

TRIBUNA Livre

À Biblioteca Pública de Braga

6
MARÇO
1971

SEMANÁRIO DE CRÍTICA E ACTUALIDADES

EDITOR: PAULO BARBOSA DE MACEDO

DIRECTOR: António Narciso Gonçalves Macedo

PROPRIEDADE: IRMAOS BARBOSA DE MACEDO

COMPOSIÇÃO, IMPRESSÃO E REDACÇÃO: LARGO DO DOUTOR OLIVEIRA SALAZAR—TELEF. 62113 - AMARES

A Expansão da Indústria

Portuguesa

Por: Arsénio S. Andrade

A indústria, seja qual for a sua finalidade produtiva, é a base do desenvolvimento de toda a actividade e, sobretudo, do poder e da segurança do Estado, consolidando a vida nacional e assegurando ainda, num regime de progresso, a solução de compromissos assumidos internacionalmente.

O Engenheiro Rogério Martins, na qualidade de Secretário de Estado da Indústria, proferiu nos Altos Estudos Militares uma conferência de alcance político-económico, abordando pormenorizadamente a carência de técnicos na indústria nacional e fazendo demonstrações apreciáveis de interesse administrativo e subordinadas ao desenvolvimento da produtividade das empresas.

Essa conferência, que foi um guia elucidativo de problemas a solucionar, com o aumento de técnicos, devidamente apetrechados, preencheu uma lacuna que há muito se observava, dada a exiguidade de agentes aptos para funções inerentes às exigências imperiosas nascidas da limitação do rendimento e, portanto, afastada do pro-

gresso da comunidade nacional.

O principal objectivo, favorável à estabilidade da indústria portuguesa, baseia-se no aumento de técnicos, devidamente preparados para o exercício de funções adaptáveis à indústria nacional e do progresso satisfatório como é de desejar para a vida de todas as actividades afectas ao trabalho útil e proveitoso.

O Secretário de Estado da Indústria, quando apresentou como exemplo, o progresso da Suíça, afirmou que a maior riqueza é tentar aproveitar o melhor possível a inteligência de todos, e que a primeira das condições capazes de promover o desenvolvimento de um povo é, sem dúvida, um sistema de ensino adequado, extensivo à dimensão de todo um povo, extensivo na exigência de seriedade e de trabalho, progressivo, tendente a abertura ao pleno aproveitamento das capacidades, correctivo dos defeitos herdados da mentalidade e do feitio, científico na atitude informadora do currículo, respeitado como primordial força da Nação.

Mini-Gazeta

A coisa já é velha,
Quase que nem barbas tem,
Pertence a Matusalem
Mas ainda é, também,
De agora — desta molhelha!

Temos p'ra'í indivíduos
A dizerem mal de tudo,
Que vêem por um canudo,
Mas o que querem, contudo,
É serem eles servidos.

Exemplares sem estaque
Temos os do Futebol,
Os da TV. — é um rol —
Que lavam no arreból
A roupa suja do tanque!

Por isso, piada acho
Aos que se fazem às «papas»:
Semelhantemente a lapas,
Agarradas a solapas,
Para arranjam bom tachol

DAVUS

Almoço de amarenses em Lisboa?

Os Minhotos residentes em Lisboa com outros que daqui ali vão para o efeito, tem realizado na sua Casa do Minho almoços regionais que tem sido motivo para optima propaganda desta nossa bela Província. O nosso Concelho ali tem pontificado com algumas das nossas especialidades, vinhos, bagaceiras, laranjas, rojoadas, farinhatos, etc..

Estes almoços que costumam ser designados ou rotulados de «almoço regional de Braga» — cozinha e especialidades do seu distrito, ou «almoço regional do Alto-Minho» — cozinha e especialidades do distrito de Viana — começam agora a ter âmbito mais restrito, passando a concelhio, como aconteceu com o último ali realizado — almoço de vimeanenses.

Ora sendo assim e residindo em Lisboa um bom lote de amarenses, daqui os exortamos a que organizem o 1.º almoço de Amares e que contem com uma larga representação que cá de cima os irá ajudar a passar um dia que concerteza ficará memorável.

— Valeu, Amarenses, residentes em Lisboa?

— Valeu, Amarenses, ... de Amares?

— Vamos almoçar à Casa do Minho a Lisboa?

J. P.

A electricidade e a T. V.

O grande impulso dado pela Câmara Municipal à electrificação prova o valor da sua utilidade doméstica e social.

