



## INDÚSTRIA GRÁFICA

# DEFICIENCIAS DA ORGANIZAÇÃO INDUSTRIAL DAS ARTES GRÁFICAS

e qual o seu valor ECONÓMICO E CULTURAL

Maravilhosa invenção — a tipografia — primeiros instrumentos de difusão de cultura e seu expoente,

hoje desdobrado em diversas modalidades constituindo artes de considerável relevo, ocupa em todos os países de civilização adiantada um lugar de primeira grandeza na vida social.

Desde o livro e do jornal, dos trabalhos de divulgação cultural e de propaganda nacional, aos múltiplos impressos indispensáveis à vida dos Estados e de todas as actividades, tem de considerar-se imprescindível a colaboração da arte negra, de que são artes maiores a tipografia, a litografia, a gravura e a encadernação.

Artes industriais constituem também um factor económico de importância considerável, e as suas condições de trabalho condicionam portanto, mercê das leis naturais da economia, o seu desenvolvimento.

Entre nós, até há pouco, a indústria gráfica não mereceria ainda dos poderes públicos a atenção e o estímulo que a sua importância cultural e económica sobejamente justificaria. É portanto de elementar justiça salientar a decisão tomada há meses por S. Ex.º o Subsecretário de Estado das Corporações e Previdência Social, sr. dr. Trigo de Negreiros, nomeando uma comissão encarregada de elaborar um projecto de regulamento económico para aquela indústria.

A referida comissão, composta dos srs. Francisco Madeira Mega, presidente da direcção do Grémio Nacional dos Industriais Gráficos, e dos industriais gráficos srs. Francisco Joaquim das Neves, Justino Gonzaga e Alfredo Saraiva Faria, respectivamente de Lisboa, Porto e Coimbra, e presidida pelo sr. dr. Guilherme Brás Medeiros, do I. N. T. P., entregou há algumas semanas o seu trabalho, que foi já enviado ao Conselho Técnico Corporativo do Comércio e da Indústria com o parecer favorável daquêle ilustre membro do Governo.

E de reconhecer que o trabalho apresentado revela aturado estudo e profundo conhecimento da situação e necessidades da indústria. No relatório respetivo se apontam com clareza as suas deficiências mais salientes e da sua leitura se ajuiza justificação bastante dos principais males que constituem o problema gravíssimo das artes gráficas — disseminação do seu apetrechamento industrial por unidades de deficiente capacidade industrial e económica e desarregamento da concorrência à

De Jornal do Comércio  
19.6.1944

## Um herói Nacional

Faleceu o General Eduardo Marques. O seu funeral foi uma manifestação de solidariedade, de respeito e carinho prestada pela Nação. A sua vida foi um exemplo que se deve oferecer à gente moça de Portugal; pelas suas virtudes civis e militares e por ser, sobre tudo, um homem de boa vontade.

Heroi das campanhas de ocupação militar em várias terras do nosso Império, e alta figura de relevo, no desempenho dos mais altos cargos, o falecido General Eduardo Marques, foi possuidor dessa alma de portugues de lei, que o tornou herói Nacional.

## António Alves Tomáz Agria

Antigo estabelecimento comercial

Ferragens, cutelaria, ferro em barra, camares e colchoaria, vidraças e louças

Material para instalações eléctricas — Completo sortido de malas em várias qualidades — Materiais para construção — Pegas para automóveis, óleos, tintas e vernizes — Completo e variado sortido de brinquedos

PRAÇA JOSÉ MALHADA

Figueiró dos Vinhos

## Notas Soltas

## VIII

Os sinais aritméticos mais e menos foram utilizados pela primeira vez em 1489; o sinal igual, usado pela primeira vez em 1557; o sinal de multiplicação em 1631 e o da divisão em 1652.

O grande pensador Boileau, dizia que, a crítica era fácil e que a arte era difícil, e que por isso, nós encontramos a cada passo belos críticos de tudo e sobre tudo, sem que aprendizes de algo tenham sido.

