

Ano 1 - Nº- 04

Publicação  
Mensal

Julho de 2007

Distribuição  
Gratuita

Tiragem: 25



# O Melro Mensageiro

## Editorial

**Olá Melros, tudo bem?!...**

**Cá estamos, com mais um Melro Mensageiro. É com muito orgulho que conseguimos editar o nosso boletim em tamanho A3.**

**Mas para tal continuar, é necessário o empenho e o contributo de todos os Melros e amigos. Peço desculpa, pelos lapsos, ou erros que por vezes aparecem no Melro Mensageiro e, pelo transtorno causado aos nossos aniversariantes.**

**Como sempre e, em tudo o que se realiza, há os que gostam e os que desgostam, os que apoiam e os que desanimam, os que permanecem e os que desistem, por vários motivos pessoais e por outros compromissos... É com muito desagrado que fui informado da desistência de dois Melros do grupo, os Melros Jaime Videira e Pedro Pinto.**

**A vida continua e o nosso grupo fabuloso também, estando sempre os seus lugares à sua disposição.**

**Estamos no fim de Julho, vem aí Agosto mas, o verão parece estar bem longe da Terra.**

**Por outro lado, é uma época em que alguns Melros e amigos regressam à terra natal e, se reencontram com a família e com os amigos. É sempre bom reencontrarmo-nos.**

**Por agora me despeço de vós, até um dia destes...**

**Um grande abraço do sempre amigo, melro mor.**

**Nota: vamos mandar fazer algumas "reliquias" para os Melros (t-shirts, bonés, canetas, galhardetes...), é bom que todos adquiram e que dêem algumas ideias.**

**Idealizado por:** Armindo Bezerra

**Director:** Nuno Gonçalves (Melro Mor)

**Direcção Gráfica:** David Vicente

**Proprietários:** Confraria "Os Melros"

**Administração e Redacção:**

Nespereira / Gouveia

## A voz do Melro

**Olá amigos, sou o grande Melro, Paulo Amorim, gosto de voar nas asas do meu camião e sabeis a razão, sou Motorista Profissional, conduzo grandes viaturas de transporte de mercadorias e de químicos.**

**Esta profissão tem algumas vantagens por exemplo já fiz viagens para quase todos os países da Europa, também o convívio com gente de outros países e outras mentalidades é positivo, há certas rotas por onde passo que são de uma beleza extraordinária.**

**Desvantagens também as há e são muitas, longos períodos fora da família são os mais difíceis de passar, longas horas de condução sem falar com ninguém, pois é preciso cumprir horários muito rígidos, no Inverno a condução sobre a neve é muito perigosa.**

**Mas de todas as outras profissões que já tive esta é a que mais me alicia por isso cá ando.**

**Um grande abraço do sempre amigo Melro 18.**

## A primeira vez de uma mulher

**Continuação do número anterior.**

Homem - Nessa posição.

Mulher - Assim ?

Homem - Abre mais um pouco.

Ele tem muita experiência, os seus dedos encontram o ponto certo e tu estremeças. O teu corpo fica tenso, mas ele faz tudo de maneira gentil, como prometido. Ele olha no fundo dos teus olhos e pede novamente que confies nele. Ele já fez isso muitas vezes. O sorriso dele faz com que relaxes e abras mais, de modo a facilitar as coisas.

Mulher - Ai, está a doer.

Homem - Aguenta firme, não posso parar.

Mulher - Não posso aguentar mais.

Homem - Abre mais.

Mulher - Está a doer muito.

**Continua nos próximos números.**

### A nossa ave



### Saúde

#### Condições para viver até aos cem

O ambiente que nos rodeia e a nossa estrutura física são determinantes para uma maior longevidade. Contudo, há sete condições que estão dependentes da vontade própria: consumo de álcool de forma moderada, não fumar, ter um parceiro estável, fazer exercício, manter o peso correcto, exercitar a mente e ter uma atitude positiva perante a vida.

### Sociedade

Realizou-se no dia 21 de Julho de 2007, o XXVIII Festival de Folclore de Nespereira. Organizado pelo Rancho da Casa do Povo da nossa terra. Este evento contou com a presença de cinco grupos sendo eles:

- Rancho Regional de Fradelos;
- R. Folclórico da Casa do Povo de Alpiarça;
- R. Folclórico de Santo André de Friandes;
- R. Folclórico da C. do Povo de Nespereira;
- R. Folclórico "Os Canteiros da Pedreira.

Para o ano há mais, se puderes não faltar, vale a pena, o espectáculo é bom.

### Dicas do Abel

As ervilhas ficam mais macias se as colocar de molho em água gaseificada antes de prepará-las.

Ao cozinhá-las, adicione à água uma pitada de açúcar para não perder a cor.

