

Março
2003
Ano I
Nº 01

Cruz Alta

Publicação mensal das Paróquias de São Martinho e de Santa Maria e São Miguel ~ SINTRA

1 Cruz



Neste mês:



C. M. de Sintra
constrói pavilhão
Pág. 5



Fomos às Juntas
Pág. 6

Nas centrais:



Lourel...
a terra entre a
cidade e o campo



Centro Paroquial
está quase pronto
Pág. 12

Uma
voz
que
espelha
a
alma



Pág. 15

Vigararia reúne-se em Sintra

Todos os meses, os Párcos da Vigararia de Sintra fazem uma visita a uma das Paróquias que a constituem.

No mês de Janeiro foi a vez das nossas Paróquias acolherem esta reunião que juntou o Bispo

auxiliar do Patriarcado de Lisboa, D. José Alves, aos Presbíteros e Diáconos desta Vigararia.

No final da reunião teve lugar uma celebração



eucarística, na Igreja de São Miguel, o verdadeiro ponto alto deste encontro, onde compareceram muitos paroquianos apesar de se tratar de um dia de trabalho.

É com muito prazer que vimos os nossos pastores estarem juntos para conversarem sobre as questões da Vigararia, dando o exemplo aos paroquianos de que o diálogo e o convívio são um passo forte no caminho da evangelização.



João Paulo II
apela à PAZ

Pág. 16

Editorial

Não há nada melhor do que gostar de Deus! Senti-Lo cá dentro, a inspirar-nos, a darnos força para fazer e dar a cara por tanta coisa que sabíamos não ser capazes se Ele não estivesse por trás de tudo.

Foi apenas há alguns anos que comecei a vir à igreja de S. Miguel. Primeiro a medo, para estar com os escuteiros, depois começando a conhecer as pessoas e a entrar nos diversos grupos que esta nossa comunidade propõe. Senti o Amor a Jesus a crescer dentro de mim, mas foi através dos olhos, da boa vontade

de e da generosidade dos meus irmãos desta nossa paróquia que fui trilhando o meu caminho e a dar passos dentro da igreja que somos todos nós.

Para os meus amigos que não vão normalmente à igreja (e são ainda muitos), pareço um pouco beata por passar os fins de semana na igreja, a ir à missa todos os sábados ou a ter reuniões todos os dias nos diferentes grupos a que pertença.

Em comparação com os meus amigos que fazem parte desta igreja (e são muitos mais...), faço ainda tão pouco. Porque nunca é demais

aquilo que damos em troca de uma paz interior e de um Amor que todos os dias recebemos.

Nunca fui tão feliz, tão cheia, tão transbordante de alegria como o sou hoje. Tenho uma certeza no coração: Deus existe, está em mim e em todas as pessoas que estão à minha volta.

Fazer parte desta Igreja deu-me conhecimentos, oportunidades para viajar, paz de espírito, vontade para fazer mais e força para seguir em frente. E ganhei tantos amigos! Nunca teria conhecido a minha amiga Sílvia se não tivesse ido a Taizé, nem o meu amigo Gonçalo sem os Convívios Fraternos. Ou os amigos do grupo de jovens se um dia não me tivessem ar-

rastado para uma reunião quando insistia em não ir. Nem estaria tão próxima do João, do Zé Pedro, do Tó Luís ou do P. Carlos se não nos



tivéssemos lembrado de fazer um jornal. E, provavelmente, ainda estaria desempregada se não fosse o grupo de Teatro. E mais, descobri o meu namorado nos escuteiros.

Desculpem este meu desabafo, mas serve tudo isto para dizer que é muito bom saber que Deus gosta de mim. Mas deixem-me contar-

que sou muito feliz e queria que esta alegria de ser amada por Ele fosse partilhada por cada um de vós. Se ainda existe tanta gente à procura da felicidade e não a encontra em Jesus, então ainda há muito para nós, cristãos, fazermos. A começar por mim...

por Ana Lúcia Santos

P.S. Estamos no ano internacional da água doce. Nesta e na próxima edição teremos alguns textos dedicados à água, para todos percebermos que é essencial à nossa vida e que está a desaparecer cada vez mais rapidamente. Vamos começar a poupar nas nossas casas e, assim faremos a diferença.

O Nosso Padre

Caro sinal de proibição de ultrapassagem:

Resolvi escrever-te. Já era tempo! Conheço-te há uns anos. Passo por ti, muitas vezes. Também deves lembrar-te da minha cara (talvez mais do meu automóvel). Os teus irmãos "clones" tomam-te presente ao longo das estradas deste planeta. Mas, tu és AQUELE sinal. O que está ali.

A tua missão é imensamente importante: informar do condutor de que a sua poderosa viatura, magnificamente conduzida pela sua pessoa, está proibida de ultrapassar outra viatura (com outro condutor lá dentro), ao longo de alguns metros de estrada. Nada de transcendente. Bem simples, convenhamos. E ali estás, porque te preocupas connosco, porque gostas de nós. Existes para nos ajudar a ter uma condução segura por essas estradas fora. Desejas que todos os que partem, cheguem. Amas a vida. Tens bom cora-

ção (ou algo que faça as vezes dele).

Estou certo de que, no princípio do teu trabalho, acreditaste que a tua mensagem iria ser acolhida sem hesitação, e cumprida com serena prontidão. Sim, que dificuldade existe no pedido que nos fazes? Sonhaste com um trabalho calmo e sem incidentes, confessa. Quanto muito, vislumbraste no horizonte o incómodo de um ou outro retoque na pintura (apesar de seres um sinal, sei que gostas de cuidar do teu visual!). Enfim, imaginaste algum tratamento mais sério no teu corpo de chapa, na sequência de um "abraço super-generoso" de um veículo conduzido por um piloto "exuberante".

Não demoraste muito tempo a perceber que a realidade é outra. Quantos condutores não ligam à tua indicação? Olham para ti (quando olham!), sorriem-te, desprezam-te, insultam-te, ignoram-te simplesmente, e aceleram

para a vitória arrasadora sobre o 'veículo-inimigo' que avança à sua frente: "a-mim-ninguém-dá-ordens-isso-é-para-os-outros-eu-é-que-sei-ultrapasso-quando-me-apececer-e-não-se-fala-mais-nisso!" Sabes que não são todos os condutores que agem assim, claro, mas são muitos. UM, já é demais!



Não fiques deprimido com essas situações, peço-te. O problema não tem a ver contigo. Espero nunca te ver entrar numa crise de auto-estima ou cair numa depressão nascida numa dúvida mal resolvida sobre a tua autoridade! Até parece que te estou a ouvir: "Ninguém me liga!", "Não

estou aqui a fazer nada"; "Mais valia desaparecer!" No entanto, compreendo que, muitas vezes, alguma tristeza, e mesmo uma certa revolta, tomem conta de ti. É natural. És um sinal, mas tens sentimentos. Até pareces humano!

Penso que tenho uma resposta para a questão anterior: é que, neste mundo, há condutores e... CONDUTORES! Há uns, que respeitam com liberdade, responsabilidade e seriedade mental, o Código da Estrada, olham para ti, percebem a ideia e cumprem-na, sem ficarem traumatizados: são os 'parvos-coitados', grupo ao qual eu pertença, como tu sabes. Com muita honra, acrescento. Há, outros, que estão acima (ou ao lado) de quaisquer normas, regras, limites e leis, mesmo que sejam para proteger-lhes a vida, e a vida dos outros. Fazem parte de uma raça especial de seres humanos: são os 'ESPERTOS-BONS'. Sobre o assunto, não consigo dizer-te mais, apesar

dos anos de estudo e reflexão. Peço-te desculpa por esta pobreza de resultados.

E, para te animar um pouco mais, quero dizer-te que, ao passar por ti, ou por um dos teus irmãos gémeos, muitas vezes me lanço numa viagem interior de oração. Agradeço ao Senhor todos aqueles que, por amor, souberam e sabem dizer-me NÃO: NÃO ultrapassem; NÃO é por aí; NÃO é o momento; NÃO experimentes; NÃO deves; NÃO tentes. E, olha que, na altura em que ouvi o som deste monossílabo, nem sempre reagi bem (a palavra 'NÃO' é algo antipática para nós, humanos). Depois, entendi. Sim, estou grato a Deus e a muita gente, com rosto, com nome, com beleza, com coragem, por ter ouvido das suas bocas aquela palavra de três letras e um acento. Umás vezes de forma clara. Outras de maneira mais discreta. Sempre com amizade e sentido de oportunidade. Também dou graças ao Senhor por todas as vezes em que fui capaz de dizer NÃO a alguém, quando foi necessário.



E peço-Lhe perdão pelos momentos em que não o fiz: por cobardia, por preconceito, por desleixo, por incapacidade, por indiferença, por egoísmo, por ignorância. Lamentei sempre.

Como vês, caro Sinal, a tua existência é preciosa para mim. Ficas contente por sabê-lo? Continua a cumprir a tua tarefa. Não desanimes. Sempre que vires algum condutor a aproximar-se de ti, cheio de pressa, a sugar a estrada, a suar stress, a desafiar o perigo, a enfrentar a morte, a trocar do bom senso, a massacrar a inteligência, grita: NÃO! Naquele dia, por estares lá, algumas vidas vão salvar-se. Talvez a minha. Bem hajás! Até breve.

Ficha Técnica



Publicação Mensal das Paróquias de São Martinho e de Santa Maria e São Miguel - SINTRA

Direção:

Ana Lúcia Santos;
António Luís Leitão;
João Chaves;
José Pedro Salema;
P. Carlos Jorge.

Jornalista:

Ana Lúcia Santos.

Colaboração:

Alberto Almeida;
Alexandrina;
Antónia Rodrigues;
Carlos Brito Marques;
Carolina Dinis;
Catequese;

Cristina Rocha;
Davide Miranda;
Dácono Manuel Valinho;
Gabriela Garcia;
Grupo Bíblico;
Helder Reis;
Helena Dinis;
Isabel Costa;
José Penaforte;
Luís Silveira Rodrigues;
Manuela Redol;
Marco Lourenço;
Maria Gorete;
M. Teresa Pereira;
Odete Valente;
Paula Penaforte;

Pedro Almeida;
Pedro Tomásio;
Rui Santos;
Tiago Bueso.

Correspondentes:

Ana Isabel Parracho (Reino Unido);
Carole Fernandes (França);
Elizabeth, Raquel e Ricardo (IMC - Moçambique).

Fotografia:

António Luís Leitão;
Arquivo Cruz Alta;
João Chaves.

Revisão de textos:

Ana Lúcia Santos;
Rita Santos.

Edição gráfica e paginação:

António Luís Leitão.

Publicidade:

João Chaves;
Rui Redol.

Contactos-publicidade:

Tel.: 93 303 02 24
Tel.: 96 405 35 65
E-mail:
cruzalta-publicidade@
paroquias-sintra.net

Jornal Cruz Alta

Av^a Adriano Júlio Coelho
Estefânia
2710-518 SINTRA
cruzalta@paroquias-sintra.net

Impressão:

Jornal Reconquista
Zona Industrial
6000 CASTELO BRANCO
Telf.: 272 340 890
Tiragem: 2.000 exemp.

A melhor parte

Corações de pedra, corações de carne!

por *Diacono Manuel Valinho*



Era uma grande multidão. Gente de toda a parte. Não vieram espontaneamente, foram convidados.

Concentraram-se à volta dele (Mc 7,14). Ele queria falar. É uma notícia do maior interesse para todos. O que vai dizer choca com o que todos pensam. É algo de revolucionário. Porque vai contrariar costumes. Vai ferir susceptibilidades. Vai fazer tremer pedestais. Vai abalar estruturas. Vai confundir os doutores.

Nasce numa família pobre de Nazaré. Cresce em sabedoria e em graça. Colabora com seus familiares nas actividades profissionais e domésticas. Este homem chama-se Jesus. É anunciado pelos profetas. Esperado pelos oprimidos. Indesejado pelos poderosos. Mistura-se com toda a gente. Fala como nunca ninguém falou. Cura todos os doentes. Discute com os cultos e entendidos. Traz propostas de alteração dos sistemas político

e religioso. Coloca acima de tudo, Deus e o homem. Subestima tudo o que não dignifica a pessoa. Afirma-se Filho de Deus. É desconcertante.

A hipocrisia, a superficialidade e o legalismo inun-

Jesus vem realizar tudo o que foi dito pelos profetas!

dam as estruturas. Os que detêm o poder sobrecarregam toda a gente com minuciosas imposições e

proibições. Jesus não vem abolir a Lei de Moisés. Vem limpá-la de tudo o que escraviza e não liberta. Para os poderosos do seu tempo, há alimentos puros e impuros. E todos se preocupam com isso. O homem fica de fora das preocupações. Jesus desloca o centro dos interesses. A

questão central é o ser humano. A "sujidade" do homem provém do coração, no sentido bíblico, isto é,

espírito, inteligência, memória, conhecimento, liberdade e Amor.

Através dos profetas que anunciam a vinda de Jesus, Deus queixa-se, com frequência, do seu povo, por causa do seu coração perverso. Ali nasce tudo o que leva à imoralidade: ao roubo, ao adultério, à avareza, à mentira, à devassidão, à inveja, à calúnia, ao orgulho, ao ateísmo. Produtos altamente destruidores da pessoa humana e da vida social.

Jesus vem realizar tudo o que foi dito pelos profetas, nomeadamente por Ezequiel (36,25): "Eu vos darei um coração novo: arrancarei do vosso peito o coração de pedra e, em seu lugar, colocarei um coração de carne". Vamos nós aceitar, consciente e livremente, o "transplante"?

Tem a palavra a Catequese

Caros amigos, o Secretariado da Catequese tem neste espaço uma oportunidade única para dar a conhecer um pouco mais da actividade da catequese nas nossas paróquias, e também transmitir um maior conhecimento sobre a missão da catequese e o seu enquadramento na Igreja dos dias de hoje.

Na altura em que é escrito este texto está ainda bem presente a Missa da Família da Catequese de Fevereiro... E o que será isto da Missa da Família da Catequese? As nossas paróquias são constituídas por um conjunto de localidades situadas em pontos mais ou menos distantes da vila de Sintra. Ao longo dos anos, essas localidades foram-se desenvolvendo da melhor forma possível em Centros de catequese que pudessem chegar às crianças que aí vi-

risticas de cada Centro, procura organizar todas as actividades da catequese. Esta dispersão geográfica dificulta, como é normal, o conhecimento e a partilha de experiências entre os



catequistas e, acima de tudo, o contacto entre crianças de Centros diferentes e que são das mesmas idades, gostam das mesmas coisas e têm em comum o querer conhecer Jesus.

