

NOTÍCIAS DE GUIMARÃIS

JORNAL DEFENSOR DOS INTERESSES DO CONCELHO

Redacção e Administração: R. da República, 58 A - 1.º e 2.º Andar - Telef. 34.

Composição e impressão: Tipografia Minerva Vimaranesa - Rua de Santo António, 133

Director, editor e proprietário - ANTONINO DIAS PINTO DE CASTRO

Ração alimentar Cansaço

O regimen alimentar comumente usado entre nós - arroz, feijão, carne e batatas - é insuficiente, quer quanto aos sais de que necessita o organismo, quer quanto às vitaminas que lhe são imprescindíveis.

Tais alimentos são indispensáveis; criança que os não recebe, não cresce, não se desenvolve regularmente; adultos que deles prescindam, reduzem ou perdem o vigor físico.

A redução excessiva das proteínas, isto é, dos alimentos azotados, tem, também, os seus inconvenientes: diminui a defesa do organismo contra as infecções, dado o desfalque no material necessário para a regeneração celular e para a constituição dos anticorpos.

Como exemplo de ração normal para adulto que trabalha 8 a 10 horas por dia, em serviço de regular intensidade, segundo Voit, é o seguinte: albumina, 118 grs.; hidro-carbónatos, 500 grs.

O clima faz variar muito os números da ração alimentar: nos climas temperados, faz-se mister, durante o inverno, um aprovisionamento duas vezes superior ao do verão.

E' mister, a bem do individuo, que a ração alimentar seja completa, constando de todas as substâncias referidas, bem como de sal, água e vitaminas. O leite é um alimento completo, nesse sentido; apenas tem o defeito de ser constituído de quantidade excessiva de água, de modo que quem quiser viver só a leite terá de tomá-lo em grandes doses.

De dizer que te amo? Não. Cansaço, Lasso, De me queimar Nesta paixão Inquieta, Tumultuosa Como o mar. Bem sei que o teu amor E' maior E melhor Do que o meu. Tu dás tudo E descansas. Eu quero terra e céu, O que vejo e o que sonho: Ansiedade, Tortura, Frêmito, Amargura. Cansaço, Lasso Do coração Magoad.

Cansaço de dizer que te amo? Não. Mas, tal como sou, Sinto-me grande Na insatisfação Desta paixão.

E' menos o muito que me dás Do que o pouco que eu te dou. AURORA JARDIM. (Dum livro em preparação).

Poeta Guilherme de Faria

Dentro de breves semanas deve vir ao salão nobre da Sociedade Martins Sarmiento, pela segunda vez, para nos falar do Poeta Guilherme de Faria, nosso saudoso contemporâneo, o ilustre Escritor e Jornalista, Sr. Dr. Joaquim Manso, Director do importante jornal da tarde Diário de Lisboa.

"Aventuras do Cavaleiro Berautl,"

é o sugestivo título do formoso romance do consagrado escritor J. WEYMAN e cuja publicação "Noticias de Guimarães," inicia hoje, em folhetim.

HOMENAGEM POSTUMA

A Juventude Escoteira Católica (Secção do Liceu de Martins Sarmiento), vai prestar, em breve, uma homenagem ao saudoso Arcebispo Monsenhor João Ribeiro, que ac. mesmo organismo presteu relevantes serviços, pelo que o seu retrato será inaugurado na respectiva sede, como prova de respeito e gratidão.

naturalmente: o açúcar contém apenas hidratos de carbono. Para se ter ideia do valor de alguns dos principais alimentos, em calorias, e a pobreza de outros, por 100 grs.: verificque-se esta lista: arroz preparado, 109; feijão preparado, 136; boife, 178; carne seca frita, 293; torremos, 707; peix e cozido temperado, (tainha), 216; b acathau cozido, 132; pão, 326; batatas cozidas com molho, 65; batata : doces, 115; batatas fritas sem sem : al, 185; queijo, 555; marmelada, 275; goiabada, 295; banana, 81; ovo, 65; manteiga, 770. Convém não esquecer de que há alimentos dando o poucas calorias, como, a banana, mas que os pelas vitaminas que existem em quantidades diminutas, mas são de efeitos valiosos.

