

# Arauto



Noticiário dos Portugueses da comunidade  
de Lowell e suas circunvizinhanças.  
Publicado por Taborda's DeskTop Services  
395 Central St., Lowell, MA 01852  
(508)441-2520 FAX (508)441-1247

Preço \$3.35

Março 1993

Volume 01 No. 02



*A todos os nossos  
leitores que tiveram a  
extrema gentileza de nos  
enviar felicitações e palavras  
de encorajamento, para o futuro sucesso do  
Arauto.*

*Os nossos mais sinceros  
Agradecimentos*

## Seguros de Auto- móveis Aumentam

No estado de Massachusetts, os seguros de automóveis são regularizados pela Comissão de Seguros. No passado dia 22 de Dezembro de 1992, a directora desta comissão, Sra. Kay Doughty, aprovou e anunciou um aumento de 5.2%, que é o mais baixo registrado nestes últimos quatro anos.

Anunciou também que esta percentagem resultaria num aumento, em média, de \$44 por apólice. Claro que as tarifas são, como sempre, contingentes de vários factores: na cidade onde o veículo está registrado; o comportamento de condução de cada indivíduo, e o tipo e quantia de riscos que a apólice abrange.

A justificação deste aumento é baseado em actos

*(conclui na p.2)*

## Indice

Empreiteiros e a Nova Lei. ....	5
Função e Deveres do Juz da Paz. ....	7
Mensagens Para o Dia de Mães. ....	7
Receita para o Sucesso - Perfil. ....	5
PCU- Eleições e Reunião Anual. ....	4
Segredo da Saúde. ....	4

## Transmissões da RTP para os EUA

Muitas pessoas se vêm interrogando sobre o assunto das transmissões em directo e gratuitas da Rádio Televisão Portuguesa (RTP), via satélite, já que o futuro dessas mesmas transmissões se apresenta um tanto obscuro e sem que, em muitas zonas onde vivem muitos dos nossos imigrantes, estes sejam informados sobre o desenrolar dos acontecimentos.

A RTP resolveu abrir, a título experimental, a sua transmissão para diversos países, onde residem maior número de portugueses e para isso decidiu que essas emissões experimentais fossem temporariamente gratuitas, para captar a opinião e possível adesão do nosso povo, espalhado por esse mundo fora. No entanto, e como é obvio, só as pessoas, que possuam os sistemas de antena parabólica, podem ter acesso à recepção da RTP ou ainda por intermédio de qualquer companhia de cabo (cable) que resolva abrir um dos seus canais e transmitir os referidos programas para os seus assinantes.

No entanto - e por aquilo que sabemos - nenhuma das companhias locais está na disposição de aceitar a recepção das emissões da RTP e as transmissões gratuitas serão encerradas oficialmente a partir do dia 1 de Março de 1993.

Para ser aqui apresentado um quadro mais resumido sobre o assunto, a partir do próximo dia 1 de Março, só aqueles que possuam o sistema de antena parabólica poderão receber as emissões da RTP e mediante um pagamento mensal que foi já estabelecido pela sede em Lisboa.

Uma medida lógica, que poderá ser encarada e tomada pelos nossos leitores, seria pedir às companhias locais de cabo para que estas aceitem o contrato da RTP e que abram um canal português para aqueles que o queiram receber nas suas casas. Para que assim aconteça, poderá ser formulado um pedido colectivo e assinado por todos e remeter esse

*(conclui na p. 8)*

**"A informação tem pouco conteúdo a não ser que  
seja misturada com experiência".**

Clarence Day



## Editorial

Um dos objectivos do "Arauto", será reconhecer indivíduos, ou grupos destes, que, através das suas iniciativas, motivações e formas de luta, prestam, de qualquer modo, grandes serviços no engrandecimento e unidade da nossa comunidade Portuguesa, em Lowell e não só.

Em qualquer comunidade, existe um núcleo central que normalmente dá apoio moral e presta serviços de várias ordens aos restantes membros. No entanto, fora deste círculo, existem outras fontes que satisfazem a maioria das necessidades da nossa comunidade.

