

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 desvanece.

# A R E G E N E R A Ç Ã O

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 Figueiroense*

Director e Editor  
**Dr. Alberto Teixeira Forte**

Redacção e Administração — Rua Major Neutel de Abreu  
Figueiró dos Vinhos

## O Amor do Próximo

Amareis ao próximo como o vós mesmos, disse S. Paulo, (Cap. XIII, v 8-10) porquanto o amor do próximo não consente que se lhe faça mal algum, e assim o amor é o cumprimento da lei.

A admirável lição que se contém nas palavras que antecedem é a mesma que deriva dos magníficos ensinamentos do «*Concílio Vaticano II*» que tão eloquentemente se refere e nos adverte de que a falta de amor de que entremam os homens é um dos piores males dos nossos dias.

Na verdade o amor, a benevolência, a bondade, são palavras quase sem sentido prático nos dias que vão correndo. O apoio mútuo, a solidariedade e o espírito de entreajuda que foram brasão de pobres e ricos, de amos e servos, de homens do campo e intelectuais, têm desaparecido, tragados talvez pelo exagerado amor próprio e pelo pretensiosismo dos que tudo sabem e pouco ou nada respeitam do que é essencial à vida do próximo.

Esquecida a prática das três virtudes teológicas de que tanto nos fala S. Paulo — Bondade, generosidade, caridade — fica porta aberta ao materialismo, à incompreensão, à tirania e demais desastrosas consequências que daí resultam.

Enfraquecidos os laços de convívio, racional entendimento e cooperação a vida é quase sempre dominada pelo egoísmo, interesse, capricho e arbitrariedade.

Desta forma o mal alastra e tende a atingir tudo e todos, pois logo que falte a benevolência, a compreensão, o respeito por legítimos interesses alheios, a produção baixa, o trabalho não rende nem produz, o desânimo invade as consciências e as almas, a vida materializa-se.

Espíritos aparentemente esclarecidos, com responsabilidades directivas, de formação tendências espiritualistas dei-

xam-se por vezes contaminar pela rotina da época, pelas fraquezas das burocracias e até pelos vícios do egoísmo.

Mal dos tempos que de tal forma se têm generalizado, que poucos serão, por certo, os que deles não tenham de penitenciar-se.

Tantos e tantos são os que, no exercício das mais humildes ou mais elevadas funções se fazem valer, sem dar conta que agravam situações, que paralizam o andamento normal das coisas, que travam o bem comum, que provocam atrasos, prejuízos e desencadeiam dores e sofrimentos alheios.

O homem que o sabe ser na verdadeira acessão da palavra, não confunde personalidade com orgulho, nem se utana de uma dura vontade de predomínio que tudo contraria, tilha quase sempre do mau entendimento de critérios que nada resolvem, praticamente por falhos de adaptação às autênticas e respeitáveis realidades da vida.

A humildade é virtude dos seres superiores, que se elevam acima do espírito mesquinho da vingança, do desdém, do predomínio e da subjugação do seu semelhante.

As almas simples, boas, justas, no dizer de S. Paulo, sabem compreender e transigir, são condescendentes, amáveis criteriosas.

Tudo resolvem à luz da bondade, esmero, sinceridade, rectidão, especialmente quando se cuida de acautelar a saúde e o bem, de proteger a existência, de concorrer para o equilíbrio humano e social — numa palavra — de concorrer para o bem comum, que é, afinal, o bem do próximo.

S. B.  
(«Cooperação»)

Este jornal foi visado pela Comissão de Censura

## Nova Lei da Caça

Foi publicado o Decreto que estabelece as modalidades sobre licença de caça.

Segundo este documento, a licença de caça revestirá as seguintes modalidades: a) Licença geral de caça; b) Licença regional de caça; c) Licença concelhia de caça; d) Licença de caça com fim lucrativo; e) Licença de caça sem espingarda.

A licença de caça é geral, regional e concelhia, consoante autoriza o exercício venatório, respectivamente, em todo o continente e ilhas adjacentes, somente na área de uma região venatória, ou apenas na área do concelho da residência habitual do caçador e na dos concelhos limítrofes.

A licença de caça com fim lucrativo somente permite caçar na área do concelho da residência habitual do seu titular e na dos concelhos limítrofes.

A licença de caça sem espingarda apenas permite caçar com a ajuda de cães (a corricão), com ou sem pau, na área do concelho para que for emitida e na dos concelhos limítrofes.

