



# TERRA D'OURO

Rancho Folclórico e Recreativo de  
Sedielos  
1979 Godim / Régua 2008  
Vinhos  
Moura Morta de Loureiro  
Poiães  
Vilarinho dos Freires  
Galafura  
Godim  
Peso da Régua  
Fontelas  
Canelas  
Covelinhas

Agosto / 2008

Ano II

N.º 15

Distribuição Gratuita

## PESO DA RÉGUA - Princesa do Douro em Festa Cidade Internacional da Vinha e do Vinho - Capital do Douro



No programa geral das festas em honra de Nossa Senhora do Socorro, constam alguns eventos, de cultura tradicional popular, abrilhantados com folclore, uma corrida de carros de madeira / rolamentos, grupos de bombos, bandas filarmónicas, espectáculos de variedades, a majestosa procissão de triunfo, divertimentos e os arraiais do Peso e do Rio Douro.



### Tocata do Rancho F. R. Godim / Régua, animando casamento.

A Tocata do Rancho Folclórico e Recreativo de Godim / Régua, na Quinta da Campanhã - Peso da Régua, no passado dia 5 de Julho, fazendo animação na boda de casamento, aos noivos e convidados, mostrando os usos e costumes dos cantares e das músicas tradicionais da Região do Douro.

### RTP em Peso da Régua

O Rancho F. R. de Godim/Régua, esteve representado no Programa "Verão Total", emitido em directo do Cais da Régua, no passado dia 07 de Julho, apresentado por Sónia Araújo e João Baião, destacando a cultura, música, história, património, lendas, tradições e as potencialidades turísticas, dando assim a conhecer ao País e ao mundo o que somos e o que temos de melhor.



### FASES DA LUA

- Dia 01 - Lua Nova às 10h12m
- 08 - Quarto Crescente às 20h20m
- 16 - Lua Cheia às 21h16m
- 23 - Quarto Minguante às 23h49m
- 30 - Lua Nova às 19h58m

### OUTROS

- Dia 05 - Dia Nacional da Saúde
- 09 - Dia Internacional dos Povos Indígenas
- 23 - Dia Internacional de recordação do tráfico de escravos e sua abolição
- 29 - Dia Nacional do combate ao fumo
- 30 - Dia Nacional de conscientização sobre a Esclerose Múltipla
- 31 - Dia do Nutricionista

### PROVÉRBIOS

- Casa de Agosto, enche o Tonel de mosto
- Em Agosto nem vinho nem mosto
- Em Agosto deve o milho ferver no carolo
- Quando chover em Agosto, não compres mosto
- Em Agosto toda a fruta tem seu gosto
- Os Nabos querem ver o luar de Agosto

Temos montes e montes a crescer  
Videiras que ninguém pode contar  
Oliveiras que vivem a rezar  
E um Rio que não pára de correr  
(Dr. João de Araújo Correia)

### PAPEL

A invenção é atribuída ao chinês Tsai Lun que, há mais de dois mil anos, esteve na base de uma das maiores inovações da história da comunicação. Mas só nos finais do século XIX é que ele surgiu tal como nós o conhecemos hoje.



### PEIXE

Um alimento saudável para todas as idades.

Comeu peixe esta semana? Não? Então fez mal. O peixe é um alimento rico em proteínas,

ferro, iodo e ômega 3. Ajuda no desenvolvimento do cérebro das crianças e na protecção contra as inflamações. Por isso se recomenda que este alimento deve ser introduzido na alimentação no primeiro ano de vida, quando os mais pequenos começam a ingerir alimentos sólidos. Não está convencido? Bem, uma das grandes vantagens do peixe em relação à carne é que não tem gorduras saturadas prejudiciais à saúde. De uma forma geral, contém teores de gordura inferiores aos da carne e é sobretudo rico em gorduras polinsaturadas, em especial os ômega 3, que protegem o aparelho cardiovascular. Os peixes, mesmo os gordos, como salmão, atum ou cavala, têm menor quantidade de gordura, logo menos calorias do que as carnes vermelhas, uma característica muito apreciada sobretudo para quem quer reduzir o colesterol ou perder peso. O peixe contém também proteínas que intervêm nos processos de crescimento e na reparação do organismo, e o seu valor biológico é igual ao da carne, mas permite um fácil processo digestivo e evita a azia, má digestão ou sonolência após a refeição. É assim um alimento saudável - e sem desculpas para não o comer - como o preço do peixe fresco, porque estudos provam que o peixe congelado é uma alternativa saudável.

### SUDOKU

#### Objectivo:

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9, de forma a não haver repetições em nenhuma linha, coluna ou quadrado.

	2			6	8			4
1			2			6	8	
	6	4		7				9
6			3		7		2	
		3		1		4		6
2	5				4		3	
		6	7			8		2
	7		8		6		1	
5		8		2		3		



Rancho Folclórico e Recreativo de Godim / Régua  
Av. Sacadura Cabral - Telef. 254 318 397 - 254 312 350 Fax: 254 324 469  
5050-071 PESO DA RÉGUA

Nº

#### PROPOSTA DE ADMISSÃO DE SÓCIO

Nome..... Bl n.º..... Cont. n.º.....

Morada..... Telefone.....

Data Nascimento...../...../....., aceitando contribuir, subscrevo-me com uma quota mensal / semestral / anual de.....€....., como sócio.

Local de cobrança.....

...../...../..... Assinatura: .....