Nasceu assim a necessidade de encontrar formas de união que pudessem aumentar a proximidade entre todos os Centros. Naturalmente, a melhor forma

irmãos, logo a catequese perde o seu sentido se não for caminho de descoberta da Eucaristia. É neste contexto que aparece, há alguns anos, a Missa da Família da Catequese, que se

realiza uma vez por mês, sempre no segundo domingo, e que tem como morada a Igreja de São Miguel, na missa das 11 horas, por maior facilidade de organização. Encontra-se aqui uma ocasião para crianças e catequistas prepararem em conjunto leituras, representações de evangelho, ofertórios, orações dos fiéis, cânticos, cartazes, mensagens e tudo o que a vontade de celebrar a comunhão com Cristo faz nascer na nossa cabeça. A M.F.C. tem normalmente uma celebração especial, que faz com que as crianças de determinado catecismo tenham uma missa em que se celebra o Pai Nosso, a Ave Maria, o Credo, etc.

Na M.F.C. de Fevereiro a celebração tinha, para os meninos do 4º Catecismo de todos os Centros, a festa de entrega da Bíblia. Cada uma das crianças foi chamada ao altar e aí, próximo de onde momentos antes o pão e o vinho se tinham transformado em Jesus, também a Bíblia passou de livro que é, a caminho, vida e âncora para jovens cristãos.

As crianças têm da Bíblia uma imagem às vezes diferente da nossa. Alguns nunca viram nenhuma antes de entrar na catequese - sobre o papel de evangelizadores que

sua vida algo que ainda não percebem, ao contrário do que acontece com os adultos, que muitas vezes fecham os olhos à sua própria ignorância e continuam a afastar-se do evangelho. Uns porque não sabem o que lá está, outros porque não querem saber (aproveitamos para sugerir que utilizem positivamente as noites da 1ª e 3ª sextas-feiras do mês na Viagem à Bíblia).

Esta cerimónia reveste-se assim de um significado especial: é que estas crianças, daqui a uns anos, estarão aqui a escrever, estarão a dar catequese, a orientar equipas de casais e a construir esta Igreja. Mas também podem estar afastados, como tantos outros, porque a liber-

dade de sermos singulares com que Deus nos criou, deixa-nos escolher os nossos próprios caminhos. Eu acredito que, se no seu caminho estas crianças levarem a Bíblia debaixo do braço, teremos daqui a algum tempo a felicidade imensa de ver novos irmãos que perceberam na terrível confusão dos verbos que a Igreja não é para eles, a Igreja é cada um deles, e assim descobrem que Deus chama cada um e diz: "Deixa tudo e segue-me."



vem. A Catequese de Sintra é, assim, um conjunto de Centros com responsáveis que são seus representantes no Secretariado e que, de acordo com as caracte-

de juntar os amigos é fazendo uma festa, para a qual convidamos todos.

A Eucaristia é a festa para os cristãos. É comunhão com Jesus e com os

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDICERCA

Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos
Indústrias • Moradias • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

Ursula A 5

Postes Bekolip

Hydra 3D

Hydra 7

Painéis Aluminados

Great Post

Luana 1

Luana 2

Luana 3

Luana 4

Luana 5

Luana 6

Luana 7

Luana 8

Luana 9

Luana 10

Luana 11

Luana 12

Luana 13

Luana 14

Luana 15

Luana 16

Luana 17

Luana 18

Luana 19

Luana 20

Luana 21

Luana 22

Luana 23

Luana 24

Luana 25

Luana 26

Luana 27

Luana 28

Luana 29

Luana 30

Luana 31

Luana 32

Luana 33

Luana 34

Luana 35

Luana 36

Luana 37

Luana 38

Luana 39

Luana 40

PAINÉIS PLASTIFICADOS

K30 2000

K30 3000

K30 4000

K30 5000

K30 6000

K30 7000

K30 8000

K30 9000

K30 10000

K30 11000

K30 12000

K30 13000

K30 14000

K30 15000

K30 16000

K30 17000

K30 18000

K30 19000

K30 20000

K30 21000

K30 22000

K30 23000

K30 24000

K30 25000

K30 26000

K30 27000

K30 28000

K30 29000

K30 30000

K30 31000

K30 32000

K30 33000

K30 34000

K30 35000

K30 36000

K30 37000

K30 38000

K30 39000

K30 40000

K30 41000

K30 42000

K30 43000

K30 44000

K30 45000

K30 46000

K30 47000

K30 48000

K30 49000

K30 50000

K30 51000

K30 52000

K30 53000

K30 54000

K30 55000

K30 56000

K30 57000

K30 58000

K30 59000

K30 60000

K30 61000

K30 62000

K30 63000

K30 64000

K30 65000

K30 66000

K30 67000

K30 68000

K30 69000

K30 70000

K30 71000

K30 72000

K30 73000

K30 74000

K30 75000

K30 76000

K30 77000

K30 78000

K30 79000

K30 80000

K30 81000

K30 82000

K30 83000

K30 84000

K30 85000

K30 86000

K30 87000

K30 88000

K30 89000

K30 90000

K30 91000

K30 92000

K30 93000

K30 94000

K30 95000

K30 96000

K30 97000

K30 98000

K30 99000

K30 100000

K30 101000

K30 102000

K30 103000

K30 104000

K30 105000

K30 106000

K30 107000

K30 108000

K30 109000

K30 110000

K30 111000

K30 112000

K30 113000

K30 114000

K30 115000

K30 116000

K30 117000

K30 118000

K30 119000

K30 120000

K30 121000

K30 122000

K30 123000

K30 124000

K30 125000

K30 126000

K30 127000

K30 128000

K30 129000

K30 130000

K30 131000

K30 132000

K30 133000

K30 134000

K30 135000

K30 136000

K30 137000

K30 138000

K30 139000

K30 140000

K30 141000

K30 142000

K30 143000

K30 144000

K30 145000

K30 146000

K30 147000

K30 148000

K30 149000

K30 150000

K30 151000

K30 152000

K30 153000

K30 154000

K30 155000

K30 156000

K30 157000

K30 158000

K30 159000

K30 160000

K30 161000

K30 162000

K30 163000

K30 164000

K30 165000

K30 166000

K30 167000

K30 168000

K30 169000

K30 170000

K30 171000

K30 172000

K30 173000

K30 174000

K30 175000

K30 176000

K30 177000

K30 178000

K30 179000

K30 180000

K30 181000

K30 182000

K30 183000

K30 184000

K30 185000

K30 186000

K30 187000

K30 188000

K30 189000

K30 190000

K30 191000

K30 192000

K30 193000

K30 194000

K30 195000

K30 196000

K30 197000

K30 198000

K30 199000

K30 200000

K30 201000

K30 202000

K30 203000

K30 204000

K30 205000

K30 206000

K30 207000

K30 208000

K30 209000

K30 210000

K30 211000

K30 212000

K30 213000

K30 214000

K30 215000

K30 216000

K30 217000

K30 218000

K30 219000

K30 220000

K30 221000

K30 222000

K30 223000

K30 224000

K30 225000

K30 226000

K30 227000

K30 228000

K30 229000

K30 230000

K30 231000

K30 232000

K30 233000

K30 234000

K30 235000

K30 236000

K30 237000

K30 238000

K30 239000

K30 240000

K30 241000

K30 242000

K30 243000

K30 244000

K30 245000

K30 246000

K30 247000

K30 248000

K30 249000

K30 250000

K30 251000

K30 252000

K30 253000

K30 254000

K30 255000

K30 256000

K30 257000

K30 258000

K30 259000

K30 260000

K30 261000

K30 262000

K30 263000

K30 264000

K30 265000

K30 266000

K30 267000

K30 268000

K30 269000

K30 270000

K30 271000

K30 272000

K30 273000

K30 274000

K30 275000

K30 276000

K30 277000

K30 278000

K30 279000

K30 280000

K30 281000

K30 282000

K30 283000

K30 284000

K30 285000

K30 286000

K30 287000

K30 288000

K30 289000

K30 290000

K30 291000

K30 292000

K30 293000

K30 294000

K30 295000

K30 296000

K30 297000

K30 298000

K30 299000

K30 300000

K30 301000

K30 302000

K30 303000

K30 304000

K30 305000

K30 306000

K30 307000

K30 308000

K30 309000

K30 310000

K30 311000

K30 312000

K30 313000

K30 314000

K30 315000

K30 316000

K30 317000

K30 318000

K30 319000

K30 320000

K30 321000

K30 322000

K30 323000

K30 324000

K30 325000

K30 326000



Guerra ou Paz?

por Paula Penaforte

15 de Fevereiro de 2003. Esta foi a data em que Portugal marchou, junto com o mundo inteiro, pela PAZ. Foi uma manifestação em que podemos dizer se “globalizou” uma exigência—Não à Guerra!

Oitenta mil manifestantes foi o número avançado pelos órgãos de comunicação social, só em Lisboa, porque no Porto foram mais de cinco mil pessoas.

Como é tão raro vermos o nosso País de mãos dadas, foi com imensa alegria que se viram Católicos, Liberais, Socialistas e Comunistas, Bloquistas e Centristas caminhando lado a lado, unidos por um ideal de PAZ. Através-me a acrescentar solidariedade e fraternidade. Todos sabemos que houve intervenções de peso, personalidades que ain-

da acreditam e se esforçam por nos fazer acreditar que, mesmo neste caminho torto pelo qual caminhamos, é possível semear pequeníssimos grãos de entendimento entre os povos. Pessoas que ainda sabem que uma guerra para além da destruição maciça que provoca, só serve para cavar e aprofundar mais o fosso que separa os ricos dos pobres. Uma guerra só serve para cimentar os interesses de uns quantos em detrimento da maioria.

Seria de louvar se os governantes mundiais dessem mais atenção à voz dos que são, pelo seu punho, governados quase despoticamente. Claro que o nosso frágil Portugal não é exceção à regra e, infelizmente, é por isso que somos um País tão caricatamente a querer armar ao rico e tão tragicamente empobrecido.

Claro que temos compromissos com a NATO, com os nossos parceiros, teremos que respeitar o tratado euro-atlântico, está tudo muito certo, mas porque não se empenham TODOS em mostrar aos Estados Unidos que a guerra não é solução para nenhum problema e que há que dar prioridade absoluta à Paz?

O Papa João Paulo II afirmou: “A guerra não é uma fatalidade e pode perfeitamente ser evitada”. Como é possível não ouvir esta voz que clama?

Arrastar meio mundo para um conflito armado não é só um erro crasso e uma prova de tacañez de espírito, mas é também empurrar para a morte milhões que nada têm a ver com a ganância desmesurada e a cruza de coração de quem os gere, para

não falar na esfarrapada justificação apresentada—Armamento de Destruição Maciça. Será possível que os homens tenham as memórias tão curtas, e o sangue em tamanha ebulição, que não vejam que o povo quer sossego, estabilidade, confiança, emprego, Paz?

Peço que me esclareçam se puderem—acaso nós somos alguma colónia de Espanha, ou um estado dos EU? É que quando eu estudei tanto Geografia como História, Portugal era um País autónomo e independente. Será que, com tanta reviravolta que já sofreu, também perdeu a sua dignidade, a bandeira que o representa?

Acho que o mundo em marcha pela Paz deve ter algum significado. Quem me dera que a frase “Quem tem ouvidos que ouça” pudesse ser aplicada de uma outra forma e fizesse sentido em algumas cabeças—“QUEM TEM OLHOS QUE VEJA!”

Soltas e Esparsas

por Paula Penaforte

A no novo, vida nova, diz o povo e lá tem suas razões, o problema é que ultimamente, cada Ano Novo é... Vida tramada, não? Então pensem lá comigo;

Desde há quantos anos é que nos primeiros dias de Janeiro (para não falar nos meados e finais de Dezembro) temos um “bónus” no ordenado com aumentos de gás, electricidade, gasolina, pão, leite, bilhetes de todo o tipo de transporte... bem, o rol é imenso!

Dos outros organismos, só posso ir apresentando o meu desagrado, ou dando alguma informação mais ou menos solta, no entanto da EDP, tenho hipóteses de dar mais “dicas”, tarefa que inicio hoje com vontade de prosseguir, se assim o decidirem.

E porque, como dizia ao princípio, temos sempre uns presentes muito agradáveis de quem nos governa, falo de homens, claro, vou ser portadora de notícias desagradáveis—NOVOS PREÇOS DE ENERGIA:

Para os pequenos consumidores, ou seja, nós nas nossas casas, a energia passou a ser cobrada a **0,0945€**. Se bem se recordam, no passado ano de 2002, estávamos a pagar cada *quillowatt* a **0,0920€**. Também nos **encargos de potência (alugueres de contador)** temos um aumento, e por isso, venho dar

conhecimento de alguns benefícios que podemos tirar das nossas instalações se soubermos, e pudermos, rentabilizar os horários em que consumimos mais.

- Os **contadores bi-horários** são um tipo de contadores que nos permitem ter a luz mais barata em determinadas horas, especialmente à noite, que é quando todos queremos pôr tudo a trabalhar para despachar as lides domésticas. Então vá de ligar tudo o que é máquina, roupa, loiça, de secar, o ferro de engomar, sem esquecer o aquecimento e o forno para os assados, ah!, claro, e o microondas e o computador e...

Pois é, se os horários de noite são a nossa perdição, porque não aproveitar para mandar substituir o seu contador normal por um que lhe dá os Kw mais baratos?

Este tipo de contador tem um acréscimo no aluguer de cerca de 2€, o que sairá compensado se a maior parte do consumo fôr feito dentro das horas mais baratas, que podem consultar e escolher de entre os que a EDP tem à disposição.

Fica aqui um palpite, e como este ano parece ir ser um ano de continuação de “aperto de cinto”, sugiro que façam contas, estudem bem os horários e telefonem para o nº verde da EDP, ou desloquem-se a qualquer balcão e peçam a substituição do contador.

O direito de sonhar...

Comecei por analisar os Direitos da Criança e acabei por concluir, para grande desilusão minha, que a maioria deles não são respeitados, nomeadamente os artigos nº34 e 35, nos quais se afirma que as *crianças têm direito a serem protegidas de abusos sexuais e ninguém lhes pode fazer nada com o seu corpo, nem mexer-lhes, nem fotografá-lo, nem fazer filmes, desde que ela não queira e que nunca ninguém as pode raptar ou vender*. Lendo todos os artigos poderia pensar-se que as crianças estariam seguras e protegidas de todo o mal que lhes possa ferir. Contudo, basta reparar nos jornais e nas notícias da televisão, para concluir que isso não passa de uma utopia.

Franco Fabronni, um pedagogo italiano, afirmou que o séc. XX, que tinha sido anunciado como o século da criança, chegou ao fim sem lhe termos fornecido os direitos sociais e educacionais que a sociedade e a cultura lhe devem. Analisando bem este começo de século, poderemos verificar que nem agora isso acontece. Para provar esta minha afirmação basta ler em rodapé inúmeras notícias referentes à vida de cen-

tenas de crianças, tais como “na Argentina, 60% das crianças travam uma luta diária contra a fome” ou “criança desaparecida, possivelmente encontrada em rede de pedofilia no estrangeiro”, entre muitas outras.