Pela concessão das licenças previstas anteriormente serão devidas as seguintes taxas: a) Licença geral de caça, 300\$00; b) Licença regional de caça, 150\$00; c) Licença concelhia de caça, 75\$00; Licença de caça com fim lucrativo, 300\$00; e) Licença de caça sem espingarda, 40\$00.

A caça em época de defeso ou com o emprego de meios proibidos constitui crime punível com prisão de um a seis meses e multa de 500\$00 a 10 000\$00 e acarreta sempre a interdição do direito de caçar, bem como a perda dos instrumentos da infracção.

## Aumenta o arroz

A partir de 1 de Janeiro, os preços de venda ao público do arroz são os seguintes:

Tipo «Agulha» embalado (branco e glaceado), preço livre; tipos «Carolino», 8\$80 e 9\$00 (aumento de \$40); e tipos «Gigante», 7\$70 7\$90, 7\$00 e 7\$20 (aumento de \$30).

## Licenças de porta aberta

Chamamos a atenção dos leitores, proprietários de estabelecimentos sujeitos a esta licença, para o facto de ser necessário requerê-la na Câmara Municipal até ao dia 21 do próximo mês.

## SALAZAR FALA AO MUNDO

O Presidente Salazar concedeu uma entrevista ao jornal francês «Le Figaro», que teve a mais larga repercussão nos meios internacionais. Uma vez mais, o juízo sereno e clarividente do grande estadista se projectou a indicar um rumo que este mundo conturbado teima cegamente em não seguir.

Na impossibilidade, em tão curto espaço, de resumir a notável entrevista, reproduzimos alguns dos seus passos:

«É uma utopia pretender alcançar um estádio político e social em que hajam desaparecido os problemas. Por isso não posso responder afirmativamente à sua pergunta, a não ser que a restrinja às dificuldades africanas do momento, que estou seguro de vencermos dentro dos nossos princípios e ideias. É evidente que a Nação Portuguesa terá sempre que enfrentar e solucionar dificuldades, mas eu creio na capacidade de o fazer, e até na de evoluir no necessário de forma de adaptar-se sem perder a sua individualidade e a sua configuração multirracial e pluricultural.»

Não esqueçamos igualmente que o Mundo que nos rodeia também evolui e não é definitivo. Hoje esse mundo encara a Nação Portuguesa «de um certo ângulo de visão», e em geral hostiliza-nos. E também já muitas vezes nos tem olhado «de um ângulo inteiramente oposto ao actual», o que lhe permitia não só aprovar como apoiar a política e a constituição desta mesma Nação Portuguesa, vendo nela a solução de problemas que por modo diferente parece não se poderem resolver. Esperamos que dentro de pouco por esse Mundo fora muitos aderirão a este modo de ver.»

É sobre a «descolonização»

## DIA DO CONCELHO

Segundo nos informam do Governo Civil, foi marcado para o próximo dia 17 de Dezembro o Dia do Concelho de Figueiró dos Vinhos que será presidido pelo Chefe do Distrito e compreenderá várias solenidades, inauguração de melhoramentos, etc.

A efeméride integra-se no plano distrital de comemorações do 40.º Aniversário da Revolução Nacional.

de África:

«Não creio assim que possamos felicitar os grandes responsáveis da actual situação da África, muito particularmente as Nações Unidas, e muito menos julgo que devamos felicitar os povos africanos, que foram condenados a uma independência difícil e custosa, imbuídos de racismo, sem elites políticas, sem estruturas administrativas, sem dirigentes económicos da sua cor.»

Mas nós somos acusados de não ver com exactidão e lucidez o que se passa em África, embora cada acontecimento nos dê

Continuação na 4.ª página

## Higino G. de Mesquita

Tem passado mal de saúde o nosso prezado amigo e conceituado industrial de panificação, sr. Higino Gonçalves de Mesquita. Fazemos votos pelo seu rápido restabelecimento.

## Continua em ruínas a rua principal do Campelinho (Campelo)

Voltamos a solicitar os bons ofícios da Junta de Freguesia de Campelo e da Câmara Municipal para o estado de abandono em que se encontra a rua principal do Campelinho (Campelo), isto é, a que liga a estrada ao fundo do lugar.

Na verdade, mês após mês, vai encurtando a largura do piso, devido aos desmoronamentos da barreira contígua ao ribeiro.

