

C. M. B.
BIBLIOTECA

BOLETIM SOCIAL

DE TRABALHADORES DA TEBE PARA TRABALHADORES



Director honorário:
M. CAMPOS HENRIQUES

PROPRIEDADE DO CLUBE DESPORTIVO DA TEBE

Redacção e Administração: Campo 5 de Outubro, 39 - R/c

Composto e Impresso na Tipografia «VITÓRIA» - BARCELOS

Editor: João Baptista Cândido da Silva

Director: ANTÓNIO BAPTISTA

Redactores: Joaquim Rodrigues e Eduardo A. da Silva

Esquecimento? Lembranças para a Índia

O problema religioso, no mundo da inteligência e do espírito, foi fomentado desde que o mundo é mundo e o homem parte mais emotiva e dominante do mesmo todo.

Porém, o problema religioso, desde esses períodos recuados da história, que a mesma história baptizou com diferentes nomes, dominou sempre tanto os espíritos simples como os mais cultos.

O homem adivinhava que algo de grande se passava para além do seu próprio discernimento...

A existência do mundo, a criação das criaturas e das coisas, avassalou todas as inteligências, obrigando-as a reflexões profundas e demoradas...

A especulação filosófica, adentro duma das suas grandes divisões — a Teologia — procurava, como procura e procurará, dar mais luz e mais calor à ânsia natural do conhecimento, ou melhor, à ânsia de penetrar no Além... no desconhecido... no misterioso...

E quando o homem, senhor insatisfeito, julga encontrar a porta aberta do conhecimento, outra, porém, encontra fechada... Mas um pouco de perícia racional abrirá, embora a custo, esta segunda... porém abri-la completamente é impossível — A razão dessa impotência? Está na própria impotência da razão... Quer dizer: O mundo do conhecimento e da dúvida aumentam na razão directa do estudo e da meditação.

Contudo uma certeza quase se observa porque nos domina e nos avassala... A alma, sempre a imortalidade da alma... e a alma faz-nos sentir na inteligência, como se ambas trilhassem um mesmo rumo...

Eis pois o ponto de partida sem chegada para as mais di-

fíceis e variadas discussões filosóficas...

Se o problema da existência do universo, da permanência do homem e sua continuidade, estivessem puramente descobertos, os problemas religiosos não mais nos dominariam...

Porque a sua essência, ou melhor, a essência deles, de braços abertos, indicar-nos-iam os caminhos a trilhar...

Tudo isto leva a perguntar: A ciência inutilizará a religião?

Nunca o fará, ou melhor, nunca o conseguirá... Porque o homem ainda não encontrou, com verdade e com certeza, o seu destino, sentindo-se impotente para se abeirar do infinito, quer no espaço, quer no tempo...

(Continua na página oito)

HÁ tempos foi lançado um apelo a todos os portugueses, no qual se pediam lembranças para os soldados da Índia. Esse apelo foi ouvido com alvoroço e rapidamente se mobilizaram as melhores boas vontades para organizarem a recepção dessas lembranças. Portugal inteiro tem respondido generosamente e as primeiras remessas foram enviadas já.

Em Barcelos porém, o entusiasmo parece que foi pouco. Nunca será de mais lembrar àqueles patriotas que se levantaram, com indignação, para protestar contra a ofensa feita à gloriosa Bandeira das quinças, que, também agora, se devem baixar, carinhosamente, para confortar os portugueses que, no seu posto, estão vigilantes e prontos a desagravar a honra dessa mesma bandeira.

A Índia portuguesa está connosco! Temos portanto o dever de estarmos com os nossos compatriotas dessas terras do Oriente, terras de Portugal que o sol primeiro beija, terras de sonhos milenários, terras de poesia e de belezas exóticas, onde a par dos perfumes voluptuosos e das canções dolentes se ouvem os silvos pérfidos de serpentes traçoceiras. Goa é um recanto de civilização ocidental, é um pedacinho de Portugal encantado com as maravilhas do Oriente. Goa é o cofre precioso onde se guardam as relíquias valiosas de «homens em quem poder não teve a morte» com S. Francisco Xavier, Afonso de Albuquerque, Francisco de Almeida, D. João de Castro e tantos mais.

Na Índia Portuguesa, por entre a folhagem das suas florestas preciosas ecoaram gritos de guerra, susurraram orações e cantaram-se estrofes dos Lusíadas.

Goa, Damão e Diu são pois um cantinho do Lar português, tão cheio das nossas mais belas recordações. Cada pedra velhinha dos seus fortes e muralhas foi testemunha do rasgado heroísmo dos nossos antepassados.

Hoje pedem-se Lembranças para os soldados da Índia, mas, tempos houve, em que para acudir às despesas obrigatórias da guerra ou para erguer muralhas arruinadas pelas lutas se lançava um apelo maior e mais pesado.

Nunca porém os portugueses de então deixaram de contribuir orgulhosamente e em liberalidade para tão patriótico fim.

Um dia, diz a história, que as mulheres portuguesas de Chaul, espontaneamente se despojaram de todas as suas jóias e riquezas, rogando a D. João de Castro que delas fizesse imediato uso para acudir à defesa de Diu, então

AMAR!

*Eu quero amar, amar perdidamente!
Amar só por amar! Aqui... além...
Mais Este e Aquele, o Outro e toda a gente...
Amar! Amar! E não amar ninguém!*

*Recordar? Esquecer? Indiferente!...
Prender ou desprender? É mal? É bem?
Quem disser que se pode amar alguém
Durante a vida inteira é porque mente!*

*Há uma primavera em cada vida:
É preciso cantá-la assim florida,
Pois se Deus nos deu voz, foi p'ra cantar!*

*E se um dia hei-de ser pó, cinza e nada
Que seja à minha noite uma alvorada,
Que me saiba perder... p'ra me encontrar...*

FLORBELA ESPANCA

As bibliotecas populares

e a sua função social

HÁ ainda muitas pessoas que julgam ser a biblioteca um lugar de "estudos sérios e profundos", uma espécie de "igreja da cultura", onde homens venerandos, debruçados sobre assombrosos alfarrábios, procuram submeter às suas cabeleiras encanecidas ou carecas luzidas a Ciência Universal,— isto é, a erudição infecunda e monótona. Sem negar que deve existir um tipo de bibliotecas eruditas, mais arquivos do que outra coisa, seria, contudo, erro grave o supor-se que, hoje, toda a biblioteca é isso.

A biblioteca popular e a biblioteca escolar são, pura e simplesmente, lugares de trabalho,— o que significa serem oficinas onde o homem activo e desejoso de conhecimentos procura informações e produz uma elevação do nível intelectual próprio— o que se traduz numa elevação do nível cultural geral.

Este conceito dinâmico de biblioteca exige novos métodos de organização e mentalidade diferente por parte dos bibliotecários.