Se vemos com tanta frequência, frustradas as nossas esperanças, só devemos atribuirlo à indiscreção dos nossos desejos.

A Ventura, não nos engana uma parte do seu segredo senão na cumplicidade lúminosa e taciturna do sonho; nunca se volta tão triste para a vida como depois de ter visto baixo preço, que vê desaparecer o capital, sem possibilidades de renovação do seu apetrechamento — necessária pela inutilização progressiva — dada a impossibilidade de constituir as indispensáveis reservas..

Mantegazza, dizia: adoro sob todas as formas de linguagem a música, porque ignoro ainda a ignomínia da gramática e da filosofia. E' com a música que o rouxinol e o grilo, o cisne e a águia, fazem a sua declaração de amor.

Fénelon, afirmou que os hipócritas não se contentam em ser maus, querem ainda passar por bons e fazem, pela falsa virtude, com que os homens não ousem mais falar na verdadeira.

O que mais ardente deseja, baixa de valor logo que se obteve; basta que as coisas passem da nossa imaginação para a realidade, para logo se notar a sua perda e falta de valor.

Os maiores escritores são muitas vezes os que mais correcções fazem nas suas obras antes que elas venham a público.

Pascal, refez dezenas vezes uma das suas Provenças. Buffon, fez recopiar onze vezes o manuscrito das Epocas da Natureza.

Os manuscritos de Tasso, têm tantas correcções e entrelinhas, que são quase ininteligíveis.

Petrarca, refez quarenta e seis vezes um dos seus versos.

## A técnica das armas na guerra

## Doentes

Tem experimentado algumas melhorias, da doença que o prostrou no leito, o nosso estimado amigo sr. dr. Sérgio dos Reis, digno director e professor da Escola Secundária desta vila.

Encontra-se quase restabelecida da operação a que foi submetida, a ex-menina Maria de Lourdes Cotrim dos Santos, gentil filha do nosso prezado amigo sr. Manuel Lourenço Gomes dos Santos.

## Cumprimentos

Tivemos o prazer de cumprimentar os senhores:

José Simões Sousa e Silva, sargento da E. P. Eng.º de Tanços.

— Augusto Autunes, comerciante em Vilas da Pedro.

## Nascimento

No passado dia 22, teve a sua feliz delívrança a ex-ma sr. D. Hermínia dos Santos Simões, esposa do nosso amigo e assinante sr. Juvenal da Conceição Simões.

## Chegadas

De visita a sua família, encontra-se entre nós o ex-mr. Zilo Alves da Silva, que de Lisboa veio acompanhado de sua cunhada ex-ma sr. D. Fernanda Moitinho e da sr. Luiza Zélia.

## Partidas

A fim de fazer tratamento próprio, partiu para as termas de Mancheigas o nosso amigo e assinante sr. João Góisinho Rocha, empregado superior dos armazéns de lanifícios da firma Manuel Simões Barreiros & Irmão, Lda.

## Dr. João Diniz de Carvalho

Acompanhado de sua ex-ma es- posa e filha, partiu para a estância termal de Pedras Salgadas, o ex-mr. dr. João Diniz de Carvalho, digno notário desta comarca.

## GÉLO

VENDE - SE qualquer quantidade na Misericordia de Castanheira de Pêra

plano o tipo "Tigre", uma obra-prima no seu género.

Pelo que respeita a lançadores, existe também uma série de armas de grande eficácia, podendo citar-se o porta-explosivos "Goliath", que tem prestado às tropas, tanto a Leste como a Sul, excelentes serviços quer na defesa como no ataque.

O poder de penetração dos canhões anti-tanques e a precisão de tiro da artilharia anti-aérea aumentaram também consideravelmente. A motorização viu igualmente o aperfeiçoamento dum grande número de veículos automóveis.

