



# Melhore o seu estado físico consumindo cobre

**Que tal um doce ou um biscoito de cobre? Uma pergunta destas pode parecer descabida mas, não será de excluir a possibilidade de uma tal situação, num futuro próximo.**

**Muita gente ignora que as dores de cabeça constantes, o cansaço ou o mau humor podem resultar da carência de cobre no organismo.**

O organismo de um adulto deve conter entre 100 e 200 mg deste metal e para isso é preciso ingerir diariamente cerca de 3 gm.

Doenças gastrointestinais crônicas ou dietas de leite e carne tão habituais nas pessoas que querem emagrecer reduzem as reservas de cobre, o que pode acarretar graves consequências com a diminuição do conteúdo da hemoglobina no sangue, esterilidade, isquemia, arritmia, depressões nervosas e psíquicas e fraca resistência às infecções entre outras.

A forma mais simples de reter este bioelemento tão necessário ao organismo é através da alimentação. Existem produtos extremamente pobres em cobre como o leite ou o arroz mas existem outros que o contêm em elevado grau. Refira-se o fígado de vaca, o alperce, as lentilhas, a aveia, a cevada, a beterraba, a melancia, o feijão, os abrunhos, as framboesas, as maçãs silvestres e

também alguns ervas como o absintio, o hipericão, a mil-em-ramo, o trevo de cheiro e os oregãos que contêm entre 0,1- e 0,35 por cento de cobre.

## CONHECIDO DESDE A ANTIGUIDADE

Os médicos hindus conheciam as qualidades curativas do cobre e aplicavam-nas no tratamento das doenças da pele e dos olhos, por exemplo.

Também Aristóteles, diz a história, dormia sempre com uma bola deste metal na mão.

Os médicos do Antigo Oriente receitavam, em caso de fracturas, pó vermelho de cobre que devia ser tomado com água ou leite.

Ainda hoje, no Egipto e na Síria mantém-se a tradição de colocar pulseiras de cobre no pulso ou no tornozelo dos bebés até ao início da dentição.

E, as estatísticas mostram que as epidemias de cólera nunca afectaram, por exemplo, os trabalhadores das fábricas de cobre.

No passado, o metal vermelho era receitado em todo o mundo. Porém, com o tempo, as suas qualidades curativas caíram no esquecimento com excepção talvez para o velho hábito de, quando alguém de magoa, colocar uma moeda de cobre sobre a zona lesionada.

Investigações recentes demonstraram, no entanto, que o cobre pode realmente ser utilizado com vantagens em medicina. Não só como bioelemento imprescindível para o organismo como também medicamento eficaz contra a radiculite, a poliartrite, as anginas e as feridas purulentas.

A aplicação de placas de cobre sobre o corpo, método utilizado nomeadamente na URSS, tem dado excelentes resultados no tratamento de certas doenças.

Alguns institutos soviéticos estão a praticar de forma sistemática tratamentos à base de cobre que variam, segundo as doenças, de 3 a 20 dias. Nos casos da diabetes, em particular, a utilização do cobre mostrou-se muito benéfica.

Os tratamentos incluem além da aplicação local de placas, banhos de cobre (solução de cobre diluída em água) e a ingestão de pequenas doses de sulfato de cobre.

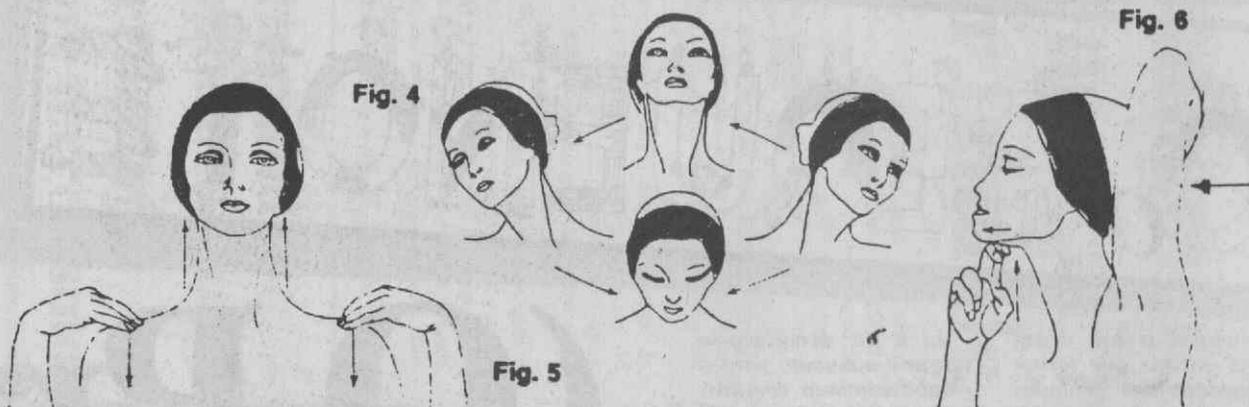
É do conhecimento geral que uma das partes do corpo que envelhece mais rapidamente é o pescoço. Envelhecimento, que pode ser antecipado por hábitos do dia-a-dia a que ninguém dá importância: movimentos da cabeça demasiado impulsivos, hábitos de trabalhar, andar, ler ou fazer malha com a cabeça inclinada. Dormir sobre uma almofada alta ou ler deitado originam igualmente, com os anos, dobras e rugas desagradáveis. O seu aparecimento pode, no entanto, ser adiado, segundo os especialistas soviéticos por bastante tempo se, em primeiro lugar, abdicar dos hábitos referidos e, se, em segundo lugar, dedicar alguns minutos diários ao seu pescoço.

