

Estrela do Faro

Redacção — Equipa Redactorial MARCELINO PEREIRA, ALFREDO FARIA E FERNANDO FONSECA

Director: PADRE JOSÉ PIRES AFONSO

Composto e impresso na Gráfica Casa dos Rapazes — Viana do Castelo

ESTRELA DO FARO A DROGA NO DESPORTO — 10 MESES DE VIDA um grave problema

«Estrela do Faro» tem quase um ano de vida. Criança ainda tem já problemas, problemas inerentes à sua condição de «criança pobre» que tem já na 1.ª infância de fazer pela vida, rasgando se possível um futuro que lhe seja mais promissor, mais livre de dificuldades, de carências, que lhe permita a prossecução dos seus objectivos primeiros e fundamentais: servir Palmeira informando, servir os seus leitores distraíndo, intervindo com honestidade e isenção na vida local, levando até junto dos nossos emigrantes a notícia, a mensagem da sua terra, procurando sempre dentro das suas limitações ser um difusor de cultura e recreio, nos seus múltiplos aspectos pedagógico-didácticos.

Ao apresentarmos neste número uma síntese de todo o movimento financeiro do nosso jornal, desde a sua iniciação até ao momento presente, fazêmo-lo visando dois objectivos: 1.º — Tornar público as importâncias movimentadas, quer através de receitas, quer de despesas, facultando assim a todos os nossos assinantes, muito particularmente, a apreciação da situação actual do Jornal, que como qualquer pequeno jornal não é famosa; 2.º — Proporcionar ao público nosso leitor, comparações

(Continua na página 6)

A morte e a eleição dos últimos Papas

Os últimos três meses chamaram a atenção geral do mundo civilizado, para Roma, para o Vaticano, devido à morte repentina e inesperada de Paulo VI e João Paulo I e à eleição dos seus sucessores. Poucas vezes na história da Igreja estes factos se processaram tão rapidamente e nunca, como agora, tiveram tanto eco no mundo, por causa dos modernos meios de comunicação social.

Em 6 de Agosto, faleceu em Castelgandolfo, perto de Roma, Paulo VI, octogenário é certo, mas cuja morte surpreendeu o mundo, pois nada o fazia prever tão rápido. O Mundo chorou o bom Papa Montini, o grande

obreiro do Concílio, o timoneiro seguro da Igreja, o Papa peregrino e artífice incansável da Paz.

Em 26 de Agosto foi eleito, com surpresa também, fugindo aos vaticínios dos entendidos, o Cardeal Luciani de Veneza, o Papa simples e humilde, que a todos agradou, enchendo a todos de esperança. Foi com mágoa profunda e admiração geral, que na manhã de 30 de Setembro o mundo foi informado da morte súbita e totalmente improvisa do estimado Pontífice, que ficará na história do

(Continua na página 6)

Neste artigo vamos falar da droga no desporto, um grave problema, que é preciso parar antes que seja tarde. Vamos focar vários exemplos e ocorrências em que a droga ou doping interfere, sobretudo nos últimos Jogos Olímpicos de Montreal.

As drogas são geralmente usadas pelos atletas para estimular seu desempenho ou restaurar sua capacidade para que atinja um nível considerado normal. Em primeiro lugar na lista das que trazem estímulo instantâneo estão as Anfetaminas. (A maioria está proibida pelas federações desportivas internacionais). O uso das Anfetaminas já aconteceu em quase todas as modalidades de desporto, das corridas e cavalos até à luta Greco-Romana. Suprimem a fome, aceleram a respiração e o batimento do coração e estimulam o cérebro.

Algumas Anfetaminas são mais potentes que outras. Cinco miligramas de hidrocloreto de Metanfetamina (uma pílula branca vendida sobre o nome de Desoxyn), por exemplo, podem acarretar uma força súbita e criar uma sensação de confiança e maior concentração em épocas de insegurança. Para um arremessador de disco ou levantador de peso que não tem certeza sobre as suas condições físicas e psicológicas, a bolinha torna-se um apoio em competições. Para o jogador de basquete, pode ser o que o estimula a continuar seguindo os lances rápidos da bola, quando as pernas cansadas pedirem para parar.

Pesquisadores médicos acham que os efeitos negativos das Anfetaminas superam em muito a sua utilidade. Além das mudanças de comportamento que podem causar, o uso frequente e o vício podem resultar em com-

plicações médicas variáveis, de hemorragias cerebrais ao problema de nutrição. Geralmente os atletas também imaginam que quem se dá bem com uma dose se sente melhor com duas. E a recuperação de uma forte dose de estimulantes frequentemente leva ao uso de tranquilizantes, prendendo o atleta a um círculo vicioso. Há vários anos um levantador de peso

(CONTINUA NA PÁGINA 2)

ENSINO

Iniciaremos a partir deste número, uma série de apontamentos relativos ao ensino, procurando explicar nos seus múltiplos aspectos um sector que por vezes se torna tão controverso. No entanto, não será nossa intenção tornar este tema motivo de polémica, antes procurando fazê-lo sob um cariz pedagógico. Este primeiro apontamento é da responsabilidade da sr.ª Professora D. Clotilde Ribeiro, que amavelmente se prontificou a colaborar no nosso jornal.