Recentemente, o caso que tem chocado o país, e que eu não posso deixar de frisar, é o da instituição da Casa Pia.



Quando “Joel”, no dia 22 de Novembro e agora com 15 anos, foi à SIC acusar Bibi - Carlos Silvino, que para além de pedófilo e violador pode ser também angariador de crianças para festas de pedofilia—de ter violado várias vezes, o país tremeu! Dias depois, o provedor dessa instituição, em entrevista a esse mesmo canal, afirma que “com 4500 alunos e 1300 funcionários, haver um só caso de pedofilia já é um caso de segurança”...

Como pode ele ter coragem de transformar um assunto tão delicado como este e que envolve o sofrimento de muitas crianças, numa questão de estatística? É impensável tal coisa... Para além de

“Joel”, seguem-se várias pessoas que vão também dar a cara para contar e voltar a um passado tormentoso e que ainda hoje as persegue. Uma casa que foi fundada, a meu ver, para **proteger** crianças necessitadas e não para as fazer sofrer, não para as destruir. Como afirmou Teresa Costa Macedo, este é um caso que envolve muita gente para além de Bibi, nomeadamente, diplomatas, personalidades do mundo da sociedade e da comunicação social e políticos. Um dos casos que me chocou particularmente foi o de Nuno Silva, numa entrevista à TVI, na qual a sua expressão facial, que ainda hoje me recordo, deixava transparecer tristeza, medo, desilusão, amargura. É acompanhado há cerca de três anos por um psicólogo; segundo um estudo do hospital Júlio de Matos, feito por especialistas, os traumas das crianças vítimas de abuso sexual perduram para toda a vida. Isto porque as crianças precisam, e têm o direito de sonhar, e ninguém lhes pode tirar esse direito.

As crianças confiam nas pessoas, confiam até demasiado (penso que as crianças

por Carolina Dinis



que nunca tiveram o carinho dos pais têm mais facilidade em entrar nestas situações, pois procuram constantemente alguém que lhes possa dar o amor que precisam e, por isso, confiam, mas a maioria das vezes são desiludidas; vêem o mundo em forma de amor, amizade, justiça (sim, porque as crianças são muito justas e para provar isso basta observá-las a ver algum filme de desenhos em que haja um “bom” e um “mau”; elas querem sempre que o “mau” seja castigado e acreditam que na vida real também é assim). Deste modo, quando alguém lhes tira os seus sonhos e convicções, elas perdem todas essas capacidades e, muito dificilmente voltam a acreditar e a confiar em alguém. E para elas nunca deixarem de acreditar nesse mundo ideal alicerçado em amor, amizade, justiça... não as podemos desiludir desta maneira tão brusca, já que elas irão ser as “donas” do nosso mundo futuro, pois constantemente ouvimos falar na construção de um mundo melhor, sem violência, ódio, terrorismo, guerra...

ESPECIALIDADES DA CASA:

- Arroz de Tamboril
- Açorda de Marisco
- Bacalhau à Apeadeiro
- Escalopes à Archiduck
- Bifes à Café
- Arroz-Doce
- Taça do Chefe



Encerra à Quinta-Feira

Avenida Miguel Bombarda, 3-A
Telef. 219 231 804 - 2710 SINTRA

A nossa religião e as outras



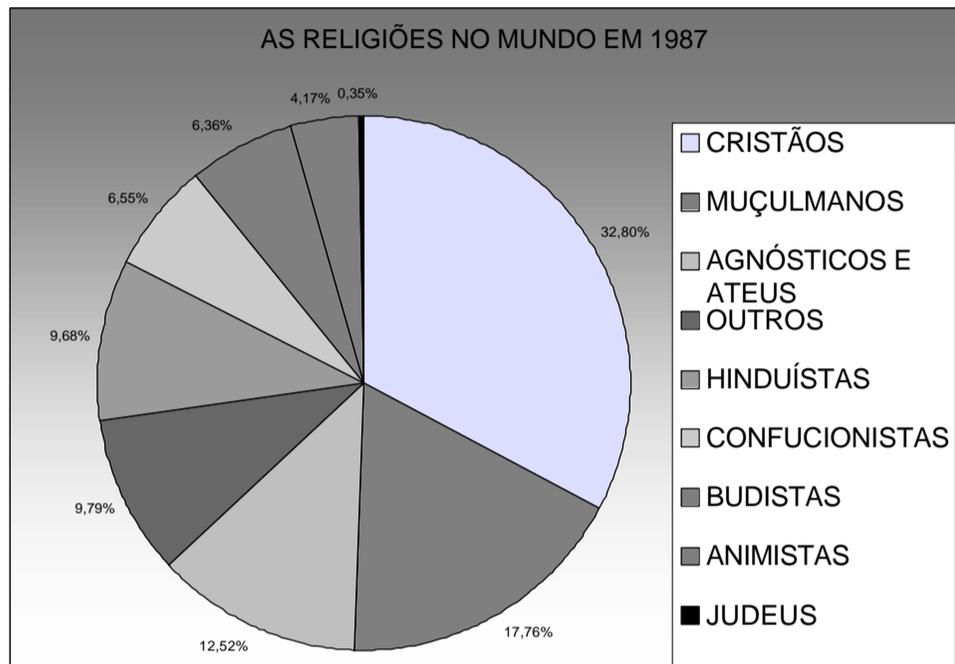
por Manuela Redol



Têm sido feitas tentativas de classificar as grandes religiões mundiais em orientais e ocidentais. Consideram-se como ocidentais o Judaísmo, o Islamismo e o Cristianismo, enquanto as prin-

cipais religiões orientais serão o Hinduísmo, o Budismo e o Tauismo.

Conforme se pode observar no gráfico, contamos ainda com um enorme grupo de pessoas que se considera atea ou não-religiosa:



No Livro das religiões de Jostein Gaarder encontramos uma proposta de análise das características dos dois grupos maiores, que pode trazer alguma abertura ao entendimento das diferenças:

Visão histórica:

R. Ocidental: Visão linear da história, isto é, a história tem um princípio e um fim. O mundo foi criado em determinada altura, e algum dia terá um fim.

R. Oriental: Visão cíclica da história, ou seja, a história repete-se num ciclo eterno e o mundo permanece de uma eternidade para a outra.

Conceito divino:

R. Ocidental: Deus é o criador, todo-poderoso e absoluto. O monoteísmo é uma característica típica.

R. Oriental: O divino está presente em todas as coisas. Manifesta-se quer através de muitos deuses (politeísmo) quer como uma força impessoal que impregna tudo e todos (panteísmo).

Percepção por parte da humanidade:

R. Ocidental: Existe um abismo entre Deus e o homem, entre o criador e

aquele que foi criado. O pecado religioso consiste no desejo do homem de se transformar em Deus, em vez de se submeter à Sua vontade.

R. Oriental: O homem pode atingir a unicidade com Deus, ou com o divino através da perspectiva religiosa e da cognição.

Salvação:

R. Ocidental: Deus redime o homem do pecado, da mesma forma que julga e pune. Noção da existência de uma vida após a morte, no céu ou no inferno.

R. Oriental: A salvação consiste na libertação do eterno ciclo da alma e do castigo da actividade. A graça divina obtém-se através da oferta de sacrifícios, ou através da cognição mística.

Culto:

R. Ocidental: Oração, pregação, louvor.

R. Oriental: Meditação, sacrifício.

Ética:

R. Ocidental: Os chefes religiosos têm uma relação activa com a sociedade. O ser exterior existe para ser controlado. São comuns as religiões de estado.

R. Oriental: A passividade e o isolamento representam os ideais. O ser exterior é uma ilusão.

Seguramente que traços gerais têm de ser encarados como opinião e são passíveis de grandes desenvolvimentos pois fazem uma descrição muito generalista.

Câmara Municipal de Sintra constrói pavilhão

por Maria Gorete



A construção de um novo pavilhão para as crianças do Lourel está a ser programada pela Câmara Municipal de Sintra. A boa notícia foi dada pela Divisão de Educação da CMS ao Conselho da Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico do Lourel.

A Associação de Pais e Encarregados de Educação desta Escola, criada há cinco anos, desenvolve, desde então, um conjunto de actividades que pretende contribuir para o sucesso educativo de todas as crianças, nomeadamente as que frequentam as Actividades de Tempos Livres, que, desde logo, tiveram o seu início. Nesse sentido, defende um maior e melhor relacionamento dos Pais com a Escola. Com efeito, a Escola é um verdadeiro motor de desenvolvimento cultural e das mentalidades, no território em que se insere. No entanto, os Pais não se podem alhear da sua responsabilidade educativa – todas as Famílias devem ter o seu projecto educativo próprio e não delegar essas

funções à Escola ou à Sociedade. Os valores deverão ser veiculados na Família, através do exemplo e do aprofundamento das grandes questões da vida. Essa responsabilidade sempre foi partilhada com o sistema educativo, mas, hoje, mais do que nunca, torna-se premente que a Família ocupe o seu verdadeiro lugar nesse "triângulo educativo" em que os outros vértices são ocupados pela Escola e, com predominância excessiva, pela comunicação social.



Devido ao crescimento desta zona populacional, têm-se vindo a inscrever cada vez mais crianças na Escola e, por consequência, no ATL, que se desenvolve em quatro salas de aula, uma pequena sala adaptada para as sessões

de Informática e no polivalente. Estes espaços já são manifestamente insuficientes para as diversas disciplinas que consubstanciam o plano anual de actividades da Associação, nomeadamente: Informática, Expressão Dramática, Educação Física, Música – Coro, Estudo Acompanhado, Inglês, Espaço Lúdico, "Crescer a Brincar" (programa de prevenção de comportamentos de risco). As mais de 70 crianças, que este ano integram as quatro turmas do ATL, necessitam de espaços específicos para as diferentes actividades, e respectivos equipamentos. À semelhança de outras instituições similares,

esta Associação tem vindo a contar com uma contribuição financeira anual por parte da CMS, para o seu projecto educativo, cujo orçamento, já significativo, é suportado pelos pais, através de mensalidades.



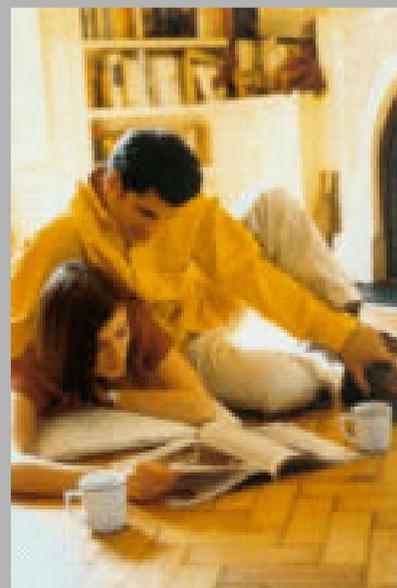
Sintra 2001, Consultadoria e Projectos de Engenharia, Lda.

Os acumuladores eléctricos de calor são a forma mais rentável para aquecer a sua casa.

- Poupança até 50% nos consumos de energia face às principais alternativas de aquecimento.
- Desconto de campanha: -10% no valor de aquisição. Durante esta campanha, poderá optar por diversos modelos de acumuladores de calor, beneficiando de um desconto de 10%.

Se desejar mais informações ou visualizar catálogos:

A nossa loja em Sintra fica situada na
Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 12.
(Galeria Comercial junto à Igreja de S. Miguel)
Telefone: 21 910 51 15
Fax: 21 910 51 14
e-mail: info@sintra2001.pt
web page: www.sintra2001.pt



Adivinhe o que estou a comer

Comer é para todos nós uma necessidade e para a esmagadora maioria um acto de prazer. No entanto, os recentes problemas no sector alimentar – a doença das vacas loucas, as dioxinas, as hormonas em excesso, os antibióticos encontrados nos alimentos, entre outros – têm criado nos consumidores uma insegura

rança e inquietação relativamente ao que podem e devem comer e como podem seleccionar os produtos mais adequados.



Há essencialmente três tipos de perigos que os consumidores podem encontrar nos alimentos:

• Os perigos de origem química – nos alimentos podem

estar presentes substâncias químicas que são prejudiciais à saúde como, por exemplo, os metais pesados, as dioxinas e os antibióticos;

• Os perigos de origem biológica – seres vivos que se desenvolvem nos alimentos como as bactérias, os fungos, os parasitas e os vírus;

• Os perigos de origem física – materiais estranhos aos alimentos e que são introduzidos por erro ou más práticas de fabrico e de manipulação.

Uma das tarefas mais importantes na escolha dos alimentos é olhar com especial atenção para a informação que é disponibilizada nos rótulos dos próprios produtos. Hoje em dia há uma série de informação que, obrigatoriamente, os rótulos devem conter para que o consumidor se possa informar criteriosamente sobre o produto que vai adquirir.

A lei obriga a que constem dos rótulos dos alimentos as seguintes informações:

- Denominação de venda – no fundo é o nome do produto (carne, peixe, iogurte, etc.);
- Lista de todos os ingredientes que fazem parte do alimento. É aqui que vai encontrar a composição do produto, se este tem aditivos, conservantes, etc.;
- Data limite de consumo – data até à qual se pode consumir com segurança o alimento. Atenção que esta data está prevista tendo em conta que o produto é armazenado nas condições exigidas;
- Quantidade líquida – quantidade do produto contida na embalagem;
- Lote a que pertence o ali-

mento;

- Nome, firma ou denominação social do fabricante, do embalador ou do vendedor;
- Marca de salubridade comunitária – permite identificar o país da União Europeia e a unidade industrial que fabrica ou produz;
- Condições especiais de conservação, utilização e modo de emprego do produto;
- Região de origem – quando o produto faça menção a uma região que não é aquela de que é originário;
- Adoçantes (substitutos do açúcar).

A informação constante dos rótulos é essencial para que os consumidores possam escolher acertadamente os alimentos que vão consumir mas não é, por si, suficiente. É necessário complementá-la com a informação disponibilizada pelos meios de comunicação social, especialmente os que se dedicam a esta área, e dar especial atenção aos testes

comparativos que várias organizações de consumidores realizam.

Mas não só de informação vive o homem e, por isso, deixo-lhe estes conselhos adicionais para que possa diminuir os riscos que a alimentação hoje em dia lhe pode trazer:

- Varie muito a alimentação;
- Garanta uma alimentação equilibrada, sem excesso de gorduras e de açúcares e com quantidade suficiente de cereais, frutas e vegetais;
- Tenha um especial cuidado na manipulação e conservação dos alimentos;
- Adapte regras de higiene rigorosas na confecção dos alimentos.

