



Cruz Alta

Director: P. Carlos Jorge Henriques Vicente

Ano IV ~ Junho/Julho 2006 ~ Nº 33

Distribuição gratuita

João Coelho,
João Tibúrcio,
Alfredo Oliveira:

100 anos depois



Editorial

António Louro

Há alguns anos atrás, quando a informação e os media ainda não invadiam assustadoramente as nossas casas e o nosso dia a dia, quem necessitava de ajuda dirigia-se a alguém mais velho, ou ao pároco local, em busca de uma palavra de conforto e orientação.

Fiquei espantado, quando esta semana li que em Portugal, um país onde tradicionalmente se lê muito pouco, se venderam no ano passado, 500 mil exemplares de livros de auto-ajuda, englobando várias áreas que vão desde a gestão empresarial, à gestão pessoal e de carreira, à espiritualidade, astrologia, entre outras. Se a estes números impressionantes, juntarmos os obtidos com a venda do Código DaVinci e similares, concluímos que mais de 1,700,000 leitores, procuram ajuda pessoal ou espiritual neste tipo de literatura, o que me leva a pensar que, ao adquiri-los, se agitam em torno de justificações racionais e humanas sobre Jesus, pessoa que nunca deixou de nos incomodar e surpreender, até hoje. Disto mesmo nos dá conta João César das Neves no

seu brilhante artigo do DN, de 8 de Maio de 2006.

Tais números, mostram-nos apenas a ponta dum grande iceberg, e são sobretudo indicadores da inquietação que Jesus provoca nos leitores, aliada à incessante busca da vida espiritual. Numa lógica puramente de gestão, esses números comprovam que o "mercado" existe e constata-se que a procura supera largamente a oferta.

Perdoem-me a análise fria e materialista, conclusiva de que a nossa responsabilidade enquanto Cristãos, é a cada dia maior.

Por mim falo, que não podem ser somente os nossos padres e irmãos consagrados os únicos a travarem esta luta, muitas vezes desigual, contra uma lógica de vida e de mercado profundamente instalados na nossa cultura.

Compete-nos, enquanto Cristãos travar esta "batalha". Ou seja, devemos estar preparados para respondermos prontamente às questões que nos colocam em qualquer circunstância, nas mais variadas vertentes da vida. Talvez essas respostas, devidamente preparadas e amadurecidas no nosso íntimo, sirvam como impul-

so para a busca do verdadeiro Jesus, "O Caminho, a Verdade e a Vida" e, desta forma, sermos nós próprios o veículo que conduzirá a Sua mensagem aos outros.

Não subsistem dúvidas de que este é um tempo exigente, mas estou certo que, hoje como ontem, os Cristãos guiados pelo Espírito Santo, saberão responder a todos estes desafios com nova motivação e criatividade.

O "campo de batalha" actual passa, claramente, pelos meios de informação e, como tal, a missão a que todos os cristãos são chamados, é igualmente nossa.

O Cruz Alta, ao longo destes anos de existência, tem apostado nesta missão, com iniciativas, tais como: "Luz, Câmara, Acção", "O Livro do Mês", a proposta de um site da Internet, etc.

Prosseguiremos nesta aposta, convencidos que estamos da importância desta tarefa, mas não podemos deixar de renovar o apelo incessantemente repetido: tudo será relativo, irrelevante e ineficaz, se a nossa comunidade não se mobilizar para esta grande missão que é anunciar JESUS.

A melhor parte

Humano, sim ou não?



Diác. António Costa

É mais dignificante o diálogo com um ignorante que, embora desconhecendo as premissas indispensáveis a um raciocínio lógico, coerente e concludente, no que afirma, no limite da sua exígua capacidade, respeita a lógica, do que com os doutos dissertadores que, no auge da sua desonestidade intelectual, negam o evidente, para impor as suas "opções" vendidas, como estão, a correntes perversas de esvaziamento do sentido de plenitude da dignidade humana.

Na minha ignorância, guardo como certeza que nenhum laboratório nem nenhum cientista poderão deixar de identificar um simples espermatozóide humano como tal.

O mesmo se diga quanto ao óvulo que em si mesmo detém a identidade da espécie donde provém. Se assim é, acho, em rigor, que são células humanas que em si mesmas transportam a sua própria finalidade, que jamais alguém, em qualquer outro tempo poderá adicionar-lhes, e a sua capacidade de êxito.

De nenhuma vontade extrínseca a sua própria essência lhe provém a capacidade de realizar autonomamente a sua finalidade.

O óvulo, por si mesmo atrai e capta o espermatozóide da sua própria espécie e este o procura, jamais acontecendo que, qualquer acaso os ludibrie e os faça fundirem-se com qualquer outra célula, nem é o acaso que as leva a auto-seleccionar a outra como sua finalidade.

Sendo, então, que um óvulo humano se funde, por dinâmicas intrínsecas, a um espermatozóide igualmente humano, e só assim viabilizam que a vida continue neles, furtando-se ao fatal desenlace do aniquilamento da morte, horas depois de ser

libertados, que raio de vida existirá neles, potencialmente, antes da fusão e eficazmente, depois, senão a vida humana?

Que outro momento ou outra intervenção irão os seus originantes (já, com toda a propriedade, pai e mãe) vivenciar, para que uma outra novidade aconteça nessa primeiríssima célula assim realizada (tornada real)?

Acidentes, mil, podem ocorrer para frustrar o êxito daquela prodigiosa aventura de duas células que se imolam na fusão mútua, para que surja essa novidade, essa nova célula, mas esses acidentes não farão mais do que interromper um processo que não mais para, programado na estrutura dessa mesma célula, até que se rompa a placenta uterina e surja à luz do dia e, mais tarde, por rotura dos limites espaço-temporais (aquela outra placenta do tempo presente) surja na plenitude da luz sem ocaso, a vida plena.

Sim! Por si mesma, aquela microscópica célula, que logo se divide em 2,4,8,16,32... milhões, que logo se diferenciam, se organizam em função da vida do todo, desde o sangue às unhas, e do respirar ao defecar, aquela mórula que, por si mesma se fixa e condiciona o ambiente uterino para que a não rejeite, não será, porque nenhuma vez foi, outra coisa senão um "ser humano" destinado a "ser" humano, com um destino eterno, que já continha, em projecto, na imolação das duas células originantes.

Concedo que, embora de origem humana, o óvulo e o espermatozóide, em si mesmos e para si mesmos, nada signifiquem, e, no seu próprio aniquilamento, se ficarem isolados em si mesmos, fundamento esta conclusão.

Mas naquele primeiro

sinal de humanidade, de ser para o outro dinamizador da sua eficácia de "ser", só por desonestidade intelectual, aceitaria afirmar que não é humano aquele embrião, titular por excelência, de todos os direitos que aos humanos se reconhecem.

E digo: por excelência com um propósito, o de que, dada a sua fragilidade, nessa delicada fase, mais que em qualquer outra, os seus direitos terão que ser defendidos contra tudo e contra todos.

Ao par que lhes dá origem, concedo que possam evitar a dita fusão das duas células (evitar a geração) por qualquer meio que a sua inteligência ou a ciência lhes faculte, mas uma vez acontecida essa fusão, saibam que aconteceu um novo ser da nossa raça, com todo o direito de atingir a sua plenitude como seus pais, e a interrupção ou impedimento da gestação é crime de lesa humanidade.

E, porque de facto são pai e mãe os dadores das células milagre, não ouse ninguém defraudar este novo ser, privando-o desse par estruturante "pai e mãe", imagem e recordação criativa da sua origem bipolar e do seu destino de entrega.

É que o casal, em si mesmo, ao consagrarem-se no dom mútuo, estão a repetir, de forma pro-divina, aquele primeiríssimo momento em que duas células se imolaram também, para que ele e ela, homem e mulher, fossem o que hoje são: CASAL (PAI E MÃE), e esta dignidade maior da paternidade e da maternidade, colhem-na de Deus, através daquela célula-novidade:

O ser humano no seu primeiro segundo de SER, realiza, ao atribuir-lhes esse dom, o seu primeiro acto humano!

Os nossos Padres



Ninguém Me tira a vida. Sou Eu que a dou.

(Jo 10, 18)

Madre Teresa de Calcutá a um sacerdote:

"Celebra cada Eucaristia como se fosse a primeira, a última, a única".

Sim.
Como Jesus,
viver cada momento,
como se fosse o primeiro,
como se fosse o último,
como se fosse o único.
E, nesse instante,
entregar o coração.
Inteiro.
Cheio.



P. Carlos Jorge

Conferência sobre Procriação Artificial

“Embrião: Quem és tu?”

No passado dia 5 de Maio, no salão de S. Miguel, realizou-se um encontro sobre os conteúdos dos projectos de lei de procriação artificial. Foram conferencistas: Dr^a Isilda Pegado (Jurista, Presidente da Federação Portuguesa pela Vida); Dr João Paulo Malta (Médico-Ginecologista); Dr^a Maria Cristina Marques (Professora Universitária); Dr Pedro Vaz Pato (Juiz) e Dr^a Teresa Venda (Deputada Independente). Um momento de esclarecimento muito enriquecedor para todos os presentes.



Boletim Junho/Julho 2006 UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Estes são apenas alguns acontecimentos de carácter mais geral que se vão realizar na Unidade Pastoral de Sintra.