A primeira regra de ouro a respeitar tem a ver com o porte. Mantenha as costas direitas e os ombros descolhidos. A cabeça adopta assim, involuntariamente, um porte «majestoso» que pode ser aperfeiçoado por alguns exercícios simples:

1 — Recoste relaxadamente a cabeça para trás esforçando-se por cobrir o lábio superior com o inferior, o mais que puder. Conte até cinco inclinando em seguida bruscamente a cabeça para a frente. Relaxe os maxilares.

2 — Mantenha a cabeça directa com o pescoço leve-





mente retesado para cima. Tocando com o indicador e o dedo médio meio dobrado no queixo, abra a boca ao máximo e deite energicamente a língua de fora. Conte até 6 ou 7, depois, relaxando os músculos, feche a boca. Baixe a cabeça.

3 — De pé, pouse a mão direita sobre a esquerda, apoie nelas o queixo e comece a primi-lo como que tentando empurrar a cabeça para trás. Conte até 6 ou 7, aumentando aos poucos a duração do exercício até 10 ou 12. Relaxando totalmente os músculos, baixe a cabeça para a frente num movimento suave.

4 — Estenda os braços ao longo do corpo, solte os om-

bros. Deixe descair a cabeça sobre o peito, faça-a rolar para o ombro esquerdo, o mais possível, faça uma pausa. Recoste a cabeça para trás — pausa, incline-a para o ombro direito — pausa, de novo sobre o peito. Movimento seguinte role a cabeça para um ombro e para o outro. No início de cada movimento, inspire e, ao baixar a cabeça, expire.

5 — O exercício «Girafa» é o mais importante. Deve ser executado mesmo nas horas de expediente, recomendando-se a posição de pé.

Desencolhendo o tórax, pouse as mãos em cima dos ombros e estenda o pescoço para cima, o mais que puder,

fazendo ao mesmo tempo pressão sobre os ombros. Estes não devem levantar-se. Nesta posição, inspire, conte até 10 e expire, depois relaxe.

6. Finque os cotovelos na mesa e apoie o queixo nas mãos sobrepostas. Pouco a pouco, puxe o queixo para cima, superando a resistência da cabeça. A seguir, preminho as mãos com o maxilar, faça-as baixar. As mãos devem resistir ao máximo. Relaxe e expire.

7. Dobrando o braço esquerdo pelo cotovelo, coloque a mão sobre a nuca. É nesta mão que a cabeça se vai apoiar. Firme o queixo nos dedos indicador e médio meio dobrados da mão di-

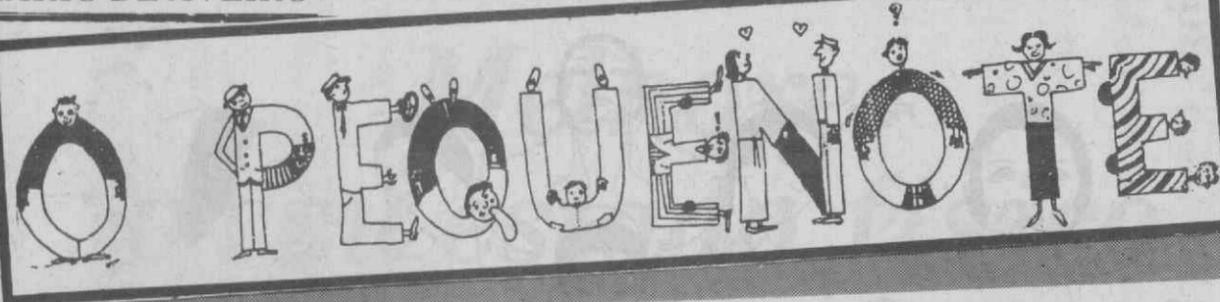
reita. Incline ao de leve a cabeça para a frente, inspire e, retendo a respiração, levante-a lentamente e incline-a para trás com a mão direita, vencendo a sua resistência. Estenda o queixo para a frente, fazendo avançar o maxilar. Depois, comece a baixar lentamente a cabeça. A mão apertada contra o queixo resiste. Expiração prolongada. Relaxamento.

