



6 seriam proprietárias de 59% da riqueza, todas nos EUA



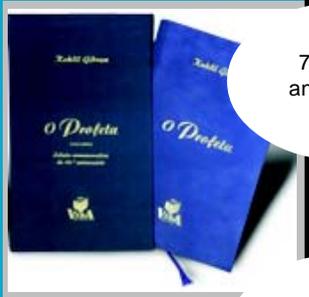
50 seriam subalimentados



80 não teriam habitação aceitável



1 morreria por dia



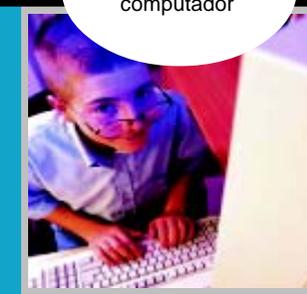
70 seriam analfabetos



2 nasceriam por dia



1 teria formação académica



1 teria computador

O mundo reduzido a uma pequena aldeia com 100 habitantes

30 seriam Cristãos



Ele, porém, respondeu: "Dêem-lhes vocês algo para comer". Eles disseram: "Temos apenas cinco pães e dois peixes".

Dia das Paróquias

Mais uma vez se passou este dia, já habitual e esperado no coração de muitos! Esteve uma multidão de gente, como que a recordar o tempo em que Jesus falava para as multidões. Nesse tempo eram perseguidos, tinham de percorrer quilómetros a pé, sujeitando-se a diversos riscos, mas sabiam que era fundamental estarem juntos, uni-

dos, em comunidade. Muitos deles, mais tarde, chegaram mesmo a viver comunitariamente...

Para que esta festa se pudesse realizar, muita gente trabalhou, inclusive colocando-nos à disposição autocarros gratuitos, vejam bem!

O P. Carlos Jorge lançou o desafio de, no próximo ano, cada um levar consigo pelo menos mais uma, apenas

uma nova pessoa, que não nos conheça por dentro, e assim passarmos a ser o dobro.

Eu, por outro lado, lanço o desafio de, no próximo ano, levarmos, além da pessoa que o Padre Carlos Jorge "pediu", também mais um, apenas um elemento da nossa paróquia, mas que não veio este ano, para assim sermos a família que tanto

idealizamos.

Temos obrigação de encher aquele pavilhão e então sim, dizermos que foi o verdadeiro dia da família das nossas paróquias. E isto só por um motivo: é que sentimos a falta daqueles que lá não estavam...



Neste mês:



Homenagem a Firmino Miguel

Pág. 3



Vigarraria de Sintra em Missão

Pág. 3



Cuidados com a electricidade

Pág. 7

Janela

Um olhar sobre as Paróquias

Centrais



Grande Noite do Fado

Pág. 10



Igreja de S. Miguel assaltada e vandalizada

Pág. 16



Editorial

Um ano!

Há exactamente um ano iniciávamos uma aventura em que sinceramente ninguém estava totalmente consciente daquilo em que se ia meter. O des- crédito de muitos era patente e os problemas ainda mais, mas com a ajuda indiscutível de Deus, tudo se conseguiu ultrapassar, sentindo mesmo que, por vezes, era exactamente nos problemas que ganhávamos força para avançar.

Desde o início que o nosso objectivo sempre foi tentar alcançar gente que não O conhece e, por outro lado, ajudar a reforçar os laços entre os que já deram pela Sua presença, tentando assim, muito modestamente, contribuir para a tão necessária re-evangelização de que tanto se tem falado.

O caminho não tem sido fácil, mas também não posso negar a felicidade que sinto por pertencer a esta equipa de doidos que, tal como várias outras da nossa paróquia, graças a Deus se esforçam por darem aos outros aquilo que conseguem do seu melhor. Mas como dizia, nem sempre é fácil. Ainda na nossa última reunião, para tentar ultrapassar falhas que nos provocaram mais um atraso na saída atempada do jornal, um dos factos que mais nos dói, houve discussão acesa, directa e, por vezes, até já a tocar o limite. Mas no final, que bom que foi sentir que se seguiu à letra o sim, sim, não, não, que S. Mateus nos deixou. Que bom sentir a inexistência da “doce Paz podre”, hipócrita, que tão

suavemente nos corrói bem fundo, só porque ninguém a quer sentir... Não há nada pior que um Cristão que não dá a sua opinião, por pior que seja, por “não ser nada com ele.

Mesmo apesar de todo este nosso trabalho, ainda há muita gente que não compra o Cruz Alta, o Seu Jornal, outros tantos que não fazem nele publicidade, às vezes prometendo-a e tudo, e outros que não o ajudam a divulgar, para não falar daqueles que, quando o estamos a vender, nos fogem como se de raposas se tratassem ou nos dizem, apesar de ser o primeiro dia de venda, “já comprei”.

No ano passado isto desmoralizava-me e confesso que por vezes ainda me acontece o mesmo, mas agora tento é ganhar novas forças, não me deixar abater e pedir ajuda a Deus, porque estou cada vez mais certo do papel que temos, por um lado, e por outro, tenho a enorme obrigação de corresponder, quanto mais não seja, e não é só por isso, ao trabalho, carinho, amizade, esforço, dedicação e Amor dos que nele trabalham, dos que o ajudam a vender, nos diversos lugares onde isso acontece, dos muitos que já nos enviam artigos, de todos os que já nos apoiam nas nossas reportagens, dos que nos fazem publicidade, dos que nos enviam comentários, positivos ou negativos, dos que nos criticam quando não saímos atempadamente, como era nossa obrigação, e sobretudo dos imensos que nos lêem, número que, aliás,

sempre aumentou. Todos somados são já muitos, mesmo muitos, e a esses eu envio o meu abraço fraterno, feliz por nos terem dado a mão para caminhar juntos. Aos outros, que ainda não nos quiseram acolher nas suas casas, seja porque motivo for, sinto que ainda não é tempo de batermos os pés e sacudirmos o pó. Por isso, iremos insistir dentro dos possíveis, até que sintam o calor das nossas palavras e até que saibam que são a nossa verdadeira razão de existir!

O ano que passou foi duro, política e socialmente, quer no país, quer em termos internacionais, mas não podemos nunca “olhar para trás”, sob pena de cristalizarmos. Pelo contrário, temos a indicação clara para nos “fazermos ao largo”.

Muita gente ainda não entendeu isto, certamente porque, durante muitos anos, a própria hierarquia da Igreja nos ter remetido a um certo *passivismo*, ou porque, entretanto, nos fomos distraíndo com outros deuses, ou mesmo porque não reflectimos sobre a diferença entre comunidade e comodidade. Mas não é necessário desesperar. Basta apenas estarmos receptivos a algumas mudanças que Deus tem feito o favor de nos colocar pela frente e sermos capazes de dar a mão ao nosso companheiro do lado, pelo menos na eucaristia, sentindo-a e reflectindo, independentemente de estar fria ou quente, áspera ou delicada, com muito Amor e em Cristo!

João Chaves

A melhor parte

Caminhar na Obscuridade

Como por acaso – se é lícito a um cristão crer no acaso – o meu olhar pousou sobre um texto de 19 de Agosto de 1970 do Papa Paulo VI e senti, ao percorrer essas linhas, quanto de profético elas contêm. Diz a dado passo: “...insinua-se na mentalidade moderna a persuasão de que, somando tudo, se pode fazer menos de Deus e substituí-lo por outros valores... é um desinteresse prático, é uma tentativa de fundar a vida sobre outras bases diferentes das religiosas...” e continua: “Fala-se de pensadores que oferecem uma reinterpretação da fé cristã, como de um cristianismo sem religião, na qual Cristo é uma grande figura, mas como homem; Deus desaparece.

Também dizem coisas belas e profundas, que encantam os cristãos do nosso tempo, doutrinariamente secularizados e negadores, por isso mesmo, da verdade religiosa, tal como a defende e define permanentemente a Igreja. São, com frequência, páginas impressionantes, como rosas admiráveis, mas cortadas da planta mãe.

Têm uma beleza viva e afirmam valores éticos apreciáveis mas como se expandem separadas da sua verdadeira raiz e reduzidas a uma medida puramente humana!”

Conclui este pensamento perguntando: “Quanto tempo poderão durar para salvar o homem a cujo nível fatalmente se reduziram?” e responde: “o tempo de um amanhã”.

Não interessa muito procurar quem são estes pensadores,

de tão fácil que é esbarrarmos com eles ou com as suas obras, mas é importante darmos-nos conta de quão longe vai ficando Deus e os seus apelos das propostas de felicidade que nos vão sendo oferecidas.

O maior sinal deste reducionismo horizontalista da fé vêmo-lo no relativismo moral e no indiferentismo religioso em relação às dinâmicas salvíficas da encarnação – morte –, ressurreição de um Deus que se faz homem, na prática do dia a dia, como se a morte não fosse um valor referencial para a vida, porque é o começo dela em termos definitivos (“para mim Viver é Cristo e morrer é lucro”, diz S. Paulo).

A procura da felicidade eterna há muito que deu lugar às propostas de felicidade imediata e pontual, explicitadas em bem-estar e qualidade de vida terrenos e é hoje muito mais importante conhecer o código dos direitos do consumidor do que as bem-aventuranças, a ponto de sermos mais expeditos em defender o nosso direito consumista do que o de exercer com toda a liberdade e garantias o anúncio da Boa Nova da salvação em Cristo vivo e Senhor.

Somos extremamente convincentes quando nos referimos à viagem que fizemos, à estância balnear em que estivemos, ao cruzeiro, ao perfume, ao gozo de uma noitada de festa, até ao livro de gosto e intenção suspeitos, mas seduzir alguém para cami-



Diácono António Costa

nhos de eternidade, percorrendo o trilho da comunhão que abre para a vida eterna, coibimo-nos de fazê-lo, a coberto da mentira do respeito pela liberdade do outro.

Na verdade, Deus pouco ou nada interessa já, porque as democracias, o globalismo económico de mercado, os partidos políticos, são mais imediatamente eficazes.

Por isso, como diz Paulo VI no texto que cito: “O homem inteligente dá-se conta que caminha na obscuridade” e afirma, na cola de Santo Agostinho: “a necessidade insubstituível de Deus” e acrescenta: “Procurar Deus... é um dever. Dever que permanece, que emerge, para nós homens modernos, que estamos cheios, até parecer saturados, de tanta ciência, de tanta cultura; e justamente por isso temos maior necessidade e maior obrigação de buscar a razão superior e primária de todas as coisas que conhecemos, sob pena de não compreender o sentido profundo das mesmas e naufragar na dúvida e, finalmente, no desespero... Permanece e emerge... a fome de Deus; fome acaso não reconhecida mas que invade o espírito humano.”

Esta busca é a atitude lógica e racional que supõe, como Paulo VI inculca, uma descoberta inicial: a de que se buscamos Deus é porque Ele já está connosco.

A este propósito valeria a pena ler Gaudium et spes 18 e 19. Por um 2004 mais consonante com a encarnação do Verbo.

Ficha Técnica

Publicação Mensal das Paróquias de Sintra

Santa Maria e São Miguel
São Martinho
São Pedro de Penaferrim

Direcção:

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

Jornalistas:

Ana Lúcia Santos;
João Chaves;
Paula Penaforte.

Colaboração:

António Appleton;
Carla Sofia Marques;
Carlos Brito Marques;
Cristina Rocha;

Diácono António Costa;
Gabriela Garcia;
Grupo Bíblico;
Guilherme Duarte;
Helena Porfírio;
José Penaforte;
Manuela Redol;
Miguel Forjaz;
Odete Valente;
Pedro Tomásio;
Tiago Bueso.

Correspondentes:

Elizabeth, Raquel e Ricardo (IMC - Moçambique).

Fotografia:

António Luís Leitão;
Arquivo Cruz Alta;
Carole Fernandes;
Guilherme Duarte;
João Chaves;
José Penaforte;
Mafalda Pedro.

Edição gráfica e paginação:

António Louro;
António Luís Leitão;
José Pedro Salema.

Revisão de textos:

Ana Lúcia Santos.

Área financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição e assinaturas:

Carlos Brito Marques;
Fernando Monteiro;
Guilherme Duarte.

Publicidade:

João Chaves;
Rui Redol.

Contactos-publicidade:

Telf.: 96 693 34 74
Telf.: 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
fotos@paroquias-sintra.net

Impressão:

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

Actualidades

Quanto custa não combater a fome?

