

BOLETIM DA C. P.

PUBLICAÇÃO MENSAL

DA DIRECÇÃO GERAL DA COMPANHIA DOS CAMINHOS DE FERRO PORTUGUESES
DESTINADA EXCLUSIVAMENTE AO PESSOAL

Problemas recreativos

Resultados do n.º 155

QUADRO DE HONRA

Brielga, Britabrantes, Dalotos, Mefistófeles, Arlinda, Barabás, Cagliostro, Costasilva, Cruz Canhoto, Diabo Vermelho, Gavião, Manelik, Martins, Novata, Otrebla, Pacalo, Pastor, P. Rêgo, Preste João, Profeta, Radamés, Roldão, Veste-se, Visconde de Cambolh, Visconde de la Morlière e Elmintos (17,0); Sécora, Fortuna, Ignorante, Mediocre e Sabetudo (17,1).

Soluções:

Biformes: Banda-bando

Sincopadas: Abismo-amor } Soluções únicas.

Transpostas: Arar-rara }

Resposta à letra (problema): Seja (A) a idade do sr. Anibal e (B) a da sua interlocutora.

Se A tivesse nascido 7 anos depois ($A - 7$) e B 7 anos antes ($B + 7$) teriam ambos igual idade, isto é

$$A - 7 = B + 7 \text{ (a)}$$

Mas se A tivesse nascido 7 anos antes ($A + 7$) e B 7 depois ($B - 7$) teria A o dobro da idade de B, ou seja 2 ($B - 7$).

Portanto é $A + 7 = 2(B - 7)$ (b).

As equações (a) e (b) formam um sistema que nos dá

$$A = 49 \text{ anos}$$

$$B = 35 \text{ anos.}$$

Foram os seguintes, os solucionistas d'este problema:

José Parreira Alves (Chefe de Secção); António Luis Gonçalves Fernandes (Empregado principal — F. E. — Pôrto); Aníbal Pereira Fernandes (Empregado principal — Camionagem); José Francisco Ferreira Júnior (Empregado principal — Movimento); Manuel Gonçalves (Empregado de 3.º — Movimento); Fortuna (Lisboa), Ignorante, Mediocre e Sabetudo (Lisboa).

As produções publicadas eram da autoria de «Áleria».

* * *

(Sílabas: 3-2)

Sincopadas: 1 — Quem «conta» um conto, à sua conta acrescenta um ponto.

2 — Quanto mais fama quero menos espero.

3 — Se move da fortuna a directriz, marco na vida a hora mais feliz.

4 — É uma fantasia do pensamento a visão da felicidade. Por isso a harmonia dos povos não passa de uma fantasia do pensamento.

5 — Concordo que nem só de pão vive o homem; mas se esta vida, que não descrevo, continua, nem para o pão negro se vive.

6 — No maior aperto é que eu suponho que é preciso haver a maior serenidade.

Mas quem é que, metido num aperto, tem a coragem, que considero grande, de se manter sereno?

7 — Sei que não convenço quando digo verdades que desagradam.

Mas consigo vencer certas relutâncias quando planeio mentiras agradáveis.

8 — Contraste: Se me magoa com verdades amargas tomo-te por inimigo; se, mentindo, me mostras bom «agrado», incluo-te como amigo.

9 — O crente julga-se próximo de Deus pela visão que nasce da sua fé.

10 — Nego a justiça dos homens, porque só confio na de Deus.

11 — Não dissimulo o ressentimento quando tenho razões para me ressentir.

12 — O gosto não se discute. Quando me examino não acho nos outros motivo para desfrute.

13 — O cúmulo da habilidade, para o intriguista, consiste em fabricar um «tecido» de mentiras com a ponta da língua.

14 — Há falsas doutrinas perniciosas; perante elas não fico encolhido se possuo meio de as combater.

15 — É com o negócio, que o maior número de indivíduos faz fortuna.

16 — As privações não dão tristeza. Só assim se percebe que não seja triste a vida de certa gente, como calculo.

17 — Parte do meu ócio aplico-o aos problemas recreativos, e a prová-lo está o «relato» do Boletim.

(Continua na outra página interior da capa)

BOLETIM DA C.P.

ÓRGÃO DA INSTRUÇÃO PROFISSIONAL DO PESSOAL DA COMPANHIA

PROPRIEDADE
DA COMPANHIA DOS CAMINHOS DE FERRO
PORTUGUESES

DIRECTOR
O DIRECTOR GERAL DA COMPANHIA
Engenheiro Alvaro de Lima Henriques

ADMINISTRAÇÃO
LARGO DOS CAMINHOS DE FERRO — Estação
de Santa Apolónia

Editor: Comercialista Carlos Simões de Albuquerque

Composto e impresso nas Oficinas Gráficas da Companhia

SUMÁRIO: O trabalho médico no ano de 1941. — Colónia de Férias da Praia das Maçãs. — O Castelo de Silves. — Educação Física e Desportos. — Consultas e Documentos. — A Terra Portuguesa. — Factos e Informações. — A Nossa Casa. — Pessoal.

O trabalho médico no ano de 1941

O Serviço de Saúde e de Higiene elaborou este ano, como de costume, a estatística do trabalho médico relativo ao ano de 1941.

Extenso e volumoso documento, nele estão condensados os números representativos dos valiosos serviços clínicos prestados ao pessoal da C. P. em todos os departamentos daquêle Serviço.

Seria da maior oportunidade tornar conhecido dos leitores do «Boletim» aquêle trabalho em toda a sua minúcia, como não deixaria de ser da maior vantagem dar-lhe a maior publicidade pelo que de interessante ele possa ter sob o ponto de vista médico-social.

Haveria, assim, ocasião de conhecer e apreciar a natureza, qualidade e volume daqueles serviços e de pesar devidamente quantos esforços e quantas dedicações êles representam.

Não cabe, porém, tão vasto trabalho nas di-

mensões dum artigo do «Boletim da C. P.», o que obriga a limitarmo-nos a extractar dele os elementos mais importantes, acompanhados de sumárias considerações para seu esclarecimento.

Pretende-se, assim, deixar que a eloquência dos números conduza às conclusões de uma justa e ponderada apreciação.

Durante o ano de 1941, realizaram-se 468 Juntas médicas: 157 ordinárias, 230 extraordinárias, 22 mixtas, 3 de recurso e 56 regionais, estas, na sede das Inspecções do Serviço de Saúde.

a) — Nas 157 Juntas médicas ordinárias, destinadas à apreciação da capacidade física do pessoal e do estado sanitário dos agentes com baixa por doença, foram feitas 1.517 observações e concedidos 35.145 dias para tratamento a 775 doentes nelas observados,

a saber: 95 sinistrados no trabalho e 680 portadores de diferentes doenças, a que corresponde, em média e por cada doente, 45,3 dias de licença.

- b) — Nas 230 Juntas médicas extraordinárias foram inspeccionados para revisão 844 agentes e 1.045 candidatos a empregos da Companhia, num total de 1.889 agentes.
- c) — Pelas 56 Juntas regionais foram observados 109 agentes, dos quais 11 sinistrados e 76 portadores de várias doenças, a quem foram concedidos 3.380 dias para tratamento, isto é, 38,8 dias em média e por doente.
- d) — Às 22 Juntas mixtas foram presentes 109 agentes pertencentes aos antigos Caminhos de Ferro do Estado, 13 por terem pedido a reforma e os restantes 96 para confirmação das resoluções tomadas em Junta médica.

Também no Serviço Central se efectuaram 3.576 observações em conferência médica, 1.186 a pedido das Divisões, 271 a solicitação dos agentes, 827 por proposta dos médicos de assistência e de secção e 1.292 a agentes mandados apresentar pelo Serviço de Saúde para efeitos de fiscalização clínica.

Estes serviços de natureza médica elevam-se a um total de 7.203, correspondente a 3.627 observações em Junta e 3.576 em conferências médicas.

Nos diferentes departamentos do Serviço de Saúde, colocados ao longo das linhas, atingiu o trabalho médico números vulgares.

- a) — Nas secções da Antiga Rêde trataram-se 11.414 agentes e 2.048 pessoas de família, a quem se fizeram 4.499 visitas e se deram 28.147 consultas

e 5.952 tratamentos. Quere dizer, do total de 38.598 serviços, foram prestados 33.042 a agentes e 5.556 a pessoas de família.

b) — Nas secções médicas da rôde do Minho e Douro, foram tratados 3.835 agentes e 685 pessoas de família, tendo-se feito 1.592 visitas, dadas 10.545 consultas e prestados 1.587 tratamentos. Isto é, da totalidade de 13.724 serviços, 12.150 dizem respeito a agentes e 1.574 a pessoas de família.

c) — Na rôde do Sul e Sueste foram atendidos 4.319 agentes e 1.490 pessoas de família, a quem foram feitas 2.463 visitas, dadas 12.613 consultas e prestados 4.770 tratamentos, o que constitue um total de 19.846 serviços, dos quais 14.727 prestados a agentes e 5.119 a pessoas de família.

Nos Centros de Assistência, colocados ao longo das linhas, também foram prestados assinalados serviços. Neles foram tratados 29.525 agentes, 9.294 pessoas de família, ou seja 38.819 doentes. O número de visitas foi de 7.102, o de consultas 74.099, e o de tratamentos 5.344, o que representa um total de 86.545 serviços, dos quais 71.043 prestados a agentes e 15.502 a pessoas de família. A média mensal de serviços e a de doentes foi de 3.234,9.

Nos postos sanitários, existentes nas três rôdes da Companhia, foram prestados numerosos serviços clínicos.

A todos êstes postos concorreram em busca de alívio para os seus padecimentos, agentes, pessoas de família e estranhos, elevando-se a 32.672 o número de doentes, aos quais foram feitos 151.660 tratamentos, ou seja uma média de 4,6 por doente.

Os serviços policlínicos prestados aos agentes e pessoas de família, nos três Centros científicos do País, onde a Companhia

estabeleceu as diversas especialidades médico-cirúrgicas merecem ser citados:

ESPECIALIDADES	TOTAL	
	Número de serviços	Média mensal
Otorrinolaringologia	1.616	134,7
Oftalmologia	2.331	194,2
Urologia	8.680	723,3
Neurologia	836	69,6
Dermatologia	1.059	88,2
Pediatria	1.150	95,8
Fisioterapia	3.546	295,5
Obstetrícia	215	17,9
Aparelho respiratório.....	331	27,5
Coração	188	15,6
Radiologia	2.593	216,0
Análises clínicas	2.344	195,3
<i>Total</i>	24.889	2.074,0

Em 1941 estiveram internados nos diversos hospitais do país 384 agentes a que corresponderam 12.258 dias de hospitalização.