Comandos de instrução e cursos de instrução fizeram o necessário para assegurar aos soldados da frente uma rápida miliarização com as armas novas. Pode obter-se, assim delas o máximo de rendimento, antes do inimigo suspeitar sequer da sua existência, facto cujas vantagens nunca poderão ser demasiadamente encaradas, visto um dos trunfos mais importantes de qualquer arma nova ser precisamente a surpresa no seu emprego.

— 1944 —

# Grandiosos Festejos no Arciprestado de

## FIGUEIRO' DOS VINHOS

Visita Pastoral de S. Ex.a Rev.ma o Senhor Bispo Conde, a todas  
as freguesias com uma semana de pregação preparatória  
em todas as paróquias a saber:

Freguesias	Prègadores	Dia e hora da visita
Coentral . . . . .	P. Póvoa dos Reis	13 de Julho 10 — horas
Castanheira de Pêra . . . . .	P. Eugénio Martins	13 " " 17 — "
Pedrógão Grande. . . . .	Dr. Almeida Trindade	14 " " 10 — "
Graça . . . . .	P. Cruz Diniz	14 " " 17 — "
Campelo . . . . .	Frei Mateus Maria do Souto	15 " " 10 — "
Vila Facaia . . . . .	Cónego Júlio dos Santos	15 " " 17 — "
Figueirô dos Vinhos . . . . .	Dr. Urbano Duarte	16 " " 9 — "

## FIGUEIRO' DOS VINHOS

Durante a semana de 9 a 16 de Julho haverá confissões preparatórias  
e necessárias para o Crisma

Nos dias 13, 14 e 15 terão lugar as conferências prègadas na Igreja  
pelo Rev.<sup>o</sup> Dr. Urbano Duarte e Bênção do Santíssimo

No dia 16 — às 9 horas, entrada solene do Ex.<sup>mo</sup> Prelado no lindo templo da Igreja Matriz.

Em seguida administração do sacramento do Crisma.

A's 10 horas — Entrada solene das irmandades e crianças das diversas paróquias do arciprestado,  
que virão acompanhadas dos seus respectivos párocos e bandeiras das suas igrejas.

Cada freguesia fará a sua entrada em procissão, acompanhadas pela Banda Municipal que as irá esperar à entrada da vila.

A's 11 horas — Haverá uma Missa campal celebrada pelo Ex.<sup>mo</sup> Prelado com um coro dialogado por centenas de crianças, e comunhão geral.

Será uma manifestação religiosa de rara beleza, espectáculo nunca visto em Figueirô. A homilia será feita pelo Ex.<sup>mo</sup> Sr. BISPO CONDE. Essa Missa terá lugar na esplanada do Jardim Parque, onde será erguido um espaldar para esse fim.

Cada paróquia tem o seu lugar marcado nessa esplanada, assistindo com os seus priores de hábitos corais e sob as suas respectivas bandeiras.

Haverá comunhão de milhares de pessoas, distribuída por diversos sacerdotes.

Tomarão parte em local próprio o coro e orquestra da Igreja de Figueirô dos Vinhos.

A's 17 horas — Grandiosa procissão, a maior que se tem feito nestas redondezas e em que o S. Sacramento será levado triunfalmente pelo Senhor Bispo.

E' a festa do SANTÍSSIMO SACRAMENTO e assim não irão imagens.

Todas as Irmandades se encorparão nos lugares que forem designados.

Nesse cortejo por três vezes será dada a Bênção com o Santíssimo, sendo a primeira na esplanada do Parque, a segunda da varanda da sala nobre dos Paços do Concelho e a terceira do adro para o largo fronteiro à Igreja.

**Todos êstes actos serão rádiodifundidos pelos serviços da emissora  
Rádio-Acordeon, de Lisboa**

## Sabedoria do Povo

A beleza é uma carta de recomendação de pouca dura.

Em Deus ajudando, vai em Juho marcando.

A quem não crê verdades, demarca-se mentiras.

Sempre os mais indignos, são os mais ávidos em louvores.

O amor abraça tudo, menor e futuro.

Um coração de mãe é a obra prima da natureza.

