

Ginásio de Cachoeira

"A instalação e funcionamento do Ginásio é um impeditivo que o povo de Cachoeira impoz a si próprio", assim terminamos o nosso desalinha do comentário anterior sob o título acima.

E assim o é, realmente.

Construído o belo, custoso e pedagógico edifício, o cachoeirense lavrou um tento, colocando sua cidade na primeira linha, ao nível das mais progressistas cidades paulistas, no ponto de vista educacional.

Motivos supervenientes teriam impedido, entretanto, fosse o objetivo principal atingido, coroando-se a bela iniciativa com a instalação do curso ginasial. Quais teriam sido os poderosos supervenientes que se opuseram à vontade firme do cachoeirense? Só nos ocorre um único motivo plausível mas, não justificável: motivo de ordem econômica. Não justificável porque não parecerá admissível que a simples inversão de algumas centenas de milhares de cruzeiros houvesse esgotado a capacidade financeira deste próspero e rico município. E, ademais, "quem pode o muito pode o pouco".

Depois de haver dispendido mais de uma centena de contos na construção do prédio não ocorreria levantar "sob garantia do próprio imóvel" mais algumas dezenas para o complemento da obra?

Quarenta mil cruzeiros, se tanto, será o suficiente para que o cachoeirense pudesse repetir com justificado orgulho: o nosso ginásio! O Ginásio de Cachoeira...

Entretanto mais que o triplo dessa quantia dispense Cachoeira, atualmente, na manutenção de cerca de 80 escolares

nos ginásios de cidades vizinhas, sujeitos aos percalços das viagens diárias e outros inconvenientes.

Do ponto de vista financeiro o Ginásio de Cachoeira apresentará, fatalmente, resultados favoráveis. Será um estabelecimento com elementos de "vida própria". Somente Cachoeira manterá o ginásio, quando é certo que, à vista da situação geográfica da cidade, para aqui acorrerão estudantes de Silveiras, Barreiro e outras localidades. O Ginásio local disporá de excesso de renda do segundo ano em diante, possibilitando, assim, o reembolso do capital ou quando menos juros compensadores. Será, portanto, também um "livre negócio"... para quem quiser observar o caso por esse prisma mais ou menos egoístico. O que falta, então, para que o Ginásio seja uma realidade?

Amor à terra natal, à velha e boa Cachoeira? Não, certamente. Qual a equação que resolveria, pois, o que constitui por certo o desejo de todos? União, Boa vontade, Despreendimento, Indulgência, dariam como resultante o ginásio em pleno funcionamento.

Esqueçam-se ressentimentos se por ventura existem; olvidem-se malentendidos remotos se por acaso ocorreram. A época é de ação, de união, de boa vontade, de mútua compreensão. Centenas de jovens e adolescentes, filhos de Cachoeira e seus homens de amanhã, ávidos do saber, do estudo, veriam seus anseios atendidos no ginásio local.

Aquele belo edifício construído pelo povo é um diploma de cultura e patriotismo da cidade.

Aquele «Ginásio Cachoeira» fechado, às moscas, é um atestado negativo empanando o diploma...

Eia, cachoeirense! Avante! São Paulo e o Brasil não es-

tacionam: caminham a passos de gigante.

E Cachoeira é São Paulo, é Brasil.

J. RANGEL

Notas & Fatos

Curso Anexo

Acham-se abertas, na secretaria da Escola Profissional Luis Carlos, as inscrições para os candidatos ao ensino profissional ferroviário. O curso é gratuito e abrange os de 12 a 15 anos inclusive. As inscrições estão abertas desde 1 de março corrente e encerrar-se-ão a 20 p. futuro.

União Produtora

Esta associação, defensora da classe dos produtores de leite, na sede da regional desta cidade, promoveu domingo último uma reunião de seus associados e de fazendeiros da região, para tratar de importantes assuntos.