JUNHO		
2	sexta	INÍCIO DOS FESTEJOS DOS SANTOS POPULARES: Largo da Igreja de S. Pedro. Ver programa detalhado (a distribuir).
4	Domingo	FINAL DOS FESTEJOS DOS SANTOS POPULARES: Largo da Igreja de S. Pedro.
7	quarta	21H30: oração meditada de um dos Mistérios do Rosário. Igreja de S. Pedro.
10	sábado	21H30: "LUZ... CÂMARA... ACÇÃO". Noite de cinema. Apresentação do filme: "OS CORISTAS".
11	Domingo	DIA DA IGREJA DIOCESANA. VENDA DO LIVRO DO MÊS: "O Louco", de Khalil Gibran.
12	segunda	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Janas, Lourel e Raí. Todos são bem vindos. Entrada livre.
13	terça	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Manique de Cima, Várzea e Abrunheira. Todos são bem vindos. Entrada livre.
14	quarta	19H00: a Eucaristia, nas Igrejas de S. Pedro e S. Miguel é a do dia, não a Vespertina da Solenidade do Corpo de Deus. 21H30: "Uma hora com Jesus". Um tempo de oração. Igreja de S. Pedro.
15	quinta	SOLENIDADE DO CORPO E SANGUE DE DEUS. Horário das Eucaristias igual ao de Domingo.
18	Domingo	12H00: SACRAMENTO DO CRISMA na Eucaristia (Igreja de S. Miguel). Preside D. Carlos Azevedo.
21	quarta	21H30: oração meditada de um dos Mistérios do Rosário. Igreja de S. Pedro.
25	Domingo	12H00: Profissão de Fé. Igreja de S. Miguel.
26	segunda	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Janas, Lourel e Raí. Todos são bem vindos. Entrada livre.
27	terça	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Manique de Cima, Várzea e Abrunheira. Todos são bem vindos. Entrada livre.
28	quarta	21H30: "VIAGEM À BÍBLIA". Um tempo de estudo da Bíblia e apresentação de um tema relacionado com a fé. Levar uma Bíblia.
29	quinta	11H00: Eucaristia Campal no largo de S. Pedro.

JULHO		
5	quarta	21H30: oração meditada de um dos Mistérios do Rosário. Igreja de S. Pedro.
8	sábado	21H30: "LUZ... CÂMARA... ACÇÃO". Noite de cinema. Apresentação do filme: "DESCOBRIR FORRESTER".
9	Domingo	VENDA DOS LIVROS DO MÊS: "Não há borracha que apague o sonho", de Luísa Ducla Soares com ilustrações de Danuta Wojciechowska e "Resistir", de Ernesto Sabato.
10	segunda	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Janas, Lourel e Raí. Todos são bem vindos. Entrada livre.
11	terça	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Manique de Cima, Várzea e Abrunheira. Todos são bem vindos. Entrada livre.
12	quarta	21H30: "Uma hora com Jesus". Um tempo de oração. Igreja de S. Pedro.
14	sexta	Partida dos que participam na Peregrinação a Roma. Regresso a Sintra no dia 18.
19	quarta	21H30: oração meditada de um dos Mistérios do Rosário. Igreja de S. Pedro.
24	segunda	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Janas, Lourel e Raí. Todos são bem vindos. Entrada livre.
25	terça	21H30: sessão de CATEQUESE DE ADULTOS, em Manique de Cima, Várzea e Abrunheira. Todos são bem vindos. Entrada livre.
26	quarta	21H30: "VIAGEM À BÍBLIA". Um tempo de estudo da Bíblia e apresentação de um tema relacionado com a fé. Levar uma Bíblia.

Sopram ventos a Oriente

O Cruz Alta chega a Damão!



Elias Colaço

Como prometi numa crónica anterior, achei oportuno falar hoje um pouco sobre Damão, terra natal dos meus pais. Possivelmente os mais novos nem sequer saberão que, em tempos, Damão foi território português integrado no antigo Estado Português da Índia.

Este Estado integrava os territórios de Goa, Damão e Diu. Em Dezembro de 1961, as tropas da União Índia ocuparam à força estes três territórios, acabando assim com a presença portuguesa de perto de 400 anos. O Governo Português, só em 1974 e após o 25 de Abril, viria a reconhecer esta ocupação.

Damão é um pequeno

território de 72 km² situado na costa de Cambaia. Os Portugueses chegaram a Damão em 1523, mas só em 1559 D. Constantino de Bragança, Vice-rei, tomaria em definitivo Damão aos mouros.

Daquilo que conheço e conheci de Damão e das suas gentes, a ligação com Portugal e com a língua portuguesa foi sempre muito forte. Lembro-me de uma ocasião, quando visitei a Índia, de oferecer a um tio meu uma garrafa de Aguardente Macieira, ao que ele me respondeu com uma lagrimita no olho: "... Ah isto faz-me lembrar o tempo dos portugueses!" É com alguma pena que vejo o esforço que se faz em Damão

para que, ao fim de mais de 40 anos de integração no território da União Indiana, se continue a falar a língua de Camões. Se

estivermos atentos, muitos dos que com os portugueses conviveram já terão morrido, no entanto, os seus netos querem a-

prender a falar português. Em Damão há um pequeno recanto com uma grande bandeira de Portugal correctamente pintada, onde os jovens se reúnem para assistir aos jogos de futebol, espaço criado a partir do último campeonato da Europa realizado aqui em Portugal. Um dos programas mais vistos na televisão por este povo, é a Missa transmitida em diferido pelas nossas televisões e que lá chega via satélite, o que muito os alegra pois assim podem ouvir falar português e aprender alguns cânticos litúrgicos na nossa língua. Ainda hoje há pessoas em Damão que se preocupam em manter as danças e os

cantares do nosso folclore. Tenho primos que nunca estiveram em Portugal e, no entanto, sabem cantar imensas canções portuguesas, porque aprenderam que essa foi a língua dos seus avós. Infelizmente, o apoio do Governo Português é quase insignificante para não dizer nulo.

Foi muito bom passar a disponibilizar a edição online do Cruz Alta no site da Unidade Pastoral, é mais uma forma de aproximação e, estejam certos, eles lêem!

Um abraço.



©ghiapereira

Postais da Vila Velha

A "Barraquinha"



Fernando Marques

Díficeis são os tempos que vivemos e a busca incessante que fazemos no sentido de tentarmos entender as causas da crise que se têm vindo a arrastar. Lembro-me sempre da existência de crises mais ou menos acentuadas. Porém e à medida que o nível geral de vida das pessoas foi melhorando, a tendência seria a de não atribuir sempre as culpas ao muito de mau que gira à nossa volta, mais conhecido e comumente designado por "crise".

Tendo em conta que nada se consegue sem se arregaçar as mangas, de nada serve esperarmos do céu senão o bom e o mau tempo, pois não será certamente dali que um milagre virá para resolver os nossos eternos e constan-

tes problemas pessoais ou colectivos.

A dieta forçada a que a crise nos obriga a todos, vem recolocar no cerne da questão, o modo de vida fácil e ocioso que se instalou na nossa sociedade, fechada em torno de novos valores quotidianos, criando um vazio geral no tempo, em detrimento de uma melhor e mais vasta contribuição voluntariosa desse tempo, no apoio aos mais carenciados.

As nossas paróquias não fogem à regra, e bem que precisam da ajuda de todos para levar por diante as tarefas a que se propõe para além do alimento espiritual, como é o caso do convívio entre paroquianos, e a manutenção de tradições por respeito a crenças e a uma fé profundamente enraizada

nas populações rurais do Concelho em que vivemos.

Algumas actividades deveriam já ser retomadas, com vista à obtenção de alguma receita extra para os cofres da nossas paróquias, objectivo apenas concretizável com mais trabalho de voluntariado e empenhamento das pessoas. Refiro-me ao reatamento dos almoços do grupo "Janela", ao 2º domingo de cada mês, e a actividades de angariação de fundos, para as futuras festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel, a realizar em 2010, em S. Miguel. Entre estas actividades, temos a "Barraquinha" no Paço da Vila, (frente ao Palácio), que precisa de gente para se manter aberta, e gerar receitas. Pode parecer

loucura, mas os 4 anos que temos pela frente, não são demais para realizar eventos que produzam os meios para fazer face aos custos inerentes.

Não deixemos que a crise nos envolva e retire a vontade de ajudar. São necessárias pessoas para as mais diversas actividades, basta que retiremos um pouco ao nosso tempo e o dediquemos com amor às nossas paróquias. Vamos lá dar o nosso nome e contacto, e aparecer nas reuniões, que vêm anunciadas neste jornal.

Quando a obra aparecer verão que valeu a pena. Se ficarem de fora, não saberão nunca o gozo que dá a todos quantos conseguem encontrar tempo, para fazer coisas fantásticas.

Ficamos à vossa espera.



Consultório médico

A Tuberculose

A Tuberculose é uma infecção causada por uma bactéria, o *Mycobacterium Tuberculosis*.

