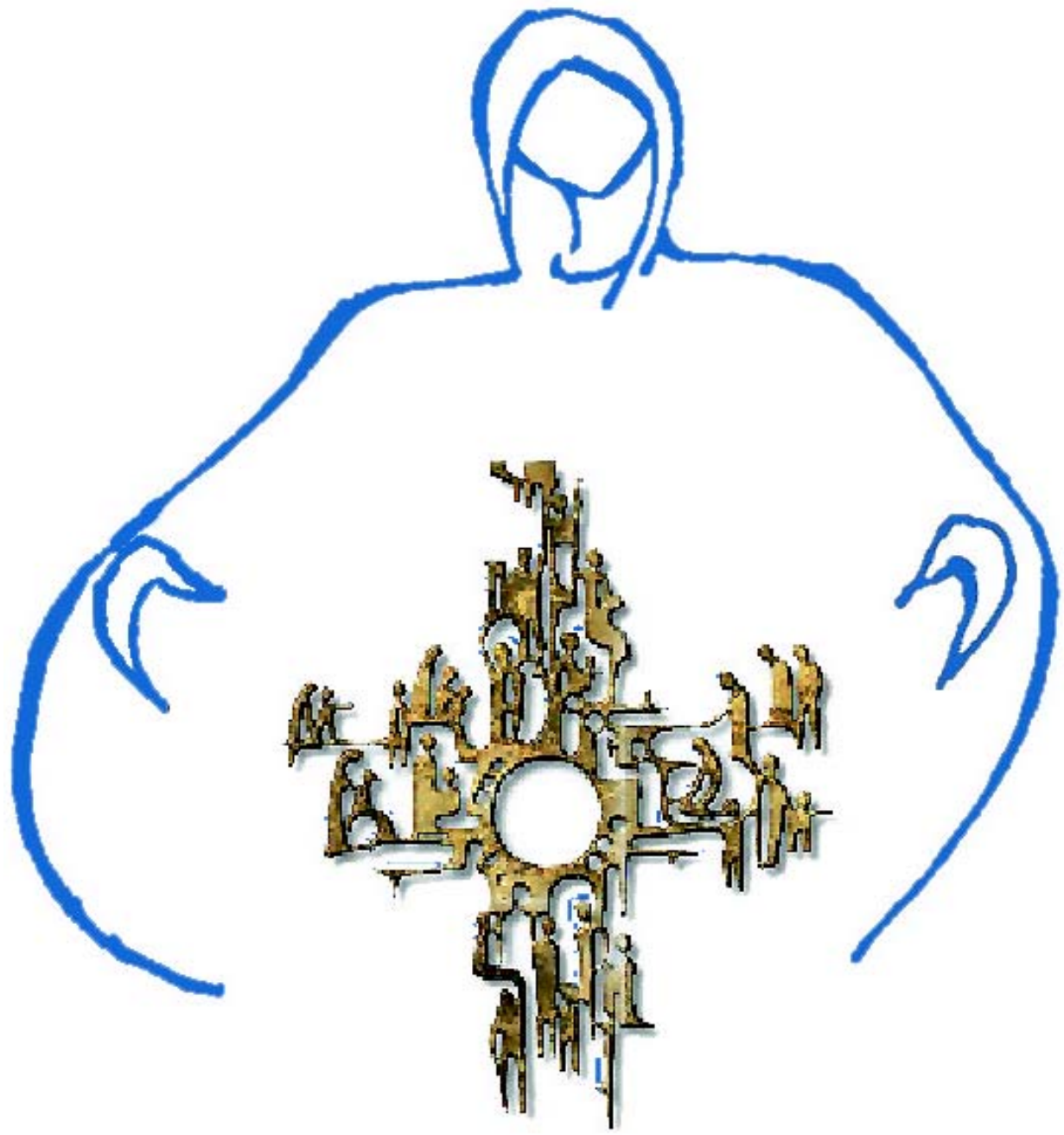
Maio
2004
Ano II
Nº 14

Cruz Alta

Publicação mensal das Paróquias de Sintra (Stª Maria e S. Miguel; S. Martinho; S. Pedro de Penaferrim) *1 Cruz*



Paróquias de Sintra em Missão

São Pedro de Penaferrim
9 a 16 de Maio

São Martinho
Santa Maria e São Miguel
16 a 23 de Maio

Encerramento - Fátima
30 de Maio

Ungidos em São Miguel

Pág. 16

Desafio para Moçambique

Centrais

Neste mês:

Corrida Terry Fox

Pág. 3

Páscoa Juvenil Missionária

Pág. 3

D. José Policarpo respondeu aos Peregrinos

Pág. 9

Renascer na Paixão de Cristo

Pág. 9

Já ouviu falar de

ESPERANTO?

Pág. 13

Centro de Ciência Viva

Pág. 16

Editorial

Acontece em Maio

No primeiro dia deste mês de Maio festejamos um grande acontecimento na História da União Europeia: Mais dez nações ingressam nesta aventura de unidade na diversidade! Muitos são os comentários que ainda podemos ouvir: desde os mais entendidos na matéria que tentam explicar os prós e os contras deste novo crescimento, aos menos entendidos que apenas sabem umas poucas palavras e tentam pronunciá-las afincadamente para dar a ideia de que são especialistas (tipo: "menos subsídios", "menos dinheiro", "menos poder de Portugal", etc...).

Embora tenha já frequentado acções de formação em União Europeia (longe de ser um super-entendido na matéria!), prefiro olhar para este alargamento através de Deus! E a Ele devemos dar graças pela vontade de mais 10 países nossos vizinhos (entre eles o país natal do nosso Papa!) de quererem estabelecer laços de paz, liberdade e solidariedade!

Os critérios para os países candidatos se tornarem estados-membro são exigentes e o esforço que dirigentes e cidadãos fazem para os cumprir é, decerto, precioso aos olhos do nosso Deus! Porquê temer o alargamento? Quando foi a nossa vez não festejámos o ingresso? Vamos, como "cidadãos europeus" que somos, acolher estes novos estados-membro e rezar para que os dirigentes desses países (e do nosso!) saibam sempre trilhar os caminhos da paz que são, com certeza, os caminhos de Deus!

Neste mês também acolhemos entre nós a imagem peregrina de Nossa Senhora de Fátima, em duas semanas de inúmeras actividades por todas as três paróquias. A imagem será acolhida em São Pedro, no dia 9, e transitará para São Martinho a 16 e para Santa Maria e São Miguel a 19. Em São Martinho e em Santa Maria e São Miguel a "estadia" da imagem irá coincidir com a "Semana de Missão".

Mais importante do que andarmos pela rua com um terço a balançar nas mãos, a rezar "Avé-Marias" sucessivas, com lágrimas no canto dos olhos e num género de "histeria" momentânea, será acolhermos o programa proposto com seriedade e simplicidade e, com algum esforço, estarmos presentes para retirar o "suco" de todas as actividades e fazê-lo presente nas nossas vidas. Assim, no final, teremos a certeza de que valeu a pena a visita de Nossa Senhora e passaremos a vislumbrar visitas constantes de Maria a estas Paróquias, sem ser preciso "vermos" uma imagem que, afinal, já cá se encontra! Basta que abramos o coração!

Não posso deixar de, em nome de todos, dar as boas-vindas aos "Ruis": o Antunes e o Moura! São mais dois elementos que vão dar a sua colaboração na área da fotografia e da paginação, respectivamente!

António Luís Leitão

A melhor parte

A Vida... ...de facto

Diácono António Costa

Um estádio... Milhares de pessoas... Um país inteiro... Em directo, a hora maior da vida... A hora em que a vida chega ao seu limite histórico.

Uma imagem... Um homem, um jovem que dá ao mundo o melhor de si mesmo: um sorriso irradiante de paz... e logo se recolhe na sua mais reservada intimidade, se furta ao mundo e à imagem, para viver encerrado em si mesmo aquela única hora que ninguém pode "conviver": a hora de deixar os limites espaço-temporais, para mergulhar na presença do absoluto!

Foi isto que - não sei quantos milhares – presenciaram em directo, não em filme, não em montagem encenada, não em truques cinematográficos, mas ao vivo.

Foi esta visão directa do que de mais natural a vida encerra que lançou Portugal num estupor que ganha tensões de absurdo em manifestações que ressoam, decerto, a inconformismo teologicamente explicável, mas que evidenciam toda uma falta de diálogo com essa outra realidade da vida, mais certa e mais segura que a primeira, o nascimento. Digo assim para salientar o facto de milhões de seres humanos como nós morrerem assassinados, intoxicados, envenenados, esfacelados no útero materno. "Não tiveram, graças ao egoísmo daqueles que o geraram, o direito de nascer mas, uma vez gerados, a morte foi também para eles inevitável".

A pergunta que nasce avassaladora em mim, no mais íntimo de mim mesmo, é esta: gerados para quê? E respondo: para a vida, e a vida começa na morte, no fim da vida.

Para mim esta é a lição daquele sorriso que o mundo pode ver as vezes que quiser, porque ficou gravado em directo, sem encenações ou planeamento, e, daquele partir secreto, velado na mais profunda intimidade, naquele calção manchado com a marca de uma queda, como que a dizer: a quem queira violar o insondável deste intenso segundo em que me abro ao diálogo eterno dou, de resposta, a marca da minha queda que ficou para trás, e não voltareis a verme porque vos deixo apenas um corpo inerte, sinal de ter estado convosco, estendido no relvado, que seguramente fez parte de "mim" mas não é "eu", que foi "eu comigo" e, "é cadáver sem mim".

Fechou-se o mundo à força desta mensagem, com o mesmo afã com que se recusa a acolher a mensagem do cruxificado.

Mas há uma outra pergunta que se desdobra em nós a que, queiramos ou não, haveremos de responder: Juventude? Fama? Glória? Abastança económica? Que é isso tudo face a este radical segundo em que a verdade da vida se joga?

Não encontro outra resposta para além daquela que, sob a forma de pergunta, o mestre nos deixou: "Que interessa ao homem ganhar o mundo se perder a sua alma?" Responda cada um, respondendo a cada interrogação que o acontecimento lhe sugeriu, sem se refugiar nos estereótipos alienantes das Televisões e dos jornais que, com bombásticos "sentimentalismos", bloqueiam a nossa procura da grandiosidade do "sentimento" desta hora!

Feliz de quem passa a vida tendo mil razões para viver.

(Dom Helder Câmara)

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.

Correspondentes:
Elizabeth, Raquel e Ricardo (IMC - Moçambique).

Colaboração:
Ana Louro;
Carolina Dinis;
Diácono António Costa;
Erich Corsépius;
Gabriela Garcia;
Grupo Bíblico;
Guilherme Duarte;
Ivone Costa;
José Penaforte;
Manuela Redol;
Miguel Forjaz;
Rui Inácio;
Rui Tojo.

Fotografia:
António Luís Leitão;
Arquivo Cruz Alta;
Carole Fernandes;
Guilherme Duarte;
Internet;
João Chaves;
João Ventura Silva;
José Penaforte;
Mafalda Pedro;
Rui Antunes.

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.

Contactos-publicidade:
Telf.: 96 693 34 74
E-mail:
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

Jornal Cruz Alta
Avª 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

Corridas I

Terry Fox

No dia 8 de Maio, Sábado, às 11 horas, terá lugar no Parque das Nações a 9ª corrida Terry Fox. É uma corrida convívio, sem competição e com o nobre objectivo de angariar fundos para a investigação em oncologia. Esta corrida realiza-se todos os anos em memória de Terry Fox e por todo o mundo. Em Portugal, os fundos obtidos revertem a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Terry Fox foi um jovem canadiano ao qual foi diagnosticado, aos 18 anos, um carcinoma ósseo na perna direita, mais conhecido por cancro nos ossos, tendo originado a sua amputação. Durante o seu internamento, Terry sentiu-se de tal forma incomodado com o sofrimento de todos aqueles que o rodeavam , incluindo crianças que, sabendo que a investigação sobre o cancro no seu país era mínima, decidiu atravessar o Canadá a pé com o fim de angariar fundos para a pesquisa, tratamento e cura desta doença.

Depois de 18 meses e 5.000 Km de preparação, no dia 12 de Abril de 1980, Terry deu início à sua corrida, à qual chamou "Maratona da Esperança". No início não foi fácil chamar a atenção das pessoas para este problema mas, a pouco e pouco, o entusiasmo cresceu e a recolha de fundos tornou-se uma realidade. Apesar de toda a sua força e coragem, depois de ter percorrido 5.373 Km em 143 dias, a 1 de Setembro Terry viu-se obrigado a interromper a sua caminhada devido à progressão do cancro que lhe atingiu os pulmões, tendo falecido a Junho de 1981, com apenas 22 anos.