Se pretender uma informação mais detalhada aconselho o guia "A Segurança Alimentar do Prado ao Prato" editado pela Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor – DECO em Outubro de 2002.

por Luís Silveira Rodrigues,
Advogado



**POLICLÍNICA E RECUPERAÇÃO
VITA-SANA, LDA.**

ANÁLISES • ELECTROCARDIOGRAMAS • ENFERMAGEM

Especialidades

GINECOLOGIA (DIÁRIA) • OFTALMOLOGIA

PEDIATRIA (DIÁRIA) • URGÊNCIAS

CLÍNICA GERAL (DIÁRIA) • DOMICÍLIOS

☎ 21 918 03 77 ☎ 21 914 07 55

RUA ANT. NUNES SEQUEIRA, 32 - 1.º C. (C. COM. 81) CACÉM
FILIAL: AV. DOS BONS AMIGOS, 2 - 1.º

Fomos às Juntas!

Santa Maria e São Miguel

A direcção do CRUZ ALTA foi apresentar o jornal das nossas Paróquias à Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel. Fomos recebidos de braços abertos por um Presidente que já conhece bem a nossa comunidade.

Após muito breves instantes, estávamos já a dialogar não com o Presidente da Junta, mas sim com um Sintense de longa data, bem conhecedor da sua freguesia, atento às suas realidades e necessidades, mas também consciente das dificuldades da sua missão.

De uma recepção simpá-



tica passámos rapidamente a uma colaboração amigável e franca. Disponibilizou-nos fotografias de Sintra antiga, uma das quais emoldurara recentemente para colocar na própria Junta e forneceu-nos mesmo um artigo sobre a forma como apareceram os clu-

bes desportivos de Sintra, que aliás decidimos publicar nesta mesma edição por considerarmos não só de interesse mas também algo divertidos. A certa altura, o Tesoureiro da Junta, também conhecedor e interessado nestas memórias, juntou-se ao diálogo e fez com que muitas outras histórias tivessem ficado no ar para próximas edições.

Na despedida ficou patente o sentimento de colaboração, inter-ajuda e amizade recíprocos.

A toda esta equipa de trabalho e especialmente ao seu Presidente, o Sr. José António Pinto Vasques, o nosso bem-haja!

São Martinho

O CRUZ ALTA foi visitar a Junta de Freguesia de São Martinho. Fomos recebidos por um Presidente simpático, prático, franco e sempre disponível, sendo disso exemplo o facto de ter publicitado em vários locais o número do seu telemóvel, para que qualquer cidadão o possa contactar sempre que necessário. Porque percorre toda a sua freguesia quase diariamente, conhece-a bem e sabe detalhadamente onde necessita de melhorias. Para além disso, considera melhor recolocar duas pedras que sejam no buraco da cal-



çada, de imediato, do que aguardar que a cratera seja tão grande que tenha de se repavimentar a rua inteira.

Mas do "terreno" passámos com extrema facilidade para a informática, onde muito se apoia para cumprir a sua mis-

são que, como referiu, é prioritariamente apoiar, defender e zelar pelos interesses da população da sua Junta de Freguesia.

Mais uma vez passámos da boa relação para a mútua colaboração e amizade que esperamos se venham a consolidar com o decorrer dos tempos.

A toda a equipa da Junta de Freguesia de São Martinho mas muito especialmente ao Sr. Adriano Caetano Filipe, Presidente dessa Junta, a direcção do jornal CRUZ ALTA deseja os maiores êxitos na tarefa para que foram incumbidos.

AROMA
da terra



AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais,
apresenta os seus Fantásticos Perfumes,
desenvolvidos para partilhar convosco o
nosso 10º Aniversário!!!

Eau de Parfum
AROMA DA TERRA
Feminino 10 ANOS
Para Mulheres Fortes e Determinadas
Para Mulheres que acreditam que a Natureza é a essência da vida e do bem-estar...



Eau de Parfum AROMA DA TERRA
Masculino 10 ANOS
A conjugação perfeita deste perfume realça o homem poderoso, sedutor e másculo que acredita no equilíbrio e poder da Natureza...



Venha conhecer estes e outros sensacionais produtos !!!

Torne-se financeiramente Independente !!!

Venha trabalhar connosco !!!

LIGUE GRÁTIS 800 203 837



AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais, Lda.
Rua Dr. Sousa Martins, 9 - Apartado 364
2726-902 MEM MARTINS - PORTUGAL
Tel. 21 926 44 30 - Fax: 21 926 44 31
www.aroma-terra.pt - sede@aroma-terra.pt

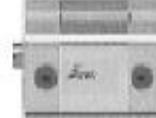
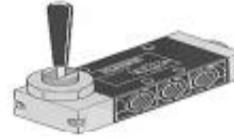
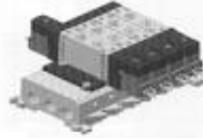
ETOPI

O SEU CENTRO DE AR COMPRIMIDO

COMPRESSORES SUPER SILENCIOSOS
DE 0,25 HP A 300 HP



ELECTROVÁLVULAS, VÁLVULAS DE COMANDO E CILINDROS



ACESSÓRIOS, MANGUEIRAS, FERRAMENTAS PNEUMÁTICA E MANUAIS



SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA 24 HORAS

R. 5 DE OUTUBRO, 79, M.MARTINS - SINTRA OU CONTACTE-NOS ATRAVÉS DO TELF. 21 926 7240 / FAX 21 926 7249

ETOPI@NETCABO.PT - WWW.ETOPI.PT

Memórias de uma velha casa

por Isabel Costa



Em primeiro lugar, convido-vos a um pequeno passeio por Sintra, mais precisamente no bairro da Estefânia. É fácil identificar "o regaço deste sereno e verde paraíso", o "quarteirão rectilíneo, um pedaço da Baixa transplantado para Sintra pelo mau gosto do século XIX, mas não havia outro sítio como aquele para viver com a serra!"



É a Rua Gomes de Amorim, também chamada de Correnteza. Aí nasceu alguém que cedo revelou alma de poeta mas fora destinado à carreira comercial, como seu pai...

Pode parecer inconciliável mas não foi. Ao longo de muitos anos, o sonhador e contabilista conviveram com proveito para ambos. É fácil compreender, pois, que tenha escrito: "Desço ao

campo dia a dia levando os montes comigo... do meu ócio disponho tecendo com sol e névoa as filigranas do sonho". Pois bem, perto dos vinte anos, o jovem adoeceu gravemente e na família houve até quem pensasse que ele não os atingiria. Tal não aconteceu. Orientado por um grande médico, conseguiu debelar a doença e entretanto... chegara a Sintra uma algarvia de lindos cabelos ruivos e parece que foi amor à primeira vista. Passada a doença, porque não seguir uma vida a dois?

Para quem nasceu naquele local vem então o sonho: "uma casa feita mesmo em frente da serra verde". E foi consultado o arquitecto

Raul Lino. Este, atendendo ao cliente que o procurava, respondeu que pedia "à musa da arquitectura - que algumas vezes tem sido benévola para mim - que me inspire". E de que maneira o inspirou! Surgiu a "linda casa de fartos beirais e janelas de vidros miúdos, que se distinguia pelo pórtico mourisco". Estamos em pleno monte Estefânia, mais concretamente na Rua Sacadura Cabral. Concluída a construção, "na velha igreja afonsina, onde fui a baptizar, com minha doce metade formei au-

têntico par". A casa acolheu o jovem casal e a vida seguiu. A família aumentou como seria de esperar.

Com a serra "mesmo em frente" não admiram estas palavras: "Tudo é tão claro que este humilde outeiro parece o par das cumeadas belas, e aqui, no quadro exíguo das janelas, vem até nós sem medo o mundo inteiro". Ou então:



"Toda a noite um vento de agonia lançou gemidos pelo espaço fora; e foi tão baço o despontar da aurora, que não sei afinal se já é dia".

A dada altura o casal é atin-

gido pelo mais temível desgosto: "Era a mais nova! Nada se iguala à palma, que é mar-tírio, de termos dado o ser a um puro lírio tão cedo convertido em flor celeste". Que força e fé foram precisas para ultrapassar a dor, sem que ela deixe de estar presente dia a dia!

Mas também houve alegrias. Com que satisfação foram

celebrados cinquenta anos de casamento, na companhia de tantos amigos! A contrastar, no ano seguinte, podia ouvir-se de novo um lamento: "firme companheira... partiste à frente e esperas que eu te siga!"

Decorreram oito anos até esse dia chegar. Pouco tem-

po antes surgira o soneto que alguém considerou como dedicado à serra de Sintra. Será uma despedida? Permito-me transcrever o final:

*"Dia após dia, ó sol,
o teu poente,
rodando a oeste,
vai ficar-me ausente,
até que o píncaro
outra vez procures.
Em breve,
no regresso a esta serra,
não acharás meus olhos
sobre a terra
mas o meu canto
estará vivo - algures".*

Também me atrevo a homenagear Sintra, minha terra natal.

ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta



ANTIGA FÁBRICA
DE
QUEIJADAS FINAS DA
★ PIRIQUITA ★
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

PIRIQUITA
R. das Padarias, 1
2710-603 SINTRA
Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99



ANTIGA FÁBRICA
DE
QUEIJADAS FINAS DA
★ PIRIQUITA ★
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

PIRIQUITA dois
R. das Padarias, 18
2710-603 SINTRA
Telf.: 21 923 15 95



Vendo à lupa...

O Centro de Lourel

Situada na base da Serra, tendo a separá-la apenas a histórica Vila de Sintra, Lourel representa um dos pólos urbanos do concelho de Sintra que se caracteriza por um desenvolvimento equilibrado, marcando positivamente a transição entre a cidade e o campo. Sendo um ponto de passagem, por Lourel se faz a ligação ao Centro Histórico, à Serra, Paisagem Cultural da Humanidade e ao litoral dos concelhos de Sintra e de Mafra, a partir de uma excelente encruzilhada de redes viárias, desde a simples estrada municipal aos itinerários principais.

O nome desta localidade remonta a tempos longínquos, tendo sofrido algumas alterações ao longo da história.

Segundo pesquisa do historiador José Alfredo da Costa Azevedo, sintrense e grande apaixonado por tudo quanto se relacionava com Sintra, Lourel, aquando do período de dominação romana, era designado por "sítio", como outrora se chamava à localidade onde estava sediado um núcleo de famílias romanas. Numa dessas famílias existia uma senhora muito forte e valente, de



nome LAURETA, que mandava e dominava as restantes. Quando alguém vindo de fora queria impôr a sua força ou razão, a dita senhora mostrava a sua resistência impondo-se pela força física a quem a enfrentava. Assim, o "sítio", que antes não tinha qualquer nome, passou a ser conhecido pelo nome da dita senhora. Quando as pessoas se deslocavam ao "si-

tio" ou por aqui passavam, diziam: vamos à LAURETA. Mais tarde, primeiro por evolução semântica das palavras, passou a designar-se LAUREL e, depois, por evolução fonética, passou a LOUREL, a sua actual designação. Como podem constatar, segundo esta pesquisa de José



Ermida de São Romão - Lourel

Alfredo, o nome da nossa localidade tem origem numa mulher forte e poderosa.

Ao longo dos tempos, a localidade de Lourel tem sofrido uma grande transformação urbanística e, conseqüentemente, um grande aumento populacional, dado que se encontra relativamente perto de Sintra, tem bons acessos e é servida por uma rede de transportes públicos de grande qualidade e diversidade. Contudo, ainda continua a ser uma localidade agradável de viver e com significativas zonas verdes envolventes.

Tempos houve onde este "sítio" era habitado por duas ou três famílias; hoje, a sua população ultrapassa os 2000 habitantes.

Esta localidade não tem grandes símbolos arquitectónicos; contudo, pela sua construção rústica, formada por três arcos feitos em pedra, destaca-se a ponte à entrada de Lourel, assemelhando-se em muito com as construções das pontes deixadas pelos romanos. Todavia, não existe qualquer registo da data da sua construção. Esta ponte é hoje praticamente o dobro da ponte original,

dado que, aquando da construção do novo traçado da estrada Lourel-Sintra, nos anos 70, houve também necessidade de ser alargada.

Sob esta ponte passa o rio de Lourel, que nasce na serra do Castanheiro, em Chão de Meninos e desagua na Praia das Maças.

Este rio apresenta a particularidade de possuir quatro nomes ou designações: em Lourel chama-se rio de Lourel, em Galamares, rio de Galamares, em Colares, Ribeira de Colares e, na Praia das Maças, rio das Maças. Atravessando Lourel no sentido Este-Oeste, foi durante muitos anos fonte de rega para os campos e lavadouro, pois era neste rio que as mulheres lavavam a roupa.

Perto da Ponte existe um chafariz público, construído em 1888 e reconstruído em 1940; este chafariz era uma das fontes de abastecimento de água à população - e aos animais quando regressavam dos trabalhos da lavoura -, e ponto de referência da vida social dos seus habitantes, principalmente das mulheres, que diariamente tinham a tarefa de aí recolherem a água para as necessidades domésticas, trocando novidades enquanto esperavam;

O chafariz, outrora tão importante para a vida local, encontra-se hoje sujo e seco no Verão devido à falta de limpeza e conservação das minas que o abastecem.

Nos limites de Lourel

existem dois símbolos arquitectónicos e religiosos de grande valor histórico, nomeadamente, a Ermida de S. Romão e a Capela de Santo Amaro:

Da Ermida, que fica situada em S. Romão, Lourel, apenas restam vestígios de parte de duas paredes em ruínas. Segundo pesquisas feitas por alguns historiadores e por um levantamento feito pelo Visconde Juromenho, esta Ermida, juntamente com as suas congéneres de S. Miguel, St^a Eufémia da Serra e S. Saturnino, são das mais antigas de toda a região. Segundo alguns autores, a

sua fundação poderá remontar mesmo aos primórdios de Portugal, datando do século XII. Porém, o primeiro registo documental da sua construção surge no "Treslado do Lemite e Demarcação das Igrejas da Villa de Sintra", de 1253. Poucos são os registos existentes sobre este templo que nos permitam reconstruir a sua história. No Museu de S. Miguel de Odrinhas exis-



Capela de Santo Amaro - Lourel

tem quatro peças de origem romana (provavelmente dos séculos I e II a.C.), retiradas das suas ruínas desta ermida, em 1956. Ao longo dos séculos, sofreu várias intervenções, sendo uma das mais profundas ocorrida no séc. XVI e que a terá dotado de uma série

de elementos de estilo manuelino. Em 1766 foi erigido um cruzeiro junto à entrada principal, enquanto que, no séc. XIX, todo o edifício é novamente intervencionado; a janela quadrada que ainda hoje se pode distinguir no amontoado de ruínas é, seguramente, dessa época.

Quando, em 1927, o estudioso Félix Alves Pereira visitou a ermida, todo o telhado já tinha desabado, tendo também desaparecido os tijolos da abóbada de cruzaria de ogivas; porém, ainda eram visíveis resquícios da singela pintura do séc. XIX. As imagens foram retiradas pela população local e guardadas em casas particulares.

Entre 1941 e 1950, um grupo de locais tentou arranjar fundos e licenças para reconstruir a ermida, mas sem obterem qualquer resultado prático.

