



DEFESA DE ESPINHO

DIRECTOR: ALVARO GRAÇA • FUNDADOR: BENJAMIM COSTA DIAS • SEMANÁRIO - ANO 56.º - N.º 2887 • QUINTA-FEIRA, 6 DE AGOSTO DE 1987 • PREÇO: 30\$00

AZENHAS: O ÚLTIMO SUSPIRO

Eram bastantes, espalhadas pelas margens das ribeiras que banham o nosso concelho. Hoje, são pouco mais que zero. Os proprietários começam a desactivá-las e parecem ter razões para isso: ou porque águas paradas não movem moinhos; ou porque a farinha que se mói já não dá para a côdea. Os nossos repórteres partiram em busca dos rodízios cansados e dos que (ainda) resistem na tarefa de esmagar o milho.

REPORTAGEM

□ PÁGINA 4

FÉRIAS UMA PÁGINA PARA «DIGERIR» NA PRAIA

□ ÚLTIMA



**ESTA
PRAIA
(CE) É
OIRO
SOBRE
AZUL**

A praia de Espinho é ótima. Não somos nós que o dizemos; são as próprias estruturas da CEE ligadas à problemática ambiental que a consideram oiro sobre azul. E, por isso, sobre as (d)oiradas areias colocaram a bandeira azul da Europa - uma espécie de «certificado de garantia». Foi na última semana e «Defesa de Espinho» fez reportagem.

□ PÁGINA 3

UM AGOSTO DE CIVISMO - PORQUE NÃO?

O Verão. Estação desejada, preferida entre as restantes. Símbolo de férias, de descanso, de distração. Sinónimo de regressos, de reencontros, de família. O Verão. Este, o de 1987, teve já pontos muito altos. Alguns, surpreendentes. Outros, trágicos e inconcebíveis. É um Verão de grandes mudanças no espectro político nacional. É um Verão de incêndios impiedosos que colocam o País a arder. É um Verão de altas temperaturas, de suar as estopinhas, de praias, de enchentes e enchentes nas estradas, nas vias rápidas, na cidade. Para quem vive há já algum tempo em Espinho, sabe que a primeira segunda-feira de Agosto é significativa. Por muitos motivos, obviamente. Primeiro, porque marca o aparecimento, em força, de emigrantes e turistas, alguns exuberantes, outros mais tímidos. Segundo, porque o mercado semanal tem um ar diferente. Há mais confusão, mais procura e uma oferta mais cara. Talvez porque se cheira a mais dinheiro... Agosto mostrou já que muito há por fazer. Por exemplo, o fecho da Rua 19 resultou para os peões. Mas não para o escoamento de trânsito. É difícil mentalizar as pessoas de que não se pode levar a viatura até à banca da fruta ou do peixe. O tempo é de férias e julga-se ser, também, de gastar a gasolina, muitas vezes poupada durante o ano, preterida pelo comboio ou o autocarro. Agosto mostrou outras coisas. E ainda vai no início. Mostrou que é necessário acarinhar mais os nossos bombeiros voluntários, homens de coragem e altruísmo ímpares. Quanto mais não seja, quando temos consciência e os deixamos circular livremente pelas artérias da cidade em horas de aflição. Agosto mostrou que a malvezza continua e que pinheiros, matos, florestas, pilares do nosso património são alvo de chamuscas que não avisam ninguém para destruir. Agosto trouxe, de novo, um picadeiro espinhense animado, de gente morena e com a pele a arranhar a sal. Agosto chegou. E como em tempo de férias é mais fácil parar para passar, sejamos originais. Façamos deste Agosto um mês diferente. Este é um recado especial para aqueles que continuam a achar esta cidade tão pequena mas tão bonita, um local, não de lazer, mas sim de poluição. Uma segunda-feira como a passada não deve repetir-se. Vamos andar a pé? E, já agora, vai um pouco de civismo?

MARGARIDA FONSECA

ERVAS AROMÁTICAS EVITAM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

□ PÁGINA 7



**CONTUSÃO
NO PRIMEIRO JOGO-TREINO**

SILVINO DE BRAÇO AO PEITO

□ PÁGINA 9

**PRIMEIRO
SINGLE
DO GRUPO
ESPINHENSE**

«FIAT LUX» EM DISCO

Ainda este mês, o grupo rock «Fiat Lux» deverá gravar o seu primeiro disco - informou Mário Cáliz, baterista da banda. O fonograma será um «single» que incluirá as composições «Leonor» e «Fora de Horas». Mário Cáliz não quis adiantar qual a editora que lançará o «single».

CLASSIFICADOS

ADVOGADOS

FERNANDO GUIMARÃES - Rua 19, n.º 927 - Telef. 723731 - 4500 ESPINHO. Horário: até às 19 h. Sáb. até às 12 h.

ALUGUÉIS

APARTAMENTO NA RUA 33, N.º 1463 - C/4 assoalhadas e lugar para carro na cave, e arrumos no vão do telhado com 32 m². Renda 40 c.. Contactar com Moisés Alves da Costa - Lugar do Azeite-Esmoriz, telefone 056-73528.

BOA MESA

A VARINA - Almoços, jantares, petiscos. Aberto todos os dias. Rua 2, n.º 1269 - ESPINHO - Telef. 724630.

EMPREGO

PRECISA-SE EMPREGADA - 2/3 dias por semana. Casa/quintal. Contactar Rua 19, n.º 927.

ENSINO

CURSOS DE FÉRIAS - Dactilografia - Informática/Computadores - Inglês - Contabilidade. Externato Oliveira Martins. Telef. 722272.

JARDIM-DE-INFÂNCIA - Externato Oliveira Martins - Rua 19, n.º 786 (Praceta) - Telef. 721468 - o seu filho merece esta escola. Nova, diferente. Inscreva-o.

MÉDICOS

CLÍNICA DENTÁRIA - Dr. Carlos Ramos. Avenida 8, n.º 784-1.º - Telef. 723472 - ESPINHO.

DR. JOAQUIM FERREIRA MENDES - Médico especialista em ouvidos, garganta e nariz. Clínica geral. Rua 9, n.º 295-2.º Esq.º - Telef. 721710.

DR. RICARDO ROMEIRA - Médico especialista em doenças do coração. Carreira hospitalar - C.H.A.N. Ordem dos Médicos. Consultórios: Esmoriz - Castanheiros - Telef. 72579 - ESPINHO - Policlínica - Rua 14, n.º 437 - Telef. 723398 - S. João da Madeira - Av. B. Araújo, 91-1.º Esq.º - Telef. 27864. Dias úteis, das 14 às 20 horas.

VENDAS

VIVENDA - Com 300 m² de área, mais arrumos de 70 m² e quintal. Telef. 720325.

MORADIA EM SILVALDE - C/5 quartos, 3 q.b. e demais divisões preço 8.500 c. - TERRENO - junto à ponte da Granja. P/ moradia c/ 475 m². Preço 3.300 c. - telef. 723630/720629.

VENDE-SE CAFÉ E SNACK E O PRÉDIO - Sito na Rua da Divisão, Alto de Espinho, n.º 415 - S. Félix da Marinha - Trata o próprio - Telef.: 724305.

VENDEM-SE T2, T3 E DÚPLEX - C/ acabamentos de 1.ª e guarda-fatos. Em Espinho, na Rua 36. Contactar Rua 38, n.º 924, 3.º Dt.º ou 3.º Esq. - Espinho ou através do telef. 398282.

PIANO ALEMÃO VERTICAL - Cordas cruzadas, armado em ferro. Contactar telef. 722132.

PIANO ALEMÃO - Cordas cruzadas, vertical, armado em ferro. TENDA-ATRELADO. Vende-se. Contactar telefone 723411 depois das 21 horas.

ANDARES - Com um, dois, três e três mais um quartos, restantes divisões e garagem. Informa telef. 721972.

CASOS

SANGUE NA ESTRADA «LIMPEZA» EM ESTABELECIMENTOS

Agosto, com esta canícula de arrasar, trouxe a invasão. São, com efeito, inúmeros os emigrantes, turistas estrangeiros e habitantes da periferia em férias que acorrem à cidade e, reflexo disso, o trânsito processa-se de forma lenta ou atabalhoada na urbe e nos principais acessos. Daí um grande número de acidentes, dos quais salientamos o ocorrido pelas 7.30 horas de segunda-feira, na estrada nacional n.º 109, em Sisto-Silvalde - acidente esse que resultou na morte de um peão. A vítima foi Margarida Alves Pereira, de 65 anos, que, segundo as autoridades, teria sido atropelada por uma carrinha. Transportada ao hospital local, já ali daria entrada sem vida. O condutor da carrinha foi identificado pela GNR local como sendo José Manuel Couto Ferreira, de 22 anos. A viatura é pertença da firma Silva & Vinha, L.da.

ANÉIS E ELECTRODOMÉSTICOS A VOAR...

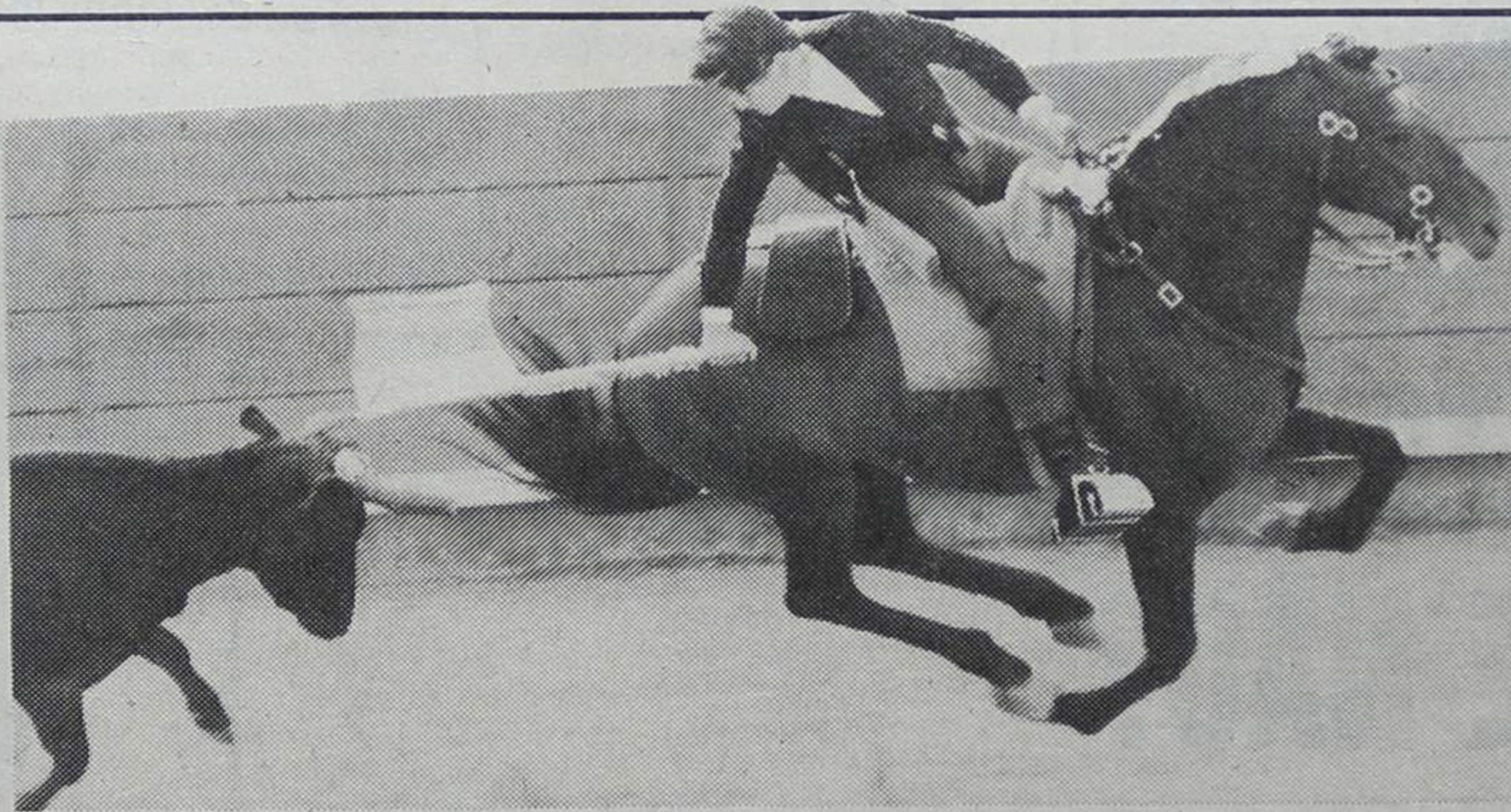
Se Espinho está a ser invadida por gente que interessa, também cá vêm os indesejáveis, ou seja, os amigos do alheio, que penetraram numa ourivesaria da cidade, levando, nada mais, nada menos, que setenta anéis com pedras preciosas. Valor do furto: «só» 2 mil contos... A queixa do furto foi apresentada na PSP local por Mário Eugénio Mendes Campos. Outra queixa registada na PSP local foi a relativa ao roubo de electrodomésticos de um estabelecimento da especialidade, sediado aqui na cidade. Segundo o proprietário, os larápios furtaram televisores e vídeos no valor global de 350 contos. Larápios videomaniacos, pelos vistos...