Em Maio de 1988 foi constituída a fundação Terry Fox e a "Maratona da Esperança" passou a ser chamada de "Corrida Terry Fox". Esta Fundação mantém vivo o sonho e o esforço heróico do homem que lhe dá nome.

Desde 1997 que a corrida se realiza todos os anos em Portugal. Começou com 200 participantes e, o ano passado, atingiu os 3.000. Tem contado sempre com o apoio e a presença de atletas bem conhecidos. Até à data, as corridas organizadas em Portugal permitiram angariar fundos que reverteram a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro que com essa ajuda, já financiou um total de 24 bolsas de investigação.

Não se esqueça que todos podemos ajudar nesta luta! O Cruz Alta é presença confirmada na corrida.

Em Janas

Almoço-convívio

Como o Cruz Alta noticiou, realizou-se, no passado dia 18 de Abril, no salão do Janas Futebol Clube, um almoço-convívio promovido pela Comissão das Festas de Nossa Senhora do Cabo – Comissão de Janas, com o objectivo de angariar fundos para as referidas festas, a decorrer na Freguesia de São Martinho em Setembro próximo.

O almoço, confeccionado por um grupo de senhoras, foi bastante participado (e estava muito saboroso!). Logo a seguir às sobremesas, foi tempo de cantar os parabéns a dois aniversariantes, cuja alegria e surpresa ficou patente nas suas faces!

Foi um almoço-convívio onde nos sentimos acolhidos por gente boa e que não tem medo de arregaçar as mangas e trabalhar para que as festas de Setembro sejam mais dignas da nossa terra.

Corridas II

Janas

Ivone Costa

Foi logo pela manhã do dia 4 de Abril, que nasceu lindo e de calor, que se realizou em Janas o 1º Grande Prémio de Atletismo, com a colaboração e participação de vários habitantes da terra. A principal mentora deste evento foi Paula Vicente com o especial apoio de Rosário Soares e da Direcção do Janas Futebol Clube, conseguindo também muitos patrocínios e ajudas monetárias (venda de rifas) para prémios, dorsais, alguns produtos de alimentação, bicicletas e fatos de treino para sorteio entre atletas, etc.

Compareceram nesta prova cerca de 300 atletas divididos pelos devidos escalões (desde a chamada prova extra: crianças dos 4 aos 6 anos, benjamins, etc., até ao escalão veteranos 6: a partir dos 65/66 anos).

Tivemos o prazer de ter presente e a participar na equipa do JFC no escalão veteranos 6 um querido habitante também de Janas, já medalhado por muitas vezes, inclusive nesta prova, o Sr. Adriano Gomes, um jovem com 81 anos, campeão mundial no passado mês de Março de 2004 no Campeonato do Mundo de Pista Coberta na Alemanha, representando Portugal.

A prova teve início por volta das 09.30 horas por ordem crescente de escalões, sendo o percurso estipulado e marcado com a distância correspondente a cada escalão, e terminou por volta das 13 horas, seguido da entrega de prémios (taças e medalhas), e terminando com o sorteio das bicicletas e dos fatos de treino.

Penso que não será necessário comentar o "quão gira, divertida e interessante" foi esta manhã de sábado.

Para os atletas do Janas Futebol Clube houve, de seguida, mais um momento de convívio: um almoço composto por "alimentos", em grande parte, também oferecidos.

Queremos também deixar aqui um obrigado a todos aqueles que contribuíram para que este evento se realizasse, nomeadamente à Câmara Municipal de Sintra e um obrigado muito especial à Paula Vicente por esta espectacular iniciativa.

Em Barroca Grande

Páscoa Juvenil Missionária

Rui Tojo

De Quarta-feira Santa até ao Domingo de Páscoa – de 7 a 11 de Abril – celebrou-se em Barroca Grande a Páscoa Juvenil Missionária 2004. Um grupo de jovens, acompanhados por missionários e missionários da Consolata, celebraram o Tríduo Pascal com a comunidade cristã da Barroca Grande, vivendo em primeira pessoa a centralidade do mistério da Ressurreição de Jesus Cristo.

Motivar os jovens para serem agentes de evangelização na comunidade cristã e testemunhar a alegria da adesão a Cristo ressuscitado são dimensões centrais da Páscoa Juvenil Missionária.

Situada quase no extremo sul da diocese da Guarda, Barroca Grande está entregue aos cuidados pastorais do Rev. Padre Américo Tavares Coelho, juntamente com Aldeia de S. Francisco, Rio, Minas da Panasqueira e S. Jorge da Beira.

Barroca Grande situa-se nos contrafortes da Serra da Gardunha e constitui actualmente o único foco activo das minas de volfrâmio da Panasqueira.

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 Maio:

2-António Wemens; João Ventura Silva;
4-Maria de Fátima Leitão;
6-Miguel Antunes;
8-Maria Graça Rodrigues; Miguel Forjaz; Susana André Vieira;
9-Ana Carolina Moreira; Francisco Montenegro Chaves; Luís Vaz Pinto;
11-César Daniel Vasquez; Gonçalo Filipe Almeida; Inês de Sousa Araújo;
12-Maria Teresa Vasco;
13-Ana Catarina Sardinha; Luís Manuel Borges;
14-João Carlos Laborde;
15-Inês André Vieira; Maria do Céu Costa; Mariana Ligia Freixo; Pedro Antunes;
16-António José Domingos;
17-Maria Gomes de Almeida;
18-António de Vasconcelos Costa; João Chaves; Vítor Manuel Ganhão;
20-Carolina Moura Paixão; Fernanda Pereira Lucas;
21-Manuela André;
22-Maria Helena Brito e Cunha; Maria Luisa Lousado; Maria Teresa Ribeiro;
23-Ângelo Pito; Margarida Maria Pinto,
25-Elsa Maria Freixo;
27-Maria José de Almeida; Miguel Laborde;
28-Fábio Estevam Sequeira; Hernâni Manuel Leitão; Lino Vicente Vieira; Maria Helena Ferreira;
29-Maria Francisco Ribeiro.

Somos poetas!

Paula Penaforte

Sorte

Rodopiam as folhas mortas,
as palhas, o lixo, a sorte,
levadas todas tortas
pelo vento frio e forte.
Espreitam os olhos cansados
de uma insana espera,
tristes, escuros, pisados,
rugindo como uma fera.
Bate um coração morrendo
aos poucos e devagar,
como a guitarra gemendo
pelas vielas ao luar.
Esvai-se toda uma vida
num murmúrio, estrangulada.
Por quantos foi dividida?
Por quantos aproveitada?
Rodopia a nossa sorte
pelos olhos tristes, velados,
nas garras do vento norte
em fortes sopros gelados.

Estou sempre alegre,
essa é a única maneira de resolver
os problemas da vida.

(Charlie Chaplin)

FERNANDO & SANTOS, Lda.
Papelaria, Livraria e Tabacaria
Rua Pedro de Cintra, Nº 3/B - Portela - 2710 Sintra
☎ 21 923 19 36

A Missão em Sintra e o ICNE - Congresso em Paris

José Pedro Salema

Conforme temos vindo a anunciar, este ano o Congresso Internacional Para a Nova Evangelização realizar-se-á em Paris. Porque Sintra também quer ser uma "chama viva" nesta verdadeira Missão, colocando-se nas mãos de Jesus para se manifestar em acções de evangelização nas comunidades, vimos desafiar todos quantos sintam ter interesse em poder participar em mais esta acção. Queremos preparar o Congresso que terá lugar em Lisboa, no próximo ano, pelo que transmitimos o apelo da sua Organização:

"Está já em marcha a preparação para a sessão do Congresso Internacional em Paris, o qual decorrerá entre os dias 23 de Outubro e 1 de Novembro de 2004. É importante que todas as paróquias e comunidades promovam a deslocação do maior número de elementos ao Congresso em Paris, visto que se trata de um momento alto de sensibilização missionária e de experiência de evangelização. Estamos certos que os frutos virão a seu tempo, e a consciência missionária crescerá após essa vivência. Dentro de poucos dias dar-se-á início ao período de inscrições. É desejável que os jovens marquem presença em grande número. Para tal, devem todas as comunidades esforçar-se por ajudar os seus jovens a tomar parte em tão importante experiência comunitária, contribuindo materialmente para a sua deslocação".

Aproveitemos a época do mês de Maria, em que vamos dar início nas nossas paróquias de Sintra à Semana de Missão, com a recepção da Imagem Peregrina, para nos sensibilizarmos sobre a importância de que se reveste a nossa preparação nesta Caminhada da Vida, sempre com vontade de crescer, de ir ao encontro de Deus. E guiados pela mão de Deus, ir ao encontro do Mundo!

Consultório médico

Miguel Forjaz, médico

Fibromialgia

Esta doença reumática foi classificada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) recentemente, mais precisamente em 1990. Por falta de divulgação e até de experiência, muitos médicos não reconhecem ainda esta doença, o que implica que muitos doentes não estejam diagnosticados e, consequentemente, sofram em silêncio os sintomas e a incompreensão decorrentes. Os sintomas variam de pessoa para pessoa e podem variar ao longo do tempo, o que dificulta o tratamento e a própria adaptação do doente a um eventual e novo estilo de vida.

A Fibromialgia é caracterizada por uma dor óssea ou muscular, difusa ou generalizada, afectando a maior parte das vezes o pescoço, o tronco e a anca. É uma dor que agrava à palpação de 11 a 18 pontos seleccionados que o médico reumatologista conhece bem e que para o leitor não tem interesse estar agora a descriminar. Tem que ter uma duração superior a três meses.

Um outro sintoma comum é a fadiga, que não melhora com o repouso. Cerca de 75% dos doentes queixam-se ainda de sono não reparador, um sono em que os doentes têm dificuldade em adormecer, despertam várias vezes durante a noite, e acordam mais cansados do que ao deitar, e de rigidez matinal, isto é, um acordar com os movimentos presos.

Aproximadamente 25% dos doentes apresentam perturbações psicológicas, como ansiedade ou depressão, colite, problemas circulatórios, dores de cabeça e formigueiros das mãos e pés.

A Fibromialgia é agravada pelo frio, pela humidade, pela ansiedade, pelo stress, e aliviada com o tempo seco e quente e com as férias.

"A Fibromialgia é caracterizada por uma dor óssea ou muscular, difusa ou generalizada, afectando a maior parte das vezes o pescoço, o tronco e a anca"

Desconhece-se a causa desta doença. Tem uma prevalência de 2%, ou seja, existem 2% de indivíduos da população em geral com Fibromialgia. Da população atingida, entre 80 a 90% serão mulheres entre os 30 e os 50 anos.

Como se faz o diagnóstico? Não há análises ou outros exames complementares que confirmem a doença. Os sintomas são comuns a outras doenças, mas a sua conjugação por um período de tempo prolongado numa pessoa que, anteriormente, não sofria deles e com uma tal gravidade que provoque alteração radical na sua rotina, permite que se chegue ao diagnóstico.

E quanto ao tratamento? Embora não exista cura para esta doença, há medicação que pode aliviar alguns sintomas, como os relaxantes musculares, os analgésicos, os antidepressivos, e uma série de medidas que podem melhorar de forma substancial a vida destes doentes. Assim, é indispensável que o doente melhore a qualidade e a quantidade do sono, que faça exercício físico e aplicações de calor e alivie a sua tensão psíquica.

É fundamental que o doente se sinta apoiado no seu ambiente familiar, social e profissional e que encontre um médico experiente que conheça a fundo a doença.

Pentecostes

"*Ide por todo o mundo e proclamai o Evangelho a todas as criaturas*"

(Mc.16.15.)

É o Espírito Santo "Sopro de Deus", que comunica à Igreja a vida íntima de Deus, para que, por ela, se difunda sobre a humanidade. Laço de amor entre o Pai e o Filho, é Ele que, sem destruir a diversidade, dá unidade ao Corpo Místico.

É com o Espírito Santo que Deus se manifesta sobre a terra, para transformar os corações dos homens, não com a simples imposição de uma lei, mas pela Sua presença operante.