Sabe-se que um eremita tomava conta deste templo, residindo num pequeno anexo construído ao lado.

A ermida, como o próprio nome indica, tinha o seu culto a S. Romão, existindo mesmo uma romaria em seu nome, que se realizava no Verão; a esta roma-

Entretanto, em finais do séc. XIX, o fim das romarias e da festa de S. Romão foi o precipitar do fim da ermida.

A Capela de Santo Amaro fica situada nas cercanias de Lourel, na estrada que sai para Cabriz e Várzea, a três centenas de metros do lado direito, sobre uma pequena elevação de terreno diante do velho Solar de Ribafria.

Segundo pesquisa de José Alfredo, esta «...pequena e elegante capelinha...», erguida em honra de Santo Amaro, data do séc. XIII ou XIV.

E acrescenta: «De linhas simples e danairosas, este tempozinho, construído em estilo românico é imponente na sua humildade.»

Com o passar dos séculos este templo sofreu grande abandono e degradação.

Entretanto, os restauros de que foi objecto vieram alterar significativamente a sua traça primitiva.

Em tempos remotos havia grande devoção a Sto Amaro, pois era-lhe atribuída a cura de doenças físicas. Assim, a 15 de Janeiro, acorriam ao lugar centenas de pessoas de todos os pontos da região, com

a finalidade de obter a cura para a sua doença. Aproveitando a festividade religiosa desenrolava-se também, em volta da capela, um alegre convívio, pois, independentemente do dia da semana, toda a população local se deslocava a este ermo, aproveitan-

do para partilhar as merendas, para cantar e dançar, para namorar e, até, para arranjar casamento.

Com o passar dos anos esta romaria deixou de existir, bem como a veneração a Sto Amaro.

Lourel, a terra entre a cidade e o campo

por Antónia Rodrigues
Colaboração: Rui Santos



Em Lourel conheça...

Fundada em 7 de Julho de 1992, a Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Lourel tem a sua sede situada no complexo desportivo do Sporting Clube de Lourel, gentilmente cedida pelo clube há cerca de cinco anos, na pessoa do seu presidente, o Sr. José Ribeiro, tendo mesmo sido celebrado um protocolo com a Junta de Freguesia.

Esta Associação tem actualmente a funcionar um grupo Coral, uma escola de artesanato (pintura em cerâmica, bordado e crochet) e um projecto de alfabetização.

O Grupo Coral sai regularmente a representar a Associação em encontros com outras Associações e, sempre que lhe é pedido, participa em festas de solidariedade e de angariação de fundos a favor de várias causas.

O Grupo tem também estado representado no encontro de grupos corais do Concelho de Sintra, organizado pela Câmara Municipal de Sintra, e realizado no Centro Cultural Olga Cadaval.

A Escola de artesanato

funciona na sede, onde os associados que regularmente aí se deslocam trocam conhecimentos e ideias sobre bordado, crochet, entre outras manifestações artesanais, havendo mesmo dois dias por semana em que é ensinada a pintura em



cerâmica por uma professora que muito gentilmente transmite a sua arte a quem está aberto a novos desafios.

Os trabalhos efectuados encontram-se na sede e são expostos sempre que a associação realiza festas, dando assim a conhecer à população os bonitos trabalhos que ainda saem das mãos dos nossos pais e avós, que agora se encontram mais disponíveis nesta fase da sua vida. É também com a venda destes

artigos que se consegue algum dinheiro para fazer face às despesas.

O Projecto de Alfabetização decorre também na sede e é levado a cabo por uma residente que se disponibilizou para ensinar os idosos a ler e a escrever.

A Associação tem principalmente uma vertente lúdica; por isso, ao longo do ano, realiza vários passeios, pois, como diz a D^a. Lena, uma das sócias fundadoras e presidente da associação, "os nossos reformados e idosos são muito gaiteiros e divertidos e estão muito mais virados para a parte recreativa".

*Agradecemos a inestimável colaboração de Maria Helena Silva, Presidente da ARPI

Entrevista a...

Maria Leopoldina Dias Moreira, de 69 anos, membro fundador da comissão Fabriqueira da Igreja de Lourel.

por Davide Miranda



Há quantos anos se formou a Comissão da Igreja de Lourel?

A Comissão Fabriqueira para a construção da Igreja formou-se há cerca de 16/17 anos, mas apenas nos colectámos nas finanças, como comissão, em 1997.

De quem partiu a ideia?

A iniciativa partiu do nosso antigo pároco, P. João Correia de Sousa e também de mais algumas pessoas, algumas delas que hoje em dia já não fazem parte da comissão.

Quantos membros constituem actualmente a Comissão Fabriqueira da Igreja?

Actualmente somos apenas quatro a trabalhar, apesar de estarmos inscritos mais meia dúzia. Infelizmente, por motivos de saúde, alguns membros não podem dar a sua contribuição.

Em que consiste o projecto da igreja?

Para além da igreja tencio-

namos fazer salas de catequese e mais tarde casas mortuárias, mas estas serão apenas numa 2ª fase.

Como estão neste momento as obras da igreja? Quando é que pensa que estará concluída?

Neste momento podemos dizer que o "esqueleto" da igreja está concluído. Agora falta-nos colocar as janelas, portas e outros pequenos pormenores, que



obviamente demoram algum tempo e são muito caros. Todavia estamos a ponderar a hipótese de, até ao final do ano, podermos celebrar lá a eucaristia, pois a Escola D. Carlos I ofereceu-nos aproximadamente 130 cadeiras. À escola aqui fica o nosso agradecimento em nome da comissão.

Em relação à conclusão total da igreja não temos data prevista.

Quais são as maiores dificuldades com que se têm deparado na construção da igreja?

Obviamente dificuldades económicas. Contraímos em 2001 um empréstimo ao banco de cerca de 6000 contos, ao qual amortizamos, de três em três meses, 300 contos. Para além disso estamos a dever 9000 contos ao nosso construtor, que nos adiantou a construção do telhado. Assim, temos sobrevivido com base em rifas, donativos, quotas e à custa de muito trabalho e dedicação. No último ano a única ajuda que recebemos foi da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel (500 Euros). Por isso apelamos à população que, dentro das suas possibilidades, nos continue ajudar a construir uma obra que será para o bem de toda a paróquia.

Intenções do Papa para este mês

• **Apreço pelo Sacramento da Reconciliação.** Que no Povo de Deus e nos seus Pastores, aumente a consciência da importância do Sacramento da Reconciliação, dádiva do amor misericordioso de Deus;

• **Anúncio corajoso do Evangelho em África.** Que as Igrejas particulares de África, perante as dificuldades presentes, sintam a urgência de anunciar o Evangelho, com coerência e coragem.



Quer escrever para o **Cruz Alta**?

Envie-nos as suas sugestões:

Jornal Cruz Alta - Igreja de São Miguel
Av^a Adriano Júlio Coelho - Estefânia
2710-518 SINTRA

E-mail: cruzalta@paroquias-sintra.net

Assinatura **Cruz Alta**

Torne-se assinante do Jornal Cruz Alta: Preencha com letras legíveis e envie para: Cruz Alta - Assinaturas ~ Igreja de São Miguel ~ Av^a Adriano Júlio Coelho Estefânia ~ 2710-518 SINTRA

Nome: _____
Morada: _____
Localidade: _____ Código Postal: _____ - _____
Telefone: _____ E-Mail: _____ @ _____
Data de Nascimento: ____/____/____

Agregado familiar:

Nome: _____ Data de Nascimento: ____/____/____
Nome: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Torne-se assinante e receba o

Cruz Alta

Assinatura Anual (11 números)

Apenas 10 cruzeiros

» Conforme legislação aplicável, os seus dados não serão fornecidos a terceiros e pode alterá-los ou anulá-los. Para tal, basta comunicar por escrito à Direcção do Cruz Alta.

Água - Com que qualidade?

por José Penaforte



Neste mundo de tantos problemas, em que temos que pôr a hipótese de guerra, de privações múltiplas, falta de alimentos, água, casas, espaços verdes, só falando no que me veio ao pensamento, e porque a panóplia de horrores não fica por aqui, temos **TODOS** que pensar, na realidade, o que queremos? Claro que cada um tem os seus sonhos e ideais, mas penso que um vector comum ao Homem, é a Paz, a Estabilidade, poder olhar e planear o futuro.

Quem não pensa: "E se não temos pão, se não temos água, se não temos...?"

Um dos maiores problemas que afecta a humanidade é exactamente as imensas falhas que estão a acontecer todos os dias nos nossos recursos hídricos. A velocidade com que estamos a perder a qualidade da água que utilizamos, para não dizer a própria falta de água é impressionante. Se não fizermos algo **AGORA**, provavelmente os nossos filhos e de certeza os nossos netos não poderão delectar-se com o prazer de ver um rio saltitante e fresco, nem ouvir o cantarolar alegre das águas de uma qualquer ribeira e, poesia à parte, o mais certo é nem sequer verem correr água por uma torneira.

Há alguns anos, um punhado de gente preocupada começou a tentar apro-

veitar as águas residuais tratando os resíduos das nossas habitações e fábricas. Assim nascia a era das ETAR. E então o que vem a ser isso de ETAR? Não é muito fácil de explicar por-



Tanque de arejamento

que engloba um processo complexo de "limpeza", mas, dentro do possível e sem baralhar muito, vou tentar explicitar o processo.

Começarei por dizer que,



dentro das Estações de Tratamento de Águas Residuais há várias formas de tratamento dos efluentes. Um desses processos é o tratamento Biológico, sobre o qual me vou debruçar. Antes de mais, é preciso sensibilizar as pessoas para que, nas suas próprias casas, tenham cuidado com

o que deitam para os esgotos domésticos. Por exemplo:

- Para onde deita o óleo que sobrou de fritar as suas batatas ou os seus rissóis? Uma resposta possível (e

Tanque de sedimentação secundária

que já ouvi muitas vezes) é no lava-loiça, ou na sanita.

- Para onde foi a água de cimento quando fez as últimas obras?

Isto é apenas um parêntesis, mas convém lembrar que é exactamente por aqui que começam as sobrecargas nos esgotos.

Voltando à nossa ETAR, o primeiro passo é a separação dos sólidos – chama-se **fase físico-química**, e começa pelo recebimento, na Estação, das águas carregadas de partículas em

suspensão. Estas são de dimensões diminutas, o que dá às águas um aspecto leitoso e sujo.

Para serem eliminadas, estas partículas têm de ficar maiores para sedimentarem. Este processo obtém-se adicionando

Sulfato de Ferro e Cal ao efluente. Dá-se a precipitação do sulfato de ferro e depois é adicionado Polielectrolito. Com esta segunda adição a precipitação do sulfato de ferro vai ligar-se ao polielectrolito formando grandes

flocos que, sedimentando, tratam a água. Estes flocos, devido ao seu peso e passado algum tempo, vão sedimentando, o que vai provocar a separação da água límpida e dos sólidos em forma de lamas.

Entramos na segunda fase do processo de purificação das águas residuais, ou seja o tratamento com bactérias ou a **fase biológica** propriamente dita. As lamas, uma vez separadas,

vão para a secagem no filtro-prensa. Assim, entram lamas líquidas que, pela acção da prensagem, ficam sob a forma sólida, processando-se depois o trabalho do filtro. O resultado, em estado sólido, vai para um contentor.



Vista de cima do tanque onde é descarregado o efluente após tratamento biológico

Como o efluente, após a fase físico-química, ainda tem bastantes compostos orgânicos, usa-se o tratamento biológico, que consiste na utilização de bactérias em contacto com oxigénio e que vão usar como "alimento" os contaminantes da água (compostos orgânicos), aumentando o tamanho sob a forma de lamas biológicas que serão posteriormente filtradas no filtro-prensa.

Este processo termina com a recolha de água tratada à saída da ETAR.

As ETAR já vão fazendo

parte da nossa paisagem urbana ou rural, se bem que o "perfume" que emana delas por vezes nauseabundo. Isto fica a

dever-se muitas vezes à pouca manutenção dos sistemas que as compõem. O espectáculo de uma ETAR em funcionamento não é muito bonito mas deixo a sugestão para quem quer saber um pouco mais: visite uma, faça "das tripas, coração" e vá ver como se tratam os pequenos grandes lixos que todos fazemos, e como vai sendo possível dar mais um alento às nossas águas escassas e preciosas.

POR FAVOR... RIA-SE!

Um provinciano tinha vindo a Lisboa a convite de uns compadres. Avisado de que tinha que apanhar o eléctrico para o destino, quando este chegou, sem esperar por mais nada, ultrapassou todas as pessoas na fila e começou a subir os degraus.

Disse-lhe o guarda-freio:

- Então, o carro à frente dos bois?

Ao que ele respondeu, calmamente:

- Tem razão, desculpem. Entrem então os bois primeiro!

Um pobre bate à porta de um reconhecido senhor da terra.

- Quem é? – ouviu-se do lado de fora.

- Era por causa de uma esmolinha – disse o pobre.

- Meta por baixo da porta!

Numa entrevista para arranjar emprego perguntaram à entrevistada:

- Sabe estenografia?

Muito rapidamente, ela respondeu:

- Falo-a correctamente. Para ler é que tenho dificuldade!

CURIOSIDADES

por Paula Penaforte



Para retirar os cheiros...

- Dos tecidos sintéticos (vestidos, malhas) - Junte ao detergente habitual uma colher bem cheia de bicarbonato de soda, deixe de molho cerca de 1 hora e lave normalmente.

- Dos pratos (que serviram ovos ou peixe) - Acrescente à água, além do detergente habitual, meio copo de sumo de li-

mão. Se persistir o cheiro passe com um pano embebido em vinagre ou limão puro.

- Dos sapatos - Passe por dentro com um rolo de algodão embebido em água com amoníaco.

- Do frigorífico - Se o está a descongelar, coloque-lhe dentro uma panela de água a ferver com um copo de vinagre, feche a porta e

deixe o vapor actuar. Se não puder descongelá-lo, coloque no frigorífico uma chávena de leite e este absorverá parcialmente os cheiros.

- De toda a casa - Queime cascas de laranja e de limão, pis estas deixam um perfume agradável e eliminam os cheiros.

- Dos armários - Quem vive numa casa húmida terá

sempre um desagradável cheiro a mofo. Faça-o desaparecer pondo dentro do armário um pratinho com cabeças de cravinho.

- Do forno - O cheiro a queimado desaparece se colocar dentro do forno, ainda quente, um prato com um punhado de sal grosso.

GRUPO DE TEATRO S. MIGUEL

EM INICIO DE NOVO PROJECTO

PROCURA



NOVOS TALENTOS
Todas as idades

AUDIÇÕES

ABERTAS
CANDIDATURAS
ATÉ FINAL DE MARÇO
QUARTAS-FEIRAS 21:30H

SALÃO DA IGREJA DE S. MIGUEL

De enxada na mão... em Março

por Odete Valente



“Quem não podar até Março, vindima no regaço”

*** No jardim** – É enorme a quantidade de plantas que se podem semear nesta altura de forma a estarem perfeitamente floridas no Verão. Desta forma vamos limitar a algumas das consideradas “fundamentais”.