Própriamente dentro do lugar, o pavimento é intransitável e formado por informes pedregalhos que uma pequena brigada de trabalhadores em pouco tempo afeiçoaria.

Dantes, eram estes pedregulhos cobertos de mato que distarçava as irregularidades e desniveis do terreno, mas como a higiene impôs a retirada do «silvestre tapete», ficou o esqueleto do terreno que dia a dia ameaça endossar à medicina a cura das pernas partidas que ocasionar, facto probabilíssimo, se atendermos a que são de provecta idade muitos dos moradores da povoação.

Para quando a contenção e regularização do pavimento daquela rua de acesso?

Aqui fica novamente o apelo!

# Recordando...

Angola das noites de luar,  
Calmas, serenas e belas!  
Do sussurrar da brisa batendo nas palmeiras,  
E do som dolente do quissange, (1)  
Saúdo dos dedos dos pretos, sentados nas esteiras!  
Dos imbondeiros informes,  
Com seus braços nus erguidos ao céu,  
Numa prece muda;  
Agradecendo ao Suku (2) toda a graça que Este  
lhés deu!

Das raparigas côr de ébano,  
Lenços garridos e panos a arrastar,  
Colares de missangas e búzios a luzir,  
E seus requebros a dar, a dar...  
Das quitandas cheias de golabas amarelinhas,  
Maracujás gostosos;  
E pitangas encarnadinhas,  
E as quitandeiras de pernas cruzadas,  
Sentadas no chão, esperando, esperando...  
E os olhos do pretinho vagabundo,  
De arco na mão, barriga ao léu,  
Passeando, descansado, no seu mundo,  
Cobiçosos, olhando, olhando...  
Dos flamingos escondendo penas escarlates,  
Esvoaçando nos mangais (3).  
Oh! como recordo tudo, tudo...  
Eu que te disse adeus,  
Quem sabe se p'ra nunca mais! /

Arménia Agria

6/11/66

(1) instrumento musical

(2) Deus

(3) lagoas

## Agora ou nas Primeiras Chuvas

No Minho ou noutras regiões onde se fazem culturas de centeio ou gramíneas extremas ou em mistura com leguminosas, para ferrejos ou temporãos ou ferrãs, aplique em fundo, com confiança 200 a 300 kgs./ha de

### NITROLUSAL

Verá que só encontra vantagens e boa compensação na fatura para os gados. Aplique também na devida altura.

### NITRATO DE CÁLCIO

O melhor azoto para coberturas. Não acidifica as terras

## NÃO POUPE NOS ADUBOS

## Aníbal Pereira Gregório

com

### Automóvel de Aluguer

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

Telefone 782 (p. t) Campelo—Fontão Fundeiro

## Informações Fiscais

Obrigações dos contribuintes  
Mês de Novembro

Até 31:

### Calendários anunciadores— avencas de imposto do selo

Podem requerer-se avencas para pagamento do imposto do selo devido pela distribuição de calendários anunciadores respeitantes ao ano de 1967.

### Imposto de Transacções

Entrega na tesouraria da Fazenda Pública da área da situação do estabelecimento, por meio de guia modelo 3, processada em triplicado, do imposto de transacções liquidado durante o mês de Setembro findo.

Com as guias de pagamento, deve ser apresentada na respectiva repartição de finanças, relação discriminada das transacções realizadas durante o mesmo mês de Setembro, contendo a indicação dos números e séries de facturas, valor líquido facturado e importância do imposto.

### Mês de Dezembro

#### Contribuição Industrial

Até 15:

Comunicação às repartições e direcções de finanças das nomeações dos delegados dos contribuintes, efectivos e substitutos, para constituírem as comissões de fixação e de reclamação dos rendimentos tributáveis dos contribuintes dos grupos B e C, para o ano 1967.

#### Imposto Profissional

Comunicação às repartições e direcções de finanças das nomeações dos delegados dos contribuintes, efectivos e substitutos, para constituírem as comissões de fixação e de reclamação dos respectivos rendimentos colectáveis para o ano de 1967.

Até 31:

Os contribuintes que exerçam profissões livres quando, no ano de 1967, queiram optar pelo regime previsto no art.º 8.º do Código devem apresentar na repartição de finanças a competente declaração modelo 4.

Os contribuintes que não desejem continuar pelo regime da passagem de recibos em impressos modelo 2 devem entregar na repartição de finanças respectiva, a participação modelo 5.