O exercício pode ser executado em posição «sentado», ficando os cotovelos na mesa, ou de pé, sem apoio.

Todos os exercícios devem ser feitos diariamente repetindo cada um deles 3 a 5 vezes.



DETROIT (EUA)  
— Apresentação do novo automóvel tipo Van da General Motors com carroçaria totalmente plástica.



# Nupy e Nina (O Primeiro Natal)

Nupy e Nina, eram duas gatinhas que foram separadas dos cuidados maternos e abandonadas à porta de um estúdio. Recolhidas por Nê e Li, após alguma hesitação da primeira, tinham finalmente um abrigo e protecção tão necessária à sua parca idade.

Aproximava-se o Natal, época de alegria, boavontade, paz, e presentes trocados entre amigos e familiares, tantas vezes juntos só por altura desta data festiva.

Na zona serrana onde se situava o estúdio, no local de lazer das duas amigas a paisagem, era agora branca e escorregadia, esquiadores coloriam aquela imensidade, as árvores pareciam enfeitadas para uma noite natalícia, brilhando sobre um sol tímido. Na aldeia, as casas rústicas convidavam ao conforto da lareira crepitante, das janelas os pinheiros de Natal alegravam magicamente as ruas mal iluminadas.

No (armazém) estabelecimento atulhado pelas bancas e caixotes de frutos, os habitantes mercavam desde as sonhadoras bonecas (figurinhas de fadas encantadas) às vestimentas domingueiras, oferendas para a noite de luz e calor humano que já se sentia nos odores dos doces tradicionais expostos num pequeno armário de mogno. Os petizes, de resguardo de lã nas mãos, cabeça, orelhas e joelhos, pareciam um arco-iris ambulante esculpindo bonecos de neve com narizes cómicos e gordos.

Li e Nê, dirigiam-se naquele momento para o estabelecimento comunitário, a miudagem mais caçula quedava-se à passagem do trenó puxado pelos luzidios cães pastores.

As duas companheiras olhavam atentamente uma mulher que empurrava violentamente um menino, aparentando ter dois anos de idade. A criança enterrava os seus pezinhos desnudados e leitosos na neve, de tombo em tombo com lágrimas incontáveis ele caminhava, sorrindo para a mãe, que com olhar distante nem se apercebera que o filho caíra inanimado a alguns metros atrás.

A mulher gritou com voz rouca — José, vai pedir à Dona Marta que fique contigo, até eu voltar do abate dos pinheiros.

Uma carroça parou e ela saltou num ápice, os seus olhos pareciam não ver o filho desfalecido e abandonado, tiritando de frio naquela neve que para as outras crianças era uma alegria, e que para ele só lhe trazia sofrimento.

Li e Nê, tentaram alcançar a carroça para avisar a mulher, que o pequeno estava caído e sem sentidos, mas a comitiva perdia-se numa curva do expesso pinhal.

— Se o não ocorrermos ele não sobrevive.

As duas amigas estavam agora silenciosas. Em casa, dois gatinhos abandonados em tenra idade, enroscavam-se à lareira. A avó preparava os petiscos para aquela noite. E aquela criança aparentava fome e febre.

O trenó estava imobilizado, os bem tratados cães pastores de orelhas «guiadas», língua vermelha e trémula, respiravam ofegantemente, como que na expectativa que as donas tomassem uma decisão.

Talvez comandadas pelo mesmo pensamento, Li e Nê dirigiam-se silenciosas para a criança.

Nê despiu o seu quente casaco de malha azul (o mesmo que em tempos idos acalentara as duas gatinhas abandonadas a porta do estúdio), embrulhando a criança, como se esta fosse um passarinho ferido. No trenó deitaram-no nos seus colos e lentamente dirigiram-se para casa.

Na sala, Nina e Nupy, ao sentirem os passos que se aproximavam espreguiçaram-se e ronronando de mimo saltitavam em redor da porta.

A avó, servia o chá com leite e mel para o lanche em família.

— Que trazem aí as meninas, andaram às compras?

Nê sem escutar as palavras que lhes eram dirigidas, encaminhou-se para o sofá, perto do fogo aticado momentos antes.

Destapou a criança e bruscamente pediu para trazerem uma chávena com leite morno. A avó e Li encaminharam-se para a cozinha, num tabuleiro colocaram uma

suculenta fatia de bolo de chocolate e o leite que Nê pedira.

As gatinhas, sentadas em duas patas, olhavam atenciosamente a cena. José, o pequeno reanimava-se e chamava pela mãe.

