

VIMARANENSE

Semanário político, literário e noticioso, órgão do Partido Evolucionista

Director, proprietário e editor — Custódio dos Santos Lima Guimarães

PREÇO DA ASSINATURA

Ano, sem estampilha	1\$20
Semestre, idem	700
Ano, com estampilha	1\$50
Semestre, idem	750
África e Brasil, por ano (moeda forte)	2\$25
Número avulso	504

Redacção, Administração, composição e impressão
Rua Elias Garcia, 46 (antiga rua de Santa Maria)
PUBLICA-SE AS QUINTAS-FEIRAS

PREÇO DAS PUBLICAÇÕES

Anuncios e comunicados, por linha	506
Repetição dos mesmos	707
Anuncios permanentes, contracto especial	
As obras literarias anunciam-se gratis, recebendo-se na redacção um exemplar.	
Os autógrafos, sejam ou não publicados, não se restituem.	

O magno problema A ORDEM

A primeira preocupação que se manifestou em todos os países aliados, logo após a assinatura do armistício, foi a da necessidade da manutenção da ordem, através de tudo. Reconheceu-se imediatamente que o incêndio que havia rebentado na Rússia em desagregação, com o sovetismo operando como dissolvente, alastrára pela Alemanha nas primeiras horas do reconhecimento da derrota e paira, como uma ameaça grave, em outros pontos da Europa.

E' claro que o instinto da defesa não pôde deixar de levar os governos dos Estados a adoptarem medidas que pnham os países a coberto dos perigos que a desordem social pôde ocasionar.

E a voz do presidente Wilson, erguendo-se com uma acentuação vibrante, logo às primeiras horas do anúncio da paz, é uma advertência que tem de aceitar-se, porque é rialmente necessária.

A América e os países aliados querem ordem; e, para assegurá-la, propõem-se intervir energicamente onde quer que ela seja perturbada. Seria rialmente triste que os países que se sacrificaram e se bateram heroicamente, durante mais de quatro anos, forçando o inimigo a uma capitulação vergonhosa, *livessem de cair nas mãos de bandos aventureiros que, nos momentos indecisos das sociedades em crise, aguardam os instantes propícios, para a consumação nefasta das suas maldades.*

E' necessário que, dentro de cada país, o instinto da própria defesa desperte, e que o sentimento da Pátria seja o único dictame que se imponha a todas as consciências que vacilam.

E' preciso que a paz não seja acompanhada de maiores catástrofes do que aquelas que a guerra produziu ou viria a produzir.

Para que, ao fim de longos anos de agonia e dores, a Humanidade possa serenamente entrar na consciência do seu destino, é indispensável que a excitação que gera a desordem deixe de existir, para que o trabalho possa ser, dentro de cada país, a expressão do dever e da dignidade e o instrumento mais nobre da felicidade social.

Lembremo-nos também, nós que entrámos na guerra e vamos á conferência da Paz com a consciência perfeita dos nossos direitos, que não podemos dar á Europa o espectáculo de lutas incessantes, que são profundamente dissolventes, e carecemos mesmo de ser modelares como cidadãos, já que tanto

nos fizemos admirar como soldados.

Façamos todos, nesta hora indecisa e grave, o sacrificio das nossas paixões e aprendámos a viver com os que, á sombra da liberdade e da tolerância, se tornaram grandes.

Miserável ganância

Os desalmados continuam a miserável ganância sem que ninguém lhes ponha cõbro.

Acabada a guerra, continua-se na mesma, em Guimarães. Paga-se cada um como lhe dá na gana.

Se o advento da bemdita Paz a algumas terras beneficiou já, trazendo-lhes sensível decréscimo no custo da vida, como se lê nos jornais, aqui não se tem feito sentir esse beneficio, continuando cada homem a ser *lobo* para outro homem. Um a esfolar, outro a ser esfolado e ambos sorridentes: — o *esfolador* com o sorriso satisfeito de quem vai enriquecendo, o *esfolado* com a beócia passividade de quem não vê remédio.

Mas porque não acorda este Zé-Povo eternamente palerma e burrialmente paciente? Um exemplo forte poderia ser a salvação de todos. . .

Compreende-se que alguém roube para matar a fome, mas é duma vileza sem nome matar alguém, á fome para se tornar rico.

Porque não se baratêa esse pão? essas sardinhas (que o mar dá de graça)? esses ovos? esse arroz? esse bacalhau? essa carne? esse azeite? esse assucar?

Como se entende que uns peçam 18 tostões pelo que outros se contentam com sete e oito? E vé-las de stearina do tamanho dum dedo a sete vinténs? e meios quartilhos de peffólio, cedidos por muito favor contanto que se comprem, ao mesmo tempo, outros artigos no estabelecimento?