Se sempre calares, nunca mentirás.

Guarda-te de tolo, se tens algum miolo.

Quem mais sabe é quem mais triunfa.

A ortografia é o retrato fiel da palavra.

Ninguém morre tão pobre como nasceu.

A dor e a desgraça, são para quem as passa.

A mocidade é o defeito que se corrige dia a dia.

O homem procura a felicidade, a mulher espera-a.

Ouve e cala; porque assim vive a sua vida folgada.

A préce do pobre é um pedido; a do rico, um recibo.

Copilação de... Ninguém.

## EDITAL

Doutor Manuel Simões Barreiros, Presidente da Câmara Municipal do Concelho de Figueiró dos Vinhos:

Faço saber que, de harmonia com a deliberação tomada em reunião de 21 de Junho de 1944, se arrematará, convindo aos interesses do Município, o seguinte:

O fornecimento de cantaria para as obras de «Regularização e Calçamento do Largo em Frente do Mercado do Peixe», de harmonia com o projecto superiormente aprovado.

As proposas serão apresentadas em carta fechada, até às 12 horas do próximo dia 2 Julho de 1944, nesta Secretaria Municipal, onde as condições se acham patentes todos os dias úteis, até às 17 horas.

Para conhecimento geral se publica o presente, que vai ser afixado nos lugares públicos do costume.

Eu José Maria Dias de Albuquerque Saraiva, Chefe da Secretaria da Câmara Municipal, o subscrevi.

Paços do Concelho e Secretaria da Câmara Municipal, 21 de Junho de 1944.

O Presidente da Câmara, Dr. Manuel Simões Barreiros

## A lenda dos relógios célebres

Na idade média, os relógios das igrejas e municípios das velhas cidades alemãs, causavam admiração, como obras de milagre e fantasia. Os seus mecanismos construídos com pericia e arte—figuras variadas tocando delicadas melodias—revelam os segredos astronómicos. Ainda hoje, 600 anos depois da sua construção, esses relógios evocam os autos religiosos do século XIV. Cenas piedosas e estimadas, representam o cortejo—nas basílicas e Católicas—dos 12 apóstolos perante Cristo ou a homenagem dos 3 Reis Magos à Virgem e ao Menino Jesus. O relógio da Catedral de Estraburgo é o mais célebre do Mundo. O primeiro foi construído em 1352, o segundo, admirado como milagre mundial, foi construído em 1573 e trabalhou até 1789. O terceiro, regula ainda hoje. Os 1/4 de hora, dados por dois anjos, mostram os 7 dias da semana e as 4 idades da vida. As horas são dadas pela figura da Morte. Os 12 portais passam em frente da figura de Cristo. O valor desta obra prima, sob o ponto de vista astronómico é digno de admiração. As suas indicações são válidas para 25804 anos, sem necessidade de reparação. A lenda popular diz, que os conselheiros municipais mandaram cegar mestre construtor desse relógio, para que ele não pudesse fazer outro igual. Não menos célebre é, também, o da Catedral de Nurembergue, construído para a capela da Virgem Maria, representando a cena da concessão da Bula de Ouro por Carlos IV. O Imperador sentado no trono, recebe homenagens de figurinhas, como o arauto à frente, os trombeteiros e os principes com as suas insignias, chegando à frente do Imperador os trombeteiros tocam e os principes tiram os chapéus. Por cima do Imperador, um esqueleto dá horas com a foice. Em Lubech havia 3 relógios célebres destruídos agora pelos ataques ingleses. São célebres também os relógios de Marienkirche, da Catedral de Münster, o de Heilhlem, o de Jena e o de Colónia que evoca a lenda do bandido Platzbech, que condenado à morte, no cadafalso insultou o povo e 12 vezes deitou a língua de fora—que o relógio agora repete 12 vezes a língua de fôra, ao bater as 12 horas—destruído agora pelos ataques. Os relógios célebres alemães, desse género, são variados, lendários e em quantidade. Vale a pena admirá-los.