Li na arca há tanto tempo encerrada, descobriu um quentinho fato de malha e umas pantufas que o Pai Natal lhe oferecera quando ainda menina.

Assim vestido e alimentado, cabelos loiros como sóis em cachos penteados, o menino parecia esquecido dos anteriores tormentos. Chamou as duas gatinhas, e com uma bola de trapos brincava com as felinas, enrubescendo as suas bochechas antes pálidas como a neve.

Era noite de Natal, uma mulher vagueava pelas ruas da aldeia. José, José, meu filho, onde estás?

Mas apenas os passos apressados dos transeuntes atrasados para a consolação, lhe davam resposta.

Com um embrulho colorido preso no xaile trágico, ela abandonava o centro da aldeia.

Não muito longe, Li caminhava chorando a morte de Nina. Parecia adormecida, cabecita enroscada na irmã, corpito aconchegado nos cabelos loiros do menino procurando o sol dos cuidados

maternos, que tão precocemente lhe apartaram. Sobressaltou-se quando ouviu um gemido.

— José, José, meu filho. Li encaminhou-se para o local de onde provinha o som, enxugava as lágrimas, podendo-se dizer que tenuamente sorria.

— É a mãe de José? — Sim, andei hoje toda a tarde a trabalhar. Descansada, pensando-o aos cuidados de Dona Marta. Ninguém o viu hoje durante todo esse tempo.

José, onde estará o meu filho?

— Venha comigo, levá-la-ei ao encontro do seu menino.

Avó, estou preocupada com a Li, saiu há tanto e ainda não voltou.

— Ela é mesmo assim, não gosta de mostrar as suas tristezas.

Tu no entanto pareces intocável, e o teu olhar revela um pranto sofrido. Sei que no início não querias ficar com as gatinhas, e agora vês-te privada daquela que mais te encantava.

— Avó desperte o menino que está na altura da ceia. Vou colocar os presentes na árvore.

— Porque escondes esse embrulhinho no bolso?

Nê com uma lagrimita mal disfarçada e voz apaga responde.

— Era um berlinde para a Nina.

Parecendo ser repenti-

namente transportada para a realidade daquela noite, Nê suspende o olhar magoado e retira o embrulho pousando-o na árvore, riscou o nome do destinatário e escreveu outro.

Da cozinha vinham agora sons de alegria, uma música suave saía do estúdio. Nê dirigiu-se para o local.

No sofá perto da Lareira, uma mulher e uma criança abraçados sorriam, pareciam nascer naquele dia, um para o outro.

José na sua vozita ainda confusa contava à mãe, que a avó queria que eles ficassem lá em casa, pois sentia-se muito sozinha. Dentro de alguns dias, as meninas voltariam às suas ocupações na cidade, e a avó precisava de companhia.

Com o olhar, a mãe de José perguntava se era verdade. A avó com um sorriso afirmativo ordenava que estava na hora de irem para a mesa e abrirem os presentes que o Pai Natal deixara na árvore.

José e Nupy (a gatinha sobrevivente) saltitavam tais pardalitos, quedando-se como por encanto, face aos embrulhos multicolores.

— José — dizia a mãe — pega este presente que o Pai Natal me entregou para ti.

Era o carrinho de pilhas que o menino vinha pedindo nas últimas noites, em suas mensagens de Natal.

Todos sentiam a alegria de conhecer as suas ofertas, Nupy brincava tontamente com um berlinde, mas ainda restava na árvore um mistério por desvendar.

Nê lembrou, que verificara vem o nome para se

saber a quem pertencia. Li, leu em voz alta — José.

O menino avidamente rasgou o papel, e embevecido olhava as nuances de cores de um berlinde.

— Mas é quase igual à da Nupy, será que o Pai Natal sabia que eu cá iria ficar a partir de hoje.

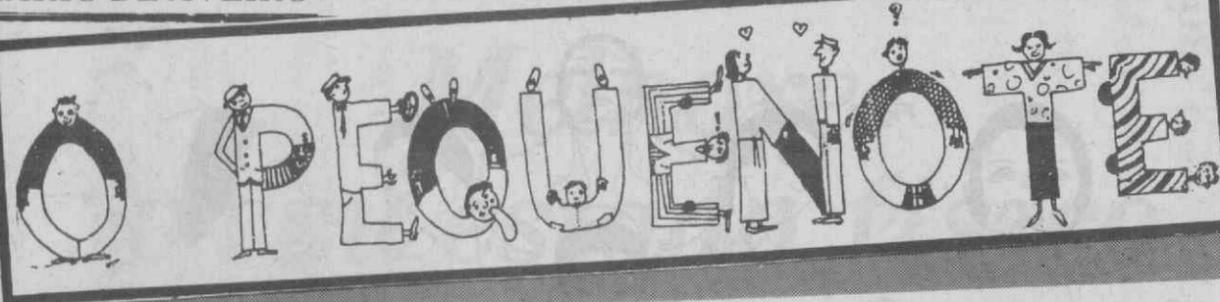
Em grupo dirigiram-se para a mesa, Nupy abandonava-se no colo de José, prendendo nas suas pati-

tas pretas dois berlindes quase iguais. Os sinos da aldeia anunciavam a meia-noite.

