

Publica-se nos dias  
1 e 15 de cada mês

## Assinaturas

Continente e Ilhas 2400  
Ultramar 2900 e 6000  
Estrangeiro 4000 e 9000  
(Séries de 24 números)  
Pagamento adiantado

## NOTA:

Consideramos assinante quem ao receber o 3.º exemplar enviado, o não devolver, gentila que muito nos desvanee.

# A REGENERAÇÃO

Fundadores: Drs. José Martinho Simões, Manuel Simões Barreiros e Prof. João António Semedo AVENÇA

Propriedade de: **Dr. Alberto Teixeira Forte**

Composto e impresso na *Tipografia Figueirense*

Director e Editor

Dr. Alberto Teixeira Forte

Redacção e Administração — Rua Major Neutel de Abru

Figueiró dos Vinhos

## O Vinho é Problema

Já deixou de se ouvir, pelas estradas e caminhos da nossa terra, a canção anual que as dornas entoam como adeus à vindima; nem, tampouco, encanteiradas no ângulo da adega, ali mesmo ao pé do lagar ou da lagariça, elas se vêem espumando, por cima de seus bordos, os resíduos retintos da curtimenta indispensável à mais forte coloração do vinho tinto. O mosto que elas transportaram nas pílulas redondinhas de incontáveis bagos de milhentos cachos, ferve nas arqueadas vasilhas de castanho velho ou nos esquinados depósitos de cimentos novo, à espera do S. Martinho ou do dia correspondente, para eteitos de prova e imediata classificação, no respectivo paladar e a gradação alcoólica.

Ainda os frios de Novembro não o fizeram transparente como um rubi e já o vinho, na evolução periódica das fermentações, é problema para o lavrador, que anda com ele às ochas há uma data de meses.

Problema porque a produção da última sagra foi notavelmente mais pequena. Deste lado, portanto, faltará a indispensável contrapartida das despesas feitas desde a poda à recolha—despesas que a mais rudimentar ciência de vinicultura diz serem iguais nos anos de «vacas gordas e de vacas magras», mas que a experiência demonstra serem maiores em vindimas fracas, já porque há bagos pobres a escolher, já porque há partes de cachos, afectadas pela queima, a separar em favor dos restantes, sãos.

Só o preço do cachoante fruto da colheita em vias de evolução final poderá tirar dúvidas e fornecer certezas absolutas, quando o tempo nos vier declarar em que nível se coloca.

Daqui até lá, o lavrador continuará sob a acção dos aflitivos calafrios da incerteza. Se fosse daquela incerteza que

admite a possibilidade duma esperança de melhores momentos, ainda a coisa lá ia... O pior é que esse dubitativo estado de espírito assenta na dolorosa persuasão de que as modificações—se as houver—deixam as coisas na mesma ou por ali muito perto.

Admitamos, todavia, num excesso de generoso optimismo, que a alteração das circunstâncias de preço do vinho—e também das de seu pagamento—vai ser tal que, passando por moldes novos e salutareos, compense o vinicultor do maciço aumento de salários e da compacta subida, tanto de amanhos do terreno como daquele que afectou os dos tratamentos da vinha. Poderemos, assim, dizer, à maneira de consolação, que o lavrador *já não está mal?*—Se um dos termos da implícita comparação for o que se tem passado ultimamente, ficará certa a afirmação. Se, porém, esse elemento de confronto for trocado, como exige o princípio de que os próprios Livros Sagrados se fazem voz, segundo o qual o esforço humano é merecedor de recompensa, então as coisas passam a ter outro nome.

Nem de outra maneira podia ser. Na verdade, que seria feito, em tais casos, da quota parte com que a cultura do vinho há de contribuir para o mínimo de despesas a que o lavrador é obrigado como homem sózinho ou como chefe de sociedade familiar? Com que entreter ele a debilidade do estômago, como atenderia os requerimentos do corpo entanguido pelo frio ou as suas legítimas exigências diante do tacto consumado da saúde perdida ou acanaviada? De onde tiraria a parcela de lucro a que tem direito o empate de capital representado pela compra ou senhorio do terreno—direito que é tão transparente como aquele que todos reconhecemos ao industrial ou

Continuação na 4.ª página

### Prof. Manuel S. Lopes

Em gozo de merecidas férias, encontra-se entre nós de visita a seus familiares o nosso conterrâneo, sr. Manuel dos Santos Lopes, professor da escola masculina desta vila e actualmente, em missão de soberania na província de Angola.

Os nossos cumprimentos com votos de retemperadora estadia.

### Baptizado

Na igreja paroquial desta vila realizou-se, no passado dia 16 de Outubro o baptizado da menina Rosália de Fátima, gentil filhinha do nosso prezado amigo e conceituado comerciante local, sr. António da Silva Granada e da sra. D. Deolinda Folgado Granada.