Dos 384 doentes hospitalizados, foram 144

sujeitos a diversas operações, 71 feitas pelos cirurgiões e médicos da Companhia e 73 por cirurgiões estranhos a esta.

Além das operações de grande cirurgia praticadas nos hospitais, efectuaram-se 45 de menor importância pelos cirurgiões e médicos da Companhia.

Pelos médicos de secção, dos Centros de Assistência e dos Postos Sanitários foram praticadas intervenções de pequena cirurgia, num total de 3.620.

Resumindo :

Total geral dos Serviços Clínicos prestados

Serviço Central	{ Juntas Médicas	3.627	} 7.203
	Confer. ^{as} Médicas....	3.576	
Secções Médicas		72.168	
Centros de Assistência		86.545	
Especialistas		24.889	
Postos Sanitários		151.660	
Desinfecções		20	
<i>Total</i>		342.485	
Média mensal		28.540	
» diária		938	



Na Ribeira Nova

Fotog. de Adelio Eduardo Rodrigues, Maquinista



O Novo Pavilhão da Colónia de Férias da Praia das Maçãs

Colónia de Férias da Praia das Maçãs

PROSEGUINDO na obra de protecção aos filhos dos ferroviários, tão auspiciosamente inaugurada em 1941, a Companhia pôs de novo a funcionar, no ano corrente, a sua Colónia de Férias da Praia das Maçãs. Obra profundamente humana e social, que se enquadra perfeitamente no movimento geral de defeza da criança, como um bem precioso que é necessário preservar das duras contingências presentes, para que possamos ter no futuro uma reserva forte de homens bem constituídos, portugueses sadios de corpo e de alma, que assegurem com pleno êxito a continuidade nacional, na perpetuidade da Pátria portuguesa, a Colónia de Férias da Praia das Maçãs, o ano passado ainda incipiente e emergindo a medo de entre as sombras fagueiras e acolhedoras do pitoresco e umbroso pinhal do Rodizio, vai estendendo os seus braços protectores e firmando no terreno os seus troncos vigorosos, saudada alegre e festivamente pelas centenas de

crianças que ali vão colher os preciosos frutos duma estadia plena de conforto e de carinho, e alindada ainda pelo doce murmúrio das ondas, batendo suavemente no branco lençol de areia que forma a concha



O pessoal operário que, sob a direcção do Mestre Geral de Edifícios da C. P. e do encarregado Francisco Nunes, conseguiu fazer a construção completa do pavilhão modelo inaugurado em 14 de Junho, em 10 escassos dias.



A esquerda: Aspecto da construção do novo pavilhão. — Ao centro: Outro aspecto da construção do novo pavilhão. — A direita: Atraente aspecto do pavilhão dormitório pouco antes da inauguração.

da Praia das Maçãs, ora coberta de espuma, ora refulgindo à luz do sol, tonificante e criadora.

Este magnifico problema da protecção à infância, que hoje preocupa em todo o mundo o espírito insatisfeito dos homens que dirigem, com a noção absoluta da responsabilidade dos seus actos, não podia ser indiferente a uma Companhia como a nossa, onde labutam diariamente milhares de trabalhadores e de funcionários, cujos filhos merecem, para que possam entrar um dia ao serviço da empresa, como valores reais e efectivos o mesmo especial carinho que merecem aos poderes constituídos e à iniciativa particular, todas as crianças portuguesas. Por isso a Companhia deu inicio a esta obra, a todos os títulos meritória, e chamou a colaborar nela os Sindicatos Ferroviários, que desta forma tomam plena consciência dos problemas vitais da nossa época e ficam habilitados a conhecerem de perto, por experiência própria, não só a necessidade de os resolver, mas as suas reais dificuldades, o que a muitos passará despercebido.

superiores, bem como representantes dos Sindicatos Ferroviários.

No momento da abertura do novo pavilhão, construído recentemente com todas as condições modernas, cheio de luz, de ar e de conforto, cerimónia a que procedeu o Ex.^{mo} Snr. General Raúl Esteves, falou em primeiro



O Sr. Manuel Domingos Coelho, Mestre Geral de Edifícios da C. P., que dirige as obras da Colónia



As crianças acompanhadas das vigilantes e do enfermeiro, no dia da inauguração do novo pavilhão

* * *

A inauguração oficial da Colónia de Férias teve lugar no dia 14 de Junho próximo passado, e a ela assistiram altas individualidades da Companhia e alguns funcionários



O Ex.^{mo} Sr. Administrador General Raúl Esteves discursando no dia da inauguração oficial da Colónia de Férias.

lugar o Snr. António Mendes Raposo, presidente do Sindicato Nacional dos Ferroviários do Centro (Oficinas), na sua qualidade de delegado de todos os Sindicatos Ferroviários junto da Comissão Administrativa da Colónia.

O Snr. General Raúl Esteves, falando em nome da Companhia, reafirmou o propósito desta em colaborar com os Sindicatos Ferroviários naquela obra de assistência infantil, integrada na doutrina corporativa do Estado Novo, que preconiza melhor entendimento entre patrões e operários, salientando que os benefícios feitos aos filhos se reflectem nos pais.

Seguiu-se uma visita a tôdas as dependências da Colónia que deixou em todos a melhor impressão, pelo asseio, ordem e ambiente de conforto que ali se respira.

* * *

No ano de 1941 frequentaram a Colónia de Férias 477 crianças que ali fizeram um estágio de 20 dias. O seu aspecto e o seu estado de saúde melhoraram consideravelmente, tendo adquirido ener-

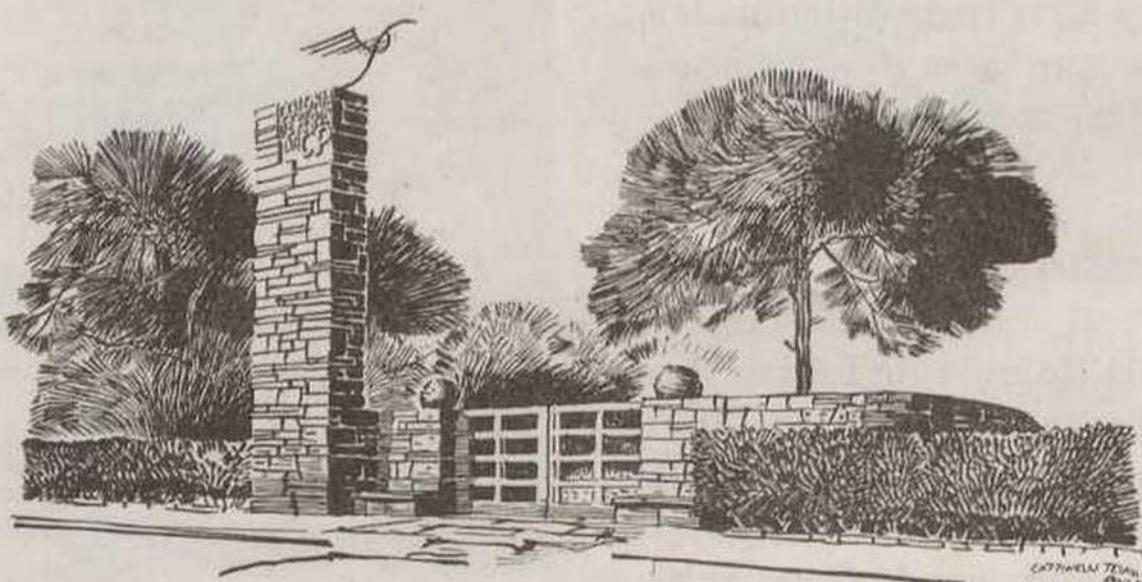
gias que as predispossem melhor para resistirem ao choque do inverno, do trabalho de um ano escolar e do próprio crescimento. Os melhores resultados, porém, não são os que se observam imediatamente, mas sim os que influem, de maneira insensível, na vida futura das crianças, criando-lhes condições de resistência só assinaladas pelo exame constante e aturado do médico assistente.

O aumento de peso foi muito variado em tôdas elas e exprime-se por uma

média final de 1,844 Kg. aproximadamente, nos 20 dias de estágio. Muitas aumentaram peso bastante superior mas temos de considerar que o poder de assimilação e de resistência aos ares e à nova e mais abundante alimentação, varia de organismo para organismo. O resultado final foi, contudo, satisfatório e animador.

Alguns números estatísticos darão a ideia da importância da obra.

Consumiram-se: (os números representam quilos, ou litros, conforme o caso) — Açúcar, 293,675; arroz, 277,500; azeite, 261; batatas, 4.250; café, 44,720; cebolas, 167,550; chouriço, 30,455; feijão de côr, 120; feijão branco, 265; feijão frade, 85; grão de bico, 208; manteiga, 61,530; massa, 264; sabão



Perspectiva do projectado pórtico de entrada, de autoria do Arquitecto Cottinelli Telmo



Aspecto interior do pavilhão-dormitório

azul, 207; sabão amêndoas, 45,310; sal, 250; vinagre, 35; bacalhau, 235,045; pão, 4,954; leite, 2,018; carne, 775,720; banha, 28,250; toucinho, 31,210; marmelada, 40,710; farinha de trigo, 58,700; peixe (quantidade apreciável, mas não há peso; era comprado na lota); etc.

A Colónia estava preparada para 75 crianças mas estiveram lá 130, em um dos turnos. Além dos dois amplos dormitórios que existiam, montaram-se mais dois dormitórios de lona, o que permitiu elevar quase ao dobro a capacidade da Colónia.

Este ano já a Colónia foi dotada com mais um amplo dormitório, construído

de fibrocimento, com todas as exigências adequadas, o que permitiu elevar para 100 o número de crianças a estagiari.