É MESMO PARA QUEIMAR...

As corporações de Bombeiros locais, como, de resto, as suas congéneres de todo o país, não têm mãos a medir. Ao que pudemos apurar, têm sido solicitadas sobretudo para fogos florestais e, estranhamente (ou talvez não), em muitos casos consideram um incêndio extinto, com os trabalhos de rescaldo devidamente efectuados, sendo pouco tempo depois solicitados para o mesmo local. É mesmo para queimar...

TOIROS: NOVA CORRIDA NO DIA 22

Os cavaleiros Veiga e Pinto, bem como o espada Mário Coelho, animam a segunda corrida da época na praça Solverde, desta cidade. A corrida realiza-se no próximo dia 22, à tarde, e as pegas estão a cargo dos forcados de Santarém.



D. IDALINA DUARTE ALMINHAS

Mãe do Sr. Alódio Monteiro Alminhas (Proprietário do Supermercado Dallas)



AGRADECIMENTO

Sua família vem, por este ÚNICO MEIO, agradecer muito reconhecidamente a todas as pessoas que tomaram parte no funeral da saudosa extinta. De igual modo agradecem também às que assistiram à missa do 7.º dia.

Espinho, 6 de Agosto de 1987

Funerária N.º Sr.ª D'Ajuda

CARLOS JERÓNIMO FERNANDES PEREIRA

(XABREGAS) 7.º ANIVERSÁRIO

Sua esposa e filhos mandam celebrar missa pelo seu eterno descanso, no próximo dia 8, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todas as pessoas que possam comparecer a este piedoso acto.



GERALDO JOSÉ AUGUSTO SOARES PEREIRA

AGRADECIMENTO E MISSA DO 7.º DIA

Seu filho, irmã e restante família vêm, por ESTE MEIO, muito reconhecidamente, agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do saudoso extinto, ou que de qualquer modo lhes manifestaram o seu pesar.

Participam que a missa do 7.º dia, será rezada hoje, quinta-feira, às 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.



PESSOAIS

Nascimentos - No dia 26, nasceu Luís Fernando, filho de Fernando de Oliveira Meneses e de Rosa Maria Marques Meneses, residentes no Lugar dos Moinhos, em Paramos. No dia 28, Eugénia, filha de José Gomes da Silva Maranhão e de Maria Luísa Ferreira da Assunção, do Lugar da Praia, em Paramos. No dia 31, José Manuel, filho de Manuel António Leite Vieira Martinho e de Bernardina Dias Gonçalves Martinho, da Rua 20, em Espinho.

Casamentos - No dia 25, casaram: Eduardo Eugénio Alves Martins, de 23 anos e Paula Maria Martins Ribeiro, de 24 anos, na Igreja da Glória, em Aveiro; João Luís Gomes da Silva Couto, de 29 anos e Maria de Lurdes Rodrigues de Castro, de 22 anos, em Espinho; Nuno Eduardo Malheiro Magalhães Esteves Formigo, de 24 anos e Irene Natália Amorim Figueiredo de Oliveira, de 25 anos, em Espinho. No dia 1, Ismael Correia da Rocha, de 23 anos e Maria da Conceição de Sousa Soares, de 25 anos, em cerimónia civil numa residência sita no lugar do Loureiro, em Silvalde; Joaquim dos Santos Marques, de 51 anos e Maria José Rodrigues Teixeira, de 40 anos, em cerimónia civil em Anta.

Falecimentos - No dia 30, Virgínia Ferreira, de 78 anos, casada, da Rua Central, em Silvalde. No dia 1, Rosa Ferreira Leite, de 72 anos, casada, do Lugar de Esmojães, em Anta. No dia 3, Margarida Alves Pereira, de 66 anos, casada, do Lugar de Corga, em Silvalde.

«ESPINHO 1987 - GRANDEZA E CARÊNCIAS»:

CONCURSO FOTOGRÁFICO ATÉ DIA 30

Continua aberto à participação de todos o concurso fotográfico «Espinho 1987 - Grandeza e Carências», promovido pela Santa Casa da Misericórdia local.

A entrega dos trabalhos pode ser feita até ao dia 30 de Agosto. Os premiados serão procurados durante a primeira quinzena de Setembro e durante a segunda far-se-á uma exposição pública com todos os trabalhos concorrentes.

Segundo o regulamento: 1 - o concurso é aberto a todos os artistas fotográficos residentes em território nacional; 2 - o tema «Espinho 1987 - Grandeza e Carências» dá inteira liberdade aos concorrentes podendo estes focar os aspectos turísticos, paisagísticos e etnográficos do Concelho, bem como as actividades que caracterizam o seu progresso e ainda todas as carências, nomeadamente nos aspectos social, económico e do meio ambiente; 3 - haverá neste tema duas secções: uma a preto e branco (formato 30x40 cm, sem montagem) e uma outra a cores em papel (formato único 24x30 cm, também sem montagem); 4 - cada concorrente poderá apresentar o máximo de cinco provas em cada uma das secções; 5 - as fotografias serão apresentadas na Santa Casa da Misericórdia de Espinho (lar de idosos), ou remetida para aquela instituição, ao apartado 15, 4501 Espinho Codex; 6 - cada fotografia deverá trazer escrito em letra bem legível, no verso, o pseudónimo adoptado pelo concorrente e o título que atribuiu ao trabalho a ser acompanhado de um envelope fechado que contará, também em letra legível, no exterior, o pseudónimo e no interior o nome e endereço do mesmo; 7 - haverá, para selecção das provas e atribuição de prémios, um júri constituído por três pessoas, escolhidas pela entidade organizadora. Das decisões deste júri não haverá recurso; 8 - serão atribuídos troféus ao primeiro, segundo e terceiro classificados, em cada secção. O júri poderá ainda atribuir eventualmente outros prémios e as menções honrosas que entender e terá também a faculdade de não conceder algum ou alguns prémios, se entender que a qualidade dos trabalhos não justifica a sua atribuição; 9 - a todos os concorrentes será atribuído um certificado de presença no concurso; 10 - todos os trabalhos apresentados são propriedade da Misericórdia de Espinho que se reserva o direito de fazer deles o uso que julgar conveniente, nomeadamente a sua publicação em catálogo ou revista que resolva imprimir; 11 - todos os trabalhos apresentados serão expostos publicamente após a classificação, que terá lugar nos quinze dias seguintes ao da sua entrega, sendo então distribuídos os prémios e certificados de presença.

«DEFESA DE ESPINHO»

O provedor da Misericórdia local, dr. Amadeu Morais, fez-nos chegar um ofício que se transcreve e agradece: «A Santa Casa da Misericórdia, muito reconhecida, vem agradecer toda a colaboração que lhe prestou o jornal «Defesa de Espinho», a propósito do cinquentenário desta instituição».

HASTEADA NA PRAIA LOCAL

BANDEIRA AZUL DA EUROPA É «CERTIFICADO DE GARANTIA»

A praia central de Espinho ostenta, desde a penúltima quarta-feira, a bandeira azul da Europa — o que significa que é uma das mais recomendadas praias do «Velho Continente».

Apenas três outras praias do Norte de Portugal conseguiram este certificado de garantia o

que sobrepõe ainda mais esta distinção.

A bandeira foi hasteada pelo presidente da Câmara, dr. «Lito» Gomes de Almeida, na presença do director regional do Ambiente, Rui Sousa, e outras entidades como o deputado à Assembleia da República e pre-

sidente da Assembleia Municipal dr. Ferreira de Campos, vereadores, os presidentes das juntas, o delegado de saúde, dr. Borges Alves, e um representante da concessionária de jogo, eng. Edgar Ferreira.

Após o hasteamento da bandeira, seguiu-se um aperitivo no

«Onda», onde o presidente da Câmara e o director regional do Ambiente usaram da palavra. Mais tarde, a todos foi oferecido um almoço no «Baíamar».

OS DISCURSOS

Toda a Europa ficará a saber que Espinho tem uma praia de qualidade, pois será editado um mapa das praias europeias com bandeira azul, e isso foi sublinhado particularmente pelo presidente da Câmara, após o hasteamento do pavilhão.

Não escondendo a satisfação que sentia naquele momento, «Lito» Gomes de Almeida consideraria que a distinção da praia local com a bandeira azul da Europa resulta de um trabalho de um século. «Só com o esforço dos pioneiros, depois sucessivamente aperfeiçoado — disse a propósito — foi possível termos uma praia em condições de receber esta distinção.

«É uma satisfação termos a bandeira azul da Europa — prosseguiu — mas também estamos cientes que isso nos cria responsabilidades acrescidas. No entanto, estamos aptos para aceitar o desafio.

Como estamos em pleno Ano Europeu do Ambiente, o chefe do executivo espinhense fez questão de vincar os esforços que ele e a sua equipa estão a desenvolver no sentido de melhorar a qualidade de vida no concelho — quer para benefício dos residentes, quer para os visitantes. Citou a resolução do

problema de abastecimento de água, com a inauguração da conduta de Seixo Alvo, bem como a próxima construção da estação de tratamento de esgotos.

Por seu turno, o director regional do Ambiente aludiu ao conjunto de iniciativas que se estão a desenvolver para a defesa da qualidade das praias. Uma dessas iniciativas é a afixação de cartazes elaborados a partir de desenhos executados por crianças de escolas primárias. Outra iniciativa é uma denominada «semana da praia», com acções de animação.

Quanto à bandeira azul da Europa, Rui Sousa sublinhou que apenas um escasso número de praias nortenhas con-

seguiu essa distinção. «Eram doze as candidatas mas nem todas conseguiram o pavilhão azul, por não terem podido provar a existência de 15 requisitos obrigatórios». A maior parte deles ficou de fora por não existirem análises à água durante o ano transacto — explicou o director regional do Ambiente.

Felicitando Espinho por ter conseguido o pavilhão azul, Rui Sousa disse que ele deve ser entendido como agente sensibilizador para a população preservar a sua qualidade; deve ser entendido, ainda, como lenitivo para que outras autarquias façam um esforço de preservação das suas praias, para que em anos futuros consigam igual distinção.

J. G. J.

O CULMINAR DE UMA CAMINHADA DE DÉCADAS

A atribuição da Bandeira Azul à praia da Baía como forma de reconhecer, no âmbito das comemorações do Ano Europeu do Ambiente a qualidade da água e do próprio areal, em matéria de gestão e conservação, vem culminar uma caminhada de décadas no sentido de combater as invasões do mar e recuperar a praia na zona principal da costa.

Com efeito, a partir da década de 60, Espinho fica sem praia no ponto central da orla marítima (espaço compreendido entre as ruas 15 e 23), e só com as obras de defesa conseguiu ver recuperado esse ponto nevrálgico do seu potencial natural e turístico, ganhando um espaço privilegiado que vem sentindo um crescendo de afluência de ano para ano.

O reconhecimento público da qualidade dessa praia, nomeadamente quanto a garantias de saúde, vem contrariar algumas ideias de que não existiriam condições higiénicas favoráveis devido à inexistência dum mar batido, como era habitual. As análises efectuadas quinzenalmente em 1986, numa iniciativa conjunta da Delegação de saúde e da Câmara Municipal, vieram anular essas impressões de cariz empírico e reforçar as potencialidades de Espinho como importante pólo de animação turístico.

Contudo, os responsáveis autárquicos reconhecem que há, ainda, muito para fazer quanto à Defesa do meio ambiente e preservação do património natural, face a um quadro de carências complexo e malgrado os empreendimentos que se vêm levando a cabo.

CARÊNCIAS EM MATÉRIA DE SANEAMENTO BÁSICO

De acordo com o recenseamento de 1981, o abastecimento de água ao concelho de Espinho era alimentado através duma conduta adutora a partir do reservatório da Raza, e abrangia cerca de 52% da população, notando-se que duas das freguesias (Guetim e Paramos) não eram atingidas pelo sistema, enquanto que as restantes, à excepção do centro urbano, registavam um grau de cobertura inferior a 35%.

Actualmente, o abastecimento é garantido pela conduta adutora Seixo Alvo-Espinho, graças a um empreendimento de carácter intermunicipal (Espinho e V. N. Gaia) subsidiado pelo FEDER e que atingiu um custo na ordem dos 350.000 contos. Começa-se, deste modo, a contrariar o cenário existente no início da década, podendo-se garantir que o índice de cobertura virá, brevemente, a ser alargado substancialmente.