O Homem sofre desta doença desde a Antiguidade. Ela converteu-se num enorme flagelo na Europa, durante a Revolução Industrial, quando as cidades se povoaram de forma exagerada, sendo responsável então, por mais de 30% dos óbitos. Com o desenvolvimento do antibiótico estreptomocina nos anos 40 – o primeiro a ser utilizado com êxito, e de outros nos anos seguintes, a batalha contra a tuberculose parecia ganha. Contudo, em meados da década de 80, o número de casos em alguns países começou novamente a aumentar. A SIDA, juntamente com o excesso populacional e as más condições sanitárias de muitas

zonas urbanas, os albergues para pessoas sem casa, orfanatos, lares, prisões etc, fizeram com que voltasse a ser um grave problema de saúde pública.

Por outro lado, algumas variedades de bactérias causadoras de tuberculose estão nestes últimos anos a tornarem-se resistentes aos antibióticos, razão de alguma preocupação.

Cerca de um terço da população mundial deve ser portadora da bactéria, e cerca de 10% desses acabarão por ficar doentes.

É muito importante reconhecer a Tuberculose na sua fase inicial para se poder controlar a infecção, identificando as pessoas doentes para se evitar a transmissão da doença.

Infecção e doença:

A Tuberculose pode surgir como uma infecção que não causa sintomas ou surgir com um quadro clínico completo, com múltiplas manifestações



que podem pôr a vida do doente em risco. A maior parte das pessoas que contacta com o bacilo da tuberculose pode dominar a doença e a sua infecção permanece inactiva durante toda a vida. Mas noutras pessoas, especialmente nas que têm deficiências imunitárias, a bactéria torna-se activa e pode causar Tuberculose.

Como se transmite a tuberculose?

Transmite-se pelo ar, de pessoa a pessoa. Por exemplo, quando alguém com a doença pulmonar, tosse ou espirra. As pessoas que estão na sua vizinhança podem então inspirar essas bactérias e ficar infectadas. A bactéria

não se transmite tocando as pessoas infectadas, nem pela partilha da loiça, nem pelo uso das casas de banho.

Reconhecer os sintomas:

Os sintomas são variáveis, dependendo da localização onde se estabeleceu a doença. Os locais mais frequentes são os pulmões, os rins, a coluna e os gânglios.

Na infecção pulmonar, que é a mais frequente, os sintomas são:

Tosse persistente, dor torácica, sangue na expectoração, fadiga, perda de peso, febre baixa prolongada, falta de apetite. Se a doença tiver uma localização ganglionar, um caroço no pescoço, por ex., pode ser um sinal de tuberculose.

Como se pode comprovar a doença?

Pode fazer-se uma prova cutânea- a tuberculínica. Se for fortemente

positiva, pode considerar-se essa possibilidade. O RX do torax e o exame da expectoração confirmarão o diagnóstico.

Quem está em maior risco de contrair a doença?

Todos aqueles que vivem com alguém que tem tuberculose activa.

Aqueles que consomem drogas ou são alcoólicos. Os mais idosos. Os infectados com SIDA, ou todos aqueles que sofrem de déficit imunitário devido a doença crónica, os que trabalham em contacto próximo com estes doentes tuberculosos



Miguel Forjaz, médico

Tratamento:

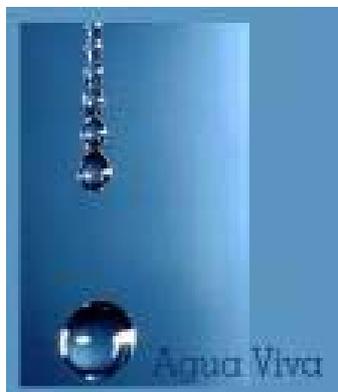
Felizmente, existem vários fármacos excelentes para tratar a doença. Normalmente é necessário utilizar simultaneamente três deles. É preciso tomar a medicação diariamente, de forma continuada pelo menos durante seis meses, podendo prolongar-se por um ano.



SUD
ANÁLISES CLÍNICAS
CONSULTAS DE ESPECIALIDADES
Lg. Afonso de Albuquerque, 1 - 1ºD - 2710-519 SINTRA
Tel.: 219235054 / 219235229 ~ Fax: 219243404
E-mail: sumd@sapo.pt

Água, fonte de vida

Com o aumento da temperatura é fundamental uma atenção redobrada com a hidratação do corpo. Nos dias quentes, ocorrem maiores perdas de líquidos e minerais, devido ao aumento da temperatura corporal e da transpiração excessiva. A desidratação, tão comum neste período do ano, pode ser evitada, bastando para



isso que se tenham alguns cuidados com a alimentação e com a ingestão regular de líquidos. Em condições normais, o organismo de um adulto perde, em média, 2,5 litros de água por dia (considerando as

perdas que resultam do suor, urina, fezes e respiração).

Assim, é necessária a reposição diária de 2,5 l de água, quer seja pura ou na

diária de 1,5 litros de água que pode ser ingerida pura ou na forma de sumos, chás, sopas, caldos, entre outras.

forma de alimentos. Considera-se que, de uma maneira geral, a alimentação fornece cerca de 1 litro de água, contando já com a água gerada pelo metabolismo dos próprios alimentos. Desta forma, temos uma necessidade

Ao contrário do que se pensa, não são só os alimentos na forma líquida que hidratam o organismo. Todos os alimentos, independentemente de estarem na forma líquida ou sólida, contribuem de alguma forma para fornecer água ao organismo.

Nas perdas provocadas pelo suor, além da água, perdem-se igualmente sais minerais, principalmente sódio e potássio. As verduras, legumes e muitas frutas chegam a ter mais de 90% do seu peso em água e são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, por isso, devem ser ingeridos com frequência e em variedade.

Comê-los ou beber o seu sumo são boas formas de hidratação. O ideal é ingerir

pequenas quantidades de líquidos, várias vezes ao dia. O seu corpo aproveitará melhor a água se a fôr bebericando ao longo do



dia, do que se a ingerir toda de uma vez. Para apro-

veitarmos os nutrientes presentes nos alimentos é necessário que exista água. A água participa e é essencial em todos os processos metabólicos do organismo.

A circulação do sangue, a manutenção e equilíbrio da temperatura corporal, o funcionamento dos rins e dos intestinos, a manutenção do tónus muscular, são apenas alguns



Elsa Tristão, nutricionista

exemplos de situações onde a água é essencial.

Para perceber a importância da água basta lembrar que sem ela não há vida.

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • PORTES

POINTE 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 aplicações)

Recantos da nossa terra

Quinta da Penha Verde



Maílda Pedro



Paulo Francisquinho

A entrada da Quinta da Penha Verde encontra-se precedida por um desenvolvimento pórico maneirista encimado por um frontão, ao qual se sobrepõe a pedra de armas dos Castro. Segue-se um pequeno jardim setecentista que enquadra e antecede a mansão.

Do primitivo edifício – mandado erigir por volta de 1534 por D. Álvaro de Castro - subsistem ainda algumas dependências com cobertura abobadada, às quais se sobrepuseram, sobretudo nos séculos XVII e XVIII, outros volumes que acabaram por definir os contornos do edifício, apesar do seu classicismo formal. No interior do palacete destaca-se o grande salão do piso superior com tecto

de madeira, ostentando ao centro um brasão, e a capela de S. Brás, que data já do século XVII.

Ao longo da propriedade, verdadeiro local aprazível onde a natureza se sobrepõe à arquitectura criando um espaço propício à simplicidade da vida campestre, encontram-se dispersos pavilhões, fontanários, estátuas, cruzeiros e, inclusive, inscrições em sânscrito que, segundo a tradição, foram trazidas do Oriente pelo próprio D. João de Castro.

O Vice-Rei, num alto e desafogado outeiro, fez erguer em 1543 a capela de Nossa Senhora do Monte que terá sido projectada por Francisco de Holanda, uma capela circular, destacando-se no seu interior



o tecto abobadado, a nave revestida a azulejos seiscentistas e o reduzido altar-mor. Sobre este altar, forrado a azulejos mudéjares, encontra-se um baixo-relevo de fino mármore, representando a Sagrada Família, emoldurada e aparentemente sustentada por anjos pintados num painel cerâmico italiano. Esta capelinha de planta circular de invocação a Nossa Senhora do Monte, encontra-se interiormente envolvida por elegantes colunas e capitéis de fino lavor que suportam a cúpula, destacando-se, no reduzido altar-mor. Para além desta pequena jóia do renascimento nacional, existem na Quinta da Penha Verde duas outras capelas, também circulares, mas já

maneiristas: uma devotada a S. João Baptista e integralmente revestida com azulejos figurados, representando o martírio do Santo e a de Santa Catarina, padroeira dos Castro. Em 1869, a Quinta da Penha Verde foi hipotecada por António Maria de Saldanha Albuquerque Castro Ribafria Pereira, terceiro conde de Penamacor, e em 1873, a propriedade foi adjudicada a Francis Cook, primeiro Visconde de Monserrate. Já neste século, concretamente em 1913, Álvaro de Saldanha e Castro, herdeiro da Quinta, mediante partilha, vendeu-a ao segundo Visconde de Monserrate.

Unidade Pastoral de Sintra promove

Peregrinação a Roma



Estão abertas as inscrições para uma peregrinação a Roma, com saída de Sintra no dia 14 de Julho (6ª Feira) e chegada no dia 18 de Julho (3ª Feira).

Para efectuar a inscrição e/ou saber mais pormenores e informações contacte o Cartório da Igreja de S. Miguel, pelo telefone 21 924 47 44 ou pelo e-mail sao.miguel@paroquias-sintra.net.