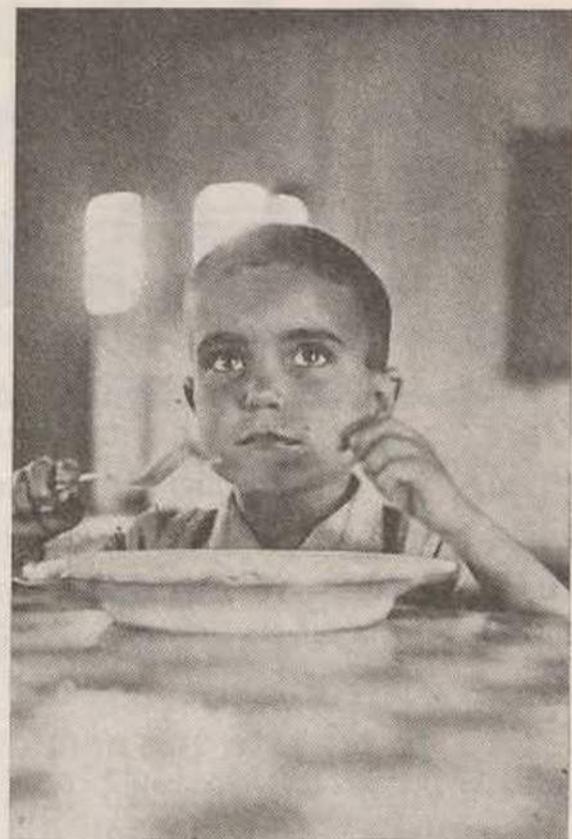
A obra é já grande, mas o seu plano futuro é muito maior ainda. Se hoje é já digna da nossa admiração, áma-

nhã será legítimo orgulho da Companhia e dos ferroviários.

De facto, está projectada a remodelação total da Colónia, que, em vez dos quatro dormitórios actuais, passará a contar oito, com instalações

sanitárias próprias. O refeitório existente, de madeira, desaparecerá brevemente, substituído por belo edifício de alvenaria, que comportará também cozinha modelo, dispensa e recreio coberto. Outras instalações anexas e indispensáveis, serão construídas, bem como caminhos lageados com pedra, que facilitarão o acesso às várias instalações. Elevar-se-á, à entrada da Colónia, portal digno, em que não se descurará sequer a nota graciosa dos emblemas, que atrairá a curiosidade da juventude.

Tudo será delineado e ordenado pelo ilustre Arquitecto que concebeu e realizou a obra maravilhosa da Exposição do Mundo Português, em 1940, e que, como os leitores do *Boletim* sabem, é também ferroviário.



Bom apetite!



A Sr.ª D. Joaquina de Sousa Lopes, Regente da Colónia.



O Sr. António de Sousa, Enfermeiro da Colónia de Férias.

Nota. — As fotografias que publicamos são de autoria do Sr. António Mendes Raposo.

O Castelo de Silves

Pelo Sr. Eng.^o A. Ferrugento Gonçalves, da Divisão da Via e Obras

A gravura fóra-do-texto que distribuímos nêste número representa o Castelo de Silves, a *Xelb* dos sarracenos, que foi outrora capital do reino mourisco do Algarve e que, na afirmação dum guerreiro da cruzada que auxiliou a sua conquista para Portugal, «estava muito mais fortificada do que Lisboa e era dez vezes mais rica e grandiosa em edifícios, cercada de muralhas e fossos de tal arte que nem uma só choupana se encontrava fóra do recinto, que tinha, dentro dos seus muros, quatro arrabaldes fortificados», decaiu muito do seu esplendor antigo. Dessa grandeza doutroora, Silves, que esteve primeiro sob o jugo dos almo-

rávidas e mais tarde sob o domínio dos almóadas, conserva apenas raros vestígios nos restos das suas fortificações.

A sua fundação é remota. Já era importante quando em 1060 o rei D. Fernando I de Castela a tomou aos árabes. Caiida, pouco depois, novamente nas mãos dos muçulmanos conservaram-na êles mais de um século em seu poder, transformando-a em florescente capital.

Em Setembro de 1189, D. Sancho I, com o apoio duma armada de cruzados que se dirigia à Palestina e que arribou ao Tejo, foi sitiaria a praça que teve de render-se, ao cabo de dois meses de cerco e de assaltos violentos. Esta bela conquista, porém, completamente isolada numa região em que os mouros ainda predominavam, voltou à sua posse em 1191, ainda no reinado de D. Sancho I, até que em 1249, já no reinado de D. Afonso III, o formidável baluarte do islamismo no Algarve foi, por D. Paio Peres Correia, para sempre incorporado no território português.

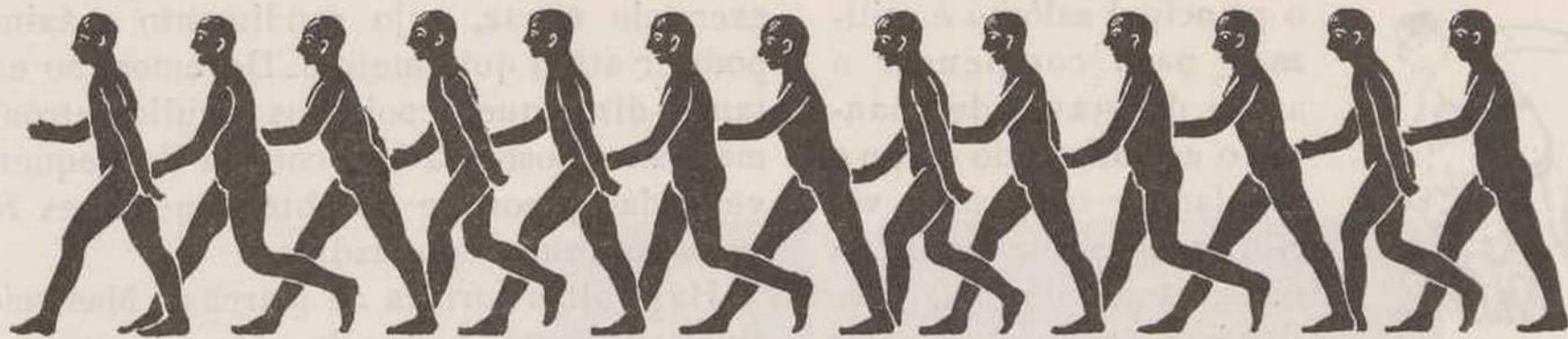
O castelo, em que se notam evidentes traços da arquitectura mourisca, ergue-se no ponto mais alto da cidade, com suas torres e muralhas ameadas. Nesta fortaleza havia ampla cisterna com abóbada que nove arcarias sustentavam e com a capacidade suficiente para conter toda a água necessária ao consumo dos habitantes da cidade antiga, durante um ano. A cidadela também era cercada por muros de que ainda se conservam de pé extensos lanços construídos de boa e rija pedra ruiva.

Para que estas evocadoras e gloriosas páginas de história portuguesa não desapareçam, apagando-se, com a sua ruína, a recordação de feitos notáveis dos antepassados, as fortificações estão sendo cuidadosamente reparadas pela Direcção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais do Ministério das Obras Públicas.



Castelo de Silves

Fotog. do Eng.^o Ferrugento Gonçalves,
da Divisão da Via e Obras.



Marcha livre

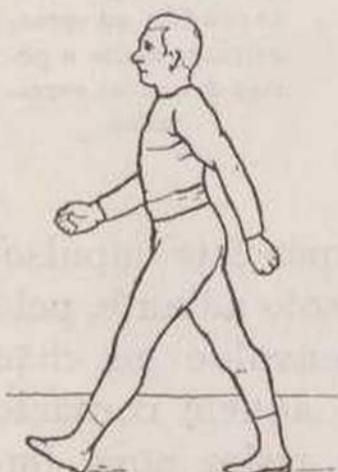
Educação Física e Desportos

A marcha

A marcha é o mais simples de todos os exercícios e um dos mais úteis movimentos do corpo. Praticamo-la desde a primeira infância e pelo tempo fora é um elemento indispensável na nossa vida de relação, pois constitue o meio mais usual de locomoção humana. No entanto, poucos são aqueles que sabem marchar ou andar bem.

Ora, a marcha não é mais do que uma série de deslocações dos membros inferiores em movimentos sucessivos e iguais — os passos — acontecendo que nunca um dos pés se eleva do solo, sem que o outro esteja em apoio. Há um contacto permanente com o solo, enquanto que na corrida há em cada passada um momento em que o corpo não toca no chão, por virtude do salto executado sob a influência da perna de trás.

Actuam na marcha o sistema nervoso, o sistema muscular e o sistema ósseo. O primeiro tem acção sobre a coordenação motora, as contracções musculares independentes e a organização harmónica dos movimentos; o segundo é o órgão propulsor da



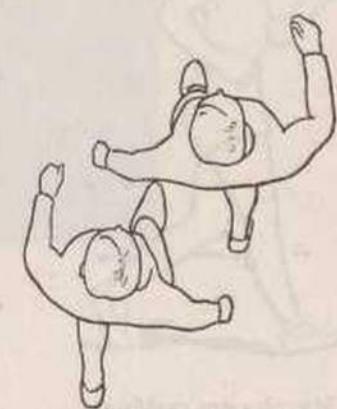
Marcha normal no momento do duplo apoio dos pés.

fôrça, age por meio de contracções sobre os vários segmentos e assegura-lhes a firmeza de movimentação; o terceiro opera como sistema de alavancas, completando a acção dos músculos na execução dos movimentos.

Além dos membros inferiores, que são os principais segmentos empregados, os braços, pelos seus movimentos alternados de oscilação, auxiliam a amplitude do deslocamento das pernas, asseguram o ritmo dos passos e contribuem para a flexibilidade geral do corpo; os quadris e as espáduas garantem a firmeza dos movimentos e, finalmente, o tronco em posição correcta influe na perfeição do andar.

O trabalho muscular é grande na execução da marcha. Sob o ponto de vista fisiológico e de benefício para a saúde, o óptimo seria marchar com alternativas de repouso.

Na marcha normal, quanto ao trabalho muscular despendido, podemos considerar três grupos: primeiro — marcha realizada em terreno plano em que o esforço é empregado na propulsão, no deslocamento do corpo, não há excesso de energia, as contracções musculares produzem-se normalmente, sem sobrecarregarem a respiração e a circulação; segundo — marcha a descer, em que



Marchadores vistos de cima



Marcha ascendente

o principal esforço é utilizado para compensar a ação da gravidade, manter o equilíbrio do corpo e regularizar os passos, verificando-se um trabalho mais intenso dos músculos flexores (posteiros das pernas) e maior dispêndio de energia; terceiro — marcha a subir, em que se exige maior consumo de energia e a ação do peso do corpo é vencida pelo maior esforço das contracções musculares, sobrepondo o coração e excitando grandemente a actividade do aparelho respiratório.

