

# TEIXEIRA

AGOSTO 2018

BOLETIM INFORMATIVO Nº111 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

**ASSEMBLEIA GERAL**  
**15 DE AGOSTO**

#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Associação Amigos da Teixeira  
238 661 058 | 964 184 739  
associacao.amigos.teixeira@gmail.com  
www.amigosdateixeira.pt

#### DIRECÇÃO

Artur de Figueiredo

#### COLABORADORES (DESTA EDIÇÃO)

Alexandra Figueiredo (Xana)  
Carlos Lima  
João Álvaro  
Lucília Santos  
Anabela Brito

#### FOTOGRAFIA

Dia dos Antónios (Carlos Martins)  
Imagens de arquivo

#### APOIO INFORMÁTICO

Fernando da Silva Figueiredo

#### TIRAGEM

310 exemplares

#### PERIODICIDADE

Trimestral

#### IMPRESSÃO E PAGINAÇÃO

IMAGEM MULTIMEDIA  
Produção de Imagem  
Rua Dr. Gaspar Rebelo, 13  
6270-436 Seia

Os colaboradores desta publicação são livres de utilizar ou não as regras constantes do Acordo Ortográfico em vigor.



## editorial

*O que passaste anos a construir, alguém pode destruir da noite para o dia. Constrói assim mesmo...*

**Madre Teresa de Calcutá, (1910-1997)**

Caros Associados,

Em Março último realizou-se mais uma assembleia geral, que contou como habitualmente com a presença de largos associados e onde foram apresentadas e aprovadas por unanimidade as contas relativas ao exercício de 2017.

Foi com enorme satisfação e orgulho de todos que pudemos constatar que apesar de uma ligeira subida das receitas, houve uma substancial redução de custos, resultante de uma gestão prudente, profissional e eficaz a que não é alheia o precioso contributo dos nossos parceiros de negócio. Estes resultados significam uma efetiva consolidação da estrutura global da AAT.

Fundamental foi também a presença do nosso advogado, que nos está a prestar assessoria jurídica, relativa ao processo judicial em curso e onde foram decididas medidas e ações, que já se encontram em curso, no sentido de repor a justiça e a verdade que todos nós desejamos, e para que a tranquilidade regresse aos teixeirenses.

Por último, gostaria de referir que este ano é tempo de eleições e os associados serão chamados para eleger os corpos sociais para o triénio de 2019-2021. A participação ativa de todos associados é um dever próprio, quer na constituição de listas candidatas, quer no ato eleitoral. É não só um ato de grande responsabilidade como um sinal de vitalidade e motivação de todos os sócios da AAT, mas também sei que todos estarão à altura desta importante e crucial fase da vida da nossa associação.

Um forte e sentido abraço para todos.

Carlos Figueiredo  
Presidente da Associação Amigos da Teixeira

# notícias da Teixeira e da AAT

## Assembleia Geral da AAT dia 15 de agosto

Vai ter lugar nas instalações da associação, no próximo dia 15 de agosto, uma nova assembleia geral da AAT, onde entre outros assuntos será debatido

o tema das eleições dos corpos sociais. A direção da associação apela à participação de todos os associados que tenham a disponibilidade para comparecerem e participarem nesta

importante reunião.

Nesse mesmo dia irá realizar-se a tradicional missa por alma dos associados da AAT já falecidos e cujo o contributo jamais será esquecido.



Rua Nossa Senhora da Conceição, 5, 6285-051 TEIXEIRA-SEI - PORTUGAL | Telf.: 238 661 058 | NIF: 502 499 427 E-mail: [associacao.amigos.teixeira@gmail.com](mailto:associacao.amigos.teixeira@gmail.com)  
<http://www.amigosdateixeira.pt/>

### ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA TRÊS DOIS MIL E DEZOITO

De acordo com o estabelecido nos Artigos 7º, 10º alíneas b e c), 22º 1., 23º alínea d), 25º & 2º. e 26º & 2º. dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às catorze horas do dia quinze de agosto de dois mil e dezoito, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, Teixeira 6285-051SEI com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Leitura e aprovação das atas números 60 e 61.
2. Proposta de admissão de sócios extraordinários.
3. Eleições 2019 / 2021.
4. Outros assuntos.

