



Cruz Alta

Ago./Set. 2007

Edição nº 45 - Ano V
Director: P. Carlos Jorge

www.paroquias-sintra.net



Peregrinação à Terra Santa



Enfim, férias!

Eu, pequenino, me confesso
Que por tanto querer, esqueci
Por tanto esquecer, me consumi
Por tanto arder, me perdi
E, cansado ... adormeci.
Agora vou para férias sonhar
Que perdi tanto tempo a pensar
O que queria ser e não fui
O passo que deveria dar e não dei
Em busca de um amor profundo
Que por tanto querer não encontrei
Mas que está à minha volta, no Mundo.
Afinal, não estou só!

Dou as minhas mãos ao Pai do Céu e peço que me acompanhe nestes dias. Que me ensine a respirar o Mar e o Céu, que lá ao longe se tocam e confundem. Que o nosso Sol ilumine este meu caminho e aqueça o coração. O meu e o de todos. Se, quando voltar, conseguir olhar à minha volta e me sentir pequenino, mas cheio de Deus, então sei que aproveitei bem estes dias.

Boas férias para todos!



Novos desafios se levantam

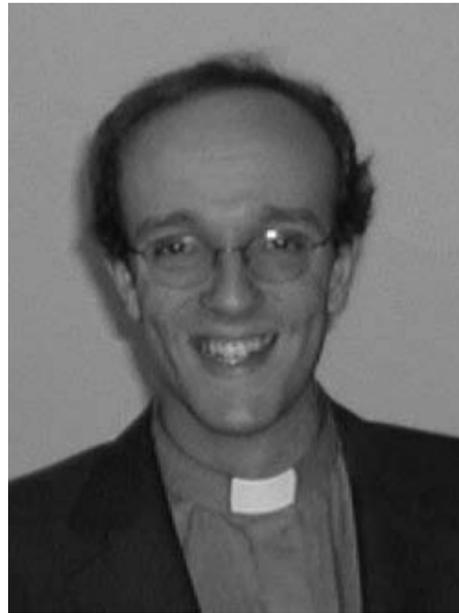
Como certamente sabeis, no próximo Ano Pastoral não irei estar na Unidade Pastoral de Sintra, mas em duas paróquias na região das Caldas da Rainha: Vidais e Alvorinha. É um novo desafio, uma nova missão, o mesmo Jesus, a mesma Igreja.

Com efeito, dou graças a Deus por todos os momentos vividos com todos vós, na certeza de que a boa semente foi lançada à terra, cabendo agora a cada um fazê-la crescer.

O tempo de férias é propício para o seu crescimento.

É ainda tempo para rezar pelo P. Valter que virá estar e caminhar convosco.

Que Jesus esteja presente na vida de todos!



Não é Ela “também nossa Mãe?”



No Evangelho de João encontramos apenas duas vezes, a Mãe de Jesus. Ela está presente em Caná (Jo 2,1-12), por ocasião do primeiro e fundamental sinal com que Jesus revela a própria glória. Aqui, Jesus responde à preocupação materna: “a minha hora ainda não chegou”. Naquela hora (Jo 12, 23-27), quando “tudo estava consumado” (Jo 19,28), Maria está junto à cruz (Jo 19,25). Em ambas as passagens, ela não é indicada com o seu nome, mas com o surpreendente apelativo de “mulher” (Jo 2,4; 19,26). Em Caná, a imagem da mãe passa para segundo plano em

relação à imagem de esposa e Maria e, na sua expectativa, torna-se a imagem dos crentes e, portanto, da Igreja. Sob a cruz, ela, a “esposa de Cristo”, torna-se a mãe do discípulo predilecto (Jo 19,26). “E, a partir daquele momento, o discípulo acolhe-a em sua casa” (Jo 19,27). Maria torna-se a mãe dos discípulos de Jesus. Igreja e discipulado são inseparáveis. O discipulado, ou seja, “renascer do alto, da água e do Espírito Santo” (Jo 3,4 ss), significa, ao mesmo tempo, nascer da esposa de Cristo, de quem Maria é imagem, a Igreja que existe através dos séculos até que Ele venha e aprender que “o servo não é mais que o seu Senhor: “se me perseguiram, também a vós perseguirão” (Jo 15, 20).

Afinal, quem é o discípulo predilecto? Além dos discipu-

los de Jesus, cuja identidade nos é revelada nas listas, aparece, no quarto Evangelho, um personagem misterioso que tem, com Jesus, uma intimidade especial e aparece nos últimos versículos do Evangelho, mas cujo nome nunca é mencionado. Aparece na última ceia (Jo 13,23-26), junto à cruz (Jo 19,25-27), no sepulcro (Jo 20,2-10), na margem do lago (Jo 21,7), no seguimento de Pedro (Jo 21,20-23) e, finalmente, no termo do Evangelho (Jo,21,24).

As opiniões dos exegetas são variadas. Será Lázaro a quem Jesus dedicava especial amizade? (Jo 11,35). Será o jovem rico por quem Jesus sentiu particular afeição? (Mc 10,21). Será Natanael que Jesus muito elogiou? (Jo 1,47). Será João? Esta é, na verdade, a posição tradicional que atravessou os séculos

ate aos dias de hoje. Mas será mesmo João?

Teria ele sido tão orgulhoso em relação aos outros discípulos? Não se revelou ele intolerante ao pretender destruir, pelo fogo, uma aldeia samaritana? (Lc 9, 54). Não se revelou ele ambicioso ao pedir para ocupar, com seu irmão, os primeiros lugares no Reino dos Céus? (Mc 10, 35-37). Não se mostrou exclusivista ao proibir que alguém curasse um doente em nome de Jesus que lhe reprova tal atitude? (Mc 9,38). A figura do discípulo predilecto sugere-nos alguém com um comportamento ideal, perfeito, integral, modelo de discípulo. O autor do quarto Evangelho não pretendeu retratar-se a si mesmo, mas a todos os que, ao longo da História, se esforçam por viver como o Mestre ensinou.



Ora, no alto do Calvário, junto à cruz, o discípulo predilecto - CADA UM DE NÓS - recebeu MARIA como Mãe (na ordem da graça) e acolheu-a como sua. Mãe de Deus e Mãe da Igreja (LG, 53), como não invocá-la, no terço que rezamos, como “nossa Mãe”. Faça este apelo a todos quantos têm, no terço do rosário, a sua predilecta oração. A AVÉ MARIA é composta por palavras do Evangelho; são por isso intocáveis. A SANTA MARIA foi composta pelos devotos de Maria. Será, para todos nós, mais interpelativa e rica de sentido, se a rezarmos assim: Santa Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe...



A Letra B

BUDA



Siddhartha Gautama, conhecido mais tarde como Buda, nasceu no ano 560 a.C., numa aldeia perto da fronteira entre a Índia e o Nepal. Pertencia a uma casta de nobres guerreiros. O seu nascimento e infância estão rodeados de lendas. Contudo parece que recebeu uma

educação digna de príncipe e que se casou aos 16 anos, vindo a ter três filhas e um filho.

Viveu neste ambiente de grandeza até aos 29 anos quando o encontro com um velho, um enfermo e um monge pedindo esmola, o levou a reflectir sobre a doença, a velhice e a morte. Abandonou tudo e todos e refugiou-se na floresta mudando os seus trajes de seda por farrapos.

Durante sete anos viveu nesta solidão, submetendo-se a uma dura ascese. Ao fim destes sete anos apercebeu-se que as mortificações do corpo não conduziam a

qualquer resposta. A perfeição não está nos extremos mas no “meio termo”.

Resolveu dirigir todas as suas energias para alcançar a santidade pela meditação. Submerso na contemplação debaixo de uma figueira, a que chamaria “árvore da iluminação” ou clarividência (bodhi) atingiu o mais alto conhecimento e tornou-se Buda: o “desperto”; “iluminado”. Desde aí seria esse o verdadeiro nome.

Apesar disso, hesitou em proclamar a sua revelação. Depois de muitas dúvidas decidiu-se a pregar as “quatro santas verdades” da

iluminação. Fê-lo num parque perto de Benares. Uniram-se a ele cinco monges. Desde então, e durante 44 anos, percorreu o país pregando, e atraindo cada vez mais discípulos.

Morreu no ano de 480 a.C. na cidade de Kusingara. Com a sua morte e entrada no “nirvana” começou uma fase de exaltação, de veneração e de arte, que fez dele objecto de estudo, de meditação, de exemplo e de inspiração.