Do livro «Urzes da Beira», recentemente publicado, transcrevemos juntamente com um soneto da autora, a mimosa poetisa beirão Guilhermina Pinto Cardoso, o soneto-préfacio da nossa ilustre colaboradora Ludovina Frias de Matos:

URZES DA BEIRA MEDITAÇÃO

Este livro de cândidas lembranças, de amor ao céu, à terra, à humanidade, todo cheio de amor e claridade, sacrário de divinas esperanças... Fala de Deus, de paz, de coisas mansas, de sonhos virginais, de Eternidade, do calvário dos pobres, da Saúde, de flores, de avezitas, de crianças...

A noite vem descendo calma e bela, A lua surge além, franjada de oiro. Não pode haver mais sugestiva tela... Nas eiras, aos montões, o milho loiro! Rebanhos de guizeiras ao pescoço, Numa toada monótona e plangente, Recolhem ao aprisco:—Ao longe, um moço Trauteia uma canção, alegremente...

Tudo que é simples, belo, puro e santo nêle veio gravar estranho encanto, imprimir-lhe ternura singular...

E então minh'alma põe-se a meditar Na solidão, no luto, no pesar, Na orfandade, na fome e desconforto

E quem o ler com alma, bem atento, encontra, além da arte e do talento, um grande coração a palpar!

Que esta guerra semeia às metralhadas. ... As vitórias, as terras conquistadas, Não valem as saúdaes de um só morto!

LUDOVINA FRIAS DE MATOS. GUILHERMINA PINTO CARDOSO.

Carta a um morto ALBANO DE SOUSA GUISE

Meu saudoso Amigo Nesse mundo para onde transitaste — o chamado mundo da paz eterna — não é costume utilizar-se a transmissão de notícias sobre o que por lá se passa. Exige, portanto, um isolamento rígido e intransponível entre quem fica e quem vai e nem mesmo a própria saúde consegue violá-lo. Porém, há mistérios que se desvendam e situações que se transformam, embora com grande surpresa para aqueles que se consideram refugiados em torres de marfim, invencíveis fortalezas contra a penetração do eco da voz humana.

Na próxima quarta-feira, dia 10, passa o aniversário natalício do nosso querido Amigo e estimado conterrâneo Sr. Albano de Sousa Guise, ausente no Rio de Janeiro, onde tem desenvolvido notável actividade, im-



pondo-se pelas suas excepcionais qualidades de trabalho e carácter, à consideração e ao respeito de toda a gente, muito especialmente da Colónia portuguesa no meio da qual occupa lugar de primacial destaque.

Aqui, como lá longe em terras de Santa Cruz, também o nome do nosso distinto conterrâneo merece a admiração e o respeito de todas as pessoas, conhecidas as altas qualidades que o Sr. Albano Guise possui e entre as quais avultam os seus raros sentimentos de benevolência, pois muitos têm sido os gestos humanitários em benefício dos necessitados da sua terra natal.

Por tudo isto bem merece o Sr. Albano de Sousa Guise que o saudemos, muito sinceramente, na passagem do seu aniversário natalício, fazendo os maiores e os mais efusivos votos por que a sua preciosa vida se prolongue por muitos anos e continue a colher as felicidades que sejam, afinal, a merecida compensação do bem que tem sabido praticar.

«Noticias de Guimarães» envia-lhe um grande abraço, felicitando-o, pois, com a melhor cordalidade.

A integridade da Arquidiocese

As Juntas de Freguesia da cidade de Guimarães endereçaram ao Sr. Dr. Alberto Cruz, ilustre Presidente da Comissão Executiva Pró-Integridade da Arquidiocese de Braga, o seguinte telegrama: «Juntas freguesia cidade de Guimarães em sua reunião de ontem resolveram manifestar Vossa Excelência sua solidariedade na defesa integridade da Arquidiocese Bracarense, Presidentes Tenente Mário Pinheiro, Manuel Moreira, Alves de Oliveira».

Ainda a catástrofe da Basilica de S. Pedro

Entre muitos outros donativos recebidos ultimamente pela Comissão de Socorros às famílias das vítimas da catástrofe da Basilica de S. Pedro, receberam-se na Câmara Municipal mais os seguintes: Alberto Rodrigues de Figueiredo & Filhos, do Pevidém, 200\$00; Anónimo, por intermédio do Sr. José Gilberto Pereira, 500\$00.

