SEMPRE PRONTO

PORTE PAGO
ANO XXXV
31 JANEIRO
DE 1979
Nº 401
Avulso Esc. 10$00

Mensário Escotista • Agraciado com o "Lis de Prata" da Assoc. dos Escoteiros de Portugal
Rua Saraiva de Carvalho, 97 – 1200 LISBOA

Treino
Elemento Básico de Saúde

Pelo Professor Aníbal Gonçalves Ramos

No tempo em que o modesto nível de vida dos portugueses, mesmo das classes então consideradas abastadas, aconselhava limitações no dispêndio familiar, as escassas dádivas monetárias feitas aos escoteiros, não lhes permitia deslocarem-se aos acampamentos em cómodos autocarros ou automóveis de molejar suave. Hoje, tudo se tenta para lhes evitar exporem-se ao vento, chuva, frio, calor, mesmo à menor fadiga – elementos estes indispensáveis como treino para obtenção de resistência física.

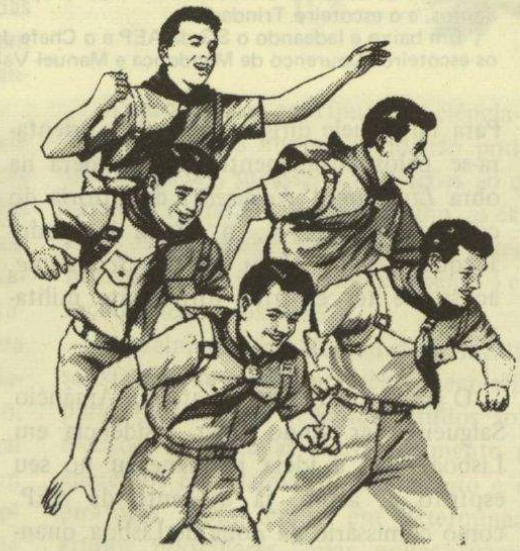
Concluídos os ensinamentos teóricos adquiridos no Inverno, anquilosados por persistente e prejudicial imobilismo, eis que, irradiando cândida alegria, eles saíam das suas sedes, já à luz crepuscular das tardes dos sábados primaveris para, entusiasticamente, concretizarem, em contacto directo com a natureza, os exercícios de campo.

Iam até à Tapada da Ajuda, Alfeite, Santa Iria de Azóia, Vi alonga, Odivelas e tantas outras povoações da cintura da grande Lisboa ao tempo verdejantes, de escassa população, indústria rudimentar, mas de saudável ambiente, onde a poluição nula, a agressividade inexistente e a afabilidade constante convidavam ao despontar de fraternais e perenes amizades.

Os intrépidos rapazes percorriam caminhos sobre caminhos, quer ajoujados ao peso do equipamento e mantimentos necessários a um ou mais dias de exercícios, quer traccionando braçalmente o carro privativo do grupo, hoje desusado, no qual, por adição de algum companheiro incapacitado momentaneamente de prosseguir pelos próprios meios, mais agravava o peso da carga, transformando a viagem de aprazível em heróica.

As estradas, piores que as actuais, intermitentemente esburacadas, exigiam esforços nem sempre compatíveis com as diminutas possibilidades físicas daqueles jovens utentes. Mas estes, sorrindo sempre às dificuldades, aligeiravam a difícil tarefa, ora cantando alegremente canções escotistas, ora assobiando-as, ora soltando brados unissonantes, ensaiados em situações análogas.

Perdura ainda na nossa saudosa memória, como assíduos praticantes daquelas saudáveis actividades, entre outros, os grupos números 1, 2, 5, 7, 13 e 15. E, de modo predominante, o último, visto termo-lo chefiado quando jovem, dominado molecularmente por todo o entusiasmo, abnegação



Continua na pág. 3

DIZER BEM PARA PENSAR MELHOR

ACENTOS A MENOS E ACENTOS A MAIS

A colocação do acento em certas palavras é capítulo frequentemente negligenciado na escrita, capítulo esse que decerto contém dificuldades, não obstante alguma simplificação que lhe foi dada na reforma ortográfica de 1945.

São correntes os casos em que a acentuação gráfica não é empregada correctamente, o que até pode ter perniciosas consequências na linguagem falada (por exemplo, *prototipo* – com a tónica em – *ti* – em vez da forma correcta *protótipo*).

Porém, se por vezes se nota a falta de acento gráfico em determinada palavra, outras é ele colocado onde não o deve ser e nem sequer faz falta. Exemplos: as palavras agudas terminadas em *u* não têm acento: *hindu, peru, tabu* e outras (e não *hindú, perú, tabú*, que não precisam de acento).

Contudo, há uma prevenção a fazer: quando o *u* é precedido doutra vogal com a qual não forma ditongo (*ditongo*, conjunto de vogais pronunciadas numa só emissão de voz) já o acento agudo é imprescindível: *baú*. Esta mesma regra é aplicada às palavras que terminam em *i*.

Outro acento mal empregado é o que se coloca no infinito dos verbos compostos com *pôr*. Só este verbo – *pôr* – necessita de circunflexo, para que o não confundamos com o seu homónimo *por* (preposição). Tal já não acontece, contudo, com os outros verbos, seus parentes, que se escrevem, simplesmente, *antepor, compor, contrapor, depor, impor, supor*, etc.

Entendidos? Portanto, não devemos continuar a pôr acento em *propor*, mas, se, por qualquer motivo, o tirámos do verbo *pôr*, devemos ter o cuidado de o repor.

Continua na pág. 2

ESTIMADO ASSINANTE:

Queremos afirmar-lhe que Você é a pessoa mais importante para "Sempre Pronto". É para si que fazemos o jornal, que escrevemos, que expressamos o nosso pensamento.