Quanto à rede de saneamento, a mesma fonte indicava que, apenas, 49% da população

residente vivia em alojamentos ligados à rede pública de esgotos. A situação era agravada pelo facto de não se proceder ao tratamento dos efluentes domésticos e industriais antes do seu lançamento no mar, no extremo sul dos limites da cidade. Dai para cá, têm-se construído redes de saneamento nas freguesias (Anta e Guetim) e está em conclusão a 1.ª fase do emissário Principal, enquanto que a 2.ª fase já foi adjudicada. Iniciaram-se já as obras da Estação de Tratamento de Águas Residuais, orçadas em cerca de 90 mil contos e subsidiadas pelo FEDER, que deverão estar concluídas (numa 1.ª fase) dentro de sete meses.

POLUIÇÃO DAS LINHAS DE ÁGUA

A poluição das linhas de água, facto com origem nos concelhos limítrofes graças ao lançamento de efluentes não tratados, repercute-se na qualidade das zonas marítimas situadas nos dois extremos da cidade. Um desses cursos, a ribeira de Paramos, contribui para a saturação da Lagoa do mesmo nome e da Barrinha de Esmoriz.

A necessidade imperiosa duma regulamentação adequada e do aproveitamento global das potencialidades dessas zonas, está presente nas preocupações da Câmara Municipal, que conta com a colaboração da Delegação de Saúde e da Comissão de Coordenação da Região do Norte, no sentido de preparar um conjunto de medidas que assegurem a preservação destes recursos naturais — refere um documento elaborado pela autarquia.

E acrescenta:

A Câmara Municipal está consciente da necessidade em adoptar uma política de âmbito global, e não exclusivamente sectorizada, que contribua para uma eficaz defesa do meio ambiente:

a) — Delimitação e regulamentação das zonas industriais, de acordo com as expectativas de crescimento económico e em concordância com a vocação turística e comercial de Espinho;

b) — Expansão das zonas verdes, na medida das potencialidades do território, através dum programa que assenta em dois pilares essenciais, o Parque da Cidade e o Plano Parcial a Sul de Espinho;

c) — Preservação e divulgação do património natural e cultural do Concelho, de modo a manter e vitalizar os traços marcantes dum temperamento colectivo (Ex: o lançamento dum concurso de ideias para o reaproveitamento do antigo edifício da Fábrica Brandão Gomes).



Bandeira azul. Desejada em muitas praias mas privilégio apenas de algumas — também a de Espinho

O QUE É A OPERAÇÃO BANDEIRA AZUL

Ambiente marinho e costeiro mais limpos, no sentido mais lato, é o objectivo da operação da Bandeira Azul.

O mar recebe e o mar dá. Recebe os nossos desperdícios e dá-nos alimento — mas até quando? Através de informação e outras actividades a Operação Bandeira Azul dá-nos informação sobre as condições ecológicas do mar, o esforço que todos devemos empreender e a contribuição que devemos dar para um mar melhor.

Localmente, a nível nacional e internacionalmente as zonas costeiras que satisfazem as exigências e critérios de acordo com as regras da C.E.E. são distinguidas.

Estas zonas serão premiadas com a Bandeira Azul, como exemplo de que aqui se fez um esforço notável para melhorar o ambiente.

Para começar, Portugal atribuiu bandeiras aos portos, às praias e aos barcos. Em todos estes sectores, muito ligados, o objectivo é a melhoria do ambiente marinho e costeiro. Plano de actividades para 1987: A operação

iniciou-se em 30 de Março numa cerimónia em Bruxelas.

Em Portugal vários portos e muitas praias foram candidatas, por satisfazerem os critérios para atribuição da Bandeira Azul.

Os portos e as praias que preencheram as condições exigidas foram indicadas à F.E.E.E. (Fondation pour l'Éducation sur l'Environment en Europe) e depois incluídas no Mapa Azul das praias e dos portos.

Até 15 de Agosto de 1987 a campanha decorrerá em público, com centros de divulgação e outras actividades ligadas ao ambiente e à promoção turística.

Nos portos os velejadores poderão adquirir a Bandeira Azul para os seus barcos; simultaneamente assinarão um compromisso sob a forma como devem comportar-se e sobre as transformações e substituições que deverão fazer a bordo para não poluírem o mar. Em 1988/89 e 90 espera-se que a campanha seja alargada a outros sectores.



CLÍNICA FISIÁTRICA S. PEDRO

MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO
Rua 8, N.º 681 — Telef. 724714 — 4500 ESPINHO

Acordo com as entidades

- ADSE
- ACASA
- ADMG
- EDP
- SAMS
- SSMJ

Manuela Praça
MÉDICA ESPECIALISTA

Liana Pereira
FISIOTERAPEUTA

O FORNO DE ESPINHO

GOMES & PEREIRA, LDA.

Rua 19, n.º 1.278 — ESPINHO — Telef. 725338

Especialidades em:

PÃO D'ÁGUA, PÃO CENTEIO, PÃO HOLANDÊS

MANUELA SEOANE (IGLÉSIAS)

— MÉDICA CLÍNICA GERAL —

INTERNA DE PATOLOGIA CLÍNICA
DO HOSPITAL DE STO. ANTÓNIO

Rua 19 n.º 204-2.º — Telef. 723512 — ESPINHO

Eram bastantes, espalhadas pelas margens das ribeiras que banham o nosso concelho. Hoje, são pouco mais que zero. Os proprietários começam a desactivá-las e parecem ter razões para isso: ou porque águas paradas não movem moinhos; ou porque a farinha que se mói já não dá para a côdea.

Os nossos repórteres partiram em busca dos rodízios cansados e dos que (ainda) resistem na tarefa de esmagar o milho.

- TEXTOS DE FÁTIMA COSTA e JAIME GABRIEL DE JESUS
- FOTO DE ARQUIVO

AZENHAS: O ÚLTIMO SUSPIRO

ÁGUAS PARADAS NÃO MOVEM MOINHOS...

O carro tem de ficar talvez a mais de meio quilómetro de distância. De facto, para se chegar à azenha do sr. António Pereira

da Silva, de 63 anos, é preciso calcorrear a pé centenas de metros, atravessando o circuito de manutenção e uma mata por um

caminho mais ou menos paralelo à ribeira de Silvalde, na zona nascente desta freguesia, paredes-meias com Anta.

A data altura, a ribeira divide-se em dois fios, deixando no meio os «restos mortais» de um canal que está na origem do nome dado ao local: «Ilha das canas». Um local paradisíaco, cinquenta metros a poente da azenha do sr. Silva.

moinho, há uma vintena de anos atrás. Depois, quando o casal Silva tomou de alugar a habitação, foi-lhes dito que não explorassem o moinho nem cultivassem o terreno lavradio anexo.

O sr. Silva e a mulher trabalhavam, na ocasião, numa fábrica de esmaltes em Espinho e (também) por isso, nunca caíram na primeira «tentação». De resto, mesmo hoje, que estão reformados, não têm muito a certeza de que a moagem fosse

uma actividade rendível, nem a título complementar. Para mais, no Verão a ribeira fica com um caudal reduzidíssimo, de tal

modo que as águas estagnam em pequenas poças. Ora, lá diz o adágio, águas paradas não movem moinhos...

O CONDENADO MOINHO DO SR. BARBOSA

Em 1984 demos à estampa um trabalho sobre os moinhos de água (azenhas) em Paramos que, por perfeitamente, recordamos as suas partes essenciais: O progresso tem feito das suas nos tradicionais moinhos de Paramos que, pouco a pouco, vão passando à história. Muitos são agora apenas esqueletos, outros estão em vias disso, outros ainda foram electrificados e um único moinho a água está no activo.

O pão foi cereal e foi farinha. A transformação operou-se num dos poucos moinhos que, em Paramos, ainda resistem. Deixemos o Bairro da Lomba e desçamos ao Lugar do Monte.

Ali, Joaquim Henriques Barbosa explorou um moinho de água, o do Crasto. Já os avós e os pais haviam sido moleiros. Nasceu, por assim dizer, entre sacos de farinha.

Mas a idade não perdoa e as doenças também não. Há anos o ancião deixou a actividade e o moinho está condenado. É que o filho, que nos ciceroneou na visita ao velho moinho, não quis seguir a profissão dos seus ascendentes, cedendo às tentações de um emprego numa fábrica, onde o que ganhava era mais certo. Mesmo hoje, já reformado, não pensa seguir as pi-

sadas do pai, nem sequer para distrair».

Contudo, conhece como os dedos das suas mãos o esquema de um moinho de água — a represa, os cubos que transportam a água ao pejedouro, a capa e o pé (círculos de pedra que moem o cereal) e outras engrenagens.

Conta-nos, entretanto, como funcionava o esquema de trabalho do progenitor: «O meu pai comprava milho no Porto e, depois de moído, vendia-o aos grêmios. O Grémio de Espinho foi, durante muito tempo, fornecedor por ele. Claro que algumas pessoas também cá vinham comprar directamente».

Vinham comp. ar...

Agora, dada a «morte» deste e de outros moinhos, fazem-no quase exclusivamente nas mercearias.

Em laboração são apenas dois os moinhos da terra: um eléctrico e outro a água. Este é explorado por uma desconfiada anciã, que alegou sobre-ocupação para não falar ao jornalista. Noutro dia, porém, acedeu pelo menos a autorizar o nosso repórter fotográfico a bater umas chapas — chapas que, com toda a certeza, serão, dentro de escassos anos, a memória de uma tradição engolida pelo progresso.

BATATAS EM VEZ DE FARINHA

Quando, numa tarde da última semana o procurámos, ele não estava. Seria a mulher que nos transmitiria a imagem-desilusão da azenha. Desilusão, primeiro, porque há já 18 longos anos — tantos quantos o casal Silva ali habita — nunca a azenha funcionou; depois, porque do moinho já só restam as paredes. Aquilo é, agora, uma arrecadação, onde a família guarda as batatas recolhidas de um campo de cultivo ali próximo e que, a julgar pela quantidade, darão para alimentar o sr. Silva, a mulher e os quatro filhos do casal durante um ano...

E os rodízios, cubos e outras engrenagens da azenha? Explica a esposa do sr. Silva que foram vendidos a um moleiro de Guetim. Guetim, onde a reportagem de «Defesa de Espinho» também andou em busca das azenhas perdidas. Mas isso será assunto para um segundo, e talvez derradeiro trabalho desta série.

RIBEIRA NÃO VAI CHEIA E A MÓ NÃO ANDA...

Voltemos, portanto, às declarações da mulher do sr. Silva, explicando por que nunca puseram a azenha em laboração. Segundo ela, era um tal Abílio «do Nicolau» quem explorava o

TIOS DE JESUS

O sr. Silva e a esposa — confessou-nos esta — têm um sobrinho muito especial. Chama-se Jesus e para que toda a gente o identifique, basta dizer que é guarda-redes.

A senhora Silva diz-se muito orgulhosa de um sobrinho «assim famoso» mas acrescenta: «Não é só ele. O meu irmão também é guarda-redes».

«...Era», emendou, quando se lembrou que estava a falar num cinquentão...



AZENHAS — O FIM

JORGE PACHECO

MÉDICO DENTISTA

EVA PACHECO

MÉDICA INT. ESTOMATOLOGIA

Rua 8, n.º 381-1.º E (Esq. R. 8/11) — Telef. 722718
4500 ESPINHO

J. NUNES DE MATOS

MÉDICO ESPECIALISTA — RAIOS X — DIAGNÓSTICO



Especialista no Instituto Português de Oncologia
Ex-assistente da Faculdade de Medicina
Consultório: Rua 20, n.º 1436-r/c Dt.º — Telef. 721975

— MAMOGRAFIA E ECOGRAFIA —

Consultório: Av. da Boavista, 2297-1.º Dt.º — PORTO — Tel. 674313

PASSA-SE

MINIMERCADO

EM ESMORIZ

junto à estrada principal.

Falar para o telefone 721955 de PARAMOS

FILOMENA PINTO

MÉDICA
CLÍNICA GERAL

Consultório: Rua 31, n.º 321
Telef. 720689 ou 723585

SUPERMERCADO DO LAR DO PICOTO

Agentes exclusivos dos LUSTRES CRISTALUZ e BRONZES SUPER
Distribuidores dos papéis:
VYMURA, PARETA, MAY-FAIR, F.P.D., PARADISE, COLOWALL, ETC.
Das alcatifas:
PEROLA, LIDER, ROBILON, PENINA, TIPO INDUSTRIAL, etc.
CARPETES, MOBÍLIAS, electrodomésticos, louças, móveis, candeeiros Tosel, plásticos, adornos, colchões, tapetes e tudo para o seu lar.

