



Folhas Vivas

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE ALUNOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE VILA FRANCA DE XIRA

Ano X, Nº 52 ABRIL 2018

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Crónica (Pré) - Anunciada

Esta é uma história para ler ou recordar (consoante o caso...) daqui a uns meses ou anos ou já, se assim o entender. No dia 22/2/2018 a Associação de Alunos da Universidade Sénior, organizou uma saída noturna para os associados se deslocarem ao teatro. Desta vez, fomos ao **Teatro Dona Maria II** sito na Praça D. Pedro IV (vulgo Rossio) em Lisboa. Belíssimo edifício do século XIX. Nele, passaram os maiores vultos da representação nacional.

A peça o **Grande Dia da Batalha** - variações sobre o **Albergue Nocturno** de Máximo Gorki e Jorge Silva Melo.

A noite estava fria, mas suportável. Bastávamos ir um pouco mais agasalhados.

A viagem foi pacífica com exceção do fato de uma colega aquando da chegada, se ter sentido mal, mas recuperou rapidamente.

Enquanto a organização foi providenciar os bilhetes junto da bilheteira, o resto dos colegas deslocou-se uns poucos metros a pé até à entrada do centenário Teatro Lisboaeta. Como chegámos com tempo, uns recolheram-se no "hall" interior, outros foram um pouco mais acima e, deliciaram-se com um café e um belíssimo pastel de nata ainda quente, que aconchegou a alma glutona.

Já perto do começo da entrada em cena dos atores, entrámos nós, depois de verificados como é hábito, os bilhetes de acesso. No cruzamento de dezenas de conversas uns com os outros, **disse para o nosso colega Gilberto Paiva:**

- Hoje, o meu Amigo depois de ter tido vários personagens, no julgamento de Galileu, vai ser ator aqui também. O ator principal desta peça, não vem!

Rimo-nos cúmplices, em conjunto, pela brilhante atuação vespertina, no Salão Nobre do Palácio da Quinta da Piedade e seguimos cada um o seu destino para acomodação dos respetivos lugares.

Alguns de nós tendo olhado para o relógio, acharam estranho, haver atrasos. Não foi o meu caso. Já sentados na plateia e com esta bem composta de público e alguns no balcão, o relógio andava, e de começo de peça, nada!

Eis quando o Director Artístico do Teatro Tiago Rodrigues se coloca num plano mais elevado junto do palco e chama a nossa atenção, começa a falar com ar sério.

De início, alguns de nós pensámos que iria falar sobre a peça de teatro, eis quando começámos a perceber que o assunto era mais grave. Estava ali, para dar uma explicação do atraso, mas também que a peça de teatro não se iria realizar, porque um dos atores, André

Loubet - O Papadas- (talvez dos mais importantes?!...) não estava no teatro e não sabiam dele. Estava incomunicável até então...

Ao meu lado, António Ramalho com ar incrédulo:

- É treta!

Eu não sabia o que havia de responder, mas se tivesse um espelho, o meu ar não seria o mais famoso. Não sabia se haveria de acreditar ou não. Foi uma reação de espanto.

Durante largos minutos a plateia ficou perplexa, sem saber o que fazer...

Passados alguns minutos, e com a realidade de que era mesmo assim, ou seja, não haveria peça de teatro, o público começou a levantar-se incrédulo e com algumas críticas menos abonatórias para a organização de um teatro Nacional, algumas pessoas faziam fila junto da bilheteira para reaver o custo do seu bilhete.

Nós, porque estávamos em grupo, e provínhamos da Associação, depois de esperarmos uns minutos para que o nosso colega falasse com um responsável do teatro, e como a bilheteira não possuía dinheiro suficiente para nos custear, já no autocarro recebemos a informação que na semana seguinte a Associação devolvia a verba do bilhete, o que foi, naturalmente aceite.

As conversas foram muitas, algumas compreensivas, outras menos, outras talvez a maioria, incrédulas por serem em maioria, nunca terem passado por tal. É verdade, o teatro não tem solução para uma emergência como esta. Mas, é um Teatro Nacional com 172 anos de existência, com alguns percalços ao longo da sua vida, e não abona nada, em seu favor, mais esta "fotografia"...Não tenho conhecimento de caso idêntico, mas talvez exista...ou não!

Eu que não tenho "dons" de adivinhação, ainda estou a pensar, quando disse ao Paiva que o ator principal não ia trabalhar...

Emílio Duarte

PS - Ao entrar no autocarro na Póvoa para irmos para o Teatro Dona Maria II, o Joaquim Casimiro com ar abatido, transmite-me:

- Emílio, amanhã não há Teatro em Alverca, comunicaram-me pouco tempo atrás, parece que houve lá problemas...

É CASO PARA DIZER, ESTA SEMANA, NÃO VAIS AO TEATRO...