Em alfobre ou sob abrigo: Abronia, Acrolinium, Balsamina, Calandrina, Cana Indica, Dálias, Pervinca, Petúnias, Sécias, Verbenas, etc.

Em plena terra: Adónis, Boas-noites, Bons-dias, Campânulas, Girassóis e Goivos.

Em lugar definitivo: Abyssum, Asperula, Ervilhas de cheiro e Gypsophila.

Trepadeiras de plena terra: Chagas sarmentosas, Ervilhas de cheiro, Mina lobata e Passiflora.

Plantas de folhagem ornamental: Centáurea, Cinerária marítima e Ricinus.

Em estufa: Begónias e Gloxinias.

É também grande o número de plantas tuberosas cujos bolbos se podem plantar este mês; entre elas destacamos: Anêmonas, Begónias tuberosas (estufa), Gladiolos, Lírios, etc.

Na realidade, este é talvez o mês mais trabalhoso para os floricultores. Nos jardins é necessário que tudo esteja preparado e a postos para que neles a Primavera possa fazer a sua entrada triunfal.

*** Nas matas** – Neste mês continua-se os trabalhos do mês anterior, terminando as limpezas dos arvoredos e fazendo-se a sementeira dos pinheiros bravos. Continua-se a colheita das pinhas para aproveitamento do penisco, sendo este o mês mais propício para tal trabalho, por se encontrar a semente mais perfeita e desenvolvida. De meados de Março em diante principia a resinagem.

*** Sementeiras** – Podem ser semeadas as seguintes flores: Abóboras ornamentais, Açafates, Amores perfeitos, Auroras, Baunilha, Cabacinhas, Campainhas, Cauda de raposa, Canários, Chorões, Coelhoinhos, Copos de água, Cravos, Crisântemos, Cristas de galo, Dálias, Despedidas de Verão, Erva pombinha, espargos, Esporas, Fetos, Flor dos amores, Glicínias, Gotas de sangue, Linho encarnado, Malvaíscos, Maravilhas, Martírios, Melindres, Mimosa pudica, Moncos de peru, Não me toques, Papagaios, Papões, Penachos, Pensamentos, Perpétuas, Petúnias, Rosa da Índia, Saudades, Sempre vivas, Trepadeiras, Veludos, Verbenas e Violetas.



“Em Março o sol rega e a chuva queima”



Doçaria Regional e Caseira

GREGÓRIO

Av. D. Francisco de Almeida, 33 - 35
2710-562 SINTRA Telef. 21 923 27 33

Torta de laranja da D. Alexandrina



Ingredientes:

- 6 ovos
- 400 gramas de açúcar
- 3 colheres de chá de farinha
- 1 colher de café de fermento royal
- sumo e raspa de uma laranja

Preparação:

Misturar todos os ingredientes numa taça. Pôr no fundo de um tabuleiro bem barrado com manteiga e papel vegetal, de modo a que cubra todo o fundo. Deita-se a mistura no tabuleiro e vai ao forno. Quando já estiver cozido tira-se para cima de um pano polvilhado com açúcar e vai-se enrolando polvilhando sempre com açúcar.

GINÁSTICA PARA TODOS

por Gabriela Garcia, Fisioterapeuta e Osteopata

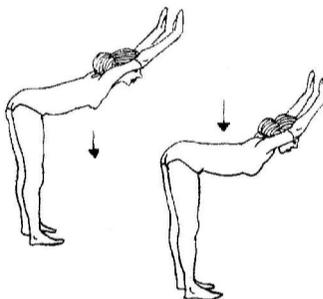


O conjunto de 8 exercícios que se recomendam permitem reconstituir ou consolidar a musculatura profunda da coluna vertebral, com muita frequência esquecida. Se o leitor tiver autênticas perturbações vertebrais, elas não lhe permitirão tratar-se a si mesmo. É indispensável, nesse caso, recorrer pessoalmente a um especialista. Nestes casos, um exercício inadequado - ou até mal feito - pode agravar uma perturbação em vez de a tratar.

1º Exercício

Destina-se a tornar a coluna vertebral flexível, particularmente ao nível das vértebras dorsais. De pé, voltado para uma parede (ou, melhor ainda, em frente a uma escada de mão), apoie os punhos cerca de 30cm acima da linha dos ombros. Os braços estão estendidos, paralelos e afastados. Incline-se para diante, de joelhos e cotovelos esticados, costas em sentido longitudinal e a cabeça no prolongamento das costas. Impulsione, ao máximo, o peito para baixo, retomando de seguida a posição inicial. Execute este movimento 15 vezes. Depois fique alguns segundos de peito inclinado para baixo. Estire então, nesta posição, a coluna vertebral de uma ponta à outra (como que tentando esticá-la). Estenda as-

sim a cabeça o mais possível para a frente e as nádegas para trás. Conte até 15 nesta posição. Depois reerga LENTAMENTE o busto.



2º Exercício

Destina-se a flexibilizar as vértebras lombares.

A posição inicial é semelhante à do movimento anterior (para as vértebras dorsais) mas, desta vez, dobre os cotovelos até a cabeça ir roçar os pontos de apoio.

Impulsione em seguida o peito para baixo. Por fim, estique os cotovelos lentamente continuando a impelir o peito para baixo (cerca de



quatro segundos, não mais). Não se esqueça de respirar enquanto executa estes movimentos. Não deve tentar ir além do limite das suas forças.

Senhor Doutor

Uns dias antes do fecho desta nossa edição, acabou o seu curso em Comunicação Cultural o nosso colaborador Gonçalo Poças, responsável pela rubrica “No alto da Serra”, que a partir de agora poderá assinar ainda com mais propriedade, se é

que era preciso, os artigos com que nos tem apresentado.

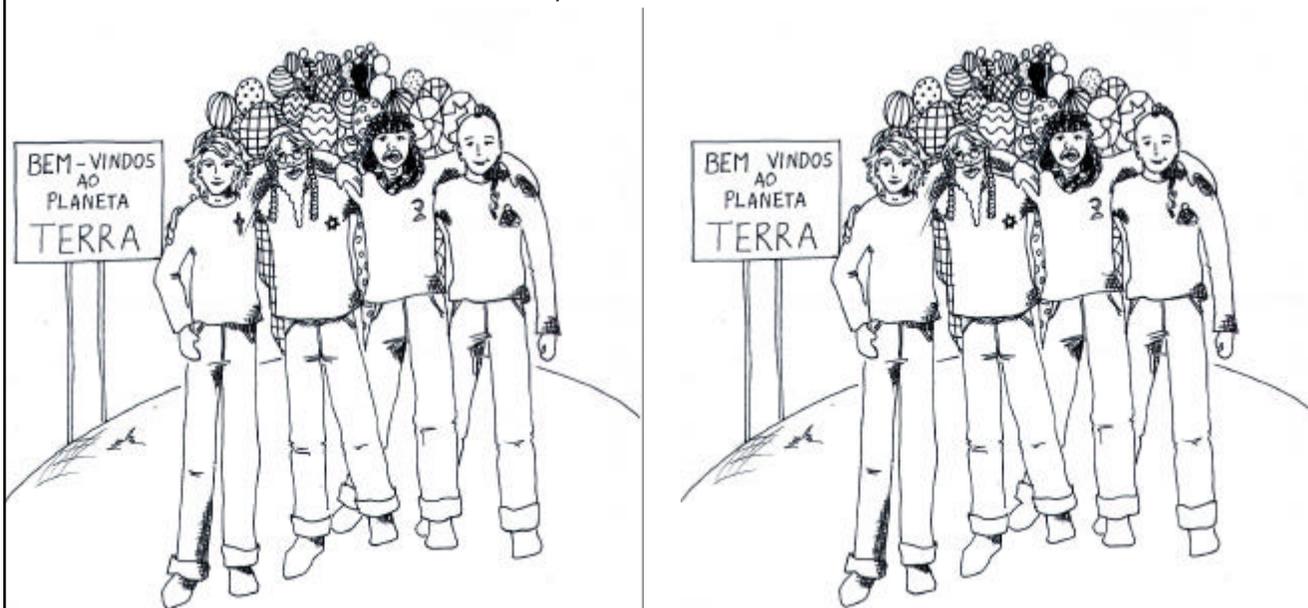
É sempre agradável ver assim “acabar” a carreira académica de alguém, mas no nosso caso ainda mais, pois é um dos nossos. O CRUZ ALTA deseja-lhe os maiores sucessos



pessoais e profissionais e canta-lhe assim por escrito os PARABÉNS!

Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos

por Cristina Rocha





A Bíblia de A a Z



selecção de
Carlos Brito Marques

ACTOS (dos apóstolos) – Livro do Novo Testamento que S. Lucas apresenta como seguimento do seu Evangelho. Ambos são dirigidos a um Teófilo (Act 1,1). É uma descrição dos começos da Igreja, desde a Ascensão de Jesus até ao cativo de S. Paulo em Roma. Após um relance sobre a jovem comunidade cristã de Jerusalém constituída por judeus, relata a abertura da Igreja aos pagãos, ou seja, ao mundo não-judeu.

Na primeira metade do livro S. Pedro é o personagem principal; na segunda é S. Paulo, com as suas viagens missionárias. Este texto deve datar de 70 d.C. aproximadamente. S. Lucas, que a tradição identifica como companheiro de S. Paulo (Col 4,14) pôde utilizar recordações pessoais e o testemunho das comunidades primitivas.

ADÃO – Do hebraico “adam” quer dizer homem ou rubicundo. A sua tradução como nome próprio é incorrecta. Quando é traduzido pela primeira vez como nome próprio, significa de facto “homem” ou “o primeiro homem”, num sentido colectivo (género humano). O Génesis (Gn

1,27) precisa que ele foi criado por Deus “homem e mulher”. Em Gn 2,27 aproxima “adam” de “adamah”, o chão, a terra, para sublinhar que a origem do homem é o «limo da terra». Porém, mais adiante, na segunda narrativa da criação, a palavra toma um sentido mais estrito: para que não permaneça só, e porque nenhum animal é adequado, Deus dá-lhe uma companheira, formada de uma das suas costelas, «Ishshah», mulher, porque tirada do «Ish», homem. O 2º Baruc afirma que cada homem é o seu próprio Adão. S. Lucas insere-o na sua genealogia e S. Paulo faz dele a «figura daquele que devia vir» ou seja, Cristo.

ADONAI – Em hebraico significa «meu Senhor». Os Hebreus reconheciam a Soberania de Deus sobre eles chamando-lhe «Adonai», termo de cortesia que se torna um dos nomes próprios de Deus. Nos textos hebraicos substitui por vezes o nome Javé. No texto grego é também frequentemente traduzido por “Kyrios” ou seja, «Senhor».

Centro Paroquial está quase pronto

Recomeçaram as obras no nosso Centro Paroquial. Para o facto muito contribuiu o financiamento da Câmara Municipal de Sintra e o empenho da Junta de Freguesia de Santa Maria e S. Miguel.

Trata-se de uma notícia da maior importância para a nossa paróquia, pois assim veremos mais rapidamente concluído um projecto que todos ambicionamos e pelo qual temos desenvolvido os máximos esforços.

Esperamos agora que tudo se processe dentro da normalidade para muito em breve podermos proceder à sua inauguração e abertura à comunidade.



A Bíblia, livro dos símbolos

por Manuela Redol

A água

Ao longo dos vários livros que constituem a Bíblia vamos encontrando muitas referências à água, com simbologias muito diversas.

Se pensarmos primeiro no enquadramento geográfico que a água teve no crescimento do povo de Deus, talvez seja fácil entender como foi importante e fácil criar histórias e “estórias” de um elemento da natureza que os rodeou: o mar Mediterrâneo (o grande mar) e o mar Morto, o rio Tigre e o rio Eufrates, o lago da Galileia...

Mas a água, riqueza imensa para o planeta, pode vir em boa ou má altura, pode ser vital para o crescimento das plantas... no entanto, quando há uma inundação é destruição e tristeza! Já dizia a minha avó: Bom, bom era sol na eira e chuva no nabal!

Na Bíblia a água faz parte das promessas de Deus ao povo que vive

nas margens do deserto e faz parte das qualidades da Terra prometida por Ele ao seu povo (Nm 24,7; Dt 8,7;11,11), ou seja, é símbolo da vida! Mas em Gn 1,1-2 e Gn 6-8 as águas são tão abundantes que provocam o caos e o dilúvio, ou seja, são símbolo da morte! No Genesis temos dois relatos distintos do princípio do mundo, escritos por dois autores diferentes e que, por habitarem em locais com características climáticas opostas, deram uma simbologia diferente aos elementos da natureza.

Para além dos factores exteriores, a água foi também fonte de purificação espiritual. Muitas religiões utilizaram a imersão nas águas como significado de pureza interior, para estarem em paz com Deus. S. João Baptista (e foi chamado Baptista porque era o baptizador) não fazia outra coisa que correr o deserto tentando purificar o Povo de Deus. Sto. Irineu, um dos Padres da Igreja, escrevia:

«Não há pão sem mistura de água com farinha, não há fruto sem a chuva que fecunda a terra e a madeira seca. De igual modo não há vida cristã sem a água vinda do Alto».

Só que Sto. Irineu já conhecia Jesus Cristo e a água vinda do Alto de que



fala é bem diferente daquela que se falava antes de Cristo. Porque o Baptismo de Jesus, esse banho com água, traz mais do que a purificação simples, traz o Espírito de Deus, o Espírito Santo (Ap 21,6).

Ainda hoje há vestígios da época romana, como

por exemplo o baptistério de S. João Latrão em Roma ou nas ruínas de Efeso, na Turquia, de tanques onde a submersão era total. Quando o catecúmeno entrava descia “às águas da morte” (sepultura) e quando saía subia para uma “vida nova”(ressurreição). Hoje o ritual do baptismo é bem mais simples e rápido, porventura menos percebido e sentido...

A água é um símbolo do Espírito Santo e um bem essencial à vida, condicionando os comportamentos dos povos. Hoje fala-se muito de guerras pelo petróleo e esquecemos que as lutas pela água são seculares, muito actuais e por vezes renhidas com o vizinho do lado!

Os índios tinham a dança da água, os povos do deserto oravam pela água, inventaram-se deuses para tomar conta da água... será que nós, tão evoluídos, tão cultos, tão crescidos e inteligentes, não podemos olhar para a história e... poupar água?

Dedicatória a um amigo

por Helder Reis



Esta foi a minha dedicatória a um grande amigo, quando neste Natal de 2002 (e porque veio a propósito como poderão perceber) lhe ofereci o livro responsável por mudar a minha vida, denominado “**Este combate não é teu..., mas Meu**”, de Paulette Boudet.