BAPTISMO

Ablução ritual, imersão em água ou aspersão com água no sentido de uma purificação

espiritual. Difundido em muitas culturas. As religiões orientais conhecem o banho de purificação em rios sagrados (p. ex., Eufrates e Ganges).

Em oposição às repetidas abluções e ritos de purificação, o baptismo cristão, originalmente uma espécie de banho, é um acto realizado uma só vez, que sela a recepção na Igreja cristã. O baptismo significa simultaneamente purificação espiritual e descida do Espírito Santo. Segundo S. Paulo, o banho de imersão do baptismo cristão é o símbolo da morte e ressurreição de Jesus Cristo.

O nosso novo diácono

Simples, directo, humilde, muito bonito; **NOSSO!**

Foi assim que o nosso novo diácono Carlos Brito Marques nos brindou com a sua “estrela” no passado Sábado, na Missa das 19h na Igreja de S. Miguel, para os que tiveram o privilégio de o escutar. Exaltação do serviço e da humildade, da abertura ao outro, um exemplo que sempre nos deu com a sua vida (e dos seus!).

De palavras simples e sinceras, pese embora o nervosismo natural, lembrou-nos as linhas mestras da vida de Jesus, que veio para servir, ouvir, estar, tal como os que, consagrados ou não, servem a Igreja e o povo de Deus, usando exemplos da sua própria vivência no meio de todos nós e na sua árdua

caminhada para o diaconado, chamou-nos a participar neste trilho chamado Vida em Comunidade, em que todos e cada um têm o seu lugar e papel para desempenhar.

Feliz a UPS que ganhou um diácono empenhado e atento, afável e amigo. Obrigada Carlos por te dares como te dás e estares entre nós como estás.



Jovens que dão testemunho

Alice Ribeiro

Os pais de uma jovem da nossa comunidade, organizaram uma festa.

E, como tal, festa sem música não é festa. Assim, logo os amigos do grupo, cujos nomes não é necessário mencionar, se prontificaram.

Na festa, estava presente uma grande senhora do fado: Anita Guerreiro.

Quando alguém os apresentou à fadista, contaram-lhe quem eramos e onde vínhamos....

Resposta desta: *eu vi logo que eles tinham qualquer coisa de especial.*

Obrigado jovens, sigam

sempre em frente, que é nestas pequeninas coisas que se mostra como os jovens podem transmitir grandes coisas.



Postais da Vila Velha
Fernando Marques

O cansaço de quem não tem que fazer

Não se pode deixar o tempo passar sem fazer nada. Quando digo nada, quero reforçar com "absolutamente nada".

A realidade do nosso país nos últimos anos, veio introduzir uma situação nova, criada pelo aumento exponencial de pessoas que passaram do estado de trabalhadores em geral por conta de outrem, de serviços públicos ou privados, para o estado de desempregados de longa duração, pré-reformados, reformados ou pensionistas.

Criada esta nova situação, motivada pelas facilidades em deixar o trabalho activo, pelo estado providência, ou pelo fecho extemporâneo de empresas que mudam de ares, para ambientes onde o preço da mão-de-obra anda muitos furos abaixo da nossa, encontramos uma faixa muito significativa da nossa população, a começar nos cinquenta e poucos anos, com tendências para aumentar, que viu altera-

dos os seus hábitos rotineiros, de se levantar, ir para o trabalho e regressar a casa, dia após dia, ano após ano.

A situação criada, em muitos casos abruptamente, sem ter sido devidamente acautelada ou preparada, provocou um vazio profundo em muitas pessoas, que se vêm de repente "sem nada para fazer".

E aqui reside o cerne da questão, que me causa uma agonia enorme, ao ver que à nossa volta aumenta cada dia que passa o número de pessoas que passaram de profissionais activos, competentes, e interessados, em seres completamente vazios e desinteressados, pela vida, quer a sua, quer a da comunidade em que estão inseridos, enquanto tanta coisa poderia ser feita, com o aproveitamento do saber e experiência desta gente.

Esta situação veio criar uma classe de gente desenraizada, que não estando na faixa etária da convencional terceira idade, se sente demasiado

nova para frequentar centros de dia, universidades e associações, porque ali se encontram pessoas com mais cerca de 20 a 30 anos do que eles.

Ora, sendo esta gente fisicamente activa e saudável, porque não estimulá-los com a possibilidade de utilizarem de forma directa e produtiva, o saber acumulado ao longo de décadas, no apoio a serviços públicos ou privados, de modo a fazê-los continuar a ser parte integrante do meio em que vivem, em vez de marginalizados, que se arrastam penosamente, aguardando o dia em que a mulher de negro os leve desta vida, descontentes de tudo e deles próprios.

Não seria possível colocar os serviços sociais do estado, e das autarquias a funcionar, de modo a utilizar esta riqueza precocemente abandonada, em funções que pudessem acrescentar algo de útil para a comunidade?

Porquê lançar no desemprego tanta gente que, após

pouco mais de 30 anos de serviço, se vêm na contingência feliz, direi eu, de viver mais 30 ou 40 anos, face ao aumento geral da média de vida, a viver de pensões que a população activa tem de ajudar a pagar?

Entre tantos técnicos especialistas nos mais variadas funções, com conhecimentos de línguas, de ensino, de todo o tipo de serviços, não se poderiam criar serviços de apoio, às populações ou ao turismo?

Estaremos a criar um depósito municipal, e nacional, de pessoas obrigadas a envelhecer antes de tempo?

Estimulem-se estas pessoas, inclusive a criar micro empresas e, decerto, que muito poderemos usufruir todos, com a aplicação prática dos seus conhecimentos.

TAVERNA DOS TROVADORES
Restaurante/Bar/Garrafeira
Praça D. Fernando II,
18 - Porta 6
S. Pedro de Sintra
2710-483 SINTRA
Telefone/Fax 21 923 35 48
Telemóvel 96 705 05 36

Dicas para ser feliz

O meu desempenho profissional é-me muito importante. Sentir que sou capaz de realizar aquilo a que me proponho. Ser competente no que faço.

Quando tenho uma reunião com um cliente – preparo-a. Foco o objectivo, elaboro e reúno todo material de apoio. Preparo-me para dar o meu melhor. Salvaguardo mentalmente alguma situação que me pareça mais delicada.

Decorridos alguns anos de "eficiência", ignorando constantes oportunidades de reflexão que não consegui aproveitar, finalmente algo mais forte me fez questionar. São as relações comerciais, mais importantes na minha vida do que as relações pessoais? Merecem os meus trabalhos profissionais mais empenho do que as simples

tarefas diárias? Encontro tempo para uma vida interior? Que ando a aprender da vida e das pessoas? Onde coloco todo o meu esforço? Não será o trabalho uma fuga da vida?

Tanta resposta que não quero ver. Mas o ver abre-me a possibilidade de resolver.

Tenho uma nova empresa para me dedicar – chama-se vida. Os meus clientes são os meus filhos, a minha família, os meus amigos e todos aqueles que se cruzarem comigo, o meu trabalho será tudo aquilo que me propuser.

A regra é preparar o meu coração para cada acto, para cada encontro, com o cuidado, com a atenção, e com todo o respeito que conseguir.

Posso olhar cada dia como uma dádiva, antever as situações que me pareçam mais exigentes para lhes dar mais

atenção, posso ter a confiança de que o que for encontrar ao longo do dia são oportunidades de crescimento e está nas minhas mãos aproveitá-las. E entrego-me ao dia porque felizmente ele nasceu também para mim.

Antes de me encontrar com os meus filhos, interiorizo que vou ao seu encontro e o que devo ser para eles – amor e firmeza.

Antes de me encontrar com amigos renovo a ideia de que lhes quero dar não o meu orgulho mas a minha atenção. Revejo cada relação para cada acto, para cada encontro, com o cuidado das necessidades de um cuidado mais especial.

Antes de me encontrar com Deus procuro-me para me dar inteira.

Não encontrei o paraíso, nem me tornei perfeita. Pelo

contrário, vejo como estou compreendi que se não for longe da correcção, mas por aqui ficarei ainda mais aquém da minha humanidade.



botica da terra
Produtos Naturais e Artesanais
R. Câmara Pestana - Edifício Sintra • Galeria Comercial
Tel/Fax: 21 923 29 82 • 96 500 11 09 • E-mail: boticadatterra@sapo.pt

(sininho31@gmail.com)



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Cancro da pele

O cancro da pele (cutâneo) é a forma mais frequente de cancro, e habitualmente é curável. Um em cada três cancros diagnosticados é cutâneo. As formas mais frequentes desta doença costumam desenvolver-se em zonas da pele expostas ao sol. São 10.000 os novos casos de cancro da pele que surgem anualmente em Portugal, 800 dos quais são melanomas. Saliente que 90% dos cancros da pele surgem devido ao excesso de exposição ao sol.