Se a marcha do segundo grupo é penosa para os organismos debilitados, a do terceiro está contraindicada para velhos e cardíacos.

A marcha é tanto mais rápida quanto maior for o comprimento do passo e menor o tempo de duração deste. A posição do corpo pode variar por virtude da velocidade na marcha e dela resultam alterações para os movimentos essenciais, tais como a inclinação do tronco para a frente, a aceleração do movimento dos braços, a maior intensidade do apoio da ponta do pé no solo e o aumento do ritmo respiratório.

Não se julgue, porém, que um passeio através das ruas, com gestos lentos e com uma velocidade de 3 quilómetros à hora,

pode ter significação apreciável como exercício; não. Isso não determina uma notável ação energética na mecânica animal. A marcha útil é a que se executa de forma que se faça um percurso com uma média de 5 a 6 quilómetros por hora. É a partir de 6 quilómetros à hora que ela se torna



Marcha em cadência rápida.

exercício eficaz, cujo rendimento máximo pode ir até 9 quilómetros. Devemos, no entanto, dizer que depois dos 7 quilómetros é mais vantajoso praticar corrida de pequena velocidade, porque se obtêm melhores resultados com menos fadiga.

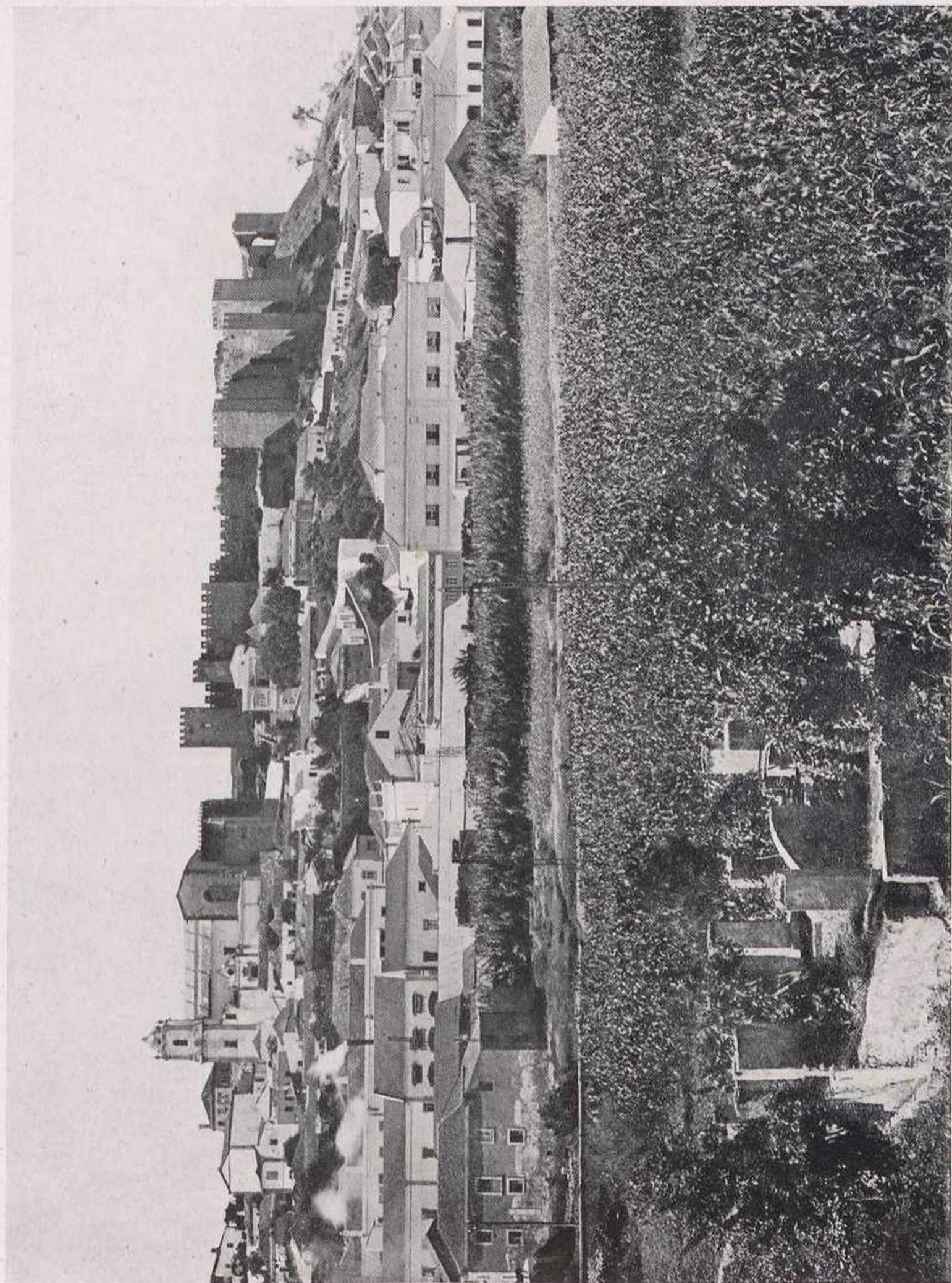
Há muitas formas de marchar. Mas referimo-nos aqui à marcha comum, normal, empregada todos os dias, que deve ser correcta. Convinha que ela fosse executada naturalmente, sem afectação. Fornecemos algumas indicações úteis.⁽¹⁾ Quanto à posição do corpo: a cabeça levantada, o queixo recuado, olhar fitando um ponto em frente, ombros recuados no mesmo plano e paralelos a uma linha imaginária à frente do corpo, o peito saliente, o ventre recolhido, as costas direitas, braços naturalmente caídos ao longo do corpo e as palmas das mãos voltadas para o mesmo, os quadris seguindo a direcção do tronco, as pernas estendidas, flexíveis, e os pés formando um ângulo de cerca de 60 graus. Quanto ao movimento: o impulso inicial da marcha é dado por uma das pernas, apoiando-se na planta do pé correspondente. A perna contrária, suspensa após este impulso, vai tomar contacto com o solo adiante, pelo calcanhar cujo pé se desenvolve no chão por uma flexão, passando aquele contacto para os artelhos, dando-se assim novo impulso e repetindo-se sucessivamente os mesmos movimentos.

Cada braço em movimento pendular acompanha o movimento da perna contrária; os pés deslocam-se com as pontas afastadas, porém, sempre com os calcaneos na mesma linha. Há vantagem em marchar com os pés para a frente. Por experiências feitas, verificou-se que se os pés se conservam vol-



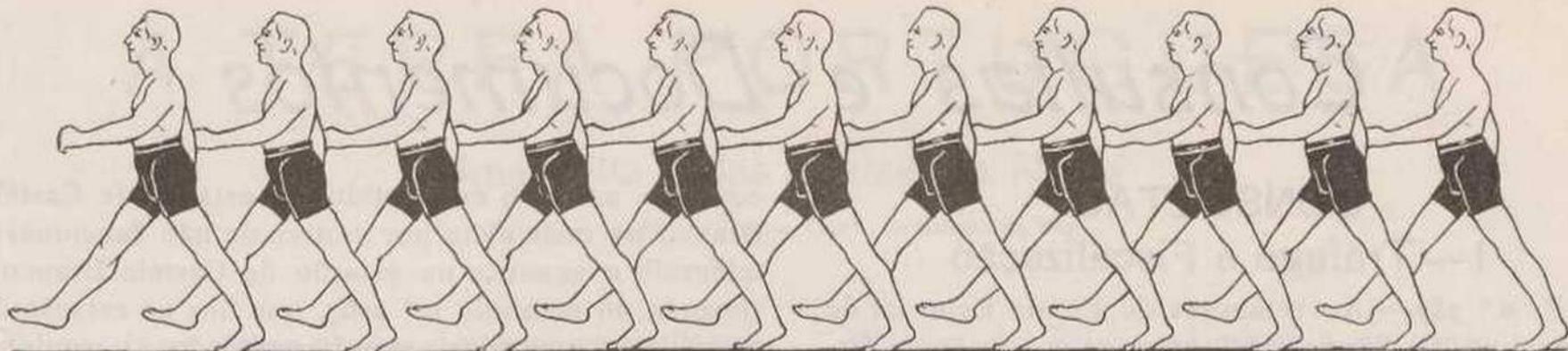
Dedos deformados pelo calçado, o que se deve evitar tanto quanto possível. As unhas devem ser cortadas de modo que não fiquem com pontas enterradas na carne, evitando assim o perigo das unhas encravadas.

(1) Hollanda Loyla — Ginástica para todos.

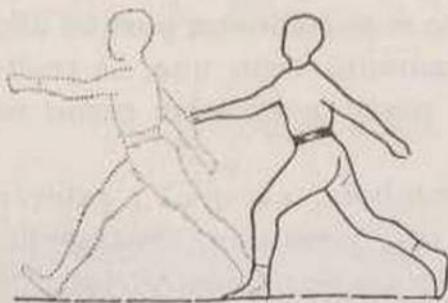


CASTELO DE SILVES

Foto. do Engº Ferrugem Gonçalves,
Chefe de Serviço da Divisão da Via e Obras.



Marcha de parada em passo cadenciado



Marcha desordenada. Veja-se o alongamento do passo e o movimento exagerado dos braços e pernas.

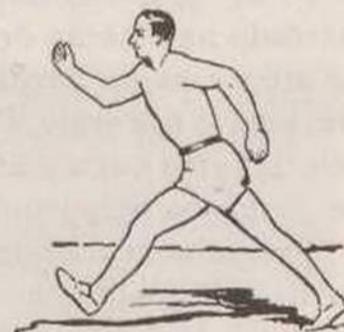
perna de apoio é melhor aproveitada para a impulsão do corpo no caso dos pés estarem dirigidos para a frente. Quanto a cadênciа: esta varia com o comprimento das pernas do indivíduo e com a extensão do passo; quanto mais longo menos acelerada é a cadênciа. Isto é apenas uma indicação, porque a cadênciа da marcha normal deve ser moderada, não excedendo de 80 a 90 passos por minuto, caracterizando-se pelo ritmo dos movimentos e pela flexibilidade do corpo.