No campo da educação e cultura tem a palavra a R. T. P.. O aparelho em nossas casas é um professor, um artista, um campo de futebol, uma lição de música caríssima que nenhum ou poucos espectadores poderiam ter a sorte de apreciar tratando-se de ópera, que só em Lisboa, Roma, Madrid e Paris esses espectáculos se realizam para bolsos privilegiados. É, portanto, a electricidade necessária em todos os recan-

IV Exposição-Feira Agro Pecuária do NORTE

Na Junta Distrital de Braga efectuou-se há dias a reunião semanal da Comissão Executiva da IV Exposição-Feira Agro Pecuária do Norte Agro-71, durante a qual foram apreciados diversos pormenores de organização deste certame, a promover em Braga de 22 de Junho a 4 de Julho do corrente ano merecendo especial atenção o regulamento da Exposição-Feira, o projecto do programa oficial e o orçamento geral de despesa e receita.

Foram também objecto de estudo as «visitas orientadas à Exposição Agro-71», as bases a que deve obedecer o «Concurso Regional de Carcaças de Bovinos», o «Regulamento de Moto-Lavoura» e ainda um memorial de «Divulgação dum linha de mecanização de milho».

Participaram na reunião os elementos da Comissão Executiva da Feira.

Deslocaram-se ao Porto os srs. Dr. Teotónio Rebelo de Andrade e Castro; Eng. Manuel José de Almeida; Joaquim Cruz e Jorge Araújo, para se avistarem com o presidente da Junta Distrital do Porto, com a Federação dos Grémios da Lavoura de Entre Douro e Minho e ainda com o Governador Civil do Porto, em reunião conjunta com os presidentes de todas as Câmaras daquele distrito.

Na semana em curso, os Governadores Cívicos de Braga, Porto e Viana do Castelo deslocar-se-ão a Lisboa, acom-

panhados dos srs. Dr. Teotónio de Castro, Eng. João Vasconcelos, Joaquim Cruz e Jorge Araújo, para se avistarem com os Ministros das Obras Públicas e Comunicações e Transportes e do Interior, com os Secretários de Estado da Agricultura, Comércio, Indústria e Trabalho e Previdência com os Directores-Gerais do Turismo e Cultura Popular e Espectáculos, Presidente da Fundação Gulbenkian e ainda com os dirigentes das Corporações da Lavoura, Comércio e Indústria.

5.ª COLUNA

É muito natural e aceitável que o Leitor se aborreça com o facto de todos os meus arrazoados não se integrarem no seu Concelho. É natural. Entendi, porém, que não devo imiscuir-me, dentro de certa doze de crítica, nos assuntos que dizem respeito, por diversos modos, a divergências, sensaborias e até tropelias que aparecem e quase permanentemente dentro da ambiência concelhia.

Então, a dar-se tal facto, chamar-lhe-iam 5.ª Coluna a sério. Esta, francamente, é a brincar, embora, de vez em quando, entre duro, mas em coisas hoje cognominadas universalistas. Quer dizer: no interesse de todos.

Daf vir aqui pôr uma questão no sentido de alertar o meu Leitor, acerca do que se passa no nosso país e não diz respeito, — pois não! — ao seu Concelho.

Terminarei por fazer-lhe uma pergunta, aliás justa e racional, no sentido do nosso comum pensamento ficar — infelizmente — na mesma atitude, dada a diferenciação que não entendemos e (suponho) ninguém entende. Só os altos poderes...

Na América do Norte descobriu-se que o atum em conserva fornecido pelos portorriquenhos, pelos japoneses e por outra nação, cujo nome não recordo, continha sais de mercúrio em abundância, além do pré-estabelecido pelos cânones da saúde pública. Logo se apreendeu mais de um mi-

(Continua na 4.ª página)

(Continua na 4.ª página)



campeão nas curas campeão nas vendas

Campeão nas curas... e com razão: o Antracol, bem aplicado, forma uma barreira defensiva que o mildio não consegue atravessar. Por outro lado, o Antracol mantém-se activo durante um período que nenhum fungicida orgânico supera.

Assim, não admira que o Antracol seja também campeão nas vendas.

Os lavradores preferem-no, da primeira à última cura, pois, além da sua poderosa acção fungicida e da sua persistência inultrapassada, não ocasiona efeitos fitotóxicos e é, provavelmente, um dos fungicidas mais económicos do mercado. Antracol não tem superior. Antracol é um produto Bayer.