DA HISTÓRIA PARA A MEMÓRIA

Reunindo as forças que restaram da viagem, iniciamos a ingreme subida até ao altaneiro Castelo, tal como estabelecido no roteiro da visita de estudo das disciplinas de Geografia e Cultura Geral, à vila e parte do concelho de Mértola. O meio de transporte, bambo e ronronante, também ele digno de frequentar uma Universidade Sénior, protestando a cada curva mais apertada, lá foi moendo o que restava de alcatrão daqueles caminhos estreitos e sinuosos por entre giestas em flor, que entrecortam a imensa planície alentejana, até ao destino final. O contraste entre as vias portajadas e as outras chega a ser chocante, uma das razões para um interior ao abandono.



Aguardava-nos, para dar início à visita, um guia/castelão, não confundir com o queijo, que também o há, e bom, naquelas paragens, mas



porque, tinha com ele quase todas as chaves que necessitávamos. Novamente reagrupados, fomos convidados a ouvir o que achou de mais interessante revelar para aquela ocasião. E ficámos a saber que as origens da localidade remontam à pré-história, pois Fenícios e mais tarde Cartagineses, vindos do Mar Mediterrâneo, chegaram à Península ibérica, aproveitaram a navegabilidade do rio e fizeram trocas comerciais. Mais tarde, com a invasão pelos Romanos, estes puseram-lhe o nome de Mirtillis Júlia, e assim ficou até à invasão visigótica. Entretanto, com mais algumas metamorfoses pelo meio, inclusivamente rebatizada pelos muçulmanos, fixou-se finalmente em Mértola como hoje é conhecida.

Da explicação pormenorizada, concluímos ter sido habitada por diversas civilizações, de todas tendo sinais evidentes do seu cunho, e que se podem verificar, quer na antiga Mesquita, agora Igreja Matriz, cuja porta nos foi explicada mas não franqueada, perfeitamente entendível porque o núcleo museológico está encerrado naquele dia da semana, quer na visita às ruínas da Alcáçova podendo ouvir explicações sobre as escavações que aí decorrem e cujos achamentos veem do longínquo período Neolítico.

Uma subida ao Castelo, perante os olhares invejosos mas complacentes dos camones, incrédulos, assistindo ao fecho do portão depois de a turma entrar. A fortificação, da época medieval, de estilos românico e gótico, apresenta ainda os sinais da Reconquista Cristã, Séc. XIII, no reinado de D Sancho II de Portugal. Por gentileza do anfitrião, alguns corajosos subiram a escadaria da torre de menagem, último treino para fazer apetite para o que se ia seguir.

Carne de porco à alentejana e cozido de grão igualmente alentejano, suponho, com alguns protestos porque, sem hortaliça, misturados com amena cavaqueira marcaram aquela reunião gastronómica, antes do cumprimento da última parte do programa.

Voltámos ao autocarro, agora com mais carga. Cerca de duas dezenas de quilómetros depois, eis-nos no lugar da Mina de S Domingos e o panorama não é atrativo. O filão mineiro que já era explorado pelos Romanos aquando da sua passagem pela Península, sofreu forte incremento a partir do Séc. XVIII, por iniciativa duma empresa britânica e prolongou-se até meados dos anos sessenta do século passado. Neste período a localidade e o Concelho usufruíram de algum bem-estar e progresso.



/... continuação

Na retrospectiva da simpática guia local, várias vezes interrompida pela curiosidade e no limite da provocação, para que discorresse, ali, a céu aberto, sobre algumas questões menos convencionais lá vividas, as relações entre o trabalho e o capital, decorrente duma exploração mineira a quatrocentos metros da superfície nem sempre se pautaram pela harmonia, mas, como sempre ou quase sempre, pouco é melhor que uma mão cheia de nada, e para quem não tem nada, pouco parece-lhe muito.

Do período dourado, restam pouco mais de seiscentos habitantes, quando no apogeu se chegaram a contar onze mil. Existiam três corpos policiais: O propriamente dito, o privativo da Mina e devido à proximidade da fronteira espanhola, o Fiscal, atento sobretudo ao contrabando do pé descalço, do pequeno delito, que os trabalhadores, se queriam mais uns trocos, tinham de fazer. O outro, mais sagaz, dissimulado tem outro estatuto, viaja em executiva, inatingível, ao invés daquele que se desmonta com uma simples toaia em qualquer moita. Vivendo em regime de feitoria, a divisão social foi inevitável. Os patrões, os capatazes e os servidores, habitavam em zonas separadas, com diferenças marcantes em espaço e conforto.

Entre o faustoso palácio da administração, agora hotel, e a zona da mina que mais parece saída de um cenário de guerra, foi erigido um monumento, agreste e cinzento, evocativo da coragem e esforço dos trabalhadores, em combate desigual por uma cõdea de pão duro.

Ao longo da exposição, foi sublinhado que os mineiros após o período laboral buscavam frequentes vezes as tabernas à procura de entretenimento. Como não cheguei a perceber em que contexto foi dito, se histórico se critico, prefiro o factual.

Esta crónica já vai longa e não consigo largar o tom circunspecto que lhe estou a dar, ao ponto de me interrogar se valeu a pena ter ido. Não vou cometer a heresia de fazer aqui a apologia da ignorância, mas para bem da saúde, de vez em quando, dava jeito desligar.