Para a nova cristã imploramos as maiores benções de Deus.

### Dr. Manuel Gonçalves Gameiro

Vítima de doença súbita que os recursos da Ciência foram impotentes para vencer, faleceu nesta vila, no passado dia 24 de Outubro, o Sr. Dr. Manuel Gonçalves Gameiro, veterinário municipal, natural de Albergaria do Doze, concelho de Pombal.

O Sr. Dr. Gonçalves Gameiro integrara-se de tal forma na sociedade figueirense que em cada um dos seus membros contava um amigo e, simultaneamente, um admirador das suas excelsas qualidades de carácter. Era um homem de bem e um cidadão prestável.

Fizera de Figueiró, onde se radicou há cerca de uma década, a sua serra adoptiva e tornou-se figueirense pelo coração, pois aqui fundou o seu lar e desenvolveu os seus negócios.

O seu passamento causou o maior pesar em toda a população do burgo.

Após a missa de corpo presente, celebrada na Igreja Matriz no dia imediato ao da sua morte, organizou-se extenso cortejo fúnebre que acompanhou o extinto ao cemitério da sua terra natal.

Comungando da sua dor, «A Regeneração» apresenta à família enlutada e de forma especial a sua desolada esposa—Ex.<sup>ma</sup> Sr.<sup>a</sup> Prof.<sup>a</sup> D. Zulmira Maria dos Santos Gomes Gameiro—a expressão do seu mais profundo pesar.

### Dr. Luís Frias Fernandes

Numa Clínica de Coimbra, foi submetido a zelindrosa intervenção cirúrgica o distinto Clínico local, Sr. Dr. Luís de Frias Fernandes que felizmente está a reagir de forma animadora, tudo levando a crer que brevemente regressará à sua residência.

Fazemos votos para que tal aconteça e pelo seu rápido e completo restabelecimento.

### Mário Quevedo

Foi colocado na Repartição de Finanças de Rio Maior o nosso prezado assinante, sr. Mário Augusto Quevedo, activo secretário de Finanças.

As nossas saudações e votos dos maiores êxitos.

### António Dores Graça

Visitou-nos este nosso assinante na Lavandeira, arredores desta vila, que renovou a sua assinatura e a de seu irmão, sr. Manuel Graça.

Os nossos agradecimentos.



### A electrificação da Freguesia

Qualquer aluno medíocre do 5.º ano do liceu sabe—ou devia saber mesmo sem recorrer ao dicionário,—que a palavra «electricidade» deriva de electron, termo grego que significa ambar amarelo, substância em que Tales de Mileto, nascido 640 anos antes de cristo, descobriu a propriedade de, sendo friccionada, atrair corpos leves. Electricidade é, afinal, uma forma de energia que manifesta a sua acção por fenómenos de atracção e repulsão e por fenómenos caloríficos, mecânicos, químicos e físicos.

Nenhuma causa contribuiu mais para o bem-estar da humanidade do que a electricidade e não se pode conceber progresso material, económico e social ou mesmo espiritual e científico, sem o concurso da electricidade, pela revolução que provoca em toda a espécie de actividades.

Daí, o dever inferir-se que também a nossa terra continuará no marasmo, pelo menos enquanto não dispuser de energia eléctrica.

Por informações chegadas até nós, embora de fonte não oficial, supomos que não virá longe o dia em que a não vejamos em Campelo pois já foram iniciados os pertinentes estudos.

Se tal se concretizar, como esperamos, a nossa região ficará extraordinariamente valorizada e possibilitará aos conterrâneos a quem a sorte colocou acima das necessidades materiais—quere-

mos dizer, aos ricos—a aplicação do capital em obras que lhes garantam justa retribuição ou compensação.

Bem sabemos que, como há pouco ainda recordámos nestas columnas, é difícil enquadrar Campelo no mundo da civilização sem previamente se prolongar a estrada das Relvas até à Castanheira, estrada essa interrompida naquele lugar há tantas dezenas de anos contra o interesse e o expresso desejo das gentes.

Esse facto desencoraja, sem dúvida, justificadamente, a aplicação de capitais mas, de qualquer forma, estamos convencido de que não há-de faltar quem, na hora própria, coloque de parte interesses materiais imediatos e se diponha, logo que se inaugure a rede eléctrica, a investilos lá.

Campelo possui enorme riqueza florestal, traduzida, principalmente, por pinheiros, não desmentindo, por sua parte, o conceito de ser Portugal o 2.º produtor mundial de gema—resina de pinheiro.

Por outro lado, e a confirmam-se notícias correntes, há um vasto reservatório de argila avermelhada na zona da Loiriceira (Campelinho) a qual, segundo a tradição, foi aproveitada pelos Mouros para com ela fabricarem as suas loiças e, daí, o nome do local.