**Domingos Duarte**  
Médico da Casa do Povo

**Figueiró dos Vinhos**

**25.000\$**

Precisam-se sob hipoteca garantida.

Trata-se nesta Redacção.

## AVISO

Como vamos lançar uma nova cobrança, pedimos a todos os nossos assinantes e estimáveis clientes, a fineza de satisfazerem, as contas apresentadas, pois, do seu bom acolhimento, representa para nós um benefício, que agradecemos.

J. M. Albuquerque Dias

ADVOGADO

Figueiró dos Vinhos

A. Teixeira Forte

ADVOGADO

Figueiró dos Vinhos

Mendonça Góis

Médico Veterinário

Clinica geral  
operações, vacinações  
Sub-delegado da J.N.P.P. em  
Figueiró dos Vinhos

Estabelecimento Musical

Olímpio Medina

Rua Visconde da Luz,  
36-1.º—COIMBRA

Manuel L. Gomes dos Santos

Relojoaria e Ourivesaria

Grande sortido de objectos de ouro e prata

Encarrega-se de todos os concertos

Figueiró dos Vinhos

Bombas centrifugas

De todos os tipos e grupos  
Moto Bomba

Motores Dentz, Diesel e Bustom a gasolina, petrólio, gás e gás pobre; Máquinas e acessórios para todas as indústrias

Vende e informa: — António Campos—Figueiró dos Vinhos

Anuncio

TRIBUNAL DA COMARCA DE FIGUEIRO DOS VINHOS

Editos de 30 dias

(2.ª Publicação)

Pelo Tribunal Judicial da Comarca de Figueiró dos Vinhos, correm editos de trinta dias a contar da segunda publicação desse, citando João Nunes Paulino, viúvo, proprietário, ausente em parte incerta, mas com o seu último domicílio no lugar de Santarém, desta freguesia e comarca e para em cinco dias, finda a dilação fixada, pagar a Joaquim Simões Ladeira, casado, do referido

lugar de Santarém, a importância de 5.300\$00, proveniente de dívida hipotecária e por

letras, e os juros vencidos, ou nomear bens à penhora, quanto às dívidas representadas pelas

letras, sob pena de a execução prosseguir nos termos dos artigos 835.º e 836.º, do Código do Processo Civil.

Figueiró dos Vinhos, de Ju-

nho 1944.

O Chefe da Secção Central

José Ribeiro Sucena

O Juiz de Direito

Thomudo Machado

O Jornal «A Regeneração» n.º 614

de 1 de Julho de 1944.

Boa

Prática

Económica

VENDEM

Mesquita & Irmãos, Lda

Figueiró dos Vinhos



## CARREIRA DIÁRIA DE PASSAGEIROS

BOLO—LISBOA

Gastanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos, Pontão, Cabaços, Tomar, Entroncamento, Torres Novas, Santarém e Lisboa

Concessionário: Manuel Simões Barreiros & Irmão, Lda

Sede—FIGUEIRO DOS VINHOS—Telefone 5

	Cheg.	Part.		Cheg.	Part.
BOLO	—	6,00	LISBOA	—	9,00
Gastanheira de Pera	6,10	6,15	Sacavém	9,25	9,25
Figueiró dos Vinhos	6,55	7,05	Vila Franca de Xira	10,05	10,10
Pontão	7,40	7,45	Carregado	10,25	10,25
Cabaços	8,10	8,15	Azambuja	10,45	10,45
Tomar	9,05	9,20	Cartaxo	11,10	11,15
Entroncamento	10,00	10,05	Santarém	11,45	12,05
Torres Novas	10,20	10,25	Pernes	12,45	12,45
			Torres Novas	13,20	13,25
			Entroncamento	13,40	13,40
			Tomar	14,20	14,30
			Cabaços	15,20	15,25
			Pontão	15,50	15,55
			Figueiró dos Vinhos	16,30	16,40
			Castanheira de Pera	17,20	17,25
			BOLO	17,35	—