Mas também é preciso que o Leitor nos dispense a sua atenção, dando-nos sugestões, críticas favoráveis ou desfavoráveis, mas críticas leais; colaboração.

Se não quiser assinar o jornal, está no seu pleno direito. Não levamos isso a mal. A assinatura de "Sempre Pronto" deve ser uma manifestação livre de simpatia, de apoio.

Não quer assinar. Então devolva o jornal, não o receba, recuse-o. Ficar com o jornal e recusar o pagamento é uma atitude que nos abstemos de classificar.

LIVRARIA CRUZ

OFICINAS GRÁFICAS

Durante 16 anos as oficinas gráficas da Livraria Cruz, da sociedade Cruz e C.ª, Ld.ª, tiveram o encargo de produzir "Sempre Pronto". Não fora o atraso com que o jornal nos era entregue – que tanto nos prejudicava – e poderíamos afirmar que a colaboração tinha sido impecável.

Repetidos aumentos de preço da impressão forçam-nos a retirar o trabalho àquelas Oficinas, mas não queremos fazê-lo sem agradecer à Gerência todas as atenções dispensadas e ao pessoal gráfico a cooperação prestada.

SEMPRE PRONTO

PROPRIEDADE
da Aliança Nacional das ACM's de Portugal
DIRECTOR
Eduardo Ribeiro
DIRECTOR ADJUNTO
Joel Ribeiro
ADMINISTRADOR
José Eduardo Pena Ribeiro
COLABORADORES
Capitolino Ferreira Macedo
A. C. Lapa Conde
Ernesto Clímaco do Nascimento
Luís Garcia
COORDENAÇÃO GRÁFICA
Pedro Lobo
REDACÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E OFICINAS
R. Saraiva de Carvalho, 97 - 1200 Lisboa
Telef. 60 37 34 - 60 37 78 - 60 36 89

FUNDADO
em 1 de Janeiro de 1945

Assinatura anual: Esc. 100$00

Avulso: Esc. 10$00

HÁ 54 ANOS

ASSIM NASCEU EM OLHÃO O GRUPO 6

O passamento do nosso querido companheiro Humberto Martins fez reviver alguns dos acontecimentos relacionados com o advento do Escotismo no Algarve, onde aquele saudoso amigo desempenhou papel importante e útil.

Manda a verdade que se diga que o nosso movimento, já tinha tido aceitação naquelas paragens. Antes da fundação da própria Associação dos Escoteiros de Portugal, tinha existido, em Olhão – a generosa vila de Olhão da Restauração (x) – um grupo fundado por Joaquim Amâncio Salgueiro Júnior, ao qual deu a curiosa designação de "Grupo de *Scouteiros*".

Para tal, aquele dirigente escotista orientara-se pelos ensinamentos que colhera na obra *Livre de l' Éclaireur*, da autoria do comandante Royet, a quem o padre Jacques Sévin, no seu livro *Le Scoutisme*, acusa de ter espírito fortemente militarizado.

O grupo morreu, talvez até por Amâncio Salgueiro ter vindo fixar residência em Lisboa. Mas a ideia permaneceu no seu espírito e, assim, já dirigente da AEP, como comissário da Zona de Lisboa, quando João Trigueiros, no último trimestre de 1924, que, por sua vez, fixara residência no Algarve, lhe falou na ideia de criar em Olhão um grupo de escoteiros, Amâncio imediatamente "agarrou" a ideia, não permitindo que tão bons propósitos esmorecessem. Vem a talhe de foice dizer que João Trigueiros tivera uns primeiros contactos com o Escotismo, em Lisboa, graças a um grupo de escutas que funcionava numa agremiação – Desportos de Benfica – de que aquele velho camarada era sócio.

Nesses tempos, era o nosso companheiro Albano da Silva que chefiava o Grupo 1, unidade escotista de prestígio invulgar. Amâncio compreendeu que melhores colaboradores não poderia encontrar para a concretização dessa ideia que os briosos rapazes do Grupo 1. Falou, por isso, dos seus projectos a Albano da Silva, que imediatamente preparou uma patrulha com vistas à deslocação ao Algarve. E o sonho tornou-se assim uma realidade.

Continua na pág. 5



O Grupo nº 6 algum tempo depois da sua fundação e na ocasião em que foi visitado pelo ex-CG 1.
Junto da bandeira o escoteiro nº 1 do Grupo, António Máximo dos Santos, e o escoteiro Trindade.
Em baixo e ladeando o SG da AEP e o Chefe João Trigueiros, os escoteiros Lourenço de Mendonça e Manuel Valença.
(Foto de Humberto Martins)

Continuação da pág. 1

N. da R. – O nosso camarada Joaquim Tavares de Oliveira, de quem já publicámos alguns dos trabalhos poéticos, felicita o *Sempre Pronto* pelas sentenças rimadas que publicou. E manda mais uma, em que judiciosamente diz:

Se devagar não aprendi
rápido demais, pouco li

E ajunta: "Precisamos de ler e convém fazê-lo rápido, mas seguro e certo".

Muito bem, caro companheiro.



Continuação da pág. 1

e sacrifício de que humanamente se é capaz por uma obra nobre , somente suspenso pela imposição do limite da resistência física.

Mas, que admirar? Naqueles recuados tempos, mais não fazíamos que seguir o exemplo dos dirigentes de então, totalmente integrados no Movimento, vivendo-o de corpo e alma.

Como o trato social, a dedicação ao próximo, o auxílio ao semelhante, enfim, as virtudes que dignificavam o homem se alteraram. Iamos mesmo dizer: se inverteram em atitudes agressivas, confrangedoramente animalescas, desumanamente egoístas, instintivamente selvagens, no decurso de um fugaz decénio.