Destinando-se a um fim social de extraordinária importância — a elevação do nível cultural geral — a biblioteca tem, em primeiro lugar, de olhar ao recrutamento dos seus frequentadores. A biblioteca popular não pode ficar passivamente à espera da visita dos "ratos de biblioteca" da localidade, em geral pessoas gradas e outras pessoas não gradas desejosas de acamaradarem com as primeiras.

Em regra estas pessoas dedicam-se a leituras sem interesse, correspondentes à sua educação desnaturada, e acabam por formar uma espécie de grémio, reunindo à noite na sala da biblioteca para lerem os jornais e um ou outro livro, e cavaquearem em voz baixa, os tímidos ou bem educados, ou aos berros, os apopléticos ou malcriados, olhando com furor os intrusos.

Vá pensando num «slogan» TEBE.

O jornal dar-lhe-á um prémio... Saiba pensar para poder ganhar.

tão arrazada por uma guerra longa e cruel.

As lembranças de agora são apenas gestos de carinho para com os portugueses da Índia, devem ser uma testemunha da sinceridade dos nossos sentimentos.

Se quisermos, todos podemos levar aos soldados portugueses da Índia, um pouco da nossa presença e muito do nosso carinho.

Era este o espectáculo que na maioria dos casos oferecia a antiga e sobrevivente "biblioteca pública", a que sucedeu a "biblioteca popular".

E não houve, ao contrário do que seria para esperar, vistos os exemplos nacionais, mera mudança de rótulo a cobrir a mesma organização defeituosa. A biblioteca popular é para o povo. É este que realmente precisa da cultura e é ele ainda que vai com maior pureza e sinceridade à sua procura. O Povo, entendamos, é a massa dos indivíduos que não receberam uma "educação" (no sentido que a esta palavra se deu de "deformação") ou que, tendo-a recebido, viram para além dela problemas vivos que se poderiam estudar e talvez resolver por meio de técnica que a instrução lhes deu (a leitura, a escrita, a notação matemática), tendo uns e outros deficiências económicas que lhes impedem uma solução individual.

Por isso a biblioteca popular deve ir de encontro à insatisfação, por vezes muitíssimo vaga, indefinida, dos populares, de todos. Para isso há dois elementos a encarar: a casa da biblioteca e a organização da biblioteca.

A biblioteca deve ser uma casa alegre e acolhedora. Nada mais contraproducente que o edifício apalaçado e soturno onde geralmente se metem, melhor, "se escondem", os livros das nossas bibliotecas. Largas portas franqueadas, convidando "todos" a "entrar"; janelas dando entrada à luz e ao ar; soalhos limpos e silenciosos, mas não recobertos de alcatifas que as botas sujas e cambadas, os tamancos e até os pés nus tenham receio de pisar. As mesas devem dar o máximo de comodidade ao leitor, as cadeiras devem ser largas, sólidas e cómodas, as estantes arejadas e proporcionadas à estatura do homem,— mas tudo material higiénico, incombustível, facilmente lavável, dificilmente deteriorável, acolhedor. O luxo afasta o Povo, mas a comodidade simples atrai-o. As paredes podem ser decoradas com reproduções de obras de arte célebres.

Na organização dos serviços tem de se procurar pôr à frente da biblioteca um homem com uma verdadeira cultura: humana, generosa, viva. O erudito seco e empertigado é o assassino da biblioteca. Esse bibliotecário culto (o que não quer dizer que saiba tudo) deve ter certos dotes pessoais — simpatia, amor à profissão, bom humor e perseverança. Um bom bibliotecário faz, muitas vezes, uma boa biblioteca, mas uma boa biblioteca não faz um bom bibliotecário.



PIADAS COM... BARBAS

No comboio

O revisor — Que idade tem o menino?

O menino — Eu tenho nove, mas quando saio com o papá tenho cinco.

Na barbearia

O freguês — Então vocemecê está a cuspir no pincel?!

O barbeiro — É por ser para o Sr., que é da cidade; porque para os fregueses da terra cuspo-lhes mesmo na cara.

Na Golegá

O vendedor de cavalos — É peninsular o cavalo que o Sr. conde comprou?

O conde — Não; homem! É um cavalo andaluz!

APOTEOSE FINAL

Ela — Onde vais?

A outra — Onde vou? Ora essa!... Pedi malhas TEBE e deram-me estas...

Ela — Então és como eu, só gostas do fino!

A outra — Não é só por serem mais bonitas... é que são, sem favor, das mais bem acabadas...

A outra — Vamos guardar um segredo?

Ela — Vamos lá... De que se trata?

Na América e em outros países isso começa a generalizar-se, há um funcionário especial, o Reader's Adviser, o Conselheiro do Leitor, cuja missão é esta: informar as pessoas que se lhe dirigem do que há na biblioteca que lhes possa interessar. Esta actividade do Conselheiro dos Leitores é difícil: tem de se conhecer uma bibliografia imensa, ter sangue frio para não perder a calma e informar o leitor em casos difíceis, ser simpático, amável e capaz de manter o bom humor e a paciência perante certos leitores que não sabem o que querem, ou que sabem mas receiam dizê-lo e que usam de todos os processos para não o confessarem abertamente. Pelo menos ao bibliotecário popular é indispensável inteligência e dedicação pela sua grande missão.

Os catálogos merecem especial cuidado. Devem ser elaborados com toda a atenção, usando de todos os processos que possam facilitar a busca das obras e tão variados quanto possível. É in-

A outra — É que a Xina, a Lola e a Bibi não tiram os olhos de ti e de mim, admirando a nossa elegância... Se soubessem que usamos cintas TEBE iam logo comprá-las... olha quem!

CENA NO QUARTEL

— Malandro! Então serves-te da minha escova de dentes, hein?

— É, mê capitão, nan tenho nojo de Voxoria...

CÚMULOS

— *Do desiquillbrio*: — Cai das nuvens.

— *Da paciência*: — Ler as asneiras do Nercu... escritas com a pena da morte dum pandilha.

EM FAMÍLIA

— Diz aqui o «Janeiro» que em França os discos são por toda a parte...

A criada — Ai a Amália também já lá chegou? Bonito...

NA ESCOLA DE ADULTOS

O Regente — Vocês sabem qual a diferença entre um pato e Nehru?

Todos — O pato é filho da pata...

O Regente — E o Nehru?

Todos — Não sabemos.

O Regente — Nem eu...

dispensável um bom catálogo por assuntos, com tantos verbetes de remissão quanto o compatível com o fácil manuseio. O ficheiro é igualmente utilíssimo. O bibliotecário deve auxiliar o frequentador na procura e acompanhá-lo nas leituras, tentando levá-lo a melhorar a qualidade das obras lidas e incitando-o a ser assíduo.