João Chaves

O Presidente do Brasil, Sr. Lula da Silva, popularmente conhecido por Lula, apresentou no passado ano de 2003, mais precisamente no dia 30 de Janeiro, o programa contra a fome a que deu o nome de "Fome Zero". O facto em si não admira pois mais não é do que dar continuidade ao prometido na sua campanha eleitoral. Já o mesmo não se passa quanto à forma como abordou o tema. Conhecedor da realidade mundial e diária em que vivemos, colocou a questão da forma mais financeira possível. Num mundo tão pobre, tão pobre, cujo único bem que qualquer dia terá será mesmo só o

dinheiro, este ex-mineiro resolveu pôr o dedo na ferida dos chamados países ricos recordando-lhes quanto poderiam poupar se combatessem de facto a fome e muito directamente questionando: "Quanto custa não combater a fome?"

Foi esta a fórmula mágica encontrada por este "simples" ex-mineiro para começar a tentar resolver um dos maiores problemas mundiais e do Brasil.

Este programa dirige-se a cerca de 44 milhões de pessoas cujo rendimento é inferior a um dólar por dia, ou seja, pessoas que ganham menos de um euro, ou menos de 200 escudos, na nossa antiga moeda,



por dia. Numa primeira fase, o projecto começou por dar resposta a três milhões de pessoas nestas condições.

Foi este "selo" que Lula da Silva quis dar ao seu primeiro ano de mandato. Numa entrevista feita no dia do arranque do programa o presidente do Brasil referiu: "Se no final do meu mandato cada brasileiro se

puder alimentar três vezes por dia terei realizado a missão da minha vida!" Um comentador de rádio, após dar esta notícia, acabou dizendo apenas: "Só a isto se pode chamar o verdadeiro «apetite da mudança»".

Ainda não são perfeitamente conhecidos os resultados práticos do programa até ao dia de hoje e, pelo que se sabe e se adivinhava, não tem sido fácil pôr no terreno alterações tão profundas como aquelas a que Lula se propôs.

Façamos todos votos que esta sábia forma de combater, comece em breve a dar os seus verdadeiros e legítimos frutos.

Vigararia de Sintra em Missão

Zé Pedro Salema

Realizou-se no passado dia 16 de Janeiro, no salão da Igreja de São Miguel, em Sintra, mais uma reunião da Missão das Paróquias da Vigararia de Sintra.

Com a presença do nosso Bispo, D. José Alves, que decidiu fazer-nos uma surpresa, pois não contávamos com a sua participação, a sala ficou cheia de gente entusiasmada com a Missão nas nossas onze Paróquias. Na sua introdução, D. José Alves referiu a importância de que se reveste esta caminhada, "pelo que vos venho transmitir a minha mensagem encorajadora de que esta Missão é, antes de tudo, uma Missão de Amor".

O P. Paulo Gerardo, o Vigário da nossa Vigararia, apresentou aos cerca de 170 participantes o tema para a reunião, sobre a Encíclica *Ecclesiam Suam*, do Papa Paulo VI, colocando algumas questões para serem debatidas em grupos: "Para a Missão ser realizada em diálogo, como deve ser a relação entre animadores e animados?" e "Que exigências o diálogo de Salvação coloca à evangelização?"

No final, todos os grupos resumiram as suas ideias, tendo ficado presente a mensagem mais importante para a nossa Missão: "Seremos verdadeiros missionários, se deixarmos que seja Deus a actuar em nós".

ICNE - Congresso Internacional para a Nova Evangelização

Zé Pedro Salema

A bri as portas a Cristo!" Foi com este convite que os cinco Arcebispos de Viena, Paris, Lisboa, Bruxelas e Budapeste desafiaram a Igreja das suas Dioceses a irem para a rua, para fora das suas igrejas urbanas, em Missão, em ordem a uma nova evangelização.

Na sua Carta Pastoral, "Missão na Cidade", o Cardeal Patriarca de Lisboa diz-nos: "A mensagem deste anúncio é a mesma desde há dois mil anos; mas a forma de anunciar pode ser renovada em cada tempo e em cada contexto cultural, pela razão simples de que se trata de um anúncio a pessoas con-

cretas situadas, feito por outras pessoas, que partilham com elas o mesmo quadro de vida".

O Congresso, que se realizou em Viena em 2003, terá lugar este ano em Paris, sendo em Lisboa em Outubro de 2005. Estejamos, por isso, atentos, aos constantes sinais que Cristo, à sua

maneira, nos vai dirigindo, nomeadamente no trabalho de Missão que, nesta altura, a nossa vigararia já está a desenvolver, nas nossas paróquias e nas nossas comunidades.



Homenagem Firmino Miguel

Foi finalmente realizada a homenagem ao General Firmino Miguel, ilustre sintrense, nascido e criado na Freguesia de Santa Maria e São Miguel. Esta homenagem era há muito desejada por todos os seus amigos e familiares que a partir desta altura, podem ver uma

avenida sintrense com o seu nome, defronte ao novo Palácio da Justiça, bem como o seu busto no início da R. Dr. Alfredo Costa. A cerimónia foi presidida pelo Sr. Presidente da República e contou com a presença do Dr. Fernando Seara e do Presidente da Junta de Freguesia.

Novos Cónegos da Sé Patriarcal de Lisboa

António Luís Leitão

O Cardeal Patriarca de Lisboa nomeou, no dia 8 de Dezembro de 2003, oito novos cónegos, que tomaram posse na Solenidade de São Vicente, no pas-

sado dia 22 de Janeiro, na Sé Patriarcal.

São eles: P. António da Franca Melo de Horta Machado Marim, de 65 anos, nascido em Rio de Mouro.

P. Eduardo Fernandes de Brito Coelho, de 54 anos, nascido em Sande - S. Martinho (Guimarães).

P. Francisco José Tito Espinheira, de 49 anos, nascido em Vilar-Cadaval.

P. Francisco Pereira Crespo, de 63 anos, nascido em Cardosos - Arrabal (Leiria).

P. João José dos Santos Marcos, de 54 anos, nascido em Monte-

Perobolso - Almeida (Guarda).

P. João Maria Felix da Costa Seabra, de 54 anos, nascido em Benfica, Lisboa.

P. José Augusto Tra-

quina Maria, de 49 anos, nascido em Arieiro - Évora de Alcobaça.

P. Luís Manuel Pereira da Silva, de 47 anos, nascido em S. José, Lisboa.



Parabéns a vocês!

O Cruz Alta tem a alegria de apresentar os assinantes que celebram neste mês mais um aniversário: A todos, um grande abraço de parabéns!

Em Fevereiro:

- 1-Isabel Nunes; Maria Nancy Vieira; Maria Olga Cruz;
- 2-Manuel Melo e Castro;
- 3-Mário Manuel Pereira;
- 5-José Manuel Penaforte;
- 6-Ana Maria Nunes; Ermelinda Francisco; Manuel Maria Correia; Ricardo Gonçalves Aparício;
- 7-Arminda Santos Inácio;
- 9-Ana Mafalda Leitão; António Coelho Nunes; Maria Fernanda Vicente; Odete Rebelo Valente; Tiago Coelho Nunes;
- 10-Ana Louro; Maria Rosa Pedro;
- 11-Eugénia Maria Moreira; Maria Fátima Martins; Maria Leonor Pinto; Maria Lurdes Camelo;
- 16-Anselmo Marques Loureiro;
- 17-Maria Amélia Silva;
- 18-Benedita de Sousa Araújo; Francisco Joaquim Ribeiro;
- 19-Miguel da Cruz Gonçalves;
- 20-José António Leiras; Maria Luisa Forjaz;
- 21-Nuno Manuel Ratão;
- 22-Beatriz Madeira Almeida;
- 23-André Madeira; Sónia Sofia Marques;
- 25-Gonçalo Filipe Nunes; Paulo Silva; Pedro Miguel Camelo;
- 26-Eleutério Ferreira Lage;
- 27-Mário Rodrigues;
- 28-Adriana Salpico Valentim; Patrícia Alexandra Vilas; Paulo Alexandre Aparício;
- 29-Ana Paula Garção

Somos poetas!

Paula Penaforte

Novelos de bruma

Novelos de bruma odorosa envolvem, em espasmos, a serra mística e mágica. Essa bruma líquida, silenciosa, escorre em soluços pela terra fria... trágica. A magia das árvores ondulantes prende-me em ecos dolentes, fazendo círculos sussurrantes, ondas mansas, calmas, quentes. Novelos de bruma silenciosa envolvem a serra e devolvem à terra a Paz mansa e odorosa.

Helena Porfírio

O todo é um

As águas crescem, a terra morre na aparência. Mas campos florescem porque cada gérmen socorre a permanência. O sangue cria, a alma parte talvez para lado algum. Mas o que havia mantém-se em arte e o todo é um.

"O amor é como a água: Não deve ficar na fonte"

João Paulo II



Escreva para o

Cruz Alta

Envie-nos as suas sugestões!

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

E-mail: cruzalta@paroquias-sintra.net

Se tiver fotografias digitalizadas envie para:

fotos@paroquias-sintra.net

Para anunciar no Cruz Alta contacte:

96 693 34 74

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"



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

Tel: 261940100

Fax: 261943175

E-mail: neutroplast@mail.telepac.pt

Consultório médico



Miguel Forjaz, médico

Osteoporose

Falei no último artigo sobre alguns aspectos relacionados com esta doença.

Relembrando, a Osteoporose é uma doença generalizada dos ossos, caracterizada por uma diminuição da massa óssea, associada a alterações da arquitetura do osso.

No que se refere ao diagnóstico, o melhor método é a Densitometria Óssea. As radiografias só permitem confirmar o diagnóstico da doença muito tardiamente.

Efectivamente, quando a Osteoporose é detectável pelas radiografias, o esqueleto já perdeu, pelo menos, 25% de tecido ósseo. E as análises do sangue e da urina nada dizem.

Sabe-se que estão mais sujeitas a sofrer desta doença:

1- As mulheres de raça branca e, ainda, as mais magras, e as de baixa estatura. Estas, já aos 35 anos, normalmente, têm um capital ósseo reduzido, ou seja, uma quantidade

de de tecido ósseo diminuído.

2- Os indivíduos idosos, sobretudo as mulheres, perdem tecido ósseo à medida que os anos vão decorrendo. Efectivamente, sabe-se que a partir dos 35 anos de idade, a perda óssea do homem é constante, e da ordem dos 0.3% por ano, enquanto que na mulher pós-menopáusicas e até aos 70 anos de idade é de 2 a 3%.

3- Os indivíduos com certos factores genéticos. Sabe-se que as mulheres de raça branca têm seis vezes mais fracturas vertebrais do que as mulheres negras. Pode-se também afirmar que filhas ou netas de mulheres Osteoporóticas têm grande probabilidade de virem também a sofrer de Osteoporose.

4- Todos aqueles que levam uma vida sedentária. De facto, o exercício físico é o principal estímulo da

actividade dos osteoblastos, as células geradoras de osso novo. Há estudos que comprovam que um grupo de mulheres pós-menopáusicas aumentou o seu tecido ósseo em cerca de 3%, seguindo um programa de 1 hora de exercício 3 vezes por semana durante um ano.

5- Os regimes alimentares pobres em cálcio e ricos em proteínas conduzem à Osteoporose. As mulheres, na idade da menopausa com este tipo de alimentação, têm maior risco de adquirir esta doença. O conhecimento de que a nicotina (tabaco) lesa o osso bem como o excesso de consumo de álcool, permite a cada um de nós assumir um estilo de vida que nos poderá ou não dar melhor saúde.

6- Outros factores de risco são a extirpação cirúrgica dos ovários, a menopausa precoce, ou seja, o desa-

parecimento da menstruação antes dos 45 anos; e a ingestão continuada de certos medicamentos, como por exemplo, os corticóides.

Na prevenção desta doença as duas principais armas são a dieta rica em cálcio e a actividade física. O leite magro e restantes productos lacteos, tais como o yogurte e o queijo fresco são fáceis de integrar na rotina alimentar diária. O peixe, especialmente o pequeno, e os legumes como as couves, e nabijas têm também conteúdo cálcico valorizável. Como fabricamos o nosso património ósseo até cerca dos 25 anos estas medidas devem ser incrementadas desde criança.

Uma das melhores estratégias de prevenir e tratar a Osteoporose, para além de uma alimentação equilibrada e saudável e do eventual uso de determinados fármacos, consiste em evitar o sedentarismo, adoptando um estilo de vida activo, em que a prática regular de exercício físico é uma componente essencial. E, também, é desde criança que esta actividade deve ser estimulada. Depois dos 30 anos o osso irá diminuindo lento e fisiologicamente ao longo da vida, perdendo quantidade e qualidade. Essa perda será bastante acelerada na mulher no período após a menopausa, fundamentalmente pela

carência da hormona estrogénica, segregada pelos ovários.