São nestes outros núcleos exteriores que, por vezes, encontramos indivíduos que, devido às suas qualidades extraordinárias, se destacam entre os restantes. São estes que nos fazem reflectir, apreciar ou mesmo tirar deles lições positivas.

Não é com calculador ou escala, que se mede o mérito de ninguém. Infelizmente esta é uma obra, muitas vezes, subjectiva, mas a minha permanência de trinta e três anos dentro desta comunidade e as muitas observações silenciosas, provavelmente, dão maior autenticidade ao que agora afirmamos.

### Deterioração no Seio da Família

Pesquisas feitas, através do mundo inteiro, já concluíram que a deterioração da nossa sociedade presente é o produto da destruição que, ao longo dos tempos, tem prevalecido no seio da família. Referimo-nos aqui à família, como sendo composta por pais e filhos.

É na unidade da família onde cada ser humano aprende os princípios fundamentais para o desempenho dos seus deveres na vida, é sobretudo, onde se aprende uma das coisas mais importantes - o valor da vida humana.

Dada a deterioração da família, o valor da vida humana tem sofrido muito. O resultado é a violência que não só se demonstra nas acções da família, fora do lar, mas também no interior da mesma. Pais fisicamente abusam os filhos; filhos abusam dos pais velinhos; maridos abusam fisicamente as esposas; chegando, muitas vezes, ao ponto do homicídio.

Em resultado destas pesquisas, chega-se à conclusão de que, para o melhoramento da nossa sociedade, temos de prestar especial atenção aos problemas de origem mais complexa e agirmos no princípio de que todo o ser humano tem o direito de ser tratado com respeito e dignidade, sem ter em causa a idade, sexo, ou raça.

Directora e Editora - Dora Taborda  
Colaboradores - Luis Gomes, Carlos Peixoto,  
Filomena Simão e Aristides Taborda

Publicado por Taborda's DeskTop Services, 395 Central St., Lowell, MA 01852 (508)441-2520. Este é publicado de dois em dois meses na cidade de Lowell. As opiniões expressas em artigos assinados são a responsabilidade dos seus autores e não reflectem necessariamente a opinião deste noticiário, os publicadores e/ou proprietários.  
ERROS E OMISSÕES  
O anunciante concorda que o publicador não é responsável por prejuízos resultantes por erros nos anúncios além da quantia que pagaram pelo espaço actualmente ocupado pela porção do anúncio em que o erro aconteceu, quer seja a negligência dos empregados do publicador ou de outro modo não haverá responsabilidade por omissão de anúncios além da quantia do próprio anúncio.

## Documentação a Guardar - Income Taxes

Bons ficheiros financeiros podem poupar tempo e dinheiro. Vamos recapitular o que se deve guardar e porque vale a pena fazê-lo:

- Cheques e Saldos Bancários - Guardá-los por seis anos. Guarde estes para fins de "Income Taxes" e como prova de pagamentos.
- Documentos de Income Taxes (federal e estadual com a respectiva documentação). Guardá-los por seis anos. Eventualmente poderão ser necessários, no caso de um exame oficial de contas.
- Documentos relacionados com a compra de casa (s). Guardá-los permanentemente, com preferência num cofre bancário. Estes serão necessários para calcular - e poupar - nas taxas de lucros capitais, se tiverem de investigar a história financeira de propriedades que possuíram e venderam.

Quando em dúvida, consultar uma pessoa especializada em impostos.  
IRS Publication #552

### Seguros Aumentam *(conclusão da p. 1)*

fraudatórios, os quais as companhias de seguros têm de indemnizar, tal como roubos falsificados, etc.

O Governador William F. Weld já deu início a legislação para reformas dentro da indústria de seguros, mas até à data não houve acordo nem decisões sobre o assunto.