A melhor maneira de se evitar esta agressão que o sol pode causar é, obviamente, a não exposição à sua radiação intensa directa e prolongada. As peças de vestuário, o chapéu e os óculos escuros evitam as radiações nocivas, especialmente as ultravioletas B e também as A. Nem as nuvens, nem o nevoeiro, nem a água,



são protectores dos raios solares. Qualquer pessoa pode sofrer uma queimadura solar, num dia encoberto ou com nevoeiro. A água, a neve e a areia reflectem a luz solar e ampliam a exposição da pele aos raios ultravioletas. A exposição ao sol deve ser evitada das 11 às 17 horas. Logo, deverá ir para a praia de manhã cedo e sair a meio da manhã ou, ir a meio da tarde, e não se expor ao sol durante horas prolongadas. É muito importante a utilização do protector solar que deve ter um índice de protecção superior a

20 e ser aplicado de duas em duas horas e após o banho. O cancro da pele pode ser um carcinoma ou um melanoma. O carcinoma basocelular tem origem na camada mais profunda da epiderme e costuma desenvolver-se em superfícies da pele que estão expostas à radiação solar. Têm como característica a invasão dos tecidos que o cercam, crescendo lentamente, dentro da pele. Devem ser extraídos cirurgicamente o mais cedo possível. Atenção a uma ferida que não cicatrize ou que sangre. O dermatologista deverá fazer uma biopsia, (extração de uma amostra de tecido para observação ao microscópio) para confirmar o diagnóstico. Outro tipo de carcinoma é o de células escamosas que se origina na camada intermédia da epiderme. Pode surgir em qualquer parte do corpo, como

a língua ou a boca. Pode lembrar uma crosta que não sara e pode, nalguns casos, invadir e espalhar-se por outros órgãos (metastizam).

O melanoma é um cancro que se origina nas células produtoras de pigmento, nos melanócitos. É um sinal que se altera ou surge numa pele normal, que pode dar comichão ou ardor persistentes, ou sangrar, que deverá ser o alerta para ir rapidamente ao médico. Ao contrário dos outros tipos de tumores, este propaga-se rapidamente (metastiza) a partes do corpo distantes, através dos vasos sanguíneos e linfáticos, onde continua a crescer e a destruir tecidos. Quanto menos o melanoma tiver crescido na pele, maior é a probabilidade de cura. A biópsia confirmará o diagnóstico e o tumor, se possível, deverá ser removido to-

talmente. O doente deverá ser vigiado periodicamente. Factores de risco são: a pele clara e sardenta, cabelo ruivo ou louro, olhos claros, queimadura solar fácil e dificuldade em bronzear, muitos sinais no corpo, antecedentes de melanoma na família e escaldões em criança. Atenção a feridas que não cicatrizam, ou sangram facilmente, verrugas que crescem, sinais novos ou que se alteram na forma e cor.



Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

Erros e mitos alimentares - 2

O pão integral é melhor para quem quer emagrecer

Desengane-se quem come este tipo de pão para emagrecer. Como disse antes, não há nenhum alimento que emagreça. No entanto, os cereais integrais ou os seus derivados, como o pão, tendo praticamente as mesmas calorias que os seus congéneres mais brancos, têm, no entanto, um maior teor de fibras que são fundamentais para uma maior e mais duradoura saciedade, evitando que se volte a comer tão rapidamente, e apresentando, simultaneamente, um maior valor nutritivo.

Os produtos "light" conduzem inevitavelmente à diminuição da ingestão calórica

Segundo as mais recentes directrizes europeias,

à designação de "light" (leve) deve corresponder no alimento uma redução mínima de 30% no teor de um dos nutrientes calóricos. Contudo, isto não implica necessariamente que o valor calórico total seja reduzido. Por exemplo, no caso da redução de gordura, alguns produtos têm as mesmas ou mais calorias que as alternativas "não light", pois o açúcar é utilizado em substituição da gordura para aumentar a palatabilidade. No caso da redução de açúcar e substituição por adoçantes não-calóricos (ou menos calóricos), existe, de facto, uma redução do teor calórico total, o que pode ser útil no controlo do peso. Deve assinalar-se que muitas pessoas consideram os produtos "light" ignorando a informação nutricional contida na embalagem e também que pode existir uma tendência para o abuso do consumo destes produtos por se julgar



O mel pode contribuir para o sucesso de uma dieta hipocalórica, em substituição do açúcar

Para a mesma quantidade, o mel tem cerca de 20% menos calorias do que o açúcar de mesa (sacarose). Contudo, o impacto no equilíbrio energético e emagrecimento de substituir açúcar por mel na dieta não será substancial, para as quantidades habitualmente consumidas. O mel contém ainda quantidades reduzidas de algumas vitaminas, minerais e aminoácidos,

o que o tornam ligeiramente mais nutritivo do que o açúcar de cana.

O gás nas bebidas engorda

O dióxido de carbono (gás) presente nas bebidas gasificadas não tem energia assimilável pelo corpo humano. Ou seja, tal como a água, o gás não tem calorias e não engorda. Não está igualmente comprovado que os efeitos mecânicos do gás no estômago (p.ex., distensão física ou efeitos na taxa de esvaziamento gástrico) tenham um efeito

directo ou indirecto importante na regulação do apetite e do peso corporal. Contudo, é verdade que muitas bebidas gasificadas têm açúcar adicionado, sendo esse o principal motivo, juntamente com o seu baixo poder saciante (i.e., calorias a mais ingeridas por via líquida não são adequadamente compensadas nas refeições seguintes), pelo qual o consumo em excesso destas bebidas contribui para a obesidade, especialmente em crianças e jovens com baixos níveis de actividade física.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA
CINTRA
Volta do Duche, 12
Tel. 219230493
CONT. N.º 111 891 728
SINTRA PORTUGAL
DOÇARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.

Notícias

Festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel



COMISSÃO DAS
FESTAS DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL
SINTRA
SANTA MARIA E SÃO MIGUEL | 2010/2011

A próxima reunião da comissão de festas da Sra do Cabo terá lugar no próximo dia 12 de Setembro, às 21:30.

Festas em Cabriz

Realizaram-se nos passados dias 6, 7 e 8 de Julho as festas anuais de Cabriz, levadas a cabo pela Associação cultural, social e recreativa de Cabriz.



"barraquinha" de venda de parrameiros, num local gentilmente cedido pela comissão das festas da Associação cultural, social e recreativa de Cabriz.

Muitos foram os que passaram nesta festa popular e nela puderam encontrar boa comida e bebida, grupos de música popular, assistir à actuação do grupo "Canta Cabriz", ver ranchos folclóricos, artesanato, lances, concurso de tiro ao alvo, e tantas outras actividades muito animadas, como jogos tradicionais para os mais pequenos e apresentações de esquemas de ginástica, que as crianças vinham a preparar há já algum tempo, "dançando" com os seus pais, que se juntaram à festa, fazendo da tarde de dia 8, uma tarde em família. Pode dizer-se, que o esforço, voluntariado e dedicação de alguns, fizeram a alegria de todos.



A Comissão das festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel participou nestas festas com uma

A Sociedade de São Vicente de Paulo de São Pedro de Penaferrim, comunica que no passado dia 4 de Julho o Senhor chamou para junto de si a nossa irmã vicentina, D.ª Branca Torres. É de toda a justiça enaltecer, neste momento de tristeza, as grandes qualidades humanas desta vicentina que durante muitos anos colaborou, activa e empenhadamente, com esta Sociedade no apoio que presta às famílias mais carenciadas.

Paz à sua alma.



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@clix.pt

Arti Sintra
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda

Consumíveis de Informática
HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, Arm. 3 Telefone: 21 924 37 21 / 34 70
Lourel Fax: 21 924 34 70
2710-360 Sintra Email: arti-sintra@clix.pt

Sonidia
Cabeleiros
Manicure
Pedicure
Depilações

NA APRESENTAÇÃO DESTA CUPÃO 10 % DESCONTO

Av. 25 de Abril, n.º 136 - Galamares
Rua da Sociedade Recreativa, n.º 3
Almoçagem Tel. 219 234 086

VIDRALEX - Vidros e Espelhos, Lda.