#### Taxa Militar

Termina o prazo em que a taxa militar poderá ser paga em dobro, sem sujeição a juros de mora.

O pagamento voluntário foi em Abril e Maio findos.

#### Imposto complementar Secção B

#### Sociedades e pessoas colectivas

O pagamento do imposto é efectuado por uma só vez, durante o mês de Dezembro.

#### Imposto de Transacções

Entrega do imposto liquidado durante o mês de Outubro findo, bem como da relação das transacções realizadas durante o mesmo mês.

## SEMINÁRIO DE

## Desenvolvimento Comunitário

Para estudarem em conjunto os problemas económico-sociais do Distrito, estabelecerem normas de conduta para a sua resolução, discutirem de modo global as técnicas e os meios de sua aplicação, realiza-se no Distrito de Leiria um Seminário de Desenvolvimento Comunitário, promovido pela Equipa de Desenvolvimento Comunitário de Leiria com o patrocínio do Governo Civil e de alguns Serviços Centrais e Distritais, nos dias 21, 22 e 23 do corrente.

No contexto do Distrito escolheu-se para esta realização as instalações da Colónia de Férias Marechal Carmona da F.N.A.T. na Foz do Arelho, onde os participantes passarão três dias em ambiente acolhedor.

Para tal elaborou-se um programa de acordo com as necessidades do Distrito do seguinte teor:

**Dia 21 à tarde**—16 horas  
Sessão de abertura

«Participação da população num Processo de Desenvolvimento» Dr.ª Manuela Silva com a presença de autoridades distritais.

**Dia 22 de manhã**—às 10 horas  
«Introdução ao Desenvolvimento Comunitário A. S. Maria de Lourdes Medeiros, perita em S. S. de Comunidades.

**Dia 22 à tarde**—às 15 horas  
«Como estruturar um Processo de Desenvolvimento Comunitário» mesa redonda formada por:  
—Moderadora—A. S. Maria Lourdes Medeiros;  
—Infraestruturas—Eng.º Pes-

sanha Viegas;

—Saúde—Dr.ª Rosália Ferreira;

—S. social—A. S. Josefina Marvão;

—Economia—Prof. Dr. Francisco de Moura;

—Extens. Familiar Agr.—Eng.º Agr.ª Maria de Lourdes Rocha;

—Agricultura—Eng.º Agr.º Magro dos Reis;

—Educação de base—P.º José Serrazina.

**Dia 23 de manhã** 9 30 horas  
«Associativismo em D. C.»

Eng.º Agr.º Magro dos Reis.

**Dia 23 à tarde**—Problemática do Desenvolvimento do Distrito» mesa redonda formada por:

—Moderadora—A. S. Maria Nascimlinda Góis;

—Trabalho—Dr. Evaristo Marques;

—Problemas Materno-infantis—D. Garcia da Fonseca;

—Agricultura—Eng.º Agr.º Henrique Alvim—Reg Agr.º Mário Dinis;

—S. social—A. S. Maria José de Castro;

—Indústria—Dr. Emídio Faria;

—Pecuária—Dr. Eduardo Calado;

—Saúde—a desiguar;

—Conclusões do Seminário.

Nele estão incluídos técnicos de vários serviços, experimentados em matéria de desenvolvimento económico-social.

A sessão solene de abertura tem a presença dos Governadores Cívicos de Leiria e Santarém e demais autoridades distritais.

## Salazar fala ao mundo

Continuação da 4.ª página

da Organização, pensando cada potência em determinado momento que isso a favorecia. Não aconteceu assim, e por isso há grandes Estados que, embora não o confessem, conduzem hoje a sua política à margem da O. N. U.

Tomemos os verdadeiros problemas mundiais. Quais são? Desarmamento, combate ao subdesenvolvimento, Sueste asiático, Berlim, «controle» da energia nuclear. Que contribuição positiva deu para estes problemas a O. N. U. ? Muitos deles nem sequer os debate. A maioria actual, constituída de pequenos países sem peso no consenso mundial, joga no entanto com o peso do seu voto; e os interesses que a emocionam e excitam são a bem dizer interesses regionais: a África do Sul, a Rodésia, os territórios portugueses de África. Se estes desaparecem do mapa, a O. N. U. esvazia-se de conteúdo. Tudo isto significa que a universalidade da O. N. U., como território e competência, não passa de um equívoco que podia ser inofensivo mas está a tornar-se, pelos ódios que a dominam, prejudicial à paz do Mundo».