Lowell Sun, December 22, 1992

**\$5**

## Income Taxes

## Income Taxes

O portador deste coupon terá um desconto de \$5.00 na preparação dos Income Taxes de 1992 na:

### AGENCIA TABORDA

O Sigilo Profissional e os nossos Clientes são a nossa prioridade.

## Income Taxes

## Income Taxes

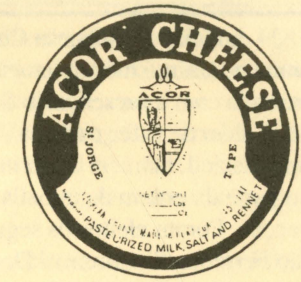
**\$5**

## amsil international ltd

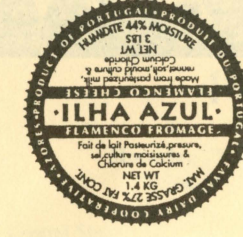
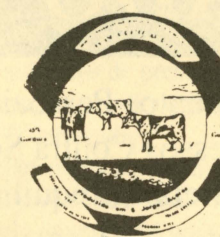
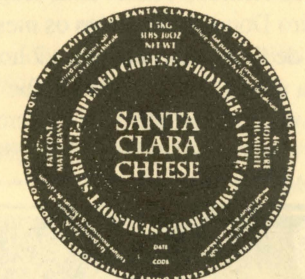
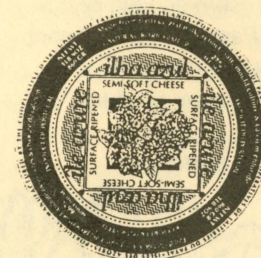
IMPORT / EXPORT



SABORES DOS AÇORES



QUEIJO LORETO



A MELHOR SELECÇÃO DE QUEIJOS AÇOREANOS

UM GOSTO A SEU GOSTO

Produtos distribuidos por



## amsil international ltd

127 Riverneck Road  
Chelmsford, MA 01852

Tel. (508)459-2998 - FAX. (508)937-2509  
Telex - 710-110-1923



## PCU - Eleições e Reunião Anual

A sucursal #24 da União Portuguesa Continental realizou a sua reunião anual no último mês de Janeiro do corrente ano. Esta foi ilustrada com a presença do Sr. Dr. Luciano da Silva, médico, que além de fazer parte da direcção de um hospital em Rhode Island, também é escritor.

Fez também parte da ordem de trabalhos, nomear e eleger nova direcção. Foram eleitos os seguintes elementos: Presidente - João Ferreira; Tesoureiro - Domingos Reis; Secretária - Maria A. Reis. Também foram eleitos, para vários postos de colaboração e apoio, os seguintes elementos: José Furtado, Rev. José Ferreira, Mark Bettencourt, Dora Taborda, Lourdes Silva, Juvenal Silva, Mário Leite, Odete DeSousa, Lourdes Quadros, e Luis Gomes.

Foi decidido, em Assembleia Geral, rever os estatutos, e daí tendo resultado que somente poderão ser nomeados, para cargos de direcção ou colaboração, elementos que estejam presentes, e ainda estabelecer reuniões mensais para todos os membros, tendo sido acordado, neste sentido, o primeiro Domingo de todos os meses, a realizar no salão da Igreja de Santo António pelas 7 horas da noite.

Na última reunião mensal que teve lugar no último dia 7 de Fevereiro foi eleito José C. Pereira para Vice-Presidente e para outros postos de colaboração, Angelina Lima e Aristides Taborda.

## O Segredo da Saúde

### Vivemos mais anos

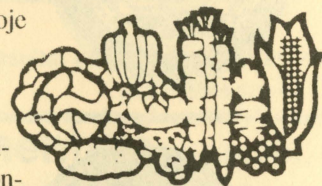
No princípio deste século, as estatísticas de mortalidade, mostravam que, o homem só vivia até à idade dos 46 anos e a mulher até aos 48. Já em 1990 as estatísticas mudaram, os homens para 72 e as mulheres para 79.