- VIDRO TEMPERADO
- VIDRO DUPLO
- COLOCAÇÕES
- MOLDURAS

Rua dos Malmequeres, 7-A
VÁRZEA 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, Vaca e Borrego
Fornecedor de Restaurantes, Cantinas e Colégios

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

Cruz Alta

O Direito nas Nossas Paróquias

Francisco Gomes

Família

Caros leitores,

Hoje vamos falar de FAMILIA. Em todo o mundo, todas as estatísticas e inquéritos têm provado que a família ocupa o PRIMEIRO LUGAR, quando as pessoas são questionadas acerca daquilo que consideram ser importante numa sociedade.

Parece estranho mas é verdade. Todos estamos de acordo com esta realidade. No entanto, a família, a par de outras instituições, como o casamento, por exemplo, é das coisas que pior se tratam no dia a dia pelos cidadãos, em particular,

mas também pelos governos das nações.

Família e Casamento são palavras que caem bem... Mas vamos ao Direito – A declaração Universal dos Direitos do Homem, aprovada pelas Nações Unidas, estatui sobre a família nº 3 do art. 16º o seguinte:

A família é o elemento natural e fundamental da sociedade e tem direito à protecção desta e do Estado.

A citada norma, nos termos do artº 8º da Constituição da República Portuguesa,(CRP) faz parte integrante do direito

Português.

Mas diz mais a Lei Fundamental, a todos são reconhecidos o direito **à reserva da intimidade da vida privada e familiar e à protecção legal contra qualquer discriminação**, (nº 1 do artº 26º CRP).

Vale a pena ler o artº 67º da Constituição da República Portuguesa,(CRP), sobre a epígrafe "Família".

Qualquer contacto conosco queira utilizar o endereço: **franciscogomes.advogado@gmail.com**.



Poesia

Flor de Magnólia e António Monginho

SER ...SOMENTE

Ser como o sol, ser como o vento,
ser como as nuvens rápidas no céu,
ser como a flor desabrochando calma.
Ser, somente ser, sem desalento!
Sem ter um juiz e sem ser réu,
deixar-me viver com toda a minh'alma.
Ser a andorinha da primavera,
ser a fresca chuva do mês de Abril,
ser a brisa húmida sabendo a mar
e não este eterno rugido da fera
presa em mim, em ânsias mil.
Tão-somente saber amar.
Ser como a flor,
ser como o vento,
ser como o amor
por um momento.

Flor de Magnólia



Mar
amar
o rio
é doce
a vela
foi-se...

E navegar
é só andar
melhor é dançar...

O pior
é o suor
que pinga
do rosto
dos marinheiros
e o gosto
dos passageiros
p'ra navegar
nesta procela
com a rabo
à vela
sem enjao

Melhor é amar.

António Monginho

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

Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 12.
(Galeria Comercial junto à Igreja de S. Miguel)
Tel. +351 219105115 Fax +351 219105114
www.sintra2001.pt info@sintra2001.pt

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

PANISINTRA

PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO

PANISINTRA PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.
SEDE: AV. D. FRANCISCO D' ALBUQUERQUE, 12 2710-061 SINTRA
TEL: 21 923 33 00 FAX: 21 923 02 92 panisinttra@clix.pt



"Esta é a terra que jurei a Abraão, Isaac e Jacob. Dá-la-ei à sua descendência" (Dt 34, 1-4)

A beleza daquele país único é desconcertante. Dos montes desolados do deserto do sul à verdejante Galileia, unidos pelo traço sinuoso do Rio Jordão, sucedia-se uma profusão de paisagens cambiantes. Vivemos no fundo da terra, no enorme buraco de sal do mar Morto, o ponto mais baixo do planeta, até ao cimo dessa terra, o rochedo sagrado do monte Carmelo e a colina ainda mais sagrada do Tabor. Vivemos a generosidade de um lago que se esquece que é um lago, no mar de Tiberíades e os locais como Tabgha e Cafarnaum que nos recordaram os ensinamentos e o milagroso ministério de Jesus. Pude contemplar que éramos como o povo de Israel que outrora veio para esta Terra Prometida na sua marcha alegre e vitoriosa, apesar de tantos contratempos. " Bem aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos Céus" (Mt 5, 3) Era este o lema do primeiro dia. Já conseguia adivinhar o lema dos dias seguintes... Cada um de nós caminhando à sua maneira, percebi que todos se empenhavam num só projecto supremo. Não vos descrevo porque não posso, a minha meditação e a presença do Senhor na minha alma. Senti claramente a união que a Comunhão operara entre mim, entre nós, e Cristo. Diante da multidão que éramos nós, compreendi então que a primeira condição da "liberdade gloriosa dos filhos de Deus" é o perdão. O perdão gratuito e injustificado. Tive uma grande sensação de

alívio e de liberdade, que retirara dos meus ombros a terrível carga que me arrastava até aí. Diante do Jordão pude baptizar essa paz que em breve deu lugar a uma ânsia pela conservação dessa liberdade. Mas o deserto que percorria iria conduzir-me à cidade Santa - Jerusalém. O meu voo levou-me a rasar os tectos da cidade, e pude perceber que tinha dentro de mim, e no meio de mim, a presença do Senhor vivo. Aos pés desta cidade, o Deus no meu peito, parou as torrentes, fez cair as muralhas, e tombar os ídolos. Unidos em silêncio pudemos entrar na basílica do Santo Sepulcro. No mesmo lugar da Paixão e da Ressurreição de Cristo, o lugar da nossa ressurreição. Não vos posso descrever o momento, mas foi nessa celebração que tudo se transformou no cântico de "Glória", a que todos nos juntámos. O meu espanto diante desta cena misturou-se com a compreensão do seu significado. Cresceu dentro de mim a emoção e o paladar do verdadeiro Amor que só aumentava mais a minha gratidão e o meu espanto. Percebi que muita das vezes o esforço não se destina a

conseguir aquilo que não alimenta e não sacia. Em cada dia que passava, sempre que me saía nos meus lábios "Pai Nosso..." tive plena consciência de cada palavra dessa oração e do que significa poder chamar a Deus, "Pai".

" Nada te perturbe, nada te espante, tudo passa, Deus não muda. A paciência Tudo alcança. Quem a Deus tem Nada lhe falta: Só Deus basta."

O Verbo de Deus viveu entre nós.

Elsa Tristão



O tempo parou entre os dias 23 e 30 de Julho!

Nessa semana estive em Israel, percorri os trilhos da Terra Santa como tantos outros já o fizeram antes de mim, mas senti-me única, senti-me diferente de todos os outros peregrinos!

Cada um é diferente dos restantes e isso senti-se em cada minuto!

Cada um sentiu à sua maneira cada momento vivido, quer em silêncio e recolhimento, quer em partilha com o grupo, que soube construir, e manter, um espírito de unidade e coesão saudável e permanente.

Durante essa intensa semana houve tempo para meditar, tempo para orar, houve tempo para rir, tempo para chorar, tempo para partilhar, tempo para descontraír e até tempo para dormir (pouco, mas também houve)...

Senti e absorvi os locais por onde passei e emocionei-me ao pensar que Jesus Cristo esteve naqueles mesmos lugares, que muitas daquelas pedras foram pisadas por Ele, que muitas daquelas árvores permitiram que o Nosso Salvador descansasse à sua sombra!

Claro que muitas vezes nos foi dito não haver a certeza absoluta da exactidão dos locais, se cada coordenada é exacta, mas não era isso que importava, o importante é que ali nos sentíamos mais perto Dele!

Pediram-me para resumir a peregrinação em poucas palavras e por isso não poderei relatar as malas perdidas e a união que essa desagradável ocorrência transmitiu ao grupo que ao partir mal se conhecia, mas que ao chegar sentia que todos fazíamos parte da mesma família, família de sangue, porque já todos éramos família por Amor ao Senhor.

Também não terei espaço para falar da comida diferente, saborosa, simples e/ou sofisticada e que em cada momento foi mais ou menos apreciada por cada um de nós. Claro que mesmo aquele que não gostava de melancia passou a apreciá-la, pois a insistência Israelita em melancia é enorme....

O jogo da Aldeia... bem, disso nem sequer me deveria atrever a pronunciar o nome....

Terei apenas possibilidade de falar dos locais por que passámos, locais esses que estão ilustrados por fotos, algumas mais conseguidas, outras de perfeitos amadores, mas todas elas resultado do AMOR!

Desde que chegamos a Tel Aviv que mergulhámos num mundo diferente, e desde a primeira noite, em que fomos à beira mar e sentimos que naquele lugar poderíamos celebrar a Eucaristia, que se sentiu a emoção forte de estarmos na Terra Santa e, desde esse momento, que cada um viveu à sua maneira, passámos a comungar todos em permanência com o Senhor.