D.PIPAS SINTRA

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

botica da terra

Produtos Naturais e Artesanato

R. Câmara Pestana - Edifício Sintra • Galeria Comercial - Loja 9 • 2710-546 SINTRA
Tel/Fax: 21 923 29 82 • 96 500 11 09 • E-mail: boticadaterra@sapo.pt

Sintra 2001

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

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

Soltas e esparsas

As potências a contratar

Paula Penaforte

Muito se tem especulado sobre as potências a contratar para quem pretende celebrar um contrato de energia eléctrica com a EDP. Pensando nas dúvidas de quem compra casa pela primeira vez, ou de quem adquiriu mais um electrodoméstico e não sabe se a potência que tem em casa será suficiente para aguentar com mais essa sobrecarga, resolvi, hoje, falar-vos um pouco sobre as potências e os aparelhos que as mesmas suportam. Espero que ajude a, pelo menos, aclarar um nadinha os consumidores.

Temos potências que vão desde os 1,15 Kva (kilovoltamperes) até 20,7 Kva. Isto só para mencionar as mais utilizadas, quer em andares quer em vivendas.

Se bem que as que geram mais confusão são as mais baixas e as intermédias.

Eu passo a explicar:

POTÊNCIAS	POSSIBILIDADES DE UTILIZAÇÃO	NÃO SIMULTANEIDADE
1,15 Kva	Iluminação, Rádio, Televisão	Aquecimento, Ferro Engomar
3,45 Kva	Iluminação, Televisão,Ferro Engomar, Secador Cabelo, Frigorífico	Máquinas de Roupa e Loiça, Fogão Eléctrico, Aquecimento
6,90 Kva	Iluminação, Rádio, Televisão, Ferro Engomar, Secador Cabelo, Frigorífico	Máquinas de Roupa e Loiça, Aquecimento, Termoacumulador, Fogão Eléctrico
10,35 Kva	Iluminação, Rádio, Televisão, Frigorífico, Ferro Engomar, Máquina Roupa ou Loiça, Aquecimento, Secador Cabelo	Fogão Eléctrico, Termoacumulador, Máquina de Roupa ou Loiça
13,80 Kva	Iluminação, Fogão Eléctrico, Ferro Engomar, Secador Cabelo, Máquina Roupa ou Loiça, Televisão, Rádio, Frigorífico, Aquecimento	Termoacumulador, Máquina de Roupa ou Loiça

Se tiver a aparelhagem no último nível de potência apresentado e não se quiser sujeitar a restrições de utilização, é recomendável que solicite uma potência de 17,25 Kva, ou mesmo a de 20,70 Kva. Um conselho: se tiver piscina, a opção será sempre de 20.70 Kva, ou correrá o risco de ver algas e peixinhos no fundo da sua rica piscina, já que os motores de renovação das águas exigem uma potência bastante elevada, em conjunto com toda a parafrenália que temos nas cozinhas e não só!

Nª Srª do Cabo Espichel

Agenda

- 29 de Maio – I Encontro de Estudos sobre o Culto e as Festas de Nª Srª do Cabo Espichel, no Palácio de Valenças (ficha de inscrição na pág. 10)
- 6 de Junho – Concurso de Vestido de Chita e chá de convívio, no salão da Igreja de São Miguel
- 9 a 13 de Junho - Santos Populares, na Vila Velha:

Tendo em vista a angariação de fundos financeiros para as festas da Nossa Senhora do Cabo, a Comissão de Festas da Vila Velha vai realizar, nas noites de 9 a 13 de Agosto, os festejos dos Santos Populares nas Ruas da Ferraria, das Padarias e da Fonte da Pipa e no Largo do Terreirinho. Para além do principal objectivo, a Comissão pretende proporcionar momentos de lazer a quantos naqueles dias se deslocarem às ruas típicas da Vila Velha, que vão estar vistosamente engalanadas com os tradicionais arcos, balões e festões.

Passeando alegremente no centro histórico de Sintra, os visitantes vão poder assistir a espectáculos de música popular portuguesa, cantares regionais e outras atracções, e saborear as tradicionais sardinhas assadas, bifanas e doces regionais.

A Câmara Municipal de Sintra, a Junta de Freguesia de S. Martinho, comerciantes e um significativo número de paroquianos apoiam a realização dos festejos dos Santos Populares.

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)
Camiões de Aluguer com Grua
Aluguer Máquinas 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

AROMA da terra
aroma da terra
AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais, apresenta os Tónicos Capilares da Linha Tratamento Capilar.
Os produtos capilares AROMA DA TERRA proporcionam a beleza natural renovada nos seus cabelos, através das suas composições especialmente desenvolvidas para cada tipo de cabelo.
AROMA DA TERRA e os Seus Cabelos:
Sinónimos de Beleza !!
Tónico Vitaminante e Anti-Queda - Aromaterapia
Especialmente formulado para estimular o crescimento e evitar a queda de cabelo, este tónico regenera e alimenta o couro cabeludo pela acção sinergética dos seus componentes.
Tónico Anti-Caspa - Aromaterapia
Especialmente formulado para o combate e prevenção da caspa, a sua riquíssima composição estimula e equilibra o funcionamento do couro cabeludo.
Tónico Urtiga Branca - Aromaterapia
A riquíssima composição deste tónico confere uma acção de anti-oleosidade, limpeza e adstringência, ajudando a regular o excesso de gordura no couro cabeludo.
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

Igrejas ... Como?

(Continuação do n. anterior)

por Erich Corsépius,
Arquitecto

O séc. XV é uma época de grandes transformações, em vários sentidos. Na Europa central, começam as contestações à Igreja, que não soube introduzir atempadamente as reformas necessárias, não dando sempre um bom exemplo em matérias essenciais e perdendo, assim, a autoridade.

Vivia-se já na "Renascença", cujo ideal era retomar e viver o esplendor da antiguidade clássica, greco-romana. O centro de toda a atenção era o Homem, com as suas capacidades e aspirações intelectuais e artísticas. Em consequência desta atitude, as atenções estavam demasiadamente viradas para o mundo material, e a Igreja não fugiu, infelizmente, a isso. Parecia que Deus não estava em primeiro lugar ou, pelo menos, parecia estar muito longe das preocupações principais.

Nas Ciências, nas Artes e em imensos ramos do Saber, produziram-se obras notáveis. Basta lembrarmo-nos de Galileu, Leonardo da Vinci, Miguel Ângelo, Bramante, etc. Sem tirar o mérito da obra de muitos nota-se, todavia, uma certa falta de espiritualidade em geral. Parecia que, ao promover a perfeição material, se conseguiria atingir os objectivos supremos.

É claro que, em arte sacra, onde deverá ressaltar a espiritualidade, essa maneira de encarar a realidade desviou a atenção para o secundário. A perfeição relativa foi confundida com a absoluta. Para citar um exemplo: há imagens anatomicamente perfeitas da Renascença que têm um cunho menos espiritual do que certas imagens da Idade Média, que apresentam imperfeições físicas. Assim, estas últimas são, do ponto de vista religioso, mais perfeitas, porque utilizam uma linguagem que atinge os fins em vista. Na arquitectura, surgem muitas obras notáveis, sendo de destacar, entre muitas, a Basílica de São Pedro, em Roma, e imensas outras igrejas em Itália, que foram fonte de inspiração para toda a Europa fora.

É visível o emprego de elementos clássicos, como colunas, capitéis, frontões, arquitraves, etc. As igrejas são tratadas à maneira de palácios, marcando-se a sobreposição de andares, tanto exterior, como interiormente. O interior é tratado como espaço único, abandonando-se a forma de basílica, com as colunas destacadas. O transepto fica mais marcado, em cujo cruzamento com a nave se implanta, muitas vezes, uma cúpula.

Na época dos Descobrimentos

Abandonemos, por enquanto, o desenvolvimento do novo estilo, por duas razões. Em primeiro lugar, porque entre nós, essa corrente artística veio a vingar mais tarde e, em segundo lugar, porque, no séc.XV, começou a epopeia da expansão e dos descobrimentos, que trouxe outras influências sobre Portugal!

A princípio, limitando-se a elementos com carácter mais decorativo, veio a impôr-se, na arquitectura do nosso país, e durante breve tempo, a forma de expressão artística que, hoje em dia, chamamos "Manuelino", nome derivado do rei D. Manuel I, em cujo reinado se expandiu mais. Estruturalmente, e portanto, também na organização dos espaços, continua bastante enraizado no gótico, mas é notório o abandono de naves paralelas ou, quando existem, há uma altura comum e maior transparência.

Os elementos decorativos que aparecem em molduras de portas e janelas, em frisos, cimalhas e elementos estruturais, como colunas e arcos, são motivos náuticos: cordas, âncoras, etc., vegetais: frutos, folhas,... e outros, inspirados no que os navegantes foram vendo pelo mundo fora, em África e no Oriente. Por vezes aparecem também motivos renascentistas à mistura, o que se compreende, dado o facto de se ter intensificado o intercâmbio com a Europa pensante e comercial. Foi, em grande parte, graças aos conhecimentos científicos que se soube atrair a Portugal, que se tornou possível a "gesta ultramarina".

É também necessário acentuar que a coragem demonstrada pelos descobridores tinha como elemento animador a Fé. Em todos os lugares a que chegavam as caravelas, os missionários que sempre as acompanhavam evangelizavam as populações nativas. O espírito missionário esteve sempre presente.

A influência recíproca em relação aos povos contactados, no que diz respeito à arte em geral e, evidentemente, também na arquitectura, foi enorme. Quanto às marcas que foram deixadas na arquitectura religiosa portuguesa, citámos já alguns exemplos, mas a influência portuguesa, sobre a construção religiosa dos países descobertos, foi muito maior. Era natural e inevitável que, juntamente com a Fé, se tivessem levado valores da cultura portuguesa, mas, em alguns lugares, como foi na Índia, houve uma maior fusão de culturas, e isso tornou-se visível na arquitectura local. Ainda hoje isso é patente em Goa, a ex-Roma do Oriente, em Macau e outros locais.

De uma maneira geral, pode dizer-se que, as características resultantes desses contactos, quanto à arquitectura e ao urbanismo, podem resumir-se ao que a seguir se descreve (excluímos, aqui, as construções militares, que foram, sem dúvida, importantes).

Onde se estabeleceram contactos com civilizações enraizadas houve maior ou menor fusão de ideias, e daí sinais materiais visíveis. Foi o caso da Índia, Malaca, China e Japão. O Norte de África constituiu um caso à parte, com quem tivemos sempre contacto, mas quase sempre envolvendo hostilidades recíprocas, não permitindo uma convivência pacífica. Nestas circunstâncias, cada parte foi construindo à sua maneira. Ao abandonar definitivamente o Norte de África, no tempo do Marquês de Pombal, a última cidade deixada era uma vila fortificada, genuinamente portuguesa como outra qualquer.

África e na América, não havendo civilizações desenvolvidas, as construções feitas pelos portugueses eram "importadas" do Continente e não sofreram qualquer influência local significativa, a não ser motivadas pelo clima, o local e os materiais disponíveis. Há, no Brasil, cidades que são perfeitamente similares a qualquer vila portuguesa da época.

As ilhas Adjacentes, particularmente os Açores, constituem, a nosso ver, uma particularidade, pois com a colonização do arquipélago pelos Flamengos, pouco depois da sua redescoberta, trouxe uma influência paralela diferente da qualquer outra terra abordada. Com efeito, ainda hoje são detectáveis algumas marcas em edifícios, constituindo os moinhos uma significativa amostra disso.