Segundo Adrian Ostfeld, doutor e professor na Escola de Medicina na Universidade de Yale, em Connecticut, a maioria das pessoas mantém boa saúde, à medida que vão envelhecendo. Pesquisas feitas por ele, concluíram que 75% dos homens e mulheres, com mais de 65 anos, em geral, têm boa saúde. Doenças concentram-se nos outros 25%, normalmente relacionadas com o estilo de vida destes.

O que é que ele aconselha? "Parar de fumar, beber bebidas alcoólicas moderadamente ou não as beber, e manter uma dieta relativamente baixa em gorduras".

### As comidas são o segredo da saúde

É mais que evidente, hoje em dia, que certas comidas nos protegem contra certas formas de cânceres, cataratas e outras doenças. Cientistas pelo mundo inteiro confirmam que "Beta Carotene", por exemplo, achado em



(conclusão na p. 8)

## Receita Para o Sucesso

Quando cheguei ao parque de estacionamento da firma do Sr. Luis Pedroso e encontrei somente dois carros estacionados, imediatamente concluí que era feriado para muita gente e que, com os nossos afazeres, tínhamos marcado uma entrevista sem nos apercebermos da data. Cheguei a duvidar se ele estaria ou não, mas logo me apercebi que sim. Pensei "é este um dos sinais de um bom negociante, cumprir com os seus compromissos".

O Luis concordou falar com o Arauto mas pediu que, em vez de falarmos sobre a sua pessoa, preferia falar sobre um assunto que tem muita importância para ele: a necessidade dos estudos nos dias de hoje e a preparação da nossa juventude portuguesa para o futuro. Ele falou na necessidade de criar motivação para os nossos jovens e na importância de começarmos a fazê-lo quando eles são ainda muito pequeninos.

Ele pensa que, sem estudos e orientação, os nossos jovens portugueses dão entrada no mercado dos empregos em desvantagem. Tendo trabalhado, em diversas modalidades, com jovens que acabam muitas vezes por se desanimar com os estudos, devido às dificuldades do nosso ensino escolar, o Luis também reconhece que estes têm tendência de imitar os amigos e muitas vezes acabam por desistir dos estudos sem terem uma pequena noção dos seus actos. Ele sente pena de não haver uma maneira de ajudar todos mas, por vezes isso, é impossível. No entanto, o Luis sorri, quando fala sobre um jovem que, andando desiludido com os estudos, acatou os seus conselhos e ainda hoje frequenta a universidade.

Também reconhece que necessitamos de prestar atenção às necessidades sociais destes jovens e menciona programas de desporto como "basketball" e "cheerleading".

O Luis já esteve ligado directamente a algumas organizações, que prestam assistência a jovens da nossa comunidade. No entanto, sendo ele uma pessoa que necessita ver resultados rápidos, sente frustração com a política e falta de acção que muitas vezes se verificam naquelas. Quando concordei com ele, disse-me que é necessário a cooperação de gente, para haver um possível e contínuo progresso. Quando são de diversas camadas sociais, sempre os mesmos a colaborarem, corremos o risco das ideias estagnarem. Mas ele diz que se sente feliz, sempre que se registam progressos.

Conversámos durante quase duas horas. Eu pensava que ia fazer muitas perguntas, mas não foi necessário, pois ele foi directo aos pontos principais. Reconhecemos nele grande capacidade, com ideias organizadas e com sentido.

Como bom profissional, acabou por também me fazer perguntas. E, como bom negociante, quando soube que o meu filho estava na universidade, solicitou a ajuda dele para dar explicações no programa do Youth Center. E, quando se

(continuado na p. 7)

## Empreiteiros e a Nova Lei

No dia 1 de Julho de 1992, entrou em vigor uma nova lei exigindo que empreiteiros responsáveis por obras designadas a "melhoramentos de casas", se registem com o Massachusetts Board of Building Registration & Standards. Este registo pode custar entre 100 a 600 dolares, dependendo do número de trabalhadores que o empreiteiro tenha por sua conta.