Antracol

não chega para as encomendas

ANTES DE USAR LEIA O RÓTULO

Ministério do Interior
Comando-Geral da Polícia
de Segurança Pública

AVISO

1.—Para os efeitos devidos se torna público que está aberto concurso para guardas provisórios da Polícia de Segurança Pública.

2.—Os documentos dos candidatos devem dar entrada no Comando-Geral da Polícia de Segurança Pública, à Avenida António Augusto de Aguiar, n.º 18, em Lisboa—1.

3.—Os documentos podem ser enviados directamente, sob registo do correio, ao Comando-Geral, para o endereço acima indicado, ou entregues em qualquer Secretaria dos Comandos Distritais de Polícia das Unidades Militares ou das Câmaras Municipais.

4.—As normas da documentação, bem como a pormenorização das condições e programa do concurso, podem ser consultadas nos Comandos da Polícia de Segurança Pública nas sedes dos respectivos distritos, ou ainda nas sedes dos concelhos onde existam secções, esquadras ou postos policiais.

5.—As provas do concurso terão lugar nas sedes do distrito em que os candidatos tenham o seu domicílio, ou em qualquer outra que declarem nas suas pretensões, estando prevista a sua realização para Abril ou Maio do corrente ano.

6.—Durante a instrução na Escola de Alistados, de doze a catorze semanas, os candidatos incorporados terão direito a ali-

BRASIL EM FOCO

O Ministro Delfim Neto chegou aos Estados Unidos, onde negociará financiamentos para uma nova linha de transmissão do complexo hidrelétrico de Urubupunga. Quando estiver totalmente concluído, o complexo fornecerá 4 milhões e 600 mil quilowatts.

A Sudene informou que até o final do mês serão distribuídos 400 mil toneladas de sementes selecionadas a agricultores nordestinos, a fim de que sejam semeadas as safras de 1971.

O Mobral vai concluir até o final de 1971, os cursos de instrução ministrados a mais de 4 mil alunos entre 12 a 25 anos em 18 municípios de Pernambuco. O programa do Mobral prevê a alfabetização de mais de 50 mil pessoas ainda este ano naquele Estado.

A capacidade actual da produção da Companhia Siderúrgica Nacional é de um milhão e 400 mil toneladas de lingotes, em dois estágios, sendo que o primeiro estágio está em plena execução. Posteriormente, a usina de Volta Redonda estará apta a alcançar 4 milhões de toneladas de produção.

O Ministro Mário Andreazza informou que a construção da rodovia Transamazônica continua a se desenvolver dentro do ritmo previsto, o que tornará possível inaugurar o primeiro trecho entre Estreito e Marabá, com 247 km de extensão, no próximo mês de Maio.

Faleceu em Minas Gerais, vítimas de acidente automobilístico, o famoso Ze Arigó que notabilizou-se em fazer curas milagrosas, as quais deixavam abismada a classe médica brasileira.

Oscar Matos

Visado pela C. de Censura

RICO E POBRE

(Continuado do número anterior)

acusações de sua mãe adoptiva, a andaluza pôs-se a chorar.

Sebastiana que estimava Rosa deveras e desejava salva-la dos grandes perigos que a ameaçavam, vendo-a chorar, disse-lhe:

—Uma dessas lágrimas vale mais que o miserável que tem a culpa delas.

—É que o que me pede é impossível— exclamou Rosa.

—Nada há impossível, minha filha. Felizmente estás livre de todas as infâmias de Fernando; o teu único delito é tê-lo amado.

—Porém ele pode perder Luís, ajuntou Rosa.

—Sim, sim; bem compreendo que a questão das notas falsas pode ser-lhe fatal; porém sossega, a Fernando também lhe convém guardar silêncio, porque foi ele quem as arranjou e as entregou a Luís; a sua responsabilidade é muito maior. Oh! Bastante te tem explorado, agora que te deixe em paz.

—E se não quiser?—exclamou Rosa com desespero.

—Pois bem; dá-lhe dinheiro pela última vez, e proíbe-lhe que ponha os pés em tua casa.

—Vocemecê encontra tudo muito fácil, e eu acho tudo muito difícil.

—Fois, minha filha, é necessário que faças um esforço, do contrário estás perdida.

Neste momento ouviu-se uma chave na porta.

—É ele—disse Rosa.

—Não tenhas medo; corri o ferrolho e por mais que faça não pode entrar.

—É preciso abrir-lhe a porta.

—És uma tola.

—Não quero barulho.