Sede: Estr. Nacional I — Telef. 7643575 — PICOTO/FEIRA
Filial: Rua 62, n.º 227-231 — Telef. 722986 — ESPINHO

CASIMIRO DE ANDRADE

MÉDICO DENTISTA

Consultório: RUA 22 (junto à Câmara)
TELEF. 724909

AZENHAS: O ÚLTIMO SUSPIRO

A MÓ «TOCADA» A 220 VOLTS

Não muito distante da azenha do sr. Silva, em Silvalde, fica o moinho eléctrico do sr. José.

Em zona já com acesso (embora mau) para automóveis que mesmo assim não vão até à porta (os carros não sobem degraus e ali é uma viela de escadas), o moinho eléctrico não parece acusar o reumático das velhas azenhas em extinção.

Disse-nos o proprietário:

«A electricidade torna tudo muito mais rápido; aqui eu posso moer uma arroba de milho (15 kilos) entre dez a quinze minutos. No moinho de água para transformar a mesma quantidade de grão precisava de, pelo menos, duas horas».

va umas terras (arrendadas), em volta do moinho.

E deixou a azenha por ela não ser «despachada»?

«Nada disso. Ela até tinha as suas vantagens; «podia-se encher a moega e deixar a azenha entregue a si própria durante uma tarde que não havia problema; sozinha (desde que houvesse água a correr) ela tratava de moer o milho e, quando o grão acabasse, parava por si só com a ajuda de uma «engrenagem» que o moinho de água tinha. Já este aqui precisa de uma pessoa sempre ao alto com ele; mói muito depressa e não desliga».

mente, labutar a terra. Agora as pessoas estão a deixar de moer, compram o pão já feito que dá menos trabalho e há muitas padarias. É certo que vai dando, os filhos já casaram, eu continuo a tratar de terras e, além disso, tenho a minha reforma e a da minha Maria (a esposa do sr. José). Só assim, senão também não podia viver com as «migalhas» que o moinho dá».

A escassez de clientes não será devida ao preço da moagem? Aqui não é mais cara que no moinho de água?

«Devia ser mas não é. O preço de moer um quilo de milho ou centeio custa o

mesmo, ou seja, 4 escudos. Além disso o serviço é mais rápido — as pessoas não deviam esquecer isso».

Deixamos o senhor José entregue ao seu moinho eléctrico e regressámos pelo caminho da velha azenha onde outrora ganhou o pão com que criou os filhos. O moinho não passa de 4 paredes velhas, ainda de pé, onde duas mós decadentes encontraram encosto. Ao lado passa um ribeiro semimorto onde corre um pequeno fio de água deixando visíveis as inúmeras pedras enroladas quase cobertas pela erva ruim que cresce de dia para dia, sem perdoar o passar do tempo.

A SEGUIR

DAS CAUSAS QUE PÕEM OS MOINHOS NA MÓ DE BAIXO

AMADEU MORAIS E MANUEL «FABIANA»

DOIS HOMENS PÚBLICOS DUAS DISTINÇÕES ENFIM... JUSTIÇA

Duas distinções, dois homens importantes no desenvolvimento do concelho, dois órgãos autárquicos a fazer justiça: Amadeu Morais, provedor da Santa Casa da Misericórdia local recebeu, recentemente, a medalha de mérito do executivo de Junta urbana e Manuel Rodrigues de Oliveira («Fabiana»), um voto de louvor pela Assembleia de Freguesia de Silvalde, pelo trabalho que ali desempenhou como presidente.

Foi, com efeito, por unanimidade, que a Junta de Freguesia de Espinho deliberou conceder a sua medalha de mérito ao Dr. Amadeu Morais, atribuindo-a durante o almoço comemorativo do cinquentenário da Santa Casa. Por seu turno, na última reunião ordinária da Assembleia de Freguesia aprovou, também, unanimemente, um voto de louvor ao ex-presidente da Junta, Manuel «Fabiana», expressando a «sua solidariedade e tristeza pelo afastamento por doença daquele que, ao longo de mais seis anos, foi um trabalhador incansável, em benefício da sua e nossa terra» e desejando «no futuro as maiores venturas ao homem tolerante e sempre disposto a colaborar a bem de todos».



Em cima: Amadeu Morais com o ministro Eurico de Melo; em baixo: Manuel «Fabiana»



O sr. José fala da lentidão da azenha como se a conhecesse...

«Como as palmas das minhas mãos! Trabalhei quase toda a minha vida num moinho de água aqui bem perto. Fica lá em baixo junto ao ribeiro. Foi para lá que vim quando casei há 45 anos (o sr. José não é natural de Silvalde) e era lá que eu moía o milho dos lavradores que necessitavam e o meu também, como é lógico, pois também trabalha-

Então porque se mudou para cá?

«Porque as terras que trabalhava eram arrendadas e, aqui há uns anitos, poucos, comprei este «sítio» onde estou agora. Como neste alto não tem água, tive que me modernizar e optar pelo moinho eléctrico. Era este o meu ganha pão. Sempre fui moleiro e moleiro hei-de morrer. Mesmo em criança, em casa de meu pai, toquei o moinho de água muitas vezes juntamente com ele. Como Vê a profissão foi herdada».

E o sr. José tem filhos para a transmitir?

«Tenho 4 filhos, todos casados, mas nenhum é moleiro. Quando eu morrer o moinho também se apaga. Ninguém quer esta profissão; dá muito trabalho e é mal paga. Para se ganhar algum tem que se trabalhar horas a fio e não se tem fins-de-semana nem feriados. Os meus filhos, bem como os dos outros moleiros, querem as regalias que os patrões das fábricas dão, trabalham oito horas por dia e ao fim do mês têm um ordenado garantido.

Mas o senhor aguentou-se durante 45 anos. Portanto em princípio teve sempre clientes!?

«Tive sempre clientes mas também precisei de, paralela-

DOMINGOS COUTO & FILHO, LDA.

BEBIDAS NACIONAIS E ESTRANGEIRAS

Escritório: Rua 18, n.º 1004 — Telefone, 720528
Armazém: Rua 8 n.º 1019 — Telefone, 722203

ESPINHO

DEFESA DE ESPINHO vende-se em Paramos no Café Coteló

ORAÇÃO

De acção de graças ao Menino Jesus de Praça e ao Divino Espírito Santo.

M.H.F.J.

PRECISA-SE

Senhora ou empregada interna para tomar conta de senhora encamada. Paga-se ordenado mínimo nacional, com alimentação e direitos sociais, folgando um dia por semana, às 2.ª ou 3.ª-feiras.

Contactar pelos telefones 720811/722672 ou 722036

Defesa de Espinho
2887 — 6/8/87

Tribunal Judicial da Comarca de Espinho ANÚNCIO

No dia quinze de Outubro de 1987, pelas 10 horas, neste tribunal, e nos autos de carta precatória n.º 29/87, da 3.ª secção, vinda do 7.º Juízo Cível do Porto e extraída da Execução Ordinária que Banco Borges & Irmão, EP, com sede na Rua Sá da Bandeira, n.º 20, Porto, move contra Almerindo Gomes Pereira da Silva, casado, industrial, residente em Paramos, Espinho, não-de ser postos em praça, pela primeira vez, para serem arrematados ao maior lance oferecido acima do valor indicado nos autos, os seguintes bens móveis:

Uma máquina de impressão Heidelberg — FTO 26x38 cm² reconstruída 102811 com rolagem completa e aparador de óleo, em bom estado de funcionamento;

Uma máquina de composição mecânica Intertay com três armazéns e matrizes, em bom estado, dos quais é depositário judicial o próprio executado.

Espinho, 87-07-17

O Juiz de Direito,
José Rui Ponte Gomes

O Escrivão de Direito,
César Baptista Tavares

Ajude os Bombeiros e oxalá não precise da ajuda deles

ALEMÃS QUEREM ASCENDER NA CARREIRA PROFISSIONAL

O desabrocho no mercado de trabalho da Alemanha Ocidental também beneficia as mulheres. Em relação ao total dos empregados, e percentual feminino, perfaz no momento 38,1 por cento, ou seja, 10,2 milhões de mulheres profissionalizadas. Essas cifras foram publicadas no último «relatório feminino», elaborado por incumbência da ministra da Família, Rita Süßmuth. Embora o desemprego feminino continue mais elevado do que o masculino — 10,6 por cento contra 8,8 por cento —, as mulheres vão recuperando terreno no mercado de trabalho. Em relação a 1984, o número de mulheres com contratos de trabalho regulares aumentou, no ano passado, em dois por cento. Em comparação, esse aumento no sector masculino não passou de 1,5 por cento.

Recentemente, a pasta da Juventude, Família e Saúde, gerida por Rita Süßmuth, foi acrescida de mais um sector: o dos assuntos femininos. De um modo geral, a ministra mostra-se satisfeita com o actual desenvolvimento. Vai crescendo o número de mulheres inscritas no segundo grau, bem como as que cursam as universidades e que, uma vez formadas, candidatam-se a cargos de responsabilidade, procurando sempre coadunar as actividades profissionais e os afazeres domésticos.

Mas há dois factores que preocupam a ministra: em muitos casos as chances de ascensão profissional para mulheres não fazem juz à sua formação e habilitação. O seu campo de trabalho limita-se frequentemente aos sectores comercial e administrativo, geralmente em posições subordinadas. Também estão sub-representadas nos sectores universitário e de pesquisa científica, incluindo-se aí a informática. Isto muito embora a nível de toda a população elas perfaçam uma maioria de 52,2 por cento: para cada mil homens contam-se mil e noventa e duas mulheres.

No sector artesanal-industrial, o quadro apresenta-se cada vez mais positivo para as mulheres. Neste segmento profissional, nota-se um avanço feminino. Actualmente, na Alemanha Ocidental existem 4 mil aprendizes femininos de pintor ou laqueador; 3.500 de padeiro; 3 mil de carpinteiro, 600 moças-aprendizes de mecânico automóvel e 600 moças-aprendizes de serralheiro mecânico, bem como cerca de cem futuras pedreiras. E há 20 moças que aprendem a profissão de limpador de chaminés dispostas, não só em sentido figurado, a «subir na vida».

MICHAEL KUNZE

CONSELHOS PARA QUANDO FOR ÀS COMPRAS

É sobretudo para você, dona de casa, que deve estar melhor informada quanto à qualidade dos produtos existentes no mercado. Por isso, e com a colaboração do Instituto Nacional de Defesa do Consumidor (INDC), damos-lhe de seguida algumas indicações úteis sobre as farinhas compostas e sobre os sabonetes.

FARINHAS

As farinhas dietéticas para lactentes e crianças e outras farinhas especiais destinadas a adolescentes e adultos (farinhas compostas industrializadas) apresentam características organolépticas normais, embora o teor de alguns nutrientes de certas fórmulas seja diferente dos declarados nos rótulos das respectivas embalagens.

Seis especialistas do Instituto Nacional de Saúde (INSA) — Eugénia Amaral, Ricardina Dantas, Maria do Rosário Nogueira, Maria Antonieta Camacho, Maria do Rosário Novais e Maria de Lourdes Costa — estudaram laboratorialmente a composição, valor alimentar e estado higio-sanitário de prati-

camente todas as fórmulas de farinhas dietéticas e outras farinhas especiais industrializadas, à venda em Portugal.

Os resultados desse trabalho, realizado nos Laboratórios de Nutrição e Higiene dos Alimentos e Microbiologia dos Alimentos, do INSA, foram publicados nos «Arquivos do Instituto Nacional de Saúde», relativos aos anos de 1984-85, e recentemente distribuídos.

Aquelas especialistas estudaram um total de 704 amostras das diferentes fórmulas. Em 337 dessas farinhas, procedeu-se à determinação da composição e dos conteúdos mineral e vitamínico, enquanto em outras 367 foram avaliadas as características higiénicas microbiológicas.

Todas as amostras apresentaram caracteres organolépticos normais. No entanto, há fórmulas cujo teor de alguns nutrientes é diferente dos valores declarados nos rótulos das respectivas embalagens, enquanto outras necessitariam de ser ajustadas na sua composição.

Quanto à qualidade higio-sanitária, apenas 7 (dois por

cento) das 367 amostras analisadas não se apresentavam em condições satisfatórias.

SABONETES

A qualidade dos sabonetes de uso corrente comercializados em Portugal é satisfatória mas, comparativamente, os sabonetes de bebé e os sabonetes transparentes apresentam resultados menos satisfatórios, conclui um ensaio comparativo do Instituto Nacional de Defesa do Consumidor.

Neste estudo foram analisadas 25 amostras de marcas de sabonetes de uso corrente, 11 de sabonetes de bebé e 5 de sabonetes transparentes. As determinações analíticas foram efectuadas de acordo com os métodos estabelecidos em Norma Portuguesa.