Sentimos o banho de sangue que correu no Porto de Jaffa ou Jopa.

Estivemos em Cesareia onde S. Paulo se atreveu a enfrentar os Romanos e a contrariar o poder vigente.... E no teatro romano até cantámos e encantámos quem nos quis ouvir (será que alguma vez recuperaremos do momento????).

Na Galileia vimos os locais onde Jesus "pescou" os seus discípulos, molhámos os pés e deixámos ressecar pelo Senhor.

Na travessia do Mar da Galileia, (que de mar só tem o nome, até porque a sua água é doce...), houve tempo para cantar e tempo para dançar, e em cada um desses momentos ficámos mais perto do nosso Próximo...

Mar Morto onde nos sentimos vivos, apesar dos 50° à sombra, suportados com um sorriso.

Museu do Holocausto e Museu de Israel, onde com emoção redobrada vimos a maquete de Jerusalém do tempo de Jesus, e que as explicações detalhadas das nossas guias permitiu que mergulhásemos profundamente no passado, sentindo os hábitos daqueles tempos...

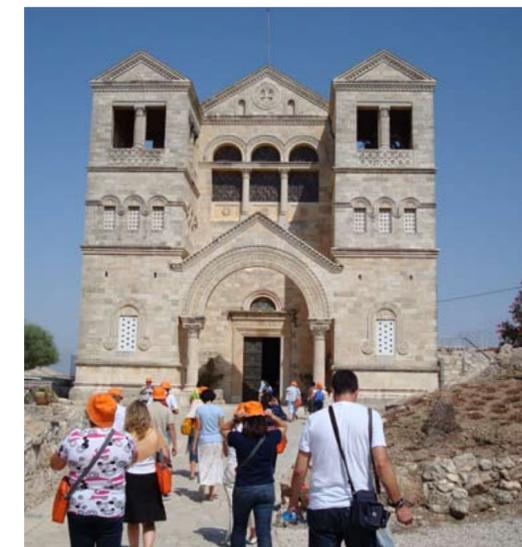
Monte das Oliveiras, Nazaré, Cana, Cafarnaum, e tantos outros locais que já não podem ser referidos... cada um foi absorvido, e sentido, em profundidade.....

As celebrações da Eucaristia foram sempre pausas de interiorização dos momentos vividos, as homilias sempre tocaram bem fundo do meu coração e tiveram uma papel apaziguador de toda a emoção. Foram os momentos para consolidar....

E afinal foi tão íntima e intensa a celebração à beira da piscina, ou a celebração no Santo Sepulcro... afinal comungamos e celebramos sempre que dois se juntem em Seu nome, não é assim?

Belém e Jericó, territórios sob a tutela Palestiniana foram locais sentidos de outra forma... No entanto, e mesmo apenas de passagem, pudemos ver com os nossos olhos a montanha para onde Jesus se retirou para estar junto do Seu Pai e onde foi tentado por Satanás. Será que nós também conseguimos resistir às tentações que nos são colocadas no caminho?

Para acabar vou apenas referir as palavras do Padre Carlos que ao ser interpelado sobre o significado desta peregrinação, respondeu: "Esta peregrinação foi fácil... A que começa agora é que



GUI, A NÔ ... e os outros

POR: GUI & JOCA



O corpo humano como nunca o viu

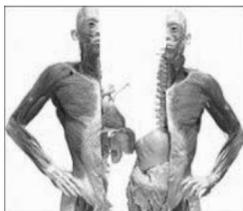
Uma proposta interessante para adultos e crianças. Agora que as férias estão aí, porque não uma visita ao Palácio dos Condes do Restelo, no Príncipe Real, mais propriamente na Rua da Escola Politécnica, nº 42? "O Corpo Humano como nunca o viu"...trata-se de uma exposição muitíssimo interessante sobre o corpo humano em que foram utilizados 17 corpos reais, preservados pela desidratação dos tecidos e aplicação de silicone. Esta impressionante mostra foi cedida pelo governo Chinês e ao

seu pai de origem deve regressar em Outubro, aquando do encerramento da exibição em Portugal. Ao longo de nove salas podemos percorrer e perceber melhor o funcionamento da tão perfeita máquina chamada "corpo humano", a anatomia, os sistemas circulatório, digestivo, reprodutor e respiratório, o cérebro, a pele e o maior órgão do nosso corpo, a dissecação de alguns órgãos, a distinção entre, por exemplo, pulmões ou fígado saudáveis e cancerosos. Enfim, um manancial de informação exposto de uma forma

única, muito real e verdadeira e com uma técnica brilhante. Permito-me realçar a sala destinada à gestação que é um hino à vida (mesmo que cristalizada nas várias fases de desenvolvimento do feto) e nos ajuda a perceber e visualizar esse mistério que é a união de duas células no escuro e acolhedor útero materno. Bem, e mais não digo porque a ideia é aguçar o interesse e despertar a curiosidade, mas fica no ar a sugestão. Decidam-se a "visitar o próprio corpo" e aprender, rever, ou descobrir um mundo



Flor de Magnólia



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA
 Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira
 R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
 2710 SINTRA
 Telf.: 21 923 42 78



"ESTA EXPOSIÇÃO MOSTROU-ME MAIS SOBRE ANATOMIA DO QUE EM DOIS ANOS A ESTUDAR LIVROS ATRÁS DE LIVROS"

Sudoku - puzzle

N.º5 - Ago./Set:

7					2
1	5	6	9		
2	6		3		
1	7	4	2	9	
9		1	8		7
	4	7	3	5	1
			1	2	3
		3	5	6	7
5					4

Solução do N.º4 - Julho

7	6	9	1	8	3	2	4	5
5	3	2	9	6	4	1	7	8
1	8	4	2	7	5	9	6	3
9	4	6	8	5	7	3	1	2
3	1	5	4	2	6	7	8	9
8	2	7	3	9	1	6	5	4
6	7	8	5	3	2	4	9	1
2	5	1	7	4	9	8	3	6
4	9	3	6	1	8	5	2	7

Sabia que:
 No ano de 2010 (quando as crianças nascidas agora tiverem 93 anos), prevê-se que a temperatura da Terra tenha aumentado 6º C., em relação ao ano de 1990.

Modas Vestcelest
 MODA - SENHORA - CRIANÇA
 CECILE GIMES Tel: 21 5021448
 L.º 110 VILAJOEL ALGAR, 7 - A JIAMS - SINTRA

Soluções do número anterior:

É UMA AUTÉNTICA CHAMINÉ!

Receita

Manuela Alveolos

Mousse de Chocolate

Ingredientes:

- 100g de chocolate em barra
- 1c.(sobremesa) de manteiga
- 4 gemas
- 125g de açúcar
- 4 claras
- 1 pitada de sal fino



Preparação:

Parta o chocolate aos pedaços pequenos e junte-lhe a manteiga. Leve ao lume até derreter. Bata as gemas bem batidas com metade do açúcar, até ficar um creme fofo e esbranquiçado. Em seguida, bata as claras em castelo firme com o

restante açúcar e uma pitada de sal. Junte o chocolate, as gemas e as claras aos poucos, mexendo devagar com uma vara de arames para não ir abaixo. Coloque o preparado em taças, leve ao frio até servir e decore com chocolate granulado e amêndoa triturada. Pode ainda servir com natas batidas.

Pensamento:

O domínio do conhecimento é falar e o privilégio é ouvir.

Dica:

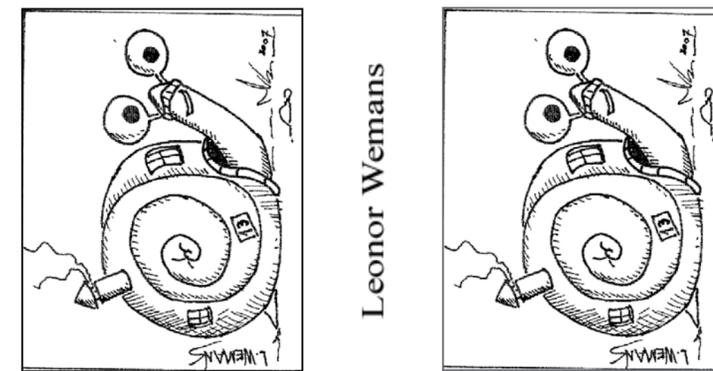
Nos dias de hoje, muitas pessoas preocupadas em emagrecer, acreditam que a musculação atrapalha o processo de emagrecimento, pois embora haja uma perda de percentagem de gordura, há também um aumento de massa magra (massa muscular), podendo ou não apresentar perda de peso na balança. Mas sabia que para emagrecer saudavelmente não significa necessariamente perder peso e sim aumentar a massa magra e diminuir a gordura? Associe uma dieta alimentar a um programa adequado de cardiofitness e musculação. É indispensável uma avaliação e acompanhamento de profissionais como nutricionistas, professores de Educação Física e médicos.