—Faz o que entenderes. Deixo-to só com ele; porém preveno-te que vos estarei escutando; estou disposta a tudo para que terminem essas relações. Não o esqueças.

Sebastiana ocultou-se na alcova. Rosa enxugou as lágrimas e correu a abrir a porta.

Fernando entrou na sala.

CAPÍTULO XXXI ONDE SE COMPLICA A QUESTÃO

Fernando vinha de mau humor; tinha duas razões poderosas para isso; tinha perdido ao jogo o seu último real e havia-se cansado de esperar Luís no Suiso até às três e meia da manhã.

Rosa era o seu único recurso, e disse consigo:

—Irei vê-la.

Sebastiana tinha corrido o ferrolho, e este novo contratempo acabou de o irritar.

—Parece que te vais cansando de me esperar—disse ele ao entrar—Para que fechaste a porta?

—Foi uma distração,—respondeu Rosa.

Fernando deixou-se cair em uma cadeira.

—Luís veio?—perguntou.

—Sim; há pouco que daqui saiu.

—Estive à espera dele no Suiso, e não apareceu; faz sempre assim quando não precisa de mim; porém que tome cautela. Dá-me um charuto.

Rosa tirou um da charuteira de Luís que estava sobre a pedra do fogão e deu-o a Fernando. Em seguida sentou-se em uma poltrona e pôs-se a chorar.

Fernando acendeu com toda a placidez o charuto, dirigiu um olhar a Rosa, e disse-lhe:

—Nunca me foram tão importunas as lágrimas como esta noite. Porque choras?

Rosa guardou silêncio.

—Perguntei-te porque choras: estás surda? Responde-me.

—Porque és injusto, Fernando.

—A injusticia maior é chamar injusto ao homem mais condescendente do mundo—redargueu Fernando sorrindo-se.—Nem com uma lanterna se encontra um amante mais tolerante e mais complacente que eu.

Rosa revestiu-se de valor e disse:

—Deves compreender que é impossível que continuemos assim.

Fernando estava tão longe de suspeitar aquele princípio de rompimento, que ergueu a cabeça e disse fixando Rosa:

—Ah! Visto isso queres que terminemos?

—Teria graça!—ajuntou Fernando—Procuro-te um amante rico, preparo o terreno, proporciono-lhe as notas falsas para que ele as troque por boas e tas dê a ti, e agora que o velho D. Aquilino está

(Continua no próximo número)

TRIBUNA do CONCELHO

Notícias do Concelho

Um dos jornais que mais colabora com os interesses da nação é a Tribuna Livre. Acessível a qualquer pretensão, de total independência política, só procura obedecer às normas gerais de respeito pelos poderes constituídos e pela dignidade pessoal de qualquer cidadão. Se maior volume de notícias não apresenta semanalmente é pela falta da indispensável colaboração daqueles que podem e sabem mas desejam só que a Tribuna seja um grande jornal sem o sacrifício que a todos é exigido para termos o caudaloso manancial de notícias para sabermos o que se passa, o que está feito e o que é preciso fazer para que os responsáveis não ignorem das necessidades do povo de qualquer terra.

A linha telefónica de Rende-Vila Verde não aguenta mais fios. Tem de ser reforçada. Industriais e comerciantes esperam há muito tempo o telefone requerido mas a linha continua com a mesma fraqueza e depois de tudo isto sabido e discutido, alguns jornais não publicaram a reclamação feita. É por este caso e muitos outros que considero a Tribuna Livre um jornal que merece todo o carinho tanto do público como das autoridades briosas e pontuais e a quem preocupa o bem da nação não esquecido ainda em recantos bem merecedores de atenção. Voltando ao assunto das notícias e colaborações nos jornais que não podem dispensar o que dia a dia se passa por esse país fora e fora dele. Temos no estrangeiro alguns milhões de portugueses e alguns com elevada cultura que a guardam em segredo para uso próprio. De parte alguma do mundo aonde se radicaram essas almas chegam aos jornais portugueses notícias bem dignas de serem divulgadas e conhecidas mas exigem que se escreva muito, que se diga muito, do nosso Portugal. Pelas cartas que tenho recebido de parabéns e gratidão concluo que tantos outros podiam ter o prazer de ser contemplados com a gratidão pelo serviço informativo tanto do agrado do público amigo de leitura e ávido de sensações.

A Tribuna Livre até nisso anda com sorte porque a voz do Canadá sente-se nas suas colunas com notícias que são verdadeiras lições de história universal. O senhor José Tavares não acumula ciência nem é egoísta. Bem de todos faz o que lhe é possível e se todos assim fizessem outros seriam

os nossos conhecimentos gratuitos do muito que a todos faz falta saber.