Todavia, confessamo-nos amplamente compensados pela progressão pessoal na vida social, continuamente alcançada, devido, sobretudo, à poderosa influência exercida na formação da personalidade, pelas normas educativas nele seguidas. E disso, não possuímos a menor dúvida.

Ao dealbarem os quentes domingos das desejadas férias de verão, os componentes do extinto Quinze já se deslocavam sob o céu ainda estrelado, de Xabregas a Pedrouços. Depois de percorrerem, alternadamente, em cadência ordinária, [a] passo de escoteiro e marcha lenta o longo espaço que separa as referidas localidades, o relógio acusava geralmente onze horas – tempo adequado aos banhos de mar e de sol. Então, substituindo apressadamente o pesado uniforme de cotim cinzento pelo levíssimo fato de banho de compridas mangas e pernas, transversalmente listado de cores vivas, precipitavam-se para as águas onde, em enérgicas e longas braçadas coordenadas por profunda respiração, se libertavam simultaneamente dos tóxidos suores e cansaço causados pelo longo trajecto.

Deliciavam-se ao sentir, na sedosa pele dos seus corpos juvenis, as suaves e frescas massagens intermitentemente manobradas pelo ondular do transparente líquido envolvente. Logo após, em pleno relaxe, deixavam-se adormecer e dormiam profundamente sob as quentes e movediças areias da frequentadíssima praia actualmente anulada pelas exigências da civilização. Quando, finalmente despertos, terminavam a frugal refeição lentamente saboreada e sentiam recuperadas as energias, novo plano elaboravam para o regresso, cumprindo a cada um, dentro da patrulha respectiva, dar parecer acerca do procedimento a observar nas ruas àquela hora de trânsito intenso, sol escaldante e abrigos raros.

Ajustadas as grossas grevas de modelo usado pelo Exército na I Grande Guerra, com o fim de evitar o aparecimento de varizes; colocadas a tiracolo as flexíveis varas [b] de marmeleiro, guarnecidas nas extremidades de luzidios croques e ponteiras; ajustado na cabeça o típico chapéu com o francalete; então, plenos de garbo, iniciavam o regresso à casa-mãe. Mas a passada agora diferia totalmente; regra alguma a alterava; era larga, firme, rigorosamente cadenciada. Havia pressa de chegar, não fossem os colegas lá na escola ingerirem-lhes o almejado jantarinho... e depois?

Meio século é passado sobre os factos narrados. No decurso desse longo período onde se praticavam as regras conducentes ao desenvolvimento dos bons instintos, dos hábitos de trabalho, do desejo persistente de ajudar o semelhante, enfim, de ser útil, quais as normas orientadoras das actividades sociais se mantiveram imutáveis? Que nós saibamos, pouquíssimas ou nenhumas.



A progressão contínua da ciência em todos os ramos impôs, como não poderia deixar de ser, sucessivas alterações ao conceito da moral, às leis de trabalho, às estruturas económicas e, sobretudo aos sistemas formativos, culturais, implicitamente à educação pelos meios físicos.

Actualmente esta deixou de se limitar à satisfação de fins puramente recreativos para, baseada em recentes estudos sobre reacções provocadas pelo movimento nos aparelhos especialmente circulatório e respiratório, assim como em determinados grupos musculares, criar novos sistemas pedagógicos com o fim de estimular o interesse psíquico do ser humano, com vista a alongar-lhe a duração da vida com saúde. Que isso é possível, documenta-o a existência de pessoas em vastas regiões da Rússia, Azerbaijão e Geórgia, cujas idades medeiam entre noventa e cento e trinta anos.

O principal processo tendente a aproximar-nos da meta apontada, em comunhão com outros preceitos, não poderá ser estranha a persistente caminhada conduzida em obediência a práticas estabelecidas para o treino [c] que, como é de uso, começa moderado para atingir intensidade. Prova-o o número crescente de idosos que alheios à fadiga, percorrem diariamente a pé, de início alguns quilómetros de ruas, e por fim amplos percursos, sem se aperceberem do esforço empregado para o realizarem.

De facto, a marcha é uma actividade corporal geral. Não há órgão, função ou articulação que se iniba da acção por ela exercida, com predomínio para o sistema cárdio-pulmonar.

Todavia, quem procede do modo indicado não serão certamente as pessoas que desde a infância foram rodeadas de amplo conforto, desfrutaram constantes facilidades nos empreendimentos amparados por influências estranhas; obtiveram sem preparação aprovações nos concursos; jamais tentaram pregar um prego sem o entortar, pontapearam uma bola sem se desequilibrarem, defenderem-se duma agressão sem serem compelidos a fazê-lo, em síntese: "a levarem a carta a Garcia" [d], sem a perderem e se perderem.

Continua na pág. 7

QUE É O RADIOESCOTISMO?

Ao que julgamos, e daí o presente apontamento, pouca gente conhece o termo *Radioescotismo*. Trata-se de uma actividade, internacionalmente praticada, que procura dar divulgação ao radioamadorismo junto das camadas mais jovens, ligadas ao chamado *Escotismo*.

Este último termo, contrariamente ao epigrafado, já é, por certo, mais conhecido dos nossos leitores. Contudo, e mesmo assim, não nos parece descabido memorar os seus princípios.

Foi criado pelo general inglês Baden-Powell (1857 - 1941) e hoje está constituído em organização mundial. É, por assim dizer, uma doutrina que tem por fim a formação do homem moral, intelectual e fisicamente perfeito, pelo desenvolvimento das virtudes cívicas.

Também em Portugal, à semelhança do que sucede em quase todos os países do mundo, existem centros escotistas. Nestes centros estão criadas condições para o chamado *radioescotismo*.