Retire-as e arrefeça-as em água com cubos de gelo.

Melro Abel muito obrigado.

## Notícias da Terra

Quinta da Nespereira, (Quinta do Paço)

Agro-turismo, natureza e vinhos de qualidade.

Esta bela Quinta situada em Nespereira aposta no turismo de qualidade e na produção de diversos produtos sendo o vinho o seu ex-libris tem diversas castas e os seus vinhos de topo são os (SARMENTU) e o (VINEATICU), duas marcas já premiadas em diversos concursos. A Quinta do Paço tem uma casa senhorial brasonada do Séc. XIII, e tem uma história que remonta ao início da nacionalidade, sendo um local escolhido pelos Bispos da Guarda e de Coimbra para ali pernoitarem, aquando da sua passagem por estas terras. Conforme documentação histórica, a casa ali existente, seria a residência senhorial da nobre família dos Mellos, uma das mais ilustres do Reino.

No reinado de D. João II foi-lhe atribuído o brasão, que hoje ostenta, pelos serviços prestados à Pátria, em terras de África. A Quinta tem também uma bonita capela com talha e retábulos em madeira que têm sido situadas como pertencentes à Escola de Grão Vasco.

In. N.G.

### Desporto

Ronaldo faz nova aposta

Vinte golos ou carecada

Cristiano Ronaldo promete marcar 20 golos na época 2007/2008.

Caso cumpra o prometido, Alex Ferguson terá de rapar o cabelo, vamos ficar atentos para ver quem ganha a aposta.

### O Optimista

- É sociável
- Tem uma atitude confiante e positiva do tipo “eu sou capaz”
- Acredita que tem controlo sobre aspectos profissionais e pessoais da sua vida
- É perseverante face à adversidade
- Tem elevados níveis de auto-responsabilização
- Tem sonhos quanto ao seu futuro
- Tem acções que permitem alcançar os seus objectivos e os seus sonhos
- Tem uma elevada auto-estima
- É tendencialmente saudável
- Quando adocece, cura-se mais depressa
- Aceita e adapta-se, redefinindo e enquadrando aquilo que não pode mudar
- Pensa que está a evoluir e que tem um grande potencial de desenvolvimento e mudança
- Imagina-se a ser bem sucedido
- Em geral, pensa que as coisas lhe vão correr bem
- Face a um problema, tenta resolvê-lo.

### Alimentação

#### Cenoura:

A cenoura faz muito mais do que os olhos bonitos, e pode fazer baixar o colesterol, devido à fibra solúvel nela contida. Normalmente só pensamos que as cenouras são ricas em beta-caroteno, o que são de facto, mas as cenouras cruas também saciam, são um óptimo snack por serem doces, e têm apenas 20 kcal por cada 100 gramas.

## Curiosidades

**A Casa de Mateus fica próxima de que cidade:**

- A) Viseu**
- B) Ponte de Lima**
- C) Vila Real**
- D) Viana do Castelo**

**O Castelo de Almourol está no meio de que rio:**

- A) Zêzere**
- B) Mondego**
- C) Tejo**
- D) Lis**

**Quem mandou edificar o Templo de Diana, em Évora:**

- A) Os renascentistas**
- B) Os árabes**
- C) Os castelhanos**
- D) Os romanos**

*Venha, Senhor,  
em auxílio da vossa  
Igreja  
São Domingos,  
ilustre pregador da  
verdade, para que  
sejamos sempre  
iluminados pela sua  
doutrina e protegidos  
pela sua intercessão.  
Por Nosso Senhor.*



## Aniversário dos Melros

Paulo Amorim - 2 de Agosto 2007

Daniel Rodrigues - 9 de Agosto 2007

Luís Cabral - 14 de Agosto 2007

Os Melros desejam-te um feliz aniversário e uma vida cheia de felicidade.

## Quem quer ri...

### Anedotas

Conversa entre loiras:

- Tomar a pílula com diarreia faz mal?
- Não sei. Eu tomo sempre com água.

Duas mulheres sexys passam ao pé de um homem de idade e dizem:

- Ó avozinho, o que farias com nós as duas?

Com as duas não faria nada, mas com mais dez abria uma casa de meninas...

Zezinho, qual o tempo da frase “isto não podia ter acontecido?”

- Preservativo imperfeito, senhora professora.

A mãe entra na casa de banho e vê o filho com a cabeça dentro sanita:

- Estás doente?
- Não, estou só a treinar para a viagem de finalistas.

O que faz o Noddy na praia?

- Noddismo.

O que é que é que faz 99 vezes tic e uma vez tac?

- É uma centopeia com uma perna de pau...

E-mail: [omelromensageiro@hotmail.com](mailto:omelromensageiro@hotmail.com)

*Novos Melros e amigos são sempre bem vindos.*