Efectua-se diariamente

Efectua-se diariamente

## Carreira entre Bolo e Coentral

	Cheg.	Part.		Cheg.	Part.
Coentral	—	5,40	Bolo	—	17,50
Bolo	5,55	—	Coentral	18,50	—

Efectuam-se às sextas-feiras

Efectuam-se às quintas-feiras

Garage em Lisboa: AUTO-LYZ—R. da Palma—Tel. 21288

Gustavo Coelho Godet

MODAS, FAZENDAS BRANCAS, MALHAS E MUDEZAS

ESPECIALIDADE EM PANOS BRANCOS,

FAZENDAS DE LA E ALGODÃO

Completo sortido para enxovals de casamento; chales,

lenços de seda e de la

ARTIGOS PARA BORDAR; ALGODAO E LÃS EM FIO

Meias, camisas, chapeus e bonés; sempre novidades

Preços fixos sem competência

Figueiró dos Vinhos

Manuel Simões Barreiros & Irmão, Lda

Armazém

de

Lanifícios

Figueiró dos Vinhos

# Impressões de Coimbra

X

Desde Janeiro passado que rabilantes nem castelos no ar, vos tenho massado, amigos mas as realidades palpáveis dos queridos de Figueiró, com al-

gumas considerações pessoais mais intensa e mais contingente.

e cenários coimbrões que me feriram mais sensivelmente a retina durante o ano lectivo que agora toca o seu termo. E indispensável por ponto fi-

nal no meu arracado visto ter de me retirar para o Porto por terem terminado os trabalhos escolares e eu não ter por mais tempo o direito de vos importunar com frases descoloridas e que só a vossa nunca desmentida paciência seria capaz de suportar. Portanto, os meus mais vivos agradecimentos, o meu afeto para sempre confessado e sincera mente sentido.

Coimbra foi, é e será sempre a terra de promissão de tantos jovens que beberam as águas cristalinas da fonte de Minerva da histórica Universidade Portuguesa.

Nela se preparam para as lutas da vida, nela fizeram seus cursos superiores e dela saíram curtindo saudades e alimentando esperanças mais ou menos realizáveis. Os seus tempos felizes sonhadores passarão um dia, virão para a vida prática onde não há sonhos mi-

Triunfam facilmente uns, sobram outros, mas que fazer se a roda do mundo é assim e se ela tanto pode andar como desandar.

A cidade de Coimbra pres ta-se mais do que qualquer outra para esse efeito, dada a quietude da sua vida diária, dada a moldura policromática das suas paisagens de sonho e de maravilha.

Estuda-se por todos os lados e nesta época de exames sobre tudo. Coimbra, é o cérebro pensante do país, o arcano famoso e o relicário sagrado de sapiência humana e de cultura em geral.

Eu, te saúdo portanto com eternecimento e devoção neste momento saudoso em que vos vou deixar voltando à terra tripeira onde vi a luz do mundo e onde desejarrei se Deus me permitir, fechar definitivamente os olhos no dia que para isso me fôr destinado.

Coimbra, 20 de Junho de 1944.

Narciso Loureiro

## Publicações recebidas

**Escarrar, cuspir:** — Um hábito perigoso e nojento. A ação da Liga de Proflaxia e o estado actual da questão. Sumário: o combate ao escarro.

Edições da L. P. P. S.—Porto—1944.

**O Nossos Filhos** — temos presente o n.º 24, desta importante revista que se publica na R. Almeida e Sousa—25—Lisboa.

**Caldas Arsenicais; O Sor-  
go; Semeia milho nos al-  
queives e Milho à terra,** do serviço editorial da Repartição de Estudos, Informação e Propaganda do Ministério da Economia.

**O Rugido do Leão**, publicação bi-mensual da Metro-Goldwyn-Mayer, R. Braancamp, 10-Lisboa.

**Relatório e Contas**, da Cai-  
xa de Abono de Família do Per-  
sonal do Comércio por grosso de Mercearias. Exercício de 1943.