Naquela casa perdida entre as montanhas, entre risos e lágrimas nascera uma verdadeira amizade. Naquela noite comemorava-se «o primeiro Natal de Nina e Nupy».

Noémia Fidalgo





# Nupy e Nina (O Primeiro Natal)

Nupy e Nina, eram duas gatas que foram separadas dos cuidados maternos e abandonadas à porta de um estúdio. Recolhidas por Nê e Li, após alguma hesitação da primeira, tinham finalmente um abrigo e protecção tão necessária à sua parca idade.

Aproximava-se o Natal, época de alegria, boavontade, paz, e presentes trocados entre amigos e familiares, tantas vezes juntos só por altura desta data festiva.

Na zona serrana onde se situava o estúdio, no local de lazer das duas amigas a paisagem, era agora branca e escorregadia, esquiadores coloriam aquela imensidade, as árvores pareciam enfeitadas para uma noite natalícia, brilhando sobre um sol tímido. Na aldeia, as casas rústicas convidavam ao conforto da lareira crepitante, das janelas os pinheiros de Natal alegravam magicamente as ruas mal iluminadas.

No (armazém) estabelecimento atulhado pelas bancas e caixotes de frutos, os habitantes mercavam desde as sonhadoras bonecas (figurinhas de fadas encantadas) às vestimentas domingueiras, oferendas para a noite de luz e calor humano que já se sentia nos odores dos doces tradicionais expostos num pequeno armário de mogno. Os petizes, de resguardo de lã nas mãos, cabeça, orelhas e joelhos, pareciam um arco-iris ambulante esculpindo bonecos de neve com narizes cómicos e gordos.

Li e Nê, dirigiam-se naquele momento para o estabelecimento comunitário, a miudagem mais caçula quedava-se à passagem do trenó puxado pelos luzidios cães pastores.

As duas companheiras olhavam atentamente uma mulher que empurrava violentamente um menino, aparentando ter dois anos de idade. A criança enterrava os seus pezinhos desnudados e leitosos na neve, de tombo em tombo com lágrimas incontáveis ele caminhava, sorrindo para a mãe, que com olhar distante nem se apercebera que o filho caíra inanimado a alguns metros atrás.

A mulher gritou com voz rouca — José, vai pedir à Dona Marta que fique contigo, até eu voltar do abate dos pinheiros.

Uma carroça parou e ela saltou num ápice, os seus olhos pareciam não ver o filho desfalecido e abandonado, tiritando de frio naquela neve que para as outras crianças era uma alegria, e que para ele só lhe trazia sofrimento.

Li e Nê, tentaram alcançar a carroça para avisar a mulher, que o pequeno estava caído e sem sentidos, mas a comitiva perdia-se numa curva do expesso pinhal.

— Se o não ocorrermos ele não sobrevive.

As duas amigas estavam agora silenciosas. Em casa, dois gatitos abandonados em tenra idade, enroscavam-se à lareira. A avó preparava os petiscos para aquela noite. E aquela criança aparentava fome e febre.

O trenó estava imobilizado, os bem tratados cães pastores de orelhas «guiadas», língua vermelha e trémula, respiravam ofegantemente, como que na expectativa que as donas tomassem uma decisão.

Talvez comandadas pelo mesmo pensamento, Li e Nê dirigiam-se silenciosas para a criança.

Nê despiu o seu quente casaco de malha azul (o mesmo que em tempos idos acalentara as duas gatitas abandonadas a porta do estúdio), embrulhando a criança, como se esta fosse um passarinho ferido. No trenó deitaram-no nos seus colos e lentamente dirigiram-se para casa.

Na sala, Nina e Nupy, ao sentirem os passos que se aproximavam espreguiçaram-se e ronronando de mimo saltitavam em redor da porta.

A avó, servia o chá com leite e mel para o lanche em família.

— Que trazem aí as meninas, andaram às compras?

Nê sem escutar as palavras que lhes eram dirigidas, encaminhou-se para o sofá, perto do fogo atizado momentos antes.

Destapou a criança e bruscamente pediu para trazerem uma chávena com leite morno. A avó e Li encaminharam-se para a cozinha, num tabuleiro colocaram uma

suculenta fatia de bolo de chocolate e o leite que Nenê pedira.