Caso à hora marcada não estejam presentes metade dos associados em pleno gozo dos seus direitos, nos termos do 2º da Artigo 28º convoca-se a Assembleia Geral para as quinze horas, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 20 de julho de 2018

O presidente da Assembleia Geral

(Carlos Fernando Reis Marques)

**Nota:** Nos termos do & único do Artigo 16º poderão os associados fazer-se representar.

# Pagamentos e Donativos

Os associados que queiram proceder ao pagamento das quotas podem contactar diretamente com o secretário da direção, Artur de Figueiredo, responsável pelo recebimento e controlo das quotas e dos donativos dos associados e amigos da AAT, quer na área da Grande Lisboa, quer na Teixeira. Em alternativa, os associados podem também proceder ao pagamento das suas quotas (com um valor anual de 12 euros) por transferência bancária, com a indicação do seu nome ou do número de associado para a seguinte conta:

Entidade bancária da AAT  
Caixa Geral de Depósitos (CGD)  
Conta  
0201050449330  
NIB  
003502010005044933064  
IBAN  
PT50003502010005044933064



*Recebemos os seguintes donativos:*

Lúcia Brito Santos	10,00 €
Fernando Álvaro Pinto de Sousa	50,00 €
António Figueiredo Santos	4,00 €
Maria Custódia Marques Gonçalves	12,00 €
António Gonçalves	8,00 €
Maria da Conceição S. Pereira Santos	10,00 €
Carlos Pinto Marques	8,00 €
Rogério Pereira Figueiredo Reis	3,00 €
Fernanda da Conceição Pinto Frade Bicho	12,00 €

## *Piscina aberta até ao dia 16 de setembro*

**A** nossa piscina abriu a 1 de julho, bem como o serviço de bar de apoio. A piscina deverá estar aberta até ao dia 16 de setembro para dar a possibilidade a todos aqueles que visitam a aldeia, mesmo depois do mês de agosto, de desfrutar

rem desta infraestrutura e assim poderem refrescarem-se.

Para este verão, a AAT procedeu ainda ao reforço da sua equipa quer em termos quantitativos, quer em termos qualitativos e melhorou as condições de acomodação nos quartos e

apartamentos. Tudo isto para permitir um melhor conforto e um maior bem-estar a todos os associados e a todos aqueles que visitam a aldeia. A direção da AAT deseja que todos, sem exceção, se sintam bem na Teixeira e desejem voltar o mais rapidamente possível.



## *Momentos de convívio marcaram os últimos meses na AAT*

**A** Associação Amigos da Teixeira é um espaço de união. Nesse sentido, a AAT tem sido ao longo dos seus anos de existência o lugar de eleição para a realização de eventos de convívio entre os teixeirenses e os seus amigos e familiares. Nesse sentido, e tal como vem sendo tradição, no passado dia 10 de março realizou-se o jantar/convívio relativo ao “Dia da Mulher”, que teve uma grande adesão e a festa decorreu pela noite fora, com boa comida, muita animação e disponibilização de produtos regionais.



Esta foi a melhor forma de homenagearmos as mulheres em mais uma grande noite de festa.

Já em junho, mais precisamente no dia 16 de junho, realizou-se o tradicional “Almoço dos Antónios”, este ano organizado pelos mordomos Antonio Pereira Santos e Antonio Figueiredo Santos, e que proporcionou mais um grande fim-de-semana de festa entre os associados e teixeirenses. Gastronomia, boa disposição e animação não faltaram e a direção da AAT gostaria de deixar um agradecimento pela dedicação e empenho dos mordomos.



*Imagens do convívio na AAT no âmbito do Dia Internacional das Mulheres*



Duas semanas depois, realizou-se a festa popular do São Pedro, com as apetitosas sardinhas e a não menos famosa fogueira. Muitos

foram os que se associaram a este evento, e muito se congratularam com esta festa tradicional e popular do nosso país. A direção da AAT

deixa também um agradecimento ao António Reis e à equipa, pela organização, empenho e qualidade deste evento.