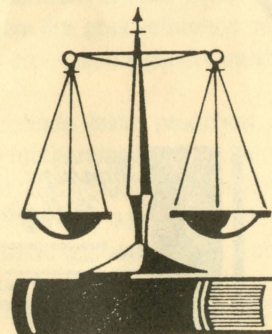
Esta lei foi estabelecida devido ao grande número de queixas feitas acerca de empreiteiros que faziam trabalhos mal feitos ou não completavam o trabalho em causa.

Os fundos recebidos destes registos, serão depositados num Fundo de Garantia que será usado para recompensar aqueles consumidores que tiverem disputas com trabalhos feitos por empreiteiros. Como anteriormente, o consumidor tem de tentar receber recompensa através do tribunal e se o caso fôr decidido a seu favor, demonstrando que tentou receber o dinheiro do empreiteiro, pode requerer compensação ao Board of Building Regulations & Standards até ao montante de \$10.000.

Para mais informação, contactar o Board of Building Regulations & Standards (617)727-8598.

Lowell Sun, June 10, 1992

## ADVOGADO



- Ferimentos Pessoais
- Processos Contra Seguros
- Proprietário/Inquilino
- Direitos de Consumidor

Para Consulta Gratis Chamem:

**970-2211**

**Escritórios de GERARD A. PALMA**

45 Merrimack Street, Lowell, MA 01852

Também reconhece que necessitamos de prestar atenção às necessidades sociais destes jovens e menciona programas de desporto como "basketball" e "cheerleading".

O Luis já esteve ligado directamente a algumas organizações, que prestam assistência a jovens da nossa comunidade. No entanto, sendo ele uma pessoa que necessita ver resultados rápidos, sente frustração com a política e falta de acção que muitas vezes se verificam naquelas. Quando concordei com ele, disse-me que é necessário a cooperação de gente, para haver um possível e contínuo progresso. Quando são de diversas camadas sociais, sempre os mesmos a colaborarem, corremos o risco das ideias estagnarem. Mas ele diz que se sente feliz, sempre que se registam progressos.

Conversámos durante quase duas horas. Eu pensava que ia fazer muitas perguntas, mas não foi necessário, pois ele foi directo aos pontos principais. Reconhecemos nele grande capacidade, com ideias organizadas e com sentido.

Como bom profissional, acabou por também me fazer perguntas. E, como bom negociante, quando soube que o meu filho estava na universidade, solicitou a ajuda dele para dar explicações no programa do Youth Center. E, quando se

(continuado na p. 7)

## ADVOGADA BEATRIZ DIAZ

- Acidentes de automóveis
- Acidentes de trabalho
- Divorcios
- Imigração

**441-1356**

Horário: Sábados 10:00AM - 3:00PM  
Segunda - Sexta (617)261-9700

395 Central Street

Lowell, MA 01852

**O CONHECIMENTO NÃO OCUPA ESPAÇO  
ASSINE O "Arauto"**

## WALTER SANTOS PHOTOGRAPHY

CASAMENTOS 508 459-6700  
FAMILIAS 556 Central St.  
CRIANCAS Lowell Ma. 01852  
CONVITES  
VIDEO-TAPE



## Presença

Quando fui abordado pelo casal Taborda, que me pediu a minha colaboração e ajuda para um Boletim, cuja finalidade é trazer a Comunidade Imigrante Portuguesa, desta zona, informada sobre os mais diversos assuntos, ao mesmo tempo que serão ventiladas ideias relativas ao viver das nossas gentes por estas bandas dos Estados Unidos, claro que só uma resposta poderia dar, que era um simples e firme sim a velhos e conceituados amigos, que estão tentando - devido a intempéries inesperadas do destino - arrear caminho, neste palco bastante tempestuoso, que é a presente situação económico-social deste país.

Cá estarei portanto, sem condicionalismos, sem imposições, mas apenas de coração aberto para colaborar e ajudar, de forma positiva, neste empreendimento.