O ideal será praticar 1 hora por dia de exercício físico, podendo este incluir actividades tão diversas como: Passear ou fazer jogging (corrida lenta) Ténis, ping-pong Ginástica, natação, dança

Hobbies, jardinagem, etc.. É mais fácil prevenir do que tratar.

O objectivo do tratamento farmacológico é evitar a primeira fractura, dado que a sua ocorrência aumenta várias vezes o risco do aparecimento de outras fracturas. Para além de reduzirem o risco de fracturas, estes medicamentos aumentam a massa óssea. O tratamento é prolongado (vários anos).

Uma última palavra para o risco de quedas. Uma queda poderá ocasionar, sobretudo nos mais idosos, várias lesões (inclusive fracturas), conduzindo a estados de dor crónica, deficiência e incapacidade, por vezes hospitalização, isolamento social e até a própria morte. Exemplo a reter é a fractura da anca, muito mais frequente em doentes com Osteoporose, e que importa evitar a todo o custo. Para além de prevenir e tratar a Osteoporose, se evitarmos as quedas nos idosos, naturalmente diminuiremos a morbilidade e mortalidade relacionadas.



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

João 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



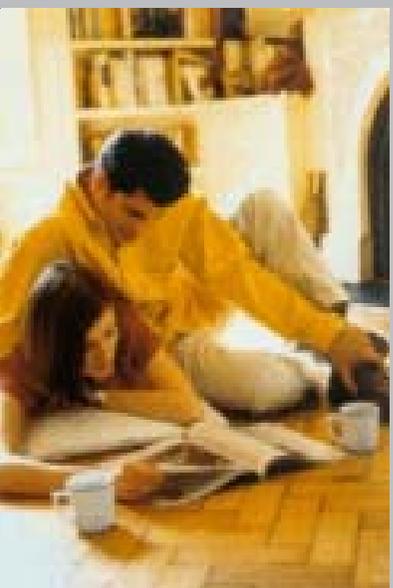
Sintra 2001, Consultadoria e Projectos de Engenharia, Lda.

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





*Doçaria
Regional
e Caseira*

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

O TALHO ONDE OS PREÇOS SÃO SEMPRE EM CAPICUA



TALHO
C/ Gerência de João Patrício

Rua Dr. Félix Alves Pereira, Nº 6 • 2710-554 PORTELA • Sintra
Tel.: 21 923 17 21 - Telm.: 91 728 83 23



Para "Todos Nós"

António Appleton

Caro "Todos-Nós", soube da tua morte no hospital da tua terra, em Setembro de 2003. Cléofas contou-me os teus últimos momentos.

Além disso, li a página do teu diário e a alegoria dos ciclos, círculos e cercos. Entendi-te porque conheço a tua vida, antes e depois do nosso encontro naquela estrada de Emaús! Não pude estar no teu leito de morte pessoalmente, mas sei que morreste velho, rodeado pelos filhos, netos e bisnetos, e com uma tranquilidade comovedora.

Agradeço-te que os teus últimos pensamentos tenham sido para mim. Sempre te tive no meu coração! Mas quero agora dizer-te o que mais tarde, pessoalmente, te explicarei. De facto, nunca deixaste de estar em Jerusalém, pois o teu coração sempre lá ficou, com as tuas referências, intuições, desejos e aspirações! O que tu e Cléofas fizeram, digo-te hoje para tua tranquilidade, não foi bem uma fuga, mas sim a maneira que arranjei de vos encontrar aos dois naquela estrada.

Fui eu que preparei as coisas, pois precisava de vos falar. De ti, precisava que levasses a minha cruz ao mundo, precisei do teu "não" naquele momento em que foi Cléofas o único a regressar.

Perdoa-me, mas não tinhas lá grande jeito para pregador, por isso reafirmo-te que não foi Cléofas que te "largou no mundo", fui Eu! Quis que conhecesses como esse mundo é, com as suas coisas boas e as suas misérias, que

tivesses mais derrotas que vitórias e sobretudo que conhecesses as privações, angústias, e por vezes o desespero, fosse este pelos teus próprios defeitos, fosse pelo mal que tiveste que suportar!

Como vês, experimentaste também a tua Cruz e não te revoltaste. Permiti que a tua vida fosse difícil, que sofresses também as incompreensões, as calúnias e as mentiras e também a traição.

A tua história não é muito diferente da minha! Aconteceu-me tudo isso! Mas eu sabia quem era, porquê e para quem fiz o que tinha a fazer, tal como o meu Pai me pediu! A Ti só te pedi um pouco do mesmo, para te poder dar tudo o que nem sequer imaginas, e que em breve verás, tu que já vens a caminho.

Escolheste bem ao não me renegares durante o tempo que te dei para viver. Foste sábio, porque percebeste que as coisas boas e prazeres que duram uma pequena parte da tua curta vida na terra, eram só isso, "prazeres", mas não eram a tua vida, pois que os esqueceste quando te viste na cama do hospital, nos teus últimos dias. Soubeste ver mais longe, e apercebeste-te que Eu estava no fim do teu caminho!

Lembras-te daquele Ladrão que foi crucificado comigo? Ele também se apercebeu e fui Eu que lhe disse: "hoje estarás comigo no paraíso".

Tu és como ele. Tu não sabes a vida dele, as misérias porque teve de passar, que nada o desculpa dos erros que cometeu e do castigo que

teve, mas, meu filho, não te esqueças que acima da justiça está a misericórdia, e essa é minha!

Quando cá chegares mostrar-te-ei as vezes, quando e como estive sempre contigo, mesmo quando duvidaste. Não te aflijas, pois entendo muito bem a tua humanidade imperfeita, já que fui eu que criei a massa de que tu e todos os homens foram feitos.

Nunca fizeste nada de especial na vida, não foste alguém importante, mas tiveste que suportar muitos desprezos, sobretudo quando eras pobre. Não eras especialmente bem dotado para nada, nem sequer tinhas uma boa figura, mas uma coisa eu te digo: como eras importante para Mim, pus-te no caminho de regresso a Jerusalém, e desculpa se, muitas vezes, usei contigo uma certa dureza, mas precisavas dela para moldar o temperamento e feitio que tens. Tu pressentiste isso e digo-te que, nas alturas mais difíceis, estava eu também ansioso que recorresses a Mim. Sempre o fizeste no teu íntimo, sempre me procuraste até nos lugares em que Eu não estava, tu com a tua falta de jeito, as tuas intempestivas atitudes que te causaram tantos dissabores. Sei de tudo isso.

Como vês, estou bem informado. Ainda bem que regressas hoje a Jerusalém, onde de facto sempre estiveste, quando te decidiste a procurar-me.

"Todos-Nós", aguardo-te de braços abertos, ansioso, tal como morri naquele dia!

Ir mais além

António Louro

No outro dia, numa das poucas ocasiões em que estava em frente à televisão, e pasme-se, logo à primeira "volta" de "zapping", detive-me no canal dois onde se entrevistava um ilustre dramaturgo, jornalista, romancista e político, de seu nome Mário Vargas Llosa.

Na realidade, detive-me porque a entrevistadora interpelava o ilustre convidado sobre as relações e os tipos humanos, que povoam os seus trabalhos literários. O interesse foi crescendo com o detalhe e o pormenor que o escritor analisava cada tipo e carácter humano que, de uma forma ou de outra, com ele se cruzaram, quer na vida real quer no seu trabalho literário. Declarava, a cada momento, todo o seu interesse e intensa paixão por cada personagem, ou seja, por cada ser

humano. Até aqui tudo bem.

Fiquei, no entanto, chocado quando, já no final da entrevista, se colocou a questão da religião. A resposta deste apaixonado da beleza do ser humano foi desconcertante e, quanto a mim, incoerente com a sua própria e declarada paixão. Diz que nunca lhe interessou o assunto do mais além, do que existe depois da morte. Sempre se sentiu chocado com os seus amigos que se fixavam nestes temas, isto porque, para ele, não sobra tempo nem vontade para se fixar em algo que não seja a sua paixão: o ser humano e as suas relações.

Senhor Mário Vargas Llosa, este humilde e iletrado, servo de Cristo, tem a ousadia de lhe perguntar como é possível ser um apaixonado do ser humano, das suas relações, do amor, do

ódio, da caridade, da soberba, etc., sem sentir a importância do mais além nessas relações. Creio que é, de facto, impossível alguma vez ser um especialista nos campos que se propõe ignorando a religião e a sua influência no ser humano desde a sua geração. Pois o mais além começa dentro de cada um de nós, e passa, impreterivelmente, pela forma como convivemos com os outros seres humanos.

Deixe-me propor-lhe que um dia "dispense" algum do seu tempo e dedicação a "acompanhar" a vida de pessoas que se dão aos outros, sem reservas. Provavelmente, não só descobrirá alguns "tipos" humanos novos, como seguramente verá a importância da religião na vida de cada um dos personagens da sua paixão, bem como talvez mesmo na sua.

AROMA da terra



AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais,
apresenta alguns dos perfumes da **Linha Aromática.**

Para cada estação do ano e para cada momento! Lembranças que se tornarão únicas através das essências da Natureza!

Perfumes AROMA DA TERRA:
Torne-se Inesquecível !!



Catalogo 2003

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.aromadaterra.com - sede@aroma-terra.pt

CABRIZTERRAS, LDA

(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM
GRUA



ALUGUER MAQUINAS
P/TERRAPLANAGEM,
CONSTRUÇÃO CIVIL
E OBRAS PÚBLICAS



TRANSPORTES ESPECIAIS
DE MERCADORIAS
NACIONAL / INTERNACIONAL



Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA

☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

Camiões

Máquinas

Transportes

em

SINTRA

Prevenção

Cuidados com a electricidade



José Penaforte

Como o prometido é devido, aqui estou uma vez mais para continuar a tarefa sobre a electricidade. Como com esta "senhora" não se brinca, vamos verificar mais alguns pontos críticos nas nossas casas.

Nas casas de banho há regras muito rigorosas que devem ser respeitadas:

Na primeira zona, a envolvente da banheira e até 2,25 metros de altura, é interdita a instalação e utilização de qualquer aparelho eléctrico.

A segunda zona é a que fica na área dos 60 centímetros para todos os lados da banheira. Aqui são permitidos botões de sinalização com cordão isolante, desde que alimentados a tensão

reduzida de segurança (25 volts ou inferior), ou por intermédio de transformadores de classe II de duplo isolamento.

A terceira zona é todo o resto das paredes e é de utilização livre, sendo permitidos todos os aparelhos, preferencialmente os protegidos contra quedas de gotas de água e de classe II.

Nestas divisões não é permitida a utilização de aparelhos eléctricos portáteis, a menos que sejam de duplo isolamento (classe II). Não ligue convectores ou radiadores na casa de banho se eles não estão especificamente concebidos para este tipo de divisão. O contacto com a água é perigoso.

Os aparelhos de aqueci-

mento e chuveiros eléctricos a instalar nas casas de banho devem obedecer aos requisitos conforme segue:

- Serem alimentados por um circuito próprio (não podem estar ligados a fichas/tomadas);

- Serem protegidos por um aparelho diferencial de alta sensibilidade;

- Serem controlados através de interruptor no exterior da casa de banho ou por um interruptor com cordão.

- Nunca deve tocar num aparelho eléctrico se estiver no lavatório, banheira ou duche. Há perigo de electrização ou morte por electrocussão.

- Nunca utilize os aparelhos eléctricos com as mãos molhadas ou se tiver os pés na água. O risco de sofrer uma electrocussão é muito elevado.

- Desligue os electrodomésticos da corrente antes de os limpar ou lavar (frigoríficos, ferros de engomar, tri-

turadoras, picadoras, liquidificadoras, mixers, etc.) Nunca os mergulhe em água nem os lave debaixo da torneira. As varetas, lâminas e outros acessórios devem ser retirados e lavados separadamente.

- Nunca apague um fogo de origem eléctrica com água! Em caso de incêndio deverá desligar toda a instalação eléctrica e utilizar um extintor apropriado.

No exterior:

- Tenha cuidado sempre que utilizar uma peça metálica de grande comprimento (escada, cana de pesca, mastro, etc.) perto de uma linha aérea.

- Em caso de trovoadas, nunca se abrigue debaixo de uma árvore ou perto de um curso de água.

- Não fixe cordas de roupa, vedações, etc., a postes ou colunas eléctricas.

- Nunca toque em cabos

eléctricos caídos no chão. Sempre que tal situação se lhe depare, entre em contacto com a EDP pela linha destinada a esse fim.

- Antes de utilizar um aparelho eléctrico no exterior, assegure-se que o solo não está molhado e verifique se o aparelho tem duplo isolamento ou uma ficha de ligação à terra.

