

«SEMPRE AOS DOMINGOS»

por TEREZINHA

É quase impossível analisar o encanto pessoal de uma criatura atraente, contudo, esse encanto é muitas vezes evidente através de manifestações exteriores, e não resta a menor dúvida de que uma delas se relacione com a postura, os modos e a graça de movimentos. Tudo isso depende da coordenação e do funcionamento do sistema muscular. A postura correta nada mais é que a conservação do corpo na posição mais favorável ao bom funcionamento, seja dos

órgãos internos, seja dos músculos externos, de maneira que qualquer ato voluntário possa ser executado sem o menor esforço e com maior conforto para o indivíduo. Estar em posição ereta significa estar bem equilibrado, com a cabeça levantada, o queixo para dentro, os ombros para trás, o abdômen contraído e costas praticamente retas. É fácil fazermos uma experiência. Permaneça em pé, de costas para uma parede; mantenha os calcanhares afastados de la quatro polegadas. Nesta

posição, a cabeça, os ombros e as costas devem estar juntos a parede. É uma postura talvez exagerada, mas correta, e constitui excelente exercício, que deve ser feito durante cinco minutos, de manhã e a noite — contribuirá para o melhoramento da posição.

A postura correta contribui para a saúde geral. Uma pessoa de postura correta irradia graça, energia, vitalidade e desembaraço. É agradável contemplar uma pessoa nestas condições, mas esta não deve ser absolutamente a principal razão por que devemos conservar a boa postura. A consequência realmente grave de uma atitude negligente é o efeito prejudicial que ela pode trazer aos músculos e ossos do corpo, aos órgãos internos e a circulação. Uma das consequências mais evidentes, da posição incorreta, é a fadiga excessiva, que cedo se manifesta e não é proporcional a quantidade de trabalho feito. A circulação é prejudicada e o processo da respiração é difícil. Os órgãos abdominais se deslocam, por efeito da posição imprópria. A violação dos princípios da mecânica do corpo predispõe a má saúde.

Há uma relação dupla entre a saúde e a posição do corpo. A má saúde e a fadiga tendem a provocar uma postura incorreta. A postura incorreta por sua vez, tende a causar a má saúde e a fadiga. Rigorosamente falando, nem sempre a postura é acompanhada de sintomas, apesar de prejudicar o funcionamento normal do corpo em geral.

Todo homem tem o compromisso para consigo mesmo de manter boa disposição, sentir-se bem e fazer satisfatoriamente o que lhe compete (o seu trabalho).

Isto só é possível quando a máquina humana se conserva em condição e posição tais que possam trabalhar com o máximo de eficiência e o mínimo de desperdício de energia. Mantendo-se uma postura correta, todos os aparelhos do corpo funcionam com mais facilidade e maior rendimento. A circulação é muito mais proveitosa, a digestão e eliminação não causarão incômodo. Podemos obter essas boas condições orgânicas e também com um pouco de atenção e bem psíquicas tão somente cuidado. Portanto caro leitor... tente e verá quão compensadores serão os resultados.

Não faz muito tempo, fiquei espiando enquanto um vizinho lavava o carro. Primeiro ele mergulhava a esponja na água limpa, depois na água com sabão. A certa altura não aguentei e disse:

— O senhor está fazendo tudo ao contrário!

— Eu sei — respondeu o homem, em tom amável. — Fiquei viúvo há alguns meses, e não queria perder esta oportunidade de uma mulher dizer-me como devo fazer o meu trabalho. Eu então... imaginei.

ANIVERSÁRIOS

— Dia 19 do mês findo completou seu primeiro aninho o garoto Elandro, filho do casal Ida—Waldemar Netzel.

— Dia 25 próximo passado completou mais uma feliz primavera a senhorita Vilma, filha do casal Jandira—Luiz Chagas.



Sempre a melhor Programação

HOJE em matiné às 3 horas
Susan Hayward em
PAIXÃO SELVAGEM
Colorido

HOJE e AMANHÃ às 8,45 horas
Lex Baxter em

O **TESOURO DOS RENEGADOS**
Colorido
QUINTA-FEIRA

O **SORRISO DA VIRGEM**
Colorido
SABADO às 8,45 horas

DOMINGO em matiné às 3 horas
Robert Taylor em
CARAVANA MALDITA

DOMINGO às 8,45 horas
Mais um sucesso da gang de Frank Sinatra

ROBIN HOOD DE CHICAGO
Com Sammy Davis Jr. e Dean Martin
Cinemascope — Colorido

BREVE — O sucesso mundial "GUERRA E PAZ"

NOTICIÁRIO

CAFÉ já adquiriu sacaria para acondicionar sementes na próxima safra agrícola

Para dar total atendimento à demanda de sementes na próxima safra agrícola, a Café do Paraná já adquiriu 900.000 sacas vasias, destinadas ao acondicionamento de sementes de cereais e de algodão.

