

CONHECIMENTOS UTEIS

Regras para a conservação da saúde.—Para a conservação da saúde e pro'ongação da existencia, recommenda um tratado de medicina a observancia das seguintes regras:

- 1ª—Dormir 8 horas por dia;
- 2ª—Deitar-se do lado direito;
- 3ª—Deixar que o ar penetre durante a noite nos dormitorios;
- 4ª—Não collocar a cama junto da parede;
- 5ª—Não tomar banho frio pela manhã; a agua deve ter a temperatura do corpo;
- 6ª—Fazer exercicio ao ar livre antes do almoço;
- 7ª—Comer pouca carne, verificando, quando a comer, que esteja bem cozida;
- 8ª—Comer manjares gorduroso; para alimentar as cellulas que destróem os germens das enfermidades;
- 9ª—Evitar os intoxicantes que destróem as cellulas;
- 10ª—Não ter animaes dentro de casa;
- 11ª—Viver no campo, sendo possivel;
- 12ª—Evitar a humidade e as correntes de ar;
- 13—Variar as occupações;
- 14—Limitar as ambições e moderar o genio.

Lavagem de lenços de seda.—Os lenços de seda lavam-se perfeitamente, conservando todo o seu brilho, com agua e sabão primeiramente e em seguida com agua de farello.

Como se mata a sede.—A melhor forma de matar a sede não é beber muito e sim beber pouco e lentamente.

Raras são as pessoas que sabem resistir á tentação de beber, quando sentem a bocca secca. O resultado e absorverem inutilmente

quantidades consideraveis de liquido, com perturbação consequente de funções digestivas.

Convem beber muito lentamente, por goles successivos, afim de augmentar a duração do contacto do liquido com a bocca. O conteúdo de um copo de agua, absorvido pouco a pouco, sacia completamente a sede. Pode-se combater-a ainda muito efficaçamente por meio de gargarejo de agua borica, bem fraca.

E' um erro beber agua com gelo. Os gelos contêm muitas vezes micobrios pathogenicos.

Como bebidas refrescantes, são preferiveis os liquidos acidulados, os amargos, a decoção de café, aos licores alcoolicos, á cerveja e ao vinho. O importante, porém, é beber pouco e por pequenos goles repetidos e a intervallos. E' esse o meio mais certo e menos perigoso de extinguir a sede mais ardente.

Festa Pro-Papa

Realizou-se no domingo, dia 6, sendo repetida no dia seguinte, a festa Pro-Papa promovida pelas alumnas do Collegio Coração de Jesus.

Foram representados o commovente drama historico «Almaiza» e a comedia «Credol que linguarudas!», que mereceram applausos da numerosa assistencia.

Sobresahiram, no drama, as senhoritas: Luzia Caracciolo, no papel da meiga Almaiza; Edith Cruz Lima, que representou muito bem a ambiciosa D. Mercedes de Los Marajos e Julieta Brandão, que imitou perfeitamente a feiticeira Kadidjah.

Enviando parabens ás senhoritas que tomaram parte na festa.

fazemol-o tambem por terem attendido ao appello do Sr. Bispo Diocesano, que aconselha fazer-se annualmente uma festa Pro-Papa, para que tambem os brasileiros catho.inenses contribuam para as grandes obras de caridade que faz continuamente o Summo Pontifice, que ainda mais liberal se mostra quando alguma grande calamidade commove o seu coração de Pae.

Semana do missionario

O sr. Arcebispo-coadjutor do Rio resolveu convocar uma «Semana das Missões» para os dias 8 a 17 de outubro deste anno com o fim de despertar entre nós um grande movimento de sympathia pela acção missionaria catholica do mundo inteiro, e em particular do Brasil. Acompanhará assim o Brasil os outros paizes de grande população catholica, onde ha muito interesse pelo trabalho dos missionarios e pela propagação da fé entre os pagãos e herejes; corresponderá ao desejo e as exhortações do Santo Padre, que se tem esforçado muito para generalisar o interesse pelas missões, tanto pela exposição missionaria, como por diversas cartas encyclicas e dando sempre no-

vo impulso á organização e aos trabalhos da Congregação pela Propagação da Fé.