«COMO PROGRAMAR»

Ao programar-se uma matéria, preocupámo-nos, geralmente, com os seus conteúdos e distribuímo-los de maneira que o aluno vá adquirindo o maior número possível de noções, dando-nos por satisfeitos se no final do programa o objecto é atingido com a aprendizagem desses conteúdos.

Este caminho é errado. A nossa missão não é só transmitir os conteúdos das matérias, mas formar integralmente o sujeito

(Continua na página 6)

Noticiário Paroquial

NASCIMENTOS



— No dia 1 de Outubro, foi baptizado nesta freguesia, *Geraldo*, filho de António Alves Lage e de Maria Carolina R. Costa Faria. Foram padrinhos Adérito R. da Costa Faria e Maria Celeste Cabreira da Silva.

— No mesmo dia, *Silvia Cristina*, filha de Júlio Albino Faria da Rocha e de Almerinda Viana de Miranda. Foram padrinhos Manuel Lima Regado e Maria Celeste Viana de Miranda.

— No mesmo dia, *Rui Carlos*, filho de João de Sousa Alves e de Maria Adélia Lima da Silva. Foram padrinhos Manuel da Cruz Fernandes e Maria Leonilde Lopes Neiva.

— No dia 8, *Susana Cristina*, filha de António Rodrigues Serra e de Maria Amélia Gomes Simões. Foram padrinhos Joaquim Carlos Meira Matos e Maria Amélia Serra Matos.

— No dia 15, *Marlene Sofia*, filha de Manuel Augusto Cardoso da Silva e de Maria Deolinda Ribeiro Couto. Foram padrinhos José Manuel Ribeiro Couto e Maria Fernanda Lima Faria.

CASAMENTOS



— No dia 7 de Outubro, realizaram o seu casamento na Capela de Santo António, os jovens: *Dr. José Manuel Fernandes Ribeiro e Maria Arminda Moreira de Oliveira*. O noivo é filho dos nossos amigos Eng.º Manuel Fernandes Ribeiro e Maria Celeste Fernandes Ribeiro e a noiva era residente em S. Martinho do Vale, Vila Nova de Famalicão.

— No dia 8, realizaram na mesma Capela, o seu casamento, os jovens *Carlos Alberto Eiras da Silva*, da vila de Esposende, e *Maria Vidal Correia*, desta freguesia, filha dos srs. Porfírio Faria Correia e Maria Ângela Pereira Vidal.

Desejamos-lhe as maiores venturas.

OBRAS DA IGREJA

Continuam no ritmo normal. Nesta hora em que escrevemos, carrega-se a placa do tecto da Capela-Mor, o que nos vem dar a garantia de que a Igreja ficará vedada antes de se começarem a sentir os rigores do inverno.

TRÍDUO DAS ALMAS

Está prestes a começar a pregação própria desta quadra, a preparar os fiéis para a tradicional comemoração de Todos-os-Santos e Fiéis Defuntos.

Será pregador o sr. Dr. Isidro Alves, ilustre professor do Seminário de Braga.

Quando «Estrela do Faro» chegar às mãos do leitor estes factos pertencerão já ao passado.

FLASCH LOCAL

Já concluído um troço do caminho que liga a E. N. 113-1 ao interior do lugar de Eira d'Ana. Aguarda-se que as diligências que a Junta de Freguesia enceta no sentido de que o mesmo venha a ser alargado até à E.N. tenham os desejados efeitos junto dos proprietários confinantes com o mesmo. A ser assim o caminho ficaria com bom piso e razoável largura, servindo já em boas condições os utentes do lugar.

CAMINHO DA FITAZUL

Iniciaram-se já os trabalhos da pavimentação do caminho que liga a E.N. ao terreiro de St.º António. O acesso ao terreiro, à Telescola, à futura escola e ao campo de futebol, ficará assim mais favorecido.

SENHOR PRESIDENTE DA CÂMARA

Visitou as obras em curso nesta freguesia no dia 24 do corrente, o Sr. Presidente da Câmara, que assim se pode inteirar «in loco» do andamento dos trabalhos.

A DROGA NO DESPORTO um grave problema

(Continuação da 1.ª pág.)

querendo quebrar o record mundial tomou uma injeção de Adrenalina e três Anfetaminas vinte minutos antes da competição. Embora dissesse que nunca se tinha sentido tão forte, desfaleceu durante a prova, e só com uma massagem de emergência no tórax acompanhada de aplicação de oxigénio o mantiveram vivo. As Anfetaminas não são as únicas drogas usadas pelos atletas. A Cocaína tornou-se grande moda actual. Alguns jogadores de beisebol e futebol acham que ela aguça sua concentração e melhora a pontaria. Esses jogadores que de quando em vez inalam Cocaína em dias de jogo dizem que ela não deixa seus braços retesarem e retarda a dor e a sensibilidade.

Proibidos pelo Comité Olímpico Internacional, mas, ainda muito usados pelos atletas, os Esteróides Anabólicos tornam-se a maior fonte de debates da medicina desportiva internacional. Uwe Beyer, de 32 anos, arremessador de martelo da Alemanha Ocidental, ganhou o Campeonato Europeu em 1971 e quebrou o record mundial nesse mesmo ano. De acordo com os jornais, ele disse ter ficado tão confiante em Esteróides Anabólicos durante seu programa de treinamento para as Olimpíadas de Montreal, que quando parou de tomar as pílulas, se sentiu «mole, deprimido e sem esperanças de ganhar qualquer coisa». Sofreu sintomas de retraimento como um viciado em drogas.