*Almoço dos Antónios*

## Nota dos organizadores do Almoço dos Antónios

Conforme a solicitação dos mordomos do Santo António, publicamos a seguinte informação:

“No passado dia 16 de junho, realizou-se o almoço-convívio dos Antónios. Queremos destacar as colaborações amigas dos casais João Reis e Isabel, Quim e São, João e Marta, Zé (Balocas), Tiago, Sérgio pelas queijadas de Sintra, à AAT, principalmente, na pessoa do seu presidente a disponibilidade

das instalações, a todos o nosso obrigado. Aos que estiveram no convívio o nosso obrigado porque são estes os convívios que nos fazem bem à vida. Paralelamente foi realizada uma festa religiosa da qual não somos contra, só não gostamos da atitude tomada à nossa revelia sem que pelo menos uma palavra nos fosse dita e como diz o nosso povo “Quem não se sente não é filho de boa gente”. Não guardamos rancor pois acredita-

mos que o fizeram na sua arreigada devoção ao Santo António. Por tudo isto entendemos não nomear ninguém para o próximo ano para organizar o almoço/festa ou aquilo que lhe queiram chamar, se cada um faz o que quer e lhe apetece, creio que está tudo dito.

Saudações Antónias”.

António Figueiredo Santos e  
António Pereira Santos

## Festa rija na aldeia Por Comissão de festas

Como manda a tradição, realizou-se no primeiro fim de semana de agosto, a festa do Santíssimo Sacramento. No total, foram quatro dias de festa, calor e folia que animaram a aldeia entre os dias 3 e 6 de agosto. A par da festa religiosa, não podia faltar também a festa profana, a cargo da comissão de festas.

Com muito calor e boa música, houve espaço para diversos momentos: desde o bailarico; passando pelo

tradicional jogo de futebol entre solteiros e casados; torneio da sueca; o jogo da malha; quermesse; churrasco, sem esquecer o tão aguardado momento do fado mandado e do concurso de danças tradicionais. As festividades deste ano contaram ainda com a animação da conhecida DJ Rita Mendes.

A Comissão de Festas aproveita a oportunidade para agradecer à Associação dos Amigos da Teixeira a disponibilização do espaço

do bar superior, bem como a disponibilização de vários recursos (luz, água e gás, entre outros) para que esta festa pudesse ser realizada. Da mesma forma, a Comissão de Festas agradece a todas as pessoas (que em nome individual ou das suas empresas) apoiaram financeiramente, com bens, com instalações, ou com trabalho, a realização desta festa. Sem a vossa ajuda e a vossa solidariedade não teria sido possível.



## Sessão de esclarecimento sobre prevenção contra incêndios florestais

Dando continuidade à cooperação entre a AAT e a Proteção Civil/Câmara Municipal de Seia realizou-se no passado dia 19 de julho mais uma sessão de esclarecimento, nas instalações da associação, no âmbito da proteção e prevenção contra incêndios florestais. O eng. Artur e a eng. Dulce (responsáveis pela zona geográfica da Teixeira) apresentaram e explicaram, durante cerca de duas horas, os planos da Proteção Civil de modo a que não só se proteja a área florestal existente, mas também a nossa aldeia. Seguiu-se uma sessão de perguntas e respostas onde foram naturalmente esclarecidos todos os aspetos e fases do projeto. A AAT continuará a promover esta cooperação tão importante para o nosso património florestal, mas mais ainda para a defesa da nossa aldeia e seus habitantes.



### Nascimentos

Nosso associado João Mo-leiro aumentou recentemente o número de netos. A 13 de abril, a sua filha Sónia Marques (e antiga colaboradora da Associação) foi mãe de um menino, o Junior. Já em julho, o seu filho Pedro Marques foi novamente pai de uma menina, a Ana Lucia. A toda

a família, a Associação deseja as maiores felicidades.

Desejamos os mesmos votos à Sofia Domingos Rosa, filha de um dos fundadores da Associação Amigos da Teixeira - João Domingos Rosa - que a 24 de fevereiro foi mãe de um menino, o Lourenço.