(Continua no próximo número)

ESPECIALIDADES DA CASA:
- Arroz de Tamboril
- Açorda de Marisco
- Bacalhau à Apeadeiro
- Escalopes à Archiduck
- Bifes à Café
- Arroz-Doce

apeadeiro
Snack-Bar, Restaurante

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

V-S
POLICLÍNICA E RECUPERAÇÃO
VITA-SANA, LDA.
ANÁLISES • ELECTROCARDIOGRAMAS • ENFERMAGEM
Especialidades
GINECOLOGIA (DIÁRIA) • OFTALMOLOGIA
PEDIATRIA (DIÁRIA) • URGÊNCIAS
CLÍNICA GERAL (DIÁRIA) • DOMICÍLIOS
☎ 21 918 03 77 ☎ 21 914 07 55
RUA ANT. NUNES SEQUEIRA, 32 - 1ºC (C. COM. 81)
FILIAL: AV. DOS BONS AMIGOS, 2 - 1ºA
CACÉM

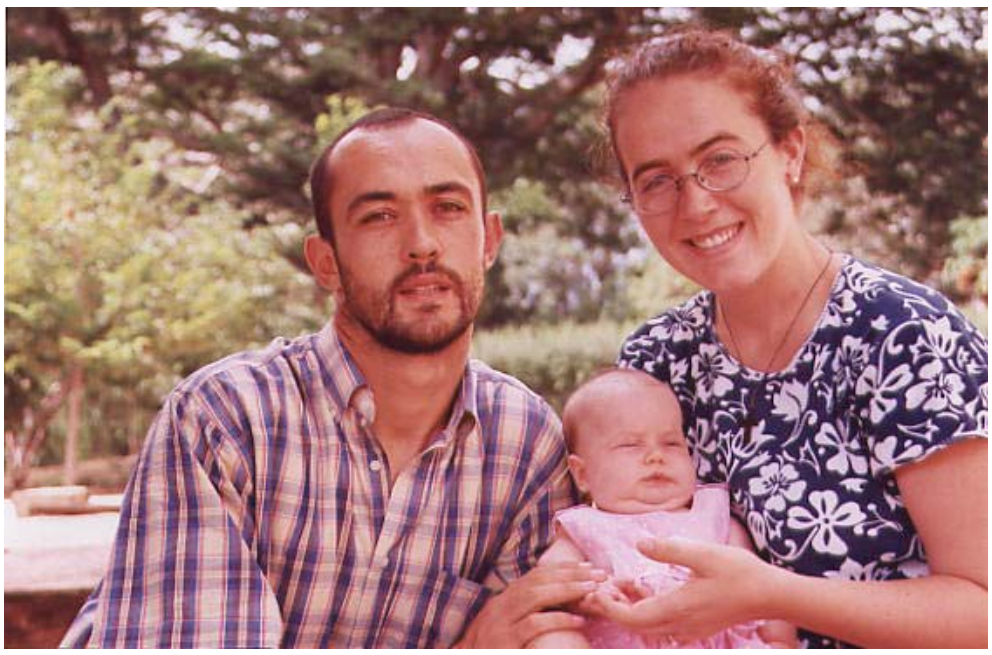
MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA
VEDICERCA
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos
Industrias • Moradias • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária
PAINEIS PLASTIFICADOS
PONTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES
☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709
Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins
Preços especiais para aplicadores
VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

Projecto

Cruz Alta abraça projecto

Desafio para Moçambique

Correspondendo a um apelo do nosso Pároco,
o Cruz Alta tem a alegria de abraçar este projecto
da Elizabeth e do Ricardo promovendo a sua realização.
Contamos com o seu apoio ao "Desafio para Moçambique"
para manifestarmos aos nossos amigos missionários
a alegria que sentimos de os podermos ajudar na sua concretização!
Em Moçambique há um jovem que quer estudar e precisa de si! Ajude-o!



Caros cristãos das Comunidades de Santa Maria e São Miguel, de São Martinho e de São Pedro de Penaferrim:

A Escola Secundária P. Gerardo Gumiero em Mapinhane é uma instituição educativa da Diocese de Inhambane, sem fins lucrativos, e com um total de 600 alunos em 2004, que estudam entre o 8º e o 12º anos de escolaridade (pré-universitário). É dirigida por missionárias Agostinianas e Leigos Missionários da Consolata (o Ricardo faz a administração e a Elizabeth é professora de Matemática do 11º e 12º anos) e é uma das cerca de 20 escolas pré-universitárias de Moçambique.

Propomos-vos um projecto para adopção de alunos estudantes de famílias pobres, fruto de uma necessidade antiga da nossa comunidade escolar e, em particular, dos jovens que querem continuar a estudar. Apesar das famílias que insistem em tirar os filhos dos estudos quando não têm possibilidades financeiras, as bolsas podem permitir que os jovens continuem a estudar e a serem formados intelectual e humanamente. Em Moçambique, apenas 30% das raparigas chegam ao 12º ano e devido às razões de pobreza e de falta de escolas e professores, apenas 7 em cada 100 moçambicanos frequentam o ensino secundário. Apenas 1% frequenta a universidade.

Deste modo, pretendemos que comparticipe ou co-financie um aluno ou aluna durante um ano lectivo completo (são apenas 36 euros para sustentar um aluno durante um ano inteiro!), considerando que estamos a contribuir directamente para a formação de jovens. Nós seleccionaremos o aluno ou aluna adoptado e depois diremos qual o nome do aluno, ano, condição social e, no final de cada trimestre, esse aluno enviará, por e-mail, uma carta ao doador com as notas que teve no trimestre.

Os nossos jovens agradecem a atenção e solicitude.

Saudações missionárias,
Ricardo e Elizabeth

História

A Escola Secundária P. Gerardo Gumiero foi inaugurada no dia 4 de Fevereiro de 1996.

Para a reconstrução desta escola, os missionários da Consolata de Portugal ajudaram com o projecto "Educação é Vida" e a comunidade de Mapinhane assumiu um papel bastante importante, sobretudo na sua entrega às diversas actividades inerentes ao desenvolvimento desejado. Por outro lado, o Estado tem dado o seu apoio, sobretudo com a remuneração aos docentes e o contributo para a alimentação dos alunos através do Programa Mundial de Alimentação da ONU.

De 1996 a 1998, a Escola Secundária P. Gerardo Gumiero de Mapinhane introduz o8º, 9ºe 10º anos. Consegue introduzir-se o 11º ano em 2000 com uma turma composta por 29 alunos vindos de diversas regiões do país e, em 2001, introduz-se o 12º ano. A partir do ano 2003, a escola formou um Núcleo de Estudos Universitários para alguns professores poderem estudar num bacharelato à distância, supervisionado pela Universidade Católica de Moçambique. Em 2004 a escola pôde finalmente construir um internato para os 110 rapazes internos e um campo polidesportivo para a prática de desportos de salão.

A Escola conta, actualmente, com cerca de 25 professores qualificados, entre médios, bacharéis e licenciados. A sua biblioteca *Teka Uthelisa* é a mais apetrechada da região.

Além das disciplinas obrigatórias, esta escola oferece hoje uma melhor filosofia, psicologia educacional, educação moral e aprofunda o conhecimento da língua local – *xitshwa*.

São várias as actividades desenvolvidas neste estabelecimento, desde os torneios de amizade, à feira de ciências, semanas culturais e trabalhos específicos nas aulas de Educação Física.

Actualmente, a escola conta com cerca de 600 alunos, sendo que cerca de 250 são internos. Assiste-se também a um aumento da escolaridade nas raparigas, sinal de mudança na sociedade moçambicana.

Desafio para Moçambique

Ficha de participação

Por isso, envio a quantia de 36 euros, correspondente a uma bolsa de estudo para um jovem moçambicano, do qual receberei, trimestralmente, informações acerca do seu progresso nos estudos.

☑ Sim, quero participar no projecto "Desafio para Moçambique", proposto pela Elizabeth e pelo Ricardo;
☑ Sim, quero ajudar um jovem moçambicano a tornar-se numa pessoa íntegra;
☑ Sim, quero ajudar a Elizabeth e o Ricardo no seu importante trabalho missionário:

Nome: _____ Idade: ____

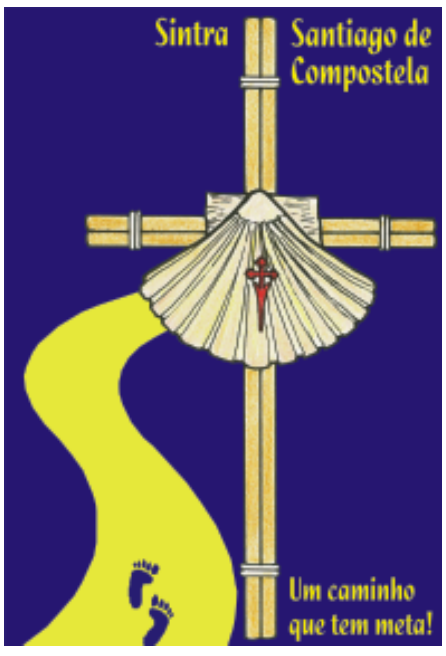
Telemóvel ou telefone: _____

☐ Tenho endereço de e-mail: _____

☐ Quero utilizar este endereço de e-mail:
desafio.mocambique@paroquias-sintra.net

Peregrinação a Santiago

D. José Policarpo respondeu

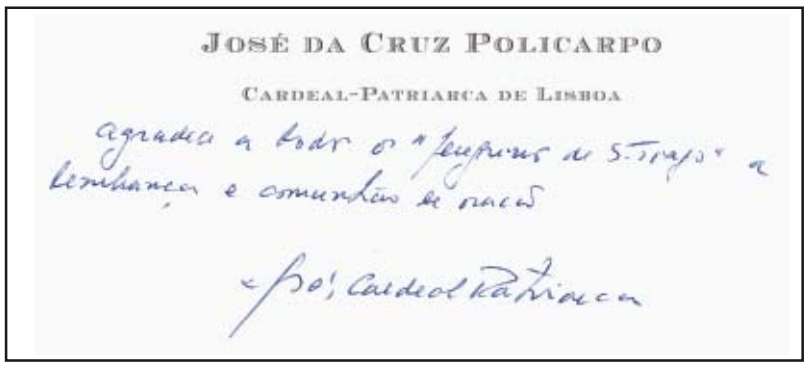


Uma das muitas actividades da Peregrinação a Santiago de Compostela, realizada no final do passado mês de Fevereiro, pelo Carnaval, solicitava aos peregrinos que escrevessem uma carta ao D. José Policarpo, Cardeal-Patriarca da Igreja de Lisboa.

Esta actividade já proposta nos anos anteriores foi este ano respondida pelo nosso Bispo, que nos escreveu:

«Agradeço a todos os "Peregrinos de S. Tiago" a lembrança e comunhão de oração».

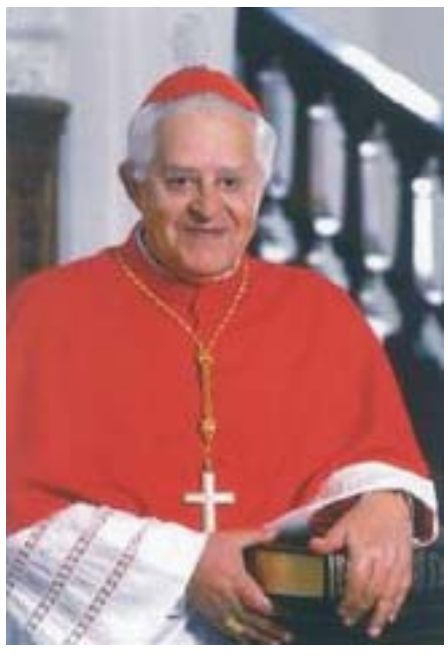
E nós confirmamos esta comunhão de oração! Bem haja, D. José!


JOSÉ DA CRUZ POLICARPO

CARDEAL-PATRIARCA DE LISBOA

Agradeço a todos os "peregrinos de S. Tiago" a lembrança e comunhão de oração

+José, Cardeal Patriarca



Renascer na Paixão de Cristo

Zé Pedro Salema

Estamos a caminho, Senhor", "A Tua Paixão é um exemplo de entrega e de Amor", "Cada queda deverá ser a força motriz para um recomeçar Contigo, pois só assim faz sentido viver". Tanto que se poderia dizer sobre o que nos foi dado pelo Coral Renascer na Paixão de Jesus Cristo que tiveram a "ousadia" de nos dar. Palavras vãs todas as que se disserem, pois quem não assistiu perdeu muitíssimo: a apresentação foi de uma simplicidade e serenidade absolutas; as túnicas, de um bom gosto primoroso e, mais uma vez, a simplicidade e sobriedade que deveriam caracterizar-nos sempre; a explicação, clara, ardente e muito bem conduzida; a semiobscuridade da igreja, convite discreto à reflexão e audição; a música, executada com o rigor a que já estamos habituados, mas de uma beleza que transporta para a essência da Paixão de Cristo, uma música que tocou, que entrou, que deixou a sua marca singela, mas decidida.

O coro, para além das vozes muito bem moduladas e trabalhadas - três meses de ensaio para um espectáculo destes não são nada - estavam seguras do que queriam transmitir. Nervosos? Quem não estaria numa situação destas, algum de vós?

Os solistas a darem expressão a acontecimentos já vividos há dois mil anos, e que todos estamos habituados a ouvir, repetir, seguir, ano após ano, mas... E a viver? Estaremos assim tão habituados a vivê-los, não só na Páscoa, mas no nosso dia a dia?