Desde há já algum tempo que tenho andado afastado das lides dos jornais e da colaboração que prestei a alguns órgãos de Comunicação Social em língua portuguesa, com especial relevo para o tempo em que muitos espaços preenchi em dois diários publicados nas nossas ilhas dos Açores, por ser a minha terra e por nessas opiniões que assinei, ter posto sempre uma franca e positiva intensão de crítica construtiva - no verdadeiro sentido da palavra - bem como uma atitude sempre franca e firme, na defesa daquela parcela portuguesa, que eu tanto amo e sempre amei, como Pátria e como um cantinho que me viu nascer e crescer.

(conclui na p. 7)

## Dr. Renato Leal Desloca-se aos EUA

O Dr. Renato Leal, Presidente da Câmara Municipal da Horta, se deslocará aos Estados Unidos da América, com sua esposa, no próximo mês de Abril e estará presente na festa de confraternização dos Faialenses que terá lugar no dia 24 do mesmo mês.

Esta festa realizar-se-á no "Hillcrest", em Waltham, Massachusetts, lugar que já teve a grande honra de receber figuras, tais como o Presidente Reagan, Frank Sinatra e outros.

A comissão central, com a ajuda dos representantes de diversas áreas em Massachusetts e Rhode Island tiveram de mudar a festa para outro salão dado a contratempos inesperados com o salão, na área de Stoughton, onde o acontecimento previamente iria ter lugar.

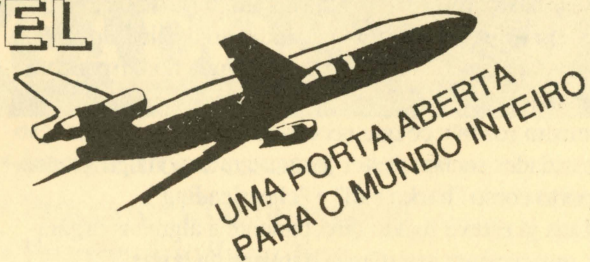
Os representantes que estão em áreas tais como Lowell, Lawrence, área de Boston, Stoughton, New Bedford e Providence continuam a trabalhar para o grande sucesso desta festa e convidam todos os Faialenses, suas famílias e amigos a participarem. Rumores, ainda não verificados, dizem que existe uma grande possibilidade de também virem pessoas de Toronto, Canada.

Em Lowell podem comprar bilhetes na Agência Taborda (441-2520) e em Lawrence podem contactar com Renato Lima (687-0068) ou Mário Soares (683-0736).

## TABORDA'S TRAVEL

### PASSAGENS

- Domesticas
- Intercontinentais



**PREÇOS ESPECIAIS PARA FAMÍLIAS DE TRÊS OU MAIS PESSOAS**

Agência localizada no centro da comunidade Portuguesa.  
Diariamente ao dispor de todos vós.

Horário - Segunda até Sexta-feira 9:00AM - 5:00PM  
Sábados 9:00AM - 1:00PM

**TRANSPORTES PARA O AEROPORTO SEMPRE QUE DESEJADO**

# 441-2520

395 Central Street, Lowell, MA 01852

## Função e Deveres do Juíz da Paz

O Juíz da Paz é um indivíduo que, por ordem do Secretário do Estado de Massachusetts, pode adquirir licenças para o seguinte: (1) pode obter uma licença para executar o matrimónio civil, e (2) pode obter uma outra licença que lhe dá poder de executar funções para ordens de prisão, citar alguém como testemunha para casos de tribunal, e ainda para ter poder de prender alguém ou poder tomar o lugar de um juiz no tribunal de "Reclamações Menores". Muitos dos Juízes da Paz só tem a licença para executar matrimónios civis.

O Juíz da Paz pode cobrar uma gratificação pelos seus serviços. Pela execução de matrimónios, se estes forem feitos dentro da cidade onde a sua licença está registada, pode cobrar somente o montante de \$45. Se prestar serviços fora da cidade, pode cobrar \$60. Se este tiver de se apresentar para ensaios, antes do casamento, pode cobrar uma gratificação adicional, mas não superior à da execução do matrimónio.