Hoje uma tarefa que é indispensável para o êxito dum empreendimento bibliotecário é a propaganda. O homem procura esquecer os seus dramas pela paixão desportiva, pelo narcótico do cinema reles e do teatro obscuro, pelo embrutecimento na taberna e no prostíbulo. O bom bibliotecário e as associações de amigos da biblioteca, obedecendo ao imperativo da fraternidade humana, têm de vir à rua, corajosa e persistentemente, disputar o homem do povo ao Vício e conquistá-lo para a Cultura.

Armando Lúcio

Documentos exigidos para cada caso que confere direito ao abono de família

(Continuação da página 5)

Certidão de Nascimento ou Bilhete de Identidade do requerente;
Atestado administrativo donde conste que os descendentes estão a cargo e coabitam ou estão sob a autoridade do trabalhador;
Certidão da sentença que nomeou o requerente, tutor do menor.

5) — Ascendentes

a) Do beneficiário

Certidão de Nascimento do beneficiário ou Bilhete de Identidade;

Atestado administrativo, provando que os ascendentes estão a cargo do requerente, em comunhão de mesa e habitação, por falta de rendimentos próprios suficientes (rendimento mensal não superior a 500\$00), e que não exercem profissão remunerada;

Atestado médico comprovativo de que os ascendentes sofrem de incapacidade permanente e total para o trabalho (só para os ascendentes do sexo masculino);

Certidão de Nascimento do ascendente;

No caso de avós, o requerente deverá apresentar Certidão de Nascimento do pai ou da mãe, conforme o avô for paterno ou materno.

b) Do cônjuge do beneficiário

Os mesmos documentos e certidão de casamento do trabalhador.

OBSERVAÇÕES

1 — Sempre que o beneficiário seja casado deverá apresentar certidão de casamento ou bilhete de Identidade com o estado civil averbado.

2 — Se a Requerente for viúva, deve apresentar a certidão de óbito do marido.

3 — Requerendo a beneficiária casada ou solteira com filhos perflhados pelo pai, é necessário provar que o marido, ou o pai dos menores, não se encontra abrangido pelo regime de abono de família.

4 — Para os descendentes com idade superior a 12 anos, no atestado administrativo deve constar que os

mesmos não exercem profissão remunerada.

5 — Para os descendentes em idade escolar (que até 31 de Dezembro de cada ano tenham mais de 7 e menos de 13 anos) deve ser apresentado documento comprovativo de matrícula no ensino primário elementar, ou certificado de dispensa de frequência do mesmo ensino ou ainda documento de aprovação no exame de 3.ª classe.

6 — Para os descendentes de 14 a 18 anos de idade, exige-se atestado de frequência escolar, com aproveitamento, em curso secundário ou equivalente.

7 — Para os descendentes com a idade de 18 a 21 anos exige-se atestado de frequência escolar, com aproveitamento, em curso superior ou equivalente.

8 — No caso da frequência respeitar a um curso livre ou nocturno é necessário atestado administrativo a comprovar que o descendente não exerce profissão remunerada.

9 — É concedido abono por descendentes inválidos, com idade superior a 14 anos. No caso dos descendentes estarem a receber qualquer pensão de invalidez, atribuem direito ao abono desde que a pensão seja insuficiente para prover à sua sustentação (rendimentos mensais não superiores a 500\$00), devendo, para isso, ser apresentado o respectivo documento comprovativo. Para os descendentes que sofram de incapacidade permanente e total para o trabalho, não há limite de idade para a atribuição do abono, mas exige-se atestado médico comprovativo da sua incapacidade.

10 — Não é de observar o requisito de comunhão de mesa e habitação quando os ascendentes se encontram internados em estabelecimentos de assistência ou outros análogos, exigindo-se, neste caso, o documento comprovativo de que a pensão de internamento está a cargo do trabalhador.

11 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

12 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

13 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

14 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

15 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

16 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

17 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

18 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

19 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

20 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

21 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

22 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

23 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

24 — Qualquer modificação no número ou situação dos familiares a cargo do beneficiário, deve ser comunicado na Folha de Alterações respeitante ao mês em que o facto se verificar, sob pena de lhe serem aplicadas as sanções legais correspondentes.

25 — Logo que o marido duma beneficiária venha a estar abrangido pelo regime de abono de família, deve tal facto ser participado imediatamente a esta Caixa.

Sapataria e Tamancaria CUNHA

DE

V.^a de José Luís da Cunha

Uma casa honesta que vende barato para vender sempre.

CALÇADO PARA HOMEM, SENHORA E CRIANÇA

TODOS OS FEITIOS A VÁRIOS PREÇOS

Em BARCELOS — Largo da Porta Nova

Fazem anos, no mês de NOVEMBRO, os nossos seguintes trabalhadores:

DIA 1 — Rosa Faria da Silva e José Gonçalves.

DIA 2 — Carolina Ferreira Loureiro.

DIA 3 — Henrique Adelino Gonçalves Dias.

DIA 4 — Maria A. das Dores Arantes e Maria da C. Sousa Dias.

DIA 5 — Maria da Silva Lopes, Rogério da Silva Pereira e Maria de Lourdes da Silva G. Costa.

DIA 6 — Maria Vitorina Arezes Martins e Maria Cesaltina dos S. Faria.

DIA 8 — António Fernandes dos Reis e José Maria Teixeira de Miranda.

DIA 10 — Maria José Gomes Dantas e Emília Martins Loureiro.

DIA 11 — Maria M. R. e Sá, José de Sousa Gonçalves, Deolinda de Castro Pinto e Maria Cândida Rocha da Costa.

DIA 12 — Dolores de Oliveira Rocha, Maria da Conceição V. Alves, Maria Antonieta Oliveira da Silva e Elvira Barbosa Gomes.

DIA 13 — António Joaquim Dantas.

DIA 18 — José Henrique da Silva Correia e Maria Helena Pimenta Baptista.

DIA 22 — Assunção Coelho Peixoto.

DIA 23 — Tereza de Jesus P. da Silva.

DIA 24 — Beatriz de Jesus Gomes, Maria da Glória Oliveira Lucas e José da Costa Fernandes Machado.

DIA 26 — Maria Celeste Pereira Fernandes e Maria Manuela de Faria.

DIA 27 — Maria E. T. Saraiva e Maria Gomes de Andrade.

DIA 29 — Maria José Pereira Rodrigues e Maria Adelaide da Silva Melo.

DIA 30 — Maria Manuela Cardoso Ivars.

A todos os nossos melhores parabéns.

Armando Pimenta

«Boletim Social da TEBE» envia o seu cartão de cumprimentos ao Snr. Armando Pimenta pelo seu aniversário que será no próximo dia 9 de Novembro.