A análise dos resultados concluiu que todos os sabonetes de uso corrente são qualitativamente normais, embora se observem algumas diferenças entre eles. No entanto, é de salientar que o ensaio do INDC não pretendeu ser exaustivo, limitando-se a estudar as características de maior interesse para o consumidor, tais como a alcalinidade, a aci-

dez, e as quantidades de matéria gorda, de matéria insolúvel e de água, fixadas na NP 613. Não foi analisado o perfume, por se admitir que todos os perfumes utilizados no fabrico dos sabonetes obedecem a requisitos de segurança e por este ser um factor de apreciação que tem a ver com os gostos e as sensibilidades individuais.

Os resultados mais desequilibrados foram registados nas análises da matéria gorda e da matéria insolúvel: embora os resultados se possam considerar satisfatórios, já que obedecem aos valores fixados pela Norma Portuguesa, observam-se diferenças significativas entre as várias marcas. A NP 613 fixa em 77 por cento o valor de matéria gorda (gorduras saponificadas e outras, como a lanolina), sendo que apenas 2 marcas ficam abaixo dessa quantidade, o que revela que não existe da parte dos fabricantes tendência para baixar a qualidade do produto. São, também, satisfeitos os limites fixados pela NP relativamente às matérias insolúveis (cargas, aditivos e impurezas que não são solúveis na água e no álcool).

COMBIEN?

A consumidora perguntava: «Combien?». A peixeira, com olhos abertos, retorquia: «O quê?». A outra insistia: «Combien?». A vendedeira, encolhia os ombros: «Sei lá o que ela quer».

E como a televisão dita que cada turista é um convidado, logo, logo, surgiram outras mulheres a tentar ajudar, a tentar decifrar o que a consumidora pretendia. Faz-se luz. Uma adolescente, (boa aluna em Francês, diz a mãe) esclarece: «A senhora quer saber quanto custa o carapau?».

Há sorrisos de satisfação e quase se sente um «aaahh!» de alívio em cada rosto, cada peito. A vendedeira deu-lhe o carapau e recebeu o dinheiro. Acabou a aula de língua estrangeira.

Meia-dúzia de passos adiante, a consumidora, ar bem português para quem tem bom olho, pára. E grita para o puto que a acompanhava: «Pierre, se tornas a ficar para trás parto-te as t.....!!»

E a aula de Francês ficou sem significado...

MARGARIDA FONSECA



ANO EUROPEU DO AMBIENTE
**mais puro
melhor futuro**

DE 21 DE MARÇO DE 1987
A 21 DE MARÇO DE 1988

OFERECE-SE

Senhora, Profissional de Escritório desde 1966, com o Curso Geral do Comércio, Curso de Operadora de Computadores e de Operação de Registo de Dados, com experiência em Gestão de Recursos Humanos, Contabilidade, Gestão e Stocks e conhecimentos de escritório a nível geral.

CARTA A ESTE JORNAL AO N.º 18167



FILIPE

8/8/87

COM MUITO AMOR E CARINHO TEU AVÔ ILÍDIO DESEJA-TE AS MAIORES FELICIDADES (A TI E AO TEU GLORIOSO BENFICA).

(MAIS VALE SER BENFICA DO QUE SER RICO).

O sal é um dos piores inimigos para o seu coração. É um dos principais responsáveis pelo aparecimento de doenças cardiovasculares.

O paladar dos portugueses está, desde há muito, habituado a um consumo excessivo de sal. Desde a comida caseira à confeccionada, que as jovens donas de casa (e não só) adquirem com bastante facilidade nos vários supermercados, quer enlatada, empacotada ou mesmo em frascos (molhos e conservas). Porque é prático e grande número de mulheres, hoje em dia, trabalham fora restando-lhes pouco tempo para as tarefas de casa.

ERVAS AROMÁTICAS PODEM EVITAR DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Ao contrário do que muita gente possa pensar, as doenças de coração não são sinal de velhice. Muitos jovens têm problemas cardiovasculares e as estatísticas tendem a aumentar.

Vamos pois evitar os enlatados. Optar por comidas frescas e caseiras, substituir as grandes quantidades de sal por ervas aromáticas. A Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda vivamente que assim se opere e, a partir do folheto «A culinária na prevenção das doenças cardiovasculares», dá as seguintes regras para a confecção dos alimentos:

CARNES

Para qualquer método de cozedura: cozer, assar, grelhar e estufar preferir as carnes magras — borrego, cabrito, cavalo, coelho manso, vaca, vitela, porco (costeletas e lombo magros), frango, galinha, peru e pato (sem a pele, por conter muita gordura).

MANEIRAS DE COZINHAR A CARNE

Nos grelhados e nos assados, substituir em parte, ou no todo, o sal por ervas aromáticas secas ou frescas — salsa, tomilho, alecrim, estragão, manjerona, orégãos, raspas da casca de limão e de laranja, alho, cebola, etc. e por especiarias.

Carnes assadas — Colocar a peça de carne sobre uma rede que por sua vez se coloca no tabuleiro do forno, onde já se deitou um pouco de água. Utilizar, sempre que possível, gorduras poli-insaturadas — margarina ou óleos, ri-

cos em ácidos gordos poli-insaturados, extraídos das sementes de cártamo, girassol, milho, sésamo, soja — ou ainda azeite. Pincelar sempre as carnes com a **gordura crua**, utilizando para isso um ramo de salsa. **Não utilizar nunca** molho que cai no tabuleiro.

Carnes cozidas — Para evitar a utilização de muito sal, cozer as carnes com legumes, ervas aromáticas e especiarias — cebola, tomate, pimento, nabo, alho, alho francês, cenoura, salsa, louro, orégãos, estragão, cravinho, pimenta, piri-piri, casca de limão e de laranja.

Carnes estufadas e guisadas — Com pouca gordura, sem refogado, cozinhando a temperaturas moderadas. Fazer os guisados, sempre que possível, na véspera de os utilizar para mais facilmente se retirar o excesso de gordura. Para reduzir ou suprimir o sal, adicionar legumes e ervas aromáticas ou marinar as carnes previamente com vinho branco e especiarias, se não houver indicação médica em contrário.

Evitar consumir demasiadas vezes vísceras (rins, fígado, mioleira), caça, enchidos (salsichas, chouriço) e conservas salgadas (presunto, fiambre, toucinho, pastas de fígado, merendinhas, etc.).

PEIXES

Para qualquer tipo de cozedura, escolher peixe fresco ou congelado; reduzir a quantidade de sal, pela adição de ervas aromáticas como orégãos, louro, tomilho, coentros, salsa, alho, cebola, limão.

MANEIRAS DE COZINHAR O PEIXE

Dar preferência aos grelhados, cozidos, assados, caldeiradas.

Peixes inteiros e em filetes, assados no forno — Temperar com ervas aromáticas e com legumes (tomate, cebola, cenoura). Assar em forno brando. Utilizar gorduras, sempre que possível, poli-insaturadas — margarina ou óleos ricos em ácidos gordos poli-insaturados — extraídos das sementes de cártamo, girassol, milho, sésamo, soja — ou ainda azeite, em quantidades moderadas.

Com vista a uma maior redução do sal e melhor utilização do peixe congelado, marinar os peixes com sumo de limão, vinagre, vinho branco, alho, ervas aromáticas e especiarias.

Peixes cozidos — Cozer o peixe em caldos aromáticos, temperando a água com vinagre, vinho, sumo de limão, cravinho, pimenta, ervas aromáticas (salsa, estragão, louro, coentros), cebola, cenoura, tomate.

Peixes estufados e guisados — Sem refogados puxados. Cozinhar a temperaturas moderadas (lume brando) com legumes (tomate, cebola, cenoura, batata), ervas aromáticas (salsa, louro, coentros, orégãos) e especiarias (pimenta, cravinho, noz-moscada) — **a caldeirada é um bom exemplo deste tipo de pratos.**

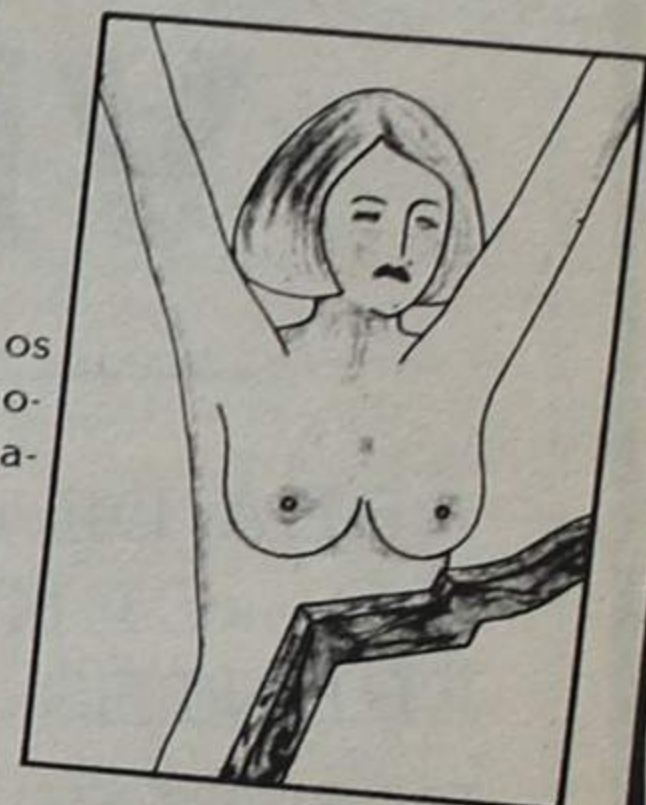
Evitar consumir muitas vezes peixes de conserva (geralmente muito salgados), de salmoura, fumados, enlatados. Demolhar o peixe salgado mudando a água várias vezes.

CANCRO DA MAMA: COMO PREVENI-LO

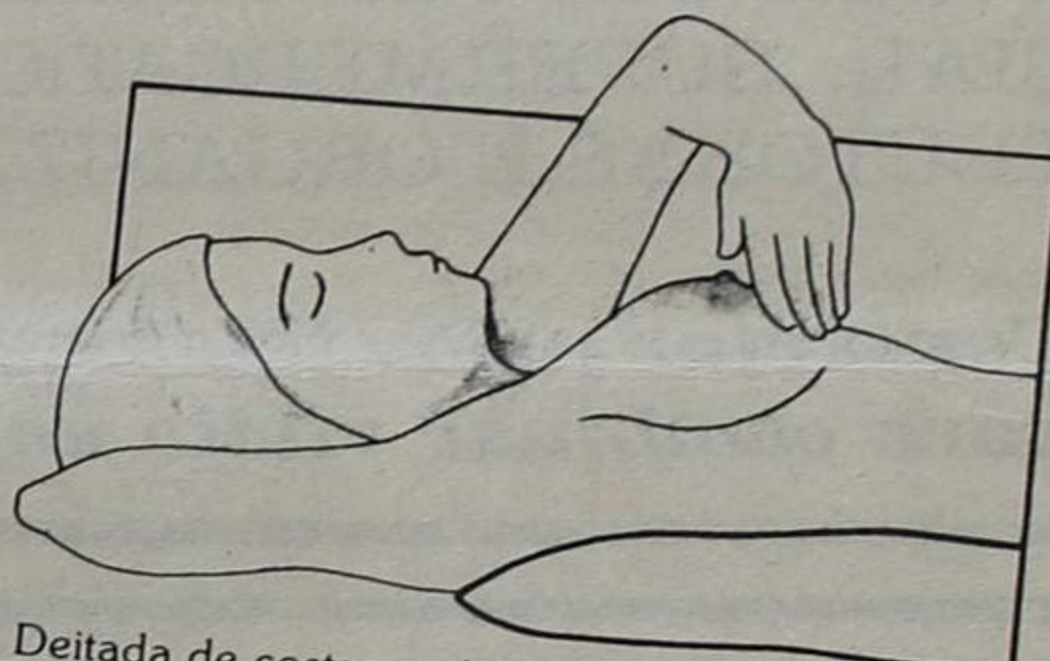
O cancro da mama é ainda um dos flagelos das mulheres. Preveni-lo pode ser fácil. Para isso bastam alguns cuidados. O autoexame da mama, proposto pela Liga Contra o Cancro, é um deles. Veja como se faz:



De frente para o espelho observe se há qualquer assimetria ou deformação.



Na mesma posição, levante os braços e veja se há qualquer modificação (retração ou repuxamento do mamilo, etc.).



Deitada de costas, coloque a mão, do lado que vai palpar, sob a cabeça. Com a outra mão palpe o seio, quadrante a quadrante.



Com os dedos juntos e estendidos, palpe contra a parede do tórax fazendo movimentos circulares.



Termine o exame espremendo o mamilo e verificando se sai qualquer líquido.

RECEITAS

«CUP» COM SIDRA — PARA 10 COPOS — **Ingredientes:** 1/2 litro de chá frio; 1/4 de litro de sumo de limão e igual porção de sumo de laranja; 2 a 3 maçãs; 1 limão; 1/2 litro de sidra doce; 1/2 litro de soda; gelo e gim (facultativo).