Anedotas:

- A minha mulher passa muitas noites fora de casa. Não sei o que hei-de fazer para lhe tirar esse costume.
- E onde é que ela vai todas as noites?
- Vai à minha procura.
- Ó Maria, este é o leite em pó que compraste?
- É, sim, meu senhor.
- Os americanos são formidáveis! Até já inventaram leite transparente.
- Não inventaram nada. Eu é que me esqueci de deitar o pó.

Três em um

Descubra as 7 diferenças entre estes 2 desenhos:



Viver o simples, tocar o divino
Salomé Atanásio

É a segunda vivência de saída que tenho com a paróquia. Não me é importante se o desafio é andar, pintar paredes, fazer jogos com crianças, rezar, limpar casas de banho ou partilhar uma vivência. Também qualquer local me parece bom para o desenrolar da acção.

Saio com o propósito de entrega e o que mais me toca é a beleza da condução divina. É sentir o estar na hora certa, no local certo. É esse sentimento simples e grandioso. São momentos de plenitude (à minha pequena escala). Quando me dou à vida, sou inundada por ela. Sinto que quando sou dócil (e sou tão poucas vezes), posso fazer parte da grande orquestra divina. É dar tão pouco e receber tanto.

O que fiz nestes cinco dias? Acho que nada de especial. A particularidade não está no que se faz, mas parece-me que se prende com a disponibilidade com

que se faz e com o ambiente que se gera. Vivemos lado a lado, com um grupo diverso – mesmo diverso – e cria-se uma dinâmica particular. Evito o orgulho, (digo evito porque, para o eliminar, tenho muito trabalho pela frente), cultivo o desprendimento, sintonizo-me com o amor. E... tudo acontece.

Estar no sítio certo, à hora certa... dá que pensar... Se num leve desapego conseguimos este sentimento, que poderemos alcançar com uma entrega maior e mais constante? Peço ajuda e sabedoria para conseguir cultivar sentimentos de desapego e de libertação. Tenho a percepção de que o caminho passa por aqui.



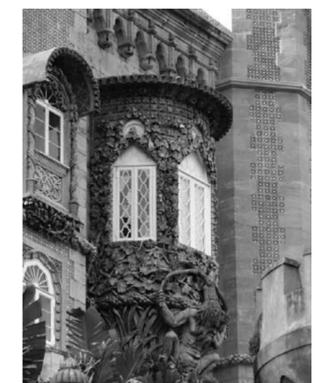
TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.
Largo 1º de Dezembro, 10 S. Pedro de Penaferrim - Sintra Telef.: 21 923 11 31

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

Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de Dra. Célia Maria Simões Casinhas
Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Breda Telef.: 21 523 00 58 2710-519 SINTRA Fax: 21 510 50 45

Notícias
Matilde Gonçalves

Da Pena porquê?



descoberta de um tesouro que, ao mesmo tempo, possibilita conhecer factos e curiosidades sobre as espécies botânicas existentes no Parque da Pena. (todos os dias às 10h e às 14h30, duração 1h30).

Todas as actividades propostas estão sujeitas a marcação prévia através de guiasdea@parquesdesintra.pt ou info@parquesdesintra.pt. Tel: (+351) 219 237 300 ou Fax: (+351) 219 237 360.

Continuemos o nosso passeio pelas Maravilhas de Portugal. Dia 7 de Julho de 2007 foram anunciados os nomes dos vencedores: Palácio da Pena, a Torre de Belém, Mosteiro dos Jerónimos, Mosteiro da Batalha, Mosteiro de Alcobaça, Castelo de Óbidos e Castelo de Guimarães. O tema proposto para este mês é o Palácio da Pena.

uma pequena ermida consagrada a Nossa Senhora da Peña, construída no século XIV, que nessa altura significava penedo. Qual não foi a minha surpresa ao descobrir a proveniência do nome Penal Lembremo-nos que no concelho de Sintra existe uma vila chamada Penedo.

Em vez de contar a história do Palácio da Pena, fica aqui uma sugestão: porque não visitar o Palácio da Pena durante este Verão e conhecer o Parque da Pena através da "Caça ao Tesouro Real". É um programa proposto pelos Parques de Sintra-Monte da Lua a pais e filhos todos os primeiros Domingos de cada mês, às 15h, no Parque da Pena (duração 2h). O objectivo é descobrir os recantos do Jardim Histórico da Pena relacionando a natureza com a história local.



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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

PONTE FREILAS - 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.

Intenções do Papa para:

Agosto

Para que todos os que atravessam momentos de dificuldade interior e de provação, encontrem em Cristo a luz e o sustento que os levem a descobrir a felicidade autêntica.

Setembro

Para que a assembleia ecuménica de Sibiu, na Roménia, possa contribuir para fazer crescer a unidade entre todos os cristãos, pela qual o Senhor rezou na última Ceia.

Agosto

Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo

Setembro

«Agora acabará o bando dos voluptuosos»

Agosto

«O Senhor desistiu do mal com que tinha ameaçado o seu povo»

Setembro

«Guarda este mandamento, até à aparição do Senhor»

Agosto

«O Senhor desistiu do mal com que tinha ameaçado o seu povo»

Setembro

«Recebeste os teus bens em vida e Lázaro apenas os males. Agora ele encontra-se aqui consolado, enquanto tu és atormentado»

Calendário Litúrgico em Agosto e Setembro - Ano C

<p>Dia 5 Ago - DOMINGO XVIII do T. COMUM</p> <p>L I Co 1, 2; 2, 21-23 «Que aproveita ao homem todo o seu trabalho?»</p> <p>L II Col 3, 1-5.9-11 «Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»</p> <p>EV. Lc 12, 13-21 «O que preparaste, para quem será?»</p> <p>Dia 12 Ago - DOMINGO XIX do T. COMUM</p> <p>L I Sab 18, 6-9 «Da mesma forma castigastes os adversários e nos cobristes de glória, chamando-nos a Vós»</p> <p>L II Hebr 11, 1-2.8-19 «Esperava a cidade, da qual Deus é arquitecto e construtor»</p> <p>EV. Lc 12, 32-48 «Estai vós também preparados»</p>	<p>Dia 19 Ago - DOMINGO XX do T. COMUM</p> <p>L I Jer 38, 4-6.8-10 «Geraste-me como homem de discórdia para toda a terra» (Jer 15, 10)</p> <p>L II Hebr 12, 1-4 «Corramos com perseverança para o combate que se apresenta diante de nós»</p> <p>EV. Lc 12, 49-53 «Não vim trazer a paz, mas a desunião»</p> <p>Dia 26 Ago - DOMINGO XXI do TEMPO COMUM</p> <p>L I Is 66, 18-21 «De todas as nações hão-de reconduzir os vossos irmãos»</p> <p>L II Hebr 12, 5-7.11-13 «O Senhor corrige aquele que ama»</p> <p>EV. Lc 13, 22-30 «Hão-de vir do Oriente e do Ocidente e sentar-se-ão à mesa no reino de Deus»</p>	<p>Dia 2 Set - DOMINGO XXII do TEMPO COMUM</p> <p>L I Sir 3, 19-21.30-31 «Humilha-te e encontrarás graça diante do Senhor»</p> <p>L II Hebr 12, 18-19.22-24a «Aproximastes-vos do monte Sião, da cidade do Deus vivo»</p> <p>EV. Lc 14, 1.7-14 «Quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado»</p> <p>Dia 9 Set - DOMINGO XXIII do TEMPO COMUM</p> <p>L I Sab 9, 13-19 (gr. 13-18b) «Quem pode sondar as intenções do Senhor»</p> <p>L II Fim 9b-10.12-17 «Recebe-o, não já como escravo, mas como irmão muito querido»</p> <p>EV. Lc 14, 25-33 «Quem não renunciar a todos</p>	<p>os seus bens não pode ser meu discípulo»</p> <p>Dia 16 Set - DOMINGO XXIV do TEMPO COMUM</p> <p>L I Ex 32, 7-11.13-14 «O Senhor desistiu do mal com que tinha ameaçado o seu povo»</p> <p>L II 1 Tim 1, 12-17 «Cristo veio salvar os pecadores»</p> <p>EV. Lc 15, 1-32 «Haverá alegria entre os Anjos de Deus por um só pecador que se arrependa»</p> <p>Dia 23 Set - DOMINGO XXV do T. COMUM</p> <p>L I Am 8, 4-7 Contra aqueles que "possuem dinheiro alheio"</p> <p>L II 1 Tim 2, 1-8 «Façam-se preces por todos os homens a Deus, que quer salvar todos os homens»</p> <p>EV. Lc 16, 1-13</p>	<p>«Não podeis servir a Deus e ao dinheiro»</p> <p>Dia 30 Set - DOMINGO XXVI do T. COMUM</p> <p>L I Am 6, 1a.4-7 «Agora acabará o bando dos voluptuosos»</p> <p>L II 1 Tim 6, 11-16 «Guarda este mandamento, até à aparição do Senhor»</p> <p>EV. Lc 16, 19-31 «Recebeste os teus bens em vida e Lázaro apenas os males. Agora ele encontra-se aqui consolado, enquanto tu és atormentado»</p>
--	---	---	--	--



CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MAQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA
219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

Camiões
Máquinas
Transportes

em **SINTRA**

Rotary - Entrega Cadeiras de Rodas

O Rotary Club de Sintra realizou no passado dia 15 de Julho, no Palácio Valenças, a entrega de mais 15 cadeiras de rodas a diversas Instituições do Concelho e pessoas carenciadas, no âmbito do seu projecto "Dê uma Tampa à Indiferença!".

Este projecto, iniciado em 2004, permitiu até à data, a recolha e reciclagem de cerca de 50 toneladas de tampas de plástico, promovendo a importância da protecção do meio ambiente (com particular destaque em escolas) sendo o retorno financeiro obtido através da reciclagem e utilizado integralmente na aquisição de cadeiras de rodas. Com esta oferta, o Rotary Club de Sintra fez a entrega de 50 cadeiras de rodas.

Deve-se referir que o sucesso crescente desta iniciativa só tem sido possível graças à enorme adesão de particulares, entidades públicas e privadas, estabelecimentos comerciais com destaque para os do ramo alimentar, hospitais, escolas e universidades, entre outros, aos quais, o Rotary Club de Sintra, faz um público agradecimento.

Refira-se que o Rotary Club de Sintra continua a dar continuidade a este projecto, por considerar que a sua acção beneficia a Comunidade e promove os valores da solidariedade e da protecção do ambiente, inserindo-se no espírito que sustenta o movimento rotário.

O Verão em Sintra - Agenda cultural

Guilherme Duarte

Na segunda metade deste Verão, vai ser possível aos sintrenses, e a todos aqueles que nos visitarem, desfrutar de algumas iniciativas culturais promovidas pela Câmara Municipal de Sintra. Lamentavelmente nem sempre a autarquia divulga convenientemente as suas realizações, o que faz com que muitas delas passem frequentemente despercebidas aos munícipes. Para quem não sabe recordamos algumas delas:

ALFREDO KEIL EM SINTRA - 100 ANOS DEPOIS

Trata-se de uma exposição de pintura da autoria de Alfredo Keil, que é mais conhecido como compositor de "A Portuguesa", do que propriamente como pintor, que o foi e dos bons. Esta mostra está patente na Adega Visconde Salreu em Colares até ao dia 7 de Outubro próximo e pode ser visitada de 3ª feira a Domingo, das 11 às 19 horas

ATELIERS DE SENSIBILIZAÇÃO NAS PRAIAS DE SINTRA

Durante a presente época banear a Câmara Municipal de Sintra está a desenvolver uma campanha de sensibilização ambiental prioritariamente destinada aos jovens, para ensinar a preservar os recursos importantes. A autarquia conta para esta campanha com o apoio do AMES e dos SMAS.

Lamentavelmente essas realizações, à semelhança de tantas outras que por cá se fazem, não foram suficientemente divulgadas. Foi pena.

Nota: Esta informação foi colhida no site oficial da Câmara Municipal de Sintra.

Feira Medieval

Guilherme Duarte

S. Pedro de Penaferrim recuou de novo aos tempos medievais. Uma vez mais a Câmara Municipal de Sintra levou a efeito, no Largo D. Fernando II, uma feira medieval onde não faltaram o que, presumivelmente, seriam os hábitos, os alimentos e os artefactos dessa época já tão longínqua. Os visitantes que acorreram em grande número ao recinto da feira puderam cruzar-se com soldados, prisioneiros e caçadores de dragões, mas também tiveram a oportunidade de presenciar números de malabarismo, executados ao som de música medieval. Foi-lhes ainda possível observar alguns instrumentos de tortura e jogos tradicionais dessa época.

Este tipo de realizações deve merecer o carinho e o apoio de todos nós, porque são manifestações de cultura e familiarizam-nos com os usos e costumes de épocas já passadas. É precisamente porque apoio e aplaudo estas iniciativas que penso ser importante apontar algumas falhas, ou incongruências, de que julgo ter-me apercebido quando visitei o certame.

Vou fazê-lo na certeza de que não irão considerar estes reparos como uma crítica ou um mero acto de maledicência, mas apenas entendê-lo como uma pequena e humilde contribuição para que alguns erros possam ser corrigidos no futuro. É apenas essa a minha intenção.

Estas reconstituições são interessantes, e também importantes, se forem montadas com o maior rigor e respeito pela verdade histórica. Não basta vestir algumas pessoas com trajes da época, tocar música medieval, e decorar o recinto com bandeiras e brasões. É preciso também, e isto é de facto o mais difícil, transmitir a ambiência da época que se pretende reconstituir. Fazer uma feira medieval com automóveis e furgonetas junto às tendas, com bancas a vender artesanato dos nossos dias e até mesmo imagens de Nossa Senhora de Fátima, não ajuda a criar essa ambiência. O recurso a pessoas entendidas nas questões medievais poderia, talvez, ajudar a emprestar a estas feiras uma maior credibilidade e verosimilhança. Na

minha opinião, estes certames ganhariam muito se fossem realizados num campo aberto, suficientemente afastado de casas e estradas e, preferencialmente, junto a bosques ou zonas arborizadas, onde fosse possível também recriar os torneos medievais, com cavaleiros, arqueiros e espadachins, um pouco à semelhança do que se fez no passado Verão no largo fronteiro ao Paço de Sintra. Seria o ideal, uma vez que a possibilidade de reconstituir uma praça medieval, rodeado de edifícios característicos da época é um sonho completamente irrealizável. Mas lá que seria bonito seria!

De qualquer forma, parabéns à Câmara Municipal de Sintra e à Junta de Freguesia de S. Pedro de Penaferrim. Ficamos à espera da próxima feira, se possível sem imagens de Nossa Senhora de Fátima à venda, nem automóveis dentro do recinto. É que a Virgem de Fátima só apareceu aos pastores em 1917, e os nossos antepassados da idade média faziam-se transportar em cavalos ou em carroças.



Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "SHREK, O TERCEIRO"

Realizador: Chris Miller

Vozes: Mike Meyers; Eddie Murphy; Cameron Diaz; Julie Andrews e António Banderas - Na versão Original

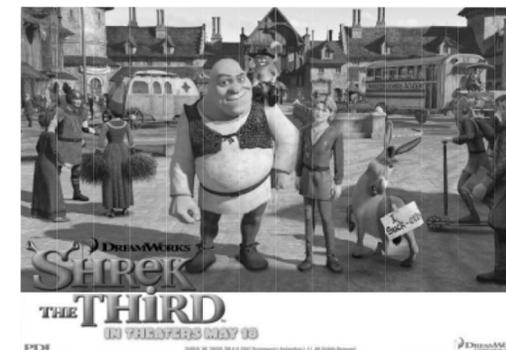
José Duarte, Claudia Cadima; Rui Paulo e João Craveiro -

Na Versão Portuguesa

Género: Animação/Comédia

Idade: M/4 anos

Duração: 1 h 33m



Temos de novo entre nós o célebre ogre verde, feio como sempre foi, tão nojento como faz questão de continuar a ser, mas sempre com aquele ar de criança perdida e com um coração do tamanho do mundo. Shrek, pois é dele que estamos a falar, volta a enternecer crianças e adultos com uma nova aventura, sempre ao lado da sua amada Fiona, quase tão feia como ele. A seu lado mantêm-se firmes os seus amigos inseparáveis: o burro, irritante, inconveniente e sempre tagarela mas com uma lógica irrefutável, e o Gato das Botas, fanfarrão mas galante, gentil e cavalheiro, pronto a desembainhar a espada para a pôr ao serviço do seu assustador amigo. Desta vez o casal mais feio da história do cinema, está acompanhado por um grupo de lindas mulheres: a Bela, a Branca de Neve, a Cinderela, a Rapunzel e ainda por esse menino de madeira, traquina e mentiroso chamado Pinocchio. Os 3 porquinhos e o lobo mau completam o naipe dessas figuras imortais que iluminaram o imaginário infantil de muitas e muitas gerações e que agora se juntam em redor do monstro verde, numa associação que todos julgávamos impossível de acontecer. Agora sim, temos uma nova versão de A Bela e o Monstro, mas desta vez no plural, para ser ainda mais fascinante e mais monstruoso.

tano, parte em busca de um parente afastado do rei para que o substitua na sucessão ao trono. Enquanto isso, o malvado Príncipe Encantado, que detesta Shrek e que há muito sonha tornar-se no senhor daquele reino longínquo, rodeia-se de uma série de patifes, sob o comando do terrível capitão Gancho, para usurpar a coroa de Bué Bué Longe. Depois é a inevitável luta dos bons contra os maus, desta vez decidida, não pela força das armas, mas pela persuasão da palavra.