D. Maria da Conceição Alvaro da Silva

Igualmente, o nosso «Boletim» cumprimenta a Snr.^a D. Maria da Conceição Alvaro da Silva pelo seu aniversário que será no próximo dia 16 de Novembro.

Flares e Lágrimas

TRISTE é este cinzento mês de Novembro! Caem pelos campos as últimas folhas amareladas pelo débil sol de Outono!... Toda a natureza se desprende das cores garridas do Verão e dos perfumes apetitosos dos frutos maduros; toda a natureza se recolhe numa meditação profunda; toda a natureza parece descansar numa quietude sonhadora!... Os vales e os montes que há pouco ainda ofereciam paisagem colorida e alegre, nos seus tons verdes vivos, entremisturados de searas louras e maciços de rosas, são agora monótonas extensões de árvores e ramadas

quase despidas, tristemente abandonadas, sem vigor, como caminheiros cansados de longa viagem...

Talvez que, por os nossos corações comungarem tão estreitamente com as diversas fases da natureza, seja este o mês consagrado a tristes saudades...

Mês de Novembro! Mês das almas! Mês de lágrimas e flores desfolhadas!

Com que saudade se não evocam aqueles a quem amámos! Com que mágoa se não sente a falta dessas afeições, desses carinhos, dessas vozes, cujo timbre jamais se poderá esquecer!

A Igreja Católica, profunda conhecedora da alma humana, consagra um dia aos seus Fiéis Defuntos.

Só nas orações se encontra algum lenitivo; só na crença da felicidade de uma vida eterna se encontra resignação!...

Dia de romagem triste! Dia de flores perfumadas sobre as frias campas daqueles que só vivem, agora, na saudade das suas famílias e dos seus amigos sinceros.

Há dores que por vezes nos parecem demasiados grandes para poderem ser suportadas! Porém o tempo as vai acalmando, mas nestes tristes dias de Novembro transvasam da alma, onde andavam recolhidas, e, novamente se sentem, com menos violência, mas, talvez, com mais saudade...

Por isso carinhosamente se desfolham flores, se acendem luzes, se guarnecem com cuidado as últimas moradas daqueles que já nos não ouvem, nem vêem, nem sentem.

Os cemitérios são nestes dias jardins floridos onde se reza e chora... Campos do silêncio onde sussurram orações e correm lágrimas, onde se curvam mesquinhas as vaidades humanas ante a Dor, que a todos irmana quer venerem campas rasas ou ricas e sumptuosos mausoléus!... Para todos há flores e para todos há lágrimas, pedindo-se a Deus humildemente:

PAZ ÀS SUAS ALMAS



Dirigida por Adriano Faria e Manuel de Sousa

CERTEZA NO FUTURO

Há, por vezes, dentro das colectividades, pessoas que, com responsabilidades no futuro do seu clube, descaram os problemas mais sérios para a continuidade do mesmo clube:

Agrupado um certo número de atletas, e, atrá-los para um Rink a disputar provas oficiais sem se cuidar de arranjar substitutos, é bem de ver a sorte que espera essa colectividade num futuro próximo.

O facto de na nova época pescar aqui ou ali um elemento de valor, não chega para que o Clube possa ter continuidade, pois que, no final da temporada, o reforço volta ao ponto de partida, e mais uma vez a equipa fica incompleta, e sem sistema de jogo definido.

O remédio para este mal de que tanto enfermam os clubes de Barcelos, está à vista no Famalicense A. C.

E referimo-nos a este Clube, pelo simples facto de no dia 10 de Outubro, a sua equipa ter vencido um Torneio em Barroselas, batendo o Oquei C. Barcelos por 5-1 e o Vianense na final por 7-6 depois de prolongamento.

É que o F. A. C. apresentou na sua equipa dois atletas que jogaram e foram criados nos júniores do seu clube.

A criação duma escola de Júniores dentro dos clubes é caminhar em frente com a CERTEZA NO FUTURO.

Eme Esse

DENTRO E FORA DO RINQUE

O Final da época de 1954

Em Barcelos está praticamente terminada a época de Oquei em Patins, pois não consta que este ano a A. P. M. faça disputar qualquer prova de encerramento.

Para se organizar qualquer festa para fecho de época não é possível convidar qualquer Clube de fora pois a receita é quase sempre nula.

No entanto para que a modalidade não vá perdendo o interesse, lembramos a realização de um festival em Torneio Triangular entre os Clubes de Barcelos no género do último realizado pelo Gil Vicente.

NOVIDADES

A TEBE vai apresentar no próximo ano uma equipa de Júniores de Oquei em Patins, a disputar o Regional.

Está em organização dentro do Clube as Secções de Atletismo, Volei, Natação e Tiro.

Stik

Indiferença

A O contrário do que havíamos pensado, o público não tem acorrido tanto quanto devia, aos jogos realizados.

Deveria despertar especial interesse a abertura da presente época, depois de meses de descanso, pois era de prever da parte dos viciados pela bola, verdadeiras enchentes no campo desportivo. Tal não sucedeu no início e o mesmo tem acontecido nos restantes jogos.

Qual o motivo do desinteresse desses adeptos indiferentes, não nos é possível adivinhar.

Após algumas impressões colhidas, duas causas nos ressaltam como provocadoras desta indiferença por aquilo que antes era, no conceito geral, uma das maiores distrações dos povos, mormente das massas desportivas.

Embora o seu clube não tenha correspondido aquilo que se esperava, não é causa suficiente para se abandonar total ou parcialmente o apoio à sua equipa, deixando de comparecer aos jogos, eliminar-se de sócio, etc...

A prova ainda está no princípio e os clubes, que muito terão que lutar, ainda estão a tempo de assegurar uma posição honrosa.

Com um pouco de persistência, o adepto pode sem dúvida vir a aperceber-se do verdadeiro valor do seu clube.

Da evolução crescente pelo que, nestes últimos tempos, tem passado o custo das entradas para os jogos, acentuadamente na II divisão, parece reflectir-se a outra causa dessa indiferença.

Num País onde, digamos, não está declarado o profissionalismo, não há razões suficientes para chegarmos ao ponto de impedir que as classes pobres e remediadas possam, por causa desses elevados preços, assistir a esse desporto salutar que é o futebol.

Seja qual for o motivo, e certo é que paira no espírito desses adeptos uma indiferença que com o decorrer dos tempos terá que ser eliminada.

A. Faria

Os clubes populares e sua acção no desporto local

FAZER revigorar os torneios populares de futebol e dar-lhe necessário auxílio por parte de quem lhe compete, eis o assunto que prometemos versar no presente número.

Levá-los novamente ao campo desportivo, não é problema complicado de resolver, saltando bem claramente a sua solução aos olhos de todos quantos a ele queiram dar finalidade.

Porque razão, perguntamos, se há finalidade para o assunto, se deixa cair assim no descuido tal empresa?