### Falecimento

Faleceu no passado dia 19 de maio Nazaré Pedroso, esposa do nosso associado Joaquim Reis Pedroso. Aos seus familiares, e em particular

ao seu marido e filhos, a Associação Amigos da Teixeira presta os seus sentimentos. Faleceu também no passado dia 19 de junho o marido

da nossa colaboradora de há muitos anos, Cristina Maria Alves de Figueiredo. À sua família a Associação apresenta as sentidas condolências.

### Nota de agradecimento

Vêm os filhos de Maria José Reis Marques, falecida no passado mês de fevereiro, agradecer a todos que com as suas palavras de carinho e amizade ajudaram a ultrapassar o momento de dor pela perda da sua mãe.



# Espaço da Escrita

## De mim para ti Por Anabela Brito

**J**oão: o teu desafio, (e tu, sempre gostaste de desafios) começou precisamente aqui na Teixeira na madrugada de 14 de agosto de 2016.

No entanto, a violência desse maldito AVC não te tirou esse teu peculiar sentido de humor, a coragem e a liberdade de pensamento.

O teu mundo era rico de ideias, de sonhos, de projetos, de honradez, amor e amizade. A morte apanhou-te à traição quando já começávamos a ter esperança por dias melhores. Por vezes via no teu olhar um vislumbre de tristeza, uma lágrima furtiva, mas nunca desististe de lutar, mesmo quando as coisas se complicavam e tu tinhas de ir parar ao hospital. Eu dizia-te: Não te atrevas a deixar-me, olha que eu não sei viver sem ti. E tu lá animavas e sorrias...

Sempre foste intolerável com os oportunistas, com os cobardes e os corruptos. Não suportavas o facilismo, a sordidez e a canalhice. Sempre lutaste pelos teus ideais. Querias um mundo melhor, onde todos tivessem melhores condições de vida, direito à saúde, à educação e às mesmas oportunidades de trabalho. Para ti, liberdade, igualdade e solidariedade como direitos fundamentais da democracia não eram apenas belas palavras, eram o teu lema de vida. Amavas a liberdade e morreste como sempre viveste – livre e sem remorsos. Foste um grande homem João. Bom, amigo, companheiro e íntegro e isso foi-te reconhecido pela multidão que compareceu no teu funeral.

Morreste no dia 23 de janeiro, às 12,30 no hospital de Cascais, no pre-

ciso momento em que a médica de Alcoitão me estava a telefonar para agendar uma reunião no sentido de um segundo internamento, porque as coisas estavam a correr bem e tu estavas a melhorar.

Agora tudo terminou. Quem me vai fazer rir como só tu fazias? Bebê, então, safaste? Dizias quando chegavas a casa, às vezes tarde e a disfarçar... Eras uma casa cheia, a andar de um lado para o outro, a tagarelar, a mexer em tudo, a desarrumar... Às vezes, bem-disposto, outras, nem por isso. Restam-me apenas as nossas memórias. Tenho de aprender a viver sem ti.

A todos aqueles que te acompanharam nesta última fase da tua vida: aos médicos que te cuidaram; a todas as equipas de enfermagem e de cuidadores, em especial, à Manuela Caetano e ao Nuno, um reconhecido agradecimento. Não quero

todo o carinho e simpatia com que sempre te trataram.

Uma palavra de agradecimento aos familiares que sempre estiveram ao teu lado e nos ajudaram nos momentos difíceis: à Leontina e ao António, à Lurdes Pinto, ao Vítor Pinto, que foi impecável nos seus esforços para continuares a fisioterapia no Hospital de Sant' Ana, bem como em relação ao teu internamento no Hospital de Alcoitão. E a todos aqueles que nunca te esqueceram e procuraram inteirar-se do teu estado de saúde.

Uma saudação especial aos amigos que nunca desistiram de nos acompanhar: ao Manuel Varatojo e à Paula, sempre presentes; à Ivone, aquela amiga incondicional; à Lurdes e ao Aníbal que foram impecáveis nas tardes de fisioterapia em Alcoitão. Ao Rogério Miguel.