Esse número representa um aumento na produção de sementes da ordem de 37%, previsto pela Companhia para a próxima safra, tendo em vista o maior plantio, representado por venda mais acentuada de sementes neste ano.

Da sacaria adquirida 150.000 destinam-se ao acondicionamento de sementes de cereais; 550.000 para acondicionamento de sementes de algodão e 200.000 para colheita de algodão que serão produzidos nos campos de cooperação, contratados tanto pela Companhia como pela INDUSFIBRA, em decorrência de convênio que a Café do Paraná mantém com aquela organização.

Dessa forma, a Café destinou 40.000 sacas para a região de Assai, 50.000 para Cambará; 10.000 para Jaguapitã; 40.000 para Paranavai; 40.000 para Cruzeiro do Oeste; 10.000 para Campo Mourão e 10.000 para Cianorte. Toda esta sacaria já foi distribuída pela Café.

Venda de bebidas alcoólicas a menor de dezeto anos

O Procurador Geral do Estado, Professor Ary Florêncio Guimarães, acaba de dar instruções especiais a todos os membros do Ministério Público estadual, no sentido de que fiscalizem a efetiva aplicação das normas legais que disciplinam a assistência e a proteção aos menores de 18 anos, segundo as regras previstas no Código de Menores.

A chefia do Ministério Público destacou, naquela diretiva, importante e oportuno acórdão da lavra do Tribunal de Justiça de São Paulo sobre o fechamento de estabelecimento comercial reincidente na violação às leis de proteção e assistência aos menores.

Paraná recebe 140 trilhadeiras do MA

Para oferecer ao agricultor paranaense maiores facilidades na triagem e beneficiamento inicial de suas colheitas, o Ministério da Agricultura, através dos Postos Rurais da Secretaria da Agricultura, financiará 140 trilhadeiras a produtores do interior do Estado, numa operação financeira em que serão aplicados pelo MA mais de Cr\$ 400 milhões.

Acompanhado pelo delegado regional do Ministério do Paraná, sr. Waldomiro Gayer, o secretário da Agricultura, sr. José Miró Guimarães esteve fazendo uma inspeção nas primeiras 40 trilhadeiras que chegaram e que se encontram depositadas no pátio da Delegacia Regional daquele órgão federal.

Mecanização

Referindo-se à iniciativa do MA, o sr. José Miró Guimarães manifestou na oportunidade que ela será de grande significação para o esforço que empreende a lavoura paranaense, tendo em vista sua crescente mecanização. "São estímulos como esse — acrescentou — que mais fortalecem nossa convicção de que o Paraná em curto prazo, terá marcado de forma decisiva sua participação no abastecimento nacional de produtos agrícolas".

MENSAGEM DE NATAL

Neste dia em que o Mundo Cristão reverencia o nascimento do Salvador, ao dobrar dos sinos festivos, enviamos ao povo campolarguense, a nossa mensagem de Natal.

Que as alegrias deste dia se estendam a todos os lares, desde o mais favorecido, ao mais humilde, fertilizando-os de "Paz constante e prosperidade completa".

Humildemente nos elevamos para invocar glória a Deus nas alturas, e na terra, louvor a Jesus Menino.

Feliz Natal, Campo Largo !

NEWTON PUPPI — Prefeito Municipal.



CINE DOM PEDRO II

e sua magnífica programação

HOJE — MATINEE às 15 hs. à noite às 20,45 hs.

O filme que conquistou a cidade:

MAYA O MAGNIFICENTE

O terror da selva em deslumbrante e magnífico colorido

4a. e 5a. feira um filme digno da nossa cidade:

VANINA VANINI

com Sandra Milo — Martine Carol — Colorido

6a. feira: Um "ESTRONDO" dos 3 PATETAS que invadiram o espaço interplanetário com:

OS 3 PATETAS EM ORBITA

A partir de Sábado dia 31 — o espetacular

JASÃO E O VELO DE OURO

Aguardem:

- MACISTE NAS MINAS DO REI SALOMÃO
- O SEGREDO DO TESOURO AZTECA
- ONDE OS ESPÍRITOS ESTÃO
- UM TIRO NO ESCURO
- UMA FENDA NO MUNDO

Festa da Crisandade

Vai Mensagem de Amizade

Vai o "obrigado" a Você,

Que, com respeito, lhe envia,

Com muita satisfação e alegria

Domingos Puppi & Filho Ltda.