SISTEMAS DE SEGURANÇA
Sinalização de Emergência
Projectos de Segurança
Deteção de Incêndio
EXTINTORES

MAFEP

Abrunheira - Sintra
Tel.: 219 152 251 Fax.: 219 152 253 Mail.: mafep@clx.pt

Noite de Fados

Antónia Rodrigues

A Associação de Idosos Reformados e Pensionistas de Lourel, realizou no passado dia 29 de Abril, no salão Paroquial da Igreja de São Miguel, uma noite de fados, onde estiveram presentes cerca de 180 pessoas.

A noite foi animada pelos fadistas Maria da Graça, Lurdes Braz, Gorete e António Miranda que foram acompa-

nhados pelos guitarristas Jaime Santos e Dinis Lavos. Na parte inicial do espectáculo, houve a participação do amigo Caninhas que foi acompanhado no acordeão pelo António José.

A receita apurada neste evento, destinou-se à angariação de fundos para a futura construção do Centro de Dia da Associação.

Dado o êxito deste evento,

e porque tem recebido inúmeros pedidos para que se repita a iniciativa, a Associação já está a prever a organização de outro evento do género em Novembro.



Docaria Regional e Caseira

PAZELARIA GREGÓRIO

Av. D. Francisco de Almeida, 333-35
2710-562 SINTRA Telef. 21 923 27 33

cabeleireira Maria dos anjos

MANICURE
PEDICURE
DEPILAÇÃO

Av. D. Francisco de Almeida, 271 - Quinta da Penha Verde, 2710-562 SINTRA
TEL. 21 923 27 33

VIDRALEX - Vidros e Espelhos, Lda.



- VIDRO TEMPERADO
- VIDRO DUPLO
- COLOCAÇÕES
- MOLDURAS

Rua dos Malmequeres, 7-A
VARZEA DE SINTRA
2710 - 659 SINTRA

Telef. 21 923 56 84
Fax: 21 924 40 58

Talho do Zé Maria

de: **JOSÉ MARIA LUÍS BICHO**



Carnes de 1.ª Qualidade
Porco, Vitela, Yaca e Borrego

Fornecedor de Restaurantes,
Cantinas e Colégios

Talho - Telef. 21 923 18 24 Residência - Telef. 21 924 06 83

O Direito nas Paróquias: Observatório Jurídico

Unões de Facto



Francisco Gomes,
Advogado

No último número falámos nos impedimentos previstos na lei **Unões de Facto**.

Hoje vamos referir as condições, impeditivas da produção dos efeitos jurídicos (impedimentos), quanto às pessoas que vivem em **Economia Comum**.

Antes de mais gostaria de salientar aquilo que o Código Civil enumera como **impedimentos** ao casamento, nos dois diplomas que temos vindo a abordar, (Lei nº 6/2001, 11 de Maio – a qual o legislador de-

signou – *Medidas de protecção das pessoas que vivem em Economia Comum* e Lei nº 7/2001, de 11 de Maio - *Medidas de protecção das Unões de Facto*), chamou **Excepções**- conforme epígrafes do artigo 3º das referidas leis.

Assim, são impeditivos da produção de efeitos jurídicos decorrentes da aplicação da lei relativa a medidas de protecção das pessoas que vivem em Economia Comum os seguintes condicionalismos: (artº 3º - Lei nº 6/2001, 11

de Maio)

- a) A existência de pessoas com vínculo contratual, designadamente sublocação e hospedagem, que implique a mesma residência ou habitação comum;
- b) A obrigação de convivência por prestação de actividade laboral para com uma das pessoas com

quem viva em economia comum;

- c) As situações em que a economia comum esteja relacionada com a prossecução de finalidades transitórias;
- d) Alguma das pessoas se encontrar submetida a situação de coacção física ou psicológica ou atenta-

tória de autodeterminação individual.

Hoje não vou dizer muito mais, apenas referir uma curiosidade – quem for menor de 16 anos não pode viver em União de Facto, mas pode viver em economia comum se, pelo menos, uma delas for de maior

idade! (alínea a) artº 2º - Lei 7/2001 e nº2 parte final do artº. 2º da lei 6/2001).

E no casamento? Quem for menor de 16 anos não pode casar.

Ficamos por aqui. No próximo número vamos ver quais os direitos aplicáveis a cada um destes regimes.



Poesia

CÉUS

*Quando se cruzam os Céus
Descobre-se nas nuvens,
Os animais que queremos.
Podemos ver mãos ou rostos
Esgares alegres
E desgostos.
Nas nuvens fluorescentes
Como eu, tu sentes
A vertigem da luz.
Como de costume,
A nuvem aumenta o volume
Do abraço longo e macio.
Também se inventam esboços
De bocados nossos
Talhados no frio.
Nublado o olhar no Céu imenso,
Recupera-se sempre!, um novo fôlego
Para que o vértice da alma
Ascenda sempre
Um pouco mais longe.
Há sempre uma nuvem que nos segue...
Mesmo que a ignoremos
E a não vejamos,
Ela existe,
Resiste
E cuida de nós.*

Isabel Afonso



Mini-Mercado Loja Nova

de
Maria Fernanda do Corro

- mercearia • Rações para Gados • Gás BP e Móbil •
- Papelaria e Tabacaria •

Rua Visconde de Asseca, 24 – Várzea de Sintra
2710 SINTRA • Telef: 21 923 01 36



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.
- Desconto de campanha: -10% no valor de aquisição.

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
info@sintra2001.pt • www.sintra2001.pt





COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Bombeiros de S. Pedro de Sintra

Guilherme Duarte

100 anos a fazer o bem!

O passado

João Coelho, João Tibúrcio e Alfredo Oliveira são três nomes que ficarão para sempre gravados, a letras de ouro, na história da Associação do Corpo de Salvação Pública de S. Pedro de Sintra. Foram eles que fundaram esta associação no dia 6 de Junho de 1906, faz precisamente agora 100 anos.

A actual Direcção e o Comando desta prestigiada corporação de bombeiros, elaborou um programa comemorativo deste aniversário, que começou a cumprir-se no passado mês de Fevereiro, e tem vindo a decorrer com o brilho e com a aderência do público que a efeméride e o trabalho destes homens justificam plenamente. O nosso jornal fez questão de se associar ao momento festivo que vivem os "Bombeiros de S. Pedro" e quis ouvir o comandante Pedro Ernesto que nos recebeu com toda a simpatia, e nos falou do passado, do presente e das perspectivas de futuro da sua corporação. Oiçamo-lo:

PE - "Esta corporação de bombeiros nasceu há 100 anos, do sonho, da vontade

e da acção de três homens que, talvez motivados pelo espírito bairrista e independente, fortemente enraizado nessa época nas gentes de S. Pedro que não viam com bons olhos a dependência desta freguesia em relação a uma outra corporação de bombeiros já existente, sediada na Vila Velha. Foi assim que nasceu esta associação que teve o seu primeiro "quartel" numa garagem no Largo do Fetal, alugada para o efeito. Mudou depois para um local, hoje designado como "O Cantinho de S. Pedro". Nova mudança se operou a seguir para a Calçada de S. Pedro, até que, em 1959, foi inaugurado o actual quartel, na altura considerado o melhor do nosso Concelho, mas hoje completamente ultrapassado e insuficiente para a actividade e dimensão que este corpo de bombeiros já tem.

Como se pode calcular não foram fáceis os primeiros anos de vida da associação, o dinheiro não abundava e o material era o mais rudimentar possível. Só na década de 20 foi possível comprar uma bomba braçal, que foi o primeiro



material deste corpo de bombeiros. Essa bomba terá tido a sua primeira intervenção num incêndio, numa casa em Sintra. Nos jornais da época, a actuação dos nossos bombeiros foi muito saudada, merecendo destaque especial a dedicação que eles demonstraram no combate ao sinistro. Posso dizer, a título de curiosidade, que o proprietário da casa sinistrada ofereceu uma verba à associação, o que, na altura, deu imenso jeito para comprar machados e fardamentos para os nossos bombeiros.

Só em 1944 foi possível comprar a primeira viatura

motorizada, uma viatura Ford, que foi totalmente forrada em madeira por um carpinteiro muito estimado na terra, o Sr. Carlos da Paula, sendo depois toda revestida a chapa. Em 1950, essa viatura, que até aí só transportava pessoas, sofreu uma alteração, tendo-lhe sido colocado um depósito para água com capacidade para 1.000 litros, uma motobomba e também carretel de mangueiras. Essa foi uma das viaturas que, até hoje, se manteve mais tempo ao serviço da corporação. Só no final da década de 60 chegaram novas viaturas que vieram modernizar o material desta corporação.



O presente

CA - Já nos fez uma breve e interessante resenha do passado da corporação, fale-nos agora um pouco do presente.

PE - Nestes últimos 30 anos a corporação evoluiu imenso a nível de organização, serviços, pessoal e equipamentos. Hoje dispomos de um corpo activo com cerca de 90 elementos. Temos ainda mais 30 elementos na fanfarra e mais 12 pessoas no quadro de honra, pessoas que serviram a causa, passaram por esta casa e onde prestaram relevantes serviços.