- Nunca deixe que as crianças introduzam os dedos ou objectos nas tomadas. Para evitar que tal aconteça, prefira tomadas com alvéolos protegidos ou então instale obturadores nas tomadas existentes.

- Sempre que se afastar das crianças desligue os aparelhos que produzem calor (ferros de engomar, placas eléctricas, fornos, torradeiras, etc.) e acima de tudo não os deixe ao seu alcance.

- Prefira brinquedos eléctricos equipados com um transformador que reduz a

tensão a um valor inofensivo, ou os que são alimentados a pilhas.

- Assegure-se que, durante a reparação ou manutenção, os electrodomésticos estão desligados e que não há perigo de serem ligados inadvertidamente.

- Sempre que haja falta de energia eléctrica, deverá considerar as suas instalações permanentemente em tensão, ou seja, actue como se não tivesse existido interrupção de fornecimento de energia.

- Em caso de uma prolongada falta de energia, desligue das tomadas os aparelhos mais sensíveis. Deste modo, em caso de entrada de corrente com excesso de voltagem, os seus aparelhos não sofrerão danos.

Lembrem-se que, por muitas coisas que todos sabemos sobre electricidade, como usá-la e como se proteger dela, "o seguro morreu de velho". Não arrisque!

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

Intenções do Papa para Fevereiro



- Pela convivência pacífica entre cristãos, judeus e muçulmanos, na Terra Santa.

- Que na Oceania se promovam as vocações sacerdotais e religiosas, ao serviço da evangelização.

Escreva para o Cruz Alta

Envie-nos as suas sugestões!

POLICLÍNICA E RECUPERAÇÃO VITA-SANA, LDA.

ANÁLISES • ELECTROCARDIOGRAMAS • ENFERMAGEM

Especialidades

GINECOLOGIA (DIÁRIA) • OFTALMOLOGIA

PEDIATRIA (DIÁRIA) • URGÊNCIAS

CLÍNICA GERAL (DIÁRIA) • DOMICÍLIOS

21 918 03 77 • 21914 07 55

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

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

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

PAINÉIS PLASTIFICADOS

PONTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES
219 898 700 - Fax: 219 898 709

Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins. Preços especiais para aplicadores.

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



Reportagem

Janela



Um olhar sobre as Paróquias



Alguns elementos do Grupo "JanEla":
Atrás: Rui, Fernando, Inácio, César, Mendes.
Em pé: Ana Calisto, Ana Nascimento, Mariana, Arminda, Beatriz, Laura, Fátima.
Em baixo: Vanda, Ana Lúcia.

História

Era uma vez um sonho... A paróquia reunida, juntos para conviver e partilhar alegrias. Há três anos, em Novembro de 2000, nasceu um grupo que se propunha realizar este sonho. E a iniciativa foi apadrinhada pelo P. Carlos Jorge.

A paróquia necessitava de verbas para alguns fins, nomeadamente para as obras do centro paroquial que se arrastavam há anos. Afinal de contas, não havia um espaço suficiente para a realização de catequese, nem casas mortuárias condignas em Sintra.

Para realizar o sonho, o grupo teve a ideia de realizar almoços todos os meses. Primeiro surgiu como nome do grupo a palavra "Janela", relacionada com a construção do centro paroquial, ajudando na compra de janelas, portas, etc... Posteriormente, acrescentou-se "um olhar sobre as paró-

quias" para demonstrar que os almoços não eram só das paróquias de S^{ta}. Maria e S. Miguel ou de S. Martinho, mas de todas as comunidades que estão incluídas nestas paróquias. Por fim, surgiu o logotipo baseado no nome do grupo e que veio inspirar a construção das janelitas de madeira, de que falaremos mais tarde.

Ficou decidido que o espaço para servir os almoços seria o salão paroquial de S. Miguel, depois da celebração eucarística.

Com o grupo formado, havia ainda a dificuldade de arranjar espaço e meios para a confecção dos almoços. É aqui que surge a D. Bina, conhecida das peregrinações a Fátima. Sabia-se que tinha um restaurante, "O Roque", lançou-se-lhe o desafio e ela concordou. Para não sobrecarregar a D. Bina, ainda se tentou cativar outros restaurantes na preparação dos almoços,

tendo "O Apeadeiro" fornecido o terceiro almoço. A partir daí trabalhou-se na base do restaurante "O Roque". Havia outra dificuldade relacionada com a falta de louça e talheres. Através do Sr. Costa, administrador da quinta de S^{to}. António, foram facultados pratos, copos e talheres até à pouco tempo, quando o mesmo Sr. Costa doou algum desse material, a quem o grupo ficará eternamente agradecido. Os talheres

foram comprados recentemente, bem como toalhas brancas de tecido e que substituem as antigas toalhas de papel, dando um aspecto mais acolhedor às mesas.

O Janela é formado por mais de uma dúzia de pessoas permanentes e pelos voluntários que ajudam no que é mais necessário durante os almoços. O "núcleo duro" do grupo manteve-se quase sempre o mesmo, foram poucos os que saíram ou que entraram.



No Restaurante "O Roque", na Várzea de Sintra, durante a preparação de mais um almoço JanEla.

Alguns tiveram de sair por razões particulares, não por desistência. Também a esses o Janela quer agradecer a colaboração. O grupo segue uma política onde não há líderes, todos têm o mesmo poder de decisão e garantem-nos que esse é um dos segredos para um bom entendimento. Aliás, este grupo é já uma família.

Desde que o Janela é uma realidade, ocasionalmente, depois dos almoços serem servidos, tem havido momentos de animação por parte de grupos corais de terceira idade, do Lourel, da Portela, de Vila Verde ou por leilões.

Mas nem só de almoços vive o Janela. Surgiram alguns projectos, fruto da imaginação do grupo, sendo o mais conhecido as famosas "janelitas", mas também aventais personalizados, as "migalhas" e já existem outras ideias para o futuro.

Falemos das "janelitas"... São miniaturas da janela do logotipo, feitas em madeira e enfeitadas com flores secas. Todas são numeradas e até que deixaram de ser feitas (pois é, infelizmente, acabaram) chegou-se ao número 303. Num gesto simbólico, ofereceu-se ao Padre Carlos Jorge a "janelita" número 300. Convém também dizer que estas miniaturas de madeira foram inteiramente feitas pelo grupo. Quanto às "migalhas", são frases retiradas de textos bíblicos alusivas às refeições, escritas em papelinhos e que costumam estar espalhadas pelas mesas. Projectos futuros, não quiseram adiantar...

Todo o dinheiro angariado nos almoços e restantes actividades promovidas pelo Janela são entregues ao Padre Carlos Jorge que lhe dá o melhor destino, consoante as necessidades.

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: ____/____/____

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.

Reportagem



Também o nosso Pároco, P. Carlos Jorge, é um "cliente" habitual nos almoços JanEla!

Janela

Um olhar sobre as Paróquias

Reportagem

Quisemos saber e assistir a todos os passos por que passam os "janelas" para a realização dos almoços.

Tudo começa com o arranjo do salão paroquial no dia anterior ao almoço. Esta é uma tarefa habitual e marcada sempre para a mesma hora, as 17. Montam-se e arranjam-se as mesas, compõem-se cadeiras, colocam-se talheres e loiças. Fabulosos centros de mesa e velas que servem de marcadores, feitos pelo grupo, embelezam as mesas. Além das mesas de almoço, são também montadas mesas auxiliares, umas para sobremesas, outras para apoio do pessoal encarregue da cozinha. Este trabalho é feito normalmente em uma hora. Esta parte é feita quase como rotina em que cada um já sabe a parte que lhe calha.

O segundo passo é a preparação dos alimentos no restaurante da D. Bina, normalmente na sexta ou sábado antes do almoço. Este

trabalho é realizado pelo grupo Janela e não por pessoal contratado, facto que muitos não saberão.

Neste caso era sábado e a hora combinada foi as nove da noite. Ao chegarmos, deparámos com um grupo trabalhador. Metade estava a rir, metade a chorar. O motivo... estavam a cortar cebolas. De seguida, descascaram batatas e cenouras, cortaram feijão verde, enquanto no outro lado da cozinha, preparava-se a carne e o refogado. Estas tarefas, dizem-nos, levam habitualmente 2 horas. Na verdade, não se deu conta do tempo passar, tal era a boa disposição que reinava entre nós. As mulheres, em maioria em relação aos homens, cantaram músicas populares dos seus tempos de infância e outras. Entretanto, a D. Bina andava de volta das panelas com o stress habitual, de quem gosta de tudo perfeito. Findos os trabalhos, chegou o momento de saborearmos umas deliciosas castanhas fritas e uma jeropiga caseira.



No Restaurante "O Roque", na Várzea de Sintra, um trabalho partilhado pela família: de sangue e em Jesus!



Despedimo-nos até ao dia seguinte.

Enfim, chegou o dia de almoço. Começou cedo a preparação de alguns afazeres, como a sangria ou a colocação das sobremesas na respectiva mesa. As sobremesas foram feitas por membros do Janela e outras oferecidas pela D. Juvenália (arroz doce) e pela D. Maria Eugénia (tartes de requeijão e de natas). Também o pão é sempre oferecido, desde o

primeiro Janela, pelo Sr. Rodrigues. Estas ofertas são entregues com um grande sorriso na cara dos que dão, como se fossem eles a receber, o que demonstra que percebem o "porquê" da existência do grupo. Também a eles ficam os agradecimentos do Janela. Até à hora da refeição, depois da eucaristia dominical, ficou tudo em stand-by. A partir do meio-dia e meia as pessoas começaram a chegar ao recinto. À porta cumprimentaram e pagaram ao caixa e escolheram um lugar. Nas mesas estavam colocadas entradas tais como queijinhos, azeitonas e pão para irem entretendo o dente. O almoço é um momento em que os "janelas" precisam da colaboração de ajudantes para servir às mesas, pois o "pessoal da casa" não chega para tudo e a colaboração de todos os ajudantes é determinante. Fica aqui um apelo por parte do Janela para que, todos os que estejam interessados em juntar-se a este magnífico grupo, sejam bem-vindos.

Por volta das 13 horas che-

gou o almoço, vindo do restaurante da D. Bina, onde foi finalizado momentos antes. Os ajudantes dividiram-se por tarefas: serviram às mesas comida ou bebida, prepararam jarros de sangria, serviram cafés, recolheram a loiça suja das mesas, entre as demais. No fim destas tarefas juntámo-nos, ajudantes e grupo, para almoçarmos juntos. Mais um momento de alegria, partilha e confraternização. Para acabar, devolvemos ao salão o seu aspecto original, tentando deixá-lo tão limpo como a nossa casa.

A última fase de um almoço Janela, que também podemos considerar a primeira fase é a reunião do grupo. Habitualmente, realiza-se na segunda terça-feira, às 21.30 horas. Depois do almoço, o grupo reúne-se para apresentação de contas, pagamentos de despesas e decisão da verba a entregar ao Padre Carlos. No dia em que comparecemos, juntámo-nos a uma dúzia de elementos à volta de uma mesa para assistir ao desenrolar da reunião. Os primeiros dez minutos ser-

Curiosidades

Algumas curiosidades e números do Janela...

O primeiro almoço contou com 153 pessoas e ao fim de 30 almoços tivemos uma média de 161 pessoas por cada refeição.

Nesses 30 almoços serviram-se cerca de 4.800 refeições e a receita total ronda os 37.000 €

viram para pôr a conversa em dia, que poderiam ter sido mais, não fosse uma voz de comando a dar início à reunião. Todos concordaram com os valores apresentados para despesas correntes e entrega à paróquia. Por fim decidiu-se o que seria a ementa do próximo convívio. Já a abandonar o centro paroquial, ainda houve tempo para umas cançõezinhas.

Agora que ficou a conhecer tudo sobre o Janela, fique a saber que o maior prémio que este grupo pode ter é ver a sala cheia, que as refeições servidas acabem e não sobre comida, sinal de que conseguiram dar o máximo. Que este convívio seja pretexto para grandes amizades e muitas horas de alegria.

A terminar, fica a mensagem do nosso irmão Fernando Marques: "Ao longo destes anos novas amizades se firmaram e todos unidos continuamos a responder ao apelo de Jesus e com Ele caminhar ao encontro de Maria e, quem sabe, a encontrarmos a espreitar na nossa Janela".



Aspecto geral da sala em dia de almoço!



Acuso e recuso a canga

Prós e Contras: O Aborto

João Chaves

Em meados de Janeiro tive a oportunidade de assistir na RTP1 a mais um prós e contras, desta vez versando o regresso do referendo sobre o aborto. Depois de assistir à quase totalidade do programa fiquei triste por mais uma vez me aperceber da pobreza de espírito com que este assunto tão sério foi novamente abordado. Nem os prós nem os contras souberam, na minha opinião, aproveitar decentemente aquele tão útil espaço de antena.