Entre os assuntos tratados figurou como primordial, o projeto da fundação de uma feira periódica de gado, a título de experiência, a qual dará ensejo a que os criadores desta zona, vendam o seu gado sem outras dificuldades que não as da exposição do mesmo em determinado mercado desta localidade. Não será preciso encarecer as vantagens econômicas que essa feira trará para o nosso município.

Em seguida foi cuidada a questão de instalação de um triturador de milho, de grande capacidade, para suprir de alimentação a criação dos associados, na época das secas, quando as forragens escasseiam e encarecem.

Verificamos que essas proposições estão vitoriosas.

A perfeita harmonia de vistas que norteou essa reunião de fazendeiros, no dia 28 do mês último, infundiu confiança à classe, que digamos com franqueza, tudo pode, mas nunca teve como agora, seu animo mais robustecido.

Palaram diversas pessoas, entre as quais o sr. Ophir de Castro Lobo, representando o dr. Felix Guisard Filho, que por a disposição dos fazendeiros desta região, os prestimos do Banco do Vale do Paraíba, oferecendo-lhes vantagens excepcionais. O presidente da União Produtora, desta cidade, agradeceu o oferecimento e disse que não dispensa esse apoio.

Dessa maneira encerrou-se a memorável reunião de fazendeiros desta cidade.

Almejamos que dentro de breves dias se realizem todas as iniciativas defendidas nessa reunião.

Voluntárias Socorristas

No dia 28 do mês passado realizou-se na sede da Congreg. Mariana, a entrega de certificados às Voluntárias Socorristas que concluíram o curso de enfermeiras, na Santa Casa local. Estava convidado para parabenizar essa cerimônia e aceitou o convite, o major Alencastro Guimarães, porém uma interrupção do tráfego ferroviário, nesse dia, fez com que s.s. não pudesse comparecer. A Comissão de festas foi avisada do acontecido. Às 19 horas, como estava marcado, juntas à mesa que presidiu a cerimônia, autoridades religiosas, militares e civis fizeram entrega dos certificados. Uma salva de palmas colheu as abnegadas enfermeiras que tão brilhantemente fizeram o curso. Uma comitiva de oficiais do 5º R. I. esteve presente à cerimônia. A Prefeitura local, sabedora da vinda a esta cidade, do major Alencastro Guimarães, tomou providências necessárias para recebe-lo condignamente.

Comunicado da Prefeitura

«Tendo a Comissão de Esportes local renunciado coletivamente, o Prefeito, após os necessários convites, nomeou outra, constituída dos senhores dr. Darwin A. Prado, Geraldo Porto Gomes e Avelino Ventura Filho».

CONVITE

Octavio Ribeiro de Mendonça e família, convidam os seus amigos para assistirem à missa de aniversário do falecimento de seu pai João Mendonça de Toledo, que será celebrada no dia 13 do corrente, às 6 horas da manhã, na Capela de S. José, da Santa Casa desta cidade.

Hipotecam seus agradecimentos por esse ato de religião.

Registro Civil

Nascimentos masculinos	16
Idem femininos	8
Obitos masculinos	6
Idem femininos	4
Nascidos mortos masculinos	1
Casamentos	3

Vinho Creosotado
do pham-chim,
JOAO DA SILVA
SILVEIRA
Poderoso Tônico
e Fortificante
Empregado com grande
sucesso na fraqueza
geral.
RECONSTITUENTE
DE LA. ORDEM


**Escola Profissional
«Luis Carlos»**

De ordem do sr. Chefe da Divisão do Ensino e Seleção da E. F. C. B., a Escola Profissional Luis Carlos, desta cidade, deverá dar início no dia 10 do corrente, a um curso de aperfeiçoamento aos operários do 8.º Depósito.