Esta actividade é liderada e orientada por radioamadores, técnicos e outros, no activo do escotismo, e tem sido muito bem aceite pelos seus membros. Ela desenvolve ainda, junto dos seus associados, o interesse pela técnica da electrónica e tem angariado centenas de adeptos para o seio dos radioamadores. Devem e merecem, portanto, ser ajudados por nós, os radioamadores.

Existem actualmente no mundo diversas redes de radioamadores escoteiros e em determinadas frequências.

Redes Mundiais

Mundial (Organização dos E. U. A) – Todos os sábados, às 18,00 TMG em 21 360 MHz.

Rede Europeia – Todos os sábados, às 09,30 HRS TMG em 14 290 MHz.

Inglaterra – Todos os sábados, às 09.00 HRS (Hora local) em 3 740 MHz.

Austrália – Quarto sábado de cada mês, desde as 23,00 HRS TMG em 14 120 MHz.

Escandinávia – Primeiro domingo de cada mês, às 08,30 TMG em 7 090 MHz.

Noruega – Todos os sábados, às 14,30 TMG em 3 740 MHz e todas as terças-feiras, às 17,30 HRS TMG em 3 740 MHz.

Dinamarca – Todos os sábados, às 10,30 HRS TMG em 3 740 MHz.

Portugal – Em organização.

Existem aproximadamente em todo o mundo 1000 estações escoteiras, entre oficiais e particulares.

Frequências escotistas internacionais

	80 m	40 m	20 m	15 m	10 m
CW:	3 590	7 030	14 090	21 140	28 190
SSB:	3 740 e 3 940	7 090	14 290	21 360	28 990 MHz

De: "Selecções de Rádio" nº. 166 73

O "SEIS" DE OLHÃO ACORDOU!



Por proposta do então Chefe de Grupo, António de Jesus Brito, foi designado para dirigir o Grupo 6, o Sr. Luciano Baptista, ficando o proponente a desempenhar o cargo de Chefe de Grupo Adjunto.

Tendo em vista o envio periódico de informações ao "Sempre Pronto", a chefia do Grupo encarregou o Chefe da 2ª. Secção, Manuel Celestino dos Santos Martins, para correspondente do jornal escoteiro.

OPERAÇÃO PIRÂMIDE

Esteve a cargo deste Grupo a organização da Operação Pirâmide, no concelho de Olhão. Foi uma semana antes da operação que o "Seis" tomou conhecimento que no seu concelho não havia qualquer Comissão Organizadora. Colocou-se, de imediato, em contacto com a Delegação de Faro da C.V.P. e, com a Câmara Municipal de Olhão e tomou as rédeas da Pirâmide Concelhia. Como colaboradores, teve o agrupamento local do C.N.E., o Corpo de Bombeiros Municipais de Olhão, a Comissão Directiva da Escola Secundária de Olhão e a 1ª. Companhia de Guias de Faro, que se deslocou a Olhão, nos três dias, para auxiliar o Grupo.

Continua na pág. 5

O ORGANISMO HUMANO POSSUI DOIS CORAÇÕES

Uma equipa de cientistas do Instituto de Radiologia da Academia de Ciências Médicas da URSS, dirigida pelo professor Tsyba, descobriu que o nosso organismo possui um segundo "coração": o coração linfático. Esta equipa estudou atentamente as suas particularidades e leis de funcionamento fisiológico.

Segundo o jornal "Pravda", até esta descoberta considerava-se que o canal torácico, vaso de paredes muito finas existente na caixa torácica, colector da linfa proveniente de todo o organismo, tinha um papel passivo. O "sangue branco" chegado a este

Continua na pág. 6



Continuação da pág. 2

A CAMPANHA DE PROPAGANDA ESCOTISTA

No dia 6 de Janeiro de 1925, partia para aquela província, além de Amâncio Salgueiro, de Fernando Alberto Vilar da Silva Castel-Branco, também antigo escoteiro e antigo escoteiro-chefe ajudante do 1 e, na altura, adjunto do comissário da Zona de Lisboa, e de Albano da Silva, uma patrulha de garbosos escoteiros do 1º Grupo, que tão boa conta de si acabaria por dar. Recordemos os nomes dos seus componentes: Júlio Leão de Almeida, guia; António dos Santos Prates, subguia; Aníbal Vieira, Álvaro Vieira, João Baptista da Silva (mais tarde, grande industrial com a sua firma Construtora Moderna), Fernando V. Dias, Edmundo dos Santos Matos, Rui da Silva Paulo e Avelino Gonçalves.

Foram excelentes os resultados obtidos com essa campanha. Houve sessões em Olhão, Faro e Silves, sempre muito concorridas e que despertaram o maior entusiasmo naquelas localidades.

Cada reunião obedecia a um esquema bem planeado: a abrir, uma palestra por Amâncio Salgueiro. A seguir, era projectado um filme escotista, *Be Prepared*, que um escoteiro-chefe inglês de Wolverhampton, chamado Weaver, oferecera ao Grupo 1. No final, os rapazes deste grupo faziam demonstrações de homógrafo, morse, primeiros-socorros e outros exercícios de técnica escotista. A proficiente execução dessas especialidades gerava o maior entusiasmo na juventude algarvia, visto tratar-se, nesses tempos recuados, de técnicas ainda pouco vulgarizadas.