A miserável, a infamissima ganância!

A burrial, a vergonhosa paciência do Povo!

Repetimos: *E' duma vileza sem nome matar alguém á fome para se tornar rico.*

AVENÇAS

Todos os contribuintes que pretendam ficar avençados para o primeiro trimestre do ano de 1919, teem de assinar as suas propostas na Repartição dos Impostos Municipais até ao dia 10 do próximo mês de Dezembro.

Findo este prazo, ficam a manifestar.

Todas as avenças assinadas teem de ser pagas até ao dia 15 de Janeiro, sendo multadas na forma da lei aquellas que não o tiverem sido até áquele prazo.

António J. S. Basto

Já não existe este simpático velhinho que nos habituáramos a reverenciar como uma reliquia veneranda da nossa terra.

Não mais o veremos, em tardes de temperatura mais amena, naquele seu predilecto percurso de Santa Luzia á Porta da Vila e aí entrar no Fernandes, muito agasalhado e friorento na anemia do sangue empobrecido, cumprimentar sorridente, sempre rosto iluminado e doce como dum patriárca bíblico e abancar-se, em familiar palestra, a fazer a sua hora, a matar (dizia) um pouco desse tempo, *que é, afinal, quem nós vai matando.*

Não mais o encanto do seu ilustrador e nobilitante convívio!

Não mais os esplendores do seu belo espirito tão modesto, que parecia tímido!

Não mais a sua autorizada sentença em espécies de que tinha o segredo. Não mais!

A Morte, a grande desvergonhada que já não cõra de lhe chamar a Dura Parca e outras amabilidades poéticas, prostrou-o vencido para sempre, apoz o bom combate, mas não o *aniquilou*; transferiu-o apenas do tablado restrito, onde todos se movimentam, para a iluminada galeria, de intensa vida histórica, onde só entram os que *bem viver* souberam.

Arrancando-o ao enlévo dos nossos olhos, não o arrancará do santuário da nossa saudade e do amor e bemquerença desta terra.

António José da Silva Basto!

Foi em Braga que o conhecemos, há bons 30 anos, acompanhando os estudos e os exames dos seus rapazes, que são homens illustres, dos quais éle se envaidecia sem rumor e que de seu pai devem também envaidecer-se. Já então, secretário da Câmara de Guimarães tinha renome (e nunca depois, ouvimos discrepâncias, antes o convívio cada vez mais nos confirmou) de ser cidadão prestante e honradissimo, chefe de família exemplar e funcionário zelosissimo com rara competência.

Não deviam morrer homens assim. Conviria talvez á Providência, em vez de escondê-los sob a fria campã, — deixá-los, por excepção, até á derrocada final dos mundos como padrões ou tipos, a cujo exemplo se compuzessem muitas vidas. Seriam semelhantes á Coluna de Fogo do Deserto que norteasse a enorme Caravana para a terra da Promissão!

Baixou á sepultura o Venerando

Ancião com as homenagens de todos indistintamente. De justiça lhe eram devidas, pois as grangeára com o deslizar sereno e límpido da sua prestimosa vida. E bem as tinham merecido também, para o querido morto, seus filhos de benção, aureolados pela glória do talento, do trabalho e da bondade.

O *Vimaranense* apresenta á Ex.^{ma} viuva e aos extremosos filhos mui sentidas condolências.

Aos que vão, os resplendores da Luz Perpétua.

Aos que ficam, resignação e Paz.

Muchas gracias

Ao joven colega «Gil Vicente» o «Vimaranense» agradece a transcrição daquele desabafo sobre a mísera instalação dos Correios em Guimarães e mui regalado se confessa com aqueles paninhos e rendas de Bruxelas, em que se dignou envolver a criancinha, que quer dizer, com as arqui-lisongeiras referências ao suposto autor da *localçita*.

Andamos a procurar pelos recantos da redacção em quem assentariam tão nobilitantes e envaidecedores predicados.

Ninguém pôde encarapuçá-los. Ficou, pois, decidido que foi o «Gil Vicente», sempre gracioso actor, que quiz fazer *blague* em maré de prodigalidade encomiástica.

Escólas primárias

Baixou ordem telegráfica para se iniciarem os trabalhos escolares no dia 28 do corrente. Foi circulado ás escólas primárias para esse fim.

Abre também a escola central feminina, sendo no dia 29 o 1.º dia lectivo. A central masculina abre no dia 3 de Dezembro em Santa Luzia. Anda-se a desinfetar o edificio com todo o cuidado.