Os Esteróides Anabólicos, derivados de hormónios masculinos tanto naturais como sintéticos, têm por efeito o desenvolvimento dos músculos e o aumento do peso, mas, também são responsáveis por espessamento da pele e da barba, desenvolvimento dos órgãos masculinos e pelo engrossamento da voz. Um dos episódios das

Olimpíadas de 1976 mais comentados foi a pergunta que fizeram a um treinador da Alemanha Oriental sobre a razão da voz grossa de muitas das suas nadadoras. «Viemos aqui para nadar, não para cantar», respondeu ele.

O crescimento da massa muscular com os Esteróides engana os atletas, fazendo-os acreditar que essas drogas os tornarão maiores, mais fortes e mais rápidos. Infelizmente para muitos, o conhecimento que se tem dos Esteróides é coisa que se baseia no processo de ensaio e erro. Os laboratórios divulgam pouca informação clínica a respeito da dosagem exacta que o corpo pode utilizar para o desempenho atlético. Experimentar dosagens extraordinariamente exageradas de Esteróides num curto período de tempo, como tanta gente infelizmente vem fazendo, pode levar a náuseas e perda de apetite.

Algumas medidas preventivas contra os abusos vêm sendo tomadas. Por exemplo, a Federação Internacional de Levantamento de Peso, abalada pela desclassificação por causa dos Esteróides em Montreal e pelos relatórios do uso habitual de drogas em campeonatos nacionais, votou novos regulamentos. Agora mais nenhum record mundial vai ser reconhecido até que os procedimentos de controle de doping sejam introduzidos na rotina das competições.

Infelizmente as novas e severas medidas por parte das Federações e Ligas e as restrições maiores à distribuição de Anfetaminas só fizeram que os atletas as procurassem por outros meios. O pior é que a Anfetamina vendida ilegalmente é impura e ruím. Não há controle de qualidade em alguns laboratórios e pode-se comprar veneno de rato como Dextrine.

A passos largos e com ar arrogante, ele caminha para o estrado, enquanto a multidão, na arena de St. Michel em Montreal, o aplaude em delírio. Trata-se de Vasily Alexeyev, já aclamado como o homem mais forte do mundo. Confiante na sua segunda medalha de ouro olímpica em levantamento de peso na categoria de pesos pesados, ele vai tentar um record mundial em arranque e arre-

(CONTINUA NA PÁGINA 4)

José Chaves da Silva & Filho

CONSTRUTORES CIVIS

— Encarrega-se de todo o serviço do ramo —

Telefone P. F. 89344

FROSSOS — CURVOS

Esposende

1.º Encontro de Jornalismo Associativo do Minho

Como noticiamos no nosso último número, decorreu no passado dia 7 de Outubro, na Sede da Associação Recreativa e Cultural de Antas, um encontro de Jornais ligados a Associações Recreativas e Culturais e de âmbito regional.

Presentes delegados da F.A.O.J. de Braga e responsáveis pelos seguintes jornais: MONTE DO CASTELO de Castelo do Neiva; GEICE de Ponte de Lima; INTERVENÇÃO CEPANENSE de Cepães, fafe; FANUM de Fão; PELOURINHO de Ponte da Barca; CONTACTO de Antas; ESTRELA DO FARO de Palmeira. Este 1.º encontro, pois em sua consequência outros se irão realizar, era destinado a equacionar, discutir e encontrar soluções para os inúmeros problemas com que se debate a pequena imprensa de carácter local, ao mesmo tempo que se procura fomentar um melhor intercâmbio entre todos, um melhor conhecimento global das dificuldades e carências que na generalidade todos vão sentindo.

Este 1.º encontro, de feliz iniciativa, teve a nosso ver neste primeiro «apalpar de pulso» desde já os seus frutos: aproximou e solidarizou os jornais presentes, pois em diálogo franco e aberto os seus responsáveis teceram considerações sobre os seus problemas, explanaram os seus pontos de vista, relataram pormenorizadamente a vida dos seus jornais, a sua amplitude,

os seus objectivos, os problemas concretos com que se debatem, os apoios que tiveram na hora do arranque, número de assinantes com que contam, receptividade que o jornal tem junto do público leitor e particularmente junto dos emigrantes. Pena foi que não tivessem estado mais jornais presentes, mas estamos convictos que no próximo encontro a realizar em Ponte de Lima em 25 de Novembro próximo, outros a esta frente se juntarão, pois cremos que todos terão interesse em avançar com soluções concretas tendentes a resolver os seus próprios problemas, que afinal são comuns a todos, como segundo se constatou.

Neste 1.º encontro e depois destas considerações gerais feitas pelos responsáveis dos jornais presentes, passou-se à fase seguinte destinada a propor formas de actuação futuras, diligências a efectuar junto de entidades responsáveis no sector de informação. Assim, será elaborado um documento saído desta reunião, analisando os problemas focados, realçando a importância da imprensa regional e local, as soluções que se poderão preconizar, e que um Secretariado já formado fará circular pelos jornais que se publicam nos distritos de Viana do Castelo e Braga. No próximo dia 25 de Novembro em Ponte de Lima este documento será discutido e posteriormente tornado público junto da Imprensa diária e das entidades responsáveis.