A grande verdade também é que a cultura não tem nada com a ciência. Porque se a ciência é um dão natural a cultura é um armazém de uma mercadoria que aparece na escola ou fora dela mas de difícil assimilação no conjunto das especialidades. Por isso pode-se ser culto ou cultivado mas a ciência de escrever vejo que é um privilégio Divino como divinas são todas as artes espontâneas que no mundo aparecem a fazer pasmar os incrédulos dos mistérios. Assim, a crise de escrevedores de jornais há-de-se fazer sentir através dos tempos, já que o talento não é propriedade que facilmente se possa adquirir. O que é preciso é que todos se conformem com a sua sorte e não repontem por se escrever menos do que aquilo que querem os que não escrevem nada.

As relações Luso-Brasileiras nunca deixaram de ser boas e obrigatórias. Mas agora a família mais nova reconhece a paternidade legítima e procura, depois de perto de quinhentos anos, transmitir o seu amor e a sua gratidão ao amigo e família que tanto sofreu para que a maioria do Brasil fosse o assombro que aparece no mapa do mundo. O Governador Negrão de Lima que foi embaixador em Portugal e amigo pessoal do Dr. Oliveira Salazar, quis prestar ao falecido a sua homenagem de gratidão e mandou construir no Rio de Janeiro uma escola para quatro mil alunos com o nome desse grande vulto social e político que a morte arrebatou.

Elísio Gonçalves

Aniversário João Xavier da Silva

No próximo dia 12 festeja o seu aniversário o nosso particular amigo e comerciante sr. João Xavier da Silva, proprietário da «Petisqueira».

Tribuna Livre, que tem pelo João especial consideração, vem, por intermédio destas despreziosas linhas, desejar-lhe que passe um dia feliz junto de seus familiares, que Deus o ampare com a sua protecção, e que todas as suas ambições sejam realidades, já que a sua casa comercial faz falta e enriquece ainda mais o já grande Largo Dr. Oliveira Salazar. Parabéns.

Aniversários

Fazem anos:

Amanhã, dia 7, o sr. António Gomes da Silva, nosso camarada de trabalho.

No dia 9, o sr. Torcato dos Anjos Vieira, digníssimo oficial de diligências no Tribunal de Amares e o senhor Padre Avelino dos Santos Antunes.

No dia 11, o sr. Alberto da Rocha Barbosa e o sr. António Pereira da Silva, ausente na América.

«Tribuna Livre» deseja a todos os aniversariantes muitas felicidades e faz votos de longa vida.

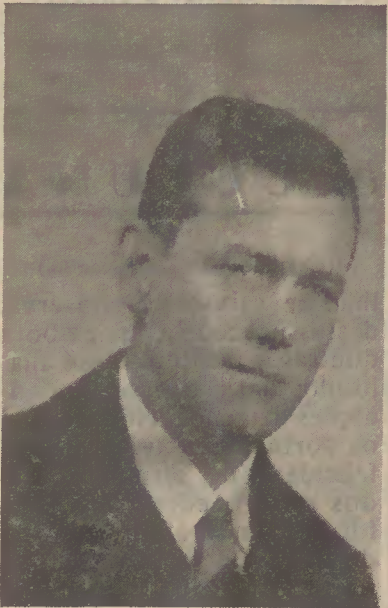
* * *

Amanhã, dia 7, passa mais um aniversário natalício o sr. Manuel Alberto Vieira da Rocha, natural de Caires e nosso dedicado assinante.

Por tão Faustosa data Tribuna Livre felicita-o e faz votos que esta data se repita por longos anos na companhia de sua família.

* * *

Festejou no passado dia 26 mais um aniversário natalício o nosso assinante e conterrâneo Francisco da Sil-



va Miranda Martins.

Sua esposa, pais, irmãos e sogros, desejam-lhe longa e venturosa vida.

* * *

Ontem, dia 5, festejou o seu aniversário natalício o nosso camarada de trabalho sr. João Vieira Pinto.

Os seus inúmeros amigos, e como atleta do F. C. A., reuniram-se à noite numa pensão da vila e aí festejaram ruidosamente o acontecimento natalício, desejando ao Pinto muitas felicidades e que esta data se repita por muitos anos junto de seus pais e irmãos.