TENHA JUÍZO

Grande crime casar-se doente
Faça exame medico antes
de casar-se, e tome o po-
pular depurativo

ELIXIR 914

A Sífilis ataca todo o
organismo
o Fígado, o Baço, o Cora-
ção, o Estomago, os Pul-
mões e a Pele. Produz
Dores nos Ossos, Reuma-
tismo, Cegueira, Queda
do Cabelo, Anemia, Abor-
tos, e faz os individuos
idiotas. Consulte o medico
e tome o popular
depurativo

ELIXIR 914

inofensivo ao organismo.
Agradavel como um licor.
Aprovado como auxiliar
no tratamento da SÍFILIS
e REUMATISMO da mes-
ma origem, pelo D.N.S.P.
sob o n. 26, de 1916.

Escotismo

No dia 28 de fevereiro findo, a Associação de Escoteiros Luis Carlos, solidaria aos festejos das voluntarias socorristas de Cachoeira, poz á disposição das mesmas, os escoteiros, lobinhos e bandeirantes ferroviários. Houve á tarde uma magnifica passeata pelas principais ruas da cidade. A referida associação tomou

Relação Para Pagamentos De Impostos

JANEIRO: —	Imposto Sindical—Predial e remoção de lixo.
FEVEREIRO: —	Territorial Urbano
MARÇO: —	Patente de Registro até dia 20 — Publicidade e Comércio — Indústria e Profissões — Pedido de Subvenção
ABRIL: —	Declaração de Imposto sobre a Renda
MAIO: —	Indústria e Profissões — Lei dos dois terços
JUNHO: —	Imposto Predial e Remoção de lixo—Imposto Territorial—Imposto sobre a Renda
AGOSTO: —	Indústrias e Profissões
OUTUBRO: —	Imposto Territorial
NOVEMBRO: —	Indústrias e Profissões

parte ativa na cerimonia da entrega dos certificados na sede da Congregação Mariana desta cidade.

Dr. O. Moura

Cirurgião-Dentista

Formado em 1932 — Lon-
ga pratica no Rio e S. Pau-
lo — Chefe de Posto Den-
tario da E.F.C.B.

Especialista em pontes mo-
veis de "Roach" e dentaduras
de Paladon, ecollite ou vulca-
nito — Clínica Geral.

Atende em seu consultorio:
Das 8 ás 18 horas.

PRAÇA DR. EVANGELISTA
— RODRIGUES, 41 —

CACHOEIRA
E. S. PAULO

Nascimentos

O lar do dr. Carlos Ceri-
dono, residente em S. Paulo,
está em festa por motivo do
nascimento de sua filha Ana
Maria.

— Está engalanado tambem
o lar do sr. Aldo Luiz Pinto,
por motivo do nascimento de
mais um seu filhinho.

Eu não tenho razão

...é a frase rara, mas pre-
ciosa, mas que expressa de
lealdade e coragem. Porque
não a pronuncias sempre que
erras? Sinão o fazes, é que
pretendes ser dotado de in-
falibilidade, que não é deste
mundo.

Tu sabes quando não tens
razão, mas quanto te custa
confessa-lo! É procuas, sem-
pre, uma explicação, uma
atenção para o engano, di-
zendo: «enganei-me».

Satisfaz o teu amor proprio,
quando devia confessar, repa-
rar francamente a situação que
o teu erro criou.

«Errei!» — é uma palavra
de paz, porque a paz não se
funda sobre a incompreensão,
sobre as reticencias, sobre a
mentira... Sobretudo, não pro-
cures atenuar o erro acusando
terceiro.

Teu prestigio ficaria dimi-
nuído e comprometida tua
autoridade

**Comp. Internacional de
Capitalização**

Combinações sorteadas em
fevereiro de 1943:

IMT JZR VZS UZE
OLR SWY UBV VMZ

A combinação VZS deu um
premio de Cr\$ 10.400,00 a
d. Rosa Santos Silva.

Agente nesta cidade: José
Porto Lopes.

Avó! Mãe! Filho!

TODAS DEVEM USAR

Fluxo-Sedatina

(OU REGULADOR VIEIRA)

A Mulher evitará dores

Alivia as colicas uterinas

Emprega-se com vantagem para
combater as irregularidades das
funções periódicas das senhoras

E' CALMANTE E REGULA-
DOR DESSAS FUNÇÕES

Fluxo-Sedatina

pela sua comprovada eficacia é
muito recetada. Deve ser usada
com confiança

Fluxo-Sedatina

Encontra-se em toda parte

Lic. D. N. S. P. n. 67, de 1915.