Já era tempo! Para que os alunos possam ser admitidos á frequência é necessário provar que foram revacinados desde 1 de Outubro findo. Essa prova faz-se gratuitamente com impresso mandado organizar pela Subdelegacia de Saúde.

O sr. Subdelegado de Saúde tem revacinado centenas de indivíduos. Vai haver revacinação nas freguezias que foram sédes das assembléas eleitorais.

Devem todos os professores e chefes de família dedicar á maior atenção á este magno assunto, devendo revacinar-se todos — grandes e pequenos — para que não sejamos assolados por outra epidemia mais terrível — a da variola, de tão perniciosos efectos.

Em acção de graças

A digna Meza da V. O. T. de S. Francisco manda celebrar no próximo domingo, 1 de Dezembro, ás 17 1/2 horas, um solemne «Te-Deum» na sua igreja em acção de graças pela estabelecimento do armistício, precursor da paz gloriosa para as nações aliadas e em homenagem ao valoroso exército português, que tão brilhantemente honrou a nossa Pátria pela sua abnegação, pelo seu brio e pela sua heroicidade.

A alocução patriótica foi confiada ao eminente orador sagrado, rev. padre Gaspar Roriz.

Foram convidadas para assistir áquele acto religioso e patriótico as autoridades civis e militares e diversas colectividades da nossa terra.

Presos políticos

No fim de longos dias de prisão, foram postos em liberdade os nossos amigos e correligionários srs. drs. Pedro Martins, illustre professor de Direito da Universidade de Lisboa, e Eduardo de Souza, denodado director da «República».

Muito nos congratulamos com a sua libertação e, num grande abraço, enviamos-lhes a certeza da nossa inalterável estima e da nossa solidariedade.

E bem desejavamos saber quem a eles e a tantos outros os ressarce e indemniza destes incómodos, destes prejuizos, destes sobresaltos, destes desprestígios e dissabores para eles e para os seus! . . .

Não seria melhor ter havido mais cautela em prender, para não haver depois tanto remoque a sofrer?

Pagamento aos professores primários

Pelo sr. Inspector deste Circulo foram-nos fornecidos os seguintes esclarecimentos que devem interessar aos srs. Professores officiaes: Alguns jornais de classe teem afirmado que os ordenados devem ser pagos até ao dia 10, adiantadamente. Com certeza laboram num equívoco. Essa obrigação era imposta ás Câmaras. Mas, desde que foi decretada a centralização, caducou, a respectiva disposição de lei. Demais, ainda que tal disposição estivesse em vigor — que não está — era impossivel o pagamento adiantado.

Com efeito, não é possível começar a processar as folhas — mesmo adiantadamente, antes do dia 4 de cada mês, visto que se deve esperar pela remessa do modelo G. Dado que levem só 4 dias a processar, não vão para a Repartição de Contabilidade antes do dia 8, nem podem ir. Em Lisboa costumam demorar 15 dias. De-

QUINTA DE RENDIMENTO

VENDE-SE

a de Antemil de Baixo, na freguezia de Pencelo

(MUITO PERTO DA CIDADE)

Recebem-se propostas

Para esclarecimentos, falar com o Solicitador Ex.º Sr. Jeronimo de Castro.

pois de devolvidas com a aprovação são remetidas para Braga, onde demoram 10 a 15 dias no preenchimento dos recibos...

O fornecimento dos recibos preenchidos obedece a uma disposição de lei altamente moralizadora...

O que os interessados devem desejar é que o pagamento se faça pontualmente no fim de cada mês...

Para o conseguir, tem o sr. Inspector Escolar estado em bom entendimento com o sr. Inspector de Finanças...

Mas informa o sr. Inspector não lhe ser fácil cuidar do preenchimento dos recibos...

No Círculo são sempre mais de 200 recibos em cada mês.

A folha deste foi remetida para Lisboa no dia 8 e não pôde ir antes, como fóra explicado.

Quando se procedia a paginação do jornal, soubemos que já chegaram os recibos do mês de Novembro.

Mensalmente avizaremos os srs. professores da chegada dos recibos.



MISSA DO 3.º DIA

A Meza da Venerável Ordem Terceira de S. Francisco manda celebrar amanhã, 29 do corrente mês, pelas 11 horas, uma missa na sua igreja, pela alma do seu colega falecido, Senhor José Machado.

Assiste a este acto religioso a Meza, Escolas, Créche, Entrevados e mais pessoal.

NECROLOGIA

Finou-se no domingo, na capital do norte, a sr.ª D. Amélia de Oliveira Pôrto, estremeçada esposa do sr. António dos Reis Pôrto...