OLHÃO RESPONDE À CHAMADA

A digressão por terras algarvias, nessa altura ainda bem longe de serem "descobertas" quer pelos portugueses, quer pelos que vêm de fora, foi uma bela jornada que deixou em todos as melhores recordações. E o êxito da iniciativa foi tão evidente que, dias depois, João Trigueiros foi abordado por um grupo de rapazes olhanenses que queriam, à viva força, que fosse criado na sua terra um grupo de escoteiros. À frente dessa delegação, vinha um grande animador das actividades juvenis daquela vila piscatória, António Máximo dos Santos. E a ideia foi-se materializando: dias depois, realizava-se uma reunião onde se juntaram outras dedicações, tais como Luís Velez, comandante dos bombeiros de Olhão, e o então tenente Francisco Dentinho. A conclusão tirada dessa reunião foi lógica: o grupo de escoteiros ia ser uma realidade!

Para isso, as dificuldades iam sendo vencidas conforme surgiam. Aconteceu que, aquando da chegada da embaixada escotista, Amâncio Salgueiro apresentou a João Trigueiros um prestigioso escoteiro que também aguardava os lisboetas na estação ferroviária. Tratava-se de Humberto Martins, o qual, tendo casado recentemente, fixara residência no Algarve.

Como entre os elementos que projectaram a criação do grupo em Olhão não havia quem conhecesse a técnica escotista, foi convidado Humberto Martins para fazer parte da comissão organizadora e para chefiar o grupo, o que ele aceitou. Assim, em 17 de Janeiro de 1925, nascia em Olhão o Grupo 10, número que seria mais tarde alterado para 6 e que se tem mantido até hoje.

Humberto Martins, rezam as crónicas, realizou bom trabalho com os escoteiros de Olhão. Porém, como se mudasse depois para outras localidades, fundou (ou colaborou na fundação) os Grupos 59, de Tavira, 60, de Vila Real de Santo António, 64, de Portimão, 49, de Silves, e, mais tarde, o 77, de Faro, aproveitando o surto de entusiasmo que ali fora deixado durante a histórica campanha de propaganda e por outras que em seguida se realizaram.

Bons tempos esses em que se compreendia que o escotismo tem de se mostrar vivo e actual. Os fósseis não podem interessar, senão esporadicamente, à juventude.

(x) Título outorgado a Olhão por el-rei D. João VI, que também elevou esse lugar à categoria de vila, em sinal de agradecimento pelo feito de dezassete olhanenses que, no pequeno caíque de pesca "Bom Sucesso", fizeram viagem até ao Brasil para anunciarem ao monarca a boa nova da expulsão dos Franceses do nosso território (1808).

Continuação da pág. 4

O "SEIS" DE OLHÃO ACORDOU!

... operação pirâmide

Assim, nos dias 8, 9 e 10, foi colocada uma Pirâmide na Avenida da República e manteve a sede aberta, onde grande parte da população entregou as suas dádivas. No dia 10, com a colaboração de artistas populares organizou uma festa na sala de convívio da Escola Secundária de Olhão, que foi bastante apreciada pela população.

No dia 16, em Faro, uma representação do "Seis", do C.N.E. de Olhão e Guias de Faro, desfilou pelas ruas da vila, tendo-se seguidamente colocado à disposição da organização distrital para o que fosse necessário e não foi pouco!

CIVISMO

Dada a elevada taxa de analfabetismo em Olhão, o "Seis" ofereceu-se para auxiliar as pessoas que não sabiam ler nem escrever a preencherem os seus boletins de recenseamento, pelo que os olhanenses todas as noites encontraram uma equipa de escoteiros sempre pronta a auxiliá-los quer no preenchimento dos boletins, quer elucidando certas dúvidas, quer, ainda, orientando a "bicha".

Era com prazer que na rua se ouvia as pessoas dizerem: "Não sabe preencher, não faz mal, estão lá os escoteiros."

BOA ACÇÃO COLECTIVA

No dia 23, antevéspera do Natal, cerca de 25 rapazes, cheios de alegria, visitaram o Lar dos Idosos de Olhão, onde distribuíram roupas, tabaco e bolachas pelos residentes, tendo oferecido uma pequena festa, onde houve projecção de filmes antigos, jogos e canções, o que alegrou todos os presentes.

À despedida, os escoteiros, felizes por terem desatado o "nó", prometeram voltar ao Lar mais que uma vez por ano.

DE NOVO EM MARCHA

Depois de um período de certa inactividade, o SEIS ACORDOU e bem. Fazemos votos de que 1979 possa vir a despertá-lo por completo e que o ritmo obtido este mês não se perca. – Tino.

ADMINISTRAÇÃO

O nosso apelo para que nos sejam remetidas as importâncias das assinaturas, muito especialmente dos nossos amigos da Província, não tem sido em vão. Muitos nos têm enviado esses valores, prestando-nos uma colaboração preciosa, e por vezes generosa, que muito agradecemos.

Registámos os seguintes pagamentos directos:

ASSINANTES PATROCINADORES

Cândido da Silva	150$00
Clã Luís de Camões	100$00
Manuel Dias dos Santos	100$00
Prof. António Álvaro Dória	100$00
António Pacheco da Silva	500$00
Seminário Baptista	150$00
José Manuel Moniz Robinson	100$00
Prof. Dr. João Faria Lapa	100$00
Júlio Elias Pestana	100$00
Grupo nº 31 – AEP	200$00
Dr. Leopoldo de Figueiredo	100$00
Vasco Vitorino Pereira	300$00
Joaquim Tavares Oliveira	150$00
D. Maria Rita de Sousa	150$00
Arq. Luís Benavente	150$00
Manuel Gonçalves Rodrigues	100$00
João Trigueiros	200$00
Coronel Fernando Silva Caetano	150$00
José Ferreira da Silva	200$00
Rev. Eduardo Moreira	200$00
João Nascimento R. Nunes	200$00
Prof. Aníbal Gonçalves Ramos	200$00
Albano da Silva	150$00
Arnaldo Eduardo Couto	150$00
Miguel da Silva Martins	150$00
D. Maria Luisa Correia Melin	200$00
António Luís Guerreiro	150$00
Virgílio Coelho do Nascimento	100$00