Estes preços estão em vigor desde 4/12/90 referente à lei do Capitulo 711, pois as cotas antecedentes eram ainda inferiores e se o Juíz da Paz cobrar preços mais altos que estes, estará a infringir a lei e pode sofrer consequentes punições.

Guidelines for the Justice of the Peace, Secretary of State, MA

## "Country Store" no Salão Paroquial

A Irmandade de Nossa Senhora do Rosário realizará, no próximo dia 28 de Março, do ano corrente, a sua "Country Store" anual no Salão da Igreja de Santo António, em Lowell com início à 1:00 da tarde.

Encorajamos todos a participar, com a vossa presença ou com artigos para revenda, pois o lucro será para o benefício da nossa paróquia.

**Joseph M. McDonough**

**John L. McDonough**

Directores Funerários Licenciados  
Conselheiros Preliminários  
Agentes de Seguros de Vida  
Notário Público

**McDONOUGH FUNERAL HOME**

14 Highland Street

Lowell, MA 01852-3399

(508)458-6816

## Saudações às Mães

O Dia de Mães será celebrado no próximo dia 9 de Maio. O próximo "Arauto" terá uma secção destinada às Mães e todos aqueles que quiserem publicar uma saudação à sua mãe, podem submetê-la, para ser publicada neste.

A mensagem é limitada a 30 palavras, incluindo o nome da mãe e daqueles a dirigirem a saudação. Chamem hoje para o "Arauto" (441-2520) e receberão toda a informação necessária para este fim.

## Presença (conclusão da p. 6)

embalado pelas ondas do mar e adormecido pelo marasmo doce e sem igual daquelas "pedras negras", envolvidas no mistério do mar sem fim.

Vou, assim, tentar despertar a minha "veia jornalística" e dar as mãos a estes velhos amigos, nesta tarefa em que se empenharam, em prol desta nossa Comunidade, missão essa que é digna de todo o nosso apoio e incentivo.

Não restam dúvidas de que a nossa Comunidade Imigrante tem andado derramada e desamparada por estas terras dentro, sem ter, muita vez, o apoio e a ajuda que necessita e a que - porque não? - sempre devia ter direito. Muitos têm sido abusados e vilipendiados dos seus mais sagrados direitos, em prol de outros que, tendo tido a sorte de chegarem mais além, mercê, muita vez, de situações económicas mais alargadas tanto cá, como lá, se armam em deuses e pregam os sermões bem estudados para aqueles que têm a desdita de terem nascido simples e honrados, impondo, à força, a estes um cenário paralelo ao velho ditado que diz que "em terra de cegos, quem tem um olho é rei".

Cá estarei, pois, ao longo dos meses - oxalá sejam muitos - para colaborar, para incentivar, para um abraço amigo ou para uma palavra de coragem.

Boa sorte amigos e que o "Arauto" não morra.

Carlos B. Peixoto

## Sucesso (conclusão da p. 5)

aprecbeu que este tema, do valor dos estudos, também é de grande importância para mim, ofereceu as suas ideias e colaboração para qualquer empreendimento futuro.

No fim da nossa conversa concluímos que o Luis tem todas as qualidades necessárias para o sucesso directo; sabe expôr as suas ideias; exige resultados; sabe alcançar os seus ideais; reconhece o valor das pessoas e isto tudo adicionado a uma extrema sensibilidade. Maravilhoso!

Reconhecemos que o Luis é uma pessoa reservada, o que ainda dá mais valor à gentileza que teve em colaborar conosco nesta entrevista. Sobretudo esperamos que ele nunca desista de continuar os seus esforços a favor dos nossos jovens. Primeiro porque eles são dignos merecedores deste apoio e depois porque necessitamos mais gente que, como o Luis, sirvam de modelo exemplar para a juventude da nossa comunidade.



