



BOLETIM DE INFORMAÇÕES

ANO 1

Nº 1

21-10-1984

NOTA - ABERTURA

Este é o primeiro número dum Boletim de Informação, que a nossa Associação decidiu editar.

Embora sem datas fixas para a sua saída, pensamos poder editá-lo em períodos mais ou menos regulares.

O seu objectivo é dar a conhecer algumas actividades da Associação, quer no aspecto cultural, informativo e recreativo, permitindo assim uma melhor comunicação entre nós.

Também haverá espaço para todos aqueles que queiram expôr as suas ideias, sugestões ou qualquer participação e para os quais fica desde já o nosso convite.

Com a colaboração de todos podemos ir para a frente, pois estamos animados dessa vontade. Vamos aproveitá-la.

Fernando Rego

A Sede

Depois de formada a Associação, com todas as formalidades legais, logo se pensou numa sede. Provisória para os primeiros encontros, não perdendo de vista a ideia de sede própria. Assim alguns terrenos foram apreciados até se adquirir o actual por 300 contos.

Sem perda de tempo investiu-se a oferta do sr. Manuel da Ponte, comprando 300 contos de ferro e fazendo a terraplana-gem com os restantes 200 contos.

A este material veio juntar-se o que foi oferecido no cortejo.

Para o primeiro arranque temos já alguma coisa, falta a matéria humana, braços para trabalhar! Daqui lanço um apelo a todos para que nos próximos três sábados dêem um contributo pessoal, pois lá estará quem dirija os trabalhos.

Numa pequena descrição da sede poderemos dizer que ela constará de um salão amplo para jogos, festas, teatros, e salas anexas com dois pisos. No 1º teremos: cozinha, balneários, bar com sala para convívio e salas de arrumação; no 2º deixaremos a hipótese e tudo faremos para que seja possível funcionarem Serviços Médico Sociais.

Coragem! Ajudemos esta obra!

Florentino da Ponte



Sabia que ao usar qualquer tipo de spray esta a contribuir para a destruição de uma camada protectora da atmosfera chamada OZONO?

Se porventura este ozono for completamente destruído devido à poluição química, em que o uso indiscriminado de

sprays ajuda nessa destruição, todos os seres vivos ficariam desprotegidos das radiações do sol semelhantes às causadas pela explosão de uma bomba atómica.

Além disso o ozono tem uma finalidade análoga a um espelho, quando os raios infra-vermelhos incidem sobre ele reflectem-se para a atmosfera, não atingindo totalmente o nosso planeta, que aqueceria de tal modo, fazendo com que os gelos polares se derretessem totalmente, elevando o nível dos Oceanos cerca de 61 metr. (hipóteses científicas) o que equivaleria a dizer que cidades como Paris, Londres, Amsterdão, entre outras, ficariam completamente submersas!

Nota: Na CEE existe legislação em vigor que controla os tipos de sprays comercializáveis.

Armando Gameiro

HUMOR

O pai da Aninha adormeceu no sofá e comessou a ressonar alto. A garota foi a correr avisar a mãe:

"Mamãe, vem depressa que o papá está a ferver!"

Quando o filho de um ferroviário entrou pela primeira vez na escola exclamou:

"Então como é isto? Primeira classe e os bancos são de pau!"

Um homem, tendo na mão uma caixa de ferramenta, toca a campainha. Uma mulher atende.

- Bom dia, vim consertar o cano. Sou o bombeiro.

- Eu não chamei bombeiro nenhum!

- Como assim? A senhora não é a Dona Berta Garcia?

- Não. A Dona Berta Garcia mudou-se há um ano.

- Não posso acreditar. Pedem um bombeiro com urgência e depois se mudam!

O carácter é formado ao longo de milhares de tropeções.



QUEM AJUDA A CONSTRUÇÃO DA NOSSA SEDE?

Vamos apresentar um balanço das contas da Associação até esta data. Em primeiro lugar o resumo dos totais, seguidamente a descrição das ofertas-receitas e das despesas. Não queremos também deixar passar esta ocasião para agradecer a todos os benfeitores desta obra, tanto os do passado como os do futuro que desejamos sejam muitos e bons. E vamos às contas:

Total da despesa	483 898\$00
Total da receita	483 150\$00
Saldo negativo	748\$00

Descrição das despesas

Estrado para palco	21 000\$00
Radio Sharp	12 500\$00
Tabuleiros	800\$00
Tipografia	16 550\$00
Máquina de café	30 000\$00
Moinho de café	31 800\$00
Móvel da Biblioteca.....	8 000\$00
Frigorífico	20 000\$00
Escritura do terreno	3 020\$00
Advogado	5 000\$00
Castanhas	1 500\$00
Televisão	5 000\$00
	<hr/>
	155 170\$00

Descrição das receitas

Peditório na Bouça	5 060\$00
Peditório na Confraria.....	16 130\$00
Peditório no Crasto.....	19 820\$00
Peditório na Igreja Velha....	4 650\$00
Peditório no Barracão.....	11 210\$00
Peditório na Estr. Bouça.....	4 940\$00
Quotas	22 690\$00
Festa na Confraria	32 680\$00
Festa de Magusto	23 450\$00
Festa das Merendeiras	11 413\$00
Festa de Carnaval	9 140\$00
Piscina(Manuel da Ponte).....	15 315\$00
Chinquilho	1 830\$00
Baile na Bouça	8 470\$00
Baile na Bouça	8 168\$00
	<hr/>
	194 966\$00

No próximo número continuaremos a descrição das despesas e receitas.

Descreveremos também as ofertas em materiais.