AGENDA DO LAR

EMENTA PARA REFEIÇÃO das; 8 cebolinhas; 2 colheres

CONES DE PRESUNTO COM «FOIE GRAS»

Preparam-se 12 fatias de presunto; «foie grass» q. b.; manteiga q. b.; pão de forma q. b.

Cortam-se as fatias de presunto em triângulos de mais ou menos 7 cm. de base por 9 cm. de lado.

Enrolam-se os triângulos em forma de cartuchos, colam-se com manteiga e põem-se no frigorífico para solidificar.

Enchem-se com «foie gras» e colocam-se um pouco de manteiga fresca e enviesados sobre quadrados de pão de forma.

LULAS RECHEADAS

12 lulas; 1 cebola grande picada; 4 colheres (sopa) de azeite; 1 pitada de pimenta; 4 gemas; sumo de limão q. b.; molho de fricassé q. b.; 2 ovos; pão ralado e azeite q. b. Escolhem-se as lulas pequenas, puxa-se-lhes as cabeças e tira-se-lhes as cartilagens. Lavam-se bem os restos das lulas, cabeças, tentáculos, etc., cozem-se em água temperada de sal e picam-se bem com uma faca.

Prepara-se um refogado com a cebola, o azeite e a pimenta deixa-se no lume até que a cebola fique loira. Deita-se-lhe o picado de lula, mexe-se um pouco e juntam-se-lhe as gemas e o sumo de limão conforme o gosto. Enchem-se os sacos com este recheio, cozem-se na boca com linha e põem-se em água a ferver durante algum tempo. Depois retira-se da água, enxugam-se num pano, passam-se or ovo batido, envolvem-se em pão ralado e fritam-se em azeite bem quente.

Servem-se acomanhadas de puré de batatas e com molho de fricassé servido numa molheira.

CARNE ASSADA NO TACHO

1 kg. de rabada ou lombo, sem peles nem osso; 125 g. de toucinho; 1 kg. de batatas cozi-

das; 8 cebolinhas; 2 colheres (sopa) de pingue; 1 ramo de salsa; noz moscada ralada q. b.; 1 ou 2 alhos pisados; sal refinado e pimenta q. b.; 1 copo de bom vinho branco; azeite q. b.

Lava-se bem a carne e lava-se com tiras de toucinho. Esfrega-se com o alho, sal e pimenta a gosto. Deita-se num tacho com o pingue, as cebolas descascadas, a salsa e um pouco de noz moscada.

Leva-se a assar em lume brando, voltando-a de vez em quando para assar por igual sem deixar queimar. Para acrescentar o molho adiciona-se-lhe o vinho, a pouco e pouco.

Cozem-se as batatas, cortam-se em gomos e aloiram-se em azeite bem quente. Quando a carne estiver assada, coloca-se numa travessa, cõa-se o molho formado pelos tempéros e despeja-se por cima. As batatas loiras colocam-se por volta da carne.

TORTA DE OVOS

7 colheres (sopa) de açúcar; 6 colheres (sopa) de fécula de batata; 8 gemas.

Batem-se as gemas com o açúcar durante dez minutos. Junta-se-lhe pouco a pouco a fécula e no fim as claras em neve. Deita-se esta massa num tabuleiro para doce, untado com manteiga e leva-se ao forno a cozer.

Logo que esteja cozido, desenforna-se sobre um pano bem limpo e corta-se ao meio no sentido da largura. Unem-se estas duas partes com o seguinte recheio:

1 colher (sopa) de manteiga; 1 colher (sopa) de açúcar; 1 gema, que se prepara da seguinte maneira: — mistura-se a manteiga com o açúcar e a gema, deixa-se ferver e junta-se-lhe o açúcar em leve polvilho.

Se preferir, pode enrolar em vez de cortar, mas pondo dentro o mesmo recheio.

Espero que goste e despede-se até um próximo número a

Maria do Carmo

A ELECTRA

DE _____ ANTÓNIO BARROS

AV. DA PRAIA, 21 — TELEF. 89884 APÚLIA

GRANDE VARIEDADE E BONS PREÇOS
EM ELECTRO-DOMÉSTICOS

Com oficina Unica no Concelho com capacidade de resposta rápida em reparações de TV, Rádios, Máquinas de lavar, louça e roupa e frigoríficos inclusive carregamento de gás.

PEREIRA & FARIAS, LDA.

PALMEIRA

— Telefona 89870/1 —

Fábrica de artefactos de cimento

FRICKS' MEN

DE Manuel Fernandes Garrido

FARO — PALMEIRA

Pronto a vestir para Homem, Senhore e Criança

MISCELÂNIA

EXTINÇÃO DO DIREITO AO ABONO DE FAMÍLIA OU EQUIPARADOS

A partir de 1 de Julho de 1978, deixam de ter direito ao abono de família em relação aos respectivos ascendentes ou equiparados, todos os trabalhadores (activos ou pensionistas) abrangidos pelo Regime Geral de Abono de Família, como o consagra o Decreto-Lei n.º 180-D/78 de 15 de Julho.