Caixa Economica

Está convidado a compare-
cer com urgencia á Caixa E-
conomica desta cidade, o sr.
Antonio Augusto Pereira, pos-
suidor da caderneta n. 665,
afim de tratar de assunto de
seu interesse.

Em viagem

Acha-se, em Poços de Cal-
das com sua senhora, aonde
foi afim de tratar de sua sau-
de, o sr. Theofilo da Silva
Azevedo, fazendeiro neste
município.

Hóspede

Esteve nesta cidade o
sr. Mariano de Freitas
Braga, residente em Belo
Horizonte.

Carnaval

Todas as sociedades de
diversões desta localidade es-
tão em ebulição, pelo fato
de o carnaval estar ás portas
da cidade. O Clube Recreati-
vo festejará com bailes, o tri-
duo de Momo; o Cachoeira
F. C. dará um inedito encon-
tro de futebol á fantasia, hoje
á tarde, e o Vila Carmen F.
C. tambem dará bailes du-
rante os tres dias.

Missa de 7.º dia

Foi rezada no dia 5 ul-
timo, missa de 7.º dia do
falecimento de d. Maria
Braga de Barros, esposa
do sr. João Vieira de Bar-
ros Junior.

Nossos jardins

Os nossos logradouros
publicos vão receber os
cuidados mais carinhosos
da Prefeitura local. Am-
bos estão indicados para
serem remodelados—o da
Praça da Independência e
o da Praça dr. Evangelis-
ta Rodrigues. Este ultimo
até já está quasi termi-
nado.

A julgar-se pelo gosto
com que este vai sendo
remodelado, iremos pos-
suir dois logradouros de
exceccional beleza.

Um homem sem miolos

Um homem pacato indo a-
partar uma desordem entre
dois vizinhos, quebrou-lhe um
deles a cabeça. Veiu o cirur-
gião cura-lo e começou por
examinar si lhe tinham offendí-
o cerebro.

«Excusa cansar-se em me
procurar os miolos», atalhou
o ferido, «porque quando me
fui meter na, bulha já não os
tinha.»

O valor do treinamento na educação física

A. L. Barilar

Para chegar a produzir um dado trabalho mecânico, o organismo do homem ou do animal é obrigado a fornecer, na intimidade dos seus tecidos, um trabalho fisiológico que pode ser muito variável, segundo as circunstâncias.

Em particular, a proporção das calorías libertadas sob a forma de calor e, por conseguinte, perdas sob o ponto de vista mecânico que realiza, isto é, o rendimento do motor animal está longe de ser igual à unidade.

Este trabalho fisiológico é, de um lado, essencialmente variável para o dado trabalho mecânico que com o hábito do organismo em experiências a esse trabalho.

O treinamento é precisamente a adaptação tão perfeita quanto possível do organismo a um serviço determinado; corresponde, para esse exercício, ao mínimo possível de gastos fisiológicos; em outros termos ao melhor rendimento do motor animal.

Compreende-se, então, porque o estado de treinamento para um exercício físico, quantitativamente definido, se caracteriza precisamente por certas reações locais e gerais reduzidas a um mínimo.

O ritmo respiratório se acelera menos no curso dos exercícios e a sufocação não se produz mais; por outro lado não somente os movimentos respiratórios que, de 16 em média, passam para 12.

Estes critérios de treinamento foram nitidamente determinados por experiências de conceitos fisiológicos.

O coração do homem treinado, reage a um esforço determinado com uma aceleração menor das contrações e uma elevação mais fraca da pressão arterial.

A contagem do pulso radial, tão fácil por meio de um simples relógio de segundos, permite ajustar-se do estado de treinamento do coração.