OUTROS ASSINANTES

George Conceição	75$00
João Manuel Conceição Gonçalves	75$00
Augusto José Carmo Pereira	150$00
Hernâni Gomes da Costa	100$00
Fernando Amílcar da Silveira	100$00
Vítor da Costa Mateus	150$00
Álvaro Barbosa	75$00
João Madeira Leitão	75$00
Grupo nº 28 – Moura	75$00

CUMPRIMENTOS DE BOAS FESTAS

Muitos dos nossos estimados Leitores nos endereçaram o seu simpático cartão de cumprimentos por ocasião do Natal e Ano Novo. Gostaríamos de registar aqui os seus nomes com o merecido agradecimento, mas a tirania da falta de espaço disso nos impede. Creiam, no entanto, que as amáveis palavras de todos os Amigos constituíram para nós um bom estímulo para forçar a ultrapassagem da fronteira das dificuldades, que mais uma vez se levantaram, teimosamente apostadas a interromper a publicação.

"SEMPRE PRONTO" E O SEU PAPEL

Os nossos prezados Leitores poderão estranhar, e com razão, que apesar das dificuldades económicas que atravessamos, apresentemos o presente número com papel de melhor qualidade. Devemos, no entanto, esclarecer que foi possível obter este papel a um preço mais vantajoso do que nos custaria o habitual papel de jornal.

Trata-se de uma oportunidade aproveitada, pelo que muito naturalmente teremos de voltar ao papel anterior.

ÚLTIMA HORA

O JAMBORI DE 1979 NO IRÃO
Foi cancelado

Em face da situação política do Irão, que não oferece segurança para a realização do grande acontecimento mundial da juventude escoteira, a Repartição Mundial cancelou o Jambori de 1979, de acordo com o Escotismo Iraniano.

Em seu lugar, 1979 foi declarado "Ano Mundial do Jambori", pelo que se promovem acampamentos em todos os países com a participação de nacionais e estrangeiros.

QUER AJUDAR NA LUTA CONTRA O INCENDIO ?

Na luta contra o incêndio e, mais, para a sua prevenção, é indispensável e de grande ajuda não cometer nenhum dos seguintes actos inseguros:

- Acender fósforos ou lampiões em locais não pemitidos.
- Levar fósforos no bolso ou lampiões em zonas onde existam produtos inflamáveis, pois um golpe ou queda poderá fazer arder a caixa ou incendiar o lampião.
- Abrir bidões que contenham substâncias explosivas, com escopros ou martelos. Aqueles devem abrir-se com ferramentas especiais de bronze ou plástico.
- Deixar espalhados ou guardados trapos sujos de óleos, gorduras, gasolina, etc..
- Usar estufas de resistências eléctricas em locais onde existam substâncias inflamáveis.
- Usar equipamento de soldadura sem antes ter tomado as devidas precauções.
- Deitar fora fósforos ou pontas de cigarro não apagados.
- Acumular aparas de madeira, serradura, desperdícios, etc..

Estes são apenas alguns dos muitos casos que concorrem para o perigo de incêndio. Se evitar estes actos, contribuirá já, em grande parte, para atenuar os riscos de uma possível catástrofe. – *Centro de Prevenção e Segurança.* –



JOSÉ MANUEL MIRANDA MELO

Em 20 de Dezembro p.p., faleceu o nosso companheiro José Manuel Miranda Melo, de 51 anos de idade.

Embora se encontrasse, há anos, retirado da vida activa do nosso movimento, por desacordo com pontos de vista que defendia, este nosso amigo continuava fiel aos princípios do nosso movimento. A última vez que, mais de perto, conviveu connosco, segundo cremos, foi durante a viagem da Fraternal a Londres, em que participou com a sua família.

Prestou compromisso de honra no Grupo 48 da CNE, tendo mais tarde passado para a AEP, onde desempenhou diversos cargos, tanto nos Serviços Centrais, como na Fraternal, entre os quais o de secretário da Região Centro e de chefe do Departamento de Divulgação e Cultura. Na Fraternal, foi segundo secretário em 1956 e 1957, tendo ali fundado a Secção de Campismo.

À família em crepes, *Sempre Pronto* manifesta o seu pesar.

MARCO DO CORREIO

Pat. "Vampiro" – F. da Foz: Só temos à venda o anual "Mais Além" e "Sistema de Educação Integral" de Antero Nobre, ao preço de 20$00 cada, mais os portes postais. Os restantes artigos deve solicitá-los ao SMU da Associação dos Escoteiros de Portugal – Lisboa.

Continuação da pág. 4

canal seria em seguida admitido nas veias mestras sob o efeito da respiração e da actividade cardiovascular.

Os novos métodos radiológicos permitiram determinar que o canal toráxico é um órgão que age activamente, por meio de contracções, e o seu papel no organismo não é inferior ao do coração "verdadeiro".

O "coração" linfático – longo tubo dividido em 20 válvulas – estende-se ao longo da coluna vertebral, funciona continuamente e a sua actividade não depende da respiração nem das pulsações. O "coração" linfático faz circular diariamente 5 a 6 litros de linfa. A partir deste fluxo, pode estabelecer-se o carácter e o foco de eventuais doenças.

Esta nova descoberta permite chegar a conclusões muito importantes para a investigação médica e saúde pública, acrescenta o "Pravda." (NOVOSTI)

Treino
Elemento Básico de Saúde

Desconhecedores destes atributos complementares na formação do carácter íntegro, ele nunca se aperceberá – e disso temos amplo conhecimento – das vantagens sociais e vitalidade, resultante das provas de campo executadas pelos escoteiros e muito menos pelo grupo 15, já citado.