Por fim, um grande obrigado a todos os que quiseram estar presentes



deixar de referenciar o excelente Serviço Nacional de Saúde que ainda possuímos, pois sem ele não terias sobrevivido às graves sequelas que essa maldita doença te deixou, para não falar nos apoios sociais que tivemos. Vivi com admiração diária

nas tuas cerimónias fúnebres.

Tenho saudades tuas, João, mas o que é isso, perante a força do exemplo e da obra que nos deixaste e me foi trazido por todos aqueles que te homenagearam e a quem deixo a tua gratidão.

# Dicionário de termos usados na Teixeira

Por Lucília Santos

As palavras aqui apresentadas são o resultado de muitos anos em convívio com os nossos antepassados. Tentei organizá-las nos moldes de um dicionário tradicional, sem preocupações etimológicas ou gramaticais, mas sim no contexto em que elas eram usadas para assim perceberem o seu significado.

## Letra Q

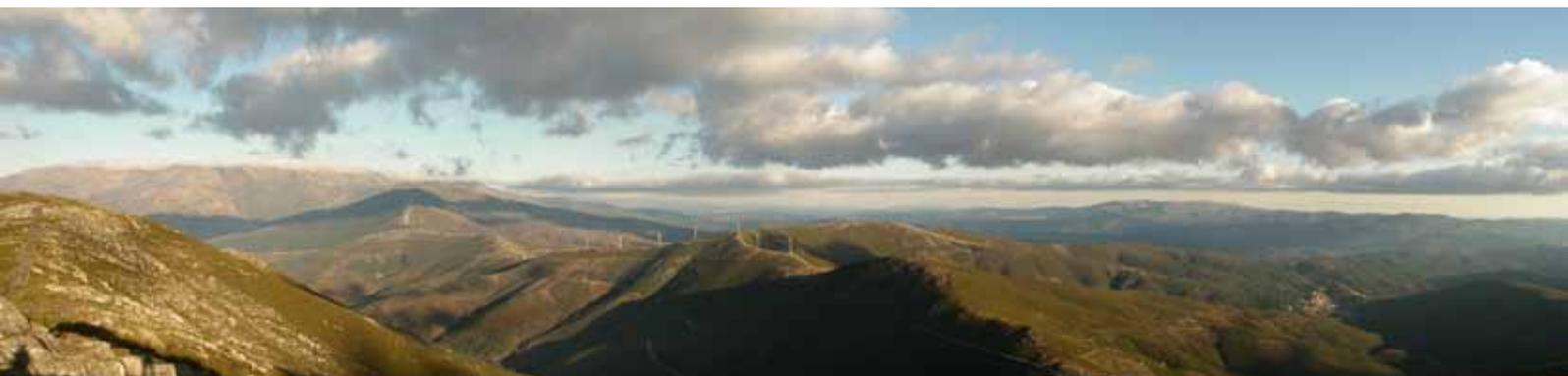
**Quadrilheiro** – Curioso; que saber tudo da vida dos outros  
**Quarta** – A quarta parte de um alqueire, ou seja 3,75 litros; (cereais/ feijão)  
**Quarteirão** – A quarta parte de um cento, ou seja, 25 unidades  
**Quartilho** – Meio litro  
**Quebrado** – Partido  
**Quebranto** – Doença devida, segundo a crença popular ao mau olhado  
**Quêdo** – Quietos, parado  
**Queiró** – Mato, espécie de urze  
**Quelha** – Viela, rua estreita  
**Quezilhento** – Pessoa que está sempre a criar guerras  
**Quezília** – Zanga, guerra  
**Quinhão** – Um bocado; parte  
**Quintã** – Espaço descoberto e vedado por parede, onde faziam as necessidades