Num recipiente de vidro misture o chá e os sumos. Acrescente as maçãs e o limão, com casca, cortados em fatias, e leve ao frigorífico até à hora de servir. Antes de servir acrescente a sidra, a soda, cubinhos de gelo a gosto e, se quiser, um pouco de gim.

SOPA DE ALECRIM — 4-5 PESSOAS — **Ingredientes:** 400 gr. de grão-de-bico; 2 anchovas salgadas; 2 dentes de alho; 2 raminhos de alecrim; 7 colheres (sopa) de azeite; sal; pimenta-do-reino (pimenta preta em grão) e 300 gr. de lasanha.

Deixe o grão de molho de um dia para o outro. Escorra-o e coza-o, durante duas horas, temperado com sal a gosto, meio raminho de alecrim e um dente de alho socado.

Quase no final da cozedura refogue, numa frigideira grande, o alecrim com o azeite indicado e o outro dente de alho que deve ser retirado depois. Neste refogado desfaça as anchovas (retire as espinhas previamente), junte tudo ao grão e volte ao fogo para ferver. Nesta sopa em ebulição despeje a lasanha e cozinhe o tempo necessário. No final complete com uma ou duas colheres de chá de azeite e bastante pimenta-do-reino, moida no momento. Sirva-se bem quente.

ALGUMAS ERVAS AROMÁTICAS

As ervas aromáticas muito usadas em algumas cozinhas, muito pouco noutras, são vegetais dos quais foram extraídas folhas, sementes ou flores — conforme o caso — para serem utilizadas no tempero dos alimentos. Não possuindo valor alimentício são, no entanto, indispensáveis na confecção de alguns pratos aos quais conferem um gosto bem característico e agradável.

Podem ser adquiridas frescas em mercados e supermercados. Secas são vendidas, também, nos supermercados, em pacotinhos de folhas finamente picadas ou em pó.

Devem ser usadas com moderação pois o seu uso excessivo pode prejudicar o sabor dos alimentos.

As ervas secas perdem o perfume e aroma ao fim de um ano pelo que devem ser renovadas.

AS MAIS CONHECIDAS

ALECRIM — É usado no tempero de carnes e certos molhos.

CEBOLINHA VERDE — Acompanha a salsa em determinados temperos e confere aos alimentos mais delicados o sabor da cebola.

COENTRO — Planta medicinal que tem folha semelhante à da salsa. Tem aroma pronunciado e é indicada para temperar camarão e peixe.

ESTRAGÃO — Erva tipicamente europeia, tem folhas de sabor picante usadas para temperar carnes, saladas, ovos e molhos. Com o estragão se prepara o vinagre perfumado, ótimo para temperar saladas e maionese.

HORTELA — É uma planta perene, mas não gosta muito de frio. Com as suas folhas — secas ou frescas — prepara-se um chá muito bom para estimular as funções digestivas. Ainda com as folhas frescas de hortelã pode-se dar um gosto muito particular às canjas de galinha ou coelho. Há também quem aprecie molho de hortelã a acompanhar carneiro assado.

LOURO — Planta muito conhecida cujas folhas são utilizadas no tempero de carnes e peixes. É indispensável na vinha d'alhos.

MANJERICÃO — As folhas do manjericão contêm uma essência de perfume inconfundível. Lavadas e trituradas são incorporadas directamente nos alimentos. É muito apreciado nos pratos à genovesa particularmente nas sopas de legumes, saladas de tomate e molhos para macarrão ou esparguete.

MANJERONA — É uma planta de folhas miúdas e cheiro agradável. Da família do Orégão é estimulante das funções digestivas e indicado para o tempero de peixes e carnes.

ORÉGÃO — É perene e cresce nas zonas temperadas. As suas folhas aveludadas, depois de secas e transformadas em pó, dão especial sabor aos molhos. Insostituível nas «pizzas», é usado também em ensopados de carne e saladas.

RÁBANO — Planta cujas raízes brancas, têm um sabor picante, semelhante ao da mostarda. Com raízes de rábano raladas, vinagre e outros ingredientes, faz-se um saboroso molho picante.

ROSMANINHO — Arbusto sempre verde que cresce principalmente nos climas quentes. As suas folhas, muito cheirosas, são usadas particularmente no tempero de assados, nomeadamente carneiro, cabrito e porco. A essência de rosmânico, de aroma muito penetrante, tem notável poder digestivo.

SALSA — Além de conhecidíssima é uma excelente fonte de vitaminas e, apesar de não ser visível, contém um óleo que estimula o aparelho digestivo. Geralmente dá bem como tempero de quase toda a comida e quer as folhas quer o talo têm o mesmo sabor.

SALSÃO OU AIPO — Há uma espécie que tem talos pequenos e uma outra de talos grossos. Estes cortados às rodelas servem para perfumar molhos, temperar saladas e caldos ou ainda para serem comidos como acompanhamento.

SÁLVIA — Algumas folhinhas desta planta são o suficiente para alterar o sabor a alimentos como batatas fritas, bifes enrolados e principalmente carne assada. Importante na vinha d'alhos, onde exerce uma função de conservação da carne, é igualmente indicado no tempero de caça, porco e fígado.

SEGURELHA — Esta planta, pouco divulgada entre nós, é aromática e tem folhas pequeninas e duras. Estas dão um gosto muito especial aos molhos, carnes e peixes.

TOMILHO — Já ouviu falar do tomilho? É um arbusto pequeno, muito aromático. Use-o no tempero das aves de caça ou em qualquer tipo de ensopado ou guisado.

Experimente, uma por uma e, depois, selecione as suas ervas: aquelas que não fogem ao seu paladar nem ao da sua família.

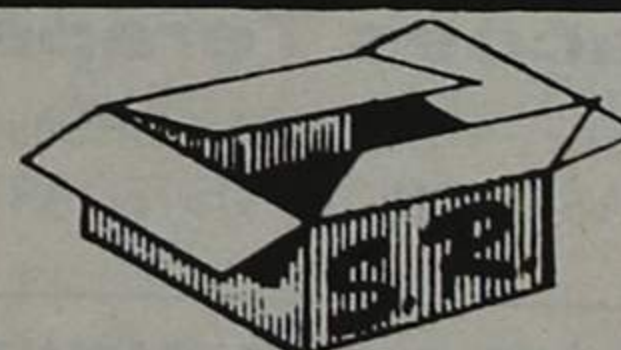
Lembre-se que utilizar ervas aromáticas leva a um corte de sal do qual o seu coração vai beneficiar.

MATOS VIEGAS

MÉDICO ESTOMATOLOGISTA
DOENÇAS DA BOCA E DENTES

Rua 19, n.º 364-1.º Dt.º — Telefone 721024

ESPINHO




FÁBRICA DE CAIXAS DE CARTÃO CANELADO

Simão Rocha, L.da

APARTADO 75 — ZONA INDUSTRIAL — 3881 OVAR CODEX
TELEFS. 056-54188/9 — TELEX 24557 (SIROL P)

CASINO SOLVERDE ESPINHO



Hoje, quinta-feira, às 21.30 h
ASES INDOMÁVEIS - M/12 anos
 As 24 h
QUARTO DE ALUGUER - NAM/18 anos
 De 7 a 10
BALADA DA PRAIA DOS CÃES - M/12 anos
 Sexta-feira, às 24 h
SOCORRO - M/12 anos
 Sábado, às 24 h
REGRESSO À SELVA - M/16 anos
 De 11 a 13
UM DIFÍCIL ADEUS - M/12 anos
 Domingo, às 11 horas - Matinée Infantil
O MUNDO FANTÁSTICO DE OZ - Todos

CINEMA
TEL. 720238

ROTEIRO

ANIMAÇÃO... MUITA ANIMAÇÃO

Acções de animação cultural, na feira do livro (Avenida 8), e de animação turística, na Rua 19 e praia central permitem-lhe passar um pouco do seu tempo livre, sobretudo se já está de férias. É particularmente para isto que lhe chamamos a atenção neste roteiro, não deixando, todavia, de lhe dar outras pistas para se entreter.

CINEMA

«A BALADA»

Finalmente, Espinho vai poder ver «A Balada da Praia dos Cães», a película de José Fonseca e Costa, segundo o livro do mesmo nome da autoria de José Cardoso Pires. É de amanhã até segunda-feira, nas sessões das 15.30 e 21.30 do Cine-Solverde (Casino).

TELEVISÃO

MEMÓRIA «AUDIOVISUAL»

Amanhã, sexta-feira, pelas 19.30, o terceiro programa da série «Memória Audiovisual» vai para o ar na RTP-1. Tem como convidado António Joaquim Gomes, jovem realizador de Rio Tinto e autor do filme «Amanhã, talvez».

Ainda na «Um», mas no sábado, destaque (de novo) para «Hill Street», uma magnífica série que, neste terceiro episódio, nos mostra um fazedor de líderes políticos aliciando Furillo para ir mais longe na sua carreira.

VENDE-SE

— O V A R —

- ÁREA DE 4.000 M² EM LOCAL PRIVILEGIADO NO «CENTRO» DA CIDADE, COM TRÊS FRENTEIS.
- INTERESSA PARA GRANDE CENTRO COMERCIAL, SUPERMERCADOS, EMPRESAS CONSTRUTORAS E ORGANIZAÇÕES BANCÁRIAS.
- **Contactar pelos telefones 52015/7 de Ovar (56) para combinar visita ao local.**

LIVROS

«O AMANHÃ DA VIDA»

Para onde vai o homem? Qual será a sua vida quotidiana, o seu meio ambiente, os seus males e os seus remédios no século que se avizinha e que está já tão próximo? Como evoluirão os meios de lutar contra a doença e a morte? Quais as nossas perspectivas de sobrevivência enquanto espécie?

Vinte dos maiores sábios mundiais, sete dos quais detentores do Prémio Nobel, tentam dar as respostas num diálogo apaixonante com Michel Salomon, jornalista e médico, redactor-chefe da revista «Perspective et Santé». Esse trabalho está publicado em livro editado pela «Bertrand» e intitulado «O Amanhã da Vida».

FEIRAS

DO LIVRO

Até quarta-feira, prossegue na Avenida 8 a feira do livro, aberta ao público diariamente das 16 às 24 horas. Como havíamos referido em edição anterior, há manifestações de animação cultural todos os dias entre as 21.45 e as 22.30 horas. Ei-las:

Quinta-feira, 6 - Rancho de Silvalde. **Sexta, 7** - Banda Paramense. **Sábado, 8** - Banda de Espinho. **Domingo, 9** - Rancho Semente. **Segunda, 10** - Tuna de Anta. **Terça, 11** - Banda de Silvalde. **Quarta, 12** - Rancho Recordar é Viver.

Esta Feira do Livro é organizada pelo pelouro da Câmara.

DOS PELUDOS

Em Agosto e Setembro, a feira dos peludos tem realização quinzenal - o que, de resto, já tínhamos anunciado.

Portanto, não esqueça que no próximo dia 16 tem também oportunidade para vender e/ou comprar velharias, artesanato e coleccionismo. Ali, entre as ruas 23, 24 e 27.

Em Setembro, as duas edições da feira ocorrem a 6 e 20.

ANIMAÇÃO

NA RUA 19 E NA PRAIA

Até 9 de Setembro prossegue o programa de animação turística da cidade, da responsabilidade da Junta de Freguesia de Espinho.

Próximas iniciativas neste âmbito:

Amanhã, sexta-feira - Actuação do Rancho Juvenil do Orfeão, na Rua 19, das 20 às 23.30 horas.

Sábado - Entre as 15 e as 17 horas, há, na praia central, um concurso de papagaios de papel. À noite, mais precisamente entre as 20 e as 23.30, na Rua 19, concerto pela Banda de Música de Espinho.

Domingo - Entre as 10 e as 12 horas, na Rua 19, concurso de pintura para crianças.

ROMARIAS

EM SILVALDE

Depois das festividades em honra de Nossa Senhora do Mar, que animaram no último fim-de-semana o Bairro Piscatório, outra zona de Silvalde terá a sua romaria: o Souto, que festeja o Senhor do Calvário. É já este fim-de-semana e, como é habitual nestas coisas, não falta o habitual espectáculo de variedades, com um cabeça de cartaz.

FOLCLORE

FESTIVAL «SEMENTE»

O Grupo Cultural e Recreativo Semente leva a efeito no próximo sábado, pelas 21.30, no Largo dos Altos Céus, um festival folclórico que conta com a participação de cinco ranchos. Os seguintes: secção etnográfica e folclórica do «Semente», Rancho d'Espinho Viva, Danças e Cantares de Esmoriz, As andorinhas de Espargo e Rancho de Gens (Foz do Sousa, Gondomar).