Podemos, com efeito, constatar as pulsações no estado de repouso, e em seguida após um exercício determinado, uma corrida de 200m, em 55seg., em passo de ginastas, por exemplo, este exauste, sendo repetido cada mês, se o treinamento é conduzido, mostrará que o aumento do número de pulsações é cada vez menor durante o trabalho muscular, e, que depois do exercício retoma cada vez mais depressa o ritmo normal.

A energia dispendida sob forma térmica, sendo relativamente menos importante, a temperatura, apresenta menor tendência a elevar-se e a sudorese é menos abundante.

No decurso do exercício, a temperatura do corpo humano não deve elevar-se sensivelmente num indivíduo são, salvo quando se trata de exercícios violentos e prolongados e mesmo para estes últimos esta tendência à hipértemia é diminuída pelo treinamento.

Conveniente notar que, após lições comuns de Educação Física, uma elevação de temperatura de mais de meio grau deve fazer pensar logo numa lesão orgânica oculta e motivar a intervenção médica.

Esta adaptação progressiva do organismo a um trabalho que representa o treinamento, se fará tanto mais regularmente quanto melhor apropriados à constituição dos indivíduos a exercitar, forem os exercícios escolhidos.

Com efeito, os mesmos exercícios não convêm a todos e o Método de Educação Física ideal é aquele cujos meios bastante variados para ofere-

Banco Ribeiro Junqueira S/A

Matriz LEOPOLDINA — Est. Minas Gerais
Filial: RIO DE JANEIRO — Rua General Camara, 64

Departamentos:

Est. Minas Gerais Francisco Salles Palm Pirapetanga Porto Novo Recreio São João Nepomuceno São Lourenço Silvestre Ferraz	Est. do Rio de Janeiro Barra Mansa Itaperuna Miracema Padua Petropolis Porciuncula Puzos Rezendes Sapucaia São Fidélis Est. São Paulo CACHOEIRA
---	---

OPERAÇÕES BANCARIAS EM GERAL

Empréstimos - Depósitos - Cêrreções
As melhores taxas e condições

Deposite suas economias em uma conta popular a juros de 6 olo.

CACHOEIR (São Paulo) Rua Prof. Antonio Mendes 95.

cerem ao organismo mais diversos generos de exercícios que lhes devem ser aplicados.

E' o que tende a realizar o Método Francês de Educação Física, adotado na Estrada de Ferro Central do Brasil.



ELIXIR DE NOGUEIRA
CONHECIDO HA 65 ANOS
VENDE-SE EM TODA PARTE

REUMATISMO
ESCROFULAS
ESPINHAS
ECZEMAS
MANCHAS
OLCERAS
FERIDAS
DARTROS

Gasa João Alter

Grande sortimento de artigos para verão—Brins, Sedas, Linhos, Etc.

Vendas a dinheiro. — Fazendas e roupas feitas; artigos da época.

Sementes?

na Livraria e Papelaria "Santo Antonio".

Procurem ler a "A Noite", "Folha da Noite" e "Diário da Noite" que chegam diariamente às 19,30 pelo "Passaro Marron".

Discurso

Recebemos do Escritório do Coordenador da Propaganda de Assuntos Interamericanos, um folheto contendo o famoso discurso do sr. Roosevelt, ora intitulado "Vamos ferir, e ferir a fundo". Essa peça oratoria que passa para a historia é uma soberba garantia de que as forças do direito e da justiça não permitirão ainda desta vez. Agradecemos a gentileza da oferta.

Compre seu livro na Livraria da Casa do Estudante do Brasil—Av. Rio Branco, 120 Loja 13—Rio de Janeiro.