Será por falta de iniciativa? De ilicitação? De elementos?... Cremos que não!...

De tempos a tempos e sempre que lhe era preciso, a direcção do Gil Vicente, sem qualquer satisfação aos dirigentes dos populares, convocava os rapazes preparados por estes e que prometiam mais qualidades e fazia-os ingressar nas suas fileiras.

Se isto fazia o Gil Vicente, indo colher o fruto da sementeira do vizinho, não devia ao menos, verificar que ele crescesse diante dos seus olhares e adubado pelas mãos dos seus técnicos? Certamente que sim!... Infelizmente não era assim o modo de ver dos seus dirigentes.

Limitando-se a ceder o campo tendo os populares ainda que pagar a sua marcação e trabalho do contínuo, era a ajuda do Gil Vicente.

Podem os seus dirigentes preparar, com a colaboração dos populares, uma verdadeira escola de atletas.

Não serão bastantes os elementos necessários para pôr em prática esta iniciativa, mas desses poucos, apontaremos os essenciais.

Devia o Gil Vicente primeiro que tudo, possuir uma relação, na qual faça constar os clubes populares da cidade e concelho, bem como a composição dos seus corpos directivos.

Realizaria torneios de futebol mediante a sua orientação, em que faria disputar uma taça para estímulo dos concorrentes. Nestes torneios somente poderiam ser inscritos rapazes até aos quinze anos, os quais seriam treinados, não por si como acontecia, mas pelo seu técnico ou um atleta competente por este indicado, aos domingos de manhã.

Os jogadores seriam filiados na Associação, neste caso será o Gil Vicente, não podendo serem transferidos sem sua autorização.

Findos os torneios, deveria o Gil Vicente criar um intercâmbio com os clubes populares doutras localidades, fazendo deslocar-se os campeões dos torneios, numa espécie de final e em que se disputaria

Página Desportiva

UM POUCO DE CAMPISMO

11

A CAMPAR não é viver uma existência perigosa, grosseira e selvagem. Pelo contrário, é uma possibilidade de adaptar a sua vontade de viver em pleno ar livre. Com algum material apropriado e o equipamento necessário, é consolador acampar nas profundidades dos bosques e nas encostas das montanhas, sem recear o mau tempo, e os contrastes que possam surgir nestas iniciativas. A verdadeira técnica do campista, consiste especialmente em preparar o mínimo de peso do seu material a transportar, e de realizar os trabalhos e actividades necessárias para poder viver feliz em pleno campo.

Um grande campista, — diz-nos com certa razão —, que quem acampa não vai realizar *pic-nic*, nem tão pouco o viver dos selvagens. As pessoas que acampam, procuram o campo para retemperar as suas energias depois de longos períodos de trabalho exaustivo, e ao mesmo tempo perdem o seu natural acanhamento e timidez, e, quando voltam a retomar os seus trabalhos, sentem-se com mais energia para se ocupar dos seus afazeres profissionais.

Não é por luxo ou vaidade que se acampa, mas sim por uma absoluta necessidade de agir e lutar por um melhor porvir.

O Campista com o seu saco-mochila às costas, onde transporta todos os utensílios e a barraca, vai percorrendo os pontos mais belos do seu país, e por vezes os mais desconhecidos lugares, tornando-se desta forma turista e admirador das belezas do Criador.

Admira com mais atenção e vagar

certos locais do seu itinerário, que a outros se tornam interditos por falta de transportes, hospedagens e outros meios de subsistência, que por vezes afastam as pessoas com intenções de por ali se demorarem.

Não é só por estas razões, como também por ser mais saudável acampar debaixo da tenda. Os campistas convivem mais de perto com as gentes dos campos, das serras, das montanhas e das grandes povoações, tornando-se desta forma nos melhores propagandistas das regiões que visitam, e das quais procuram instruir-se melhor por meio de visitas de estudo, trocas de impressões, fotografias, história natural, folhetos, e outras publicações no género.

Antigamente o turismo era uma distração reservada aos ricos, que andavam de terra em terra a passar o seu tempo, instalando-se nos melhores hotéis, apaixonando-se por vezes pela arqueologia, admirando este ou aquele palácio, tal igreja e convento históricos, porque era chic ver e admirar tais monumentos e obras de arte.

Nos nossos dias, os operários, empregados do comércio, artífices, engenheiros e trabalhadores, procuram afastar-se do convívio das grandes cidades e aglomerados populacionais, para respirarem uma atmosfera pura e salutar, expandindo-se no seio da natureza, para assim poderem inspirar-se nas lições que a mesma natureza lhes fornece. É assim com a vista apurada, ouvidos atentos, e o olhar aberto sobre todas as coisas que os rodeiam, que os campistas procuram aprender e viajar através do Universo.

Campista

des, ao contacto proveitoso dos considerados veteranos nas lides oquistas.

Não há desculpas que justifiquem o apuramento dos campeões do Minho, Centro e Oeste em competição com os 4.ºs classificados do Sul e Norte. Um campeão, seja qual for a sua Associação, é sempre um campeão.

Até mesmo a questão financeira da prova não serviria de entrave, pois que no caso de haver prejuízo a Federação tem em seus cofres centenas de contos com que poderia cobrir qualquer desaire financeiro.

Nada mais queremos do que justiça. E que se lembrem os senhores da Federação que o Minho, Centro e Oeste, também é Portugal.

Fernando Sousa

—III—

Nacional da II Divisão

O ritmo da equipa Barcelense, não tem sido, como se esperava, normal.

As suas exhibições, com altos e baixos, não definem o valor da equipa, que dá na maior das hipóteses, a impressão dum conjunto sem nexos ou sem preparação.

*

No encontro de Coimbra com o União, o Gil Vicente perdeu por 3-0.

O jogo foi bem disputado e a

equipa esteve mais ou menos certa.

Já a vitória em Barcelos sobre o Espinho por 4-1, não nos convenceu. Não é o resultado duma exhibição.

O visitante mostrou nítida superioridade acentuadamente na 2.ª parte, causando sérias dificuldades à defesa gilista, mas sem resultado. Má actuação do Gil Vicente que andou desorientado.

*

Outro tanto não sucedeu em Santarém. No seu próprio terreno, os Leões viram-se seriamente embaraçados.

O Gil Vicente saiu vencido por 3-2, depois de uma excelente exhibição, mas a sorte não o favoreceu.

O empate seria mais justo.

*

Depois da excelente vitória sobre o leader da Zona, os Tirsenses queriam mostrar superioridade no encontro de Barcelos.

Porém, o Gil Vicente não se deixou dominar pelo adversário, consentindo, por manifesta infelicidade, o empate a 1 bola.

O jogo decorreu com investidas de perigo de parte a parte, com vantagem para a turma local que esbarrou diversos remates nos cantos da baliza defendida por Daniel.