O que é um facto é que a própria União Europeia, como nos

recordou a deputada do PS, vê diferença entre pessoa humana e vida humana. Mais evoluídos estão, a meu ver, os portugueses que responderam ao painel, pois deixaram bem patente, em 46%, que a vida começa na concepção. Apesar disso, a maioria dos votantes mostrou-se a favor do aborto nas condições propostas. Ou seja, começa a ser comumente aceite aquilo que os fanáticos pela Vida tanto tentaram explicar, mas, apesar disso, tenta-se de novo aceitar a despenalização do aborto.

Pessoalmente, acho que o caso começa a

mudar de figura comparativamente ao que se discutiu há uns anos, assumindo novos contornos, diplomaticamente mais "correctos" e, como tal, também mais ardilosos. Está na altura de os cristãos voltarem a repensar o assunto, à luz do evangelho e se questionarem seriamente sobre o que fizeram entretanto... Depois dessa breve reflexão e também à luz do espírito de missão de que tanto temos ouvido falar mais recentemente, pormos mãos à obra, rezando... e mostrando trabalho!

Na Igreja de São Miguel

Grande Noite do Fado

António Luís Leitão

Foi num ambiente sereno, e numa sala especificamente alterada e preparada para o efeito, que decorreu, de uma forma simples e bonita, a Grande Noite do Fado - cuja receita reverteu para a Comissão das Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel - que a Paróquia de São Martinho acolhe no dia 18 de Setembro deste ano.

A preparação começou cerca de um mês antes, quando o grupo dividiu as tarefas, que iam desde os telefonemas aos patrocinadores de tudo o que se consumiu, até aos contactos com os fadistas, passando pelo arranjo da sala e distribuição dos bilhetes.

Apetecia-me referir, um a um, os nomes de todos aqueles que colaboraram. Como é óbvio, não o farei pois correria, decerto, o risco de me esquecer de alguém. Foram

muitos e todos foram importantes! No entanto, não posso deixar de referir - perdoem-me - a equipa que esteve de serviço nos bastidores e a que serviu às mesas: não por terem sido mais importantes que todos os outros colaboradores, mas porque foi com quem mais directamente contactei durante os momentos mais activos da noite: com a alegria e coragem que tiveram mostraram a todos os que quiseram ver a face visível do Deus invisível! Bem hajam!

Uma palavra também aos vários fadistas que fizeram

ouvir a sua voz, muito bem acompanhados à guitarra e à viola: obrigado por nos terem ajudado a concretizar mais esta actividade!

A última palavra deixo-a para todos os que, adquirindo os bilhetes, assistiram a esta Grande Noite! Com a vossa ajuda, as Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel tornam-se, cada vez mais, uma realidade a concretizar-se com toda a beleza e dignidade que a nossa terra merece! Mais importante: que Jesus merece!

Em nome da Comissão das Festas, muito obrigado!

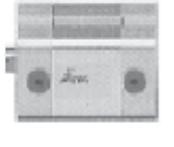
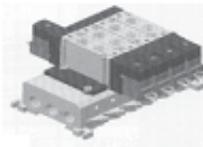


O SEU CENTRO DE AR COMPRIMIDO

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

Utilidades

De enxada na mão... em Fevereiro

*No Jardim – Todos os trabalhos indicados para Janeiro podem agora ser continuados e finalizados no decorrer deste mês, não mais.

Há muitas flores que são semeadas nesta altura de forma a obter uma floração mais cedo, muito embora se tenha de confirmar o tempo e os recursos à nossa disposição. Se o mês começar com muitas geadas e tempo agreste e muito húmido é melhor aguardar por melhor altura, a não ser que se tenha meio de proteger as plantas deste rigor de tempo. Caso contrário, será melhor fazê-lo na segunda quinzena.

Nas estufas devem merecer a nossa especial atenção as plantas de floração primaveril, arejando-as o mais possível nos dias mais amenos.

*Nas Matas – Continua-se a luta à processionária e a apanha das pinhas para



Odete Valente

colheita de penisco. Em alguns lugares mais secos é já possível a sementeira do pinheiro bravo, depois do terreno ter sido convenientemente preparado.

Pode ainda efectuar-se o corte de algumas árvores e ter o cuidado de remover ramos mortos de forma a evitar pragas no Verão. Faz-se a sementeira das castanhas na segunda quinzena e inicia-se as enxertias de garfo, nos castanheiros. Continua-se a plantação de árvores e faz-se a multiplicação dos viveiros por estaca.

*Sementeiras –Cóleos, crisântemos, ervilhas de cheiro, gazão (relva) gipsófilas, malmequeres, malvaíscos, mangerico, paciências e sécias.

Mousse de Manga



- 5 mangas
- 3 decilitros de natas
- 4 folhas de gelatina
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Triture a polpa das mangas no 'mixer'. Passe depois o puré obtido por um passador de rede. Demolhe a gelatina em água fria e depois dissolva-a em meio decilitro de água a ferver. Junte a gelatina ao puré de manga. Entretanto bata as natas até ganharem consistência. Junte-lhes o açúcar e adicione a mistura ao puré de manga. Leve o creme obtido ao frigorífico numa forma molhada de água fria.

Ginástica para todos

Atitude correcta
Cabeça vertical, a nuca direita, o queixo ligeiramente recuado. A curvatura lombar é média, o abdómen está maleável e os pés unidos devem tocar-se. O centro da cabeça deve estar na linha vertical que representa o eixo do corpo. Os ombros, que são uma das partes mais móveis do nosso corpo e também uma das mais importantes, devem estar descontraídos. Para que isto aconteça é necessário que não empenhe a sua consciência nisso, pois só o afectará negativamente. Deve soltar os ombros suavemente, como se uma capa deslizasse sobre eles, ou então deixando cair os braços como se se fossem desligar dos ombros. Um bom relaxamento dos ombros facilita um bom relaxamento do restante corpo... É impossível atingir esta posição de uma só vez,

pelo que tem que a ir "trabalhando" gradualmente e não esquecendo que, para atingir um equilíbrio estável, não necessita energia.

Gabriela Garcia,
Fisioterapeuta e Osteopata



Atitude militar
O eixo de gravidade do nosso corpo fica deslocado para trás. A bacia fica, de igual forma, para trás e todas as curvaturas lombares e dorsais, também, pelo que os músculos abdominais ficam tensos e os músculos da barriga das

pernas contraídos. Se há atitude não funcional, esta é a pior de todas.

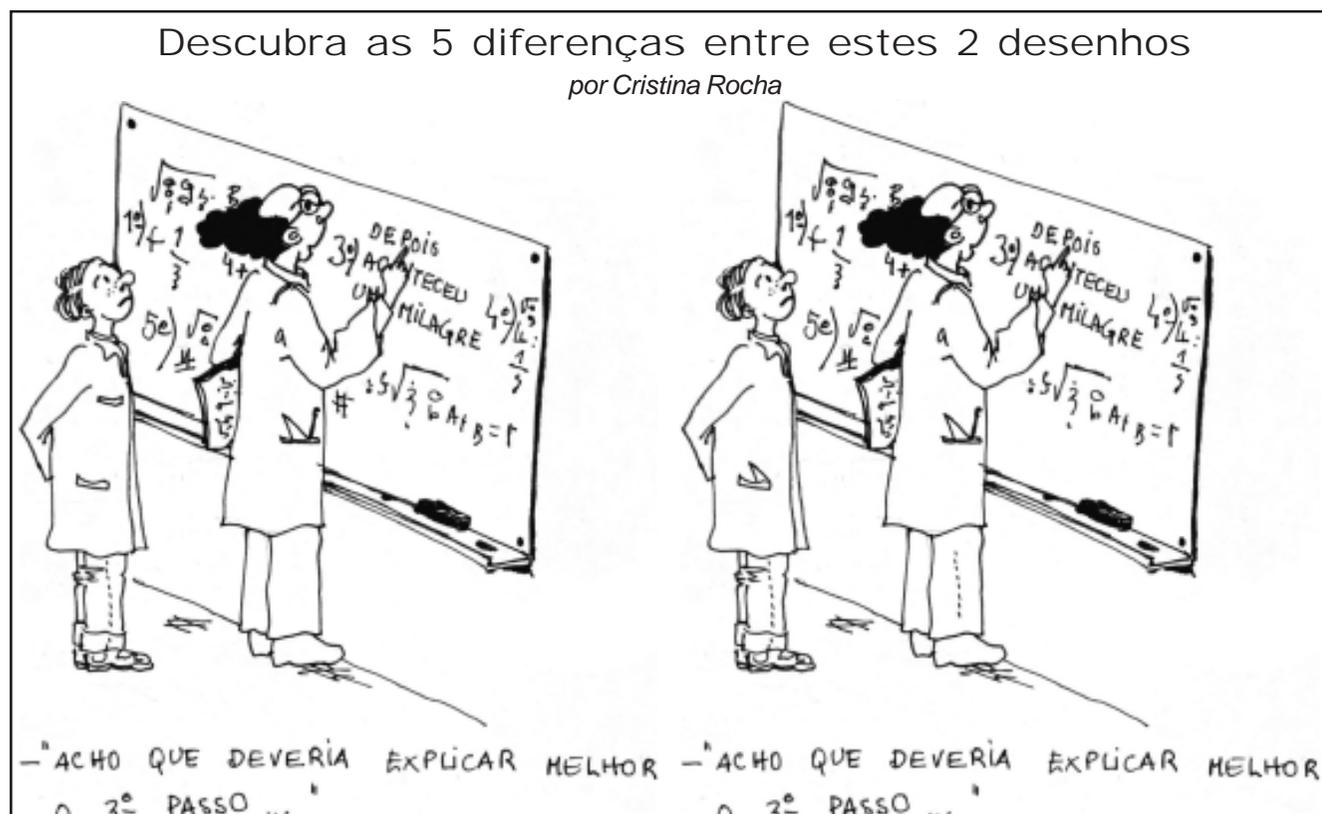
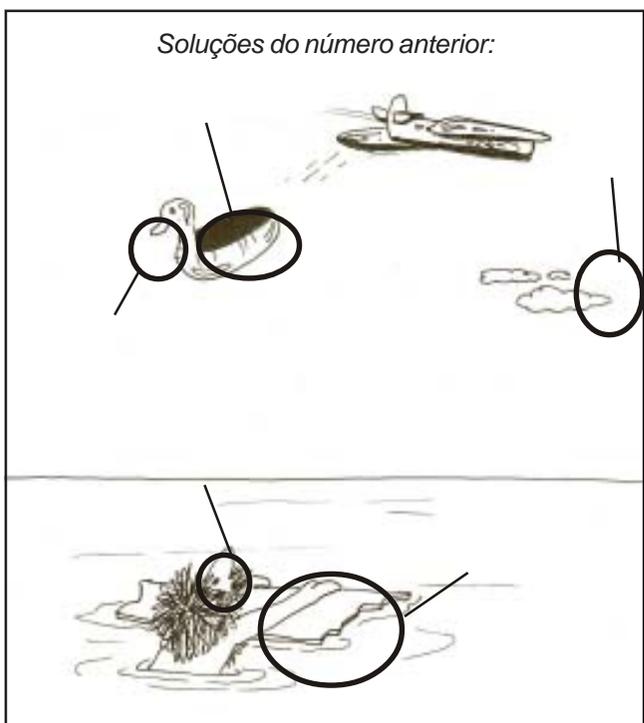
Exercício de postura nº 1
Aprumado, de pés juntos, carregue no chão imaginando que o eixo do corpo se prolonga verticalmente pela terra enquanto uma força age no sentido inverso, dos pés à cabeça, e para além dela.

Ria-se por favor!

"Onde é que tu estavas?", pergunta a mãe à menininha.
"No quarto, a brincar aos médicos com o Joãozinho. Ele era o médico e eu a doente."
A mãe dá um grito e um salto da cadeira.
"Aos médicos!?!"
"Médicos da Caixa, mãe... ele nem me atendeu!"

Dois soldados trocam impressões:
"Então, porque te alistaste?"
"Porque sou solteiro e gosto de guerra. E tu?"
"Porque sou casado e gosto de paz."

Um homem completamente embriagado ia, com todas as dificuldades inerentes ao seu estado alcoolizado, a subir os degraus da escadaria do Bom Jesus de Braga. Quando já tinha conseguido chegar quase a meio começou a ouvir gritar: "Agarra", "Apanha", "Segura" a várias pessoas que se encontravam no cimo, gesticulando. No meio desta atrapalhão toda, apercebeu-se que tinha passado um vulto por ele a rolar escadas abaixo, só indo parar quase no fundo. Quando lhe perguntaram porque não actuou, mesmo apesar do seu infeliz estado, o homem disse: "Agarrá-lo, eu? Sabia lá se era alguma promessa!?"