Fazendo assim:

1. Auxiliará uma obra de assistência ao estudante brasileiro.
2. Contribuirá para o desenvolvimento de uma instituição do povo.
3. Concorrerá para uma organização que garanta a seu filho a oportunidade de estudar.
4. Ajudará o desenvolvimento de uma editora que visa somente os interesses dos estudantes, dos intelectuais e do povo.
5. Cooperará num esforço pela aproximação dos povos e para o bem-estar da humanidade.
6. Prestará auxílio á construção da grande sede da C. E. B.—verdadeiro lar do estudante, no triplice aspecto moral, material e intelectual.
7. Fornecerá meios para se elevar o padrão de vida do estudante brasileiro.
8. Estimulará os trabalhadores da C. E. B. no esforço que fazem pelo desenvolvimento da tecnica nacional.
9. Dará ajuda para a tradução e publicação dos melhores livros

de ciencia e de técnica estrangeiros.
10. Favorecerá—o que é mais importante—o barateamento do livro brasileiro.

Canção do Tédio

Anda uma estrela pelo céu,
sósinha, arrastando um véu
de viuva.
—E' a chuva.

Róla um soluço leve no ar,
bem longo no seu rolar,
bem lento.
—E' o vento.

Perpassa o passo ôco de algum fantasma, quieto como um segredo.
—E' o medo.

Batem á porta. Abro. Quem é?
Uma alta scmbra de pé,
se eleva.
—E' a tréva.

Mas, desde então, alguém está comigo. E' inutil. Não ha remédio.
—E' o tédio.

Guilherme de Almeida

Sanguenol

CONTEM
OITO ELEMENTOS
TONICOS:

Arseniato, Vanadato, Fósforo, Calcio, Etc.

Tonico do cerebro
Tonico dos musculos

Os Palidos, Depauperados, Esgotados, Anemicos, Mães que criam, Magros, Crianças raquíticas, receberão a tonificação geral do organismo com o

Sanguenol

Lic. D.N.S.P. n. 199 de 1921

Pelo futebol

Foi inaugurada ontem nesta cidade, á rua Marechal Deodoro, a sede do Cachoeira F. C., havendo ali, por esse motivo, um animado baile até alta madrugada.

Dicionario de Emergencia

Caçula — ultima edição da mais velha tolice humana.

Calças — parte do vestuário humano que não serve para distinguir os sexos.

Berilo Neves

De Silveiras

Vai ser iniciada a construção da ponte sobre o rio Bocaina. Essa ponte, mandada construir pelo Governo do Estado, é de grande valor para o mesmo e um grande benefício para Silveiras.

—Realizou-se domingo passado, 28 de fevereiro, a festa de S. Sebastião. Foi festeiro o sr. Sebastião de Andrade Ferraz, abastado fazendeiro de nossa terra. A festa esteve animada transcorrendo em ambiente de grande alegria.

—As chuvas torrenciais, produzindo enchentes nunca vistas nesta cidade, danificaram a Usina elétrica, razão pela qual não tem havido luz na cidade.

—Com as chuvas, desabou uma casa no bairro da Tijuca matando uma senhora. Seu marido foi recolhido, muito machucado, à Santa Casa local.

—Os marianos de Silveiras vão

fazer o retiro durante o Carnaval. 40 marianos vão se fechar dentro da sede de Silveiras e fazer um descanso espiritual por 3 dias. Pregará no retiro o padre José Atzingen, grande amigo de Silveiras.

—Casaram-se sábado passado, o jovem Geraldo Ricardo com a senhorinha Ana Rodrigues. Ao parquinho que se uniu, os nossos parabéns.

CIRANO

A PEDIDOS

VENERAVEL SÃO JOSÉ

O! venerável São José
Esposo da Virgem Maria,
Sede também meu protetor!
Quero que me guies
Para a glória do Senhor!

Vós fostes o guia de Jesus
Na fuga para o Egito,
Para se cumprir o que
No livro santo estava escrito.

Neste mês todos vos adoram.
Quero vos adorar também.
Levai-me ó bom José,
Para a eterna glória! Amen.