Não será, por conseguinte des-

Continuação na 4.ª página

**Aníbal Pereira Gregório**

com

**Automóvel de Aluguer**

Recebe serviços, a qualquer hora, para qualquer ponto do País

Telefone 782 (p t) Campelo—**Fontão Fundeiro****Justiça Infalível**

No Himalaia, a China extorquiu  
Mais q'lómetros quadrados à União...  
Que esta a Portugal do Indostão.  
A guerra, a fome e a peste ali surgiu

Castas, línguas, religiões vários  
Causa são de forte agitação:  
Caximira exige a libertação  
E os Nagas fartos estão de ser párias.

Dos primeiros—ministros—Nerhu e Slastrí -  
Pra o Inferno partem de Nova Deli  
No espaço de dois anos apenas.

No Céu foi julgada a União?  
Do Luso Doutor (1) forte acusação?  
Teriam começado a cumprir-se as penas?...

\* \*

Não, não é em vão e impunemente  
Que se atropela Direito e Justiça  
E extorsão e dolo entram na liça  
Ao serviço duma ambição demente.

Focos de pecado, Sodoma e Pompeia  
Ao luxo, gula e luxúria se dão;  
Sem labor e honra vivendo em vão,  
Da Justiça Divina, cada alheia.

Julgadas no forum, um dia, do Céu,  
Cada uma em labaredas ardeu.  
União Indiana, pecados teus

São maiores e mais graves ainda  
Porque, com uma audácia infinda,  
Tiraste Goa a Portugal e a Deus.

(1) - S. Francisco Xavier

José Rodrigues Dias

**AS DIFICULDADES RESOLVEM-SE...**

Se na sua região não encontra  
**Nitrolusal**

Nitrapor ou

Nitrato de Cálcio

três magníficos adubos dos 4 N. N. N. N., ou se tem alguma dificuldade em os obter no seu fornecedor habitual, seja ele quem for, diga o por um simples postal a

**Nitratos de Portugal**

Rua dos Navegantes, 53-2.º—LISBOA

que lhe dirão o que deve fazer.

**NÃO POUPE NOS ADUBOS****Emagrecer COM SENSO****Emagrecer com senso**

O obeso nunca deverá conser-var-se obeso. Se olhar em seu redor com atenção ou consultar estatísticas, facilmente compreenderá que são as pessoas magras que morrem mais velhas e sofrem menos acidentes.

Felizmente, a sua condição de obeso não é irreparável e existem meios de emagrecer com relativa facilidade. Todavia, este emagrecimento, esta correcção de um desequilíbrio que é a obesidade, tem de respeitar certas condições do organismo humano. A pouco e pouco, à medida que a correcção se vai realizando, o organismo passa por fases de adaptação, durante as quais, para evitar acidentes, a tensão arterial, o coração e os metabolismos devem ser vigiados.

Seja qual for a causa de obesidade, é constante na terapêutica, o regime alimentar de emagrecimento. Não se põe sequer o problema de fazer emagrecer com medicamentos sem utilizar um esquema alimentar adequado.

Conseguida a ficha clínica do doente, a elaboração do seu regime alimentar adequado, é tarefa simples.

Nenhum regime alimentar deverá prever a carência de determinados alimentos, como sejam as vitaminas e os sais minerais e, deve respeitar o mínimo diário de proteínas, sem o qual o organismo entrará em autodigestão, isto é a consumir-se a si próprio.

Não é verdadeiro que se devam suprimir completamente as gorduras. Convirá suprimir o consumo de gorduras saturadas, como a margarina e as gorduras de origem animal, e utilizar as gorduras inacturadas, como o óleo de girasol e o óleo de grainha de uva. Devem comer-se legumes verdes e frutas, fontes de vitaminas (complexo B, vitamina C, etc) e sais minerais; (cálcio, fósforo, etc.)

O leite desnatado não deve ser suprimido pois além das proteínas muito completas, fornece o cálcio.

Igualmente a água não deve ser suprimida, como acontece em regimes de emagrecimento improvisados. A sua não ingestão origina uma hemoconcentração e um mau funcionamento dos rins com consequente subida das taxas de ureia e colesterol

no sangue.

Eu sumo:

1—O processo de emagrecimento deve necessariamente incluir um regime alimentar adequado.

2—Esse regime alimentar deve basear-se e satisfazer as necessidades nutritivas constantes do organismo humano.

A medida que o organismo vai reagindo na procura do equilíbrio saudável, as modificações porque vai passando criam condições de irritabilidade, de instabilidade emocional. Porque o obeso é muitas vezes um homem que nos seus negócios ou na sua vida privada encontra condições de ansiedade e nevrose, necessita, muitas vezes, de ser tranquilizado.

No mercado existem medicamentos vários, sedativos e tranquilizantes, com os quais se obtém muito bons resultados mas que necessitam ser empregados com precaução e sempre sob vigilância médica.