Destaco, se mo permitem, três (das muitas) frases que me tocaram: "O Destino é seguir Jesus". Mas não esse "destino" que tantas vezes nos querem impôr como "É a nosso sina", ou, "é fatalidade, é o destino"! Não, esse eu não conheço. Conheço o Destino que Deus nos deu de sermos discípulos de Seu Filho, amados filhos Seus, seres frágeis mas que estão determinados a pegar nas suas "cruzes" e caminhar com Jesus. Este é o destino de todo o cristão, dar testemunho da sua Fé.

"Percebi que cair e levantar-me é o maior passo". Como é possível entender-se isto? Então eu caio, erro, peco, magoo, destruo, deixo que tudo o que é fealdade em mim venha ao de cima, e depois… Sim, é verdade, ter a coragem para me reerguer é, de facto, o maior passo. Significa que Deus me tocou, ou melhor, que me deixei tocar por Ele, que O ouvi, que Lhe dei espaço, e ao fazê-lo dei o "passo" para pedir perdão, para emendar o erro, para tentar ter a coragem de não voltar a trilhar o caminho errado. Que cada queda possa ser um passo para sermos mais santos.

"Aleluia!", o cântico final. Não sei se assim o entendem, mas para mim é o cântico dos cânticos, é a explosão de alegria pelo nosso Salvador, pela Vida que permanece em nós, pela Sua vitória que nos conduz aos braços do Pai. Atravessamos, nestes dias, o "deserto" da Sua morte, o frio do sepulcro, a dureza da perda de um ente amado, mas logo temos o Domingo de Páscoa, em que a morte se faz Vida.

Parabéns, palavra muito pequena, gasta de tanta repetição… Obrigada pelo belo, bem sucedido e "ousado" presente com que nos mostraram Jesus Vivo!

Cruz Alta
Assinatura

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

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

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

Torne-se assinante e receba o
Cruz Alta
Assinatura Anual (11 números)
Apenas 10 cruzes

» 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.

Prevenção

Sismo... Que fazer?

José Penaforte

Sem pretender alarmar ninguém, continuo a achar que "Homem prevenido vale por dois". Não é impunemente que existem este velhos ditados, por isso hoje proponho reflectir convosco o problema de um eventual abalo sísmico, vulgo, tremor de terra.

Os sismos são fenómenos naturais com alguma frequência em Portugal, embora a sua grande maioria não sejam sentidos pelo Homem. Ao longo da nossa história há notícias de alguns sismos catastróficos que sobre nós se abateram. Têm a sua origem normalmente em zonas onde a crosta terrestre está fracturada (falhas) podendo as vibrações por ele produzidas durar desde poucos segundos até alguns minutos.

Após o primeiro abalo acontecem, espaçadamente, outros mais fracos – as réplicas. Como ainda não é possível fazer uma previsão dos sismos, não temos meios de saber se o próximo será fraco ou forte, nem tão pouco quando e onde se dará.

Temos várias causas de acidentes pessoais na ocorrência de um terramoto, que passo a enunciar:

• Actuação humana precipitada devida ao pânico.

• Desmoronamento total ou parcial dos edifícios.

• Incêndios, agravados, normalmente, pela falta de água e dificuldade nos acessos.

• Queda de móveis, candeeiros e outros objectos.

• Queda de cabos de energia.

• Vidros partidos.

Sismos moderados causam muitas vezes danos e perdas graves em locais densamente povoados e em construções de fraca qualidade.

Vamos a alguns conselhos a seguir antes, durante e depois de um sismo. Procure ler algo sobre sismos e os seus efeitos e fale sobre terramotos de forma serena e tranquila, explicando e aconselhando os melhores meios para se precaverem pessoas e haveres.

Em casa

Prepare a casa por forma a facilitar os movimentos em caso de sismo, tendo o cuidado de ter móveis, brinquedos, etc., arrumados e corredores libertos. Estude locais de maior protecção, distribuindo os seus familiares por eles. Oriente as crianças e responsabilize os adultos pela segurança de cada uma. Fixe prateleiras, estantes e botijas de gás à parede. Coloque os objectos de peso e grande volume no chão ou nas prateleiras mais baixas. Certifique-se que todos os habitantes da casa sabem desligar correctamente a luz, gás e água. Tenha à mão um estojo de primeiros socorros o mais completo possível e pronto a actuar, uma pilha eléctrica, um transístor portátil, pilhas suplentes para ambos e um extintor.

Armazene água em recipientes de plástico fechados e alimentos enlatados para dois ou três dias (atenção: não se esqueça de renovar este stock de comida de tempos a tempos).

Fixe vasos e floreiras às paredes. Realize em casa e/ou no local de trabalho exercícios de treino das medidas já apresentadas.

Durante o sismo

Evite o pânico por todos os meios possíveis, conte até 50 (normalmente o tempo que demora o primeiro abalo) bem devagar, reze, entoe baixo uma melodia conhecida. Tendo a mente ocupada com alguma coisa é mais difícil uma manifestação de pânico. Mantenha a serenidade e acalme os que se encontram consigo.

Se está em casa ou dentro de um edifício: nos edifícios colectivos não corra para a rua. As saídas e as escadas podem estar obstruídas. Nunca utilize os elevadores. Tenha cuidado com a queda de objectos, candeeiros, livros, móveis, etc. Mantenha-se afastado de janelas, espelhos e chaminés. Proteja-se no vão de uma porta interior, canto de sala ou debaixo de uma mesa ou mesmo de uma cama.

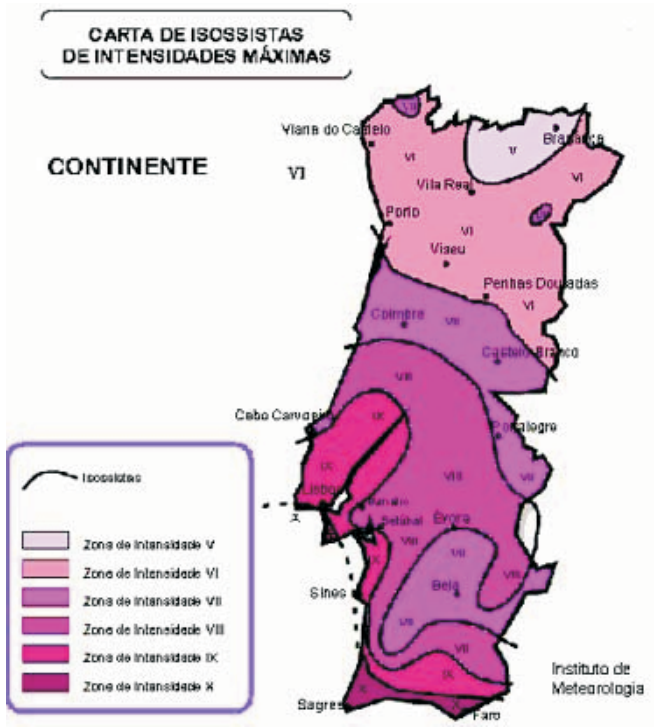
Se está na rua: dirija-se para um local aberto, com calma e serenidade. Não corra nem ande a vaguear pelas ruas. Mantenha-se afastado de edifícios, sobretudo dos altos, velhos ou isolados, bem como dos postes de electricidade e outros objectos que lhe possam cair em cima. Afaste-se de taludes, ribanceiras ou muros que possam desabar.

Se está num local com muita gente (cinema, teatro, salas de espectáculo, etc.) não se precipite para as saídas.

Se vai a conduzir: pare a viatura afastada de edifícios, muros, taludes, barrancos, cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

E depois de tudo acabado?

Continue a dominar o pânico, mantenha a calma e vá mentalmente preparando o seu espírito para o que pode ir encontrando, ao mesmo tempo que planeia os seus passos. Não se precipite para escadas e saídas e conte com a possível ocorrência de uma réplica. Não fume, não acenda fósforos nem isqueiros e não ligue interruptores. Pode haver fugas de gás ou curto-circuitos.



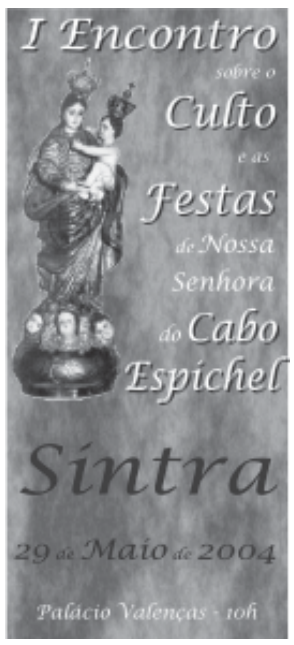
Utilize a sua lanterna. Se ainda não estiver, corte água, luz e gás. Calce sapatos, proteja a cabeça e a cara com um casaco, uma manta, um capacete ou, na sua falta, um objecto resistente. Prepare agasalhos se o tempo o aconselhar. Verifique se há incêndios. Tente apagá-los e, se não conseguir, chame os bombeiros. Verifique se há feridos e preste-lhes os primeiros socorros. Havendo feridos graves, não os remova a menos que corram perigo no local onde se encontram e chame ajuda especializada.

Limpe urgentemente os produtos inflamáveis derramados. Se puder, solte os animais domésticos, eles cuidam de si próprios. Afaste-se de praias e das margens baixas dos rios. Há o perigo de ocorrer uma onda gigante (*tsunami*). Ligue o seu rádio portátil e siga as instruções, cumprindo as normas que lhe forem sendo transmitidas. Se houver pessoas soterradas informe as equipas de salvamento. Entretanto, se for capaz, sem perigo, de os começar a libertar, tente fazê-lo retirando os escombros de cima um a um. Não se precipite, não agrave a situação dos feridos nem a sua própria.

Evite passar por onde haja fios eléctricos soltos e tocar objectos metálicos que estejam em contacto com eles. Não beba água de recipientes abertos, verifique se os canos de esgoto estão em bom estado e permitem a utilização. Não utilize o telefone excepto em caso de extrema urgência (ferido grave, incêndio, fuga de gás ou água, etc.) Não propague boatos, e coma alguma coisa, de estômago vazio não terá forças para muito.

Se a sua casa está muito danificada abandone-a, reunindo consigo os recipientes com água, as comidas, os agasalhos e a medicação usual. Edifícios com graves estragos nunca deverão ser recuperados, mas sim demolidos. Corresponda aos apelos de auxílio se lhe for possível e colabore com as equipas de salvamento, quanto mais não seja não atrapalhando o seu trabalho.

Embora não seja possível prever quando e onde um sismo se declara, a aplicação destas medidas de segurança pode revelar-se um óptimo auxiliar. Em todos os locais onde as pessoas se movimentam deveria haver o conhecimento e aplicação destas normas, e pais, professores, autoridades, empresários e educadores deveriam ser os primeiros a difundir estes preceitos. Quem sabe se não virão a ser necessários um dia?



Ficha de inscrição

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____ Código Postal: _____ - ___ _____

Telf.: _____ Telem.: _____ e-mail: _____

Envie para:

Comissão das Festas de Nª Srª do Cabo Espichel
Rua Particular à Veiga da Cunha, 6 - 2º
2710-606 SINTRA

Fax: 21 924 41 88 • E-mail: comissao.festas@paroquias-sintra.net

Utilidades

De enxada na mão... *em Maio*

João Chaves

***No Jardim** – Continua o arranjo dos tabuleiros maciços e platibandas com as novas plantações em que deve haver cuidado, não só na escolha e disposição, mas, em geral, no modo e ocasião de plantar, porque, se algumas espécies como as margaridas, cravinas, sécias, goivos e outras suportam as mudanças sem grandes problemas, quase todas se ressentem com uma plantação feita em condições inadequadas. O terreno deve estar antecipadamente preparado, adubado e bem esmiuçado. A plantação deve ser feita ao fim da tarde, pois quanto menos sol as plantas apanharem imediatamente após a sua colocação na terra, melhor. Se o dia estiver encoberto, ainda é melhor para este efeito. Se chover, não há problema. Proibitivo mesmo é o sol forte e a secura.

Na altura de efectuar a plantação trazem-se para o local definitivo, em açafates rasos ou tabuleiros de madeira, as plantas levantadas do viveiro ou propositadamente metidas em vasinhos de plantação, os godés. Abrem-se com a colher, nos canteiros ou vasos, as covas respectivas, de dimensão idêntica ao bocado de terra que vem com as raízes, com a distância entre elas adequada. De seguida aconchega-se-lhes ligeiramente a terra, ao mesmo tempo que se lhes dá uma rega ao nível do pé.

Nos dias seguintes, as novas plantações devem ser vigiadas e, se necessário, regadas discretamente todos os fins de tarde, de forma a manterem a frescura mas sem ficarem com demasiada humidade.