Finalmente; vejamos a última pergunta do jornalista:

«Poderia V. Ex.º dizer-nos se foram previstas disposições para fazer face ao brutal vazio político que não deixaria de produzir-se no dia em que o destino não lhe permitisse já assumir as responsabilidades do Poder?».

Eis a resposta:

«Penso que a pergunta deriva de uma ideia da existência de poder pessoal que não é exacta. Tudo está felizmente entre nós institucionalizado—chefatura do Estado, presidência do Governo, Assembleia Nacional, Câmara Corporativa, Conselho de Estado, Organização Corporativa da Nação.

Quando se é, durante longos, chefe do Governo, a nação habitua-se a um estilo de vida política e sofrerá sem dúvida um choque moral, quando a pessoa que a representa e chefia for substituída por outra, ainda que melhor e demais vincadas qualidades. Mas isto não quer dizer que os negócios públicos não possam prosseguir em bons termos e determinado estado de coisas seja subvertido para ser substituído por outro. Seria precisa uma revolução, para pôr tudo ao avesso. A Constituição portuguesa foi elaborada de modo que só um caso que poderia

Continuação na 3.ª página

## P.e Manuel Luís

Tivemos o prazer de cumprimentar nesta vila o sr P.e Manuel Luís, pároco de Campelo, que devido a grave doença que o acometeu se viu forçado a interromper o seu múnos sacerdotal.

Fazemos votos pelo seu completo restabelecimento e regresso.

Alberto Teixeira Forte

ADVOGADO

Figueiró dos Vinhos—TEL 13

Escritório em: **Pedrogão 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:

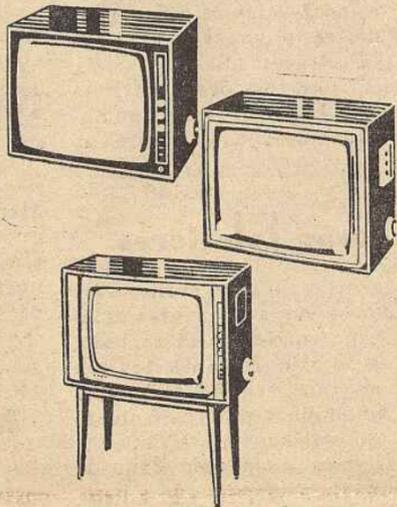
Bar-Café-Restaurante

Serviços de  
Casamentos  
e Baptizados  
Preços especiais

**BILHARES**

Figueiró dos Vinhos

*Ouvidaria 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

**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

Mobílias sala de visitas — Mobílias sala de jantar —  
—Mobílias 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 pre-  
ços como em qualidade, porque os seus artigos são recebi-  
dos directamente dos melhores fabricantes do País, e vendi-  
dos aos seus clientes pelos melhores preços.

*Luiz Frias Fernandes*

CLINICA GERAL

Doenças das Crianças

TELEFONE 88

Figueiró dos Vinhos

**Salazar**

**falou ao Mundo**

Continuação da 2.ª página

ser grave—a falta simultânea do Chefe do Estado e do Chefe do Governo. A substituição só deste, se a escolha é feliz por parte daquele, não provocará complicações. Quarenta anos não são muito da história de um povo, mas são o suficiente para consolidar um estado de espírito nacional que teria de ser respeitado pelos governantes para que a vida pública continuasse na paz e na tranquilidade habitual. Disse acima que só uma revolução alteraria o quadro e esta hipótese é sempre possível, desde que há nações que a si próprias se atribuem o direito de reformar o mundo sob certas instituições e para isto contribuem com meios financeiros e militares, sem que o facto provoque da parte dos outros, sobretudo dos mais responsáveis, a menor reacção. Isto é em teoria possível e na prática experimentámo-lo em África. Aqui o caso não seria tão fácil; está a parecer-me mesmo impossível.

**VENDA**

Por motivo de retirada, vende-se uma boa propriedade sita na **Várzea Redonda**, com boas casas de habitação e arrecadações, terreno com oliveiras e videiras e, com água de pé.

Informa a nossa Redacção.

**VENDE - SE**

Terrenos para construção, junto à estrada nacional, à entrada desta vila; e pinhal.

Informa António Alves Nunes, nesta vila.

**Opel Kapitán c/ motor Perkins**

Em muito bom estado de conservação, vende-se.

Tratar na Auto Industrial, SARL.