É mantido, porém, o direito à assistência médica e medicamentosa aos ascendentes ou equiparados a cargo dos trabalhadores mencionados, bem como o direito a subsídio de funeral por morte daqueles.

A extinção do direito ao abono de família pelos familiares em questão, terá em vista, porém, a adopção de outras medidas de protecção à 3.ª idade, tais como o abaixamento da idade de reforma dos trabalhadores rurais, a melhoria de pensões, e a rápida atribuição generalizada da pensão social.

A CRUZ VERMELHA

Esta organização reconhece-se pelo seu emblema que é uma cruz vermelha sobre um fundo branco. Com certeza que todos já vimos uma dessas cruces sobre os aviões, automóveis, muros de um hospital ou ainda sobre a blusa dos médicos, enfermeiras e membros da Cruz Vermelha.

Eis pois, a história desta humanitária Instituição:

— Em 1859, dois grandes países da Europa, a França e a Austria, estão em guerra. Os exércitos batem-se em Itália, perto da aldeia de Solferino. No campo de batalha há 300.000 soldados. Durante 15 horas, do amanhecer ao pôr do sol, os soldados batem-se. O exército francês ganhou a batalha. Contam-se os mortos e os feridos. Há 42 mil feridos. Que lhes vai acontecer? Quem pode ajudá-los? Como salvá-los? Durante toda a noite na planície de Solferino, ouvem-se os gemidos dos feridos. No dia seguinte um um suíço chega ao local da batalha, decidido a socorrer estes infelizes pedindo ajuda aos camponeses. Este homem chama-se: *Henry Dunant*.

Durante vários dias, tenta-se curar as feridas, salvando-os assim da morte. Mas para muitos deles já é tarde. Perderam demasiado sangue e as feridas estão infectadas, porque ficaram

abandonados durante muito tempo no campo de batalha. Henry Dunant pensa: «Isto não pode voltar a acontecer. Mesmo se por infelicidade os homens combatem, eles devem ser suficientemente civilizados e humanos para socorrer e tratar das vítimas. Quando voltou para a Suíça, em Genebra, Henry Dunant conta o que viu e o que fez.

«Não será possível, diz ele, fundar em tempo de paz, em todos os países do mundo, sociedades de socorro que, em tempo de guerra, tratassem dos feridos? Mas os feridos de ambos os campos?

Em Genebra quatro amigos de Dunant decidem imediatamente ajudá-lo. Reunem-se e trabalham juntos. Algum tempo depois, pediram a diferentes países para enviar os seus representantes a Genebra e dizem-lhes:

— «Criámos um regulamento relativo aos tratamentos a dar aos doentes e aos feridos. Se os senhores aprovarem estas leis, escrevam o vosso nome no fim da folha. Terão assim assinado as *Convenções de Genebra*.

Estava formado o *Comité Internacional da Cruz Vermelha*.

Ontem como hoje, desde Solferino, passando pelo Vietname, pelo Médio Oriente, até recentemente à Nicarágua, a Cruz Vermelha prossegue a sua apostólica acção humanitária.

A CRIANÇA E A VIDA

Se uma criança é criticada aprende a condenar. Se uma criança vive na hostilidade aprende a ser agressiva. Se uma criança vive envergonhada aprende a sentir-se culpada. Se uma criança vive com tolerância aprende a ser tolerante. Se uma criança vive estimulada aprende a confiar. Se uma criança vive com justiça aprende a ser justa. Se uma criança vive com segurança aprendem a ter fé. Se uma criança vive na aceitação e na amizade aprende a espalhar o amor no Mundo.

FASES DA LUA EM NOVEMBRO

Quarto Crescente — Dia 7 (terça-feira), às 16 horas e 18 minutos.

Lua Cheia — Dia 14 (terça-feira), às 20 horas.

Quarto-Minguante — Dia 22 (quarta-feira), às 21 horas e 24 minutos.

Lua Nova — Dia 30 (quinta-feira), às 8 horas e 19 minutos.

A Droga no Desporto — UM GRAVE PROBLEMA

(Continuação da 2.ª pág.)

mesmo. Novos pesos são acrescentados à barra de metal que jaz sobre o chão, elevando o seu peso para o surpreendente total de 255 Kgs. Mas Alexeyev, com os seus 156 Kgs. de músculos saltando de dentro do seu traje vermelho próprio para a modalidade, parece imperturbável, olhando fixamente para a barba. Aproxima-se dela lentamente, fecha os olhos por um momento, segura-a, solta um hercúleo suspiro e eleva-a até aos ombros, depois acima da cabeça, vacilando um pouco para trás, o estômago protuberante tremendo, os dentes cerrados, ferozmente determinado. Agora adquirindo controle, o corpo de Alexeyev se estica na

triumfal posição imóvel. Solta a barra e ela cai num estrondo engolfado pelas palmas e gritos da audiência enfeitiçada. Bravo, viva o campeão!