A extinta teve os responsos fúnebres na igreja do Carmo, daquela cidade, assistindo à cerimónia grande número de pessoas de representação social.

Enviámos ao sr. Reis Pôrto sinceras condolências.

Na povoação das Taipas, onde exercia o cargo de notário-interino, succumbiu o sr. António Dias de Oliveira.

Paz à alma do nosso saudoso amigo.

Secção de higiene

A SÊDE

Quasi todos os doentes do estomago ou do intestino se queixam duma sêde teimosa, insaciável e bebem, a todo o instante, copos sobre copos de água, de chá, de tisanas várias, águas minerais e tudo quanto lhes apparece.

—frequente ouvir queixas como esta:

—Bebo e fico sempre a arder em sêde. A água passa-me pela boca parecendo que, em vez de molhar, enxuga. É um horror!

—Como se alimenta?

—Nisso tenho todo o cuidado. Bem vê, é a necessidade que me obriga. Comida o mais simples possível. Não passo de caldos de frango, vitela, ovos e leite.

—E vegetais?... Feijão, ervilha, batata, hortaliças?...

—Ha que séculos que não provo disso!

—E frutas?

—Nem vê-las.

—Pão?

—Isso, como um bocadinho assim... Dá, como medida, meio dedo...

—Mas, vamos a vêr, o que comeu hoje?

—Pela manhã tomei um copo de leite. Ao meio-dia, dois ovos quentes, um bifesito de vitela, passado nas brazas, um bocadinho de linguado muito fresco, uma chávena de chá, uma torrada e... disse.

—Que tempo gastou a comer esse almôço?

—Não gôsto de estar muito tempo à meza, quando muito, vinte minutos.

—Sofre de prisão de ventre?

—Ah! não me fale nisso, é um martírio.

—De vez em quando dôres no ventre, dôres de cabeça, peso no estomago, fastio, insónias?...

—Isso mesmo.

—A sêde, então, é constante?

—Exactamente. Se o doutor me descobrisse um remédio para isto...

—Sim senhor, e muito simples, sem ser preciso ir à botica.

Nesta altura, o doente esgazia os olhos e apura o ouvido.

—O remédio está, simplesmente, em aprender a alimentar-se e a comer. Essa arte, que poucos possuem, é o fundamento da saúde. Na familia e na escola ensina-se moral, ensina-se civismo, história e milhares de conhecimentos,

sem dúvida muito úteis, mas descura-se, por completo, a hygiene alimentar. É um erro imperdoável. A primeira condição a que um homem tem de satisfazer para ser uma boa unidade social, útil pata si e para os outros, é ser robusto e ter saúde. Ora, a saúde e o vigor não podem existir sem o bom regime alimentar. Quem não sabe comer, não pôde ser feliz, nem pôde viver.

—Mas eu quero aprender, ensine-me.

—Vamos ao seu caso. A causa dos seus males reside na má escolha dos seus alimentos, na dose em que os emprega e na maneira por que os come.

«Caldos de frango, ovos, leite e vitela é uma alimentação quasi exclusivamente azotada, geradora do ácido úrico que é um tóxico muito nocivo, é adubo para os micróbios intestinaes, micróbios de estrumeira, autores de podridões, fabricantes de toxinas que, entrando em circulação no sangue, envenenam o organismo, estragando células, matando-as, apressando a velhice e a morte.»

«Depois da má escolha apparece a dose. Ao excesso da alimentação azotada, origem dos males que acabo de expôr, corresponde uma falha de alimento hidrocarbonato, no qual os micróbios da putrefacção se não desenvolvem, e que são indispensáveis para os gastos do organismo. São os chamados alimentos de combustão, indispensáveis para a energia da máquina, faceis de queimar, fácil sendo também a eliminação dos residuos.»

«Temos, em seguida, a maneira de comer. Vinte minutos para comer um bife não chegam; para os alimentos que hoje tomou lhe causarem o menor damno possível, seria preciso empregar a comê-los mais de uma hora. A mastigação é o alicerce da digestão. Se a bôca não cumpre o seu dever, o estomago não pôde substituí-la. A assimilação dos alimentos só pôde fazer-se quando estes estão reduzidos a liquido. Esse trabalho pertence, em primeiro lugar, à bôca. Para isso existem os dentes que teem de os esmagar por completo, reduzindo a papa, na qual nada se encontre de sólido, todo o alimento. Ao mesmo tempo que essa trituração se realiza, a saliva mistura-se para tornar a papa o mais fluida possível, e actúa quimicamente, realizando uma parte muito importante da digestão.»