Arbitragem regular e a infelicidade a influenciar os gilistas.

Pê Efe

A I DIVISÃO NACIONAL

Será isto um Campeonato Nacional?

O Campeonato Nacional de Oquei em Patins, pelos vistos, continua a ser um privilégio de Lisboa e do Porto.

Francamente não compreendemos a razão de se não dar iguais direitos às Associações do Minho, Centro e Oeste.

Até agora, a única desculpa apresentada é a diferença de valor entre os grupos de Lisboa-Porto e Minho, Centro, Oeste.

Para nós, não serve tal desculpa: e não serve, porque entendemos que os Clubes do

Minho ou das outras Associações, pagam as mesmas Taxas à Federação, que os congéneres de Lisboa e Porto.

Não há dúvida que como grandes centros, as Associações do Sul e do Norte têm de dar maior número de Clubes para o Nacional.

Mas esse facto não impede que os campeões Regionais do Minho, Centro e Oeste, se sintam com direito à entrada automática na I Divisão Nacional.

E para que a modalidade possa progredir como é conveniente, há que levar os clubes mais ver-

outra taça entre estes contendores. Desta maneira os jogos seriam disputados com mais alma e vivacidade, pois que os jovens atletas na ambição de serem os «Leaders» da competição, empreariam toda a sua técnica e agilidade, deste modo os torneios despertariam interesse ao público.

Se assim compreenderem os responsáveis e quiserem encarar o problema convenientemente, teremos formada essa grande escola de jogadores donde sairão os atletas de que o desporto local carece. Sendo assim, o Gil

Vicente terá prestado a sua colaboração e dado o auxílio necessário para o desenvolvimento desse fruto que mais tarde virá a contrabalançar na sua situação financeira, evitando a aquisição de elementos caríssimos, como acontece.

Julgamos esclarecidos todos os elementos essenciais para retirar da penumbra esses jovens que podem ser alguém no desporto se os interessados quiserem, e, então novamente surgirão os torneios populares.

A. Farla

Documentos exigidos para cada caso que confere direito ao abono de família

1) — Filhos legítimos

a) Do beneficiário casado ou viúvo

Certidão de Nascimento ou Cédula Pessoal dos descendentes;

Atestado Administrativo donde conste que os descendentes estão a cargo e coabitam ou estão sob a autoridade do trabalhador.

O documento referido no n.º 1 de «Observações», quanto ao 1.º caso.

b) Do beneficiário divorciado ou judicialmente separado de pessoas de bens.

Certidão de Nascimento ou Cédula pessoal dos descendentes;

Atestado administrativo donde conste que os descendentes estão a cargo e coabitam ou estão sob a autoridade do trabalhador;

Certidão da sentença que confiou ao requerente o sustento, vestuário e educação dos descendentes, ou o obriga ao pagamento de pensão de alimentos.

2) — Filhos perfilhados

Certidão de Nascimento ou Cédula Pessoal dos descendentes;

Certidão de perfilhação, no caso de este acto não ser descrito na Certidão de Nascimento;

Atestado administrativo que prove que os descendentes

estão a cargo e coabitam ou estão sob a autoridade do trabalhador.

3) — Netos

Certidão de Nascimento ou Cédula Pessoal dos descendentes;

Certidão de Obito das pessoas a quem legalmente competia o sustento, vestuário e educação dos descendentes ou certidão de suspensão ou inibição do poder paternal;

Atestado administrativo donde conste que os descendentes estão a cargo e coabitam ou estão sob a autoridade do trabalhador em virtude do falecimento dos pais, ou que estes estão suspensos ou inibidos do poder paternal, ou porque se encontram ausentes em parte incerta, ou ainda porque sofrem incapacidade total e permanente para o trabalho.

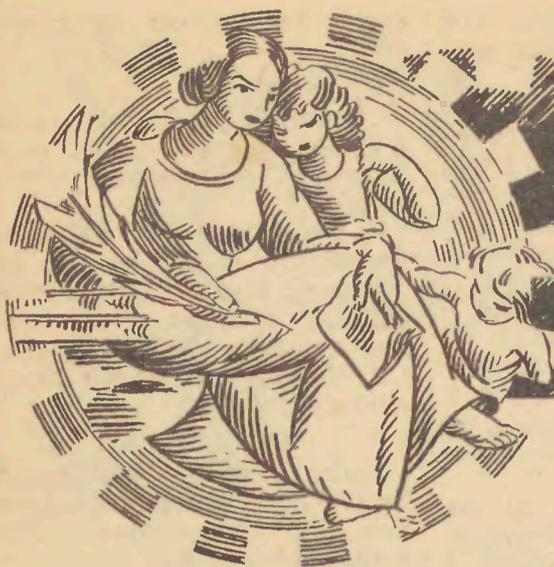
Atestado médico comprovativo da incapacidade total e permanente para o trabalho dos pais dos descendentes (quando se verifique a última hipótese).

O documento referido no n.º 1 de «Observações».

4) — Sobrinhos e Tutelados

Certidão de Nascimento ou Cédula Pessoal dos descendentes;

(Continua na página 3)



PAGINA FEMININA

SER MULHER

QUANDO o problema do matrimónio estabelece, no elo sagrado que une os seres, o mais puro sentimento da perpetuidade da espécie, a mãe, senhora dona do lar, tem responsabilidades que não se coadunam somente com o aspecto exterior de alindar a casa, de confortar o marido nas horas negras do dia a dia, de saber cozinhar e costurar, etc., etc.

Não! Isso só não basta!... O problema da mãe, sublime, porque divino, é bem mais alto e mais humano.

A esposa ao ser mãe cumpre a mais nobre missão da mulher: EDUCAR.

Mas educar não é somente ensinar. Educar, no sentido amplo e ilimitado da própria essência da palavra, é, também, ajudar a moldar o carácter da criança, imprimindo-lhe robustez moral e física... Ambas formarão um corpo são e uma alma sã.

E se as mães portuguesas educarem os filhos no exemplo do dever, a Pátria, poderá contar com homens dignos, porque o espírito e o corpo, alicerçados na honra e na dignidade, saberão suportar sacrifícios e cumprir as mais altas missões a que a Pátria haja de querer.

Já os gregos (Espartanos e Atenienses) moldavam o corpo e o espírito, desenvolvendo-os, criando-lhes climas de reacção para suportarem com facilidade o calor e o frio, a fome e abundância, o insulto e a lisonja...

E se o corpo era robustecido e caldeado nas lutas ao ar livre, a inteligência e a alma eram robustecidas por ensinamentos que a memória ia guardando dia a dia.

A mulher, igualmente como o homem, não foram feitos para voar e voam; não foram criados para descerem às profundidades dos oceanos e descem, etc., etc.