**COIMBRA**

**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

**Assine este Jornal**

**Anunciai em "A Regeneração"**

# A saúde dos filhos

A expressão vitaminas começou a ser usada, no princípio do século actual, pelo cientista Funk, para designar determinadas substâncias indispensáveis à vida, existentes em certos alimentos. Verificou-se que a carência dessas substâncias provocava a doença e que o seu uso curava os distúrbios observados e contribuía para manter um bom estado de saúde.

Tratava-se de alguma coisa que representava uma questão de importância vital não só para o homem como para os outros animais. Dai a designação «vitaminas».

Os estudos sobre o assunto foram progredindo e aperfeiçoando-se. De iniu-se uma série de vitaminas, sucessivamente conhecidas e concluiu-se que tais substâncias existiam em todas as formas de vida vegetal e animal.

Estas noções tiveram grande importância para a criação da dietética ou ciência da alimentação, tornando possível a planificação do consumo de alimentos em bases científicas, conforme as necessidades do organismo nas suas diversas situações.

O termo «vitaminas» vulgarizou-se rapidamente e hoje pode dizer-se que entrou na linguagem corrente. Toda a gente fala em vitaminas e bom é que assim seja porque esse conhecimento é indicio de um notável progresso em relação ao panorama alimentar de algumas dezenas de anos atrás. Porém, essa vulgarização aparece-nos frequentemente incompleta, envolta em confusões e exageros a que já ouvi chamar, por exemplo, «vitaminomania».

Assim, há quem julgue que a ingestão de vitaminas realiza no nosso tempo o velho sonho medieval dos alquimistas—o elixir da longa vida capaz de realizar curas maravilhosas nas mais diversas e desvairadas moléstias. Por isso entendem necessário comer tudo cru: saladas, frutas (sem tirar a casca), legumes, etc. Outros recorrem ao inesgotável arsenal farmacológico e utilizam os comprimidos, as cápsulas, as gotas, com toda a convicção.

Ora torna-se necessário que a questão seja tratada com sobriedade, equilíbrio e esclarecida atenção. Assim a sua utilidade poderá ser maior, sem limitações que a prejudiquem.

A administração de vitaminas só por si, apenas poderá ser eficaz no combate à doença se esta for uma avitaminose típica—isto é, um estado mórbido produzido por carência de vitaminas. Contudo, se houver infecção ou intoxicação, por exemplo, ainda que condicionadas por avitaminoses mais ou menos acentuadas, o emprego de vitaminas, embora indispensável não será contêm as doses vitamínicas necessárias. Na alimentação corrente há normalmente carência das vitaminas D e E. A vitamina D pode ser sintetizada pela pele desde que esta seja exposta à luz solar. Também o óleo de fígado de bacalhau é uma fonte importantíssima dessa vitamina. A vitamina E encontra-se, com muita abundância, nos flocos de germe de trigo, por exemplo.

Quanto à sua origem as vitaminas provêm dos alimentos ou são produzidas por síntese química. As que provêm dos alimentos são aproveitadas directa-

mente ou a partir de produtos que, embora produzidos industrialmente, são extraídos dos extraídos dos alimentos em boas condições e constituem concentrados naturais de vitaminas alimentares: o óleo de fígado de bacalhau e o germe de trigo, acima indicados, concentrados de sumos e compotas de diversos frutos, etc.

A outra forma de produção de vitaminas é artificial por síntese química e dá origem a produtos farmacêuticos.

Sabe-se hoje que as vitaminas obtidas por processos naturais: alimentos e produtos alimentares dietéticos, são melhor assimiladas pelo organismo do que as obtidas por processos químicos.

Devem portanto preferir-se as vitaminas de produção natural às de produção sintética. Tal facto contradiz a ideia erradamente generalizada de que as vitaminas se vão buscar principalmente à farmácia. Pelo contrário, devemos procurá-las especialmente nos estabelecimentos de produtos dietéticos e de géneros alimentares.

Em caso de doença grave, quando seja necessário produzir rapidamente altos níveis vitamínicos no organismo, então poderá ser vantajoso utilizar produtos sintéticos de origem farmacêutica. Contudo não devemos também esquecer que altas doses vitamínicas, produzidas sinteticamente, podem ser tóxicas, especialmente de vitamina D.