Quando apareceram nos ecrãs pela primeira vez, já lá vai uma boa meia-dúzia de anos, Shrek e o burro tagarela e intrometido, constituíram uma parca irresistível, que funcionou como que uma pedrada no charco no cinema de animação que então se fazia. Poder-se-á dizer que Shrek foi o precursor de um determinado tipo de animação, criado pela Dreamworks, que depois teve continuação em filmes como "A Idade do Gelo", (magnífico), ou "Monstros e Cª", (excelente), estes produzidos pela Pixar. O humor, a subtilidade e a inteligência dos diálogos fizeram destes filmes verdadeiras pérolas que as crianças apreciam e que os adultos não dispensam. Eu sou um deles.

Ah, já me esquecia de anunciar solenemente ao mundo que Shrek já é pai. É pai de umas crianças deliciosas que são a cara "chapada" do progenitor, portanto, como podem calcular, lindas de morrer... de susto. Podemos estar todos tranquilos que a sucessão daquele reino pantanoso e pestilento está garantida. O culto pela porcaria vai continuar. Aguardemos pelos próximos episódios. Mais uma notícia, o burro também já tem herdeiros, uns dragõezinhos, doces e encantadores que queimam tudo quanto encontram à sua volta. Uns amores!

Infelizmente as belas princesas, ainda não foi desta que nos prendaram com uns rebentos que se esperam deslumbrantes como as suas lindas mães. Mas não desesperemos, porque se continuarem a trabalhar com o Shrek pode ser que isso venha a acontecer, quem sabe se já no próximo filme. Com o Shrek tudo pode acontecer. Mas atenção belas princesas, arranjem para pais dos vossos bebés, príncipes charmosos, daqueles capazes de, depois de quebrado o encanto, surgirem esplendorosos e capazes de fazer perder a cabeça a muito boa princesa de boas famílias. O Shrek é que não... por favor.

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

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

Direcção:

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

Jornalista:

Paula Penaforte

Colaboração:

Diac. Manuel Valinho;	Manuela Alvelos;
Ana Lúcia Mendes;	Elsa Tristão;
Mafalda Pedro;	Miguel Forjaz;
"Sininho";	Fernando Marques;
Francisco Gomes;	Rui Antunes;
Matilde Gonçalves;	João Amaral;
António Monginho;	Guilherme Duarte;
"Flor de Magnólia";	José Pedro Salema;
Alice Ribeiro;	Leonor Wemans;
Mariana Rainha;	Salomé Atanásio;
Rotary Club de Sintra;	

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta/Internet;	Guilherme Duarte;
Rui Antunes;	Mafalda Pedro;
João Ventura;	Jorge Carvalho;
:: fotos@paroquias-sintra.net ::	

Edição gráfica e paginação:

António Louro;	José Miguel Rodrigues;
José Pedro Salema;	Rui Antunes;
José Pedro Rodrigues;	

Revisão de textos:

Ana Paula Ramos;
Isabel Afonso;

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:

Empresa Gráfica Funchalense
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
2000 exemplares


<http://www.3dlisboa.com>

Uma Maneira cibernética de conhecer Lisboa. deixe-se viajar neste site para conhecer de uma maneira diferente a Capital de Portugal. Atenção, necessota de instalar plug-ins.



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

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

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





Foto Comentário

Guilherme Duarte

A CRUZ ALTA

A Cruz Alta é o ponto mais elevado da serra de Sintra, a 529 metros de altitude, e tem este nome porque, lá bem no alto, existia antigamente uma cruz implantada na penedia. Disse, existia...porque essa já cruz já há muito que deixou de existir, desde que um raio, que se abateu sobre ela, a deitou por terra num dia de tempestade, já lá vão alguns anos... demasiados anos.

É inaceitável que se demore tanto tempo para repôr uma simples e modesta cruz de ferro no lugar onde ela sempre esteve. Nem sequer a incongruência entre o nome com que o cume da serra foi baptizado e a falta da cruz que o inspirou, levou os responsáveis do Monte da Lua a serem mais lesto e interessados na sua recolocação. Quem visitar actualmente aquele miradouro fantástico, apenas lá encontrará, desoladoramente vazia, a base que desde

tempos imemoriais, acolheu a cruz alta. É verdade que nós, em Sintra, já estamos habituados a esta lentidão quando se trata de conservar ou reconstruir património público, mas isso não quer dizer que estejamos conformados com tanta negligência..

Também o caminho de acesso ao miradouro da Cruz Alta, que, em tempos, já foi alcatroado, está num estado deplorável, e tal como outros trilhos dentro do parque mais parece, perdoem-me o exagero, um verdadeiro "caminho de cabras". Quem paga 4 euros só para visitar o parque, merece mais respeito.

É por situações destas que muitos sintrenses, entre eles o autor destas linhas, estão apreensivos com a passagem da tutela do palácio da Pena para a empresa Monte da Lua. Esta não foi uma boa notícia para muita gente que gosta de Sintra.



Compreende-se porquê.

A CRUZ ALTA. DE NOVO

Para que nem tudo sejam más notícias, na visita que fiz ao ponto mais alto da serra de Sintra, há alguns dias, verifiquei que o soneto do escritor Francisco Costa, que se encontra ali inscrito numa lápide cravada na rocha há cerca de 70 anos, foi reavivado e voltou a estar legível. Da última vez que lá tinha estado, as letras estavam completamente sumidas impossibilitando a sua leitura. Este soneto, que vou reproduzir de seguida, é muito bonito, mas só faz sentido com a existência da cruz naquele local, (ou será antes, que o poeta profetizava

Longe das ondas turvas da maldade,
Sobre este cume, entre rochedos nus,
És bem o extremo apoio que Jesus
Legou, por sua morte, à humanidade.

Vai bem à tua simples majestade
Este lugar que te foi dado, ó cruz,
Pois neste cimo é mais intensa a luz
E é mais intensa e bela a tempestade.

Feriu-te um dia o raio e, certamente,
Mais d'uma alma estranhou, irreverente,
Que o céu visasse o que une o céu à terra.

Mas eu sei bem que tu é que atraíste
A cólera do espaço, e assim cobriste
Com dois pequenos braços, toda a serra.

Francisco Costa - 1933



O olhar das Crianças

Mariana Rainha

Quando na Formiguinha e tenho lá muitos amigos e amigas. Eu gosto muito de ir dormir a casa de algumas das minhas amigas e também gosto que elas vão dormir a minha casa, porque assim temos mais tempo para brincar.

Fiz há pouco tempo a minha primeira comunhão, na Igreja de S. Pedro, juntamente com algumas amigas minhas lá da escola e com meninos de outras escolas. No fim entregámos todos flores a Nossa Senhora. Foi muito bonito.



SEGUNDA-FEIRA

- 9.00 Análises
- 10.00 Prova de esforço
- 11.00 Ralo X - tórax
- 12.00 Electrocardiograma
- 13.00 almoço
- 14.00 Oftalmologista
- 15.00 Dentista
- 16.00 Consulta de Check-Up
- 17.00 compras para o jantar

NÃO ESQUEÇA: marcar consulta de "otorrino" e não esquecer de levantar todos os exames já amanhã

A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

A prestação de serviços clínicos diferenciados, a realização de exames num único local e as infra-estruturas de alta qualidade, são o motivo da sua escolha.

 **cintramédica**
clínica de diagnóstico

Travessa da Portela | Sintra

Tel: 21 910 00 80 www.cintramedica.pt