As gatitas, sentadas em duas patas, olhavam atenciosamente a cena. José, o pequeno reanimava-se e chamava pela mãe.

Li na arca há tanto tempo encerrada, descobriu um quentinho fato de malha e umas pantufas que o Pai Natal lhe oferecera quando ainda menina.

Assim vestido e alimentado, cabelos loiros como sóis em cachos penteados, o menino parecia esquecido dos anteriores tormentos. Chamou as duas gatitas, e com uma bola de trapos brincava com as felinas, enrubescendo as suas bochechas antes pálidas como a neve.

Era noite de Natal, uma mulher vagueava pelas ruas da aldeia. José, José, meu filho, onde estás?

Mas apenas os passos apressados dos transeuntes atrasados para a consolação, lhe davam resposta.

Com um embrulho colorido preso no xaile trágico, ela abandonava o centro da aldeia.

Não muito longe, Li caminhava chorando a morte de Nina. Parecia adormecida, cabecita enroscada na irmã, corpito aconchegado nos cabelos loiros do menino procurando o sol dos cuidados

maternos, que tão precocemente lhe apartaram. Sobressaltou-se quando ouviu um gemido.

— José, José, meu filho. Li encaminhou-se para o local de onde provinha o som, enxugava as lágrimas, podendo-se dizer que tenuamente sorria.

— É a mãe de José? — Sim, andei hoje toda a tarde a trabalhar. Descansada, pensando-o aos cuidados de Dona Marta. Ninguém o viu hoje durante todo esse tempo.

José, onde estará o meu filho?

— Venha comigo, levá-la-ei ao encontro do seu menino.

Avó, estou preocupada com a Li, saiu há tanto e ainda não voltou.

— Ela é mesmo assim, não gosta de mostrar as suas tristezas.

Tu no entanto pareces intocável, e o teu olhar revela um pranto sofrido. Sei que no início não querias ficar com as gatitas, e agora vês-te privada daquela que mais te encantava.

— Avó desperte o menino que está na altura da ceia. Vou colocar os presentes na árvore.

— Porque escondes esse embrulhinho no bolso?

Nê com uma lagrimita mal disfarçada e voz apaga responde.

— Era um berlinde para a Nina.

Parecendo ser repenti-

namente transportada para a realidade daquela noite, Nê suspende o olhar magoado e retira o embrulho pousando-o na árvore, riscou o nome do destinatário e escreveu outro.

Da cozinha vinham agora sons de alegria, uma música suave saía do estúdio. Nê dirigiu-se para o local.

No sofá perto da Lareira, uma mulher e uma criança abraçados sorriam, pareciam nascer naquele dia, um para o outro.

José na sua vozita ainda confusa contava à mãe, que a avó queria que eles ficassem lá em casa, pois sentia-se muito sozinha. Dentro de alguns dias, as meninas voltariam às suas ocupações na cidade, e a avó precisava de companhia.

Com o olhar, a mãe de José perguntava se era verdade. A avó com um sorriso afirmativo ordenava que estava na hora de irem para a mesa e abrirem os presentes que o Pai Natal deixara na árvore.

José e Nupy (a gatita sobrevivente) saltitavam tais pardalitos, quedando-se como por encanto, face aos embrulhos multicolores.

— José — dizia a mãe — pega este presente que o Pai Natal me entregou para ti.

Era o carrinho de pilhas que o menino vinha pedindo nas últimas noites, em suas mensagens de Natal.

Todos sentiam a alegria de conhecer as suas ofertas, Nupy brincava tontamente com um berlinde, mas ainda restava na árvore um mistério por desvendar.

Nê lembrou, que verificara vem o nome para se

saber a quem pertencia. Li, leu em voz alta — José.

O menino avidamente rasgou o papel, e embevecido olhava as nuances de cores de um berlinde.

— Mas é quase igual à da Nupy, será que o Pai Natal sabia que eu cá iria ficar a partir de hoje.

Em grupo dirigiram-se para a mesa, Nupy abandonava-se no colo de José, prendendo nas suas pati-

tas pretas dois berlindes quase iguais. Os sinos da aldeia anunciavam a meia-noite.

Naquela casa perdida entre as montanhas, entre risos e lágrimas nascera uma verdadeira amizade. Naquela noite comemorava-se «o primeiro Natal de Nina e Nupy».

Noémia Fidalgo



# Assinalado na URSS centenário da primeira orquestra de balalaikas

**Concertos e conferências e a estreia do filme «Cordas de Prata», dedicado à vida e obra do compositor Vassili Andreiev (1861-1918) que elevou a balalaika à categoria de instrumento de recital, têm assinalado, na União Soviética, o centenário da criação da primeira orquestra de balalaikas.**

O primeiro conjunto conjunto de tocadores de balalaika formou-se em 1887 mas foi a 20 de Março de 1888 que os oito elementos do «Círculo Amador de Balalaika», dirigido por Andreiev, deram o primeiro concerto em S. Petersburgo, actual Leninegrado.