AGENDA

TELEFONES ÚTEIS

DIA	FARMÁCIA	MORADA	TELEF.
06	Grande Farm.	Rua 62, n.º 457	720092
07	Teixeira	Avenida 8	720352
08	Santos	Rua 19, n.º 263	720331
09	Paiva	Rua 19, n.º 319	720250
10	Higiene	Rua 19, n.º 393	720320
11	Grande Farm.	Rua 62, n.º 457	720092
12	Teixeira	Avenida 8	720352

FARMÁCIAS DE SERVIÇO

Bombeiros Voluntários de Espinho	720005
Bombeiros Voluntários Espinhenses	720042
Hospital de Espinho	720327
Polícia de Segurança Pública	720038
Guarda Nacional Republicana	720035
Táxis da Graciosa	720010
Táxis do Largo da Câmara	723167
Rádio-Táxis Costa Verde	720118
Rádio-Táxis Unidos de Espinho	722232
Repartição de Finanças	720750
Câmara Municipal	720020
Junta de Freguesia de Espinho	724418
Registo Civil e Predial	720599
Tribunal da Comarca	722351
Estação de Correios	720335
«Defesa de Espinho»	721525

CÂMBIOS (EM NOTAS)

África do Sul	- Rand	49\$00	55\$00
Alemanha	- Marco	77\$40	78\$60
Bélgica	- Franco	13\$535	13\$785
Brasil	- Cruzado	2\$10	3\$60
Canadá	- Dólar	108\$90	111\$40
Espanha	- Peseta	1\$107	1\$227
E.U.A.	- Dólar	144\$55	148\$05
Finlândia	- Marca	31\$90	32\$50
França	- Franco	23\$25	23\$95
Holanda	- Florim	68\$80	69\$90
Itália	- Lira	\$097	\$112
Inglaterra	- Libra	230\$35	234\$85
Suécia	- Coroa	22\$20	22\$70
Suiça	- Franco	93\$45	94\$95
Venezuela	- Bolivar	4\$40	5\$40

4 DE AGOSTO DE 1987

APARTAMENTOS

T3 E T4

«EDIFÍCIO TORRE-LICEU»

RUA 19, N.º 1491 - ESPINHO

CONTACTE-NOS - ☎ (02) 7642511

TERMAS DAS CALDAS DE SÃO JORGE

Princesa das Termas de Portugal

ABERTAS DE 1 DE MAIO A 31 DE OUTUBRO

Indicações Terapêuticas:

DOENÇAS CRÓNICAS DE PELE — DOENÇAS CRÓNICAS DAS VIAS RESPIRATÓRIAS
DOENÇAS CRÓNICAS OSTEOARTICULARES

EM MAIO E OUTUBRO FAÇA 21 TRATAMENTOS PAGANDO APENAS 14

TERMAS DAS CALDAS DE SÃO JORGE

TELEFONE 91227

ESPERANÇAS: O SEU A SEU DONO

Em relação a um seu comunicado, remetido a esta redacção e publicado em «Defesa de Espinho» de 23 de Julho, o clube FC Esperanças de Silvalde fez-nos chegar o seguinte esclarecimento adicional:

«Em reunião efectuada entre a direcção da Associação e o nosso delegado, chegou-se à conclusão que os culpados da não-repetição do jogo da final da Taça Cidade de Espinho, não foram os responsáveis da Associação. A falha deve-se, sim, aos falsos relatórios feitos pela equipa de arbitragem e pelo delegado ao jogo. Por tudo isto, retiramos as palavras que foram dirigidas no nosso comunicado».

TORNEIO INTERNACIONAL EM ANTA

Os Magos de Anta FC levam a efeito este fim-de-semana um torneio internacional de futebol denominado «Convívio e Amizade». Os jogos decorrem no Campo de Cassufas e na prova participam as seguintes equipas:

Seniores - Magos FC, ASS Jeannet (França), Clube Português de Vence (emigrantes) e Leões Bairristas FC.
Juvenis - Rio Largo Clube de Espinho; Guetim FC, ASS Jeannet e Magos FC.

Este torneio tem o apoio da Secretaria de Estado da Emi-

gração, Governo Civil de Aveiro, Junta de Anta e pelouro desportivo da Câmara de Espinho, bem como de casas comerciais e industriais do concelho.

PROGRAMA

Sexta-feira, 7 - Às 19 horas, recepção à comitiva francesa no Largo da Igreja de Anta, seguindo-se um beberete no salão paroquial.

Sábado, 8 - Às 9.30, em Cassufas (todos os jogos se realizam neste campo), Magos-Guetim, em juvenis; às 10.30, ASS Jeannet-Rio Largo, também em juvenis; às 16 horas, ASS Jeannet-Leões Bairristas, em seniores; às 17.30, Magos-CP Vence, igualmente em seniores.

Domingo, 9 - Finais - Às 9.30, apuramento dos 3.º e 4.º na prova de juvenis; às 10.30, apuramento dos 3.º e 4.º na prova de seniores; às 16 horas, discussão do primeiro e segundo lugares em juvenis; às 17.30, final de seniores; às 22 horas, no largo da Igreja, distribuição de prémios, seguindo-se um convívio.

Segunda, 10 - Visita às caves de vinho do Porto.

Todos os jogadores de que o Sporting de Espinho dispõe para a presente época e, ainda, dois «estranhos», evoluíram na manhã de sábado, no «Avenida», durante um jogo-treino com o Recreio de Águeda que, como se sabe, milita na zona centro do nacional da 2.ª divisão e já esteve, há bem pouco tempo, no nacional maior.

São, ao todo, vinte e tal jogadores espinhenses, que tanto poderão chegar, como se tornar insuficientes. No princípio de época, nunca se sabe o que poderá acontecer durante o seu decorrer, em matéria de lesões e castigos. Acresce que o campeonato será mais longo, depois do alargamento a que foi sujeito, por vontade de uns tantos, que não da totalidade dos clubes e associações que são por aqueles mandatadas.

Diga-se, desde já, que o Águeda foi um «adversário» difícil. Dispõe de um bom plantel, que deixou o seu técnico, o bem conhecido Mário Morais, muito satisfeito. O clube foi

buscar jogadores a diversas zonas do país, «na sua grande maioria baratos». Pudemos mesmo registar que «alguns desses jogadores não custaram mais de cinquenta contos cada».

Inicialmente o Sporting de Espinho apresentou a seguinte equipa:

Silvino, Alemão, Ralph, Quimbó e Marco António; Carvalho, Aziz e Ivan; Pingo, Vitorino e Ado.

O Águeda alinhou: Rodrigues (ex-Sará, de Oliveira do Bairro); Carlos Miguel, Leite e Costa (ex-Sporting de Espinho); Abílio Pedro (ex-Cucujães), Araújo (ex-Estoril) e Du (ex-Aves); Keita, Vítor Jesus (ex-Costa da Caparica), Edilson (ex-Luso), Zé da Pinta (ex-Sp. Espinho) e Ayala (ex-Amarante).

No segundo tempo (mais curto do que o primeiro), Quinito fez alinhar: Vítor, Artur, Amândio, Manuel Jorge e Toni (um irlandês em férias); Manuel Jorge, Nelo e Zezé Gomes (jogador do Fluminense); Nito, Luís Manuel, Marcão e

DA LESÃO DE SILVINO AOS SETE GOLOS SEM RESPOSTA

Walsh.

Por seu turno, o Águeda fez as seguintes alterações: saiu Costa e entrou Vítor Manuel (ex-Mangualde); Asdrúbal (ex-Guarda) ficou no lugar de Du e Arsénio entrou a substituir Vítor Jesus.

Fez de árbitro o adjunto de Quinito, Carlos Garcia.

Foi, sem dúvida, um bom treino, pela resistência do visitante. Mesmo assim, os «tigres», fizeram nada menos de sete golos e não sofreram nenhum.

Houve, como é fácil de calcular, golos para todos os gostos. Manuel Jorge fez dois e Ivan, Aziz, Pingo, Luís Manuel e Marcão, os restantes.

Para além de um ou outro golo, ficaram algumas ideias curiosas. Por exemplo, com o trio defensivo que alinhou inicialmente, o Sporting de Espinho passou a dispor dos três maiores defesas de todas as equipas concorrentes ao nacional da 1.ª divisão. Alemão, Ralph e Quimbó, medem cada um, qualquer coisa como 1,80! Refira-se que logo aos 8 mi-

nutos, Silvino teve de abandonar o relvado por lesão, sendo substituído por Santos. Um jogador do Águeda, aliás desnecessariamente, quando o guarda espinhense tinha a bola na sua posse, deu-lhe um pontapé no braço direito que o deixou contundido e com dores. Ao jogador foi colocado gelo. Silvino mostrava-se preocupado e perguntava ao médico e ao massagista que o tratou, se estaria bom para o jogo com o Marítimo, na terça-feira seguinte.

O jovem Nito, que veio da Ponte da Barca, voltou a revelar características de grande jogador. Foi comentado que «o seu grande problema vai ser a tropa».

Como se viu, jogavam pelo Águeda, Costa e Zé da Pinta, que eram jogadores do Sporting de Espinho. Quanto ao primeiro, trata-se de um empréstimo à nova equipa de Mário Morais, depois de os «tigres» terem «preso» o jogador por mais três épocas. Relativamente a Zé da Pinta, a sua cedência foi a título definitivo.

TOTOBOLA

Concurso dos órgãos de informação n.º 33/87, relativo a 16 de Agosto de 1987. Prognóstico «Defesa de Espinho»/«Defesa Desportiva»:

ARSENAL-LIVERPOOL	X
CHARLTON-NOTTINGHAM	1
CHELSEA-SHEFFIELD	1
COVENTRY-TOTTENHAM	2
DERBY-LUTON	1
SOUTHAMPTON-MANCHESTER CITY	X
WATFORD-WIMBLEDON	1
WEST HAM-QUEEN'S PARK	X
B. LEVERKUSEN-NUREMBERGA	1
ESTUGARDA-B. M. GLADBACH	1
BOCHUM-COLÓNIA	2
KAISERSLAUTERN-W. BREMEN	X
KARLSRUHER-SCHALKE 04	X

JOSECA NO PRIMEIRO «ARRAIAL TIGRE»

O departamento de angariação de fundos do Sporting de Espinho promove, todos os sábados de Agosto, os denominados «arraiais tigre».

O próximo arraial, este sá-

bado, dia 8, às 20.30 horas, no Estádio da Avenida, será animado pelo Rancho Folclórico Nossa Senhora dos Altos Céus, de Anta, Espinho. Haverá ainda fados e um conjunto musical, estando igualmente presente o

consagrado artista espinhense Joseca.

Os bilhetes, ao preço de 750\$00, estão à venda no posto de turismo, na sede do clube e no Estádio da Avenida.

Importante ainda referir que,

como em qualquer arraial que se preze, há sardinhas, fêveras e caldo verde.

Em relação aos próximos arraiais tigre, os programas serão divulgados oportunamente.

LAVANDARIA

LAVAR



RIBEIRO, VALENTE & CA., LDA.
Rua 12, n.º 640 - ESPINHO

Telefone, 723704

A MAIS AVANÇADA TÉCNICA NA LIMPEZA E TRATAMENTO DO SEU VESTUÁRIO

Limpeza a seco - Lavagem e secagem de roupa branca, rendas e bordados
SERVIÇO RÁPIDO

VÍDEO PARQUE CLUBE

OS MELHORES TÍTULOS
OS MELHORES LANÇAMENTOS
A MELHOR QUALIDADE

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

INSCRIÇÕES DESDE 2.000 ESCUDOS
TROCAS DESDE 200 ESCUDOS

VISITE-NOS DAS 15 ÀS 20 HORAS

Rua 23, n.º 514 - Telef. 725206 - ESPINHO

LUSOTUFO

TAPETES - CARPETES - ALCATIFAS

Telefone 72005 - CORTEGAÇA

FERNANDO RODRIGUES LIMA

Distribuidor de papéis COLOWALL, com novas colecções para 1987 e 1988, acabadas de sair. Vimura, Parêta, Parati, etc.

DESCONTOS ESPECIAIS A EMPREITEIROS

Trav. da Rua 5 (traseiras da garagem Sousa) • Telefone 721739
ESPINHO

SIMON, S. A.

COMPRA E VENDA DE PROPRIEDADES

RUA 28, N.º 574 — TELEF. 725454 — 4500 ESPINHO

VIDRARIA FERREIRA

Vidro nacional e estrangeiro,
 Vidro Anti-Reflexo e molduras para caixilhos,
 Espelhos, Tijolos e Telhas de Vidro.

FERREIRA & FERREIRA, LDA.

ENCARREGA-SE DA COLOCAÇÃO DE VIDROS
 EM QUALQUER PONTO DO PAÍS

RUA 18, N.º 675 — TELEFONE, 720480 — 4500 ESPINHO

LOTEAMENTO: PINHAL - MAR

100% X 100% LEGAL

A 500 METROS A NORTE DE ESPINHO

RESTAM OS MELHORES LOTES PARA VENDA.