«Ora se os alimentos chegam ao estomago sem terem sido preparados deste modo, o que succede? Em primeiro lugar, faltando-lhes a saliva, chegam mais secos do que o indispensável para o órgão fazer o seu trabalho e, por isso, começa a pedir liquido. Saliva pede êle e nós deitamos-lhe água, vinho, cerveja ou qualquer coisa tão parecida com saliva como vinagre com azeite. A saliva tem um fermento indispensável à digestão, que nem o vinho nem a água possuem, e; por isso, ingerindo qualquer destes liquidos, em vez de melhorar agravamos o mal, porque vamos dissolver o pouco fermento que durante a mastigação rápida se produziu.»

«E aqui tem a origem da sêde permanente. O estomago pede-lhe saliva e, em vez desta, dêta-lhe água; êle não se acomôda e continúa a pedir. Pede cada vez mais, succedendo por fim os sucos (salivar e do estomago) ficarem diluidos a ponto de não poderem actuar nos alimentos. Estes ficam repressados, fermentam no estomago e seguem para o intestino sem estarem dissolvidos e, portanto, fóra das condições para serem absorvidos. Continúa por isso a fermentação, apodrecem, irritam a parede intestinal, dando origem a cólicas, a prisão de ventre ou diarréa e, pela formação abundante de toxinas, causam a auto-intoxicação. Cá vem depois a enterocolite, a apendicite, a dispepsia, a insuficiéncia hepática, a infecção dos canais da bilis, com as conse-

quentes cólicas do figado e a série infinita das doenças da nutrição, que marcam, por assim dizer, o principio de toda a patologia.

«O que tem, portanto, a fazer? Pôr-se temporariamente no regime dos caldos de farinha, feitos em água, começando pelas mais finas, a flôr da aveia, do trigo, do atroz, da cevada, depois as sémolas, as massas puras de gluten, bem escolhidas de modo que não estejam fermentadas, os purés de legumes frescos e secos, preferindo para os preparar as farinhas diastaseadas. Tem, por exemplo, a Leguminose Liebe, que está nessas condições. Ao mesmo tempo usa alimentos maltosados, o Mel de Malte, o Extracto de Malte em Pó. Em seguida usa os purés de frutos, começando pelo de mirtidos que, sendo um alimento agra-

dável, constitui também um poderoso desinfectante intestinal.

«Se a prisão de ventre se mantiver rebelde, tome uma colher de albumina vegetal a cada refeição, e faça umas lavagens intestinaes, applicadas com arte, e umas massagens feitas por mãos experientes.»

«E, no entanto, vá aprendendo a mastigar por si mesmo, enquanto se não abrem escolas de mastigação, que muito necessárias se tornam, embora isto pareça um exagero.»

Almanaque

Bertrand

Livrarias Aillaud & Bertrand

“ATLANTICA,” Companhia de Seguros

SOCIEDADE ANÓNIMA DE RESPONSABILIDADE LIMITADA

Capital social... Esc. 500.000\$00

» realizado. » 50.000\$00

Fundo de reserva » 150.000\$00

SÊDE: LOYOS, 92 — PORTO

Table with financial data for 1914-1916: Recetta de 1914... Esc. 36.988\$03,5; 1915... 71.197\$29,8; 1916... 537.897\$91,6; 1916... 3.139.404\$23

Table with financial data for 1914-1917: Sinistros pagos em 1914 E. 22.601\$11; 1915 » 25.903\$15; 1916 » 153.470\$90,5; 1917 » 1.427.035\$7,4

AGENCIAS EM FRANÇA, INGLATERRA, NORUEGA SUECIA, DINAMARCA, ESPANHA E EGITO

Seguros contra fogo.—Seguros contra fogo e roubo.—Seguros contra grênes e tumultos.—Seguros agricolas.

Seguros contra quebra de cristais.— Seguros de guerra. Seguros maritimos e postais.—Seguros contra inundações e enxurradas.

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

- Manuel Joaquim de Oliveira
Dr. José Maria Soares Vieira
Silvino Pinheiro de Magalhães
Dr. Leopoldo Correia Mourão
Jaime de Sousa

Directores

Agentes em todas as terras do país

Commissarios de avarias em todos os portos do mando

DELEGAÇÃO EM GUIMARÃES

Passeio da Independencia, 102 a 10

A MUNDIAL

COMPANHIA DE SEGUROS

Sociedade Anónima de Responsabilidade Limitada

Capital: 500:000\$00 escudos

Seguros contra accidentes de trabalho

Seguros contra fogo

Seguros de vida

Seguros de transportes

Seguros contra roubos

Seguros de cristais.

Correspondente na Corredoura (S. Torcato):

João Vasco Cardoso Guimarães.