De 2 viaturas que tínhamos nessa altura passámos para 25 que possuímos actualmente. Temos 30 funcionários, proporcionamos alguns serviços de saúde, nomeadamente cuidados de enfermagem e consultas de clínica geral, oftalmologia e pediatria. Infelizmente não temos instalações à altura e adequadas para as actividades que desenvolvemos actualmente. O nosso quartel é pequeno, não dispõe das condições mínimas para satisfazer as necessidades actuais e, por esse motivo,



andamos há cerca de dez anos a trabalhar no projecto de um novo quartel. Estamos a fazer cerca de 18.000 serviços por ano e desses, cerca de 5.000 são emergências. Temos uma área de intervenção de 57 km², que se estende do autódromo do Estoril até ao Concelho de Mafra. São números importantes que ultrapassam em muito a capacidade das instalações actualmente, daí, a urgência e determinação que colocamos na construção de um novo quartel. Tem si-

do um processo muito difícil, foi preciso vencer inúmeros obstáculos, principalmente com os terrenos mas, finalmente, estão assinadas todas as licenças necessárias para que a obra possa ter início, sendo o dinheiro a única condicionante para o arranque dos trabalhos de construção. Tínhamos sonhado inaugurá-lo no centenário, mas não foi possível. Esperamos pelo menos conseguir iniciar a construção ainda este ano.

Guilherme Duarte

Bombeiros de S. Pedro de Sintra

100 anos a fazer o bem!

O futuro

CA - Parece que começámos já a falar do futuro. Que espera dele?

PE - Um novo quartel claro. Um quartel em condições para acolher os homens e o material, dispendo de garagens com capacidade para recolher todas as viaturas, com camaratas amplas e funcionais, com salas de formação adequadas, espaço para a escola, equipamentos para exercícios, e, se possível, com uma piscina que possa servir a população e nos proporcione alguma rentabilidade. Em suma, pretendemos construir um quartel para os próximos 100 anos. É um projecto ambicioso mas estamos certos de que, com o empenho e a ajuda de todos, irá ser uma consoladora realidade. A obra está orçada em pouco mais de 2 milhões de euros, (entre 400 e 450 mil contos na moeda antiga), e pensamos que poderá estar concluída, no máximo, 2 anos após o início da sua construção. Contaremos com uma participação do Estado e da Câmara Municipal que cobrirá cerca de metade do custo da obra, mas a outra metade teremos que ser nós a suportar. Teremos que ser dinâmicos, imaginativos e, principalmente,

que contar com o empenhamento e a ajuda da população e das empresas do nosso concelho.

CA - Sabemos que elaboraram um programa diversificado para comemorar, com toda a dignidade, esta data histórica para a vida desta corporação de bombeiros.

PE - É verdade. Quisemos comemorar o nosso centenário com dignidade e também com algum brilho. Começámos em Fevereiro com algumas demonstrações e exercícios em vários locais, onde tivemos já o material em exposição, organizámos várias provas de orientação na serra de Sintra, e realizámos também, já este mês, em S. Pedro, um desfile de 30 fanfarras que durante 4 horas desfilarão perante uma assistência numerosa e interessada. Temos ainda programadas outras realizações, como um desfile em S. Pedro de todas as corporações de bombeiros do nosso concelho, integradas nas comemorações do Dia Municipal dos Bombeiros. Teremos ainda um *Rally Paper* no dia 26 à noite, e no dia do aniversário, a 6

de Junho, haverá uma alvorada e o hastear das bandeiras, visitas aos vários cemitérios e a Eucaristia na igreja de S. Pedro. No final do dia, haverá ainda um jantar comemorativo do centenário. No dia 15 de Junho realizar-se-á a sessão solene, com a condecora-

ção de todos os bombeiros da corporação.

Participaremos ainda nos festejos de S. Pedro, e no dia 1 de Julho haverá um espectáculo musical com a banda da GNR. Estamos ainda a envidar todos os esforços para a celebração de uma Euca-

ristia campal no início de Setembro na serra de Sintra, mais precisamente, no Alto do Monge, onde, há cerca de 40 anos, morreram 25 soldados quando combatiam o terrível fogo que, nessa altura, devastou parte da serra de Sintra. Esperamos que no final

nos sintamos todos orgulhosos pelo brilho das comemorações, porque orgulhosos da nossa corporação e da honra que sentimos em servi-la, já todos estamos desde o dia em que aqui entrámos.



Programa dos Festejos em Junho e Julho

- 6 de Junho - Alvorada e hastear das bandeiras.
- 6 de Junho - Jantar comemorativo do centenário.
- 10 de Junho - Missa e romagem aos cemitérios.
- 15 de Junho - Sessão solene
- 23 de Junho - Participação nos festejos de S. Pedro.
- 1 de Julho - Espectáculo musical com a banda da GNR.

Desfile de Fanfarras

Integrado nas comemorações do centenário da Associação do Corpo Voluntário de Salvção Pública de S. Pedro de Sintra realizou-se, no passado dia 7 de Maio, um imponente desfile de mais de 30 fanfarras, pertencentes a outras tantas corporações de bombeiros, que quiseram desta forma, associar-se à importante efeméride que a sua con-

gênera de S. Pedro de Sintra está a festejar.

Durante 4 horas, as diversas fanfarras percorreram as ruas de S. Pedro, perante a curiosidade, admiração e entusiasmo de muitas centenas de pessoas que presenciaram o desfile e que com a sua presença contribuíram para aumentar o brilho da iniciativa. Foi bonito de se ver.





GUI, A NÔ ... e os outros

POR: GUI & JOCA



Muito prazer! Nós somos o 7º volume!

7º volume

No final do ano passado nasceu um projecto novo no coração dos nossos catequistas. Após a nossa Profissão de Fé, sentiram que o Senhor lhes confiava um grupo de adolescentes mais ou menos traquinas, irrequietos e muito giros: Nós!

Ana Catarina Alves, Ana Catarina Rodrigues, Ana Inês Morgado, Ana Margarida Wemans, Ana Patrícia Antunes, Ana Rita Alves, Bruno Teixeira, Cédric Ramos, Dayana Oliveira, Denis Oliveira, Guilherme Gonçalves, Ivan Simões, Ivo Pires, João Fábio Silva, Margarida Marques, Mariana Calaboça, Nuno Firmino, Sara Dionísio, Sónia Santos, Susana Tojo, Tiago Dias e Tomás Carvalho.

Reunimo-nos todos os sábados, pelas 10h30m, em S. Miguel e convivemos uns com os outros. Aproveitamos este tempo para falarmos sobre a nossa relação com Deus; aprendemos a ser mais amigos, unidos e solidários.

Geralmente começamos com uma música alegre e com ritmo. Por vezes, vemos um filme ou lemos uma história e um texto da Bíblia relacionando-o sempre com a nossa vida.

De tudo o que fizemos, o que mais gostámos foi a encenação da Parábola do Bom Samaritano, o Banco Alimentar e o Bute P'a.Rua: Na encenação da parábola, fomos divididos em dois grupos e apresentámo-la à nossa maneira, com alguns fatos, paus e sacos de mo-



edas (na verdade, eram rebaçados que desapareceram no fim, claro!...).

No Bute P'a.Rua entregámos mensagens sobre as paróquias, sobre o Natal ou a Quaresma, a todos os que se cruzavam connosco. Andámos vestidos de Reis Magos (e Rainhas!) pelas ruas da Vila Velha a distribuindo mensagens de Natal (Janeiro), ou pelas ruas de Lourel (Fevereiro) e da Abrunheira (Abril).

No Banco Alimentar sentimos que estamos a ajudar outras pessoas, é algo muito diferente do que fazemos no dia-a-dia. Gostamos de ajudar os mais necessitados, recolhendo os alimentos e dando o nosso tempo. Percebemos que ficamos mais felizes se ajudarmos os outros e se for-

mos sempre solidários.

Nesse dia foram recolhidos cerca de 1100 Kg de alimentos.

Mas este mês, chegou a proposta que mais nos agradou: participar no Encontro Diocesano de Adolescentes em Óbidos...! Estamos ansiosos que chegue Domingo, dia 21 de Maio, para irmos de autocarro e fazermos uma série de actividades, ouvirmos bandas musicais e testemunhos em Óbidos!

Prometemos escrever-lhes no próximo jornal, contando tudo o que aconteceu! Até lá, rezem por nós! E se souberem de algum adolescente (entre os 11 e os 13 anos) que ande por aí... convidem-no a participar no nosso grupo! É bué fixe!

Parabéns a vocês!

O Cruz Alta tem a alegria de apresentar os assinantes que festejam nestes 2 meses mais um aniversário: A todos, um grande abraço de parabéns!