(Recortar pelo picotado)

## AGENDA - AGOSTO

- Dia 02, Quinta da Boa-Vista - Peso da Régua  
03, Dia da Freguesia da Folgosa - Armamar  
09, Quinta da Campanhã - Peso da Régua  
16, Quinta da Campanhã - Peso da Régua  
17, Loibos da Ribeira - Baião  
22, Cabeceiras de Basto

## OUTRAS ACÇÕES e ACTIVIDADES

Continuação com os contactos pessoais com diversas fontes orais, fazendo pesquisa junto dos mais idosos nas freguesias e aldeias do Concelho de Peso da Régua - Capital do Douro, no sentido de um maior enriquecimento de conhecimentos, face ao cancionero dos usos, costumes e tradições das gentes do Douro, nos cantares, trajes, danças, vozes, letras e instrumentos musicais.

O QUE É BONITO NESTE MUNDO, E ANIMA,  
É VER QUE NA VINDIMA  
DE CADA SONHO  
FICAA CEPAA SONHAR OUTRAAVENTURA...  
(Miguel Torga)



VOTE EM: [www.new7wonders.com](http://www.new7wonders.com)

## CONTACTOS ÚTEIS

### INEM

Tel.: 112

### Bombeiros Voluntários

Tel.: 254 312 352

### Hospital D. Luiz I

Tel.: 254 320 430

### G.N.R.

Tel.: 254 313 614

### Município Peso da Régua

Tel.: 254 320 230

### Biblioteca Municipal

Tel.: 254 320 236

### Posto de Turismo

Tel.: 254 312 846

### Casa do Douro

Tel.: 254 320 811

### Instituto dos Vinhos do Douro e Porto

Tel.: 254 323 310

### Rota do Vinho do Porto

Tel.: 254 324 774

### Solar do Vinho do Porto

Tel.: 254 320 960

### Museu do Douro

Tel.: 254 324 320

### IPTM-D. Douro

Tel.: 254 320 020

### Associação Douro Histórico

Tel.: 259 931 160

### Rancho FR Godim / Régua

Tel.: 254 318 397

### Alfandega

Tel.: 254 310 120

Oh bendita Região  
Oh Terra privilegiada  
Onde o trabalho é brasão  
E o pergaminho é a enxada  
(Bandeira de Tóro)

# DOURO

Ajude a manter  
limpa a paisagem  
do Alto Douro  
Vinhateiro Património Mundial...  
que é única e...  
é sua!

O Douro é seu...  
Mantenha-o limpo!

## Ó LAURINDINHA

### Letra da Cantiga

I  
Ó Laurindinha! Vem à janela...  
Ó Laurindinha! Vem à janela...  
Ver o teu amor, ai, ai que vai prá guerra!  
Ver o teu amor, ai, ai que vai prá guerra!

II  
Se vai p'rá guerra! Deixai-o ir...  
Se vai p'rá guerra! Deixai-o ir...  
Ele é rapaz novo, ai, ai, ele torna a vir!  
Ele é rapaz novo, ai, ai, ele torna a vir!

III  
Ele torna a vir! Se Deus quiser...  
Ele torna a vir! Se Deus quiser...  
Ainda vem a tempo, ai, ai, de arranjar mulher!  
Ainda vem a tempo, ai, ai, de arranjar mulher!

## OUTRAS FESTAS NO CONCELHO DA RÉGUA

Dias 2 a 5 - Festa de Nossa Senhora da Graça S. Miguel Sta. Bárbara. **Poiães**

Dias 3 a 6 - Festa de Nossa Senhora das Neves. **Vilarinho dos Freires**

Dias 7 a 11 - Festa em honra de Sta. Comba e N<sup>a</sup>. Sra. da Soledade. **Covelinhas**

Dias 14 a 16 - Festa de Nossa Senhora das Candeias. **Canelas**

Dias 22 a 24 - Festa de Justo Heitor. **Loureiro**

Dias 22 a 25 - Festa de Sta. Bárbara e S. Leonardo. **Galafura**

“O Paraíso Dourado das Vindimas!  
Então o Douro é d'ouro (...)  
ouro no silêncio dos homens  
que em fila e ferro  
transportam os cestos (...)  
ah paraíso dourado das vindimas,  
do vinho quente, vinho-gente,  
que cintila,  
que é suor e sangue e sol  
engarrafado!”

In, Novos Poemas Durienses

António Cabral

LEIA E DIVULGUE O

**TERRA D'OURO**

O tamanho não interessa...

*A Cultura do nosso Povo*



A Tocata do Rancho Folclórico e Recreativo de Godim / Régua, na Quinta da Campanhã - Peso da Régua, no passado dia 26 de Julho, animando a recepção dos noivos e convidados na boda de casamento, com os cantares e músicas tradicionais, usos e costumes da Região Demarcada mais antiga do mundo, Douro.



O Rancho F. R. Godim / Régua, em plena actuação, no passado dia 26 de Julho, nas Festas em Honra de Sta. Maria Madalena, em Donelo do Douro - Sabrosa. Em 31 de Julho, animou o 72º Aniversário da D. Engrácia Ferreira, em Alvações do Tanha - Vilarinho dos Freires.

**Com os apoios de:**



**FICHA TÉCNICA** - Propriedade do Rancho Folclórico e Recreativo de Godim / Régua - Av. Sacadura Cabral  
 Director: Marco Silva (Presidente da Direcção)  
 Composição e redacção: Bruno Miguel e Hugo Pinto  
 Fotografia: J. Pinto, E. Queiroz e J.M. Meira  
 Publicidade: Brumi e hjmp  
 TMM é de 500 exemplares, com 4 páginas

Av. Sacadura Cabral  
 Sede: Bº. das Alagoas, Blc. 1 - Ent. 3, Cave 5  
 5050-063 GODIM / Peso da Régua  
 Tel. 254318397, 254312350 ; Fax 254324469  
<http://terradouro.blogspot.com>  
 e-mail: [ranchofrgodim@clix.pt](mailto:ranchofrgodim@clix.pt)