Depois da actuação na capital russa, o grupo fez uma digressão pelo país e em

1889 exiviu-se na Exposição Mundial de Paris. A originalidade dos instrumentos e a mestria dos instrumentistas surpreenderam e agradaram de tal modo aos franceses que a premiam com várias medalhas de ouro e elegeram Andreiev membro «honoris causa» da Academia de Belas Artes de França.

Seguidamente as balalaikas foram colher aplausos na

Polónia, Alemanha, Inglaterra e América.

Em 1896, o conjunto foi ampliado com a introdução de outros instrumentos russos antigos como a «domra» e o «gusli» tornando-se a primeira orquestra de instrumentos folclóricos russos que recebeu o nome de «Orquestra da Grande Rússia». O repertório incluía canções populares e líricas com arranjos de Andreiev, um profundo conhecedor da música folclórica russa, excelente pianista e intérprete não apenas da balalaika mas de outros instrumentos populares.

Depois da morte de Vassili Andreiev, a orquestra tomou o nome do seu criador a quem ficou a dever-se a divulgação, no mundo, da balalaika e a proliferação, na Rússia, de conjuntos e orquestras de instrumentos populares.

Dmitri Kokhlov, de 34 anos, formado pelo Conservatório de Leninegrado, é o actual director artístico e regente da Orquestra de Balalaikas «Vassili Andreiev».

**BALALAICA  
MENCIONADA  
HÁ 320 ANOS**

Não se sabe ao certo onde e quando apareceu pela pri-



A primeira formação do conjunto orquestral de balalaikas, numa foto de 1888.



*Gravura antiga que representa um grupo de saltimbancos com animais amestrados, um deles tocando balalaika.*

meira vez na Rússia a balalaika. A primeira menção de que há notícia data de 1668. Um documento da época refere-se a «... dois camponeses presos por terem tocado balalaika e cantado canções nas ruas». Posteriormente, o instrumento é citado na descrição do casamento do conselheiro Nikita Zotov (1715), durante o qual os músicos divertiram os hóspedes tocando balalaikas. Um livro dessa época insere um desenho humorístico que representa um enterro de um gato acompanhado de ratos a tocaram balalaika.

É nos fins do século XVIII que a balalaika adquire o estatuto de «instrumento do povo», pois que não há festa nem casamento onde ela não apareça, e contacta com a aristocracia: o gentil russo Vassili Andreiev leva-a pela primeira vez para o palco e

eleva-a à categoria de instrumento de recital.

Em 1886, na sala da assembleia da nobreza de S. Petersburgo, obteve um enorme êxito com a sua balalaika ao tocar acompanhado de trompetas de pastor, flautas e colheres.

Depois de ouvir as balalaikas de Andreiev, Tchaikovski escreveu: «Como são encantadoras as balalaikas! Que efeito surpreendente podem produzir numa orquestra!».

Puchkin, Lermontov, Gogol e Dostoievski falam da balalaika nas suas obras. Depois de assistir a um concerto, Tolstoi ficou de tal modo encantado com esses instrumentos que «batia palmas e pedia para repetir as canções». O tocador de balalaika seria, depois, uma personagem descrita em «Guerra e Paz».

Na época de Andreiev exi-

tistiam na Rússia 200 mil balalaikas. Os seus fabricantes tinham fama e alguns exemplares eram decorados com desenhos inspirados em lendas e contos russos de autores de nomeada.

Actualmente, dezenas de fábricas produzem esses instrumentos para orquestras e conjuntos populares, conservatórios e escolas de música.

A Orquestra Nacional Russa de Instrumentos Folclóricos «V. Andreiev», de Leninegrado, criada em 1919, e a Orquestra de Balalaikas de Moscovo, fundada por Piotr Alexeiev, em 1945, são os mais célebres agrupamentos de balalaikas. O seu reportório vai das velhas canções nupciais burlescas até à música clássica. Muitos vocalistas de prestígio acompanham estas orquestras. O grande cantor de ópera Chaliapine cantou

acompanhado pelas balalaikas de Andreiev.

Numerosos compositores soviéticos como Reinghold Gliere, Ippolitov-Ivanov, Serguei Vassilenko e Budachine, escreveram obras para balalaika. O compositor Vitali Beletski consagrou toda a sua obra ao popular instrumento de cordas.

«A balalaika não morre» — dizia ele. «Pelo contrário, podemos hoje compreender melhor as suas possibilidades, o seu incomparável carácter e o seu domínio musical. A balalaika é um instrumento polifónico que sente o ritmo da época e reage com agrado».