Verdadeiramente, quem ignore o sistema educativo então seguido na Escola Profissional de D. Maria Pia, à qual aquela unidade pertencia, e o compare com o actualmente realizado em jardins e esplanadas anteriormente floridas, aprazíveis locais de recreio para crianças e de repouso para a última idade, logo abandonados após erro sobre erro pretensiosamente desportivo, decerto considerá-las-á excessivas e mesmo depauperantes.

Contudo, essa conclusão patenteia-se infundada. Para os citados educandos ginasticados intensamente ao ar livre em três sessões semanais de oitenta minutos cada, das 7.30h. a 8.50h. e desportos de tarde durante anos consecutivos, submetidos a trabalho duro oficial de carpintaria, marcenaria, serralharia, fundição de metais, etc., quatro ou mais horas diárias; frequentando simultaneamente o curso básico ou profissional industrial, vivendo quase permanentemente no exterior dos edifícios, dormindo com janelas abertas, banhando-se em água fria conservada em depósitos de ferro expostos nos telhados às temperaturas ínfimas nocturnas, especialmente no inverno, os exercícios referidos representavam passatempo aprazível.

No esquema atrás descrito, elaborado em obediência ao expresso na lei da progressão físico-pedagógica, nada havia causador de fadiga superior ao primeiro grau, sempre proveitosa a pessoas devidamente treinadas.

O exercício corporal, para ser útil, deverá efectuar trabalho muscular sucessivamente superior ao executado anteriormente com idêntica finalidade. Deste modo, o sequente terá de pertencer à mesma família, isto é, possuir características técnicas idênticas e respeitar a lei das alternâncias no esforço quer físico, quer psíquico, quer ainda didáctico. Efectuar-se-á em etapas crescentes de intensidade e equilíbrio nervoso de amplitude respiratória adequada à idade fisiológica [e], alimentação, estação do ano e robustez do praticante.

Os aludidos rapazes conseguiram vencer grandes percursos sem cansaço excessivo, usando com frequência a marcha do escoteiro. Esta, activando a respiração, aumentava a fixação de maior volume de oxigénio no sangue, o qual, por sua vez tonoficava-lhes os órgãos e, simultaneamente, libertava-os das toxinas produzidas. Da interdependência dos dois elementos referidos – movimento e oxigénio – resultava-lhes a posse da plena saúde que os distinguia pela vitalidade.

Embora pareça paradoxal, caminhamos menos sobre as pernas do que com o coração e pulmões. Provam-no as pessoas destreinadas na modalidade. Ao cabo de andarem algumas centenas de metros, param sufocadas, aflitas, mesmo com sérias dificuldades em restabelecerem o ritmo normal da respiração e do batimento do coração em alarmante taquicárdia [f].

Os, por vezes, mortíferos resultados da falta de treino demonstra-o de modo incontestável um facto ocorrido num hospital da Africa do Sul narrado pelo famoso cirurgião da técnica das transplantações cardíacas, Dr. Christian Barnard, no seu livro intitulado "Como defender o nosso coração". Diz-nos ele: Um seu colega, eminente homem de 42 anos e compleição atlética em solteiro, depois excessivamente adiposo, sentiu-se fortemente impressionado, quando ao fazer a barba com o tronco nú, a filha, passando junto dele, sarcasticamente lhe disse ser a sua barriga de gelatina, por oscilar vibrantemente ao menor gesto. Seguidamente a esposa, em momento de indisposição, agravou-lhe a angústia lançando-lhe mordazmente a frase: "Vê se usas uma cinta".

Continua na pág. 8

"SEMPRE PRONTO" NO 34º. ANIVERSÁRIO

Este mensário iniciou a sua publicação em 1 de Janeiro de 1945. Entra, portanto, no 35º. ano de publicação, prosseguindo numa linha recta que se mantém intangível, seja qual for a sorte de obstáculos ou dificuldades que surjam, indiferente a pressões ou a caprichos.

Servimos o Escotismo para servir a juventude, promessa e futuro da Pátria, fazendo questão em denunciar todas as tentativas – e têm sido muitas – de desvirtuar o Movimento tão sabiamente inspirado por Baden-Powell.

Reconheçamos que nesta jornada nos têm feito companhia muitos e bons Amigos. É uma satisfação quando compulsamos o registo dos nossos assinantes e encontramos nomes de tantos que nos apoiam desde os primeiros anos. É isso que nos força a continuar nos momentos em que apetece desistir.

Neste princípio de Ano, outro obstáculo surgiu: o custo do jornal sofreria novo e impossível aumento. Imperioso seria suspender a publicação. Novamente a Aliança Nacional das ACMs veio em auxílio do jornal, possibilitando a sua impressão. Esperamos que os Leitores nos darão o apoio indispensável ao equilíbrio das nossas finanças, para que "Sempre Pronto" se possa orgulhar de ser um jornal mantido pelos seus assinantes e colaboradores.

O ANIVERSÁRIO DO "SEMPRE PRONTO"

UMA SAUDAÇÃO DE MONIZ SILVA

O nosso Delegado em Angra do Heroísmo, E. C. Jacinto dos Reis Moniz Silva, que nos representa desde a primeira hora, manda-nos a seguinte saudação:

"Daqui da Ilha Terceira – Açores, situada no meio do Atlântico, onde já foi só Portugal, vão as minhas sinceras felicitações para o nosso "SEMPRE PRONTO", intemerato e impoluto paladino do Movimento Escotista, ao entrar no seu 35º. ano de publicação, com votos de merecidas prosperidades e fraternais saudações para quantos nele trabalham."

Sempre Pronto a Servir
a) Jacinto dos Reis Moniz Silva
Delegado nos Açores

Agradecemos e retribuímos, porque Moniz Silva tem sido um dos principais colaboradores desta obra.