Em Junho:

- 1-Domingos Duarte da Silva;
- 3-Belinda Cardeal Soares; Carolina Filipe;
- 4-Hélio Filipe Freixo;
- 5-Carlos Tomáz;
- 7-João Marques Pinto; Maria João Afonso;
- 8-Maria Ludovina Roque;
- 9-Rita Montenegro Chaves;
- 12-Andreia Guerra;
- 14-Maria do Carmo Chaves;
- 16-Eduardo Silva; Inês Valentim; Tiago Teixeira de Lemos; Georgina Loureiro Inácio;
- 18-Alda Santos Lucas;
- 20-Maria Luisa Francisco da Silva;
- 21-António Manuel Correia;
- 22-Álvaro Serra; Herondina Morais; Virgínia Branco;
- 23-António José Gonçalves;
- 24-Teresa Catarina Marques;
- 25-Cristina Ratão; Maria Filomena Leiras; Miguel Sequeira; Pedro Cruz; Anabela Mota;
- 26-Diana Serafim Ratão;
- 27-Esmeralda Pereira da Rosa;
- 28-Fátima Jesus;
- 29-Ana Ribeiro Marques; José Pedro Ratão; Mariana Rodrigues Ribeiro;

Em Julho:

- 4-Ana Carolina Dinis; Rui Filipe;
- 5-Maria Eugénia Vilário;
- 7-Carlos Alberto Laborde; Joaquim Batalha Soares; Luís de Lacerda Tavares;
- 8-Maria Antónia de Oliveira Pena;
- 11-Frederico Gomes de Almeida, João Martins Ramos;
- 12-Paula Batista Pedro; Pureza Vaz Pinto; Henrique Lucas Francisco;
- 13-Filipe Ratão; Ana Luisa Lucas; Paulo da Silva Lucas;
- 14-Maria Helena Fernandes;
- 15-Fábio Batista Teixeira; Fábio Ferreira da Silva;
- 19-Eunice Santiago;
- 21-António Louro; Manuel Santiago; Adelaide Mértola
- 23-Maria José Homem;
- 25-Sara Liliana Aparício; Gabriela Torres Ferreira;
- 26-Joaquim Pinheiro Branco;
- 28-Maria Ludovina Santos; Jorge de Brito e Cunha;
- 29-Manuela Faria, Henrique Francisco; Sara Maria Dordio;
- 30 - José Figueiredo de Sousa.

Receita

Lulas de S. João



Manuela Alvelos

Ingredientes:

- 800g de argolas de lulas
- 2 tomates
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 colher de sopa de margarina;
- 2,5 dl de vinho branco ;
- 1 cubo de caldo verde
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 raminho de salsa
- 1 colher (chá) de colorau
- 2 cravinhos
- 1 folha de louro
- sal q.b.

Preparação:

- Lave as argolas de lulas, escorra-as e deite-as num tacho. Junte os tomates, a cebola e os dentes de alho, picados, o pimento cortado em tiras, o azeite, a margarina, o vinho branco, o cubo de caldo, o louro e a salsa inteira. Tempere de sal e envolva bem.
- Tape o tacho, leve ao lume médio e deixe cozinhar até as lulas ficarem tenras. Se verificar que cozem rapidamente, destape o tacho para o molho apurar.
- Rectifique o tempero, adicione um pouco de picante se gostar e sirva as lulas com molho e decoradas a gosto. Pode acompanhar com arroz branco ou puré de batata.

Ria-se, por favor!

- Mamã: vou vestir uma camisa de manga curta ou de manga comprida?
- Por que perguntas isso, meu filho?
- Para saber até onde posso lavar os braços...

Três em um

Pensamento

Ser generoso não é só abrir a bolsa mas também o coração.

Provérbio

O dinheiro é bom servidor, mas mau senhor.

Dica

Sem humidade!

Para que os armários da sua casa deixem de ter humidade coloque um prato com sal grosso no interior. Em pouco tempo a humidade desaparecerá.

Mini-Mercado Baptista & Costa, Lda.

Rua Arco do Teixeira, 11 ~ Vila de Sintra

☎ 219 232 084

Modas Vesteelest
Homem - Senhora - Criança

CRUZ ALTA GOMES 1647 22 922144-5
Largo Vitorino Assis, 9 - A Janda + Salsão

Soluções do número anterior:



Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos:



Procissão na Abrunheira

Realizou-se no passado dia 13 de Maio a habitual procissão pelas ruas de uma das nossas Comunidades. Este ano foi na Abrunheira. Deixamos aqui dois momentos desse dia.



Rápidas melhoras

O Cruz Alta deseja rápidas melhoras à nossa colaboradora Paula Penaforte, que se encontra a recuperar de uma cirurgia à vista.

Paula, todos desejamos que voltes depressa ao teu ritmo normal de produção! As melhoras!

FERNANDO & SANTOS, Lda.

Papelaria, Livraria e Tabacaria

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

☎ 21 923 19 36



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

Telef.:

21 923 11 31

Intenções do Papa para:

Junho

- *Acolhimento familiar das crianças, enfermos e idosos.* Que as famílias cristãs acolham com amor todos os recém-nascidos, e ofereçam afecto aos enfermos e idosos que necessitem de ajuda e assistência.
- *Diálogo inter-religioso e inculturação do Evangelho.* Que os Pastores e fiéis cristãos considerem o diálogo inter-religioso e a inculturação do Evangelho como um serviço quotidiano a prestar à causa da evangelização dos povos.



Julho

- *Reabilitação dos presos.* Que os que estão nas prisões, especialmente os jovens, recebam o apoio necessário por parte da sociedade, a fim de conseguirem dar sentido às suas vidas.
- *Paz entre os grupos étnicos e religiosos.* Que, nos territórios de missão, os vários grupos étnicos e religiosos vivam em paz, e em conjunto construam uma sociedade inspirada em valores humanos e religiosos.

Calendário Litúrgico em Junho e Julho

- Ano B

Dia 4.06 - PENTECOSTES

L-I Actos 2, 1-11

«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»

Salmo 104, 1ab e 24ac.29bc.30.31.34

«Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovai a face da terra»

L-II 1 Cor 12, 3b-7.12-13

«Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»

EVANGELHO Jo 20, 19-23

«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»

Dia 11.06 - Domingo X do Tempo Comum

L-I Deut 4, 32-34.39-40

«O Senhor é Deus, no alto dos céus e cá em baixo na terra, e não há outro»

Salmo 33, 4-5.6.9.18. 19. 20.22

«Feliz o povo que o Senhor

escolheu para sua herança»

L-II Rom 8, 14-17

«Recebestes o Espírito de adopção filial, pelo qual exclamamos: 'Abá, Pai'»

EVANGELHO Mt 28, 16-20

«Baptizando-as em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo»

Dia 18.06 - Domingo XI do Tempo Comum

L-I Ez 17, 22-24

«Elevo a árvore modesta»

Salmo 92, 2-3.13-14.15-16

«É bom louvar-Vos, Senhor»

L-II 2 Cor 5, 6-10

«Empenhamo-nos em agradar ao Senhor, quer continuemos a habitar neste corpo, quer tenhamos de sair dele»

EVANGELHO Mc 4, 26-34

«A menor de todas as sementes torna-se a maior de todas as plantas da horta»

Dia 25.06 - Domingo XII do Tempo Comum

L-I Job 38, 1.8-11

«Aqui se quebrará a altivez das tuas vagas»

Salmo 107, 23-26.28-29.30-31

«Dai graças ao Senhor, porque é eterna a sua misericórdia»

L-II 2 Cor 5, 14-17

«Tudo foi renovado»

EVANGELHO Mc 4, 35-41

«Quem é este homem, que até o vento e o mar Lhe obedecem?»

Dia 2.07 - Domingo XIII do Tempo Comum

L-I Sab 1, 13-15; 2, 23-24

«Foi pela inveja do demónio que a morte entrou no mundo»

Salmo 30, 2.4.5-6.11.12a.13b

«Eu Vos louvarei, Senhor, porque me salvastes»

L-II 2 Cor 8, 7.9.13-15

«Aliviai com a vossa abundância a indigência dos irmãos pobres»

EVANGELHO Mc 5, 21-43

«Menina, Eu te ordeno: Levanta-te»

Dia 9.07 - Domingo XIV do Tempo Comum

L-I Ez 2, 2-5;

«Assim fala o Senhor Deus»

Salmo 122, 1-2a.2bcd.3-4

«Vamos para a casa do Senhor»

L-II 2 Cor 12, 7-10

«Basta-te a minha graça, porque a força manifesta-se na fraqueza»

EVANGELHO Mc 6, 1-6

«Admirou-se com a falta de fé daquela gente»

Dia 16.07 - Domingo XV do Tempo Comum

L-I Amós 7, 12-15;

«Aqui é o santuário do rei e o templo do reino»

Salmo 84, 9-10.11-12.13-14

«O próprio Senhor nos dará os seus bens»

L-2 Ef 1, 3-14

«Escolheu-nos para que sejamos santos e irrepreensíveis»

EVANGELHO Mc 6, 7-13

«Eles partiram e pregavam o arrependimento»

José Pedro Salema

Dia 23.07 - Domingo XVI do Tempo Comum

L-1 Jer 23, 1-6;

«Ai de quem dispersar o rebanho das minhas pastagens!»

Salmo 22, 1-3a. 3b-4. 5. 6

«O Senhor é meu pastor, nada me falta»

L-2 Ef 2, 13-18

«Com efeito, Ele é a nossa paz»

EVANGELHO Mc 6, 30-34

«Retiremo-nos para um lugar deserto e descansai um pouco»

Dia 30.07 - Domingo XVII do Tempo Comum

L-1 2 Re 4, 42-44;

«Todos comeram e ainda sobejou, como o Senhor tinha dito»

Salmo 144, 10-11.15-16. 17-18

«Louvem-te, Senhor, todas as tuas criaturas»

L-2 Ef 4, 1-6

«Suportai-vos uns aos outros no amor»

EVANGELHO Jo 6, 1-15

«Este é realmente o Profeta!»



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

Igrejas hoje. Como?