Alvaro Sousa de Oliveira

## Excursão da F. N. A. T.

«A F. N. A. T. em colaboração com uma agência de viagens, põe à disposição dos seus associados e respectivos familiares a possibilidade de tomarem parte, com preços especiais, num magnífico cruzeiro do fim do ano à Madeira, Marrocos e Gibraltar, partida de Lisboa a 29 de Dezembro às 15 horas e chegada às 9 horas do dia de 5 Janeiro, a bordo do paquete «Santa Maria».

Durante a estadia no Funchal, Casablanca, Tanger e Gibraltar, além de assistir ao esplendoroso espectáculo da noite de S. Silvestre, poder-se-á ainda tomar parte em diversas excursões facultativas.

Os interessados poderão proceder à sua inscrição, a partir de 20 de Outubro, na 2.ª Secção da F. N. A. T.—Calçada da Santana, 180.

Quaer quer esclarecimentos poderão ser solicitados pelo telefone 53 88 71 »

## Luz em Festa

Foi enriquecido no pretérito dia 5 do corrente, o lar do nosso prezado amigo, Sr. Delmar Domingos de Carvalho, zeloso funcionário da Repartição de Finanças de Vila Nova de Ourém, por motivo de sua esposa, sra. Prof.ª D. Maria Amélia Martins Medeiros, haver dado à luz um robusto menino.

Endereçamos felicitações aos pais e desejamos as maiores venturas ao neófito.

## Movimento Nacional Feminino Comissão Distrital de Leiria

### O Natal do Soldado

Tal como tem feito nos anos anteriores, vai o Movimento Nacional Feminino lançar a Campanha do NALAL DO SOLDADO, mas em moldes diferentes.

O NATAL DO SOLDADO far-se-á este ano, com a colaboração de todos os distritos do país, pois de todos eles saíram os bravos militares que defendem o nosso Ultramar: todos os portugueses são assim convidados a contribuir com as suas dádivas para o Natal dos militares ausentes de seus lares nesta quadra festiva, aos quais serão enviadas lembranças e presentes.

Destinar-se-á a cada distrito do país um dia ou dois para a recolha dos donativos destinados àquela Campanha.

Cabe ao distrito de Leiria a data de 14 e 15 do corrente mês. Quer isto dizer que durante estes dois dias todos os portugueses do distrito deverão entregar o seu contributo para o Natal do Soldado, na sede da Comissão do M. N. F. do seu concelho. Reunidos esses donativos na Comissão Distrital, esta os fará enviar para a Comissão Central encarregada da organização das lembranças.

O Movimento Nacional Feminino do distrito de Leiria espera, pois, que todos os portugueses marquem a sua presença nos dias indicados, deixando a sua dádiva, seja ela grande ou pequena, que é uma recordação amiga para aqueles que, longe de suas famílias, cumprem a nobre missão de defender a Pátria.

A Comissão Distrital de Leiria

## Nova Universitária

Após haver concluído o 7.º Ano Liceal, com brilhantismo, foi agora aprovada no exame de aptidão à Universidade a nossa jovem conterrânea, menina Maria de Fátima da Conceição Nunes, filha do nosso prezado amigo Sr. Manuel da Silva Nunes e de sua esposa Sr.ª D. Maria Helena da Conceição Nunes.

Aluna exemplar, ao longo do seu curso liceal, esta nova universitária reúne méritos pessoais susceptíveis de a guindarem a plano relevante no curso superior que escolheu.

Desejamos-lhe os maiores êxitos com felicitades para si e para seus pais.

## Rua intransitável

Pedem-nos que chamemos a atenção de quem de direito para os transtornos causados aos locatários da respectiva área o estado em que se encontra a rua de acesso à cadeia comarcã.

Na realidade, há muito que ali foram abertas as valas para a canalização, mas numa as mesmas foram convenientemente tapadas o que torna impossível a passagem de veículos e dificulta o trânsito dos peões.

Aliás, parece mal definido o critério que preside ao fecho das referidas valas por toda essa vila...

# Salazar fala ao Mundo

Continuação da 1.ª página

sempre mais razão do que o anterior... Pelo que me ficarei por aqui».