O alvejado, no intuito de recuperar o prestígio perdido, passou a fazer ginástica diária e desporto imoderado, vendeu o automóvel, transportava-se em bicicleta e subia aos oitavos andares a pé velozmente, afirmando-se de óptima saúde. Um ano depois, no momento em que, em grande agitação, andava de um lado para outro assistindo aos seus doentes cardíacos, tombou morto, vítima do que pretendia curar nos outros – doença coronária.

Em nosso conceito, vitimou-o a falta de treino para dispêndio de tanta energia. Embora neste caso nos pareça estranho por se tratar de especialista das doenças em causa, o certo é ter esquecido que o coração é um músculo e como tal se comporta. Pela sua complexidade exige cuidados específicos, mas aqueles que desde sempre se treinaram nos exercícios físicos a partir da idade dos 11, podem hoje com 78 desfrutar do prazer de ler no seu electrocardiograma-recente, o diagnóstico exarado por um dos mais eminentes cardiologistas portugueses, Dr. Alfredo Franco, onde diz: "Não encontro modificações significativas no perfil dos complexos" isto é: normal. Demonstram concretamente o valor do treino, ainda confirmado pela tensão arterial de 14/8.

Na técnica seguida na deslocação pedestre do escoteiro em que, alternadamente, a cadência acelera e abranda, ora em passada firme, ora lenta, ora corrida, há contínua recuperação pela descontracção de movimentos e repouso momentâneo. O ritmo cardíaco não se excede, os músculos não se contraem espasmodicamente, não doem, as funções articulares ou outras não ultrapassam a normalidade. Consequentemente, quem cumpre este preceito não é provável sentir, durante e após o exercício, fadiga do 3º garu, a qual pode ser mortífera.

Na modalidade de recuperação física, é ela, a marcha, que actua de modo eficaz na claudicação (g) intermitente de Charcot. Aflige geralmente as pessoas da terceira idade. Consiste em perturbações dolorosas vasomotoras na barriga da perna. Requer longos percursos na marcha indicada acompanhada de massagem, que qualquer pessoa facilmente aprende a automanipulá-las.

Muitas mais deficiências físicas, recuperáveis pela técnica indicada, poderíamos citar, mas terminamos por descrever o seguinte: Há poucos anos, no VIII Congresso de Gerontologia realizado em Washington com a assistência de 39 nações representadas por mais de mil membros especialistas na matéria, sociólogos, médicos, professores, etc., aprovou-se por unanimidade a conclusão seguinte: "Não existe uma relação clara entre actividades físicas e longevidade ou mortalidade geral, mas a deterioração funcional que os anos produzem é menor nas pessoas que fizeram vida de actividade física."

a) "Escotismo para Rapazes" – Baden-Powell – Edição de Fraternidade Mundial.

b) Varas usadas por escoteiros marítimos.

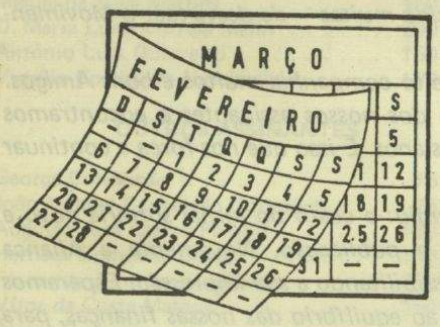
c) Treino – Ensino progressivo das modalidades de Educação Física.

d) Entregar uma mensagem em local anteriormente desconhecido e distante, sem se denunciar.

e) Expressa no desenvolvimento físico e mental e não no nascimento.

f) Aceleração do ritmo dos movimentos cardíacos.

g) Claudicação: ver Rehabilitación, de Dr. Luis Estéban Mugica; Editorial Paz Montalvo – – Madrid.



DE MÊS PARA MÊS

Se o Leitor quiser...

Este mensário comemora este mês o 34º. aniversário da sua fundação. É admirável, sem imodéstia, como tem sido possível manter este facho escoteiro contra todas as contrariedades, oposições e dificuldades. Deve-se este inegável êxito a um punhado de colaborações, não muitas, mas valiosas. De um lado assinantes dedicadíssimos, que nos apoiam através dos anos, muitos desde a primeira hora; por outro, colaboradores literários generosos, correspondentes e delegados assíduos e abnegados têm tornado possível este milagre. Agora, também, a Aliança Nacional das ACMs nos traz uma ajuda, que nos permite vencer a barreira levantada pelos elevados custos gráficos. Tudo manifestação de interesse pelo Escotismo.

Estão publicados 400 números! Mas temos uma tiragem limitada, sempre igual. Que poderíamos fazer se estas preciosas dedicações se estendessem a mais colaboradores, a mais escoteiros, a mais antigos escoteiros?

Poderemos ainda desenvolver "Sempre Pronto" se o Leitor quiser. Veja a maneira prática de dar a sua cooperação!



EFEMÉRIDES

FEVEREIRO

22 – Dia do Pensamento, designado pelo Movimento Mundial das Guias para meditação nos ideais guidistas e escoteiros. É a data de aniversário de B.-P. (1857) e de "Lady" Baden-Powell (1889).

22/26 de 1956 – II Reunião-Geral de Escoteiros-Chefes Evangélicos, em Lisboa. Inauguração da III Companhia de Guias "D. Filipa de Vilhena", rua Febo Moniz, Lisboa.

22 de 1957 – "Sempre Pronto" publica um número especial dedicado a Baden-Powell, onde foi possível fazer registo dos acontecimentos em que o Fundador se relacionou ou se referiu especialmente a Portugal. Estes registos vieram a servir de fonte de informação para publicações mais recentes sobre B.-P.