Calendário Litúrgico para Fevereiro

Ano C

José Pedro Salema
e Grupo Bíblico**1 † IV DOMINGO DO TEMPO COMUM**

Jer 1,4-5.17-19. Nomeio-te profeta dos gentios.

Slm 70. A minha boca anunciará a tua Salvação, Senhor.

1Cor 12,31 - 13,13. Ficam a fé, a esperança, o amor; a maior é o amor.

Lc 4,21-30. Jesus, como Elías e Eliseu, não é apenas enviado aos judeus.

2 segunda-feira

Mal 3,1-4. Entrará no santuário o Senhor a quem vós procurais.

Hb 2,14-18. Tinha que ser semelhante em tudo aos seus irmãos.

Lc 2,22-40. Os meus olhos viram o teu Salvador.

3 terça-feira

2Sam 18,9-10.14b.24-25a.30-19,3.

Slm 85. Inclina o teu ouvido, Senhor, escuta-me.

Mc 5,21-43. Contigo falo, mulher, levanta-te.

4 quarta-feira

2 Sam 24,2.9-17.

Slm 31. Perdoa, Senhor a minha culpa e o meu pecado.

Mc 6,1-6. E não pôde fazer ali qualquer milagre.

5 quinta-feira

1Rs 2,1-4.10-12. Eu empreendo a viagem de todos. "Ánimo, Salomão, sê um homem!"

1Cr 29,10-12. Tu és o Senhor do universo.

Mc 6,7-13. Fui enviando-os.

6 sexta-feira

Sal 47,2-13. David amou o seu Criador de todo o coração, entoando Salmos todos os dias.

Slm 17. Bendito seja meu Deus, meu Salvador.

Mc 6,14-29. Respeitava João, sabendo que era justo e santo.

7 Sábado

1Rs 3,4-13. Da ao teu servo um coração dócil para governar o teu povo.

Slm 118. Ensina-me, Senhor, as tuas leis.

Mc 6,30-34. Andavam como ovelhas sem pastor.

8 † V DOMINGO DO TEMPO COMUM

Is 6,1-2a.3-8. Aqui estou, envia-me a mim.

Slm 137. Na presença dos anjos, eu canto a ti, Senhor.

1Cor 15,1-11. Isto é o que defendemos; isto é o que creste.

Lc 5,1-11. Deixaram tudo e seguiram-no.

9 segunda-feira.

1Rs 8,1-7.9-13. Levaram a Arca da Aliança até Deus.

Slm 131. Levanta-te, Senhor, vem à tua casa.

Mc 6,53-56. Os que o tocavam, ficavam curados.

10 terça-feira

1Rs 8,22-23.27-30. Escuta a súplica do teu povo, Israel.

Slm 83. Felizes os que habitam em tua casa.

Mc 7,1-13. Abandonais o Mandamento de Deus, apegando-vos às tradições dos homens.

11 quarta-feira

1Rs 10,1-10.

Slm 36. A boca do justo expõe a sabedoria.

Mc 7,14-23. O que sai de dentro é o que torna impuro o homem.

12 quinta-feira

1Rs 11,4-13. Por não teres sido fiel ao pacto, arrancarei o reino das tuas mãos.

Slm 105. Lembra-te de mim, Senhor, por amor a teu povo.

Mc 7,24-30. Os cães, debaixo da mesa, comem as migalhas atiradas pelas crianças.

13 sexta-feira .

1Rs 11,29-32.12,19. Israel separou-se da casa de David.

Slm 80. Eu sou o Senhor teu Deus: escuta a minha voz.

Mc 7,31-37. Faz ouvir os surdos e falar os mudos.

14 Sábado

Act 13,46-49. Sabei que nos dedicamos aos gentios.

Slm 116. A fidelidade do Senhor, permanece para sempre.

Lc 10,1-9. Ide por todo o mundo e anunciai o Evangelho.

15 † VI DOMINGO DO TEMPO COMUM

Jer 17,5-8. Maldito quem confiar no homem; bendito quem confiar no Senhor.

Slm 1. Ditoso o homem que depositou a sua confiança no Senhor.

1Cor 15,12.16-20. Se Cristo não ressuscitou, a vossa fé não tem sentido.

Lc 6,17.20-26. Ditosos os pobres; ai de vós, os ricos!

16 segunda-feira .

Tg 1,1-11. Ao pô-la à prova, a vossa fé dar-

vos-à constância e sereis perfeitos e íntegros.

Slm 118. Quando a tua compaixão me tomar, viverei, Senhor.

Mc 8,11-13. Porque esta geração procura um sinal?

17 terça-feira

Tg 1,12-18. Deus não tenta ninguém.

Slm 93. Ditoso o homem a quem tu ensinas, Senhor.

Mc 8,14-21. Guardai-vos do fermento dos fariseus e do fermento de Herodes.

18 quarta-feira .

Tg 1,19-27. Levai à prática a palavra e não vos limiteis a escutá-la.

Slm 14. Quem pode habitar no teu monte santo, Senhor?

Mc 8,22-26. O cego estava curado e via tudo com clareza.

19 quinta-feira.

Tg 2,1-9. Acaso não elegeu Deus os pobres?

Slm 33. Se os doentes invocam o Senhor, ele os escuta.

Mc 8,27-33. Tu és o Messias. O Filho do homem tem que padecer muito.

20 sexta-feira.

Tg 2,14-24.26. Tal como um corpo sem espírito é um cadáver, também o é a fé sem obras.

Slm 111. Ditoso quem ama de coração os mandados pelo Senhor.

Mc 8,34-9.1. O que dá a sua vida por mim e pelo Evangelho, irá Salvá-la.

21 Sábado

Tg 3,1-10. A língua, nenhum homem é capaz de domá-la.

Slm 11. Tu nos guardarás, Senhor.

Mc 9,2-13. Se transfigurou diante deles.

22 † VI DOMINGO DO TEMPO COMUM

1Sam 26,2.7-9.12-13.22-23. O Senhor colocou-te hoje em minhas mãos.

Slm 102. O Senhor é compassivo e misericordioso.

1Cor 15,45.49. Somos imagem do homem terreno; seremos também imagem do homem celestial.

Lc 6,27-38. Sede compassivos como vosso Pai é compassivo.

23 segunda-feira .

Tg 3,13-18. Deixemo-nos conduzir pela sabedoria de Deus.

Slm 18. A sabedoria de Deus realiza e dá

vida.

Mc 9,14-29. Tenho fé, mas duvido; ajuda-me, Senhor.

24 terça-feira

Tg 4,1-10. Pedis e não recebeis, porque pedis mal.

Slm 54. Confia no Senhor, que Ele te sustentará.

Mc 9,30-37. Quem quiser ser o primeiro, seja o último de todos e o servo de todos.

25 Quarta-feira - Cinzas

Joel 2, 12-18. Jejum dos consumismos inúteis.

2 Cor 5, 20-6, 2. Não recebamos em vão a Graça de Deus.

Mt 6, 1-6, 16-18. Quando deres esmola, não saiba a tua mão esquerda o que faz a direita.

26 Quinta-feira

Deut 30, 15-20. Seguir os caminhos do Senhor leva à felicidade.

Slm 1, 1-4, 6. Feliz o homem que confia no Senhor.

Lc 9, 22-25. Quem perder a vida por minha causa, salvá-la-á.

27 Sexta-feiraIs 58, 1-9^a. Jejuar de toda a espécie de injustiças.Slm 50, 3-6^a. 18-19. O Senhor não despreza um coração arrependido.

Mt 9, 14-15. Porque motivo jejuamos nós e os fariseus, e os teus discípulos não jejuam?

28 Sábado

Is 58, 9b-14. A quem fizer o bem, toda a sorte de graças e sucessos.

Slm 85, 1-6. Ensina-me, Senhor, o vosso caminho.

Lc 5, 27-32. E ele, deixando tudo, levantou-se e seguiu Jesus.

29 † I DOMINGO DA QUARESMA

Deut 26, 4-10. Trarás à casa do Senhor, teu Deus, os primeiros frutos das primícias do teu solo...

Slm 90, 1-2.10-15.

Rom 10, 8-13. Todo aquele que acredita no Senhor, não será confundido.

Lc 4, 1-13. "Está mandado: Não tenterás o Senhor teu Deus".

Anuncie aqui!

Este espaço é seu!

Restaurante Chinês**Jian Feng**
建峰酒樓**NOVO**Cozinha típica
Chinesa

Junto ao Campo de Futebol do Sintrense

R. José Bento Costa, Nº 3 - A
2710 PORTELA DE SINTRATel.: 219 243 398
Tlm.: 962 648 793**Farmácia Marrazes**Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões CasinhasLargo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
2710-519 SINTRATelef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45

A Bíblia

De A a Z

Deserto



Carlos Brito Marques

Na Bíblia, geograficamente, tanto corresponde às zonas verdadeiramente desérticas como a outras semi-áridas e desabitadas. Nestas últimas, a envolver parte da Palestina, quando chove, ficam cobertas de erva, permitindo assim a pastagem dos rebanhos.

No hebraico há inclusive três termos a designar três tipos diferentes de deserto: *Midbar*, traduzindo a estepe, *Tabahe Shimôn* a significarem zonas áridas.

No Deuterónimo é descrito como uma zona grande, terrível e cheia de demónios, serpentes e escorpiões, onde não há água. No NT significa muitas vezes uma zona apenas árida e desabitada. O seu conceito na Bíblia não deve ser demasiado enfatizado, pois, tal como o "mar" o deserto é simultaneamente uma barreira e um medo de comunicação.

Quando ligado às pessoas, arrasta consigo a imagem dos nómadas e das suas características próprias, tan-

Local de provação e queda um exemplo para a experiência cristã

tas vezes presente, sobretudo no AT, sendo o seu principal "rival" a terra cultivada, com as suas consequências na vida das pessoas.

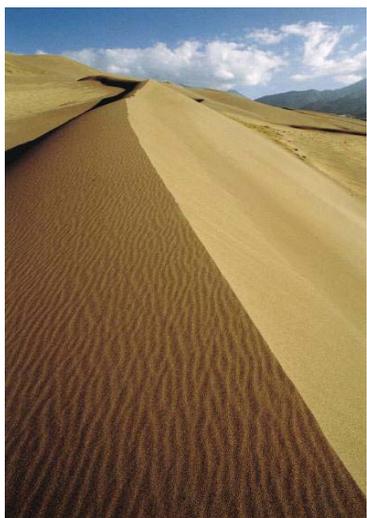
O deserto recorda, ainda hoje, o perigo, a morte, as condições duras de vida ou o refúgio de marginais, onde quem se perde do caminho dificilmente sobrevive.

Possui uma enorme importância na concepção religiosa e no simbolismo de Israel pois foi aí que este povo encontrou Deus pela primeira vez, significando exactamente isto, o encontro do homem com Deus. Por este motivo, quer no AT como no NT, o deserto é o local onde se encontra Deus, especialmente em momentos de dificuldade.

Foi também aqui que Israel foi posto à prova e pecou. Por isso mesmo, quando Deus vier redimir

o seu povo, o deserto se florirá (Is 35, 1 e s). No NT, este espaço é mais utilizado como local de provação e queda, um exemplo para a experiência cristã.

Elias encontra Deus no deserto, João Batista inicia aí a sua pregação, Jesus passa quarenta dias em jejum e orando, antes de começar a sua vida pública, e também aqui é tentado.



A nossa religião e as outras

Diálogo entre Religiões

Manuela Redol

Está decidido. No seguimento do "relatório Stasi" e com a luz verde do Presidente da Republica, o Parlamento francês, com o apoio da generalidade da opinião pública, vai aprovar uma lei interditando o uso de símbolos religiosos "ostensivos" nas escolas públicas e nas escolas privadas financiadas pelo orçamento público, do ensino primário e secundário. O alvo imediato é obviamente o véu feminino islâmico, embora o respeito pelo princípio da igualdade de tratamento tenha levado a estender a proibição aos símbolos das demais religiões,

como os sinais cristãos ou judaicos" (Artigo de opinião, Vital Moreira, Jornal Público de 06/01/04)

No seguimento deste excerto, podemos reflectir em algumas questões: é necessário que um Presidente de uma República com a dimensão da francesa tenha de tomar posições políticas num assunto que é simplesmente religioso?

É sabido que esta tendência do uso do véu islâmico está a estender-se preferencialmente entre as camadas juvenis. Haverá algo mais apetecido para os jovens de todos os

tempos que uma boa hipótese de contrariar quem pretende impor normas que têm a ver com os seus usos?