***Sementeiras** – Podem ser semeadas todas as flores indicadas para o mês de Abril, entre as quais: abóboras ornamentais, açafates, amores perfeitos, auroras, baunilha, cabacinhas, campainhas, cauda de raposa, canários, chorões, coelhinhos, copos de água, cravos, crisântemos, cristas de galo, dálias, despedidas de verão, erva pombinha, espargos, esporas, fetos, flor dos amores, glicínias, gotas de sangue, linho encarnado, malvaíscos, maravilhas, martírios, melindres, mimosa púdica, moncos de peru, não me toques, papagaios, papões, penachos, pensamentos, perpétuas, petúnias, rosa da Índia, sálvia, saudades, sempre vivas, trepadeiras, veludos, verbenas e violetas, etc.

Pudim de baunilha

INGREDIENTES:

1 pudim de baunilha instantâneo
1 vagem de baunilha
9 dl de leite
Caramelo líquido q.b.

PREPARAÇÃO:

Ferva metade do leite juntamente com a vagem de baunilha.
Retire, passe pelo passador e deixe arrefecer completamente.
Entretanto, dissolva o pudim no restante leite e junte-o à mistura anterior.
Leve ao lume, mexendo até engrossar.
Barre uma forma de pudim com o caramelo.
Leve-a ao congelador durante alguns minutos, de maneira a que o caramelo fique solidificado. Em seguida, encha-a com o pudim.
Leve ao frigorífico até ao momento de servir.

Ginástica para todos

Gabriela Garcia,
Fisioterapeuta e Osteopata

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.

Exercício de postura **nº 2**

Aprumado, de pés juntos, desloque o peso do seu corpo, de um pé para o outro, mas sem levantar o calcanhar. De seguida balance ligeiramente o corpo inteiro, da direita para a esquerda, como uma árvore ao vento. Diminua a amplitude do movimento e detenha-se no meio. Durante este exercício, pense no trajecto descrito pela sua cabeça.

O corpo inteiro, bem direito, balança-se da direita para a esquerda. O movimento faz-se apenas na articulação do pé. No final, regresse ao meio, onde o peso é repartido igualmente entre a parte de trás e a frente do pé.

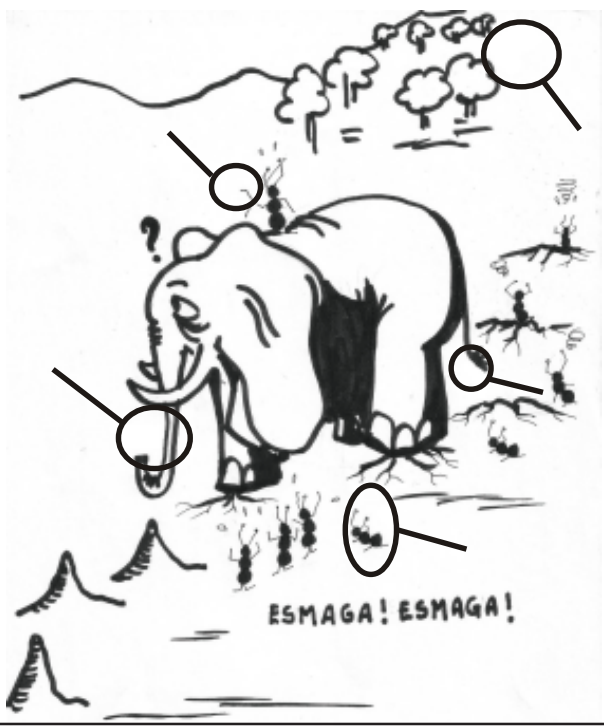
Exercício de postura **nº 3**

Em vez de se balançar lateralmente, tente agora balançar-se de diante para trás. Vai dar conta que a amplitude do movimento é maior à frente do que atrás, por causa da anatomia do pé. Estes exercícios dão sensação de equilíbrio e de leveza.

Ria-se por favor!

Um agente de trânsito manda parar um advogado que conduzia em excesso de velocidade.
Agente: Posso ver a sua carta de condução?
Advogado: Não tenho. Foi suspensa da última vez em que cometi uma infracção.
Ag: Posso ver o título de registo de propriedade?
Adv: O carro não é meu. Roubei-o.
Ag: O carro é roubado?
Adv: Sim, é verdade. Mas agora que penso nisso, acho que vi o registo de propriedade no porta-luvas, quando coloquei lá a minha arma...
Ag: Tem uma arma no porta-luvas?
Adv: Sim. Coloquei-a lá depois de matar a dona do carro e colocar o corpo dela no porta-malas.
Ag: Tem um corpo no porta-malas???
Adv: Sim, senhor.
Ao ouvir isso, o agente chamou imediatamente o seu superior.
O carro foi rapidamente cercado por um cordão policial e o capitão aproximou-se do veículo para controlar a situação.
Capitão: Senhor, posso ver a sua carta de condução?
Adv: Claro, aqui está ela. (A carta é válida)
Cap: A quem pertence este veículo?
Adv: É meu, senhor guarda. Aqui tem o registo de propriedade. (o carro é, de facto, do condutor)
Cap: Abra, por gentileza, o seu porta-luvas, lentamente, para eu verificar se lá se encontra uma arma dentro...
Adv: Sim, senhor. (O porta-luvas está vazio)
Cap: Quer abrir o porta-malas, por favor?
Adv: Sim, senhor. (Não há corpo algum)
Cap: Não compreendo. O agente que o mandou parar disse que você afirmou não ter carta de condução, ter roubado o carro, ter uma arma no porta-luvas e um corpo no porta-malas!!!
Adv: Ah, claro!!! E aposto que o mentiroso também lhe disse que eu ia em excesso de velocidade, não?

Soluções do número anterior:



Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos

Calendário Litúrgico para Maio - Ano C

José Pedro Salema e Grupo Bíblico

Dia 1 - SÁBADO III da Páscoa
L 1 Act 9, 31-42;
Sal 115, 12-13. 14-15. 16-17
Ev Jo 6, 60-69 *ou* Mt 13, 54-58
"Para quem iremos, Senhor?"

Dia 2 - DOMINGO IV DA PÁSCOA
L 1 Act 13, 14. 43-52;
Sal 99, 2. 3. 5
L 2 Ap 7, 9. 14b-17
Ev Jo 10, 27-30
"Nós somos o povo de Deus; Ele é o nosso alimento"

Dia 3 - SEGUNDA-FEIRA da semana IV
L 1 1 Cor 15, 1-8;
Sal 18 A, 2-3. 4-5
Ev Jo 14, 6-14
"Senhor, mostra-nos o Pai e isso nos basta."

Dia 4 - TERÇA-FEIRA da semana IV
L 1 Act 11, 19-26;
Sal 86, 1-3. 4-5. 6-7
Ev Jo 10, 22-30
"Eu e o Pai somos um só."

Dia 5 - QUARTA-FEIRA da semana IV
L 1 Act 12, 24 – 13, 5a;
Sal 66, 2-3. 5. 6 e 8
Ev Jo 12, 44-50
"Quem acredita em Mim, não é em Mim que acredita, mas n'Aquele que Me enviou"

Dia 6 - QUINTA-FEIRA da semana IV
L 1 Act 13, 13-25;
Sal 88, 2-3. 21-22. 25 e 27
Ev Jo 13, 16-20
"Quem recebe aquele a quem Eu enviar, é a Mim que recebe."

Dia 7 - SEXTA-FEIRA da semana IV
L 1 Act 13, 26-33;
Sal 2, 6-7. 8-9. 10-11
Ev Jo 14, 1-6
"Eu sou o Caminho,a Verdade e a Vida"

Dia 8 - SÁBADO da semana IV
L 1 Act 13, 44-52;
Sal 97, 1. 2-3ab. 3cd-4
Ev Jo 14, 7-14
"Eu estou no Pai e o Pai está em Mim"

Dia 9 - DOMINGO V DA PÁSCOA
L 1 Act 14, 21b-27;
Sal 144, 8-9. 10-11. 12-13ab
L 2 Ap 21, 1-5a
Ev Jo 13, 31-33a. 34-35
"Louvarei para sempre o Vosso nome, Senhor meu Deus e meu Rei."

Dia 10 - SEGUNDA-FEIRA semana V
L 1 Act 14, 5-18;
Sal 113 B, 1-2. 3-4. 15-16
Ev Jo 14, 21-26
"Quem Me ama, será amado por meu Pai"

Dia 11 - TERÇA-FEIRA da semana V
L 1 Act 14, 19-28;
Sal 144, 10-11. 12-13ab. 21
Ev Jo 14, 27-31a
"Dou-vos a minha paz."

Dia 12 - QUARTA-FEIRA da semana V
L 1 Act 15, 1-6;
Sal 121, 1-2. 3-4a. 4b-5
Ev Jo 15, 1-8
"Quem permanece em Mim e Eu nele, esse dá fruto abundante."

Dia 13 - QUINTA-FEIRA da semana V
L 1 Ap 21, 1-5a;
Sal Judite 13, 18bc. 19-20a. 20c
Ev Jo 19, 25-27
"Eis aí o teu filho...Eis a tua Mãe."

Dia 14 - SEXTA-FEIRA da semana V
L 1 Act 1, 15-17. 20-26;
Sal 112, 1-2. 3-4. 5-6. 7-8
Ev Jo 15, 9-17
"Não fostes vós que Me escolhestes; fui Eu que vos escolhi."

Dia 15 - SÁBADO da semana V
L 1 Act 16, 1-10;
Sal 99, 2. 3. 5
Ev Jo 15, 18-21
"Não sois do mundo, mas Eu vos escolhi do mundo"

Dia 16 - DOMINGO VI DA PÁSCOA
L 1 Act 15, 1-2. 22-29;
Sal 66, 2-3.5.6, 8L 2 Ap 21, 10-14. 22-23
Ev Jo 14, 23-29
"Louvado sejais, Senhor, pelos povos de toda a terra"

Dia 17 - SEGUNDA-FEIRA semana VI
L 1 Act 16, 11-15;
Sal 149, 1-2. 3-4. 5-6a e 9b
Ev Jo 15, 26 – 16, 4a
"O Espírito da verdade dará testemunho de Mim"

Dia 18 - TERÇA-FEIRA da semana VI
L 1 Act 16, 22-34;
Sal 137, 1-2a. 2bc-3. 7c-8
Ev Jo 16, 5-11
"Se Eu não fôr, o Paráclito não virá a vós"

Dia 19 - QUARTA-FEIRA da semana VI
L 1 Act 17, 15. 22 – 18, 1;
Sal 148, 1-2. 11-12ab. 12c-14a. 14bcd
Ev Jo 16, 12-15
"O Espírito receberá do que é meu, para vo-lo anunciar"

Dia 20 - QUINTA-FEIRA da semana VI
L 1 Act 18, 1-8;
Sal 97, 1. 2-3ab. 3cd-4
Ev Jo 16, 16-20
"Estareis tristes, mas a vossa tristeza converter-se-à em alegria"

Dia 21 - SEXTA-FEIRA da semana VI
L 1 Act 18, 9-18;
Sal 46, 2-3. 4-5. 6-7
Ev Jo 16, 20-23a
"Ninguém vos poderá tirar a vossa alegria"

Dia 22 - SÁBADO da semana VI
L 1 Act 18, 23-28;
Sal 46, 2-3. 8-9. 10
Ev Jo 16, 23b-28
"O próprio Pai vos ama"

Dia 23 - DOMINGO VII DA PÁSCOA ASCENSÃO DO SENHOR
L 1 Act 1, 1-11;
Sal 46, 2-3. 6-7. 8-9
L 2 Ef 1, 17-23
Ev Lc 24, 46-53
"Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor."