## Letra R

**Rabino** – Travesso; criança muito mexida, inquieto  
**Rabona** – Saia comprida, sem graça  
**Rabuja** – Pessoa rabugenta, maldisposta  
**Ralar** – Preocupar  
**Ralo** – Quando as plantas estão muito afastadas  
**Ramboia** – Boa vida  
**Rapadura** – Restos de massa do pão  
**Rasa** – Medida antiga cuja a capaci-

dade, em azeitonas normais, correspondia a meio alqueire  
**Rasoiro** – Objeto de madeira que servia para alisar o milho quando se estava a medir  
**Raspão** – Operação que consiste em raspar as ervas com a enxada, preparando o terreno para cavar  
**Rasquido** – As brasas e as cinzas que ficam depois de se aquecer o forno para se cozer a broa  
**Rebolo** – Seixo redondo  
**Rebusco** – Apanha de uvas, azeitonas, etc., que tenham ficado no campo depois de terminadas as tarefas agrícolas  
**Rechinada** – Roupa apertado  
**Refertar** – Lançar em rosto os favores que se fizeram  
**Refincado** – Rancoroso  
**Regalado** – Satisfeito  
**Reinadia** – Pessoa alegre, bem disposta  
**Relaixado** – Que não tem preocupação; desleixado  
**Relego** – Moderação, prudência nas palavras  
**Reles** – Coisa que não presta  
**Relocado** – Com pouca memória, esquecido  
**Renova** – Trabalho feito pelo resineiro e que consiste em raspar periodicamente a bica do pinheiro para que a resina corra com mais fluência  
**Renovo** – Plantas recém-nascidas; legumes semeados no começo da primavera ou outra qualquer cultura nova

**Rente** – cortado pelo fundo  
**Repigada** – Apanhada á mão  
**Responsar** – Rezar  
**Ressabiado** – Ofendido, mal resolvido  
**Réstia** – Embaraçado de cebolas; um pouco, por exemplo de sol  
**Retólica** – Retórica; Pessoa pretensiosa no falar  
**Retraçar** – Roer  
**Retraço** – Restos de comida, cascas de batata, etc. que é deitado aos animais  
**Rilhar** – Comer a carne à volta do osso  
**Ripanço** – Tábuas dentadas para arrancar a baganha do linho  
**Riscanhada** – Gatafunhos  
**Roçadeira** – Espécie de podão com cabo comprido para cortar silvas, etc.  
**Roçar** – Cortar mato ou erva  
**Rodilha** – Pano enroscado em que assentam os objetos que se levam à cabeça  
**Rodilhice** – Dito; intriga  
**Rodízio** – Peça do moinho, constituída por um conjunto de penas, que a água põe em movimento  
**Roga a Deus** – Expressão que significa experimentar fazer... ai de ti que faças...  
**Rombo** – Quebra na produção  
**Ronceiro** – Aquele que se move sorrateiramente  
**Ronha** – Malícia; matreirice, manha  
**Ruça** – Geada  
**Ruço** – Ruivo; loiro



# O tempo e a vida

Por Carlos Lima

**A** vida é um jogo com tempo limitado. Aprendemos as regras e tomamos opções. Desenvolvemos estratégias, fazemos planos e vamos avançando. Mais ou menos sucesso, com alguma sorte aqui e acolá, vamos jogando até terminar o tempo que nos foi concedido. Sempre existem os que desistem, os que não cumprem as regras e os que, ou por azar ou por más escolhas, abandonam mais cedo. A única certeza é o tempo. Esse é limitado e sempre será!

A dormir, a ler, a conversar ou simplesmente a deixar a mente divagar fitando o horizonte, o cérebro está sempre em actividade. Não adianta tentar não pensar em nada, é impossível. Sendo assim, somos obrigados a “jogar” este jogo todos os instantes de vida que tivermos, pensando, reflectindo ou raciocinando.

É este uso da inteligência que difere os seres humanos. Se um dia tem 24 horas para todos os “jogadores”, então porquê uns têm mais sucesso do que outros? Porque são

mais espertos? Mais inteligentes? Maior poder financeiro? Nada disto é verdade absoluta! Apenas porque se dispõem a “jogar” mais, a melhorar a cada instante e a focar a sua estratégia num objectivo que não sossegam até alcançar. O bom uso do tempo é o factor vital para ter sucesso no “jogo” da vida.