Não estão a passar um atestado de incompetência aos milhares de pessoas que professam outras religiões (inclusivamente, agnósticas ou ateias) e a nós europeus e cristãos há séculos?

A declaração *Dignitatis Humanae*, documento do Concílio Ecuménico Vaticano II, apresenta a seguinte conclusão: "É evidente que os homens de hoje desejam poder professar livremente a religião em privado e em público; mesmo na maior parte das

Livro dos Símbolos

Peregrinar



Manuela Redol

Peregrinar é partir para um local considerado sagrado à procura de um encontro com Deus. O termo vem de uma expressão latina (*per agros*) que significa andar pelo campo, isto é, fora do lugar normal da habitação.

Não é uma particularidade cristã. Ao longo da História encontramos relatos de procuras de Deus ou de deuses, nas várias religiões. Todos os povos tiveram necessidade de reconhecer um poder superior ao humano, o qual ajudava a explicar a morte e a vida, os fenómenos da natureza, as doenças, as vitórias e as derrotas... todos admitiram a existência do sagrado recorrendo à oração, ao sacrifício, promessas e oferendas, de forma a controlar o sofrimento e tudo o que na vida é imprevisível.

A Bíblia apresenta-nos textos sobre peregrinações com muita assiduidade, seja no AT como no NT: "Deixa a tua terra, a tua família e a casa de teu pai e vai para a terra que Eu te indicar" (Gn 12,1); "Pela fé, Abraão, ao ser chamado, obedeceu e partiu para um lugar que havia de receber como herança e partiu sem saber para onde ia. Pela fé, estabeleceu-se como estrangeiro na Terra Prometida, habitando em tendas, tal como

Isaac e Jacob, co-herdeiros da mesma promessa, pois esperava a cidade bem alicerçada, cujo arquitecto e construtor é o próprio Deus" (Heb 11,8-11).

Para dar um espírito peregrino ao povo fez-se uma colecção de salmos que estão seguidos na nossa Bíblia: os salmos 120 e 134, frequentemente chamados Salmos de Peregrinação. "Os pais de Jesus iam todos os anos a Jerusalém, pela festa da Páscoa. Quando Ele chegou aos doze anos, subiram até lá, segundo o costume da festa. Terminados esses dias, regressaram a casa e o menino ficou em Jerusalém, sem que os pais o soubessem." (Lc 2,41-43).

Adorar a Deus em espírito e verdade é, antes de mais, peregrinar até ao verdadeiro santuário de Deus, que é a Pessoa de Jesus Cristo e que declarou: "Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida. Ninguém pode ir até ao Pai senão por mim." (Jo 14,6)

Mas, muitas vezes, a peregrinação perde alguma da sua maravilha por não ser preparada interiormente por quem quer partir: o antes, em que se decide ir e porquê, em que se rezam as dificuldades físicas e espirituais, em que se equacionam os momentos de partilha com os de silêncio,

quando se imaginam os companheiros de aventura (porque partir pode ser sempre uma aventura), quando se decide o sim interior; o durante, tão longo, tanto caminho à frente, tantos passos para dar, pensamentos que se entrecrocaram com orações e ladinhas, mas tão curto quando vamos percebendo que Jesus já pensou por nós, que afinal o caminho "está ali", que nós já sabíamos, só não tínhamos dado importância. Que alegria quando, à noite, no saco cama, sentimos o amor de Deus... em nós!; o depois, as recordações, os pensamentos pintados com cores alegres, o cansaço que afinal não se sentiu (senti-o, realmente?), tanta gente que conhecemos, embora já soubéssemos os seus nomes, tanta paz, que vontade de partir, agora e já, outra vez. Percebemos que, afinal, a peregrinação tinha sido a, para e com Jesus!

Por isto, não devemos confundir peregrinação com turismo religioso. Não porque um seja melhor do que o outro, mas porque são diferentes. Peregrinar pode ser só caminhar até à Igreja mais próxima, casa de Deus, espaço de meditação e interiorização, razão de oração e entrega, encontro com o irmão.

Constituições, a liberdade religiosa é já declarada direito civil e é solenemente reconhecida nos documentos internacionais. Porém, não faltam regimes que, embora nas suas Constituições reconheçam a liberdade de culto religioso, se esforçam por afastar os cidadãos de professarem a religião e por tornarem a vida das comunidades religiosas extremamente difícil e perigosa.

O sagrado Concílio, saudando com alegria os sinais promissores deste nosso tempo e denunciando com amargura estes factos deploráveis,

exorta os católicos e pede a todos os homens que considerem com a maior atenção quanto necessária é a liberdade religiosa, sobretudo na presente situação da família humana.

É, efectivamente, manifesto que todos os povos tendem cada vez mais para a unidade, que se tornam mais estreitas as relações entre os homens de cultura e religião diferentes, ao mesmo tempo que aumenta em cada um a consciência da própria responsabilidade pessoal. Por conseguinte, para que na família humana se estabele-

çam e consolidem relações de concórdia e de paz, requer-se que, em toda a parte, se proteja a liberdade religiosa com uma eficaz tutela jurídica e se respeitem os deveres e os direitos supremos dos homens para a livre expressão da vida religiosa na sociedade.

Queira Deus, Pai de todos, que a família humana, observando diligentemente a liberdade religiosa na sociedade, pela graça de Cristo e pela acção do Espírito Santo, seja conduzida à sublime e peregrina liberdade na glória dos filhos de Deus (Rm 8,21)"



Entretenimento

Abaixo os auscultadores !

Oceanborn

Nightwish

Tiago Bueso
Pedro Tomásio

Insuperável

Temos aqui uma obra de arte musical descrita apenas por uma palavra: insuperável.

"Oceanborn", o segundo dos seis álbuns já lançados pela banda de Metal finlandesa Nightwish, é um espectáculo musical como nenhum outro, e um dos seus melhores trabalhos. Os Nightwish, banda que já delicia os que a conhecem desde os anos 90, constroem a sua música através de uma mistura épica do Heavy Metal mais poderoso com a música clássica e a ópera mais belas, junção que não deixa ninguém indiferente, já para não falar das letras que dão história ao álbum, sendo-nos este apresentado como uma viagem que nos trans-



porta desde o jardim do Gethsemane até aos mares mais profundos. É incrível como as guitarras e a bateria mais potentes se fundem tão harmoniosamente com o piano, os violinos, os coros e a espectacular voz da respeitada Tarja Turunen, a bela vocalista da banda e, sem dúvida, uma das melhores vozes do momento

no mundo musical. Tarja atinge os níveis de voz mais difíceis e mostra-nos o que é cantar, enquanto os restantes membros da banda nos envolvem num mundo fantástico de proporções e qualidade gigantescas. Qualquer CD da banda deve ser ouvido mas "Oceanborn" merece destaque pela maneira como nos cativa e pela sensação que provoca assim que o pomos a tocar. Deixe-se levar pelas faixas mais belas do álbum como "Stargazers", "Gethsemane", "Passion and The Opera", "Swanheart" ou "Walking In The Air" e verá que a sua noção de boa música nunca mais será a mesma. Toda a grandeza do oceano num CD memorável. Deixe-se afundar...

Livros do Mês

Mas há Sinais

Henrique Manuel

Um livro simples, mas diversificado e profundo, que mais não é

do que uma compilação de textos utilizados pelo seu autor, Henrique Manuel, em momentos de reflexão na Rádio Renascença.

Mas, melhor que qualquer comentário sobre este livro, é o prefácio assinado por Vasco Pinto de Magalhães, S.J.,

É um livro para ter à cabeceira para nos acompanhar para dar a um amigo

onde, entre outras coisas, se lê: "É um livro para... ter à cabeceira, para nos acompanhar, para dar a uma pessoa amiga, para abrir quando apetece, como um reбуçado, ou para tomar como um café a qualquer hora do dia, para

acordar!", "Mas este livro sibila: é preciso acordar para a vida verdadeira."

**Saldos na Livraria
Penha da Lua
até ao
final do mês
de Março**

"O sol doura a quem o vê,
o sábio ilumina a quem o ouve."

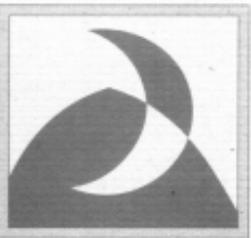
FERNANDO & SANTOS, Lda.

Papelaria, Livraria e Tabacaria

Rua Pedro de Cintra, Nº 3/B - Portela - 2710 Sintra

☎ 21 923 19 36

LIVRARIA



Penha da Lua

**AMPLA ESCOLHA
DE LIVROS
AMBIENTEAGRADÁVEL**

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

Livros do Mês

Primeiro Dia

João Cesar das Neves

António Louro

Irmãos, já não é a primeira vez na minha vida em que tenho de escrever, ou melhor, descrever e analisar acontecimentos, factos, concretizações. Faz parte da minha vida profissional. Ultimamente, e por via deste desafio que é o Cruz Alta, tenho-me aventurado, noutros campos, nomeadamente neste pequeno artigo, que agora escrevo. Ou tento escrever, e transmitir-vos as impressões e sentimentos que vivi durante a leitura deste livro do mês.

Na realidade, estar perante um autor como João César das Neves e de uma obra da qualidade da que vos propomos este mês, tomou-me tão pequeno, que esta simples responsabilidade se tornou quase gigantesca.

Como não posso fugir a ela, começo repetindo a oração diária de São Tomás de

A morte vista através da Sagrada Escritura e da Vida e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo

Aquino rogando que também a mim o Senhor me conceda "que tudo o Que lhe agrada eu ardentemente o deseje, prudentemente o busque, verdadeiramente o reconheça e perfeitamente o conclua, para louvor e glória do Seu nome". Esta é uma das muitas referências a São Tomás de Aquino que podemos encontrar neste livro.

Para além de São Tomás, muitas outras passagens da Bíblia, de Santos e ilustres teólogos são enquadradas e devidamente saboreadas nesta obra que, com uma notável sabedoria e inspiração, trata de um tema impossível de contornar: a morte.

O nosso autor demonstra, com este trabalho, para além da fé sólida e madura que é a sua,

que nós, Cristãos, devemos olhar a morte através da Sagrada Escritura e da vida e morte do Nosso Senhor Jesus Cristo. Esta é a mensagem central desta obra.

Tudo isto num conto simples, de leitura fácil! Perante esta mesma simplicidade e inspiração, fiquei, como vos confidenciei no início deste artigo, sem palavras. Agora que espero ter-vos transmitido as razões para esta avassaladora falta de palavras, só me resta dizer, caros irmãos, que estamos perante uma obra de leitura obrigatória, finda a qual a nossa atitude perante a Morte será certamente mais fundamentada, e baseada na fé.

Antídoto

José Luís Peixoto

Cátia Sofia G. Marques

Um livro misterioso que retrata o Alentejo de hoje, e um dos seus maiores problemas: o suicídio.

O escritor português José Luís Peixoto, autor também do livro "Nenhum Olhar", galardoado pelo Prémio Literário José Saramago, faz-nos entrar numa história envolvente em que os temas Medo e

Morte dominam. Porém, esta não se trata de uma obra literária qualquer... mas sim de um livro que se completa com uma outra obra, musical, dos Moonspell, uma banda de metal gótico nacional. Pela primeira vez, um livro e um álbum juntam-se, devendo ser analisados simultaneamente. "Antídoto" é formado pela musicalidade literária de José Luís Peixoto, aliada à literatura musical dos Moonspell, tendo cada capítulo do livro a mesma ênfase que cada faixa do álbum "The Antidote". Um projecto nacional original e que está a ser bem sucedido, tanto para o escritor como para a banda. Mas regressemos apenas

Esta obra, pretende ser o antídoto para o Medo

ao livro, que não deixa o leitor sossegar antes de ser totalmente lido.

Para dar apenas uma ideia do seu conteúdo, posso dizer que o Medo "conversa" com o leitor, como se o observasse e intimidasse. "Dentro e sobre os Homens" este Medo manifesta-se. E esta obra, que pretende ser o antídoto para o Medo, cura-nos desse veneno enchendo-nos, durante a leitura, a alma de segredos bem guardados e de vidas já extintas. Um livro obrigatório para quem gosta de se questionar e interessante para todos os outros.

Entretenimento

Falando de Cinema

Retrospectiva

É já uma tradição que, no início de cada ano, para além das habituais previsões do que poderá acontecer nos tempos mais próximos, se faça também análises retrospectivas dos acontecimentos ocorridos no ano que passou. Também o cinema não escapa a essa regra, e também nós não vamos resistir à tentação de o fazer em relação aos filmes que tivemos ocasião de ver durante o ano de 2003, mesmo que isso pareça, e seja, pouco original. Não o fazemos por mero exercício de vaidade, para alardear conhecimentos que não possuímos, mas porque gostamos de cinema e porque julgamos que esse trabalho terá alguma utilidade para os nossos leitores, num futuro muito próximo.