O homem nasceu para amar e trabalhar, para dominar e vencer: contudo, porém, o homem, escravo das ciências e das descobertas vai estiolando, dia a dia, na ânsia incontida de descobrir novos rumos, novas emoções, novos martírios.

E a escravidão do homem unindo-se à da mulher, ambas percorrerão a trajectória veloz dum mundo que se vai tornando pequeno.

É preciso, portanto, que as mães portuguesas, alicerçadas nos salutareos princípios e costumes de antanho, continuem a campanha do amor, do dever, do carinho

e da justiça, que sejam elas o estímulo do fraco e o perdão do arrependido.

É pois necessário que a mulher, como mãe, seja a voz consoladora do lar, meiga e doce, penitente e caridosa, descendo do mundo em delírio para onde julgou refugiar-se e cumpra a sua missão na terra, a santa missão de mãe, que se resume em seis letras: EDUCAR.

E, se um dia, supondo encontrar as asas da emancipação, se perder na velocidade agónica, será ela a causadora da derrocada da família que, para nosso mal, dia a dia vai perecendo.

Ao focarmos este problema, fazêmo-lo desprezencioso e sinceramente, não com o intuito balofo e insignificante de pontefiarmos, mas tão somente no intuito de lembrarmos. Nunca é demais recordar virtudes ráticas que vão estiolando nos cérebros semi-cerrados dum quantas que, deambulando no campo dos homens se consideram de facto iguais a eles. Bem longe de nós tais mulheres. Não mais serão dignas do nome das nossas maiores que, pelo exemplo e pelo sacrifício, ajudaram a consolidar este torrão sagrado enopado de lágrimas e sangue e que se chama PORTUGAL.

Admiremos, sim, a mulher do trabalho, dinâmica, professora ou médica, camponesa ou operária, advogada ou engenheira, servicial ou lavadeira, todas senhoras de vontades aferidas, com rumos esclarecidos; *mas sempre mulheres.*

Repudiemos a outra, aquela que, vaporizando-se nos narcóticos impuros das per-

versões acionárias, caminha adentro do âmbito masculino com o rumo intencional de destronar o homem...

A mulher, como já disse e toda a gente sabe, tem acima de todas as missões que a sobrevivência impõe, a mais bela, a mais humana, a maior de todas, a de ser útil à grei e, para ser útil, terá de ser feminina.

Ao cair das folhas

*Pudessem suas mãos cobrir meu rosto,
fechar-me os olhos e compor-me o leito,
quando, sequinho, as mãos em cruz no peito,
eu me fôr viajar para o sol posto!*

*De modo que me faça bom encosto
o travesseiro comporá com jeito.
E eu tão feliz! — Por não estar afeito,
hei de sorrir, Senhor, quase com gosto.*

*Até com gosto, sim! Que faz quem vive
órfão de mimos, viúvo de esperanças,
solteiro de venturas, que não tive?*

*Assim irei dormir com as crianças,
quase como elas, quase sem pecados...
E acabarão enfim os meus cuidados!*

(Das «Despedidas»)

TEBE
PORTUGAL

MALHAS · Lãs · SEDAS · ALGODÕES

PAINEL PUBLICITÁRIO

TEBE

Um nome grande
na indústria
de malhas



Malhas

DE

Seda
Lã
Algodão
Nylon

Casa do Café

COM

FÁBRICA DE TORREFAÇÃO

Especialidade em
CAFES, CEVADAS, CHÁS
e todas as ESPECIARIAS.

O aroma do café da CASA DO CAFÉ
tem perfume... abençoado café.

Preferi-lo é ter um paladar requintado...

Em BARCELOS na

Rua D. António Barroso, 61-63 — Telefone 8390

Sametil

*Um medicamento
ao serviço da pele...*

Em liquido e em pó

Vende-se nas melho-
res farmácias

Casa de Móveis TELES

NA

Av. Dr. Oliveira Salazar

BARCELOS

A casa que vende mobílias
dos mais variados estilos.

Ótimo acabamento.

Finissimo bom gosto.

Tudo para menage...

Seus sapatos duram mais...

Seus pés cansam menos...

Com calçado da

Casa Cunha

DE

FÉLIX LUÍS DA CUNHA

Pois que levam as cinco letras mágicas:

C — confortável no interior
E — elegante nas suas linhas
L — leve como uma pluma
S — suave no andar
O — ótimo no preço

João Gonçalves Martins

///

Um nome ao serviço das conceituadas águas
: Vidago, Melgaço & Pedras Salgadas :

Agente da conhecidíssima Companhia de Seguros

« **A MUNDIAL** »

Em frente à Estação do Caminho de Ferro — BARCELOS

O RISO: BOM CONDUTOR DA SAÚDE

CONSERVAR a saúde no apogeu não é questão de pílulas ou drogas; é questão de tirar o maior partido daquilo que a natureza nos deu.

Tem o leitor costume de dar de vez em quando uma boa e franca gargalhada? Se é assim, as suas probabilidades de ter uma vida sã e longa são maiores.

O riso descarrega a energia e a tensão acumulada, relaxa os nervos, estimula o corpo e consegue manter-nos longe da loucura e do desespero. Pode ajudar os homens a defrontar a dor e fazer com que a guerra pareça menos cruel.

As agitadas vibrações do corpo durante o riso constituem um exercício tão saudável como um passeio a cavalo... e custam muito menos. Quando nos rimos, os movimentos do diafragma — o grande músculo que separa a região abdominal do peito — estimulam o fígado, os pulmões, o coração, os intestinos, o estômago e outros órgãos. Durante a respiração normal, o diafragma move-se de cima para baixo uns 4 ou 5 centímetros, mas quando rimos o diafragma desloca-se uns 10 ou 12 centímetros.

Os neurologistas não estão convencidos da existência dum «centro do riso», localizado no sistema nervoso central como outros centros vitais, mas sabem que uma parte do sistema nervoso central, o chamado «tálamo», desempenha papel importante nesta função. Os doentes que têm perturbada a função talâmica por qualquer motivo não podem controlar convenientemente o riso. Ou riem muito ou excessivamente pouco e às vezes fazem-no nas ocasiões menos adequadas, seja, por exemplo, durante um funeral.

Dizem algumas ilustres sumidades médicas que o riso começa no cérebro e estende-se aos músculos da face e depois ao diafragma. Quando o riso é muito intenso, todo o corpo toma parte nele. Às vezes, como no caso das cócegas, o ciclo nervoso inicia-se nos músculos superficiais e vai até ao cérebro, de onde regressa por via reflexa.

O riso é pois uma reacção em cadeia, como a energia atómica. Uma vez começado, vai ganhando força e tornando-se cada vez mais violento e cada vez apertando maior número de músculos no organismo. Se nos ensinaram a reprimir os nossos sentimentos, a «coisa» não passará de um riso ou de um risinho disfarçado; no caso contrário a mais certa probabilidade é a de tudo acabar numa intensa e escandalosa gargalhada.