Descansar é apenas uma pausa para reflectir e melhorar após a mesma. Só assim não é perder tempo. “Matar o tempo” é perder jogo. “Esperar” deverá ser aproveitado para redefinir estratégias. “Ouvir” e “aprender” é excelente.

Quando sentimos o jogo a aproximar-se do fim, a nossa experiência é passada a jogadores mais novos, com sabedoria e esperança de que façam um jogo melhor que o nosso. Sobretudo que tenham presente que o tempo e a forma de o usar é o que vai determinar o sucesso neste jogo. Ele tem velocidade constante, a nossa é que pode variar. Não se pode nem deve subestimar os adversários nem os parceiros. Afinal o nosso objectivo não é vencer nada, mas apenas jogar de modo a que a História se lembre de nós com afecto.

Usem o tempo, não o desperdiçam!



# Espaço saber

## O saber não ocupa lugar

Por João Álvaro

**Q**ueria hoje apresentar-vos e partilhar convosco uma notável figura e bem conhecida da nossa História: o Marquês de Pombal!!

Nasceu em 13 de Maio de 1699 tomando o nome de Sebastião José de Carvalho e Melo. Da sua infância e adolescência pouco se sabe a não ser que era um homem turbulento (sic). Estudou em Coimbra mas não consta que tenha finalizado qualquer curso. Sendo um fidalgo sem grandeza casou-se aos 23 anos com uma dama aristocrática de 35 anos (viúva). Desse casamento não resultaram nem filhos nem paz (problemas com a família da mulher). Mas obteve vultuosos bens a quando do falecimento da esposa. Herdou igualmente do tio paterno o morgadio em Oeiras (daí o título de Conde de Oeiras) e de um outro tio as propriedades em Pombal (daí o título de Marquês de Pombal).

Teve algumas incursões na carreira diplomática em Londres e Viena de Áustria e defensor de a que não lhe tendo qualquer reconhecimento, ajudou a formar o seu espírito REFORMADOR, EMPREENDEDOR e defensor do ABSOLUTISMO REAL.

Em 1750 ascendeu ao trono de Portugal D. José que o nomeou para Ministro dos Negócios Estrangeiros e mais tarde Secretário de Estado dos Negócios Interiores do Reino (cargo homólogo ao actual Primeiro Ministro).

A partir daí e com a complacência do Rei governou com mão de ferro impondo a sua lei a todos os sectores da sociedade e ai daquele que ousasse desobedecer às suas ordens. Tudo o que ele considerasse como contrapoder era eliminado. Foi assim com

os Jesuítas, com o Tribunal do Santo Offício, etc. Aproveitou inclusive o alvejar a tiro da carruagem de D. José para mandar prender todos aqueles que ele considerava como opositores ao poder real, tendo condenado à morte diversos membros da família dos Távoras.

A quando do terramoto de 1755 e sob a célebre frase “enterram-se os mortos e cuida-se dos vivos” contratou arquitectos e engenheiros que desenharam a que agora se denomina de “Baixa Pombalina”.

Com a morte de D. José e a subida ao trono de sua filha D. Maria I (que detestava o Marquês) foi exilado nas suas terras de Pombal onde faleceu em 8 de Maio de 1782.

Vejamos agora as principais reformas por ele executadas, sempre sob o duplo lema: O poder serve o desenvolvimento e o desenvolvimento afirma o poder. No campo político

queria fortalecer a figura do Rei inspirado no absolutismo esclarecido de Luís XIV (rei de França); procurou aumentar o mercantilismo e enfraquecer a nobreza e o clero. Introduziu a censura de livros. No campo económico procurou incrementar a produção nacional, aumentar a arrecadação fiscal (que ainda hoje permanece como teoria); impôs monopólios quer na produção de vinhos quer nas pescas. No campo da educação, ao expulsar os Jesuítas que mantinham um ensino gratuito de qualidade e retirar as Universidades do controlo da Igreja Católica, diminuiu drasticamente o número de alunos quer no ensino básico quer no superior.