V parte

Erich Corsépius

Continuando a explicar, digamos que para solucionar o primeiro dos inconvenientes apontados, e após várias análises sobre a tradição primitiva da Igreja, reintroduziu-se a celebração "versus populum", ou seja, virada ao povo, realidade que hoje parece tão evidente e natural, mas que não o foi durante muitos séculos. Houve algumas resistências pelo facto de o sacerdote passar a celebrar

com as costas viradas para o sacrário, mas essa questão foi ultrapassada.

A solução do segundo inconveniente, foi uma consequência lógica da primeira: envolver a assembleia da Igreja, reintroduziu-se a celebração "versus populum", ou seja, virada ao povo, realidade que hoje parece tão evidente e natural, mas que não o foi durante muitos séculos. Houve algumas resistências pelo facto de o sacerdote passar a celebrar

Oficializadas que foram estas normas pelos docu-



mentos conciliares que contêm evidentemente indicações mais vastas, começaram a projectar-se

Igrejas com características bastante diferentes das do passado.

Com uma programação

totalmente nova, os arquitectos tiveram que encarar o projecto de uma Igreja, em moldes diferentes.

A evolução tecnológica entretanto havida e a enorme gama de diversos materiais disponível, tornou possível a imensa liberdade para a criação de projectos inovadores. Mas, citando Sta. Teresa de Jesus, "a imaginação é a louca da casa", e alguns exemplos que foram aparecendo, não traduziam, verdadeiramente, o espírito novo que

soprava na Igreja. Essa arquitectura procurava e continua nos dias de hoje a fazê-lo, uma forma "ousada" por fora, esquecendo, no entanto, o conteúdo. Tão estranho como este caminho é o de se pretender fazer "arqueologia", quer dizer, construir em moldes "cá do sítio". É evidente que a Igreja tem de se integrar localmente e ser identificada com a população, mas não desta forma, pois representa uma paragem ou mesmo um retrocesso.

Catequese de adultos

Momentos das Catequese de Adultos que se estão a realizar em alguns Centros Comunitários da nossa Unidade Pastoral. Não foi possível fotografar os grupos do Ral e de Lourel.



Janas



Várzea



Manique de Cima



Abrunheira

Feira saloia

Realizou-se no passado dia 9 de Maio, no colégio "A Nova Formiguinha", uma feira saloia organizada pelos alunos do 4º ano. Entre eles, estavam alguns meninos da catequese da nossa Unidade Pastoral que frequentam aquele estabelecimento de ensino.

Estiveram ali à venda produtos típicos da região e, ao mesmo tempo, iam sendo criados pelas crianças, os

costumes, os trajes, as danças e os cantares saloios. Legumes, frutas, queijos, pão, doçaria e artesanato da nossa terra, foram alguns dos produtos que encheram as bancas que compunham esta pequena, mas curiosa feira. De salientar o facto de alguns dos doces ali expostos, terem sido confeccionados pelos próprios alunos, que respeitaram escrupulosamente as receitas tradicionais.



Sinais de Jesus Cristo
CRisto

P. Carlos Jorge

No cristianismo, algumas combinações de letras do alfabeto foram usadas para simbolizar Cristo. Este monograma, tão conhecido, é uma combinação



de duas letras **maiúsculas** do alfabeto grego: o **X** (lê-se "ki" e corresponde ao nosso **C**) e o **P** (lê-se "ró" e corresponde ao nosso **R**). São as duas primeiras letras da palavra Cristo.

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

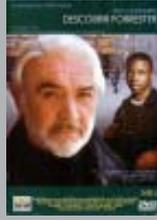
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telex 219 106 275

Camiões
Máquinas
Transportes
em
SINTRA

Propostas d' CA

Luz... Câmara... Acção!

10 de Junho
"Os Coristas"



8 de Julho
"Descobrir Forrester"



As sessões de cinema começam às 21:30H no salão da Igreja de S. Miguel. Já lhe dissemos que a sua presença é importante? Acredite que é mesmo. Não falte!

Livro do mês - Junho

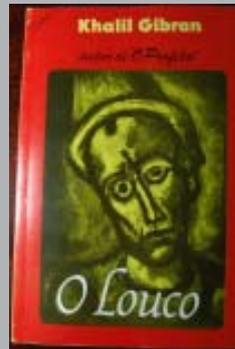
Khalil Gibran

O Louco

Khalil Gibran é um autor árabe, mas o contacto com a América fez com que utilizasse o inglês, isto porque, os ingleses eram os seus destinatários e amigos. O seu pensamento profundo continua a ser elaborado em árabe. Desta forma, a mensagem transmitida pelo poeta mantém

um peculiar orientalismo, como marca de origem que transparece através da língua adoptiva. A obra apresentada foi e primeira que Gibran publicou em inglês no ano de 1918.

O Louco retrata em forma de verso os grandes temas da religião, da mundividência cristã e das relações humanas.



Livros do mês - Julho

Luísa Ducla Soares

Ilustrações de Danuta Wojciechowska

Não há borracha que apague o sonho

Este livro é um conto sobre o Museu Ferreira de Castro e faz parte da colecção "Museus para contar e encantar". Sete escritores de literatura infanto-juvenil aceitaram o desafio da autarquia para escrever um conto sobre cada museu,

a que dois ilustradores ofereceram uma alma maior. É também de uma viagem que se trata. Uma viagem em que o património e as memórias são a paragens, uma viagem pelos afectos, que nos faz gostar mais daquilo que se vê ou revê.



Ernesto Sabato

Resistir

Com a mesma firme vontade de dar testemunho sobre a sua época que sempre demonstrou, Ernesto Sabato alerta-nos contra os perigos que ameaçam a nossa cultura, agora na

mais grave encruzilhada da sua história, lançando uma mensagem de esperança e um incitamento à nossa capacidade de resistir ao poder da robotização e de fortalecermos os valores humanos.



I Encontro da «Família» do Hockey Club de Sintra

Guilherme Duarte

No passado dia 6 de Maio, no ringue de patinagem do Parque da Liberdade, recordaram-se os tempos gloriosos do passado do Hockey Club de Sintra que, graças à excelência dos seus jogadores, arrastava àquele local multidões que enchiam por completo as bancadas e os espaços envolventes.

De acordo com o programa do encontro realizou-se naquele recinto um festival com a apresentação da classe de patinagem artística e da escola de patinagem do clube. O ponto alto desta festa culminou com a entrada no ringue de duas equipas compostas por velhas glórias do H. C. S., antigos praticantes agora com mais de 50 anos, que disputaram entre si um encontro muito animado,



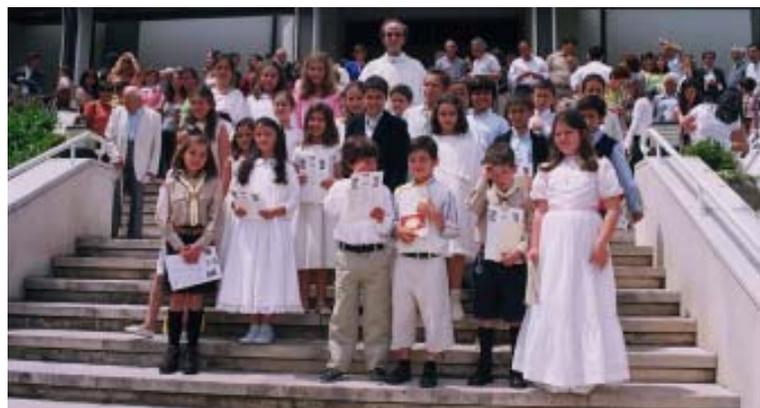
comprovando uma vez mais que "velhos são os trapos", e que "a quem sabe nunca esquece".

Foi uma festa bonita, que voltou a levar a animação àquele recinto histórico, e

que serviu para unir ainda mais os sócios e simpatizantes do H. C. S., vivendo este acontecimento com um forte sentimento de saudade.

"1ªs Comunhões" da UPS

Realizaram-se no passado mês de Maio as festas da 1ª Comunhão na Unidade Pastoral de Sintra. Deixamos neste espaço imagens de alguns desses momentos.

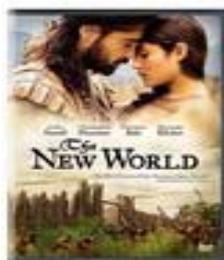


Propostas d' CA

Falando de cinema

O Novo Mundo

Realizador: Terrence Malick
 Intérpretes: Colin Farrell; Christopher Plummer; Christian Sale;
 O'Orianka Kiltcher.
 Género: Aventura/Drama/História
 Idade: 12/Q Duração: 2 h16 m



E stá de novo nos ecrãs, desta vez em versão adulta, a história da princesa índia Matoaka, mais conhecida como Pocahontas, filha de Powhatan, um poderoso chefe tribal da região de Tidewater de Virgínia, no início do século XVII, quando ali chegaram os primeiros colonos ingleses, em Maio de 1607. O filme começa com o desembarque dos ingleses na Virgínia e narra o encontro dos colonos com a população nativa, e o relacionamento, a princípio pacífico mas desconfiado, entre as duas comunidades.