A cadênciа do passo também varia entre os povos. Por exemplo, a cadênciа da marcha ordinária do povo espanhol é mais rápida e a do povo alemão mais lenta relativamente ao povo português.

Um dos efeitos salutares da marcha é o que resulta do considerável consumo de oxigénio. O sangue fixa em abundância este alimento gasoso, provocando uma solicitação

tados para fóra, se perde um comprimento de pé em 6 passos; se as pontas dos pés são dirigidas para dentro, produz-se um equivalente encurtamento do passo. A fôrça da

geral da nutrição em que as combustões são intensas. A respiração e o curso do sangue são activados, pelas contracções musculares que a marcha exige e a agitação geral que se produz é comunicada a tôda a massa viscerai, descongestionando os órgãos do abdômen e do cérebro. Como conseqüência, a marcha proporciona um sono calmo, e tôda a economia orgânica é largamente beneficiada. Além disso, os exercícios de marcha destinam-se a melhorar as condições de execução da marcha normal. São de efeitos gerais moderados sobre o organismo. Exigem um trabalho predominante dos membros inferiores. Têm ainda a vantagem de, ao corrigirem os defeitos da marcha comum, darem-lhe elegância, virilidade, equilíbrio e rendimento. A marcha não desenvolve sómente os músculos úteis à sua progressão—tem influência nas contracções alternadas ritmadas dos músculos espinais e da massa sacro-lombar. Executada metódicamente, ao ar puro, constitue um exercício higiénico e um derivativo do trabalho sedentário.



Marcha alongada em cadênciа rápida.



Consultas e Documentos

CONSULTAS

I — Tráfego e Fiscalização

P. n.º 787. — As remessas do Fundo Especial de Caminhos de Ferro, sendo taxadas ao abrigo da Ordem da Direcção Geral n.º 250, têm aviso de chegada, mod. F 216 ou 218, conforme o caso, ou apenas ao aviso de chegada estipulado no n.º 5 da citada Ordem da Direcção Geral, isto é, aviso pelo telégrafo da Companhia ou por um agente da Companhia?

No caso de extravio da senha da remessa poderá, simplesmente para a substituição desta, utilizar-se um mod. F 216, ou deve utilizar-se um mod. F 219?

R. — Deve ser feito aviso de chegada nas condições da Ordem da Direcção Geral n.º 250, ao abrigo da qual é taxado o transporte.

Na falta de senha, deve ser utilizado o mod. F 216 para entrega da remessa.

II — Movimento

Livro 2:

P. n.º 788. — O combóio n.º 2166 tem cruzamento marcado na estação de Castelo Branco com o combóio n.º 2167, e na de Sarnadas com o combóio n.º 161. Não funciona o telégrafo, em virtude de temporal. O combóio n.º 2167 circula atrasado e é alcançado na estação de Sarnadas pelo combóio n.º 161.

Pergunta-se: como há-de proceder a estação de Sarnadas? Pode dar preferência ao combóio n.º 161 e expedi-lo à frente do combóio n.º 2167 ou deve expedir primeiro o combóio n.º 2167 e esperar que chegue o combóio n.º 2166 para então expedir o combóio n.º 161? Como não se podem fazer alterações de cruzamentos quando está avariado o telégrafo, parece-me ser esta última maneira a única a considerar; mas há opiniões diferentes, pelo que peço elucidar-me.

R. — A estação de Sarnadas pode fazer a interversão entre o combóio n.º 161 e o combóio n.º 2167, visto este ser alcançado por aquélle nesta estação e o Regulamento permitir as interversões mesmo quando o telégrafo não funcionar. O que a estação de Sarnadas não pode, é alterar o cruzamento do combóio n.º 161 com o combóio n.º 2166, exactamente por não funcionar o telégrafo.

Por outro lado, pela mesma razão, a estação de Castelo Branco não pode de forma alguma expedir este combóio por ele lá ter cruzamento marcado com o combóio n.º 2167. Há assim a certeza para a estação de Sarnadas de que o combóio n.º 2166 ficará retido na estação de Castelo Branco.

Nestas condições, o Chefe da estação de Sarnadas faz na fórmula de trânsito do combóio n.º 161 a declaração relativa à interversão (Art. 33.º do Regulamento n.º 2) e, em seguida a esta declaração, escreverá: o

combóio n.º 2166 está retido na estação de Castelo Branco ou mais além por motivo de não funcionar o telégrafo e aguarda na estação de Castelo Branco a chegada do combóio n.º 2167, que fica na estação de Sarnadas. Cumpridas estas formalidades, o condutor do combóio n.º 161 está habilitado a transmitir a partida ao seu combóio.

Nota-se que a estação de Sarnadas não tem que entregar o M 116, nem o poderia fazer, não só em obediência ao Regulamento como também porque não há uma alteração de cruzamento visto que, na realidade, o combóio n.º 161 passa a circular como se fosse o combóio n.º 2167.

Por seu turno, este combóio, ao qual a estação de Sarnadas entrega o M 125, passa a ter cruzamento nesta estação com o combóio n.º 2166 (em virtude do Art. 35.º do Regulamento n.º 2) e não poderá ser expedido antes da chegada deste.

Para desfazer qualquer dúvida do Chefe da estação de Castelo Branco, relativamente à expedição do combóio n.º 2166, a estação de Sarnadas deverá entregar ao condutor do combóio n.º 161 um despacho dirigido àquela estação, no qual dirá que, em virtude da interversão havida e em cumprimento do Art. 35.º, retém na sua estação o combóio n.º 2167 até à chegada do combóio n.º 2166.

DOCUMENTOS

Tráfego

Aviso ao Públíco A. n.º 749 — Regula o transporte de mercadorias entre a estação de Caíde e o Despacho Central de Lixa.

Aviso ao Públíco A. n.º 750 — Suspende a partir de 15 de Julho de 1942, até aviso em contrário, a Tarifa Internacional n.º 201 — Grande Velocidade.

Aviso ao Públíco A. n.º 751 — Comunica que o serviço combinado de passageiros e bagagens entre a estação de Braga e o Despacho Central de Caldelas, que estava a cargo da Empreza Hoteleira do Gerez, L.da, foi transferida para o Sr. António Gomes Teixeiro.

Aviso ao Públíco A. n.º 752 — Suspende a partir de 20 de Julho de 1942, e até aviso em contrário, os Capítulos e Secção da Tarifa Especial n.º 4 — Passageiros, que a seguir se indicam:

Capítulo I — Bilhetes de assinatura para qualquer percurso nas linhas exploradas pela Companhia.

Capítulo II — Bilhetes de assinatura para estudantes e aprendizes.

Secção II do Capítulo III — Bilhetes de assinatura para percursos entre as cidades de Lisboa, Porto, Coimbra, Braga ou Viana do Castelo e estações próximas, válidos por 3, 6, 9 e 12 meses.

A TERRA PORTUGUESA

Uma volta pelas praias do Norte

Pelo Sr. António Monteiro, Chefe de Secção da Via

QUAL das nossas praias devemos escolher, para passar o verão?

A resposta é difícil, pois não nos devemos esquecer, que estamos em Portugal — «jardim da Europa à beira-mar plantado».



Póvoa de Varzim, berço de Eça de Queiroz

Do Minho ao Algarve, as praias sucedem-se de tal forma, que províncias há, onde formam constelações....

Não temos qualquer preferência, mas unicamente o desejo, na viagem que vamos fazer pela nossa terra, de vos mostrar as nossas praias de Portugal.

Não teremos em vista a importância das povoações. Não cuidaremos dos monumentos ou das páginas de história. Não nos importa saber, se a concorrência é fidalga, ou de gente do povo!

O que nos interessa, é corre-las tôdas, descreve-las ligeiramente, de forma que os que gostam de passar o verão nas praias, saibam que em Portugal, há praias lindíssimas, umas cercadas de paisagem campestre, outras protegidas por pinheirais famosos, outras ainda abrigadas por serras encantadoras, muitas delas com rochedos impressionantes e panoramas que deslumbram.

Praias de Portugal, cheias de graça e pitoresco, buliçosas, inundadas de luz e de sol, fontes de saúde e alegria!

Praias de Portugal, onde o mar muito azul, beija areias doiradas e embala os frágeis barcos dos pescadores!

Praias de Portugal, renda de espuma a decorar a nêsga de mil cores que é a nossa terra, dando-lhe frescura e encantamento!

Praias de Portugal, formosas e lendárias, a recordarem com seus homens do mar, glóriosas páginas de Epopeia!

Quem não gostará de dar conosco êste passeio, de fazer esta peregrinação agradável



Costa Nova — Partida para a pesca

Fotog. de Manuel Gonçalves, Empregado de 1.ª classe da Divisão da Exploração.

pela costa de Portugal, filigrana prateada que lembra produtos dos ourives nortenhos?

* * *

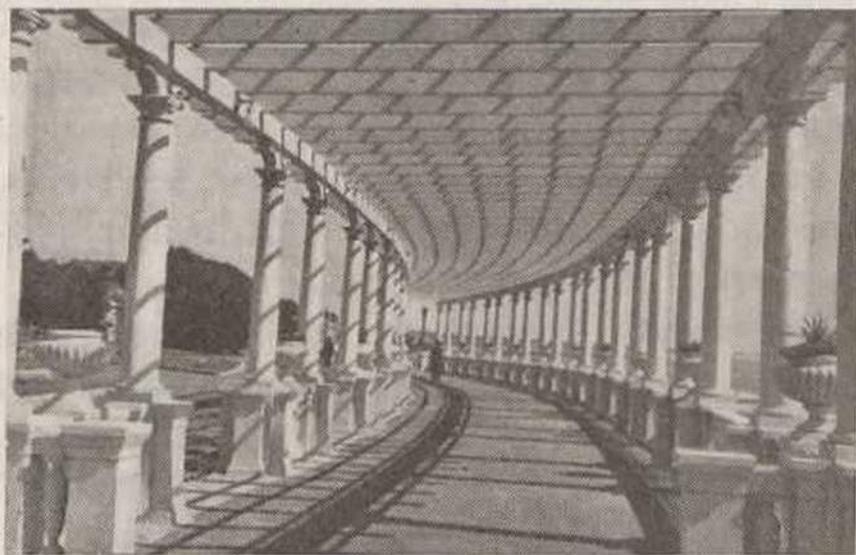
Comecemos pelo Norte, por «Moledo do Minho», de panoramas surpreendentes, com o pinhal do Camarido a abriga-la carinhosamente, e a romântica Ilha da Ínsua a enri-

quecer a paisagem, a dôce paisagem minhota.