Normalmente, os acidentes verificados durante curas de emagrecimento provém d facto de certos indivíduos querem lutar sozinho (ou mal aconselhados) contra a sua obesidade, por vezes, ligeira.

Sem qualquer vigilância, utilizam os mais errados esquemas alimentares e os mais variados medicamentos e, sendo muitas vezes doentes renais, hepáticos, cardíacos, correm riscos gravíssimos completamente afastados quando se emagrece sensatamente.

**FALECIMENTO**

No passado dia 5 faleceu em Almofoala de Baixo o sr. Possidónio Marques que era pai do sr. António Alves Marques casado com a senhora Cecília Jorge, do sr. Emídio Marques casado com a senhora Máxima Augusto Lopes e do sr. João Marques já falecido casado com a senhora Deolinda da Conceição Silva.

Era avô do nosso estimado assinante sr. Alberto Jorge Marques distinto empregado comercial da firma Manuel Lopes Boavida.

O extinto foi presidente da Junta de Freguesia de Aguda e depois Regedor da mesma freguesia.

A família enlutada apresenta "A Regeneração" sentidos pésames.

**Declaração:**

Para os devidos e legais efeitos, faz-se saber que todos os negócios ou contratos feitos com Jeremias dos Santos, do lugar da Figueira—Graça, sem o conhecimento e consentimento de seu filho Fernando dos Santos, serão considerados sem qualquer validade, sob procedência Judicial.

**Vende-se**

Casa com 6 divisões situada num bom local da zona da Fonte das Freiras.

Nesta redacção se informa.

**Causa Problemas**

O Novo Horário

**das Escolas Primárias do Ensino Oficial**

Do «Diário Popular» transcrevemos com a devida vénia

«Temos recebido, da parte de encarregados de educação de crianças em idade escolar, numerosos telefonemas sobre os inconvenientes da recente alteração nos horários de aulas do ensino primário oficial. Segundo apurámos, a alteração foi estabelecida a partir de instruções contidas numa circular há pouco tempo enviada pelo Ministério da Educação Nacional.

Os pequenos, segundo o antigo sistema, entravam às 9 horas e saíam ao meio-dia, eram esperados, normalmente pelos seus pais, que os levavam a casa, onde almoçavam com a família; e eram ainda os pais que, após o almoço, traziam as crianças de regresso para as aulas, às 13.30, seguindo depois para os seus empregos. O que se passa agora é que a hora de saída é às 11 e 40 ficando as crianças na rua durante vinte minutos, à espera dos pais, que só poderão aparecer, naturalmente, depois do meio dia. E recomeçam as aulas às 13, depois de almoçarem à pressa, para terminar às 14.20.

Muitas delas estão a chegar atrasadíssimas, desajustadas com o horário de refeições da família, principalmente as que moram longe.

Este sistema causa, naturalmente, dificuldade à maioria dos pais e encarregados de educação, que nem podem aguardar as crianças logo à saída das aulas por causa dos seus empregos, nem comer com elas, por ficarem com diferentes horários de entrada. E o único caminho que têm a seguir, a continuar este sistema, é fazerem uma hora para a refeição dos adultos e outra para a das crianças, o que, como se compreende, é incómodo e talvez até antipedagógico.

Muitas mães, preocupadas com a complicação que tudo isto traz às suas lides domésticas, propõem, como solução preferível, a fazerem-se alterações nos horários, que as crianças então passem a sair às 13 horas e já não voltem o que não implicará para os seus pais o terem de fazer duas viagens à escola com elas, além de os pequenos poderem comer mais tranquilamente.

De qualquer forma, parece-nos também que a modificação dos horários—cujas razões desconhecemos—deveria ter sido determinada antes do começo do ano lectivo para que todos—pais, alunos e professores—pudessem adaptar-se, com tempo, ao novo regime.

**EUCALIPTOS**

Para plantar, vendem-se no viveiro, na Quinta do Souto Grande—Figueiró dos Vinhos.

**Prédio**

Constituído por terreno de cultura, com videiras, oliveiras e outras árvores, sito na Milharica, desta freguesia, vende-se por preço muito acessível.

Informa o advogado Dr. Alberto Teixeira Forte.

**GRANADA**

Drogaria — Perfumaria  
Brindes  
Utilidades Domésticas

Grande e variado sortido aos melhores preços.

**GRANADA**

Um estabelecimento moderno que rivaliza com os melhores do País.