Baseado numa versão dos acontecimentos, escrita pelo capitão *John Smith* alguns anos após ter abandonado a Virgínia, onde foi um dos primeiros colonos, o filme relata a odisséia desses homens, que não seriam certamente a nata da sociedade inglesa, e que vieram de muito longe em busca de riqueza num mundo

para eles desconhecido. A chegada dos ingleses à Virgínia foi acolhida, de início, sem grande hostilidade mas com alguma desconfiança, por parte das tribos indígenas que se mantiveram curiosos e expectantes quanto às verdadeiras intenções dos forasteiros. Quando se aperceberam de que os colonos tencionavam instalar-se definitivamente nas suas terras tornaram-se hostis, e não tardou muito até surgirem os primeiros conflitos. É então que emerge a figura de Pocahontas.

Entre esses primeiros colonos encontrava-se o capitão *John Smith*, um explorador aventureiro, figura central dos acontecimentos narrados neste filme, como já disse, baseado numa versão sua, que não é considerada muito credível por alguns estudiosos e especialistas dos assuntos dessa época. *Smith* conta as circunstâncias em que conheceu Pocahontas e de

como ela lhe salvou a vida quando estava condenado a morrer, na sequência da sua captura pelos índios, e do cativo a que esteve sujeito na aldeia indígena durante largos meses.

Classificado como uma obra cinematográfica de qualidade, este trabalho de *Terrence Malick* não é, na minha opinião, um filme que chegue facilmente a todo o tipo de público, mas é, certamente, um filme que satisfará todos os que gostam verdadeiramente de cinema. É que há uma diferença muito grande entre aqueles que apreciam cinema e aqueles que se contentam apenas em ver filmes. Mal comparado, diria que é um pouco como gostar de futebol ou gostar só de ver jogar o clube do coração. São coisas distintas, quer no futebol, quer no cinema.

Este "Novo Mundo" é um filme para cinéfilos, o que não quer dizer que não seja também um filme capaz de

agradar a uma camada mais vasta de espectadores. Se nos dispusermos a analisar e tentar compreender cada um dos personagens, se formos capazes de apreciar a excelência das imagens e deixar que a música, (em alguns momentos verdadeiramente arrasadora), nos invada, se formos perspicazes e soubermos ler os silêncios em vez de nos entediarmos com eles, então, posso garantir-vos que não darão por mal empregue o tempo e o dinheiro que gastarem para ver o filme.

Talvez nem todos o saibam, mas a princesa Pocahontas existiu na realidade, e foi uma personalidade importante no estabelecimento de um clima de concórdia entre os indígenas e os colonos. Visitou Londres, onde foi recebida pelo rei *James I*, tendo a sua presença suscitado uma enorme curiosidade. **G.D.**



Internet - www.turismoreligioso.org

E ste é um site a ter em conta para quando programarmos as férias. Desde sempre que a Igreja Católica foi um pólo de desenvolvimento da arte. Na idade média era a Igreja que formava os artesãos, desenvolvendo estes muitos dos monu-

mentos românicos e góticos que chegaram ao nosso tempo. Sendo assim, não admira o aparecimento deste site que pretende ser uma ligação entre a arte e as festividades tradicionais que ocorrem no país.

Apesar de estar mais focalizado nos monumentos

a Norte, apresenta já um calendário com as festividades que vão acontecer. Trata-se de um site simples mas apresentado com uma imagem bastante cuidada e que

poderá ser muito útil quando pretendermos visitar monumentos de alguma paróquia nossa desconhecida. Visitem o site! **R.A.**



Ficha Técnica

Publicação mensal da



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
 Paróquia de São Martinho
 Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Jornal Cruz Alta

Avº Adriano Júlio Coelho - Estefânia - 2710-518 SINTRA
 :: cruzalta@paroquias-sintra.net ::

Direcção:

António Louro; José Pedro Salema;
 António Luís Leitão; Mafalda Pedro;
 Elsa Tristão; P. Carlos Jorge;
 Guilherme Duarte; P. Rui Gomes.

Jornalista:

Paula Penaforte.

Correspondentes:

IMC - Moçambique: Elizabeth;
 Raquel;
 Diogo;
 Ricardo.
IMC - Moçambique: Tina Leal;
 Filipe Leal.

Colaboração:

Antónia Rodrigues; Isabel Afonso;
 A. Ribeiro; João Amaral;
 Diácono António Costa; Manuela Alvelos;
 Elias Colaço; Miguel Forjaz;
 Erich Corsépius; Paulo Francisquinho;
 Fernando Marques; Rui Antunes;
 Francisco Gomes; 7º volume.

Fotografia:

António Luís Leitão; Mafalda Pedro;
 Arquivo Cruz Alta/Internet; Maria João Afonso;
 João R. Silva; Rui Antunes.
 Guilherme Duarte;
 :: fotos@paroquias-sintra.net ::

Edição gráfica e paginação:

António Louro; José Pedro Salema.
 António Luís Leitão;

Revisão de textos:

Ana Paula Ramos; Isabel Afonso.
 Ana Rita Brandão;

Área financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição e assinaturas:

Almérico Alvelos; Manuel Sequeira;
 Fernando Monteiro; Manuela Alvelos;
 Guilherme Duarte; Pedro Inácio.
 João Valbordo;

Publicidade:

Elsa Tristão.
 :: 965 693 238 // 919 632 829 ::
 :: cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net ::

Impressão:

Jornal Reconquista
 :: Zona Industrial - 6000 CASTELO BRANCO ::
 :: 272 340 890 ::

Tiragem deste número:
 2000 exemplares

Foto-comentário

Guilherme Duarte

O regresso da patinagem

Depois de mais de uma década de esquecimento e abandono, o ringue de patinagem do Parque da Liberdade vai voltar a reviver alguma da animação que já conheceu, em tempos ainda não muito longínquos. Entre os dias 7 de Maio e 30 de Setembro os patins vão voltar a rolar naquele recinto, rodeado por um cenário paradisíaco. Todos os sábados, domingos e feriados, vai ali estar um monitor da OK Mania – Escola de Patinagem, para acompanhar e orientar, todos os que pretendam iniciar-se na arte da patinagem.

A entrada será 1,5 € por hora e inclui o aluguer de

um par de patins em linha, capacete e touca descartável. Está previsto ainda o funcionamento de aulas de patinagem mediante marcação, e com os seguintes preços: 1 pessoa: 8 €, 2 pessoas: 6 € cada; grupos de 3 a 10 pessoas: 4 €, e grupos de 10 a 25 pessoas: 3 € por pessoa.

Será desta que os passeios pelo Parque da Liberdade vão voltar a entrar nos costumes dos sintrenses? Já só falta a reconstrução do court de ténis. Para quando?

Apenas um reparo: Os portões de acesso ao parque pelo alto das Murtas estavam fechados.

Porquê?



Recolha de sangue

A. Ribeiro

O Rotary Club de Sintra, em colaboração com o Instituto Português do Sangue e a Unidade Pastoral de Sintra, concretizaram no passado dia 30 de Abril, a 9ª Recolha de Sangue em Sintra. Esta iniciativa, que decorreu no Salão Paroquial de S. Miguel, permitiu a recolha de cerca de 100 dádivas, cuja importância, tendo em conta as necessidades nacionais, é de realçar.

Mais uma vez, a população colaborou activamente nesta iniciativa, quer na divulgação quer na sua presença enquanto dadores, permitindo que esta recolha tenha atingido até ao momento, uma das maiores dimensões para este tipo de eventos.



Passatempo

Olho indiscreto

Para participar neste passatempo e habilitar-se a ganhar um exemplar do "Livro do Mês - Junho", faça o seguinte:

1. Identifique esta fotografia.
2. Envie-nos a sua resposta com nome completo e telefone de contacto de um dos seguintes modos:

- » Por e-mail: olho.indiscreto@paroquias-sintra.net
- » Por correio: Passatempo "Olho indiscreto" - Jornal Cruz Alta - Av.ª Adriano Júlio Coelho, Estefânia, 2710-518 SINTRA
- » Em mão: no Cartório da Igreja de São Miguel - Sintra

De entre as respostas correctas e recepcionadas até ao dia 25 de Junho de 2006, será sorteado o prémio acima referido no dia 1 de Julho de 2006, pelas 21H30, no adro da Igreja de S. Martinho, durante os "Festejos Populares".



Solução do número anterior:
Ermida de São Mamede - Janas.



Entrevista com o vencedor: Almério Alvelos

No passado dia 13 de Maio decorreu mais um sorteio do passatempo olho indiscreto, que este mês se realizou no café de S. Miguel, saiu vencedor Almério Alvelos. O prémio que merecidamente ganhou foi o Livro do Mês - "Como se faz um Santo", do Cardeal José Saraiva Martins, sugerido na edição anterior.

Em entrevista concedida ao Cruz Alta, revelou-nos a facilidade que teve na solução do passatempo,

dado que é junto à Capela de Janas que todos os Verões durante as festas S. Mamede se encontra a vender fitas e parrameiros. Assíduo leitor do nosso jornal, confessou-nos, que gosta, de uma forma geral, de todas as rubricas, embora tenha dado destaque especial à receita do mês (a primeira que lhe suscita atenção) e à rubrica "Recantos da nossa terra". Almério Alvelos pertence à comunidade de S. Martinho, disponibili-

zando-se para participar em actividades ligadas à mesma, nomeadamente na organização de muitos dos eventos que se realizam na nossa Unidade Pastoral de Sintra, sendo também membro da Comissão das Festas da N.ª S.ª do Cabo Espichel. Reserva ainda algum do seu tempo para a distribuição mensal do Cruz Alta em algumas das nossas comunidades.

Parabéns, Almério!