Fica-lhe perto «Ancora», rodeada de verdes colinas, com o riosinho poético a beijar as águas azuis.

«Viana do Castelo», com seus mercados alegres, o miradoiro empolgante de Santa Luzia e o traje pintalgado de lindas mulheres, tem a praia do «Cabedelo», junto à foz do Lima, o Lima dos poetas!

A linha férrea, como a estrada, vão à beira-mar, e a terra das romarias gritantes, das festas sem par, lembra graciosa varanda



Praia da Foz do Douro. Pérgola

Fotog. de Álvaro Paz, Enfermeiro.

sobre o oceano, varanda de luz e de sol, que só termina, quando dá de caras com a Espanha!

«A Vér-o-Mar», é praiasinha solitária, terra de sargaceiros quase ignorada, e «Espozende», defronte de Fão, rodeada de pinheirais, sorri para o Cávado.

À pequenina praia da «Apúlia», segue-se a de «Póvoa de Varzim», berço de Eça de Queiroz, terra de bravos pescadores, onde o mar tem escrito emocionantes páginas de tragédia!

«Vila do Conde», com ar aristocrático,

mostra-nos monumentos preciosos, e recorda-nos, com o claustro do convento, a vida das monjas claristas, poéticas, emoldurada de paisagens risonhas, mantém velhas tradições fidalgas.

* * *

«Leça de Palmeira», tão cantada por António Nobre, enquadrava-se, como as praias de «Matosinhos» e «Foz do Douro», em cenários lindíssimos e são largamente concorridos pela gente portuense.

A praiasinha da «Aguda», com suas festas de verão, recorta-se graciosamente na costa.

A «Granja», lembra solar nortenho, onde se viessem hospedar nos meses de verão, figuras brasonadas.

«Espinho», movimentada e buliçosa, concorridíssima, esquece, com a alegria do casino, a fúria das ondas de outro tempo, e mais abaixo, o «Furadouro», praia ampla, alegre e azul, de gente valente, que em barcos de prôa revirada, conhece os segredos de toda a costa portuguesa.

A luminosa região de Aveiro, com sua paisagem romântica, seus poentes melancólicos e a beleza das suas mulheres, guarda algumas das mais lindas praias da nossa terra, como «Mira», «S. Jacinto» e «Costa Nova».

A praia da «Torreira» é canto pitoresco, onde se realiza a célebre romaria de São Paio, e mais abaixo, a «Figueira da Foz» — a Rainha das Praias — com pretenções cosmopolitas, ampla, bela, ridente, com a enseada verde que a humilde praia de «Buarcos» contempla, e os passeios encantadores ao Cabo Mondego e à Serra da Boa Viagem.

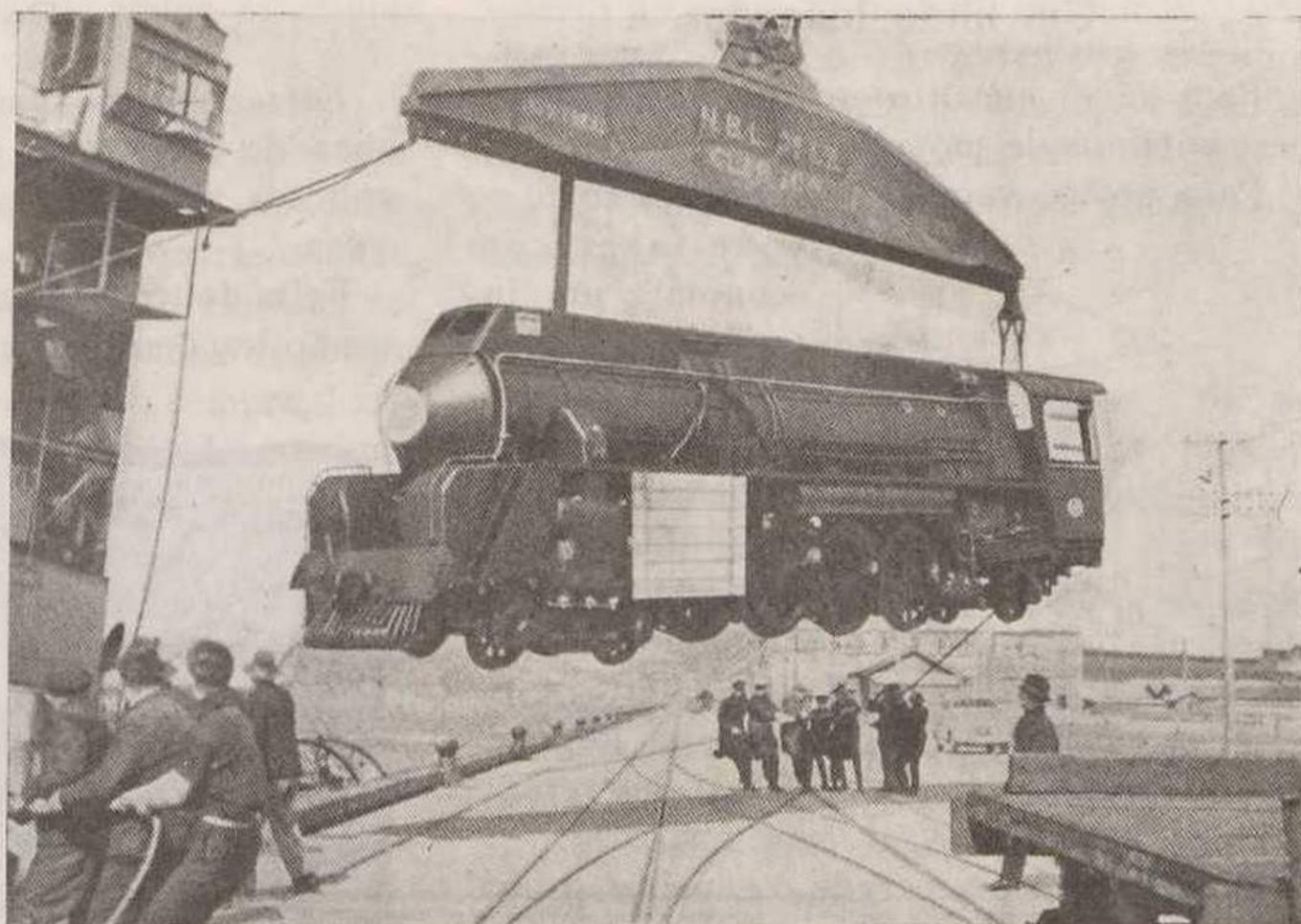
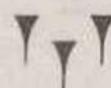
No próximo número continuaremos a nossa peregrinação pelas formosas praias de Portugal.

Muito vale quem bem manda

Factos e Informações

NA NOVA ZELÂNDIA

A gravura da direita mostra-nos a descarga de uma locomotiva com o peso de 68 toneladas, num porto da Nova Zelândia.



Os caminhos de ferro e a guerra

Na gravura que acima publicamos veem-se dois comboios num país beligerante, carregados com garrafas contendo gás destinado a enchimento de balões utilizados em barragens de defesa aérea.



Veículos ferroviários munidos de rodas com pneumáticos

Na América do Norte construíram-se, a título de experiência, veículos com rodas com pneumáticos e rodas de aço com ver-dugo para servirem de guia. A gravura representa um veículo com estas rodas para transporte de 27 passageiros. Ainda não conhecemos os resultados desta experiência.

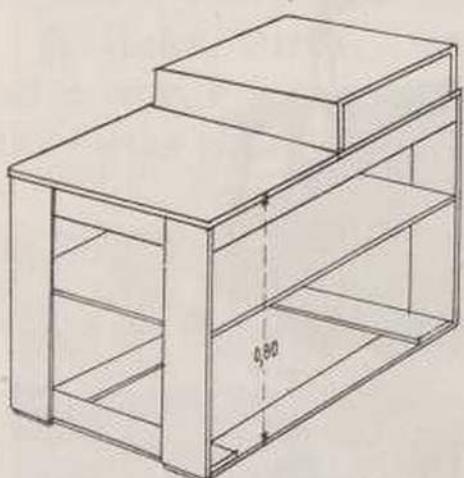


A nossa casa

Um lindo toucador

Para haver encanto e conforto no lar não necessitamos de móveis caros.

Para prova, vamos mostrar-lhes como se pode fazer com economia um interessante toucador.

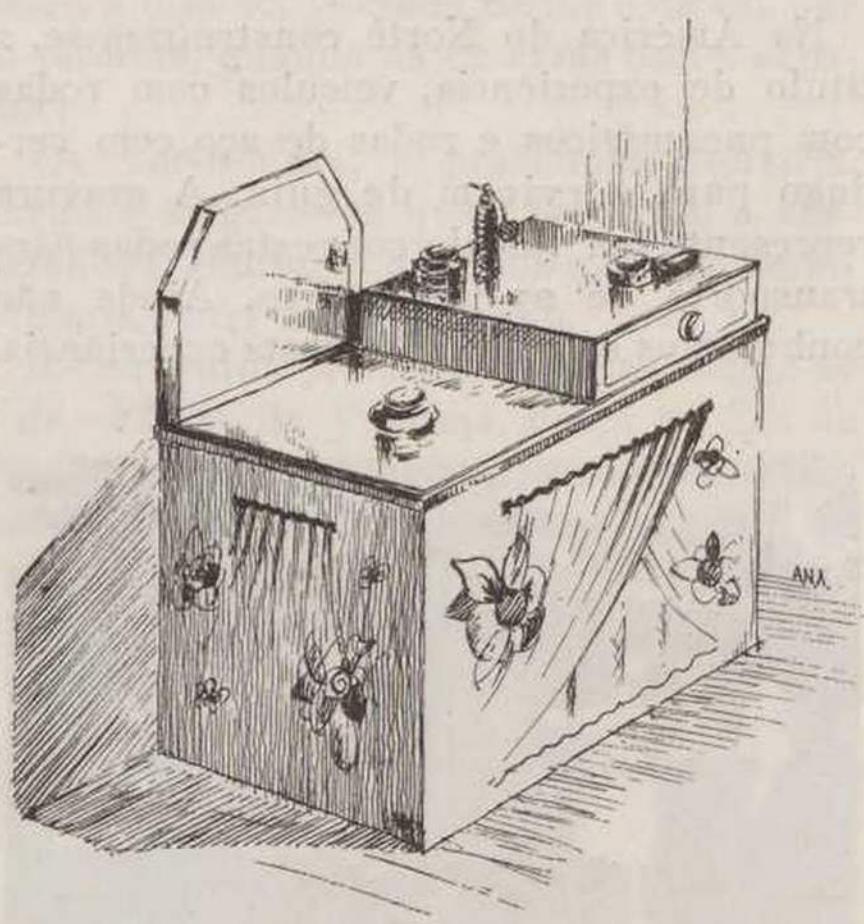


Pormenor de execução

Um tampo de madeira, encerado ou pintado, prende-se à parede. Na extremidade, e em toda a volta, prende-se um fôlho, de percal ou cretone, até abaixo.