Hoje, não se visita um único canto da Rússia onde não se ouça a voz das «encantadoras balalaikas» que os turistas não se esquecem de pôr à cabeça da lista de recordações e trazer da sua viagem à URSS.

# ESCAPARATE

## Novidades literárias

Título — **Mickey, e o Triângulo das Bermudas**  
 Autor — Walt Disney  
 Colecção — As Grandes Aventuras Disney  
 Número — 4  
 N.º de Págs. — 48  
 Preço — 695\$00  
 Editora — Verbo



O Mickey sempre pensou que o enigma do Triângulo das Bermudas não passasse de uma velha lenda. Contudo, o recente desaparecimento de alguns navios naquela região, entre os quais o navio onde Minnie fazia um cruzeiro, levam Mickey a ir investigar no local.

João Bafodeonça, julgando que Mickey vai em busca de um tesouro, resolve segui-lo. O que dá como resultado serem os dois misteriosamente transportados para outro planeta noutra dimensão.

Mickey, e o Triângulo das Bermudas é uma história de ficção científica com uma investigação policial à mistura, tão divertida como só as tradicionais personagens de Walt Disney podem ser.

Título — **Armas e Armaduras**  
 Autor — Michele Byam  
 Colecção — Enciclopédia Visual  
 Número — 4  
 Preço — 1.280\$00  
 Editora — Verbo



Este n.º 4 da Enciclopédia Visual vem mais uma vez afirmar a grande qualidade de uma colecção inovadora que alia o texto informativo, sucinto e rigoroso à ilustração abundante e sempre de nitidez invulgar, proporcionando uma proximidade com os temas e os objectos que fazem dos livros autênticos museus que podemos ter em casa.

A obra oferece-nos um panorama completo sobre a evolução de armas e armaduras ao longo de mais de 250.000 anos, desde as idades da Pedra e do Bronze ao Oeste americano, passando, por exemplo, por Roma Antiga, a Idade Média e o Japão dos samurais.

Pormenores sobre a construção e o funcionamento das armas, o modo como decorriam duelos, torneios ou caçadas, a maneira como se equipavam os legionários romanos ou os primeiros polícias, tudo isto e muito mais desfila perante os nossos olhos ao longo das magníficas páginas deste livro.

Títulos — **Quantos são? Que cor é esta?**  
 Colecção — Livros de Banho Bola e Sabão (3.ª série)  
 Números — 3 e 4  
 Preço — 710\$00  
 Editora — Verbo



Estes dois volumes da 3.ª série dos livros de Banho Bola de Sabão, que se destinam a ensinar à criança os primeiros conceitos abstractos, incidem, desta vez, sobre os números e as cores. Os mais pequenos aprendem sem esforço, ao mesmo tempo que se divertem com os livros laváveis, flexíveis e não tóxicos, e que podem ser manuseados com toda a segurança.

Título — **Filipa e a Carta Escandida**  
 Autor — Marguerite Thiébold  
 Colecção — Filipa  
 Número — 10  
 Preço — 350\$00  
 Editora — Verbo



Filipa, desta vez, está apenas interessada em passar uns dias tranquilos na Provença. Porém, assim que chega, começa a observar factos estranhos: uma mulher coloca um envelope debaixo de uma pedra, perto da estrada; pouco depois, um rapaz chega numa moto e tira-o!

Que correspondência será aquela? Filipa está decidida a descobrir o que se passa. Mas o mistério complica-se com o desaparecimento de **Lulu**, o **caniche** de um vizinho de Filipa. Vem a saber-se que nas redondezas vários animais foram roubados e que é pedido um resgate para os reaver.

Filipa ver-se-á envolvida em emocionantes e perigosas aventuras que só a sua astúcia e coragem poderão resolver.

Títulos — **A Girafa/O Coelho**  
 Autor — Nadine Saunier (texto)  
 Anne Leduc e Marcelle Geneste (ilustrações)  
 Colecção — Animais Nossos Amigos  
 Números — 1 e 2  
 Preço — 495\$00  
 Editora — Verbo



Ilustrada com belíssimas imagens, esta nova colecção agora editada pela Verbo ensina às crianças a vida dos animais que elas preferem: como se comportam, como se alimentam, brincam e educam os filhos.

O texto, muito simples, é enriquecido com um pormenor divertido: certas palavras são substituídas por desenhos, que o pequeno leitor depois volta a encontrar, já com o respectivo significado, no fim do livro. A criança é assim levada a realizar associações simples e a desenvolver as suas capacidades enquanto se distrai. O público infantil, que sempre tem preferido os livros sobre os animais, não deixará por certo de aplaudir esta particularidade.