do rosto é muito esfregada e repuxada, acaba perdendo a sua elasticidade natural e, então, todos os tratamentos e cuidados serão apenas paliativos. Retarde esse momento o mais possível.

NÃO ESFREGUE nem repuxe a pele do seu rosto! Depois de remover a maquiagem com um creme de limpeza, lave-o com água e sabão e use um pano levemente felpudo. Se preferir, use os dedos executando com eles pequenos movimentos circulares.

O vestido-camisa não é um saco...

Esta linha, se for bem adaptada à nossa silhueta, pode até favorecer-la. Solta, sem entraves, é uma linha que todas as mulheres apreciam, sem, contudo, quererem parecer-se com um saco... Adoptemos, pois, a sua simplicidade e flexibilidade, e, por meio de um pormenor bem escolhido, sublinhemos ou distarcemos os pontos que nos agradam ou preocupam. O tecido do vestido não deve moldá-la; use um forro direito de tafetá ou crina pesada. O comprimento deve ser pouco mais ou menos de 38 a 41 centímetros do chão, e as mangas curtas aligeiram a silhueta; arregace-as pelos cotovelos. A linha dos lados deve roçar mas não moldar as ancas. Acresce que para realizar este modelo basta uma altura de tecido largo.

Receita para a beleza da pele

Se deseja tornar mais bonita a sua pele, aqui tem a receita que lhe permitirá fazê-lo, com todos os ingredientes e modo de aplicação :

LIMPEZA — Use creme ou loção de limpeza e lave com espuma de sabão.

CORRECCÃO — Aplique, à noite, um creme emoliente adaptado ao seu problema especial e, sendo necessário, faça tratamento especial.

PROTECCÃO — Creme de base adaptado ao seu tipo de pele — seca, oleosa, doente ou normal.

ALIMENTO — Leite, água e alimentos contendo vitamina A. Misture bem e tome com regularidade.

A Alma-Irmã

Quando a rapariga termina um namoro não deve namorar outro rapaz só para fazer pirraça ao primeiro, ou para mostrar que não se importou com o rompimento. Seria arriscar-se a um novo fracasso. Ela deve, sim, procurar divertir-se, dar-se novas oportunidades. É improdutivo e tolo ficar em casa, chorando por quem não a quis. A vida não para e não podemos viver do passado. Temos que acompanhar o ritmo do tempo. Novas chances, portanto. Procuremos ocupar as horas, procuremos um novo motivo de interesse numa distração ou num trabalho. Mas começar um namoro apenas para não dar o braço a torcer, é fútil. Não se brinca com sentimentos sérios.

Por outro lado, quando a rapariga termina um namoro, não é razoável que passe a viver de recordações, ou que fique à espera de que o rapaz volte. Além de ser muito provável que ele não volte, é óbvio que ela não deve chorar por quem não a quis. Não faltarão à rapariga, estamos certos, outros candidatos que saibam apreciá-la, dando-lhe o devido valor — o que o último namorado não soube fazer. Basta que ela não se prenda injustamente à lembrança daquele amor mal sucedido. Quem poderia garantir-lhe que seria feliz com o ex-pretendente? Seria, sim, se ele fosse do jeito que ela queria. Mas não era, ou não é. A prova é que não deu certo com ela. E outro poderá dar, sem que ela precise de renunciar à sua personalidade. Poderá querê-la como é, e então será feliz, porque terá encontrado a alma-irmã — o outro pedaço do coração, como dizem os poetas.