«É com muita alegria que partilho contigo este maravilhoso livro que mudou a minha vida 180º.

Antes eu era ateu, mas à medida que o fui lendo, fui-me abrindo a Deus até que num “clic interior” assumi a sua existência. A partir desse momento recebi uma lucidez para analisar o que vem ou não de Deus, mas principalmente descobri que Deus:

- não é apenas uma energia, mas é o nosso “Paizinho” e que gosta de ser tratado por tu;

- nos ama tanto que não nos impõe a sua vontade, e por isso somos livres para decidir;

- sempre nos acolherá e perdoará (lembro-me do apóstolo Paulo que andava a matar os cristãos e do meu tio-avô “Alves Reis” que se converteu na prisão).

Contudo, não nos podemos esquecer que existiram e existirão sempre opiniões de todas as religiões, incluindo as expressas neste livro, com as quais não concordamos nem concordaremos, porque a humanidade possui pontos de vista diferentes.

Para finalizar, e à semelhança do que vais encontrar escrito neste livro, acredito que não foi **nada por acaso** que num certo dia:

1º) tu voltaste à empresa fora de horas;

2º) dois minutos antes de eu ter saído;

3º) eu ter-me esquecido na impressora de uma folha A4;

4º) a folha A4 continha frases da Bíblia;

5º) em dois anos e meio que trabalho contigo, tinha sido a única vez que elaborei no local de trabalho e imprimi um texto a título pessoal, com referências a Deus;

6º) o acaso anterior deveu-se ao facto de o PC da minha casa estar avariado;

7º) tu fizeste questão de dar uma vista de olhos à folha A4 que se encontrava na impressora.

Talvez tenha sido o teu “anjinho da guarda” como costumamos dizer..., mas também não desistas, mesmo que ainda não tenha sido desta vez que encontres o caminho que procuras.

Um grande abraço amigo Helder Reis»

Nota adicional: A folha A4 que foi impressa, foi o primeiro correio electrónico enviado à Direcção responsável deste novo jornal, com o primeiro artigo do grupo bíblico.

Calendário Litúrgico para Março - AnoB

preparado por José Pedro Salema e Grupo Bíblico

Dia 1 - SÁBADO da sem. VII
L1 Sir 17, 1-13 (gr. 1-15); Sal102, 13-14. 15-16. 17ab e18
Ev Mc 10, 13-16

"Quem não acolher o reino de Deus como uma criança, não entrará nele"

Dia 2 - DOMINGO VIII DO T. COMUM
L1 Os 2, 16b. 17b. 21-22; Sal102, 1-2. 3-4. 8 e 10. 12-13; L2 2 Cor 3, 1b-6
Ev Mc 2, 18-22

"Ninguém deita vinho novo em odres velhos. Vinho novo em odres novos"

Dia 3 - SEGUNDA-FEIRA da sem. VIII
L1 Sir 17, 20-28 (gr. 24-29); Sal 31, 1-2. 5. 6. 7
Ev Mc 10, 17-27

"Vende o que tens e segue-Me"

Dia 4 - TERÇA-FEIRA da sem. VIII
L1 Sir 35, 1-15 (gr. 1-12); Sal 49, 5-6. 7-8. 14 e 23
Ev Mc 10, 28-31

"Recebereis cem vezes mais neste mundo e, no mundo futuro, a vida eterna"

TEMPO DA QUARESMA

Dia 5 - QUARTA-FEIRA DE CINZAS
L1 Joel2, 12-18; Sal 50, 3-4. 5-6a. 12-13. 14 e 17; L2 2 Cor 5, 20 - 6, 2
Ev Mt 6, 1-6. 16-18

"Teu Pai, que vê no segredo, te dará a recompensa"

Dia 6 - QUINTA-FEIRA depois das Cinzas
L1 Deut 30, 15-20; Sal1, 1-2. 3. 4 e 6
Ev Lc 9, 22-25

"Quem perder a vida por minha causa, salvá-la-á"

Dia 7 - SEXTA-FEIRA depois das Cinzas
L1 Is 58,1-9a; Sal 50, 3-4. 5.6a.18-19
Ev Mt 9, 14-15

"Quando o esposo lhes for tirado, jejuarão"

Dia 8 - SÁBADO depois das Cinzas
L1 Is 58, 9b-14; Sal 85, 1-2. 3-4. 5-6
Ev Lc 5, 27-32

"O que fizerdes a um dos meus irmãos mais pequeninos, a Mim o fareis"

Dia 9 - DOMINGO I DA QUARESMA
L1 Gen 9, 8-15; SaL24, 4bc-5ab. 6-7bc. 8-9; L2 1 Pedro 3, 18-22
Ev Mc 1, 12-15

"Cumpru-se o tempo e está próximo o Reino de Deus"

Dia 10 - SEGUNDA-FEIRA da sem. I
L1 Lev 19, 1-2. 11-18; Sal18 B, 8. 9. 10. 15

Ev Mt 25, 31-46
"O que deixastes de fazer a um dos meus irmãos mais pequeninos, também a Mim o deixastes de fazer"

Dia 11 - TERÇA-FEIRA da sem. I
L1 Is 55, 10-11; Sal 33, 4-5. 6-7. 16-17. 18-19

Ev Mt 6, 7-15
"Rezai assim o Pai-Nosso!"

Dia 12 - QUARTA-FEIRA da sem. I
L1 Jonas 3, 1-10;
Sal 50, 3-4. 12-13. 18-19

Ev Lc 11, 29-32
"Nenhum sinal será dado a esta geração, senão o sinal de Jonas"

Dia 13 - QUINTA-FEIRA da sem. I
L1 Est 4, 17. n. p-r. aa-bb. gg-hh;
Sal137, 1-2a. 2bc-3. 7c-8

Ev Mt 7, 7-12
"A quem pedir, ser-lhe-á dado"

Dia 14 - SEXTA-FEIRA da sem. I
L1 Ez 18, 21-28; Sal129, 1-2. 3-4ab. 4c-6. 7-8

Ev Mt 5, 20-26
"Vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão"

Dia 15 - SÁBADO da sem. I
L1 Deut 26,16-19;
Sal118,1-2. 4-5.7-8

Ev Mt 5, 43-48
"Sede perfeitos, como o vosso Pai Celeste é perfeito"

Dia 16 - DOMINGO II DA QUARESMA
L1 Gen 22, 1-2. 9a. 10-13. 15-18;
Sal115, 10 e 15. 16-17. 18-19

L2 Rom 8, 31b-34
Ev Mc 9, 2-10
"Este é o Meu Filho muito amado: Escutai-O"

Dia 17 - SEGUNDA-FEIRA da sem. II
L1 Dan 9, 4b-10; Sal 78, 8. 9. 11. 13
Ev Lc 6, 36-38

"Perdoai e sereis perdoados"

Dia 18 - TERÇA-FEIRA da sem. II
L1 Is 1, 10. 16-20;
Sal 49, 8-9. 16bc-17. 21 e 23

Ev Mt 23, 1-12
"Quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado"

Dia 19 - QUARTA-FEIRA da sem. II
L1 2 Sam 7, 4-5a. 12-14a. 16; Sal 88, 2-3. 4-5. 27 e 29.

L2 Rom 4, 13. 16-18. 22.
Ev Mt 1, 16.18-21. 24a ou Lc2,41-51a.
"José fez como lhe ordenara o Anjo do Senhor"

Dia 20 - QUINTA-FEIRA da sem. II
L1 Jer 17, 5-10; Sal1, 1-2. 3. 4 e 6
Ev Lc 16, 19-31

"Eles têm Moisés e os Profetas: que os oiçam!"

Dia 21 - SEXTA-FEIRA da sem. II
L1 Gen 37, 3-4. 12-13a. 17b-28;
Sal104, 16-17. 18-19. 20-21

Ev Mt 21, 33-43. 45-46
"...tudo isto veio do Senhor e é admirável aos nossos olhos"

Dia 22 - SÁBADO da sem. II
L1 Miq 7, 14-15. 18-20; Sal102, 1-2. 3-4. 9-10. 11-12

Ev Lc 15, 1-3. 11-32
"O teu irmão estava morto e voltou à vida!"

Dia 23 - DOMINGO III DA QUARESMA
L1 Ex 20, 1-17 ou Ex 20, 1-3. 7-8. 12-17; Sal18, 8. 9. 10. 11

L2 1 Cor 1, 22-25
Ev Jo 2, 13-25
"E não precisava que Lhe dessem informações de ninguém: Ele bem sabia o que há no homem"

Dia 24 - SEGUNDA-FEIRA da sem. III
L1 2 Reis 5,1-15a; Sal 41,2-3; 42, 3.4
Ev Lc 4, 24-30

"Como Elias e Eliseu, Jesus não é enviado somente aos judeus"

Dia 25 - TERÇA-FEIRA da sem. III
L1 Is 7, 10-14; 8, 10; Sal 39, 7-8a. 8b-9. 10. 11

L2 Hebr 10, 4-10
Ev Lc 1, 26-38
"Conceberás e darás à luz um Filho"

Dia 26 - QUARTA-FEIRA da sem. III
L1 Deut 4, 1. 5-9;
Sal147, 12-13. 15-16. 19-20

Ev Mt 5, 17-19
"Será grande quem praticar e ensinar os Mandamentos"

Dia 27 - QUINTA-FEIRA da sem. III
L1 Jer 7, 23-28; Sal 94, 1-2. 6-7. 8-9
Ev Lc 11, 14-23

"Quem não está comigo, está contra Mim"

Dia 28 - SEXTA-FEIRA da sem. III
L1 Os 14, 2-10; Sal 80, 6c-8a. 8bc-9. 10-11ab. 14 e 17

Ev Mc 12, 28b-34
"Amar a Deus e ao próximo como a si mesmo!"

Dia 29 - SÁBADO da sem. III
L1 Os 6, 1-6; Sal 50, 3-4. 18-19. 20-21

Ev Lc 18, 9-14
"Meu Deus, tende compaixão de mim, que sou pecador!"

Dia 30 - DOMINGO IV DA QUARESMA
L1 2 Cr 36, 14-16. 19-23; Sal136, 1-2. 3. 4-5. 6

L2 Ef 2, 4-10
Ev Jo 3, 14-21
"Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja Salvo por Ele"

Dia 31 - SEGUNDA-FEIRA da sem. IV
L1 Is 65, 17-21; SaL29, 2 e 4. 5-6. 11-12a e 13b

Ev Jo 4, 43-54
"O homem acreditou nas palavras que Jesus lhe tinha dito e pôs-se a caminho"

Paróquias de Sintra online num renovado site!

Fique atento!



O Requite e a Qualidade são o nosso principal objectivo!

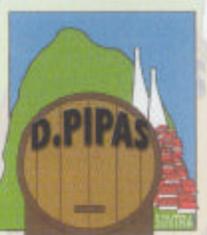
Av. D. Francisco de Almeida, 27/29
2710-562 Sintra • Tel. 219 232 735

Jão M. A. Chaves
Produtos Siderúrgicos

Varão – Perfis – Chapas de Ferro
Tubagem de canalização – Materiais de construção

Rua Professor Egas Moniz, 10 - 9º E 2780 OEIRAS
Tel.: 21 458 29 84 Fax: 21 456 19 40 Telm.: 91 730 18 17

RESTAURANTE D. PIPAS



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78

Vale a pena ver vídeo

Ao ritmo do Hip-Hop "The only person you have to be is... yourself"

Um ótimo filme que caracteriza a relação entre brancos e negros nos bairros de Chicago! Nesta película, uma jovem adolescente estudante de ballet e com um futuro promissor vê a sua carreira abalada pela morte do seu grande ídolo, a mãe, sendo obrigada a mudar da cidade onde sempre viveu para ir morar com o pai em Chicago.

Como se tudo isso não

fosse já por si suficiente, o choque é ainda maior porque a casa onde o pai habita está situada num dos bairros mais pobres da cidade frequentemente habitado por gente de culturas diferentes. Sara vê-se num habitat diferente, e quando entra na escola tudo lhe parece ainda pior. Depois de alguma solidão começa a dar-se com um grupo de negros que a adoptam

como amiga e com eles vai aprender a gostar dos seus hábitos e principalmente de dançar Hip-Hop. Inevitavelmente é também por um deles que se apaixona, Derek, que a convence a inscrever-se nas audições para entrar numa das melhores escolas de ballet da cidade. Quanto ao resto vejam porque este filme é muito fixe.

Título Original:

Save the Last Dance

País de Origem: EUA

Ano: 2001

Duração: 112 min

Director: Thomas Carter

Elenco: Julia Stiles, Sean Patrick Thomas, Bianca Lawson, Fredro Starr, Kerry Washington

por Pedro Almeida



Livros do mês

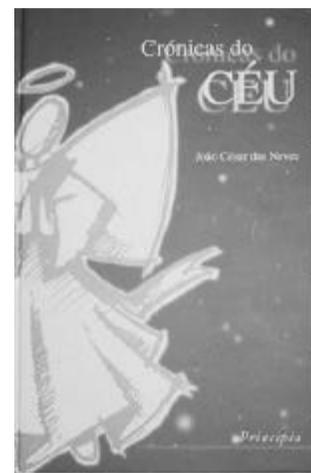
Crónicas do Céu

(João César das Neves)

por Zé Pedro Salema

Todos nós, os que buscamos constantemente a Verdade, à procura do nosso Caminho, à procura de Deus, somos tentados a olhar para o Céu – o lugar para onde queremos ir quando deixarmos esta vida... Este livro ajuda-nos

a sentir o Céu aqui neste mundo: "O mundo, afinal, é mesmo o Céu. Mas é a parte do Céu ocupada por inimigos. É o Céu que se esqueceu que o era. É o Céu em vias de ser libertado. É essa a resposta de Cristo ao mistério do homem. É essa a resposta do Apocalipse".



O Pianista

(Wladyslaw Szpilman)

por M. Teresa Pereira

Este livro, no qual se baseou o filme de Roman Polanski com o mesmo título, interes-

sa a todos os que prezam valores como democracia, cidadania, liberdade, igualdade e fraternidade. É a história verídica de um jovem e talentoso pianista polaco judeu e da sua extraordinária aventura de sobrevivência no

gueto durante a ocupação alemã. Neste livro está representado, sem complacências, tudo o que de mau ou bom os seres humanos são capazes, independentemente da raça, religião, nacionalidade ou nível cultural.



LIVRARIA

Penha da Lua

**AMPLA ESCOLHA
DELIVROS
AMBIENTEAGRADÁVEL**

R. Câmara Pestana - Edifício Sintra
Loja 4 ~ 2710-546 SINTRA
Telf.: 21 924 32 99
(junto à Igreja de São Miguel)

NEUTROPLAST
Indústria de Embalagens Plásticas, S.A.