Rua Dr. António José d'Almeida

Telef. 185

Figueiró dos Vinhos

Alberto Teixeira Forte

ADVOGADO

Figueiró dos Vinhos—TEL. 13

Escritório em: **Pedrógão Grande**

(Na primeira 2. Feira de cada mês)

O MELHOR **Pão-de-Ló**

é o DA

Confeitaria **Santa Luzia**

DE *A. C. Campos*

Telefone 129

Figueiró dos Vinhos

**TERRABELA-HOTEL**

Um dos melhores da Província

Instalações Modernas

óptimos serviços de:

Bar-Café-Restaurante

Serviços de  
Casamentos  
e Baptizados  
Preços especiais

**BILHARES**

Figueiró dos Vinhos

*Ourivesaria Lourenço*

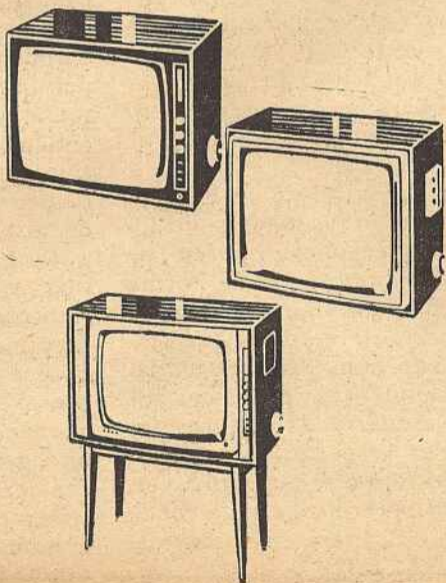
Encarrega-se

de todos os

consertos

em Rádio e

Televisão



Telef. 105

Figueiró dos Vinhos

**PÃO DE LÓ**

Fábrica Santo António dos Milagres

Telef. 50

Figueiró dos Vinhos

Anunciai em "A Regeneração"

**Materiais de Construção**

Sempre aos melhores preços

Ferro, Cimento, Cal Hidráulica, *Martingança*, Tubo, de Ferro Galvanizado, Chumbo, Grês e Plásticos.

**Material para casa de banho**

Mosaicos, azulejos, Banheiras em Ferro Esmaltados, Marmorite, Lavatórios, Lava-Louças, Lava-Copos, Lava Roupas, Torneiras, etc.

**FERRAGENS**

Pás de Bico e Quadradas, Picaretas, Forquilhas para Cascalho e d'Arame, Grelhas, Cunhas, Carros de Aterro, um completo sortido de Fichas, Fechos, Fechaduras, Pregaria, Redes de Arame, Tintas, O'leos, Vernizes, Telhas, Tejolos e Adubos

**Farinhas CUF - Sanders**

**Material eléctrico**

*A. Ferreira Leitão*

TELEFONE 171

Figueiró dos Vinhos

*Maria Amélia dos Santos Alves*

Médica

Doenças da boca e dentes

Consultas } 2.<sup>as</sup> 4.<sup>as</sup> e Sábados das 9 às 12 horas  
5.<sup>as</sup> e Sábados das 15 às 18 horas

Telefone 98

Figueiró dos Vinhos

**Móveis**

*Fernando Mendes*

Avenida Torres Pinheiro, 60-62

Telef. 33354

**TOMAR**

Comprando nesta casa é poupar o seu dinheiro

Mobiliás sala de visitas — Mobiliás sala de jantar —  
— Mobiliás para quarto — O melhor colchão de molas "MOLAFLEX"

Móveis avulso para todos os preços e de todas as qualidades

Guarda vestidos — Camas de casal-pessoa-criança —  
Cómodas — Mesas de Cabeceira, etc.

Cristaleiras — Guarda-louças — Mesas para sala de  
jantar — Cadeiras de todos os géneros

Malas - Passadeiras - Bonés - Guarda-chuvas, etc.

Esta casa não receia qualquer confronto tanto em preços como em qualidade, porque os seus artigos são recebidos directamente dos melhores fabricantes do País, e vendidos aos seus clientes pelos melhores preços.

*Luiz Friaes Fernandes*

**CLINICA GERAL**

**Doenças das Crianças**

TELEFONE 88

*Figueiró dos Vinhos*

**Os dois comanismos**

Cada vez mais o mundo acentua a sua divisão em dois grandes grupos políticos, e cada vez mais se acentua também a cisão entre os dois grandes blocos comunistas: o que tem capital em Moscovo e o que tem capital em Pekim.

Sem dúvida que «de Março a Abril não há que rir», ou, como quem diz, entre os dois o diabo que escolha.

Estas duas potências têm, ao fim e ao cabo, os mesmos objectivos — a hegemonia do mundo. Mas, uma e outra, (ou cada uma) procuram fazer acreditar que o «seu comunismo» é que é legítimo. Marx e Lenine não vivem mais no grande panteão da Praça Vermelha. Agora moram em Pequim. Parece que isto é a opinião dos amarelos, enquanto os vermelhos mantêm a sua decisão de não alienar a menor parcela do seu prestígio nesta contenda.