Suspende-se na parede o espelho, o qual vem apoiar-se no tampo, e, sobre êste, alguns objectos de uso, um candelabro e flores completarão a simplicidade e elegância d'este toucador.

Á frente, coloca-se banco estofado com cretone ou percal igual ao do fôlho.



Perspectiva do toucador

Rendas

Esta aplicação pode ser executada de linhas de crochê da marca Corrente n.º 5 e aplicada ao centro ou cantos dum pano de mesa.

Feita doutras linhas mais finas tem diversas aplicações, conforme o gosto de cada um.



A idade da mulher

Diz o povo e com razão:

— Cada qual tem a idade que parece ter.

Nada mais certo. Há mulheres que não envelhecem e outras que dão a impressão de já terem nascido velhas. Todos nós conhecemos exemplares das duas categorias.

Estamos já longe da época em que a mulher era considerada velha aos trinta e cinco anos. Mas não é menos verdade que, ainda agora, há algumas que nessa idade estão em absoluta decadência.

Em parte devido a pouca higiene e má alimentação, em parte por descuido e desleixo, é sobretudo nas classes populares que se vêem mulheres envelhecidas precoce-

mente. Nas outras classes é isso menos vulgar. E não se julgue que seja o excessivo trabalho o causador do envelhecimento. Pelo contrário.

O trabalho, estimulando tôdas as células orgânicas, dá saúde e rejuvenesce.

Portanto, o segredo da eterna juventude deve ser: trabalhar, trabalhar sempre com boa vontade e alegria, não nos deixando acabrunhar por desgostos ou contrariedades.

Há certos momentos na vida em que, saturados de tudo e todos, cansados de sofrer, desejaríamos desaparecer para sempre. Existirá alguém que não tenha tido um momento assim?

Julgo que não.

Mas nessa altura é que é preciso reagir. É necessário que, com toda a força da nossa vontade, com toda a energia da nossa alma, gritemos bem forte:

— Ala arriba!... Coração ao alto!...

E teremos, talvez, encontrado a maneira de nos conservarmos jovens.

Receitas culinárias

Sopa de tapioca

Põe-se ao lume uma caçarola com a porção de água necessária conforme o número

de convivas, devidamente temperada com sal. Em fervendo, deita-se na água a tapioca que deve ter estado algum tempo de mólho. Deixa-se ferver em lume brando durante um quarto de hora. Tira-se do lume e junta-se-lhe uma gema de ovo desfeita em duas colheres de água fria e uma boa colher de manteiga de vaca. Rectifica-se o tempô de sal e pimenta e serve-se bem quente, mas não a ferver, para que o ovo não coza.

Bacalhau precioso

Para 6 ou 8 pessoas — Põem-se a refogar em azeite duas cebolas miudamente picadas. Em estando a cebola cozida, junta-se-lhe 750 gr. de batatas cortadas em quadrinhos e meio quilo de bacalhau dessalgado, limpo de peles e espinhas e desfiado não muito miúdo. Refoga tapado. Numa frigideira ou travessa própria para ir ao forno, defazem-se 2 gemas de ovos em dois decilitros de leite, leva-se a mistura a cozer ao lume, deita-se neste preparo o bacalhau, mistura-se tudo, juntam-se 100 gr. de manteiga de vaca, queijo ralado, tempera-se com pimenta, polvilha-se com pão ralado e leva-se ao forno a corar.

Serve-se na mesma travessa ou frigideira.



Na feira (Alenquer)

Fotog. de Jaime de Moraes Pereira, Empregado de 2.ª classe da Contabilidade Central.

Pessoal

AGENTES QUE COMPLETAM 40 ANOS DE SERVIÇO



Sebastião A. de S. Carrusca

Chefe Principal

Nomeado Factor de 3.ª classe
em 13 de Agosto de 1902



Chefe de 1.ª classe

Nomeado Aspirante em 9 de Agosto de 1902



Chefe de 2.ª classe

Nomeado Factor de 3.ª classe
em 13 de Agosto de 1902



Bilheteiro Principal

Nomeado Factor de 3.ª classe
em 13 de Agosto de 1902



Firmino Dias da Silva

Guarda de estação

Admitido como Carregador
em 11 de Agosto de 1902

Actos dignos de louvor

Em 17 de Agosto o revisor de 3.ª classe, Sr. José Paula Martins Júnior, encontrou num lavatório de uma carruagem do combóio n.º 7, um relógio de pulso que imediatamente entregou ao passageiro que o perdeu, depois da natural verificação.

Na estação de Tadim, em 4 de Agosto, foi roubada uma maleta contendo valores, a um passageiro do combóio n.º 633. Nessa ocasião, tendo os gatunos saltado com o combóio em andamento, foi chamada a atenção do revisor de 3.ª classe Sr. Mário de Oliveira Santos que seguia em serviço no aludido combóio. A prontidão com que este agente desenvolveu a sua ação, foi tal que resultou a captura dos gatunos e apreensão do roubo. Factos como este são dignos de elogio, pois denotam a boa vontade e diligência dos empregados da Companhia, contribuindo assim para o bom nome da mesma.

O Capataz da Revisão do Minho e Douro, Zulmíro Bessa, quando, no dia 15 de Junho passado, no Pôsto de Campanhã, procedia à revisão interior duma carruagem, encontrou, num dos seus compartimentos, uma carteira de senhora, que continha diversos objectos de

«toilette» e dinheiro. Do achado fez entrega imediata ao encarregado daquele Pôsto, que, por sua vez, o entregou ao Chefe da estação.

Agradecimento

O Sr. Manuel dos Santos Vieira, Carpinteiro-auxiliar da 13.ª Secção da Divisão da Via e Obras, pede-nos a publicação do seguinte agradecimento:

«Por o não poder fazer pessoalmente, agradeço, muito reconhecido, a todo o pessoal e aos agentes superiores que se dignaram incorporar no funeral do meu saudoso pai, António Bento Vieira, Encarregado de carpinteiros da 13.ª Secção, falecido no dia 12 de Junho de 1942»

Agentes que obtiveram diploma de prémio ou de mérito

Em Junho

VIA E OBRAS

José Medeiros Baptista, Electricista-auxiliar, premiado com 350\$00 por se ter classificado em 1.º lugar nos exames para Electricistas de 3.ª classe efectuados em Junho último.

Promoções

Em Junho

VIA E OBRAS

Sub-Chefes de distrito: Manuel Jorge, Armando Antunes Galinha, António Queirós, António Manuel Melo, Cândido Martins Gonçalves, António Alves Teixeira, Joaquim Vicente, João Agostinho, Manuel Lopes Malho, José Aleixo e Manuel Ferreira.

Exames

Agentes aprovados nos exames realizados em Junho passado

EXPLORAÇÃO

Factores de 2.^a para 1.^a classe: Augusto Alves Dias Monteiro, distinto; José Augusto Castelhano, Saúl Augusto Almeida Carvalho, Cícero Pimentel Rolim, Manuel Fé Varela, António Diniz Coelho, Aurélio Nunes Santana, Américo Lemos Ferreira, Joaquim Pereira Rita, José Bandeirinha, Joaquim Alves de Almeida, Manuel da Silva Oliveira, José dos Santos David, Manuel Rosa Damásio, José Teixeira Júnior, Vitorino Daniel Lourenço, António Ribeiro Rodrigues, Domingos Inácio, Joaquim Fernandes Duarte, Joaquim de Oliveira e Silva, José Gomes Botão Afonso, António Augusto Mata, Jaime Pedro Nolasco, José Milheiriço Júnior, Manuel Arrais, Joaquim Carrilho Valente, Eduardo Gomes Gonçalves, João Henriques de Carvalho, António Antunes de Oliveira Matos, António Duarte Idéias, Joaquim Guardado Cantante, José Angelo Moreira da Silva, António Rodrigues, Fausto Manuel da Cunha Pereira, Joaquim Veríssimo, Mateus Vaz dos Santos, Bernardo Aires Madeira e António Marçal.

Chefes de 2.^a para 1.^a classe: Manuel de Azevedo Pereira, distinto; Francisco Ribeiro, Joaquim Maria de Sousa, Pedro dos Santos Rodrigues, António Baptista Ferreira, Ivo da Costa, António José Nunes de Carvalho, Augusto Alves Zenha e Arnaldo Augusto das Neves.

Guarda-freios de 3.^a para 2.^a classe: António Ferreira de Brito, Júlio Pereira Mendonça, José Maria Vilaça da Silva, António Queirós Esteves, Miguel Rodrigues, Joaquim Cardoso, Alberto José da Silva, Eduardo Ferreira, José de Sousa Júnior, Diogo Alberto Ferreira da Silva e José Pinheiro de Magalhães.

Guarda-freios de 2.^a para 1.^a classe: Henrique da Fonseca Pereira, Joaquim Monteiro, Amândio Ribeiro Pinto, Fernando José Soares, António Marques da Cruz, Artur Faria, Leopoldo Emilio Grandela Teixeira, José Vieira, Aníbal Pereira de Araújo, Joaquim Augusto de Queirós, Manuel Francisco Charnéira, António Máximo Baptista, Manuel Gonçalves, Alfredo Coelho, Miguel António Vasconcelos, António Carlos Catapirra Júnior, Eduardo Fernandes, António Constantino do Carmo Franco e Manuel Cláudio.