JURACY

Grandes úlceras

Como prova de eterna gratidão, vos envio uma fotografia, pois, sofrendo de umas grandes úlceras —a mais de 5 anos, tenho experimentado quasi todos os remédios que me receitavam, sem resultado. Fiz uso do "Elixir de Nogueira" do farmacêutico e químico João da Silva Silveira, unico medicamento que tive a felicidade de tomar e curar-

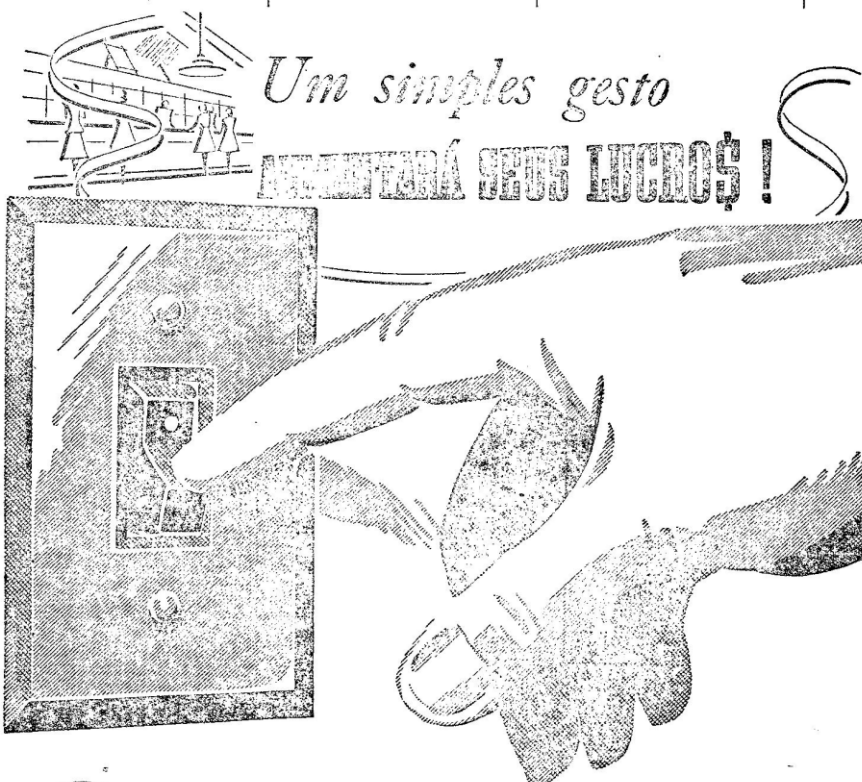
me, pelo que envio-lhes esta como agradecimento.

José Felix da Costa

(Enfermeiro da Diretoria Geral de Higiene do Estado do Ceará).

Imposto sindical

O Presidente da Republica assinou decreto-lei prorrogando o prazo para pagamento do imposto sindical a quem ainda não o fez, até o dia 31 de março corrente. Como se conhece esse, imposto é pago pelos empregadores, agentes ou trabalhadores autônomos ou profissionais liberais.



Faça esta experiência. Dia encoberto? Loja escura? Cantos sombrios? Gire as chaves de iluminação. Encha de luz a sua loja. E à medida que vitrines, armários e objetos ganharem forma, colorido e beleza, o ambiente convidativo da

sua casa estará atraindo maior número de fregueses. E com eles os lucros virão. Ilumine bem o seu estabelecimento. Encha-o da alegria que só a luz pode trazer. E a sua caixa registradora mostrará logo como vale a pena iluminar de maneira ampla e correta uma casa comercial.

A Fé

A Fé, morta ou apagada, é infecunda. Se te falta essa luz sobrenatural, apenas te resta uma debil luz; é natural que qualquer vento apaga facilmente. E mesmo que se não apague, que te pode ela desvendar?

O que eles pensam...

O homem possui tesouro precioso na mulher que o ama. Não há coração de onde o amor caia de mais alto, com ondas mais fortes, do que do coração da mulher. A ternura não tem manancial mais profundo. A abnegação não tem abandonos mais sublimes. O sacrifício não tem atos mais santos, nem mais completos do que nesse coração.

Quem põe sua esperança no coração da mulher, abre sulcos nas águas, semeia na areia, prende o vento com uma rede.



A BOA LUZ É A VIDA DE SEUS OLHOS