Alguns dos filmes que aqui vão ser mencionados são obras que alcançaram a proeza de agradar simultaneamente ao público e à crítica, o que, diga-se em abono da verdade, é um feito notável, pois tem-se tornado por demais evidente que os gostos do público e dos críticos raramente coincidem; mas também não é menos verdade

que entre os próprios críticos existem diferenças de opinião profundas e desconcertantes. Há quem defenda que a apreciação *a posteriori* de filmes que já não se encontram em exibição nas salas de cinema não tem qualquer utilidade. Não penso dessa forma, pois a divulgação dos títulos das películas consideradas de maior interesse pode tornar-se uma referência importante para o futuro, porque todos estes filmes irão aparecer muito brevemente em edição de vídeo e DVD, e também irão ser exibidos nos mais variados canais televisivos, havendo por isso, ainda, a possibilidade de voltarem a poder ser vistos e apreciados.

Podemos considerar o ano de 2003 como um ano francamente positivo no que diz respeito à 7ª arte. Foi exibido um número muito apreciável de filmes de qualidade, dos quais merecem destaque, entre outros, "Mystic River", "Gangs de Nova Iorque", "O Senhor do Anéis" (As duas Torres e o Regresso do Rei), "Apanhame se Puderem", "Elephant", "A Última Hora", "Longe do Paraíso", "Adeus Lenine", "Inadaptado", "As Horas", "A Céu Aberto", "O Amor Acon-

tece", "Nascido para Ganhar", "Master and Commander", "Piratas das Caraíbas", "Confissões de Schmidt", "Terapia de Choque" e "Culpa Humana".

Também o cinema de animação esteve em destaque, principalmente com dois excelentes filmes: "A Viagem de Chihiro" e "À Procura de Nemo".

Outros filmes poderiam ser acrescentados a esta lista mas, para não a alongar demasiado, optámos por seleccionar apenas aqueles que mais nos agradaram de entre todos os que visionámos ao longo do ano que findou, e que nos parecem também capazes de agradar a um leque mais alargado de espectadores.

Actualidade

A atenção das pessoas mais interessadas pelas coisas do cinema começa agora a voltar-se para as diversas cerimónias de atribuição de prémios com que diversas organizações ligadas ao cinema pretendem distinguir os melhores trabalhos cinematográficos do ano de 2003. Destes galardões os mais



mediáticos são, sem sombra de dúvida, os Globos de Ouro, prémio instituído pela Associação de Imprensa Estrangeira de Hollywood, o Prémio do Sindicato dos Realizadores Norte Americanos, e os famosos e tão cobiçados Óscares da Academia de Cinema de Hollywood.

No momento em que alinhavamos este apontamento são já conhecidas as nomeações para o prémio dos realizadores. Peter Jackson, ("O Senhor dos Anéis - O Regresso do Rei"), tornou-se no primeiro realizador a ser nomeado para este prémio em três anos consecutivos, curiosamente com os três filmes desta excelente trilogia. Acompanham-no este ano Sofia Coppola, com "Lost in Translation - O Amor é um Lugar Estranho", Gary Ross com "Seabiscuit - Nascido para Ganhar", Clint Eastwood com "Mystic River" e Peter Weir com "Master and Commander - O Lado Longínquo do Mundo".

Um quinteto de luxo a prometer luta renhida.

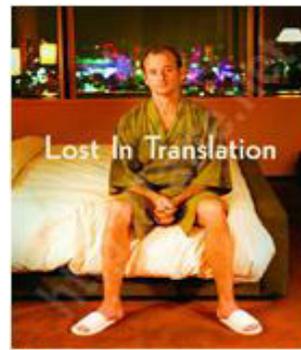


Novidades

O período pascal que se avizinha ficará marcado, no que respeita ao cinema, pela estreia de um filme baseado nas últimas horas da vida de Cristo. Trata-se de um filme de Mel Gibson que decidiu pagar do seu bolso cerca de trinta milhões de euros para que fosse possível a sua realização.

A "Paixão de Cristo", assim se deverá intitular o filme, foi já visionado por responsáveis do Vaticano, que o aprovaram sem qualquer reserva, chegando mesmo a afirmar que se trata de uma produção de rara sensibilidade artística e religiosa. Por seu lado, Gibson garante que o filme foi realizado com a intenção de inspirar, e não com o intuito de ofender.

Ficamos a aguardar impacientemente a estreia desta obra, com a satisfação de vermos reatada a antiga tradição de levar às salas de cinema, durante a Semana Santa, de filmes bíblicos de



qualidade, com particular incidência na vida e Paixão de Jesus. Oxalá seja para continuar.

Também as crianças têm motivo para se alegrar, pois a Páscoa vai trazer-lhes o novo filme de animação da Disney, "O Irmão Urso", que tem feito uma carreira de sucesso nos Estados Unidos e que tem o atractivo especial de incluir cinco novas canções de Phil Collins, que volta a colaborar com a Disney depois de "Tarzan". Trata-se, ao que apurámos, de uma história enternecedora, inspirada nos clássicos "Bambi" e "Rei Leão", o que, à partida, parece garantir um sucesso retumbante.

A limitação de espaço não permite que aborde este mês uma referência aos actores e actrizes mais em destaque em 2003, nem fazer uma antevisão dos filmes já com- prados para estrear no ano em curso. Falaremos disso no próximo número. Até lá, divertam-se com muito e bom cinema.

Internet

<http://www.ecclesia.pt>

A Agência Ecclesia é o principal meio de comunicação social da Igreja Católica em Portugal. Este site apresenta dezenas (ou mesmo centenas!) de ligações, desde as diversas dioceses de Portugal aos muitos institutos de

vida consagrada, de movimentos e obras até agências noticiosas de dezenas de países.

Para além das ligações apresentadas, o navegante pode saber quais as principais notícias do dia, que se renovam constantemente!

Tem também a oportunidade de enviar para a agência notícias que considere inte-

ressantes para serem publicadas.

Boa navegação!



António Luís Leitão





Serviço 24h/dia

<http://videoclubexana.clubedevideo.com>

Loja 1:
Rua Doutor Félix Alves Pereira, 12A - Portela de Sintra

Loja 2:
Quinta da Samaritana, Rua Margarida Malheiros, Lote 38 - Loja C - Belas

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

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



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

Foto-comentário

Praia!

Guilherme Duarte

A foto documenta o desolador estado em que se encontra parte da muralha da Praia Grande, destruída desde o Inverno passado pelas ondas do mar que, inclusivamente, invadiram a estrada e, ao que consta, também os restaurantes contíguos.

Como era de prever com novo Inverno em curso, o mar tem vindo a destruir o pouco que restava dessa muralha. Agora a questão que se levanta é a seguinte: será que, desta feita, as obras de reconstrução da muralha vão ser feitas atempadamente ou, pelo contrário, vamos ter a repe-



Incompreensivelmente, os trabalhos de reconstrução da muralha, do passeio pedonal e dos acessos ao areal não foram executados como era imperioso que se fizessem. Apenas foram colocadas, já depois de iniciada a época balnear, uma rampa e algumas escadas em madeira, para permitir o acesso à praia naquele local.

tição daquilo que se passou com o aluimento de terras que, há cerca de dez anos, soterrou uma parte dos lugares de estacionamento para automóveis, junto ao restaurante Angra, terras essas que, até hoje, por incrível que pareça, ainda não foram removidas. Pelos exemplos anteriores teme-se que seja isso mesmo que vá acontecer mais uma vez.

Flagrantes da vida real



Última página

Na madrugada da Grande Noite do Fado

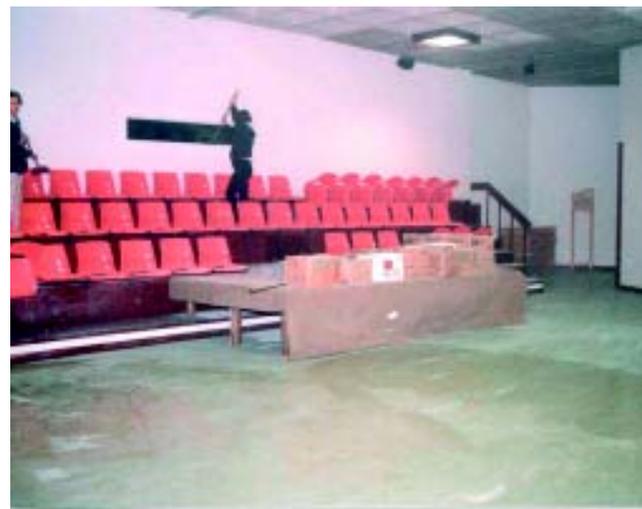
António Luís Leitão

Igreja de S. Miguel assaltada e vandalizada

Já os ponteiros dos relógios estavam próximo das 5 horas quando um último grupo de colaboradores da Grande Noite de Fados saía de S. Miguel, cansados mas felizes! Pouco depois, entre as 5 e as 9 horas, o salão da Igreja de São Miguel viria a ser assaltado e barbaramente vandalizado, tendo os assaltantes roubado uma máquina fotográfica digital, vários CD's, garrafas de vinho, latas de coca-cola, diversos pratos de salgados, chouriço assado e arroz doce. Depois do roubo, actuaram com os dois extintores que fazem parte do plano de segurança do salão paroquial, deixando uma camada branca sobre todas as superfícies, desde

o chão às cadeiras, desde as mesas aos pratos já lavados. Era um cenário desolador o que se via à chegada ao salão. Muitos de nós não conseguimos conter as lágrimas, numa profunda consternação ao olhar em redor e reparar no que fizeram àquela que também é a "nossa casa".

Durante essa tarde, enquanto uma grande equipa de paroquianos tratava de limpar e arrumar todo o salão, descobrimos uma folha que se viria a revelar uma prova de quem tinha praticado tal acto. Foi dado o alerta às autoridades e estas compareceram poucos minutos depois, verificando o salão e as salas anexas, bem como o espaço exterior e o referido documento. Ao deixarem as nossas



instalações, solicitáramos que nos dirigíssemos à esquadra e aí, cerca das 17.15 horas, chegaram com os pressupostos assaltantes e com os produtos roubados. Foi um final feliz para um Domingo atribulado.

Duas coisas gostava de salientar: a simpatia e

eficiência dos agentes da Polícia de Segurança Pública, e a coragem e dedicação dos paroquianos que, ao "sinal de alerta", rapidamente compareceram em São Miguel e, pondo mãos à obra, em poucas horas arrumaram e limparam todo o salão.

Na Rua...

João Chaves

da Boavista

A rua que liga Albaraque ao centro de Manique de Cima está finalmente em fase de avançado arranjo. Depois de terem aumentado consideravelmente o número de habitações nesta zona, era imperioso que se arranjasse de novo esta via que já era tudo menos decente-

mente transitável. O Cruz Alta espera agora que, no final das obras que envolvem pavimento e passeios, não tornem, como já várias vezes aconteceu, a abrir e esburacar tudo de novo para a passagem de tubos, cabos e o que mais se possa imaginar!



Dr. Vasco Vidal

A Câmara Municipal de Sintra mandou limpar toda a "parede" de pedra que se vê pelo lado de cima da estação de Caminhos de Ferro.

Quem chegasse a esta nossa linda Vila de Sintra por comboio não ficaria concerteza muito agradado à primeira vista, pois toda esta parede, do lado esquerdo de quem chega, estava cheia de arbustos "bravos", que foram crescendo com o tempo de for-

ma perfeitamente desordenada, facto que dava, para além do mais, muito mau aspecto a esta zona. A ajudar, o lixo acumulava-se entre os ramos e, basta imaginar...

A partir de agora, tudo foi limpo e já se dá pela diferença. A cor característica dos rochedos de Sintra aparece agora bem nitidamente entre a folhagem verde. A rua até parece mais larga!

SMAS de Sintra já contam com

António Luís Leitão

Brigadas de Incêndio

Decorreu nos passados dias 3 e 4 a formação de 10 funcionários dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento para a constituição da primeira Brigada de Incêndio ou Brigada de

Primeira Intervenção. A formação foi dada na Escola Nacional de Bombeiros, em Ranholas, e contou com teoria e prática de actuação com extintores, de formação e ataque com linhas de água e busca e salvamento em casa



de fumos, com garrafa e máscara de oxigénio.

Desta forma, os SMAS de

Sintra deram um passo em frente na prevenção e detecção de incêndios!