Exposição do Mundo Português
(Bairro Comercial)

Fotog. de A. Leite Pinto

Guarda-freios de 1.^a para Condutores de 2.^a classe: Júlio da Silva, distinto; José Pereira de Sena, Gaspar Martins Amorim, Manuel Pinto Teixeira, Manuel de Seixas, Manuel Pereira Polidoro, Luís de Oliveira Júnior, Lizuarte Teixeira, José de Sousa, Júlio Pereira, António Augusto Príncipe, Manuel António Machado, Armando Sá Caldeira, Francisco Gonçalves, João Manuel Coelho, José António Terezo, Raimundo Nobre Costa, Manuel Jesus Alexandrino e António Guerreiro.

Condutores de 2.^a para 1.^a classe: Porfírio Miguel, Luís Maria Leal, Sebastião Afonso Novo, Hilário das Neves, Manuel Leite, Marcos Gonçalves Ribeiro, Alfredo Moreira, Manuel Maria, Filipe da Cruz, Francisco de Almeida, Rodrigo Afonso, Fortunato Manuel, Gregório Inácio Costa, João Veríssimo Gravata e José de Oliveira Mendes.

Agentes para Conferentes: José Augusto Guedes Tavares, António Mauricio, Joaquim Vieira, Américo Gonçalves Simões, José Pedro da Silva, José Ferreira, Manuel Maria, Izidro da Veiga Monteiro, Joaquim da Silva, Francisco dos Santos Mestre, Luís Rodrigues, Izidoro dos Reis, Adelino Monteiro Tralhão, José Augusto Tavares Pimentel e José da Piedade.

VIA E OBRAS**Operários para Electricistas de 3.^a classe:**

José Medeiros Baptista, Augusto de Carvalho, Joaquim Marques Santos, Manuel Bernardo, Joaquim Augusto Marques, António Antunes Micael, José Guilherme Bravo, Armando Marques Almeida, José Luís Serra Nogueira, António Santos Mateus, Florindo O. Machado, José Luís da Piedade, Joaquim Domingos Antunes e José Martins de Oliveira.

Demissão

Em Julho

SECRETARIA DA DIRECÇÃO GERAL

Empregado de 3.^a classe: Jorquim Aguiar de Oliveira, a seu pedido.

Reformas

Em Junho

EXPLORAÇÃO

Luis Filipe de Serpa e Castro, Empregado de 1.^a classe, do Serviço de Fiscalização.

José Augusto Jorge, Guarda, de Lisboa-R.

VIA E OBRAS

José Pedro, Sub-chefe de distrito.

Manuel Claro, Assentador do distrito 23.

MATERIAL E TRACÇÃO

Rossel Moreira, Sub-chefe de depósito.

Manuel Domingues, Maquinista de 1.^a classe.

José António, Fogueiro de locomóvel.

Falecimentos

Em Maio

EXPLORAÇÃO

† *Manuel Maria da Silva*, Conferente de Lisboa-P. Admitido como Conferente em 6 de Agosto de 1919.

Em Junho

† *Alfredo Xavier da Costa Saldanha*, Chefe de Repartição do Serviço de Fiscalização e Estatística.

Admitido como Praticante de estação em 26 de Setembro de 1904, foi nomeado Escriturário provisório em 17 de Julho de 1905 e depois de transitar por várias categorias foi promovido a Chefe de repartição em 1 de Janeiro de 1939.

† *Tobias Ferreira Miragaia*, Chefe de 3.^a classe, de Cotas.

Admitido como Praticante de estação em 11 de Setembro de 1910, foi nomeado Factor de 3.^a classe em 11 de Dezembro de 1912 e depois de transitar por várias categorias foi promovido a Chefe de 3.^a classe em 1 de Outubro de 1927.

† *João António Pereira*, Guarda-freios de 3.^a classe, de Lisboa.

Admitido como Carregador em 21 de Julho de 1920, foi nomeado Guarda-freios de 3.^a classe em 1 de Julho de 1932.

VIA E OBRAS

† *António Bento Vieira*, Encarregado de carpinteiros da 13.^a Secção, Évora.

Admitido como Carpinteiro do quadro do Estado em 23 de Janeiro de 1913 e promovido a Encarregado de carpinteiros em 1 de Agosto de 1927.



† *Alfredo X. da Costa Saldanha*

Chefe de Repartição



† *Tobias Ferreira Miragaia*

Chefe de 3.^a classe



† *Manuel Maria da Silva*

Conferente



† *João António Pereira*

Guarda-freio de 3.^a classe

O «3» e o «51»

(Problema)

48 — O Vigilante Sr. J..., do depósito de máquinas de Campolide, ao abrir o jornal que acabara de comprar, depara-se-lhe a notícia de que os horários dos comboios da C. P. iam mudar.

Como ao pé de si estava o Sr. Chefe do depósito, chamou a sua atenção para a notícia, pois dizia-se, ali, que o «3» passava a sair do Rossio às 8 h. e 25 m. e a chegar ao Porto às 17 h. e 40 m. e o «51» partia às 10 h. e 49 m. e chegava às 15 h. e 4 m.

— É c'os diabos, exclamou o Chefe, ao vêr que o tempo das viagens tornava as marchas um tanto apertadas e que, para serem cumpridas, era preciso suar as estopinhas.

— Não há que vêr que tenho de lançar mão da 502 e da 503 para o 51, e da 358 e 360 para o 3; são as máquinas que temos agora afinadinhas para aguentar esse serviço.

— Mas até que o horário comece — disse o Vigilante — ainda vamos ter mais máquinas desses tipos, que estão sendo beneficiadas nas oficinas de Santa Apolónia, Entroncamento e Barreiro, e, depois, não haverá a preocupação da escolha.

O que me está cá a espicaçar a curiosidade é a hora exata a que o «51» vai alcançar o «3». Já dei um par de voltas ao caco e ainda não atinei com ela. Ora faça favor de vêr se é capaz de o conseguir, porque decerto não há-de ser preciso que saia o livro-horário para o saber, estou disso convencido.

Efectivamente o caso é simples e dispensa esse recurso.

A atrapalhação do Silva Mendes

(Problema)

49 — O Silva Mendes, fogueiro da máquina 0158, andava sempre a magicar questões matemáticas e, de vez em quando, expunha-as ao seu maquinista Abilio Nunes, que, diga-se de passagem, nem sempre conseguia arranjar solução para elas, a-pesar-de forte em contas.

Certa ocasião, no depósito, depois da conclusão do serviço, o Silva juntou-se a um grupo de colegas e maquinistas, onde já se encontrava o Abilio. À sua chegada um do grupo perguntou-lhe qual era a questão que ele hoje tinha arranjado para lhes moer a paciência.

Mas o Abilio, ou para se livrar da maçada e ter ensejo de abater a prosápia do seu fogueiro, ou para experimentar a sua presteza calculista, antecipou-se e apresentou-lhe o seguinte caso :

— Viemos de Caldas a Lisboa-P. com a máquina alimentada a lenha e briquetes. Se cada briquete pesa três quilogramas e meio briquete, quantos briquetes tomámos nas Caldas, se gastamos 60% dos briquetes que tomámos e ainda há na máquina $23\frac{1}{4}$ quilogramas?

Contam-nos que o Silva ficou desta vez atrapalhado.

Estamos, porém, a vêr que os seus colegas, que não conheciam esta ocorrência, se rirão da simplicidade do caso e nos darão o resultado dèle.

Tabela de preços dos Armazens de Viveres, durante o mês de Agosto de 1942

Géneros	Preços	Géneros	Preços	Géneros	Preços
Arroz Nacional Gigante 1. ^a kg.	3\$00	Cebolas kg.	variável	Presunto kg	19\$00
» " " 2. ^a "	2\$80	Chouriço de carne	" 19\$00	Petróleo - Em Lisboa.... lit.	2\$20
» " B. "	2\$70	Farinha de trigo	" 2\$30	Queijo do Alentejo kg.	20\$00
Açúcar de 1. ^a	4\$50	Farinheiras	" 13\$80	Sabão amêndoа	1\$30
» 2. ^a	4\$35	Feijão branco	lit. 2\$65	» offenbach	2\$80
» pilé	4\$65	» frade .. lit. 1\$65 2\$00 e	2\$10	Sal	540
Azeite extra	7\$40	» manteiga	lit. 2\$65	Sêmea	590
» fino	7\$00	» avinhado	" 2\$65	Toucinho	variável
Bacalhau Inglês	kg. variável	» S. Catarina	" 2\$65	Vinagre	2\$30
» Nacional	"	Lenha	kg. 525	Vinho branco / Campanhã	2\$30
» Islândia	"	Manteiga	" 24\$50	Rest. Armaz.	2\$30
Batata	"	Massas	" 4\$30	Vinho / Gaia e Campanhã	2\$50
Carvão sôbro - Em Lisboa	" 565	Milho	lit. 4\$30	tinto / Rest. Armazens	2\$30
» " - Rest. Armazens	" 560	Ovos	dúz. variável		

Os preços dos géneros sujeitos a imposto são acrescidos desse imposto.

Estes preços estão sujeitos a alterações, para mais ou para menos, conforme as oscilações do mercado.

Além dos géneros acima citados, os Armazens de Viveres têm à venda tudo o que costuma haver nos estabelecimentos congêneres, e também tecidos de algodão, malhas, atoalhados, fazendas para fato, calçado e louça de ferro esmaltado, tudo por preços inferiores aos do mercado.

Quem fôr económico deverá abastecer-se nos Armazens de Viveres, com o que contribuirá, também, para a prosperidade da sua Caixa de Reformas, que representa o futuro de todo o funcionário ferroviário.

O Boletim da C. P. tem normalmente 20 páginas, seguindo a numeração de Janeiro a Dezembro. Os 12 números formam um volume com índice próprio. Os números deste Boletim não se vendem avulso.

Os agentes que queiram receber individualmente o Boletim deverão contribuir com a importância anual de 12\$00, a descontar mensalmente, receita que constituirá um fundo destinado a prémios a conceder aos contribuintes, por meio de concursos, e ainda a melhoramentos no Boletim.

Os pedidos devem ser transmitidos, por via hierárquica, à Secretaria da Direcção (Boletim da C. P.).