Mas, comunistas de Moscovo ou de Pekim, tudo é tropa fandangue que tem por objectivo imediato destruir o mundo, para arvorar sobre o caos a bandeira rubra.

Foi o que sucedeu em A'frica e está a ensaiar-se na A'sia e no Médio-Oriente, pois que, de certo ninguém tem dúvidas de que por detrás dos governos de Brazaville, de Leopoldville e de todos os países negros ao norte de Angola e Moçambique está sempre um agente de provocação e um agente de subversão que trabalha para a Rússia ou para a China. Por isso não há paz nem segurança nos países que recentemente adquiriram a independência na A'frica e na A'sia. Por isso há pequenos focos infecciosos naqueles dois continentes.

E chega-se a esta circunstância absolutamente estranha: o chinês e o russo estão em todos os continentes. E, mais do que isso, propõem-se reduzir a cinza todo o mundo, para sobre ele erguerem o cadáver da A'frica, destroçado, inanimado, vestindo em vez da «tanga», o «dolman» soviético encarnado ou a «ca-baia» chinesa amarela.

*J. Lopes*

**COMUNICADO**

Da Inspeção Geral das Actividades Económicas—Zona de Fiscalização n.º 10 (Leiria)—recebemos, com pedido de publicação, o seguinte comunicado:

Para conhecimento do comércio, em geral, informa-se que Raul Ferreira, natural de Barreiros, da freguesia de Amor, do concelho de Leiria, por efeito de processo disciplinar, deixou de fazer parte do quadro do pessoal de fiscalização da Inspeção-Geral das Actividades, pelo que, o mesmo indivíduo, foi totalmente desligado das funções que exercia como agente-fiscal destes Serviços.

Nestes termos, a apresentação do citado Raul Ferreira, como agente-fiscal desta Inspeção-Geral, deve ser considerada «falsa identificação» e, neste caso deverá ser dado imediato conhecimento do facto às autoridades competentes.

**Assine este Jornal**

# Aprenda a Cair

Falar-se em aprender a cair pode parecer um pouco estranho quando estamos a tratar de prevenção de acidentes. Isto, na realidade, não nos deve surpreender muito pois o tema que vamos tratar é algo que pode ser observado em numerosos casos de quedas, das quais as pessoas saem por vezes bem sucedidas e outras com lesões graves em circunstâncias inesperadas.

Sem dúvida que ainda melhor do que aprender a cair será evitar todas as causas de quedas, tais como solos escorregadios, escadas defeituosas ou mal construídas e todos os obstáculos que provocam tropeções. Mas, muitas vezes, e por muito empenho que nós ponhamos em eliminar as causas de quedas, estas continuam a suceder e não temos outra solução que não seja tomar medidas para evitar ou fazer diminuir a gravidade da lesão.

Para se perceber melhor o significado de «um método correcto de cair» é de toda a conveniência que relatem alguns acidentes que se deram e as suas consequências.

Uma menina de dois anos correu para uma janela dum quarto andar, apoiou-se contra o para-vento, perdeu o equilíbrio e, voando pelo ar, foi cair no terreno que se achava a uns 12 metros abaixo. Levada de urgência ao hospital, os médicos, muito surpreendidos, só encontraram alguns ferimentos e contusões de pouca gravidade.

Outro dos casos similares é o de um rapaz que estava a brincar com um irmão em casa, tropeçou num móvel, caiu no chão e fracturou um pulso. E o de uma rapariga que escorregou na rua num pouco de água e caiu ao chão sem ter mais maçoada do que a de limpar o vestido. A vítima desta segunda queda tinha estudado danças modernas desde a idade dos sete anos.

Qual será a causa destas diferenças tão grandes nas lesões sofridas por duas das vítimas comparadas com as outras duas? A resposta não traz nada de novo. O que fere não é a queda, é a forma como se chega ao chão.

A menina que caiu da janela sofreu uma queda que, facilmente, poderia ter sido mortal. O que a ajudou a salvar-se foi ela ser jovem de mais para se aperceber do perigo em que estava e não se assustar enquanto caía. A maioria das pessoas não têm ideia do importante que é, durante uma queda, não se atemorizar. Quando a pessoa consegue chegar ao chão sem se assustar o seu corpo encontra-se mole e a falta de tensão nos músculos reduz a possível lesão. Um corpo que esteja tenso cai no chão como uma tonelada de ladrilhos, fracturando os ossos sob a terrível força do impacto.

Os acrobatas, os atletas e os

paraquedistas, são um bom exemplo. Eles não se lesionam ao cair porque perderam o medo reflexo devido aos treinos. Aprenderam a cair, a desconfiar-se, a amolecer o corpo e a rebotar-se. É possível que o que ajudou a rapariga que tinha tido lições de baile, para não sofrer lesões na sua queda, tenha sido uma reacção correcta criada pelo seu treino de dança moderna.