Mas será que Alexeyev foi medicamente examinado pelo Comité Olímpico Internacional antes da competição? Ou estava fora da cidade, não se podendo assim fazer a contagem de esteróides anabólicos e outras drogas proibidas? Na opinião de George Frenn, arremessador de martelo dos Estados Unidos, todos os indícios naquele dia em Montreal eram positivos. «O rosto de Alexeyev estava inchado e desproporcional como se fosse explodir, contou Frenn, geralmente isto é o sinal de uso de drogas pesadas, principalmente Esteróides. E ele tinha aqueles pequenos glóbulos de colesterol que se juntam na base do globo ocular — coisa que acontece exactamente por causa de uma dosagem muito alta em Esteróides.

Mas, os atletas podem parar? E as organizações desportivas conseguirão aguentar escândalos maiores sobre drogas? A decisão da Federação de Ciclismo da Bélgica, em Abril de 1977, de suspender por um mês (com um ano de sursis) Freddy Martens e Eddy Merckx, além de quatro outros, por o uso de uma droga proibida para combater a fadiga foi um mero paliativo. Mas que mais poderia ela fazer? Precisa das estrelas para a sobrevivência da modalidade — com o que as drogas ficam sendo um mal tolerável. Na realidade nenhuma modalidade é igual à outra em termos de se vigiarem eficientemente seus problemas com as drogas e nenhum nacional foi instituído para preencher a lacuna entre os atletas e as autoridades.

É tempo de encarar o problema. Vamos parar e ver onde estamos e aonde vamos, antes que seja tarde de mais.

ELETÊ

PROVÉRBIOS E ADÁGIOS DE NOVEMBRO

— *Dos Santos ao Natal, ou bem chover ou bem nevar.*

— *Cava fundo em Novembro, para plantar em Janeiro.*

— *Pelo S. Martinho (11) vai à adega e prova o vinho.*

— *Queres psmar teu vizinho? Lavra e esterca pelo S. Martinho.*

DIA DE S. MARTINHO

É no dia 11 de Novembro a prova do vinho. Estralejam as castanhas na fogueira, salta o vinho nas canecas. Para o vinho ficar bem provado, observam os amigos de Baco (Deus do vinho) a seguinte regra:

- O 1.º copo bebe-se inteiro.
- O 2.º até ao fundo.
- O 3.º como o primeiro.
- O quarto como o segundo.
- O 5.º bebe-se todo.
- O 6.º do mesmo modo.
- O 7.º bebe-se cheio.
- O 8.º duas vezes meio.

Há quem beba mais, além desta contagem, mas daí para cima já não os conta com certeza.

Abílio Lima Azevedo

VILAR — CURVOS

— TUDO PARA CARPINTARIA —

TAXIS FÁRIA

GEMESSES — ESPOSENDE

De Alfredo Pereira de Faria

TELEFONE P. F. 89602 e 89773

Estrela Recreativa

Mais um teste à sua cultura e à sua curiosidade; às questões que pômos verifique até onde vão os seus conhecimentos.

- 1.º — Que nome tinha um antigo coche de 4 rodas suspenso entre dois varais?
 - Sege
 - Berlinda
 - Tipóia
- 2.º — Com que idade morreu o poeta Antero de Quental?
 - 49 anos
 - 29 anos
 - 39 anos
- 3.º — Qual o maior lago da Europa?
 - Como
 - Ladoga
 - Onega
- 4.º — Onde nasceu Camilo Castelo Branco, o notável escritor?
 - Coimbra
 - Lisboa
 - Porto
- 5.º — Qual foi a maior paixão de Camilo C. Branco?
 - Ana Plácido
 - Princesa Ratazzi
 - Teresa Albuquerque
- 6.º — Onde se encontram os restos mortais de Pedro Álvares Cabral?
 - Santarém
 - Lisboa
 - Rio de Janeiro
- 7.º — Soares dos Reis notabilizou-se como?
 - Escritor?
 - Poeta
 - Escultor
- 8.º — Qual o maior rio do Mundo?
 - Volga
 - Nilo
 - Amazonas
- 9.º — O artista português Rafael Bordalo Pinheiro, notabilizou-se como?
 - Pintor
 - Gravador
 - Caricaturista
- 10.º — Qual é o Santo padroeiro dos ferreiros?
 - S. Carlos
 - S. Miguel
 - S. Torcato

Responderam ao «Avalie a sua cultura» mais dois leitores nossos, os srs. *Ernesto Pereira*

Azevedo — S. Paulo, Brasil, com 5 respostas certas e 3 erradas, acertando as questões 1, 2, 4, 5 e 8 e falhando nas restantes, e *Marinho Matos Miranda, França*, também com cinco respostas certas (1, 5, 6, 7, 8) e três erradas (2, 3 e 4). Os nossos agradecimentos pela colaboração.

INQUÉRITO

Quanto é que consome de ar por dia?

O nosso repórter foi para a rua e começou a recolher opiniões sobre este tema escaldante, palpitante, «socioeconomicamente» actual: Quanto é que consome de ar por dia?

— Diga-nos, por favor: Quanto é que consome de ar por dia?

— Bastante... Bem vê, ao preço a que está a comida, tenho de substituir a sopa e a sobremesa por umas boas bocas de ar, para acabar de encher a barriga...

Quanto é que consome de ar por dia?

— Muito pouquinho... Como tenho bastantes criados para tudo, não trabalho e ando sempre de carro, as necessidades são muito poucas... E até é bom, percebe? — Porque isto me dá oportunidade de ajudar os pobrezinhos... o ar que eu poderia consumir a mais — dou a eles.