E quanto à política conduzida por Washington:

«Quanto à Europa, a política americana baseia-se na O.T.A.N., mas não só esta foi criada para evitar se multiplicassem os erros cometidos ou consentidos no começo do pós-guerra, quanto ao leste europeu, como se vê atravessar ela uma crise profunda, de que as recentes decisões francesas são mais consequência do que causa. Isto significa que a concepção da Aliança não correspondente às exigências do momento e a maneira como é conduzida não dá satisfação pelo menos a alguns aliados. Na Ásia, melhor do que todos cochecem os Estados Unidos a seriedade dos problemas que ali são obrigados a enfrentar e que com a maior preocupação veríamos agravar-se. Repito ter a maior dificuldade em encontrar explicação para este estado de coisas desde que os enormes esforços empregados nas duas grandes guerras, o seu potencial militar, a sua riqueza e progresso industrial, o poder político de que dispõem elevaram os Estados Unidos ao lugar indiscutível de líder da política mundial. Haverá aqui alguma falta de experiência quanto às intrincadas complexidades da política do Mundo? Dar-se-á o caso de terem dificuldades em fazer opções políticas, agindo sempre como se esperassem e fosse possível, ou até útil, que todos os países do Mundo fossem sinceros amigos dos Estados Unidos. Verificamos no entanto que tudo isto tem conduzido os Estados Unidos a fazer só tardiamente as opções necessárias, já quando ultrapassados pelos acontecimentos e com todas as consequências daí resultantes».

O Presidente Salazar falou, depois, das relações entre Portugal e a Espanha e da comunidade luso-brasileira. Sobre as

## Novos Colectores

Foram mandados abrir novos colectores na avenida das escolas, esperando-se, deste modo, dar vazão às enxurradas de lama e areia que, sempre que chove em abundância, tornam quase impraticável aquela artéria.

Fazemos votos pelo êxito da iniciativa.

## D. Rosa B. Pinto

Dignou-se renovar a sua assinatura a Sr.ª D. Rosa da Ascensão Baptista Pinto, telefonista reformada das C.T.T., residente na Covilhã.

Os nossos agradecimentos.

## Jorge Oliveira Campos

Enviou-nos a importância referente ao pagamento da sua assinatura o Sr. Jorge de Oliveira Campos natural da Soalhira (Graça) e actualmente cursando estudos em Coimbra. Bem-hajal

relações com a França, disse:

«São mais que amigáveis, são, com efeito, muito afectuosas as relações luso-francesas. Temos com a França acordos bilaterais, de natureza diversa: acordos culturais, económicos, políticos e técnicos, como o relativo à facilidade nos Açores, que são, desde há dias, uma realidade. Penso que esse acordos regulam de forma satisfatória a estreita cooperação entre os dois países, no estado actual das coisas; mas, se as necessidades ou o natural desejo de aprofundar a amigável cooperação que temos tido impuserem novos instrumentos, decerto teremos o maior gosto em encarar favoravelmente o assunto. A Europa vive um momento de evolução política que pode ser profundo; o essencial é que a faça sem se diminuir. A França não só tem aí o seu lugar, como aspira a desempenhar o importante papel que a sua riqueza, situação geográfica, alta qualidade de cultura lhe aconselham ou permitem. Não se pode, neste caso, prever o futuro, nem sequer o imediato, e nós neste canto extremo ocidental da Europa não estamos, de modo algum, indicados a ser os primeiros a tomar posição».

Só podemos dizer que seguiremos atentamente os acontecimentos e, quanto à França, com a maior simpatia a sua ascensão».

E sobre a posição de Portugal na O.N.U.:

«Temo-nos mantido na O.N.U. mais pelo respeito que devemos a nós próprios do que por fé na organização. Esta está em crise, e a nosso ver muito grave. As grandes potências têm permitido que a Carta seja postergada, e subvertido o equilíbrio político

Continua na 2.ª página

## Assinaturas Pagas

Esteve na nossa Redacção a pagar a sua assinatura o sr. Manuel Simões Ferreira de Salgueiro da Lomba que pagou também a de seu filho, sr. Manuel Henriques Ferreira, residente na África do Sul.

Os nossos agradecimentos.

## NASCIMENTO

Encontra-se em festa o lar do nosso dedicado assinante, Sr. João de Jesus Nunes, activo agente comercial, em virtude de sua esposa, Sr.ª D. Maria Isabel Soares Antunes, haver dado a luz, no passado dia 8 do corrente, na sua residência desta vila, um robusto menino.

Os nossos parabéns e mil felicidades para o neófito.

## Estrada de Arega

Estão em acabamento os acessos à estrada de Arega, na praça do Brasil.

Foi nivelado o terreno e demolido o polígono calcetado o que dá àquela zona maior beleza e amplitude com reais benefícios para o trânsito.