Recordar é viver

A genial ideia do autor da prosa e das proesas dos autores dos espectáculos sangrentos que normalmente se praticavam na Feira Nova, escura e arborizada para esconder ou defender os espectadores, sem autoridades que pudessem evitar o triste espectáculo de tourada à antiga portuguesa que era matar o animal para se ser ovacionado, vem trazer ao

Por Caires

O distinto correspondente da Tribuna Livre na freguesia de Caires, satisfaz as exigências modernas do jornalismo, mas tem de perdoar que nem todos os habitantes da freguesia tem a sua cultura, a sua independência e disposição para descobrir os seus próprios defeitos.

Os doutrinadores mestres de moral, e discípulos de doutrinas invariáveis, concordam que o amor do próximo é indispensável à harmonia social.

A pessoa atingida com tão desprimorosos argumentos para a classe comercial, além disso não é sineiro nem arrumador de carros, apenas vem dizer que é à Câmara Municipal que compete as regras de trânsito e estacionamento de carros e quanto aos elogios, são a voz do povo de Caires, que afirma estar satisfeito com o Presidente da Junta, menos o autor da notícia a quem procura estimar e respeitar, para que em Caires seja como em toda a parte, a paz a reinar em todos os corações.

Aniversário em Bragança Trás-os-Montes Domingos da Silva

No dia 10 de Março próximo transcorre o seu aniversário o sr. Domingos da Silva, respeitável comerciante de livraria e papelaria, residente na Praça da Sé da cidade de Bragança. Figura de prestígio comercial na região Transmontana aonde se radicou e elevou pela sua educação e honestidade, vai hoje a Tribuna Livre honrar as suas páginas para destacar o nome de um homem que tem em Amares o seu sangue ligado a um irmão que se sente feliz e honrado ao felicitá-lo pela sua elevação comercial e pedir a Deus que lhe conserve os dotes com que o enriqueceu.

João Xavier da Silva

conhecimento da gente nova a sorte que teve em não ter nascido nessa época de degradação.

Por si a política facciosa também protegia os «valentes» de quem precisava para a sua própria defesa e não lhes convinha tomar a sério o que de grave havia nos conflitos disputados à paulada. Esses factos que empocalharam a sociedade escravizada pelos partidos políticos que serviram apenas para o enfraquecimento total de um país agonizante, devem ser recordados para conhecimento da gente nova insatisfeita com tanto conforto e com tanta defesa pela autoridade que se chama G.N.R..

Dou os parabéns ao autor da novela e acrescento que o Custódio Reigadas, ébrio incorrigível, sapateiro ou industrial de concertos de calçado, foi uma figura sinistra que assombrou com a sua presença e com a faca que trazia a população pacífica do Terreiro do Paço Feirense, e nem foi preso nem o Tribunal o chamou a contas. Ser regedor nesse tempo só o podia ser quem não tivesse amor à vida.

IV Exposição Feira Agro - Pecuária do Norte Salão Nacional de Fotografia

Conforme se noticiou, vai realizar-se no âmbito da Agro-71, um Salão Nacional de Fotografia, subordinado ao tema: Paisagem Rural — O homem e o Campo.

Trata-se duma actividade cultural que muito vem enriquecer o programa geral da IV Exposição Feira Agro Pecuária do Norte, e que é levada a efeito de colaboração com a Associação Cultural de Fotografia e Cinema Amador de Braga.

O Salão Nacional de Fotografia, cujo regulamento foi já publicado, é aberto a todos os fotógrafos amadores residentes em Portugal Continental e Ultramarino.

Outros esclarecimentos poderão ser solicitados à organização do certame, Apartado 60 ou pelo telefone: 22723 (Braga)

Visado pela C. de Censura

VALOR DO LEITE

Meio litro de leite por dia basta para suprir as necessidades do adulto em vitaminas.

(Continuado do número anterior)

Medida em que o consumo diário de meio litro de leite inteiro é capaz de suprir as necessidades do adulto em vitaminas.

Vitamina A e caroteno	17%
Vitamina B1	12%
Vitamina B2	35%
Vitamina PP	10%
Vitamina B6	35%
Ac. Pantoténico	75%
Biotina	7%
Ac. Fólico	12%
Vitamina B12	150%
Inositol	10%
Vitamina D3	12%
Vitamina E	5%
Vitamina K	50%

Para a biotina, ácido fólico e vitamina K admite-se nesta tabela a hipótese de todo o suprimento ter de vir do exterior, desprezando-se a contribuição da flora intestinal, contribuição essa, que, na realidade, se considera, nas condições normais, como suficiente para suprir as necessidades nessas vitaminas.