Milhares de lesões incapacitadoras poderiam ser evitadas em cada ano se nas escolas fosse dada instrução às crianças sobre a maneira correcta de cair.

Seria impossível eliminar todas as quedas accidentais ainda que se eliminassem todos os riscos ambientais que as ocasionam. Os psicólogos que têm estudado as razões pelas quais as pessoas caem, dizem que muitas quedas são causadas por factores pessoais físicos ou emocionais e não por solos escorregadios ou impactos contra objectos que não se vêm.

Isto indica que é preciso ensinar desde a infância, a maneira correcta de cair sem se lesionar. Para isto é preciso que conheçam a mecânica do corpo.

Na realidade, ao andar e ao correr estamos a passar por uma série de quedas rítmicas e controladas. Quando caímos é porque é interrompido o ritmo, por causa de uma falha na coordenação dos movimentos.

Eis aqui os pontos que devem ser lembrados e aprendidos para conseguir cair sem sofrer lesões graves:

—AO CAÍR PARA A FRENTE: Os braços devem ser mantidos estendidos para a frente, os cotovelos ligeiramente dobrados e as mãos abertas e com os dedos estendidos. No momento de tocar no chão deixa-se que os braços se dobrem para o corpo amortecer, assim, a pancada.

—AO CAÍR PARA O LADO: Deve-se virar o corpo para bater no chão com a parte traseira do ombro. Depois de tocar no chão deve-se rebolar seguindo o impulso da queda.

—AO CAÍR PARA TRÁS: Devem colocar-se as mãos e os antebraços primeiro. As costas manter-se-ão dobradas, com a cabeça baixa e para diante, a fim de receber a segunda pancada nas nádegas.

—AO CAÍR DE PÉ: Deve-se cair na ponta dos pés. Ao sentir a pancada dobram-se os joelhos e tornozê-los o resto do corpo inclinar-se á para conseguir o efeito de amortização da pancada.

## Assinatura paga

Foi paga assinatura do sr. Daniel Francisco dos Santos residente em Nampula, por seu pai, sr. Custódio Francisco, proprietário no Carapinhal.

Os nossos agradecimentos.

## José dos Santos

Cumprimentámos nesta Redacção o sr. José dos Santos, funcionário público na capital que se deslocou a Campelo, de visita a sua família.

Gratos pela renovação da assinatura.

## David da Silva

Dignou-se renovar a sua assinatura, enviando-nos para o efeito um vale de Correio, o nosso assinante na Capital, sr. David Francisco da Silva, baírrista acérrimo, a quem testemunhamos gratidão pela sua gentileza.

## A expansão do livro Português e a sua presença na feira internacional de Francoforte analisados pelo editor Francisco Lyon de Castro

A projecção, expansão e divulgação do livro português na Feira do Livro de Francoforte, foi posta em relevo por Francisco Lyon de Castro, através de uma entrevista que aquele editor português concedeu no dia da inauguração desse certame internacional, e que a Emissora Nacional retransmitiu no seu programa de quarta-feira, logo a seguir a um dos serviços noticiosos.

Nessa nota de reportagem, aquele editor, respondendo às perguntas que lhe foram feitas, fez uma rápida mas concisa exposição acerca da importância que tem para a cultura e para o livro português a presença de Portugal na citada Feira, a que vem assistindo desde há anos, pessoalmente, e onde sempre tem mantido um pavilhão, única representação portuguesa ali presente.

Em seguida, e sublinhando a necessidade urgente da presença de outros editores portugueses naquela Feira Internacional do Livro, Lyon de Castro assinalou que o seu pavilhão não está apenas ao serviço da sua casa, mas também ao serviço de outras editoras, no intuito particular de contribuir para uma mais larga expansão do livro português no estrangeiro.

Finalmente, e depois de se referir à orgânica daquele certame, Francisco Lyon de Castro terminou a sua alocução afirmando: «A presença de livros e de editores portugueses nesta Feira Internacional do Livro é, volta a repetir, de primordial importância. Eu, pessoalmente, venho dando toda a minha melhor atenção a este encontro de editores e de livreiros de todo o mundo, tendo criado aqui boas relações, fundamentais relações para o desenvolvimento dos interesses editoriais e culturais portugueses. E é com satisfação que olho a bandeira portuguesa aqui exposta, a assinalar a minha presença, a presença de Portugal. Esperemos que seja possível, para o ano, reunir aqui o maior número de editores portugueses»

## Preços da cerveja dística para malte

Por despacho conjunto dos srs. secretários de Estado da Agricultura e do Comércio, foram actualizados, para a campanha que se inicia agora os preços de pagamento, aos produtores, da cevada dística destinada ao fabrico de malte, os quais passam a ser, em relação aos três tipos de classificação, respectivamente de 3\$60 3\$50 e 3\$30 por quilograma de cevada maltável.