Tendo o sr. Arcebispo Coadjutor convocado uma reunião de Prelados e Religiosos interessados na obra das missões, tratou da realização da Semana das Missões e nomeou, para preparal-a, uma commissão. Tambem determinou que a ultima sessão, no dia 17 de Outubro, seja revestida da maior solennidade possivel e seja consagrada á memoria do Padre Anchieta.

Nos Dominios da Esphinge.

- Charadas novissimas
- 12) O homem e a mulher dirigiram-se para a provincia—1,3. I. A.
- 13) Estime aquella senhora que não é pobre, si quizer ir ao novo mundo—2, 2. E. A.
- Apheresada
- 14) 5—No animal vae montado um homem—3. I. A.

PAULINA—Eu sempre durmo bem, querida Emma. E tu? Não dormiste bem?

EMMA—Não, não pude dormir toda a noite, por causa de uma coisa horrorosa que vi hontem! Ai, ainda tremo de medo!

PAULINA—Que foi que viste, Emma? Conta-me!

EMMA—Não te conto nada, porque és ainda muito pequena.

PAULINA—Oh! Emma, não sejas má! Conta-me o que aconteceu! Chegaram más noticias de mamãe ou de Bertha?

EMMA—Não, isto não.

PAULINA—Entraram ladrões em casa?

EMMA—Tambem não; mas não perguntes mais nada, porque não posso contar-te o que hontem tanto me assustou. O que eu quero é que vejas si não estou enrugada e si não tenho cabellos brancos. (Aproxima-se de Paulina)

PAULINA—Não, Emma, estás como sempre; mas foi mesmo tão terrivel o susto que tiveste?

EMMA—Garanto te que soffri como nunca! E o peor é que ainda há phantasma, Paulina!

PAULINA—Então viste um phantasma?!

EMMA—Ora!, pois não é que eu disse o que não queria dizer?

PAULINA—Não, Emma, não acredito, porque D. Carlota disse que não ha phantasmas, e tudo que ella diz é verdade.

EMMA—Cala te, Paulina: Joanna vem ali e eu não quero que ella saiba o que me aconteceu.

Scena II

Emma, Paulina e Joanna

JOANNA—Aqui está o café; venham tomal-o emquanto está quenteinho.

PAULINA—Joanna, eu dormi muito bem esta noite.

JOANNA—E' natural, porque as boas meninas sempre dormem bem. E D. Emma não dormiu bem?

EMMA—Querida Joanna, não quero mais que me trates de—Dona! Não podendo dormir, á noite passada, puz-me a considerar o caso, e... agora desejo que me trates de—Emma, somente.

JOANNA—Por que você mudou tão repentinamente de pensar, Emma? Aconteceu alguma coisa?

EMMA—Nada de importancia, Joanna: é que estou mais velha, e, por isso, mais razoavel.

JOANNA—Então accete meus parabens desde já, pois, si você não mudar de proposito, tornar-se-á estimada por todos. Agora tomem o café; não lhes posso dar pão fresco, porque o padeiro ainda não veiu; estes aqui são de

hontem.

EMMA—(servindo-se de pão) Não faz mal, Joanna. Nós gostamos tambem destes.

JOANNA—(á parte) Como está mudada! (Alto) Emma, acho bonito o seu comportamento de hoje; continue assim, que sua mão se alegrará muito, quando voltar.

PAULINA—Joanna, quando é que a mamãe chega?

JOANNA—Ainda não se sabe, porque ella não escreveu nem telegraphou.

EMMA—Joanna, faz o favor de me trazer depois um avental, sim?

JOANNA—(á parte) E' a primeira vez que ella diz—faz o favor!

EMMA—Agora vou fazer o meu thema para hoje.

JOANNA—Então eu levo a Paulina commigo, para que você não seja perturbada.

Continua