Muito mais haveria para dizer desta ilustre personagem mas ... fico-me por aqui

Cumprimentos associativos do  
João Álvaro



# Espaço Saúde

## Plantas Medicinais – O Morango

Por Anabela Brito

**É** uma planta nativa das terras temperadas da Europa, mas que hoje em dia é cultivada com sucesso em grande parte do mundo. Na era romana, era valorizado por suas propriedades terapêuticas e praticamente servia para todos os tipos de doenças. Começaram a ser cultivados no século XIII. O jardineiro de Luís XIV cultivava morangos em Versalhes. Seu cultivo passou a ser popular no século XVIII e mais de 600 espécies foram desenvolvidas. Curiosamente, a parte carnosa do morango, a que comemos, não é o fruto mas o resultado do inchaço dos talos da planta. O fruto verdadeiro é a semente amarela que fica incrustada na superfície da parte carnosa.

O morango é uma fruta que contém grande quantidade de vitamina C, que evita a fragilidade dos ossos, má formação dos dentes, dá resistência aos tecidos, age contra infecções, ajuda a cicatrizar ferimentos e evita hemorragias. Possui também vitamina B5 (Niacina) e Ferro. A Niacina tem como função evitar problemas de pele, aparelho digestivo, sistema nervoso e reumatismo; e o mineral Ferro é importante porque faz parte da formação do sangue. Além disso, também contém vitamina A, K, B1 e B2, além de potássio cálcio, magnésio e fibras.

Natural ou em sumo, o morango

é recomendado como auxiliar do tratamento da gota e reumatismo. É ainda eficiente contra infecções do fígado, garganta e vias urinárias. O morango amassado com mel é um bom remédio para os males de rins. É um bom estimulante do apetite, pois as matérias aromáticas que contém atuam nos nervos do olfacto e do gosto aumentando o apetite; facilita a digestão e é ótimo para a prisão de ventre. Pouco calórico, pode ser consumido sem restrições, mas sem açúcar. A sua folha, em forma de chá purifica o sangue, fortalece e alcaliniza o sistema nervoso, além de ser um excelente diurético. No entanto há pessoas alérgicas ao morango, pode causar-lhes urticária.

O morango é um fruto delicioso, e é altamente utilizado em doçaria proporcionando receitas deliciosas. Podem ser utilizados em saladas ver-

des, com molhos à base de ervas e iogurte, podem enriquecer gelatinas dietéticas, e em calda quente acompanham muito bem qualquer gelado. Batido de morango com iogurte, substitui com vantagem o tradicional café com leite do pequeno-almoço. E acompanhados com sumo de limão, aumenta grandemente o teor de vitamina C do organismo.

Por ser fruto rasteiro, convém lavar os morangos cuidadosamente em muitas águas para eliminar as impurezas. E se possível deixá-los de molho em água acidificada (limão ou vinagre) durante 15 minutos. Altamente sensíveis, os morangos não podem ser guardados por muito tempo, no máximo por três dias, no frigorífico, sem serem lavados, a água favorece o seu apodrecimento.

(Fonte: Pesquisa Internet)





ASSOCIAÇÃO  
**AMIGOS**  
DA **TEIXEIRA**





# TEIXEIRA



*Boas Férias*



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

**SEDE**

AAT - Associação Amigos da Teixeira  
Rua Nossa Senhora da Conceição, 5  
6285-051 Teixeira-Sei  
Telf.: 238 661 058 | telm. 964 184 739  
E-mail: associacao.amigos.teixeira@gmail.com

**DELEGAÇÃO DA GRANDE LISBOA**

Rua Carlos Charbel Nº 35 3º D  
2735 - 020 Aqualva  
Telm: 926 179 605 | Tel.: 216 028 866

**coordenadas GPS da Teixeira**

40°15'11"N 7°44'29"W

Visite-nos em  
[www.amigosdateixeira.pt](http://www.amigosdateixeira.pt)

ISENTA DE REGISTO NA E.R.C., AO ABRIGO DO DECRETO REGULAMENTAR 8/99 DE 9/6, ARTIGO 12 º N º1.A