Local aprazível e de rápida valorização.

TRATA: **LUSARTE**

Fábrica de Candeieiros Eléctricos

Telefone 720080 • ESPINHO

PARA COMPRAR BOM CAFÉ

Casa **ALVES RIBEIRO**

TORREFACTOR DE CAFÉ

ESTABELECIMENTO DE VENDA AO PÚBLICO

RUA 19, N.º 294 ☆ ESPINHO



- JANTAR CONCERTO E ESPECTACULO
- BOITE COM ESPECTACULO
- SALAS DE JOGO, BANCADO, SLOTS e BINGO ao nível das melhores da Europa
- CINEMA e CAFETERIA



**CASINO
SOLVERDE
ESPINHO**

**GALERIA DE ARTE
EXPOSIÇÕES PERMANENTES**



JÓIAS ML

- CRIAÇÃO
- EXCLUSIVIDADE
- SEGURANÇA
- INVESTIMENTO

Peça-nos catálogo informativo de jóias.

CENTRO COMERCIAL SOLVERDE II

LOJA 15 * **4500 ESPINHO**
CODEX 323 * TEL. 723567

**CONNOSCO
A SUA CAMPANHA
PUBLICITÁRIA
RESULTA**

SOMOS

EMPES
EMPRESA DE
PUBLICIDADE
DE ESPINHO. E

RUA 26, N.º 601-2.º ESQ.º
APARTADO 39

4501 ESPINHO CODEX
TELEF. 721525

RECTIFICAÇÃO

No dia dezanove de Maio de mil novecentos e oitenta e sete, no Primeiro Cartório Notarial de Santa Maria da Feira, perante mim, Artur Lima, Primeiro Ajudante do Cartório, na plenitude das funções notariais, por vacatura do lugar do notário titular, compareceram como outorgantes:

Primeira: Maria Palmira de Carvalho, viúva, natural desta freguesia e concelho da Feira, e residente no lugar de São João, da freguesia de São João de Ver, deste concelho.

Segunda: Olívia dos Santos Nogueira, casada com António Ferreira Gomes, em comunhão de adquiridos, natural de Ribeira de Fráguas, concelho de Albergaria-a-Velha, e residente na cidade de Espinho, à Rua Vinte e Três, 475, sexto andar, outorgando em seu nome e como procuradora do seu referido marido, natural desta freguesia e concelho da Feira e consigo convivente, qualidade que comprova com uma procuração que me foi apresentada e arquivado.

Verifiquei a identidade dos outorgantes por conhecimento pessoal.

Disseram: Que por escritura de quinze de Dezembro de mil novecentos e oitenta e seis, outorgada neste Cartório e exarada a partir de folhas cento e dez, verso, do livro setenta e dois-C, de escrituras diversas, a primeira outorgante procedeu à divisão e cessão de quotas à segunda outorgante e ao seu representado.

Que a cedente pretendia transmitir a quota de trezentos mil escudos de que era titular na firma «Carvalho, Gomes & Bento, Limitada», com sede na cidade de Espinho, à Rua Dezasseis. No entanto, por lapso, indicou que era titular na sociedade referida,

de duas quotas, uma de duzentos mil escudos e outra de cem mil escudos.

Assim, por esta escritura, rectificam a escritura em questão, no sentido seguinte:

A primeira outorgante divide a sua mencionada quota de trezentos mil escudos em duas novas quotas, uma de duzentos e setenta mil escudos que cede ao representado da segunda outorgante, e outra de trinta mil escudos, que cede à segunda outorgante. Que as quotas foram cedidas por preços iguais aos seus valores nominais, já recebidos, acompanhadas de todos os direitos e obrigações às mesmas inerentes.

Que o representado da segunda outorgante, António Ferreira Gomes, em virtude de já ser titular na sociedade referida de uma outra quota, no valor nominal de trezentos mil escudos, procede à sua unificação, passando a ser titular de uma única quota no valor nominal de quinhentos e setenta mil escudos.

Que, em tudo o mais confirmam o conteúdo da citada escritura.

Assim o disseram e outorgaram.

Arquivo a referida procuração.

Adverti os outorgantes de que este acto deverá ser submetido a registo dentro de noventa dias, a contar de hoje.

Esta escritura foi lida e explicado o seu conteúdo em voz alta e na presença simultânea de todos os intervenientes.

O Ajudante do Cartório,

Artur Lima

ARQUITECTO EDUARDO LACERDA MACHADO

Missa do 3.º Aniversário

Sua família participa que manda celebrar missa na Igreja Matriz de Espinho, no dia 8, sábado, pelas 19 horas.

Agradece, desde já, às pessoas amigas que compareçam a esta celebração.

VENDEM-SE

TERRENOS, um deles c/ 11.000 m², na zona industrial de Espinho, outro c/ 5.800 m², à Sra. da Guia, em Paramos, outro c/ 750 m², atrás do Quartel, em Silvalde.

Provenientes de partilhas c/ idóneos brasileiros.

CERQUEIRA FERNANDES

(Solicitador)

Av. 24, n.º 741-S/D — Telef. 723129 e 24116

CARMELINA FERREIRA DE JESUS

MISSA DE 1.º ANIVERSÁRIO

Sua filha, MARIA HELENA F. J. VALENTE, filhos e genro, Mário Santos Valente, participam a todas as pessoas que a missa do 1.º aniversário da saudosa extinta se realiza no dia 7, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Agradece, desde já, a todos os que assistirem a este piedoso acto.



FERNANDA DE JESUS

E

ANA SOFIA DA COSTA SILVA



MISSA DO 1.º ANIVERSÁRIO

13-08-86

NA PASSAGEM DO 1.º ANIVERSÁRIO DAS SUAS MORTES, A FAMÍLIA, MERGULHADA NA MAIS PROFUNDA DOR E SAUDADE, MANDA CELEBRAR MISSA NA IGREJA MATRIZ DE ESPINHO, NA PRÓXIMA QUINTA-FEIRA, DIA 13, PELAS 19 HORAS, AGRADECENDO DESDE JÁ A TODAS AS PESSOAS QUE POSSAM ESTAR PRESENTES NESTE ACTO.



É HORA DE ALEGRIA

E DESPREOCUPAÇÃO

Estamos em época de férias. A oficina, o escritório, o tractor, ficam à espera. Com eles, o risco que enfrentamos tantos dias seguidos e a que fizemos face, respondendo no trabalho com a nossa atenção, a nossa diligência, os nossos cuidados, os conhecimentos adquiridos. Agora só pensamos nas malas, no partir para algum sítio, lavar os pulmões, tão sujos de poeiras e fumos. É a hora da alegria, da despreocupação. Mas cuidado. Tudo tem o seu risco.

Quanto de nós não iremos colher nos frutos dessa despreocupação, dessa alegria das férias, o acidente que evitamos nos postos de trabalho, ficando estes afastados ou ausentes para o restante tempo. Por muito perigoso que seja um posto de trabalho, o conhecimento dos seus riscos, a experiência das tarefas, a tranquilidade de espírito com que fazemos as coisas, são um meio de defesa com que contamos. Em férias tudo é diferente. O espírito está alvoroçado, dir-se-á que também está em férias. Aparece a

falta de noção que os riscos existem só no trabalho. Ora, na verdade, contam-se por muitos milhares as pessoas que se acidentam ou contraem doenças, todos os anos, nas praias e no campo: nos banhos de mar (1), nos banhos de sol (2), na fruta comida com casca mal lavada (3), na presença de moscas e mosquitos (4), nas caçadas (5), nas pescarias (6), nos gelados (7), etc..

Não referimos já os acidentes de viação e os incêndios que frequentemente ateamos «sem querer» nos piqueniques feitos no campo. É preciso saber gozar as férias. Não se deve encontrar nelas o que se soube evitar no trabalho de um ano: o acidente. Não esquecer que as férias não são só para restaurar energias despendidas. Servem, de igual modo, para acumular outras energias, forças, ânimo

físico e moral, para um novo ano de trabalho. Não nos deixemos alucinar pelo prazer das férias. Disciplinemo-nos. Respirar um ar puro, beber uma boa água, comer fruta de confiança, saber apanhar sol, tomar um banho no mar, passear e repousar, dar-nos-á a alegria de viver e ajudar-nos-á, quando regressados ao trabalho, a fazê-lo com melhor disposição, que se traduzirá, de maneira positiva, por segurança no trabalho.

(1) O banho de mar (de rio, de lago ou piscina), tomado na digestão de uma refeição pesada, pode ser mortal. Não se deve entrar na água quando se está muito quente ou fatigado e deve-se sair logo que se sinta frio ou cansaço.

(2) O banho de sol prolongado pode provocar um «golpe de calor» ou «insolação», que se caracterizam por excessiva

perda de sal no organismo. O banho de sol deve ser tomado não muito quente e começado por um máximo de 15 minutos, aumentando todos os dias, outros tantos. Quando se fazem banhos de sol deve-se pôr mais sal na comida e ingerir líquidos antes de tomar os banhos. Não se esqueça, também, que uma demasiada exposição ao sol aumenta o risco de cancro de pele.

(3) A fruta deve ser bem lavada e descascada antes de ser comida. Por incúria de muitas pessoas, a fruta é, por vezes, posta à venda antes de passado o prazo de segurança, que vai entre a aplicação de um pesticida e a data a partir da qual deixa de ser eficaz, isto é, venenoso. Também muitos pesticidas são de difícil remoção pela água.

(4) As moscas e os mosquitos transitam muitas doenças, como

a cólera, a febre tifóide, diarreias, etc.. Como o seu extermínio nem sempre é possível, impõe-se resguardar os alimentos, tapando-os convenientemente. Também se devem pôr redes de tecidos nas janelas, fixadas com qualquer fita adesiva, principalmente nos quartos de dormir.

(5) Uma caçada envolve muitos riscos, para além dos tiros das espingardas caçadeiras, destacando-se, principalmente, as valas e os poços sem protecção, confundidos com medos de silvas.

(6) Fazer uma pescaria é um risco para quem não souber nadar ou se se molhar antes de feita a digestão.

(7) Um gelado é uma fonte potencial de riscos: se for comido com a digestão por fazer, se se comer a suar, se não forem confeccionados com água de confiança.

AMORES DE VERÃO

Ela, biquíni ao sol, corpo bronzeado, pele brilhante pelo creme. Ele, calção reduzido, peito largo de puro atleta, olhar franzido pelo excesso de luz.

Um banho simultâneo, um choque de cabeças, barafustos idênticos. Depois, sorrisos, desculpas, perdão. O Cupido em férias não descansa e larga uma seta.

Ela e ele, mãos dadas na praia, deixando que as ondas lhes beijem os pés enquanto caminham areia fora, sonhos tão altos, projectos tão caros. Termina o Verão. Ficam as marcas no corpo de um queimado dourado e as saudades do mar. «Desculpa, sou casado». É o desencanto, a desilusão, o desmoronar dos castelos feitos na areia.

Chega o Outono. Folhas caídas, coração apertado pela dor de um tempo de férias. «Gozaste-as bem?» — perguntam-lhe e ela responde em tom lacónico. «Amores de Verão enterram-se na areia».

MARGARIDA FONSECA

Garantia SONY 1 ANO

SONY PORTUGAL, LDA.

Coutos

AGENTE OFICIAL ÚNICO EM ESPINHO

SONY

Na palma da mão, a câmara que filma e reproduz instantaneamente.

CCD-V30 Handycam

... um desejo legítimo.

KV 2092 - PT

SUPER TRINITRON

BLACK SCREEN, VIVID COLOR.

SONY PORTUGAL, LDA.

Se é exigente e gosta de qualidade...
FAÇA-SE SÓCIO DO NOSSO VIDEO CLUBÉ!

Temos centenas de títulos à escolha nos sistemas **BETA** e **VHS**

só por 2.000.00

Video Clube

Rua 19 n.º 437 — Telef. 720681

DEFESA DE ESPINHO

Fundado em 27 de Março de 1932 por Benjamim da Costa Dias
 Propriedade da EMPES — Empresa de Publicidade de Espinho, Lda.
 matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho, sob o n.º 59, fls. 30 do livro C-1
 com o capital social realizado de 260 mil escudos
 Redacção e Administração na Rua 26, n.º 601-2.º Esq. — Apartado 39 — 4501 ESPINHO Codex — Telefone 721525



Maquetagem da EMPES — Publicidade
 Fotocomposição e impressão nas Oficinas Gráficas de «O Comércio do Porto»
 Tiragem média de 3.500 exemplares
 Depósito Legal n.º 1604/83
 Porque podem não reflectir a linha editorial do «Defesa de Espinho», os textos assinados são da exclusiva responsabilidade dos seus autores

Semanário * Sai à quinta-feira

PORTE PAGO

Biblioteca da Câmara Municipal
 Apartado 150
 4502 ESPINHO CODEX