Que coisas nos fazem rir? Porque achamos umas coisas mais engraçadas e outras não? Os homens de ciência e os filósofos gostaram já muitas cente-

nas de anos a tentar responder a estas perguntas, e sempre em vão.

As teorias do riso são tantas e tão diferentes como de psicologistas existem no mundo.

Quer o riso seja inato, quer seja adquirido, os elementos de surpresa, com a consequente descarga de tensão e alívio, estão presentes com frequência.

Um sentimento de superioridade também aparece, por vezes. As crianças que não sabem outra coisa, riem-se de outras pessoas que exibem qualquer anormalidade funcional ou anatómica. E também todos nós nos rimos com frequência, quando alguém escorrega numa casca de banana...

Uma coisa, porém, é certa: o que nos faz rir com mais facilidade são as desgraças das pessoas com que não simpatizamos. Qualquer pessoa se rirá mais de um petulante que se engana em qualquer coisa do que dum homem modesto que comete o mesmo erro. As experiências demonstraram também que os indivíduos se riem mais quando as «partidas» são feitas ao sexo contrário. Mas... são muito raras as pessoas que são capazes de se rirem à sua própria custa!

O início do riso requer a existência dum estado do espírito favorável. Depois, deve existir um elemento de choque, surpresa ou alarme. Nos parques de diversões, os aparelhos de fazer rir são simplesmente aterradores. Mas, no meio da atmosfera alegre que reina nestes locais, o público acha-os estrepitosamente divertidos. É ainda por isso que, numa fita cómica, o público ri quando o protagonista é atirado pela janela fora, e fica impressionado quando, num drama, a principal personagem representa a mesmíssima cena.

A realidade parece demonstrar que as mulheres riem menos e com menos cordialidade que os homens; a razão deste facto não apareceu ainda perfeitamente definida. Durante algum tempo pensou-se que o espartilho feminino limitava os movimentos do diafragma e impedia um rir franco. Mas os dias dos espartilhos muito apertados já passaram e as mulheres continuam a rir menos que os homens.

E os animais? Alguns homens de ciência dizem que o homem é o único animal que ri. Mas Eastman comenta que os cães riem «com o rabo».

O efeito corporal mais importante do riso exerce-se sobre os pulmões.

Muitas pessoas utilizam apenas uma pequena parte dos seus pulmões.

A respiração habitual deixa imóvel uma determinada quantidade de ar pulmonar que é necessário movimentar com frequência. O riso ajuda a ventilar

Esquecimento?

E tanto assim é... que desde a origem das sociedades em que os problemas religiosos mais as atormentam, o mundo marcha hoje na mesma trajetória provocando nas inteligências crentes e cultas o desejo bem divino para a justiça, para o amor, para a solidariedade humana... para o perdão.

Alguém afirmou e com justificado equilíbrio que a religião «fornece aos naufragos da vida a energia para alcançarem a margem, e é, também útil à espécie, poupando-lhe um desperdício de forças vitais...»

A criação do mundo, segundo a lenda bíblica do Génesis, durou seis dias... pois bem! Meditai um pouco e vede, mesmo com os olhos fechados, o vosso panorama interior... O que encontrais nesse mundo de relevos, que é a vossa alma... Seis dias, seis anos, seis lustros, não vos chegavam para a sua salvação... Porém, Deus, Nosso Senhor, num só instante a salvará... Eis o poder divino na amplitude gigantesca do milagre da crença... Pois só esta nos salvará...

O assunto prestar-se-ia a discussão, a longa e profunda discussão; mas nós não estamos a escrever para os profundos destes conhecimentos, estamos a escrever com os

olhos postos em Deus pedindo-Lhe auxílio para não sucumbirmos desta tarefa tão árdua, que se chama conversar... A nossa conversa terá de terminar como tudo que é humano e a terra mãe transformará...

Repito: Meditai um pouco mais e vede como a nossa potência renovadora se extingue, se perde, na certeza eterna da potência criadora... Sim! Deus, criador de todas as coisas, deixou no mundo que realizou todos os materiais necessários para a nossa perpetuidade, que se reflectirá na continuidade da espécie...

Porém, a nossa inteligência, bastante limitada no engendrado das especulações, detem-se um pouco e sente-se ignorante ante um mundo de desperdícios de afectos, de carinhos, de amor... e de perdão...

Deus deixou ao homem, nosso irmão, tudo que lhe podia fazer falta, criando ao mesmo homem uma inteligência mais aferida e esclarecida do que a dos outros seres da natureza...

Contudo, se o homem avançou no mundo técnico afastou-se por certo do mundo sensitivo...

E hoje o homem, escravo da técnica que o domina, esquece Deus, que ainda o salvará.

Repórter K

os pulmões ao abrigar que a respiração e expiração sejam mais intensas, em virtude dos mais amplos movimentos diafragmáticos, como já dissemos.

O riso enche-nos de vitalidade porque a maior parte do ar que entra nos pulmões vai fornecer ao sangue uma maior percentagem de oxigénio para as combustões orgânicas. No decurso de um minuto pode dizer-se que todo o sangue do corpo passou pelos pulmões; por isso, o rir muito e francamente é largamente compensador.

Como os pulmões também o coração, o cérebro, o fígado, os intestinos são beneficiados pelo riso. Rir bem e com frequência é, pois, um dos melhores e mais agradáveis meios de conservar a saúde.

O riso e a alegria são tão importantes para a saúde que os melhores hospitais com uma perfeita organização, têm o maior interesse em conservar alegres os seus pacientes. Durante a última guerra fez-se o possível por manter os soldados feridos com bom humor.

Não foi por acaso que os hospitais que mais fama tinham de divertir melhor os seus doentes, possuíam também nos seus ar-

quívos os melhores resultados terapêuticos.

Um conhecido humorista disse uma vez: «É uma boa coisa para um cão o ter pulgas; isto impede-o de pensar demasiadamente no facto de que é um cão».

—É igualmente uma boa coisa que as pessoas se possam rir: isto impede-as de pensar demasiadamente no facto de que são pessoas. Impede-as, por exemplo, de tomar-se a si próprio excessivamente a sério.

Como receita para uma vida mais longa, mais sã e mais feliz, o riso parece muito fácil demais para ser de grande valor. Mas não deixe que esta aparente facilidade o engane.

Conservar a saúde no seu apogeu não é questão de pílulas ou drogas.

—É questão de se tirar o maior partido daquilo que a natureza nos deu.

E a natureza deu-nos a facilidade de rir. Empreguemo-la com frequência. Uma vez obtidos os frutos deste hábito, não acabaremos nunca mais com ele.

Por isso, leitor amigo, ria sempre que possa...

Condensado por

Jaime Ferreira