Avenida da Liberdade, 166—  
Lisboa.

**Revista de Contabilidade e Comércio**, trimestral de cul-  
tura Económica, que sob a direcção de José Henriques Costa, se publi-  
ca na R. da Formiga — 40 — A—  
Porto.

**Boletim da União de Gré-  
mios de Lojistas de Lisboa**,  
presente os n.º 41/42 Maio e Ju-  
nho do corrente ano.

**Imprensa**  
**Jornal dos Pescadores**.—Órgão das Casas dos Pescadores, que se pre-  
sentam.

## A Regeneração

### Coisas da Vida

## Supremo Dôr!

### Alegria e Optimismo

Uma das rágas fundamentais à vida é a alegria no trabalho, dissemos no último número, tão essencial como a água, ar e luz, elementos primordiais cuja deficiência se faz ressentir da maneira mais sensível.

A influência de alegria e optimismo na saúde física e moral é de igual modo bem manifesta.

Etiolam, definharam e morrem os seres por falta de ar e luz. Atrofiam-se e acabam-se os corpos sob o peso da tristeza e pessimismo.

Alegria e optimismo são indispensáveis à vida.

Dizia Inés Atrickland: «Depois da virtude é a alegria que no mundo nos é mais indispensável».

E o salmista: «A tristeza seca e mirra os ossos». Sob o seu peso, as digestões se tornam difíceis, se gera a hipocôndria, mal estar, misantropismo. Obstá ao bom andamento da cura, nas doenças e, é por vezes, sua causa.

Também irregular ou mau funcionamento do organismo, pode ter como seqüência, geral e melancólica apatia.

A influência do moral sobre o físico e vice-versa intimamente se relacionam.

A atrofia de uma glândula ou o seu crescimento anormal; a falta de secreção e de harmonia em nossa vida interna, podem ser origem dessa má disposição que gera a tristeza. O desenvolvimento anormal da glândula tiroidea, por exemplo, bem como as adenoides, produzem um estado mórbido de imbecilidade e tristeza, caso que apenas a cirurgia pode debelar.

Depressão nervosa, astenia, linfatismo, etc., podem ser causa do nosso modo de ser, sombrio, hipochondriaco.

E de Ruskia a seguinte expressão: «A alegria é tão natural ao coração humano, como a boca nas faces. Onde há tristeza habitual deve existir motivo interno avivado, defeito de alimentação excesso de trabalho ou mau método de encarar a vida».

Devemos alimentar sempre o optimismo, não nos deixarmos vencer por obsessões de qualquer natureza ou sugestionar por ideias tristes.

A nossa vontade forte tornar-nos à superiores a tudo isso.

O hábito é uma força; e havemos de nos habituar a ver as coisas pelo seu lado melhor e não pelo seu aspecto mau.

As pessoas habituadas a atermarem-se, só têm os motivos que lhes trazem arreia.

Nunca se julgam bem na condição em que se encontram, tendo sempre a do vizinho por melhor e os acontecimentos por fatalismos, tragédias, desgraças.

Consideram o sol apenas como uma coisa que produz sombras.

E um grande número de pessoas impacientes, nervosas, agitadas vivem, constantemente a preverem catástrofes novas ou recordarem velhos desgostos.

Diz Apurgo: «O pessimista cultiva a sua miséria e destrói seu bem-estar».

A dor, o sofrimento batem à porta de cada um, e, são na verdade muitos os motivos que nos afligem, mas é preciso sabê-los dominar, vencendo-nos a nós mesmos numa resignação que pretende esquecer os; anderemos aliás, numa inquietação perturbadora que a nossa imaginação sugestionada avoluma mais e mais.

Foste, Jesus, a vítima inocente  
Do maior crime entre homens perpetrado,  
E, com tanta crueza torturado,  
Tudo sofreste resignadamente.

Num martírio atrocíssimo e inclemente,  
Coroado de espinhos, flagelado,  
Todo em chagas o corpo ensanguentado,  
Cravaram-te na cruz barbaramente!