Virgílio Pimenta

Desporto

No dia 23 de Setembro, numa radiosa tarde de sol, realizou-se um encontro de futebol entre casados e solteiros, apadrinhado pela Associação. O encontro amigável, não obstante o empenho que ambas as equipas puseram na luta, terminou sem

golos. Enquanto as forças chegaram, os casados fizeram a vida negra aos solteiros, mas para o declinar da partida, tiveram de fazer das tripas coração para segurar o nulo.

A terceira parte foi disputada na sede e aí ganharam todos, metendo uns copitos e comendo umas sardinhas assadas. E o convívio terminou com um bai-lezinho de acordeão, recordando bons velhos tempos.

Aguarda-se novo encontro para encontrar um vencedor. Haja quem tome a iniciativa de o organizar!

Faz-se saber a todos os sócios que a sede se encontra aberta todos os sábados à noite. Há vários jogos de que podem desfrutar e pensar em organizar torneios.

Tendo em atenção as camadas mais jovens, surgiu a ideia de se insentivar o jogo de xadrez. Quem quiser aprender deve aparecer na sede nos dias de abertura.

Armindo Gameiro

NOSSA HISTÓRIA

Como e Quando Nasceu a "A.C.D.I.G.V."

Nasceu a 07 de Novembro de 1981 após uma reunião realizada na Escola da Bouça, onde estiveram presentes alguns habitantes do Ramo da Igreja Velha, a hoje chamada ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA IGREJA VELHA.

A ideia já há muito pairava nas mentes dos jovens da nossa terra, pois a necessidade de associação para fins culturais, desportivos e recreativos, era uma constante. Assim um grupo empenhado no projecto da criação convocou a reunião de 7-11-81, onde por fim nasceu.

Nessa reunião foi eleita uma comissão provisória que dirigiu a ACD IG V. até eleições efectivas em Assembleia Geral. Foram esses membros:

Presidente	- Florentino
Vice-Pres.	- José Ferraz
Secretário	- Fernando Rego
Tesoureiro	- Virgílio Pimenta
Vogal	- José Carlos
Vogal	- Carlos Ferrador
Pres.Con.Fiscal	- Diamantino Caetano
Segunda Secret	- Arminda dos Santos

(continua no próximo número)

Arminda Santos

COMO VAI A SUA CULTURA GERAL?

Qual foi o grande acontecimento mundial que teve por causa imediata o assassinio do herdeiro do trono austro-húngaro e de sua mulher, perpetrado em Serajevo, por um estudante bósnio?

Quem foi o inventor do fulminante da dinamite e da pólvora sem fumo, tendo instalado várias fábricas para exploração dos seus inventos?

Os seus inventos podem ser meios de guerra, mas foi um grande paladino da paz, tendo doado a sua enorme fortuna a um fundo especial que todos os anos distribui cinco prémios mundiais, um dos quais é o da paz.

APS

COMER EQUILIBRADAMENTE

Rever os regimes alimentares num país onde as perturbações de saúde por deficiência, excesso ou desequilíbrio alimentar aumentam assustadoramente é da maior importância para que possamos viver mais anos e com melhor saúde.

A alimentação deve proporcionar uma quantidade suficiente de alimentos para cobrir as exigências energéticas do organismo e para manter o seu equilíbrio. Ninguém deve comer mais do que necessita porque, desse modo, engorda, torna possível o desenvolvimento de várias doenças e perde saúde. Igualmente ninguém deve comer menos do que precisa porque assim enfraquece e desnutre-se.

Mas comer equilibradamente não depende só da quantidade de alimentos. Não basta que a ração seja suficiente do ponto de vista energético. É necessário que o seja também qualitativamente de modo a que nenhuma substância nutritiva falte ao organismo ou seja fornecida em excesso.

De nada serve comer um grande bife se não se beber leite ou comer queijo, legumes, produtos hortícolas e frutos, arroz, massa, batata, pão, feijão, grão de bico, ervilhas, favas, etc.

A Roda dos Alimentos é um símbolo que foi criado para nos ajudar a escolher e combinar os alimentos.

Cada sector da Roda dos Alimentos tem, pois, propriedades específicas,

sendo por isso inadequado substituir alimentos de um determinado sector por outros de outro sector.
(continua no próximo nº com o 1º sector da Roda dos Alimentos)

EMENTA

SOPA

Caldo Verde

Caldo verde com uma rodela de chouriço sem pele e tendo como base farinha de milho ou batata ralada.

PRATO

Sardinhas Espalmadas

Espalmar sardinhas tirando-lhe a espinha central. Bater bem um ovo ao qual se junta muita salsa picada, alho esmagado, mostarda e um pouco de pão ralado. Barrar cada sardinha com este preparado e juntá-las duas a duas como sanduiche. Leva-las ao forno bem quente em tabuleiro ligeiramente untado com azeite e molhado com vinho branco maduro. Servi-las acompanhadas de salada de feijão frade, com molho de azeite, vinagre e um pouco de calda de tomate.

SOBREMESA

Fruta

Salada de fruta com iogurte

Do livro "Cozinha Saudável"

A FECHAR

Concretizando uma ideia, e talvez um anseio, dos sócios desta Associação, iniciamos um Boletim de Informações, cujo primeiro número acabam de receber.

Neste primeiro número orientamos a atenção para os principais anseios da Associação: a sua futura sede e os números das suas Finanças. Lembramos ainda algumas das nossas actividades, tais como, o desporto. Faltou-nos um apontamento sobre o Rancho que incluiremos no próximo número. Que nos desculpem os nossos sócios pela modéstia do pequeno boletim, mas sintam-no como vosso e enriqueçam-no com contribuições válidas. Embora seja muito importante a contínua informação que daremos aos sócios e não só, poderemos dar largas à veia poética ou literária; poderemos promover concursos, passatempos.

Fica uma porta aberta para a vossa participação, mas só para o próximo número, para este, com licença, vou fechá-la.

Adriano