— A menina importa-se de responder ao nosso inquérito?

— Desde que não seja maílandrice...

— Não se aflija, que hoje não é o meu dia de folga, como vê... A pergunta é esta: Quanto consome de ar por dia?

— Não sei exactamente quanto, mas olhe que é bastante! E bem preciso sabe?

— Ai sim? Então porquê?

— Só o que eu gasto dele durante o dia, a suspirar pelo meu



VIDA DESPORTIVA

Demonstrando mais uma vez a sua actual capacidade, o DEF deslocou-se a S. Salvador do Campo — Barcelos, a convite do Clube desta localidade, afim de aqui disputar um jogo amigável.

Ao fim dos 90 minutos o DEF venceu por 5-2, fazendo especialmente na segunda parte um bom jogo, com todos os seus elementos a darem boa conta de si, jogando a bola ao 1.º toque, com a bola no chão, o que não se tinha verificado na 1.ª parte, e quando assim é, os golos aparecem com naturalidade e para todos os paladares. Um aceno de simpatia para o Clube local, pelo seu desportivismo, aceitando a supremacia do DEF sem azedume, discutindo sempre o jogo, lutando com ardor, mas impotente para travar o melhor índice técnico (especialmente) dos nossos jogadores.

Mais jogos se irão disputar durante o mês de Novembro, e estuda-se a possibilidade de organizar um Torneio, aguardando-se apenas que se proceda às obras indispensáveis e inevitáveis nos balneários, piso, xadrez e balizas.

Em face do crescente rendi-

António que está na tropa... Ai... Ai...

— Oiça lá: Isso é piada por me ver com esta barriga? Pois fique sabendo que o que está cá dentro não é dar, mas há-de chamar-se «Bento» como o guarda-redes do Benfica.

— Quanto quê?
— Quanto é que o meu amigo gasta de ar por dia?

— (Falando baixinho) — Ó homem fale baixo! «Se «eles» se lembram que a gente consome alguma coisa de graça... inventam logo um Imposto!

ELETÉ

mento do DEF, da equipa a jogadores que se possui, já muita gente fala e supere a filiação do Clube na Associação de Futebol de Braga. É um assunto que poderá vir a ser encarado, estudando-se cautelosamente os prós e os contras, mas duma coisa estamos convictos, não é por falta de gente, de material humano, de jogadores numa palavra, que o Clube poderá recuar tal «salto», pois esses temos-os em «casa» e dos bons. O futuro o dirá.

Em S. Salvador do Campo alinhámos com: Carlinhos (Zé Manel — 2.ª parte), Licínio, C. Alberto, Vale, Zé Carvalho (Filipe); Jorge (Oliveira), Rola (Fonseca) e Zé Adelino; Carlos, Teixeira e Muller. Marcaram pelo DEF: Carlos (3), Teixeira e Muller.

Avisam-se os srs. Associados que se encontram em distribuição os novos cartões. Poderão dirigir-se a qualquer dirigente que os saberão informar da sua entrega.

A Direcção do DEF tem vindo a desenvolver diligências junto da Direcção-Geral de Desportos, como aliás aqui já se noticiou, no sentido de ser concedido ao Clube um subsídio destinado a auxiliar a construção dos balneários e aquisição de material desportivo e apetrechos afins. Até ao momento a DGD ainda não nos concedeu o dito subsídio, apesar de o mesmo já nos ter sido prometido até pessoalmente. A nossa actividade desportiva e cultural já assim o justificaria, disso estamos certos, e agora com a futura escola paredes-meias com o campo, haverá todo o interesse em apetrechar o nosso recinto de jogos com o mínimo indispensável, para que as nossas crianças possam dispor do campo para a prática do desporto, tão salutar e necessário como o comer e o dormir. Oxalá que a Delegação de Braga da DGD nos acabe por reconhecer e nos dê o apoio solicitado.

IRMÃOS FARIA, LDA.

PALMEIRA

Materiais de construção

Electrodomésticos

Ferragens

Drogas e agentes do BP Gás

Telefone 89743

MANUEL CABREIRA DA SILVA

OFICINA DE CARPINTARIA MECÂNICA

Executa todo o serviço do ramo

SOBREIRO — VILA CHÁ

Telefone. P.F. 9329

ESTRELA DO FARO ENSINO

(Continuação da página 1)

sobre custos tipográficos, portes de correio, carteira de assinaturas, ajudas monetárias extra-assinaturas, para que se avalie o quanto custa o pequeno jornal azul-laranja que todos os meses lhes chega às mãos.

MOVIMENTO DE DEZEMBRO-77 a SETEMBRO-78

— RECEITA —

Recebido de assinantes	38.500\$00
Recebido de «amigos do Jornal»	3.730\$00
Recebido de Publicidade	900\$00
Recebido de Jornais avulso	37\$50
Total	43.167\$50

— DESPESA —

Custo jornais Dezembro/Setembro	37.858\$50
Portes de correio (País e Estrangeiro)	1.869\$00
Impressão de 10 livros de recibos	587\$60
Total	40.315\$10

Revelada a nossa radiografia financeira, fácil se torna constatar que a situação do jornal, ao fim de quase um ano de publicação, longe está de ser desafiada. O aumento súbito (40%) que se verificou na feitura do jornal, os gravosos portes de correio, absorvem a totalidade das receitas, e não se prespectiva para o próximo ano, uma melhoria acentuada da situação a manter-se tal nível.