A Comissão de Socorros às famílias das vítimas, a que dignamente preside o Sr. Dr. João Rocha dos Santos, Presidente da Câmara Municipal, reuniu na quinta-feira à tarde no gabinete da Presidência da Câmara, estando presentes os Srs.: P.º João do Carmo da Cruz Magro, Arcebispo; Mário de Sousa Meneses, Provedor da Misericórdia; João Teixeira de Aguiar, Director da Casa dos Pobres; Dr. Alfredo Dias Pinheiro, Presidente da Direcção do Asilo de Santa Eufévia; Manuel Alves de Oliveira, Delegado das Juntas de Freguesia; Fernando Loureiro Moreira, Presidente da Academia Vimaranesa; Belmiro dos Santos Martins, Presidente do Sind. N. da Indústria Têxtil; Redactora do «Comércio de Guimarães», e Director do «Noticias de Guimarães». Por motivo de força maior não pôde comparecer o Sr. Alberto Pimenta Machado, Presidente da Direcção das Oficinas de S. José.

A Comissão trocou impressões acerca da distribuição de sub-ídios às famílias das vítimas e resolveu que essa distribuição se faça, em prestações, e por intermédio da Casa dos Pobres, mediante as instruções que serão fornecidas pelos representantes da Comissão Srs. Dr. João Rocha dos Santos, Presidente da Câmara; P.º João do Carmo da Cruz Magro, Arcebispo, e João Teixeira de Aguiar, Tesoureiro da Comissão.

A Comissão tomou conhecimento de que a subscrição a favor das famílias das vítimas subiu a mais de 17 mil escudos.

Dr. Feliciano Ramos

O ilustre professor Sr. Dr. Feliciano Ramos, antigo Reitor do Liceu de Martins Sarmiento desta Cidade, e que há meses havia sido colocado, como professor efectivo, no Liceu de Beja, acaba de ser nomeado Reitor do Liceu Normal, da Cidade de Coimbra, motivo por que o felicitamos, a um tempo que apresentamos a S. Ex.ª os nossos cumprimentos com os votos de muitas prosperidades no desempenho do seu novo cargo.

Vítimas Régias

Em algumas capelas particulares desta cidade celebraram-se no passado dia 1 missas em sufrágio das almas do Rei D. Carlos e do Príncipe D. Luís Filipe, comemorado o 35.º aniversário do seu assassinato.

NO MEU CANTINHO

Se no Teatro Jordão houvesse a galeria dos Dias Aureos, certo que o Sábado 30 de Janeiro de 1943 seria honrado com uma das mais rendilhadas placas de justa Homenagem.

Quando a grossa enchente houve de comentar, na saída, o maravilhoso concerto, era de ver como em todos os olhos irradiava um contentamento flagrante e uma satisfação comunicativa.

Duas horinhas de delicia rara!

Nem todos os Jornalistas saberão que têm um grande Patrono e que a sua festa é em 29 de Janeiro e que se chama Francisco de Sales.

Sabe-o lindamente Magalhães Costa, que no seu Diário do Minho do dia do Patrono inclito publicou um belo artigo com a epigrafe «Mestre da forma e do pensamento». Numa formosa coluna deu à sua pena o primor e a louçania dos dias de Festa.

Foi comemoração bem oportuna.

GAZETILHA

«JOMO DE GUI», charadista, pretendeu lançar-me à pista com o problema cruzado. E' sempre uma gentileza, mas confesso, com franqueza, que não 'stou p'ra ai virado.

Achei-lhe a decifração, cumpri minha obrigação, mas noutra não caio eu, pois perdi duas horinhas e suei as estopinhas. — Foi o lucro que me deu!

Sei que agora está em moda andar com a pinha à roda por causa dos cruzamentos. Eu, porém, p'ra ai não vou, pois matuto já eu 'stou, sem êsses divertimentos...

As Revistas e os Jornais dão guarida a «bichos» tais de um sujeito até tremer, mas assim mesmo se nota gente fina e idiota tentando os ossos roer...

E' uma febre, uma loucura, todos querem tornar dura, complicar a solução. 'tê os semi-analfabetos, que existem, muito completos, têm tal preocupação.

Por isso, meu caro amigo, 'scusa de contar comigo para em tal campo ingressar. — Será coisa divertida, mas o problema da vida dá-me bem que decifrar...

BELGATOUR.

TEMPESTADE

O dia de domingo esteve de rigoroso inverno. A meio da tarde formou-se uma grande tempestade, ventando com a maior violência e chovendo torrencialmente durante muito tempo. O vento levou beirais de telhados, derrubou algumas árvores e causou outros estragos em vários pontos da cidade e arredores, produzindo-se também algumas inundações. Felizmente não há a registar desastres nem estragos de maior. As linhas telefónicas e telegráficas avariaram. A tempestade amainou por volta das 20 horas. Nos dois dias seguintes caíram, também, abundantes chuvas.