Dia 24 - SEGUNDA-FEIRA semana VII
L 1 Act 19, 1-8;
Sal 67, 2-3. 4-5ac. 6-7ab
Ev Jo 16, 29-33
"Agora falas sem enigamas...Por isso acreditamos que saíste de Deus"

Dia 25 - TERÇA-FEIRA da semana VII
L 1 Act 20, 17-27;
Sal 67, 10-11. 20-21
Ev Jo 17, 1-11a
"Pai, glorifica o teu Filho"

Dia 26 - QUARTA-FEIRA semana VII
L 1 Act 20, 28-38;
Sal 67, 29-30. 33-35a. 35b-36c
Ev Jo 17, 11b-19
"Assim como Tu me enviaste aoMundo, também Eu os enviei ao Mundo"

Dia 27 - QUINTA-FEIRA da semana VII
L 1 Act 22, 30: 23, 6-11;
Sal 15, 1-2a e 5. 7-8. 9-10. 11
Ev Jo 17, 20-26
"...que também eles sejam um em Nós"

Dia 28 - SEXTA-FEIRA da semana VII
L 1 Act 25, 13b-21;
Sal 102, 1-2. 11-12. 19-20ab
Ev Jo 21, 15-19
"Senhor, Tu sabes tudo. Tu bem sabes que Te amo"

Dia 29 - SÁBADO da semana VII
L 1 Act 28, 16-20. 30-31;
Sal 10, 4. 5 e 7
Ev Jo 21, 20-25
"Este é o discípulo que escreveu estes factos e o seu testemunho é verdadeiro"

Dia 30 - DOMINGO DE PENTECOSTES
L 1 Act 2, 1-11;
Sal 103, 1ab e 24ac. 29bc-30. 31 e 34
L 2 1 Cor 12, 3b-7. 12-13 *ou* Rom 8, 8-17
Ev Jo 20, 19-23 *ou* Jo 14, 15-16. 23a-26
"Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovai a face da terra."

Dia 31 - SEGUNDA-FEIRA da semana IX
L 1 Sof 3, 14-18 *ou* Rom 12, 9-16b;
Sal Is 12, 2. 3-4bcd. 5-6
Ev Lc 1, 39-56
"O Senhor é a minha força e o meu louvor"

Intenções do Papa
para Maio

• Que a família fundada no casamento de um homem com uma mulher, seja reconhecido como a célula fundamental da sociedade humana.

• Que pela intecessão maternal de Maria, os católicos considerem a Eucaristia como coração e alma da acção missionária.

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 SINTRA
Tel.: 219 243 398
Tlm.: 962 648 793

Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas
Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
2710-519 SINTRA
Telef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45

A Bíblia

De A a Z

Saduceu

João Chaves

Palavra cuja proveniência não se conhece bem, devendo, no entanto, derivar de Sadoc, o sumo sacerdote de David, ou então do termo grego que significa "justo".

Os Saduceus eram uma facção ou grupo dentro do judaísmo. Constituíam a aristocracia sacerdotal e é mais correcto analisá-los como uma facção religiosa do que política. Eram ricos e instruídos e exerciam também funções judiciárias no Sinédrio com os fariseus, muito embora as suas crenças fossem muitas vezes diferentes das dos fariseus. Eram conhecidos pelo seu apego exclusivo à lei de Moisés, limitada ao Pentateuco, pela rejeição de todos os comentários e tradições dos fariseus, por negarem a ressurreição dos mortos e a existência de anjos e espíritos. Enquanto os fariseus eram mais ligados às tradições judias, os saduceus foram mais influenciados pelo helenismo. Como grupo desapareceram com a destruição do templo e do sacerdócio.

Nos evangelhos, tal como os fariseus, são condenados por João Baptista, que os apelidou de "raça de víboras" e por Jesus, embora com Jesus só tenham tido um debate, sobre o casamento levirático (Mt 22, Mc 12 e Lc 20).

Tratou-se de uma tentativa de armadilha a Jesus, cuja única intenção era tornar ridícula a crença na ressurreição. Foram um grupo muito hostil para os apóstolos, que chegaram a aprisionar para os impedir de pregar. São Paulo aproveitou-se da diferença doutrinária entre estes dois grupos, saduceus e fariseus, para desviar um ataque a ele dirigido.

A nossa religião e as outras

Já ouviu falar de Esperanto ?

Manuela Redol

Em 1887 o Dr. L. L. Zamenhof, que viveu entre 1859 e 1917, publicou a sua Lingvo Internacia (Linguagem Internacional), sob o pseudónimo de "Dr. Esperanto" (o que tem esperança). O Esperanto foi proposto como uma segunda linguagem que permitiria a pessoas que falem diferentes línguas-mãe comunicarem e, ao mesmo tempo, mantendo as suas próprias linguagens e identidades culturais.

Quando se usa a linguagem nacional de outra pessoa não nos é possível expressar tão bem como o próprio ou como um linguista dotado. Graças à sua construção simples, lógica e metodológica, pode aprender-se Esperanto rapidamente e usá-lo mais depressa do que qualquer outra linguagem.

Por que é que o Esperanto foi criado?

O Dr. Zamenhof, nascido em Bialystock, Polónia, sob o controlo dos Czares da Rússia, explicou essa mesma questão numa carta privada em 1895: "Em Bialystock a população é constituída por quatro diferentes grupos: Russos, Polacos, Alemães e Judeus. Cada grupo falava a sua linguagem diferente e era hostil aos outros grupos.

(...) eu fui ensinado que todos os homens são irmãos, e entretanto, nas ruas, na praça, tudo e a todo o momento fazia-me sentir que não existiam pessoas, mas sim Russos, Polacos, Alemães, Judeus, etc. Dado que nessa altura me parecia que os adultos eram todo-poderosos, dizia a mim mesmo que quando crescesse certamente ia afastar esse mal."

Quando Zamenhof amadureceu, percebeu que uma segunda linguagem comum não resolveria por si só os problemas do mundo. Vemos isso na nossa história, como por exemplo na separação de Portugal das ex-colónias. No entanto, devemos ter em atenção o que Edward Symoens tão bem afirma: "As raízes para o conflito estão na mente e no coração dos homens, e a sociedade é constituída por seres humanos. É verdade que uma linguagem neutra e comum tornaria possível a discussão sobre dificuldades e conflitos entre todas as partes envolvidas. No presente, discussões conduzidas via intérprete não são verdadeiramente discussões, mas sim comunicações paralelas, já que muitos pormenores e nuances se perdem, enquanto muitos mal-entendidos persistem." Os problemas de comunicação entre pessoas e povos ainda hoje subsistem.

O Esperanto foi desenvolvido numa parte do mundo em que dúzias de linguagens competiam para serem usadas. Já foi dito que se pode andar em qualquer direcção por 100 kms na Europa que se encontra uma linguagem diferente. Isto é tão verdade agora como o foi há cem anos, quando o Esperanto foi criado.

A predominância linguística muda através da história e é reflexo de vantagens económicas e políticas. No fim da década de 80 do século XIX o Francês era conhecido como a linguagem de utilização internacional, e antes dela, o Latim. No presente, essa linguagem é o Inglês, mas se a história se repetir como o fez no passado, podemos esperar uma mudança nas linguagens dominantes algures num futuro não tão distante.

Quem fale linguagens de maior difusão muitas vezes encontra-se em vantagem, tanto económica como culturalmente. Intencional ou não, esta forma de discriminação linguística pode ter um efeito devastador em povos de culturas minoritárias e isso não precisa de acontecer.

Quais as vantagens do Esperanto?

- Não substitui nenhuma linguagem, simplesmente serve como uma segunda linguagem comum a todos.
- Pode ser aprendida em menos tempo que qualquer outra linguagem.
- Não favorece politicamente, sendo que não dá vantagem a nenhum país.
- Já foi testada, aceite e utilizada em mais de cem países por mais de cem anos.

Por que as pessoas aprendem Esperanto?

Ao escolher aprender uma linguagem politicamente e culturalmente neutra como o é o Esperanto pode-se interagir com outros a um nível de igualdade linguística. O acto de escolher o Esperanto afirma o respeito por outros povos, pelas suas linguagens e culturas e mostra vontade em fazer um esforço para comunicar de uma forma que não oferece vantagens injustas.

Muitas pessoas também aprendem Esperanto por razões práticas. Por exemplo:

- Devido aos seus sistemas de gramática e formação de palavras lógicos e lineares, o Esperanto pode ser aprendido e usado muito mais rapidamente e facilmente que qualquer outra linguagem.
- Quem fale Esperanto tem acesso a uma literatura multicultural que é uma das mais diversificadas do mundo.
- Muitas pessoas aprendem Esperanto porque as ajuda a entender a sua própria linguagem assim como a aprender outras linguagens estrangeiras.
- Correspondência internacional em Esperanto, assim como viagens através dessa linguagem, abrem possibilidades para um contacto pessoal que, de outra forma, não estariam disponíveis.

E o Esperanto nos nossos dias?

Desde a introdução do Esperanto, em 1887, o número de utilizadores desta linguagem subiu de um para, pelo menos, 2 milhões hoje, em mais de cem países. Este crescimento ocorre apesar do Esperanto não ter o seu próprio país ou exército para promover o seu uso.

Livros e publicações periódicas estão disponíveis de todas as partes do mundo, assim como se regista um aumento de programas diários na rádio. Grupos especiais de interesse que captam a atenção internacional nasceram, usando o Esperanto para comunicar a sua mensagem através do mundo.

Entretenimento

Abaixo os auscultadores!

"Entrega"

Simplus

Ana Louro

Os Simplus, uma banda recente constituída por dois jovens de Cascais, Maria Durão e Luís Roquette, pertencentes às Equipas de Jovens de Nossa Senhora (movimento Mariano espalhado por todo o mundo criado para os jovens entre os 15 e os 24 anos em comunhão com Maria).

Esta banda acaba de lançar o seu primeiro Cd "Entrega", composto por 13 músicas escritas por ambos. É sem dúvida um Cd cheio de qualidade e músicas que nos movem, que arrepiam... Penso que é isto o que todos procuramos numa boa música.

Para além de ter como objectivo divulgar a música portuguesa, o projecto *entrega,* constituido pelos vocalistas e 15 amigos, visa ajudar a Casa da Encosta, um centro de acolhimento temporário que acolhe crianças com idades compreendidas entre os 0 meses e os 12 anos de idade, em que cada Cd vendido se transforma no sorriso de uma criança.

Foi um projecto difícil de conceber e que partiu de um sonho, um sonho que tinha asas e não teve medo de as usar em favor dos outros.

Tal como eles o cantam, um dia cantaremos todos juntos: "Precisamos de Ti, como a terra do céu para viver. Precisamos de Ti, como o mar do céu para ter cor".

Livros do Mês

Ser Humano

Rui Inácio

No Verão passado tive a oportunidade de ler o livro de um conceituado escritor dos tempos actuais. O seu nome é Paulo Coelho, natural do Brasil e a obra a que me refiro é "O demónio e a senhorita Primm". Acerca da obra, pouco escrevo para que os leitores interessados possam lê-la sem que saibam de antemão o seu desfecho, descrevo apenas o mínimo indispensável, para se perceber a razão que levou o autor a escrevê-la.

Um dos principais intervenientes desta história vive obcecado com uma dúvida e para esclarecê-la elaborou um plano que lhe vai dar a resposta à pergunta que necessita ser satisfeita.

Parece um molde, já muito lido e visto. É, no entanto, a questão que atormenta a personagem que torna o livro realmente interessante: "É o homem um ser mau por natureza?". Está dado o mote e, com esta história, o autor vai demonstrar o seu ponto de vista e digo o seu porque não me parece uma pergunta com resposta fácil ou consensual.

Assim que acabei de ler o desafio proposto, pensei que era óbvio, o homem é bom. Apesar da noção do pecado, tentamos praticar o bem. Há mesmo alturas em que causamos mal a outrém e, sem nos apercebermos, julgamos praticar o bem. Porém, este foi um pensamento irreflectido, puro de ingenuidade. Nos meses que passaram, algumas vezes mudei de opinião, fruto de experiências vividas, artigos que li, notícias que vi ou conversas com várias pessoas.

Talvez questões como a hipocrisia, a violência, o cinismo, em crescendo na nossa sociedade, levem grande parte de nós a considerar o ser humano como um ser mau. Mas será realmente? Curiosamente, estava a pensar nisto quando peguei num livro de João César das Neves, "Crónicas do Céu" e logo na Abertura encontrei a resposta.

Começa com um apelo à conversão, referindo um pequeno excerto do Evangelho de S. Mateus: "Eu vos garanto, se não vos converterdes, se não vos tornardes como crianças, não entrareis no reino dos céus." (Mt 18, 3), também, curiosamente, utilizado na mensagem para esta Quaresma do Papa João Paulo II. O autor constata que, de facto, as crianças e os santos são o pedaço de céu que habita a Terra. Pena é que sejam poucos, os santos…

Somos convidados a ser santos e cabe a cada um de nós decidir, na esperança de mudar o mundo. Se o mundo é um objectivo grande, comecemos por Sintra. Não nos esqueçamos também que somos exemplo para as crianças, elas quererão repetir os nossos gestos. Se elas perdem o estatuto de "pedaço de céu", nós somos os responsáveis.