NEUTROPLAST "A sua Ideia, o nosso Saber-Fazer"
NEUTROPLAST "Votre Idée, notre Savoir-Faire"
NEUTROPLAST "Your Idea, our Know-How"

NEUTROPLAST
Indústria de Embalagens Plásticas, S.A.

Zona Industrial - Casal da Espinheira
Lote 10
2590-057 SOBRAL DE MONTE AGR AÇO

Tel: 261940100

Fax: 261943175

E-mail: neutroplast@mail.telepac.pt

Abaixo os auscultadores!

Robbie Williams,
"Escapology", 2002

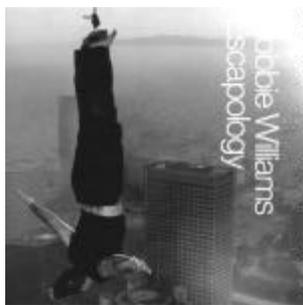
por Pedro Tomásio e Tiago Bueso

O antigo membro dos Take That, considerado o melhor artista britânico a solo da actualidade, regressa com um novíssimo álbum de originais que, logo nas primeiras semanas, atingiu os lugares de topo nas tabelas de vendas europeias, incluindo o mercado português.

"Feel" é o single de apresentação e um dos melhores temas da carreira do

músico. Demarcadamente pessoal, apresenta uma grande envolvimento sentimental, revelando uma passagem delicada na vida do cantor.

Com *Escapology*, Robbie Williams aposta na continuidade do som a que nos tem vindo a habitar. Melodias bem trabalhadas, que facilmente ficam no ouvido, e alguns pormenores interessantes ao nível da com-



posição, mostram a vertente comercial que sempre lhe foi característica.

Consideramo-lo um disco bastante homogêneo, acessível a todas as idades, capaz de conquistar, deste modo, um lugar em qualquer colecção privada.

Green Day,
"Dookie", 1994

por Pedro Almeida

"Dookie" é o álbum mais conhecido dos Green Day e tem músicas como "When I come around", "She", "welcome to Paradise" ou "Basket Case". As guitarras bem altas, a distorção ao máximo e a bateria tão rápida que quase pega fogo são apenas alguns dos ingredientes para o sucesso desta banda. Depois é só preciso acrescentar uma me-

lodia magnífica com mudanças de ritmo que nos deixam de boca aberta.

Este foi para mim, sem dúvida alguma, o melhor álbum dos Green Day. Pelos vistos, não fui o único a achá-lo, pois a partir do lançamento de "Dookie", a banda ganhou um imenso número de fãs que os seguem por toda a parte. Podem pensar que só por ser música Punk é só barulho,



mas, se derem um minuto apenas para ouvir este álbum poderão ver que, de barulho, esta banda só tem as palmas nos concertos: antes, durante e depois de cada música.

Os cinco sentidos

Uma voz que espelha a alma!

por Marco Lourenço

Um dia uma amiga minha escreveu: «Hoje quando acordei, reparei que tinha adormecido no sofá e que a sala estava cheia de corpos espalhados pelo chão. Das lembranças da noite apenas a lareira continuava a aquecer aquela manhã gelada onde um disco não parava de girar. A música era doce e quente, fazia-me sonhar, querer sair dali e gritar à multidão cinzenta que o mundo era um quadro pintado por uma criança, de um laranja forte». Tal como ela eu apercebi-me de quanto a música da Mafalda me marcava e também eu queria ajudar os outros a tatuar os seus sonhos nessa realidade cinzenta.

Obviamente me refiro a

Mafalda Veiga, que de forma tão sublime pinta e escreve as suas canções (suas e de todos nós um pouco). Sempre de um lado para o outro, com a



guitarra na sacola, ela aprendeu a conhecer a vida e a descobrir aqueles lugares perdidos onde tudo

aquilo que sonhámos ser está.

Estreou-se aos 21 anos, em 1987, com o álbum, "Pássaros do Sul". A partir dessa altura não deixou que nos afastássemos mais, mostrou músicas como "Planície", "Velho" e "Nazaré" que todos tão bem conhecemos e que foram as primeiras palavras a cativar-nos. O som de Mafalda Veiga espalhou-se um pouco por todo o país, contagiando muita gente. Em 92, Mafalda lançou "Nada se repete". Desta vez destacou-se o seu dueto com Luís Represas em "Fragilidades". Em 96 saiu "A cor da fogueira", um álbum em que apresentou uma voz mais firme e mais segura. Este álbum não mostra só uma voz mais confiante mas também

uma ideia sobre a vida que se transforma num caminho, num conselho a seguir... "O lume" é um dos melhores exemplos dessa mensagem. No ano de 99 sobressai o dueto com Jorge Palma em "Tatuagens", que nos fala das marcas que cada um de nós deixa nos outros e "No rasto do sol". Depois de tantas palavras que, muitas vezes, espelharam a alma do público jovem que tanto adora e a segue, Mafalda realiza o desejo de travar uma maior intimidade entre cantora e público num disco gravado ao vivo – "Mafalda Veiga ao vivo".

Uma vez alguém lhe confidenciou que as suas músicas conseguiam realizar sonhos de jovens como nós e que isso era

e é fantástico. A cantora afirmou que tem vivido emoções inesquecíveis, tanto no palco, na cumplicidade com o público (é maravilhoso ouvi-los cantar), como nas cartas e mensagens que recebe.

A todo o público que a acompanha e esteve no Estoril, naquela noite de Outubro (eu também lá estive!), ela agradece: "não sei como é que posso explicar a emoção enorme que senti no concerto do Casino. Não sei como é que posso agradecer o público tão FANTÁSTICO que lá estive, o público mais fantástico do mundo. Foi mágico. Graças a vocês. OBRIGADA!"

Esperando que nós continuemos a cantar com ela músicas como "Restolho" e "O lume", aviso-vos que



o último CD dela – "Na Alma e Na Pele" – saiu em Fevereiro e que o novo espectáculo de Mafalda Veiga se estreia no dia 8 de Março, pelas 22 horas, no grande auditório do Centro Cultural Olga Cadaval. Até lá...

*"Lá fora o vento
Nem sempre sabe a liberdade
Gente perdida
Balança entre o sonho e a verdade
Foge ao vazio
Enquanto brinda,
dança e salta
Eu trago-te comigo
E guardo este abraço só para ti"*

Este parece-me um tema com rodas para poder andar ou, se me é permitido para rolar.

Não é que vá falar de bicicletas, carros ou outros veículos, mas talvez abordar um ou outro tema mais na ordem do dia.

A nível nacional, vem-me à memória o recente cam-

peonato do mundo de andebol. E como vem de tradição, apesar de uma equipa bastante arrumadinha, ainda que nela pudessem estar encaixados mais um ou outro elemento, o resultado final foi o que se viu. Contar os pontos até ao último minuto e concluir que em matemática não somos muito famosos.

Na desportiva

Por Alberto Almeida



Quanto ao desporto concelhio merece destaque o basquetebol. Não pelos resultados obtidos, mas pela campanha que o Clube Atlético de Queluz está a desenvolver em parceria com a Câmara, nas escolas do Concelho. São

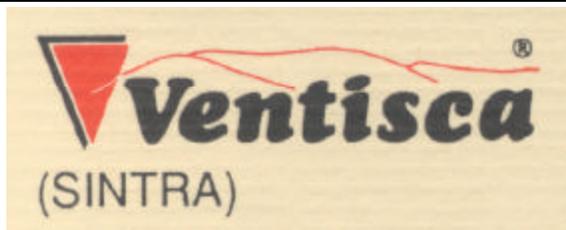
os profissionais que, de acordo com calendário estabelecido, estão a visitar as escolas para convívio com os mais novos e demonstração das suas capacidades no afundamento ou no simples encestar.

Sobre futebol poderia es-

crever-se muito, uma vez que são muitos os clubes do Concelho. Mas deixo apenas uma palavra de estímulo para o Sintrense que este ano tem representado muito bem a nossa histórica Sintra.

Até à próxima.

Rua Câmara Pestana
Edifício Sintra, Lj. 2
Telf.: 21 924 35 09
Fax: 21 924 29 92



AVENTURA
SOBREVIVÊNCIA
OUTDOOR



A Igreja é Notícia

Lutar pela PAZ, até à exaustão

O nosso Papa João Paulo II, mais uma vez abandonando a diplomacia tradicional em voga, avançou muito determinadamente com uma postura de verdadeiro seguidor de Cristo, manifestando ao mundo a sua posição contra a guerra e a favor da luta pela Paz, até à exaustão. No meio de um barulhento silêncio de guerra, levantou-se mais uma vez a voz deste imparável lutador que, contrariando as expectativas de muitos, não só falou como agiu, enviando o seu muito especial emissário, Cardeal Roger Etcheagaray (Presidente emérito do Conselho Pontifício Justiça e Paz) a Bagdade, numa clara missão pela Paz neste mundo cada vez mais sequioso de guerra.



Um dos membros dessa comunidade cristã, o Vice-Primeiro ministro Iraquiano, Tareq Aziz, foi recebido especialmente pelo Papa, gesto de paz que pretende mais uma vez chamar a atenção da comunidade internacional para a necessidade de lutar pela Paz até à exaustão.

Por outro lado, a Comunidade de S. Francisco de Assis recebeu o Vice-Primeiro ministro Iraquiano e ofertou-lhe um como oferecido a S. Francisco de Assis durante as cruzadas no Oriente por um sultão do Egipto. Esta peça é uma rara relíquia de S. Francisco e a sua oferta é por si só ilustrativa do empenho nes-

bolinhos para alguns idosos que aceitaram o desafio de sair de casa ao Domingo à tarde. Hoje em dia, está tudo muito bem organizado. A equipa cresceu e o número de idosos também foi aumentando, à medida que iam sendo tão bem recebidos no quentinho daquela sala.

Melhor do que qualquer coisa que o CRUZ ALTA possa escrever é a opinião de alguns dos nossos idosos, que vêm dedicada só a eles pelo menos uma tarde por mês:

por João Chaves



ta tão nobre causa.

Como o Frei Fernando Ventura, franciscano capuchinho, referiu numa entrevista à TSF quando questionado sobre este assunto, todos estes gestos são contra a corrente da corrida para a guerra, a morte e a destruição. Tudo isto é o fruto de uma sociedade onde impera a falta de diálogo e é ir contra a necessidade do "inadiável", como muitos querem fazer crer. "Não se trata de ficar de um dos lados da barricada, seguindo assim a tendência maniqueísta tão em voga no mundo de hoje, em que de um lado estão os bons e do outro os maus", referiu este Franciscano, que aproveitou a ocasião para recordar ao mundo que "Não foi Sadam Hussein o responsável pela primeira bomba atómica" e "O que está em causa é dizer definitivamente NÃO à violência".

A guerra é, neste momento, o desenlace mais apetecido por alguns, o mais aceitável para outros e a maior tragédia para todos! Quando este jornal sair, não sabemos mesmo se já foi ou não decretado o estado de guerra. Aconteça o que acontecer, devemos todos juntar-nos às vozes que se levantaram a favor da Paz e rezar para que o milagre aconteça... MAIS UMA VEZ!

O Brasão de Armas de Sintra

por Helena Diniz



A riqueza e exuberância natural de Sintra verifica-se em cada recanto desta magnífica vila e recheou a sua história numa simbiose perfeita entre a arquitectura e as suas gentes. O próprio Brasão de

dos Mouros do século XII sofreu alterações, não sendo exactamente o que se nos apresenta hoje.

Analisando o Brasão que agora identifica Sintra, podemos resumidamente realçar:

O **Escudo a vermelho**, cor que em heráldica significa "vitória e guerra", reporta à bravura de D. Afonso Henriques, que culminou com a reconquista de Sintra aos Mouros. Igual alusão se verifica na **torre central** que possui **cor dourada** e apresenta as **quinas antigas de Portugal**. O



Armas traduz a sua imponência e importância estratégica.

Dos diversos estudos de Heráldica (ciência que estuda os brasões), verificou-se que o primeiro Brasão de Armas Sintrense abordava já como figura central o Castelo dos Mouros. Sintra era, durante a época islâmica (734-1147), o principal apoio regional de Lisboa, daí que, por diversas vezes, hostes cristãs assolassem a bela vila e o seu castelo até à sua tomada definitiva em 1147 por aquele que foi o Primeiro Rei de Portugal. Assim, as peças de heráldica, embora sem variarem no essencial, acompanharam as épocas, modificando-se no estilo, dado que o Castelo

dourado significa "Fé e poder", revelando a importância da tomada de Sintra para a consolidação e expansão do Condado, enquanto que as referidas quinas evidenciam a conquista de Sintra e do seu Castelo. Por sua vez, o **azul**, no interior da torre, que em heráldica significa "ar", recorda o admirável panorama da Serra de Sintra.

Ainda no escudo, e de **cor prateada**, aparecem **duas estrelas e dois crescentes** que lembram os mouros, antigos senhores do "Promontório da Lua".

Os **penhascos** onde assenta a torre são a figuração da misteriosa e bela serra, onde **laivos negros** correspondem à "Natureza, ao arvoredo" que densamente enriquece a serra.

A **coroa** que encima o brasão, em **cor de prata**, é o símbolo de soberania local próprio das vilas.

A bandeira de Sintra re-



sulta da inclusão do brasão de armas sobre quatro quadrículas de cor amarela e azul alternadamente, por estas serem as cores da Torre central, elemento mais importante e significativo das Armas. Esta é a bandeira que, esvoaçante, enche de orgulho quantos por adopção ou por naturalidade se sentem filhos de Sintra.

Flagrantes da vida real



Chá de Idosos

Há já três anos que, no primeiro Domingo de cada mês, um grupo de pessoas se reúne e torna essa tarde um bocadinho mais feliz para os idosos das nossas paróquias. São conhecidos como o grupo do "chá de idosos" e têm tido sempre casa cheia no Centro Paroquial de S. Martinho. Tudo iniciou com uma ideia dos nossos paroquianos António Luís Baptista, Rosarinho e Fátima, que começaram por fazer um chá e



José Aguiar, 77 anos, o único homem no lanche.

"Gosto muito de vir ao «chá», vimos quase todos os meses. Soube que existia através de uma pessoa amiga que vai ao Centro de Dia dos Avós, há já uns dois anos. Aqui cantamos, conversamos e convivemos com as outras pessoas."



Engrácia da Conceição Ramos, 84 anos, é a primeira vez que vem.

"Estou muito bem impressionada. Moro na Estefânia e não será de certeza a última vez que virei ao lanche. Estou muito satisfeita!"



Adriana Valentim, 74 anos, vem há dois anos ao lanche dos idosos.

"Foi uma amiga que me trouxe a primeira vez e, a partir daí, tenho vindo sempre. Trago sempre outras pessoas comigo, amigas que nunca vieram e que querem saber como é. Gosto muito deste convívio, o lanche é muito bom e são todos uma simpatia. Encontram-se aqui pessoas que já não se viam há muito tempo e depois é uma festa".