Os números dados nesta tabela devem ser encarados apenas como indicativos de uma ordem de grandeza, não só por o teor do leite em vitaminas variar acentuadamente consoante as condições de produção, tratamento, transporte e armazenagem, como também por, para algumas destas vitaminas, estarem ainda insuficientemente estabelecidas as necessidades diárias. Servem estes números, contudo, para nos dar uma ordem de grandeza da medida em que a ingestão de meio litro de leite por dia pode ajudar a fornecer-nos aquilo que necessitamos para manter a saúde.

O leite é também, de entre todos os alimentos, a melhor fonte de cálcio, pois não só é muito rico neste elemento, como também o cálcio do leite é de fácil absorção no intestino delgado. Esta vantagem do leite sobre os outros alimentos não é óbvia para quem tome apenas em consideração o teor do leite em cálcio, o qual, embora elevado, é comparável ao de certos alimentos vegetais, como por exemplo o espinafre. Contudo, o espinafre é má fonte de cálcio, pois o ácido oxálico contido nesta planta fixa o cálcio para o homem na forma de oxalato de cálcio, que o nosso intestino não pode absorver.

É pois de muito peso este facto de, em nenhum outro alimento o cálcio ser de tão fácil assimilação como no leite e seus derivados.

A tudo o que dissemos a favor do leite, há ainda a acrescentar um aspecto de natureza económica, muito importante: não há nenhuma fonte mais barata de proteína de

de alta qualidade, do que o leite, principalmente se pensarmos no leite desnatado, alimento desprezado por tanta gente.

Muitas pessoas de recursos limitados, afirmam não ter dinheiro para comprar leite; não temos qualquer receio de responder que, se têm dinheiro para comprar qualquer outro alimento, então esse dinheiro seria certamente mais bem empregado se fosse usado para comprar leite, até ao nível de consumo aconselhado.

Por fim queremos ainda chamar a atenção para um outro facto, muitas vezes referido quando se fala do leite: muitas pessoas r. conhecem o enorme valor do leite mas afirmam que não lhes cai bem, ou que custa a digerir. Na realidade o leite, consumido só por si, não é muito digerível para o adulto, o que deve estar relacionado com as dimensões dos coágulos que se formam no estômago. No adulto esses coágulos tendem a ser maiores do que na criança, pelo que o leite permanece aí mais tempo. Há porém uma solução simples e que consiste em tomá-lo sob a forma de uma papa com qualquer farinha, de cereais por exemplo, em vez de o beber. Isso evita a formação de coágulos de maiores dimensões no estômago, passando assim a digerir-se facilmente o leite.

EDITAL

Doutor Paulo Rebelo Barbosa de Macedo, Presidente da Assembleia Geral da Santa Casa da Misericórdia de Amares:

FAÇO SABER QUE nos termos do § 1.º do art.º 27.º dos Estatutos desta Misericórdia, convoco todos os associados para no dia 15 de Março, se reunirem em Assembleia Geral, a fim de se pronunciarem acerca das Contas de Gerência do exercício findo de 1970, a qual terá lugar no edifício desta Santa Casa, pelas 16 horas.

Não comparecendo número suficiente de associados (maioria) funcionará a mesma Assembleia uma hora depois com qualquer número.

Para constar se lavrou este e outros de igual teor que serão afixados nos lugares do costume.

Amares e Secretaria da Santa Casa da Misericórdia, aos 4 de Março de 1971.

O Presidente da Assembleia Geral

Dr. Paulo Rebelo Barbosa de Macedo

Visado pela Censura

Porto, Cidade

Invicta

Apreciado Leitor, o Céu Azul está de novo consigo! Afastado, como estive, por motivos que não são imputáveis, reapareço para que a minha coluna fique preenchida

Sem pretender eximir-me à verdade já que tinha saudades do contacto que assiduamente mantinha convôco.

Electricidade e a TV

(Continuação da 1.ª página)

lidade e pelas lições que nos são fornecidas pelos estúdios de uma empresa abalizada pelo próprio Estado.

Se assim continuarmos a ver os aliciantes programas variadíssimos e interessantes podemos contar que o conjunto social será uma sólida garantia de um progresso extraordinário a mostrar em qualquer parte a enérgica acção do Governo e das autoridades administrativas na electrificação das aldeias aonde o povo com a candeia acesa não pode dar um ponto na roupa rota pelos saigueiros ramalhudos onde o melro se esconde para fazer ninho na quadra primaveril que está prestes a chegar.