Livros do Mês

Profundo como o Mar

Jacquelyn Mitchard

Carlina Dinis

Este livro retrata a vida de uma família, aparentemente igual a todas outras, mas que ficou abalada com o desaparecimento misterioso do alegre e doce Ben, rapaz de três anos. A partir daqui, assistimos à luta da família para o encontrar, à desilusão, ao "quebrar" dos laços que os unia... Mas, bastou apenas um dia, um dia que transformou nove anos de angústia em esperança, e que contribuiu para o

Photo by Patricia Kelly

reflorescer de sentimentos que pareciam ter desaparecido.

É um excelente livro que fala sobre amor, amizade, esperança/desilusão e nos ajuda a perceber que, face a um problema grave, temos de nos unir às pessoas que nos são mais próximas e que, tal como nós, também precisam da nossa ajuda e do nosso amor. Não nos podemos refugiar em nós próprios, nem na nossa presumível culpa, nem afastar todos aqueles que só nos querem ajudar e que, a única coisa que esperam de nós é um sorriso de amor, carinho e atenção.

Diálogos sobre a Fé

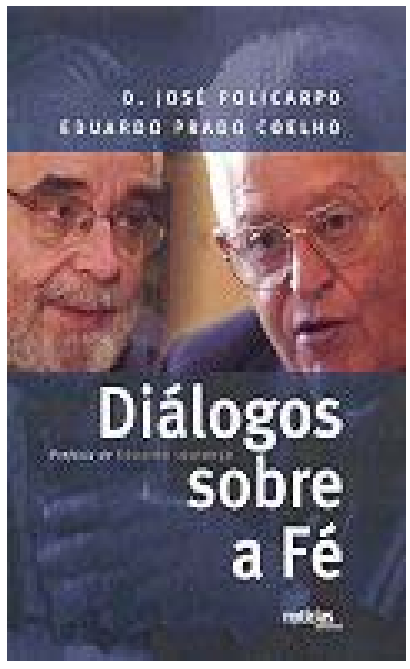
D. José Policarpo Eduardo Prado Coelho

João Chaves

Um livro que a grande maioria dos cristãos deveria ler. Aqui fica evidente um conjunto de questões que se levantam com alguma frequência por parte de muitos que não concordam, não entendem ou mesmo criticam, por qualquer motivo, a forma como os cristãos vêem alguns temas da vida.

Foi uma forma interessante de compilar um conjunto de artigos que saíram no jornal "Diário de Notícias" onde o nosso Cardeal Patriarca, D. José Policarpo e o Dr. Eduardo Prado Coelho dialogam sobre questões de Fé. É um brilhante documento em que um crente convicto e um dito não-crente abordam situações onde se manifestam de forma por vezes oposta, sem nunca perderem o respeito mútuo, exemplo que deveria ser seguido por todos.

Pelo nível cultural dos intervenientes nem sempre se permite uma leitura fácil. Por outro lado, são vários os assuntos abordados de forma obrigatoriamente mais aligeirada e muitos temas ficam apenas no ar. O saldo é, contudo, deveras positivo. Poderia ser uma experiência a repetir, se bem que, desta vez, dirigida para o cidadão mais simples.



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

Entretenimento

Falando de Cinema

Guilherme Duarte

Terminada a Semana Santa, parece-me interessante lançar um breve olhar retrospectivo sobre a programação que os exibidores cinematográficos do nosso país seleccionaram para assinalar esta época tão importante para todos os cristãos que, assinale-se, constituem uma larga maioria do povo português.

Recordo-me perfeitamente que, há várias décadas atrás, a Semana Maior, como também era vulgarmente denominada, não deixava ninguém indiferente. Sentia-se ao nosso redor um clima de austeridade e contenção, resultado da forma piedosa e interiorizada como os cristãos viviam a Paixão do Senhor, e do respeito com que os não crentes os acompanhavam. Também as estações de rádio e a televisão substituíam a sua programação habitual, por outra mais adequada à época solene que se estava a viver, normalmente constituída por música sacra ou peças de música clássica. Os próprios cinemas encerravam as suas portas na Sexta-feira Santa "dada a solenidade do dia", como faziam questão de frisar os proprietários dos cine-teatros de então. Filmes como "O Rei dos Reis"; "A Túnica"; "Sansão e Dalila", "Barrabás" e outros filmes bíblicos eram de exibição obrigatória na Semana Santa, nesses anos já longínquos.

Hoje as coisas estão muito longe de ser assim, e casos como "A Paixão de Cristo" que este ano marcou a presença de Jesus nos nossos écrans, são meras excepções. O ritmo alucinante que impomos às nossas vidas, a voracidade da nossa ambição, a superficialidade que nos rodeia consome-nos o tempo e dispersa a nossa atenção para outras prioridades. O materialismo sobrepõe-se à espiritualidade. Deixou de haver tempo e lugar para o recolhimento, para a meditação e para a oração. A superficialidade vai cada vez mais tomando conta de nós. E se nós damos preferência às coisas fúteis, é a futilidade que nos é servida, porque é isso que vende e, consequentemente, é isso que rende dinheiro. E em questão de dinheiro o cinema não é excepção.

Este ano a RTP abordou a Semana Santa com um cuidado que há muito não se via, e é com agrado que constatamos que também nesse aspecto a televisão pública está a mudar para melhor. De 5ª feira santa a Domingo de Páscoa, a RTP dedicou cerca de 12 horas da sua programação a exibir alguns filmes adequados à quadra: "Jesus de Nazaré"; "Ben Hur" e "Os 10 Mandamentos" constituíram uma digna contribuição do cinema para levar as pessoas a parar e meditar um pouco. Estes três filmes, dois deles já bem antigos, cada um à sua maneira, foram um bom pretexto para fazermos uma pausa na nossa vertigem diária, pensar um pouco em Jesus, e reflectir, ainda que por breves instantes, na sua paixão e morte e na sua gloriosa ressurreição, acontecimento basilar da fé cristã.

Estes três filmes, bem diferentes entre si, enquadraram-se perfeitamente na época litúrgica que acabámos de viver. Um deles dedicado inteiramente a relatar a vida de Cristo, um outro, um romance em que a sombra de Jesus está sempre presente, e um terceiro, tendo como tema central a figura de Moisés, com destaque para a sua missão libertadora, com uma referência obrigatória à passagem do Mar Vermelho, episódio simbolicamente ligado à Páscoa - "a passagem" -, conforme me foi ensinado nos meus tempos de seminário em Santarém, já lá vão 50 anos.

Está de parabéns a RTP. Foi um exemplo que esperamos possa ser seguido

Cinema Infantil

As crianças foram contempladas nesta Páscoa com alguns filmes que lhes proporcionaram, ou proporcionarão ainda, bons momentos de divertimento. "Kenai e Koda" ("O Irmão Urso" no título original), "Peter Pan ", "Belleville Rendez-Vous" e "Scooby Doo" têm o mérito de divertir e entusiasmar a pequenada. È sempre uma festa ver pais e filhos, e quantas vezes os avós, vibrarem, uns com as peripécias que vão passando no écran, os outros enternecendo-se com a alegria, a ternura e a irreverência inocente das crianças. È uma experiência que eu aconselho aos adultos, principalmente aos avós. Acompanhem os vossos netos mais pequeninos ao cinema, vibrem com eles e aproveitem para reviver os vossos tempos de criança.

Não posso deixar de referenciar aqui, com tristeza, e já com alguma saudade, o final da produção pela Disney de filmes de animação tradicional, o chamado desenho animado. "Kenai e Koda" foi o ultimo filme do género a ser produzido por essa gigantesca fábrica de sonhos idealizada por Walt Disney. Com o encerramento dos estúdios de Orlando, na Califórnia, o futuro pertence agora à animação digital. Foram-se os lápis, as tintas e os pincéis. Reina agora o computador.

Internet

http://europa.eu.int

António Luís Leitão

Comemorando-se o aniversário da que hoje é conhecida como "União Europeia" a 9 de Maio (1950) e festejando-se o alargamento a mais 10 países no dia 1 deste mês, faz todo o sentido apresentar-lhe este site em Maio! Logo na página inicial, depois de escolhida a língua que deseje ler, terá as principais notícias do dia (um senão: normalmente são escritas em inglês...). Sugiro-lhe que, a menos que seja um especialista em União Europeia, dê uma olhadela na ligação "A EU num ápice". Aqui ficará a conhecer as bases da União Europeia, a sua história, os seus membros e as suas instituições.

Voltando à página inicial, tem a oportunidade de navegar por um conjunto de ligações que o levarão das actividades aos serviços, passando por toda a documentação que é gerada no Parlamento Europeu.

Não deixe de dar uma espreitadela à ligação "Contactar o seu deputado". Com um pouco de atenção aos nomes, poderá descobrir quem elegeu para representante da nossa Pátria na Europa! Possivelmente, nem se lembraria de quase nenhum deles, mas são as pessoas que falam por si, por nós!

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

ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:
Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

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

Mudar as lâmpadas

Guilherme Duarte

Tal como a foto documenta, a rotunda de acesso à Avenida General Firmino Miguel, junto ao novo Palácio da Justiça de Sintra, está arranjada com manifesto bom gosto, tendo-se chegado mesmo ao pormenor de iluminar as sete oliveiras que ali foram plantadas com projectores colocados no solo, junto às bases de cada uma das árvores.

Acontece, porém, que, há cerca de dois anos, apenas quatro dessas oliveiras estão iluminadas, presumivelmente por se terem fundido as lâmpadas dos outros três projectores.

Num primeiro impulso apetece-nos dizer que há por ali sinal de desleixo mas, pensando melhor, acredito que se trate apenas de uma simples distracção, porque não tenho dúvidas que as pessoas responsáveis pela manutenção dos espaços verdes da nossa terra são pessoas interessadas e competentes. Podem é, por vezes, andar um pouco distraídas. Não mais do que isso.

Flagrantes da vida real

Última página

Em Sintra

Novo Centro de Ciência Viva

Paula Penaforte

Mais um projecto camarário, este com conclusão prevista para Junho de 2005. Desta feita é a reconversão das antigas oficinas da Rodoviária Nacional, na Ribeira de Sintra, que irão ser transformadas num Centro de Ciência Viva, um pólo museológico dedicado à ciência e tecnologia. Os conteúdos do futuro museu versam sobre três temas: Corpo Humano, Fenómenos e Água.

Envolvidos neste projecto vão estar a Faculdade de Engenharia da Universidade Católica, a Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica e, para o desenvolvimento dos conteúdos já mencionados, haverá um trabalho com o Centro Experimentário de Copenhaga.

Pretende-se que este venha a ser um espaço interactivo de ciência e tecnologia no qual não faltarão o centro de documentação, a sala de leitura e o acesso gratuito à Internet, pondo assim à disposição das comunidades do Concelho um instrumento pedagógico que se possa ir transformando num pólo de investigação científica, sua aprendizagem e vivência.

Segundo o responsável pelo projecto, pretende-se manter a traça do antigo edifício (data de 1901) bem como recuperar as antigas garagens de apoio ao eléctrico, que, conforme se pretende, irão manter as mesmas funções.

Este projecto representa um investimento de 1,6 milhões de euros, dos quais 340 mil deverão resultar da comparticipação da UE.

Ambicioso, este projecto, a concretizar-se, será bastante proveitoso para o concelho de Sintra, não só para as escolas mas para toda a população em geral, e estrá inserido num programa do Ministério da Ciência e Tecnologia que já criou oito centros deste tipo em todo o país.

Esperemos ver em breve, pelo menos, obra iniciada, já que, para obra feita, ainda temos mais de um ano pela frente, e que este projecto tenha "pernas para andar", como se diz em bom português.

Ungidos na Igreja de São Miguel - Sintra

Doentes e idosos receberam o Óleo Santo

António Luís Leitão

No passado dia 25 de Abril, na Eucaristia das 11 horas da Igreja de São Miguel, realizou-se o rito da Unção dos Doentes e Idosos com o Óleo Santo para os Enfermos benzido na Missa Crismal da passada Quinta-Feira Santa.

Foram cerca de duas centenas de irmãos nossos que se dirigiram ao altar e, de mãos estendidas, receberam o Óleo Santo com que o nosso Pároco, carinhosamente, os ungiu. Muitos foram os que se emocionaram com esta cerimónia tão simples e tão profunda, plena de significado!

Esta celebração foi animada pelo Grupo Coral d' Os Avós, dirigido pelo Diácono Valinho, que nos brindou com cânticos já bem nossos conhecidos mas com uma musicalidade "altamente" renovada!