Sabemos bem que muita coisa há a corrigir, muito especialmente no aspecto de distribuição e entrega dos jornais, na altura própria, dentro dos prazos, no aspecto de conteúdo, de informação, mas as limitações também nestes sectores são uma constante. O corpo redactorial é pequeno, e só com muita boa vontade, muita carolice, se vai fazendo mês após mês o jornal. Os assuntos ver-sados serão talvez um pouco repetitivos, sem grande profundidade, mas não há material humano para fazer muito melhor, e o que se faz é com generosidade, desejo de algum modo contribuir para a divulgação de notícias de interesse local, de informação que se julga útil, e muito especialmente procurando ser os mensageiros da nossa vida quotidiana junto dos emigrantes desta terra, espalhados pelo Mundo, que melhor que ninguém, sabem dar o real valor ao nosso e seu (deles) jornal. Cremos que, apesar destas considerações, desta auto-confissão, algo de positivo se conseguiu, algo de importante aconteceu, e que o «Estrela do Faro» é já uma realidade. Neste momento acabar com o jornal, cessar a sua publicação, seria, estamos certos, amputar algo de valioso a muitos Palmeirenses que no «Estrela do Faro» vêm já um companheiro de todos os meses, um porta-voz da sua terra. Por tudo isto, e contra todas as dificuldades continuaremos, procurando mês após mês valorizar o jornal, publicando assuntos de maior interesse local, sabendo ir de encontro às preferências dos leitores, aceitando do melhor grado as suas sugestões, valorizando a qualidade do seu conteúdo.

Brevemente iremos legalizar o jornal, inscrevendo-o devidamente na Secretaria de Estado da Comunicação Social, procurando assim beneficiar das possíveis vanta-

(Continuação da 1.ª página)

da educação, isto é, a criança.

Assim o primeiro passo para programar deve ter sempre em conta os objectivos». Primeiro marcar-se-ão os objectivos gerais e os específicos de cada área, estudando-se os aspectos particulares dessa função, com a continuação do trabalho.

Como estes objectivos se irão alcançando progressivamente ao longo do trabalho, para o ano, o passo seguinte será fazer uma «criação de objectivos», determinando também os níveis de conteúdos apropriados para cada ano.

Na continuação procurar-se-ão os «pontos de contacto entre as diferentes áreas», para a interdisciplinaridade do ensino. Os objectivos que marcamos devem estar em função com o tipo de alunos. Por isso achamos indispensável que cada escola tenha a sua própria programação, atendendo às suas características e possibilidades específicas. Ainda que nos apoiemos num programa previamente experimentado, sempre precisamos de fazer a nossa programação para adaptá-lo à realidade da nossa escola.

Esta primeira fase em que estudamos as causas que condicionam a aprendizagem dos nossos alunos e a classificação e subdivisão das matérias, é in-

dispensável ao complemento de tal programação.

Num próximo número passaremos a determinar a «estrutura do programa».

Clotilde Ribeiro

A morte e a eleição dos últimos Papas

(Continuação da 1.ª página)

Papado com o título de «Papa do sorriso».

Mas a Igreja, perene e confiante, ficou a aguardar o novo sucessor de Pedro que o Conclave dos Cardeais, num funcionamento exemplar, em breve iria eleger.

Os adivinhos, embora mais cautelosos, fizeram os seus prognósticos, mas o engano foi geral. Guiados, certamente, pelo Espírito de Deus, elegeram o Cardeal Arcebispo de Cracóvia, na Polónia, o primeiro Papa polaco da história e o único não italiano, há mais de quatro séculos.

Altos desígnios de Deus!

O mundo recebeu jubilosamente o novo Papa, João Paulo II, que promete continuar a obra dos seus imediatos antecessores, na linha do Concílio.

Unidos a ele de alma e coração, peçamos ao Senhor que lhe conceda longa vida e frutuoso Pontificado.

Padre José Pires Afonso

gens que essa legalização traz. Esta legalização não acarreta despesas de maior, e claro à parte o problema burocrático que estas coisas sempre acarretam, um jornal legal é outra vida.

Todo este intróito, poderão pensar muitos, destinou-se apenas a amenizar e preparar a parte mais aguda da questão: o futuro preço das assinaturas para 1979, que inevitavelmente como podem verificar, terão de ser aumentadas. No entanto, esse aumento não será por certo significativo, e é uma medida necessária, tendente a equilibrar as finanças do jornal. A vigorarem por mais um ano as assinaturas actuais, quer para o País, quer para o estrangeiro, o jornal não se poderia publicar senão por mais meia dúzia de meses. Na altura própria esses novos preços serão divulgados, durante o mês de Novembro possivelmente, e com a amável compreensão de todos os nossos assinantes, eles irão ser racionalmente aceites, e o «Estrela do Faro» continuará a sua missão de informar, de se tornar cada vez mais e melhor o porta-voz de Palmeira, dos seus anseios, das suas carências, da sua vida.

Fernando Fonseca