Os preços atrás referidos não serão sujeitos a quaisquer descontos, pelo que o aumento será de aproximadamente 48 centavos por quilograma.

A inscrição para a produção de cevada dística qualificada para malte será feita pelos interessados, nas sedes dos Grémios da Lavoura, até 31 de Dezembro.

# O Vinho é Problema

Continuação da 1.ª página

ao proprietário de mercearias?

Escrevem-se estas linhas à distância de alguns meses da permissão de venda do vinho que palpita na fervura das cubas; escrevem-se à distância de curtíssimas horas dum facto que é para aqui chamado. Aí vai na sua rude clareza:

Numa casa da especialidade, alguém entra e compra um litro de vinho de lote e outro de vinho especial. No acto do pagamento é que foi o delas! O primeiro foi pago a 4\$00/litro; o segundo à razão de 5\$40 igual porção.

Houve protestos contra a «exploração». Para estes houve uma resposta: — «e para a semana são mais \$30». Haverá subida, não haverá? Para agora não importa. O que é preciso salientar é que o vinho rebatido ao balcão por 4\$00 foi adquirido ao vinicultor por 2\$00; e sofreria mais misturas; o outro, teria sido comprado ao mesmo preço ou, a mais vantajosa hipótese para o lavrador, sairia a 2\$50 e apresenta-se tal qual saiu da adega.

Sendo verdade que o lavrador é que satisfaz as grandes

despesas, empregadas no tipo.

Admitamos, porém, num excesso de generoso optimismo que a modificação das circunstâncias de preço do vinho — e de pagamento da mesma — se vai processar em moldes e termos de compensar o lavrador do maciço aumento de salários e da compacta subida, tanto de amanhos do terreno como de tratamento da vinha. Vejamos este quadro animador, desenhado com os traços de certeza absoluta nos horizontes da perspectiva imediata e próxima. Nem isso deixaremos de perguntar: — sendo certo que ele é que tem o seu capital empatado na terra, apetece perguntar: quem amealha ou desfruta, no primeiro caso, 2\$00 — tanto como o produtor! — e no segundo 2\$90 por litro — mais, talvez, do que quem encoscorrou a camisa, na poda, na empa, na sulfatação etc, etc? E com que direito é que isso acontece?

Ainda os fríos de Novembro não o fizeram transparente como um rubi ou loiro como um raio de sol e já o vinho é problema... Até quando?

Alfredo de Matos

(In Mensageiro)

## CAMPELO

Continuação da 1.ª página

cabido aventar a hipótese de, em data não muito remota, vermos, na nossa região, fábricas de cerâmica, de resina e de serrar, embora esta ideia não possa, por enquanto, ser construtivamente compreendida por alguns «Velhos do Restelo» que, por processos mágicos, aparecem bem instalados na vida em todas as latitudes.

Estes, se existirem na Região, chamar-nos-ão visionário ou lunático, esquecendo-se, porém, de que só sobrevive e se forma quem fôr, honestamente ousado estando, neste caso, os que tendo nascido humildes, se guindaram por méritos próprios aos lugares cimeiros da política, das letras, das artes ou das ciências, impondo-se, portanto, sem favor, ao justo apreço dos seus concidadãos. Estes terão, sem dúvida, o seu nome respeitado pelos presentes e vindouros, que deles se orgulharão.

Quere-nos parecer que Campelo se tornará um importante centro de actividades e no de comunicações, à medida que outras gerações nos sucederem e repararem os nossos possíveis erros.

## Esclarecimento:

Contrariamente ao que possa supôr-se os nossos trabalhos poderão versar não apenas sobre interesses materiais ou morais exclusivamente da região, mas também outros de interesse geral ou colectivo.

José Manuel

## A Santa Sé e a Reforma Litúrgica

Procurando pôr cobro a certas precipitações e inovações litúrgicas, por aí já tão numerosas a pouca distância d Concílio Vaticano II cujos textos, alguns pelo menos, continuam a ser estudados por comissões próprias, o Santo Padre Paulo VI, no desejo de que a reforma se faça dentro do espírito do Concílio, declarou, ultimamente aos fiéis, que a Igreja necessita de reformar a sua liturgia, mas a esta reforma não deve presidir um desejo, preconcebido, de modificações injustificadas, nem uma pressa iconoclasta, mas sim a prudência religiosa e o respeito inteligente. Embora o Santo Padre deseje tornar a liturgia inteiramente acessível ao homem comum, não deixa de acentuar que precisamos de ver, em primeiro lugar, o que é melhor e não o que é novo.

## Opel Kapitán c/ motor Perkins

Em muito bom estado de conservação, vende-se. Tratar na Auto Industrial, S.A.R.L.

COIMBRA

Este jornal foi visado pela Comissão de Censura