Sanitária Puppi

Puppi Magazin

FOLHA DE CAMPO LARGO

FUNDADOR: DR. AIRTON FERREIRA DO AMARAL
ANO VI Campo Largo, 25 de dezembro de 1966

PREÇO Cr\$ 100

N.º 274

J. Marzani Neto

NOTÍCIAS DA SEMANA

DESPEDIDA DE FIM DE ANO
VOTOS DE BOAS FESTAS — AGRADECIMENTOS:

Com este número 274, encerramos 1966, cumprindo mais uma árdua etapa na vida jornalística com toda a nossa modestia, criticando e construindo, sendo combatido por uns e elogiado por outros. Enfim, bem ou mal, fizemos o possível para levar aos nossos leitores as notícias como elas ocorreram, sem alardes e sem sensacionalismo. Fizemos o que nos foi possível.

BOAS FESTAS — Aproveitamos o ensejo para enviar a todos os campolarguenses e aos leitores, os mais efusivos votos de um FELIZ NATAL e venturoso 1967. Que a Paz de Deus esteja conosco. Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade. Felicidade a TODOS.

AGRADECIMENTOS — Através esta coluna, desejamos agradecer a todos os anunciantes, leitores, colaboradores, a Direção deste semanário e a todos aqueles que nos prestigiaram no corrente ano. MUITO OBRIGADO e, continuem a nos prestigiar.

COMO CRIAR UM DELINQUENTE:

Comece por dar a seu filhinho, na infância, tudo quanto ele pedir e quiser. ASSIM, quando grande, herditará serem todos obrigados a satisfazer seus mínimos desejos. Ao dizer nomes feios, ACHE GRACA! ele se considerará uma pessoa interessante. Nunca lhe dê qualquer orientação religiosa. Espere que chegue aos 21 anos e então "ele que a decida por si mesmo".

Recolha tudo que ele deixar jogado: livros, sapatos, roupas, etc... Faça tudo por ele, para que aprenda a atirar sobre os outros toda a responsabilidade. Discuta com frequência diante dele. Deste modo não ficará tão abalado quando, mais tarde, o lar se desfizer. Proporcione-lhe quanto dinheiro desejar. Nunca o deixe passar pelas mesmas dificuldades vencidas por você. Satisfazer todos os seus caprichos de comida, bebida e conforto. Negar-lhe algo pode acarretar frustrações prejudiciais. Ponha-se ao lado dele contra vizinhos, professores, policiais. Realmente, todos manifestam má vontade para com seu filho. Quando ele se meter em conflitos sérios, eis uma desculpa: "NUNCA CONSEGUI DOMINÁ-LO". PROCEDA ASSIM — E PREPARE-SE PARA UMA VIDA DE DESGOSTOS.

D E S T I N O E C A S T I G O

BAILE DE COLAÇÃO

Os Graduandos do Ginásio Sagrada Família, em regresso ao evento, farão realizar no sábado vindouro, dia 31, nas Salões do Clube Campolarguense o "BAILE DE FORMA-

CASA SUISSA DE ELETRICIDADE

Convida o público de Campo Largo para visitar sua loja "Iá no Aldo" aberta diariamente até as 21 horas.

- Artigos Domésticos
- Artigos de presente em geral
- Brinquedos

Grande variedade para melhor escolha
A prazo, sempre o melhor preço
Compre — Constate — Compare

CASA SUISSA DE ELETRICIDADE

— a organização que você ajuda a crescer.

Rua Centenário n.º 27 — Campo Largo

"NATAL: CÉU NA TERRA COM JESUS"

Odila Portugal Castagno

N—asceu JESUS na triste manjedoura.

A—mor, no refulgir dos olhos seus,

T—rouxe à humanidade padecente,

A mensagem, também, do me-mo DEUS,

L—embrança divina, santa e ardente

C—risto, o condutor das criaturas,

E—o grande vigilante dos caminhos,

U—ma esperança azul, perto dos ninhos.

N—a suprema ventura de vencer

A—escalada tortuosa do viver.

T—odos, assim, terão o doce encanto

E—a certeza de um roteiro santo,

R—eparando as angústias do destino,

R—ésteas de luz no eterno descortino,

A—s estrelas, no eterno resplendor,

C—om o sentir, sem fim, de puro amor,

O—rar, na mansuetude da canção

M—ais querida, mais terna ao coração...

J—ESUS, rememoremos seu nascer

E—m BELÉM, e quando a estrela o anunciou

S—eu amor, toda terra iluminou,

U—ma esperança surgiu no coração,

S—er o NATAL, do mundo, a REDENÇÃO!!!

Dedico "NATAL NA TERRA COM JESUS" aos entes do meu coração, às Irmãs da Sagrada Família, aos colegas, aos alunos e ex-alunos, aos amigos todos, aos meus conterrâneos, e à FOLHA DE CAMPO LARGO, reforçando os votos de BOAS FESTAS, na resplandecência de um 1967 vitorioso e repleto de venturas!!!

O MELHOR PRESENTE PARA ELE é de PUPPI Magazin