Mina de S Domingos já ficara para trás. O autocarro lamechas, não parava de se lamentar, e não tardou que se comesçassem a ouvir várias explicações para o facto. Mesmo assim, não vacilou. Também ele sedento, teve a merecida recompensa, e na hora prevista estava de regresso à base, são e salvos.

Lino Solposto



Produtos “Light”, “Diet” ou tradicionais?

Quando vamos ao supermercado encontramos uma enorme variedade de marcas e tipos de alimentos. Para uma alimentação saudável teremos que nos habituar a ler os rótulos dos alimentos antes da compra. E muitas vezes, nalguma gama de produtos da mesma marca, verificamos que existe o produto tradicional, o diet e o light.

Na busca por um peso saudável, as pessoas usam e abusam dos produtos light e diet, algumas vezes com exagero e sem a orientação de um nutricionista. Muitas pessoas relacionam produtos diet com açúcar e light com gordura. Algumas pesquisas já realizadas, revelaram que maior parte da população desconhece as características desses produtos, o seu real conceito.

Mas afinal, qual é a diferença entre eles ? Para diferenciá-los vamos utilizar duas palavras-chaves: ausência e redução.

Um alimento diet tem ausência total de um componente. É recomendado a uma população específica como por exemplo os diabéticos que não podem consumir o açúcar. Quando eu compro um alimento diet eu tenho certeza que esse alimento é “zero” de açúcar.

O alimento light tem redução de pelo menos 25% de um dos componentes (ex. açúcar, gordura, etc). Isso quer dizer que o alimento ainda continua a ter esse componente, mas em menor quantidade.

Primeiro precisamos pensar no objetivo da compra do produto. Se eu tenho uma doença e sou sensível a um componente, eu preciso consumir o alimento diet.

.../ continua

/... continuação

Mas se o meu objetivo é emagrecer eu vou comprar o alimento light.

O alimento diet não é necessariamente menos calórico que o alimento tradicional. Por exemplo, chocolates e sorvetes diet são mais calóricos do que o produto normal, pois é acrescentada gordura para manter o sabor e textura do produto.

A definição é simples, mas quando vamos ao supermercado percebemos que não é tão simples assim. Quando vamos escolher um refrigerante deparamos com diet, light e zero. A diferença está apenas na composição química dos produtos. Por questões de marketing, os três não possuem nada de açúcar e poderiam ser chamados de diet.

Em relação aos iogurtes, é fácil confundir-se. O iogurte light muitas vezes é adoçado com adoçante, portanto o produto é sem açúcar e poderia ser classificado como diet, mas é classificado como light por ter redução de gordura.

O que tem que ficar claro é que se você é diabético tem sempre que consumir um alimento diet para ter segurança. Se você for comprar um alimento light ou normal precisa certificar-se nos componentes se existe presença de açúcar ou não.

Se o seu objetivo é emagrecer então uma ótima opção são os alimentos light. Eles possuem sabor parecido com o produto tradicional, mas com redução de gorduras e açúcares o que faz termos o prazer de comer com menos culpa. Mas nada adianta se você comer em mais quantidade pois estará engordando mesmo com o alimento light.

Colaboração de Gabriela Silva

SABIAS QUE...

«No passado dia 23 de abril, o nível da maré entre as ilhas do Faial e Pico atingiu a primeira cota mínima deste século (semelhante fenómeno só voltará a ocorrer em 2097, mas com mais 80 centímetros de nível do mar) e permitiu fazer a travessia do Canal a pé entre as ilhas do Faial e do Pico.

É um fenómeno raro só possível pelo alinhamento perfeito entre a Terra, a Lua e Júpiter, mas proporcionou uma experiência ÚNICA de uma vida no arquipélago dos Açores.



Esta travessia, com tempo de duração previsto de duas horas e meia teve de ser obrigatoriamente acompanhada por guias da Proteção Civil e teve uma janela temporal extremamente rígida por razões de segurança (já que não seriam permitidos inícios de caminhada após uma hora do valor mínimo de maré).

A última vez que esta travessia foi possível, foi em 1938, tendo duzentas e cinquenta e três pessoas atingido a ilha do Pico depois de partirem da Horta em direção à Madalena do Pico antes de a subida de nível da maré ter impossibilitado mais partidas.

Colaboração de Paulo Cabrito

NESTA EDIÇÃO:

Crónica (Pré) anunciada – na capa

Da história para a memória – Pág. 2 e Pág. 3

Produtos “Light”, “Diet” ou tradicionais – Pág. 3 e Pág. 4

Curiosidades – Pág. 4

CORPO EDITORIAL

Diretor: Paulo Cabrito

CORPO REDATORIAL E COORDENAÇÃO:

Noémia Casimiro

Lino Solposto

Gilberto de Paiva

António Ramalho

COLABORAÇÃO

Emílio Duarte

Lino Solposto

Gabriela Silva

Paulo Cabrito

AAUS

Telef.: 21 953 30 50

Palácio da Quinta da Piedade

2625-201 PÓVOA DE S. IRIA

Email:aaus@aausvfxira.pt

Site: www.aausvfxira.pt