Bebeste o fel amargo. Uma lança  
Atravessou tua carne lacerada...  
E, baixando os teus olhos, já sem brilho,

Pudeste ouvir ainda, ao expirar,  
Tua Mãe, junto da cruz a soluçar!  
— Mas não viste, Senhor, morrer um filho!...

Luz de Magalhães

### A história do Voo à vela

Da curiosa história do Voo à vela, registava-se entre vários casos, metros — que era facto então inédito — mal se sabia que esse desporto tão útil vinha a ter expansão que está demonstrando.

Depois em 1925, Ehrink na Crimeia, em treino fez 25 kl. e um jovem em 1931—Goinhoff—num vôo de 272 kl. à altura de 2.500 metros.

As mulheres também se têm dedicado a este desporto. A mais conhecida é a campeã alemã Hann Reitsch, que já esteve em Portugal e tomou parte nos Olímpicos de 1936. O record mundial de 448 kl. de Kurt, foi ultrapassado por Vergers com 525. O vôo à vela está sendo desenvolvido em Portugal e também vai ser aplicado.

Evite-se o «tic», das pessoas nervosas que se incomodam por tudo e por nada, nas coisas até mais insignificantes da vida.

E preciso vivermos a alegria e optimismo, e mirarmos as coisas, pela faceta do bem.

Só é feliz, quem aprendeu a procurar a felicidade, não em condições ideais, mas em simplicissimas circunstâncias da vida de todos os dias. Quando os sábios do reino da Persia, aconselhavam ao seu Rei vestir a camisa dum homem feliz, encontraram apenas um homem contente com sua sorte e esse não tinha camisa.

«Lamentaram-se os homens de que Deus desse espinhos às rosas. Não seria mais justo agradecer-lhe ter posto as rosas entre os espinhos?»

E necessário vivermos de alegria e bom humor. Ela é para a alma o que o sol é para a paisagem.

E' ainda um antídoto e um dos melhores elixires na doença. Não há saneamento possível sem hidroterápia, diz o dr. Samuel Maia, e poder-se-há acrescentar que não há cura possível sem o medicamento da alegria. Um copo de água, por um médico bem humorado, alegre, sugerindo a convicção de meio curativo certo, e por vezes, mais eficaz, que o melhor medicamento administrado indiferente, apaticamente. E' um factor psicológico muito a considerar e necessário para todos os casos da vida, o bom humor, a alegria.

Junto duma pessoa bem humorada, toda a gente se sente bem, e deseja sua presença.

Não é o bem objectivo que dignifica o homem, mas antes o subjetivo que intimamente se relaciona com a parte mais nobre de si mesmo, a alma. O seu estado de pureza, saúde, moral e bem-estar é a medida da nossa felicidade.

A alegria por isso, deve ser intima, derivar da alma.

«Toda a expressão agradável vem do interior», diz o professor Jaime de Harvard, eminent psicólogo e fisiologista: «Toda a manifestação da virtude ou vício por pequena que seja, deixa o seu cunho. Nada do que fazemos é, estritamente indiferente. O único meio de beleza exterior é ter beleza interior».

A alegria é uma virtude que iluminando a fisionomia lhe dá beleza e dimana por conseguinte duma boa disposição de alma.

Cumpre-nos sobrenaturalizá-la. Dar à nossa alma o estado da graça, beleza divina, imerecível e que floresce para a eternidade.

Crear em nós a vida interior, a conformidade e resignação cristãs de tudo suportar alegremente, por amor d'Aquele que transforma em rosas os espinhos do sacrifício, o sofrimento em gôzo, as tristezas em alegria.

Viveremos d'este modo, para Deus, para nós mesmos, para as alegrias íntimas da alma. Seremos, pois, detentores da verdeira alegria e optimismo que sintéticamente se exprimem nessa fórmula: o optimismo cristão.

Coimbra, Junho de 1944.

M. G.