Elisio Gonçalves

5.ª COLUNA

(Continuação da 1.ª página)

lhão de caixas de conserva, dessas procedências, embora doutras o produto fosse analisado, mas estivesse em condições de venda. Nós, porém, os portugueses tivemos a infelicidade de sermos acusados de proceder da mesma forma com o atum exportado de cá. Logo, o nosso Instituto Português de Conservas se apressou a rebatê-lo caso, depois de analisar, convenientemente e da maneira mais moderna, o produto. Tudo se sanou! Não há dúvida de que o nosso atum está legalmente conservado. Até aqui satisfeitos. O pior.

O pior é que o Instituto Português de Conservas nada tinha com o assunto, porque estas a que se referiam os americanos eram oriundas de Cabo Verde e o nosso Instituto — pela voz do seu presidente — tem apenas a sua área jurisdicional no continente e ilhas!...

Então Cabo Verde é ou não é português? — pergunto ao meu Leitor...

EME ABRIL

A vida quotidiana obriga o homem a separar-se daquilo que por vezes mais adora. E, é nessa, mesma vida quotidiana, que me ocupo diariamente mas sempre com o pensamento na nossa querida Tribuna Livre.

No Carnaval, quando percorria um subúrbio da cidade lembrei-me que poderia aproveitar a descrição do passeio para mais uma crónica. Foi precisamente numa cidade satélite: chamada Vila Nova de Gaia, que esse pensamento se ergueu. Quando regressava à cidade epicentro coloquei-me no tabuleiro superior da Ponte D. Luís e comecei admirar a beleza do estuário do Douro. O movimento, a altitude, as cooperativas do vinho egrégio do Porto, os barcos dos pescadores e a vista panorâmica que se consegue enxergar foram os casos que me levaram a longa apreciação.

Falei na Ponte de D. Luís e desejo relatar que é um bom acesso às margens do Sul. Esta Ponte, construída em ferro acerca do noventa anos, com dois tabuleiros de circulação, é motivo de orgulho para as gentes tripeiras. Faço referência ao seu projecto que foi elaborado pelo Eng.º Théophile Seyrig.

Também passei noutras pontes que passo a divulgar; A Ponte de D. Maria Pia, é igualmente de construção em ferro tal como a de D. Luís. Tem um tabuleiro de circulação e este destinado ao serviço do Caminho de Ferro, claro está que foi de comboio que fiz a viagem! O projecto desta pertence ao

célebre Eng.º francês Gustave Eiffel.

A Ponte da Arrábida, é de construção em betão armado e de um só tabuleiro para circulação rodoviária, foi inaugurado em 1963. O autor do projecto é o português; prof. Eng.º Edgar Mesquita Cardoso!

Depois de ter finalizado a visita às pontes e à margem esquerda do Rio Douro dediquei-me aos monumentos. Apesar de tudo não os vou citar a todos porque o tempo se está a fazer muito restrito.

Falar do Porto e não na Torre dos Clérigos nem sei o que seria! Este monumento de esmerado gosto artístico e arquitectónico pertence ao estilo Barroco e foi construído por Nicolau Nasoni no século XVIII.

Repare, Leitor, que falei no seio desta crónica numa cidade satélite: Vila Nova de Gaia. Mas não há só esta; muitas mais vogam pelos subúrbios da cidade invicta onde figuram as melhores explorações industriais tal como Ermezinde, Rio Tinto, Senhora da Hora e outras. Não há dúvida que a capital nortenha figura como demonstração de progresso e estou convencido que com estas aspirações as suas gentes vão realizando o trabalho à custa do seu próprio valor.

Para ser concreto não gosto da cidade mas aprecio as maravilhas que estão inseridas nos subúrbios da mesma.

J. Silva.

Assuntos no Brasil

Aos Srs. Portugueses Brasileiros ou seus Herdeiros

De passagem por Portugal, **COMPRO no Rio de Janeiro e S. Paulo, prédios, apartamentos, terrenos e direitos de heranças totais ou indivisas.**

Trato de Inventários e de todas as legalizações.

INFORMA: *Francisco Gomes Cerqueira*

Lugar de Passos — AMARES

Telefones para serviços

DE URGÊNCIA

Hospital da Misericórdia
Casa de Saúde de Amares
Farmácia Pinheiro Manso
Farmácia Marques Rêgo
Doutor Eduardo Gonçalves

(Médico)

62174
62122
62127
62124
62145