# Classificados

<p><b>AUTOMÓVEIS - REPARAÇÕES</b></p> <p>Este espaço pode ser seu 441-2520</p>	<p><b>BABY SITTER</b></p> <p>Este espaço pode ser seu 441-2520</p>	<p><b>Pioneer Liquors</b></p> <p>Onde se encontra uma grande selecção de vinhos Portugueses 421 Central St., Lowell, MA 01852 <b>970-4949</b></p>
<p><b>CONSTRUÇÃO</b></p> <p>Este espaço pode ser seu 441-2520</p>	<p><b>Styles Hair Design</b> by Filomena <b>452-0434</b></p> <p><small>Horário: Terça - 4:00PM às 7:00PM Quinta e Sexta - 4:00PM às 9:00PM Sábado - 9:00AM às 5:00PM</small></p> <p><small>14 Crosby Street Lowell, MA 01852</small></p>	<p><b>SUPERMERCADOS</b></p> <p>Este espaço pode ser seu 441-2520</p>
<p>Somos especialistas em planos de reformas pessoais ou para firmas.</p>  <p><b>Shawmut</b> <small>292 Central St., Lowell, MA 01852</small></p>	<p><b>REAL ESTATE</b></p> <p>Este espaço pode ser seu 441-2520</p>	<p><b>VENDE-SE</b></p> <p>Secretária em excelente condição, com cinco gavetas (uma para arquivos). Em excelente condição. Pedem \$60.00. <b>441-2520</b></p>

## CLASSIFICADOS DÃO RESULTADO - CHAME 441-2520

### Segredo da Saúde (conclusão da p. 4)

vegetais, como cenouras e abóbora é um grande defensor do nosso sistema. O alho e a cebola são grandes combatentes em câncer do estômago; aqueles que comem muitos vegetais têm percentagens baixas em câncer pulmonário; brócolos, couve flôr, couves e repoulho ajudam a combater várias tipos de cânceres.

Simin Meydani, PhD, da USDA Human Nutrition Center on Aging, na Universidade de Tufts, em Boston, tem feito muitos estudos sobre vitaminas e o processo de envelhecer, com pessoas de mais de 60 anos de idade. Este recomenda que todos aqueles que não fizeram grande uso de vegetais na sua dieta, deviam tentar tomar, diariamente, uma vitamina suplementar.

### Fonte da Juventude

O fisiólogo sueco, Per-Olof Astrand, diz que há opinião unânime de que o exercício regular é essencial para funcionamento favorável. Ele nota que a velhice é associada com a diminuição de força muscular e que o treino físico pode, efectivamente, adiar a deterioração física.

A receita do Dr. Astrand não pode ser mais simples: actividade física diária por 60 minutos. Esta não precisa ser vigorosa. O simples andar ou subir escadas é uma actividade física que está acessível a todos nós. Sobretudo são todos de acordo, de que o exercício físico não só ajuda a adiar a deterioração física mas também a manter o cérebro mais activo.

New Choices, Dec. 1992

**A informação dá-nos poder.  
Assine o "Arauto".**

#### Assine o "Arauto" Preenchendo Este Cupão

Sim, mandem-me o "Arauto" directamente para casa. O custo é \$5.00 por seis publicações anuais.

Nome \_\_\_\_\_

Rua \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

Tel. ( ) \_\_\_\_\_

Envie cheque ou vale postal (\$5.00) para:  
Arauto - c/o Taborda's DeskTop Services  
395 Central St., Lowell, MA 01852

### Transmissões RTP (conclusão da p. 1)

mesmo pedido às companhias locais de cabo, bem como aos presidentes das câmaras locais.

As pessoas que queiram assinar o mencionado documento, a ser enviado para aqueles dois referidos lugares, numa tentativa de serem obtidas as transmissões da RTP nas nossas casas, queiram dirigir-se à Agência Taborda ou ligar para a mesma, a fim de serem melhor informados sobre o assunto, no horário compreendido entre as 9 horas da manhã e as 5 horas da tarde.