

PUB

Alvarás n.º EOP 25947
n.º ICC 258

**DANIEL, FILHOS,
CONSTRUÇÕES, LDA**

Rua da Fonte Velha
4740 Forjães Esposende
Fax: 253 877 137

Telm.: José - 937470992
Fernando - 939021837
Aníbal - 93 72 44 793

O FORJANENSE

Mensário informativo e regionalista

Directora executiva: Susana Costa
Novembro 2011 • Ano XXVI 2ª série • n.º 269
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80



págs. 2-3

Usados Ok!
MULTIMARCAS



EspoAuto

comércio de automóveis

808 202 300

Bouro - Gandra
4740 - 473 Esposende
Tel: 253 969 180
Fax: 253 969 184
Assistência: 253 969 185

www.espoauto.com
espoauto@espoauto.com



para mais informações visite: www.espoauto.com

Destaque

Ainda que a maior parte da população portuguesa não esteja convenientemente informada acerca da mudança da televisão analógica para a televisão digital, o processo deu já passos largos. Parte da zona litoral norte sofrerá o seu «switch-off» em 12 de Janeiro de 2012 e a restante em 26 de Abril de 2012. O FORJANENSE deixa-lhe aqui alguns esclarecimentos, esperando responder às suas dúvidas no que concerne a esta mudança.

Televisão Digital Terrestre

O que é a televisão digital terrestre?

A TDT é a digitalização das actuais emissões de televisão, captadas por antenas e que incluem os canais de acesso livre (RTP1, RTP2, SIC, TVI e RTP Madeira e Açores). De uma maneira geral, os sistemas analógico e digital são semelhantes na sua captação. Não requerem outras antenas que não as que temos nos nossos telhados, e todas as televisões, mais antigas ou mais recentes, têm descodificadores específicos que se adaptam ao novo sistema.

Porque se tornou necessária a mudança?

Esta tecnologia permitirá libertar muito espectro radioelétrico. Para que veja, na largura de banda ocupada por um canal analógico cabem quatro canais digitais. Este espectro, até aqui ocupado pela emissão televisiva analógica,

servirá novas aplicações de serviços móveis e canais de televisão pagos, por exemplo.

Por isso, a Comissão Europeia determinou que a televisão digital fosse introduzida em todos os países da União Europeia, com o fim da transmissão analógica para 2012.

A qualidade de imagem sofre alterações?

Melhora com a televisão digital

A TDT não envolve pagamento de mensalidades, nem obriga à subscrição de serviços de televisão paga

terrestre por ser menos susceptível ao ruído e oferecer uma imagem mais nítida. Espera-se que a recepção em formato digital seja mais estável (sem chuva) nos locais onde a intensidade do sinal analógico é mais fraca. Mas, nesses locais, evite usar antenas interiores, muito vulneráveis a interferências de telemóveis, por exemplo. Ao fazer uma chamada, pode perder o sinal e ter de reiniciar o descodificador.

O meu televisor é compatível?

Sim, se tiver sintonizador digital, do tipo DVB-T, e capacidade de descodificar sinais em MPEG4/H.264. Aplica-se sobretudo a televisores muito recentes. Se comprou antes de 2009, o TV pode não ter o sintonizador necessário. Ou até pode acontecer que tenha trazido o símbolo do TDT no momento da compra, como se estivesse preparado,

Actualmente, ainda vemos gratuitamente os quatro canais de televisão (cinco nos arquipélagos), e recebemos essas emissões através de uma antena que capta um sinal analógico. Esse sinal analógico vai ser substituído muito brevemente por um sinal digital, pela Televisão Digital Terrestre (TDT). Ou seja, para continuar a ver esses canais vai ter que mudar para a TDT. A mudança para a TDT é assim obrigatória se quer continuar a ver televisão e se não tem um serviço de TV com subscrição mensal.

A TDT – Televisão Digital Terrestre – é uma nova tecnologia de teledifusão terrestre em sinal digital que funciona com a maior parte das antenas actuais e que irá substituir a actual transmissão analógica terrestre (televisão «tradicional»).

A TDT permite uma utilização mais efi-

ciente do espectro radioelétrico, ocupando menos espaço, pelo que a Comissão Europeia determinou que esta tecnologia fosse obrigatoriamente introduzida em todos os países da União Europeia. Assim, estabeleceu um prazo até final de 2012 para o «switch-off» – desligamento – da actual transmissão analógica.

A Portugal Telecom ganhou o concurso lançado pela ANACOM e instalou, desde 2009 até ao presente, estruturas de rede necessária para cobrir todo o país com TDT. A partir da data de «switch-off», o utilizador da televisão «tradicional» necessita obrigatoriamente de dispor do equipamento apropriado (descodificador) à recepção do sinal digital para continuar a ter acesso aos canais nacionais de televisão em sinal aberto.

Susana Costa

Pode encontrar descodificadores à venda a partir de 29,90 euros, nas lojas de electrodomésticos

descodificadores, pelo menos para os televisores com «box».

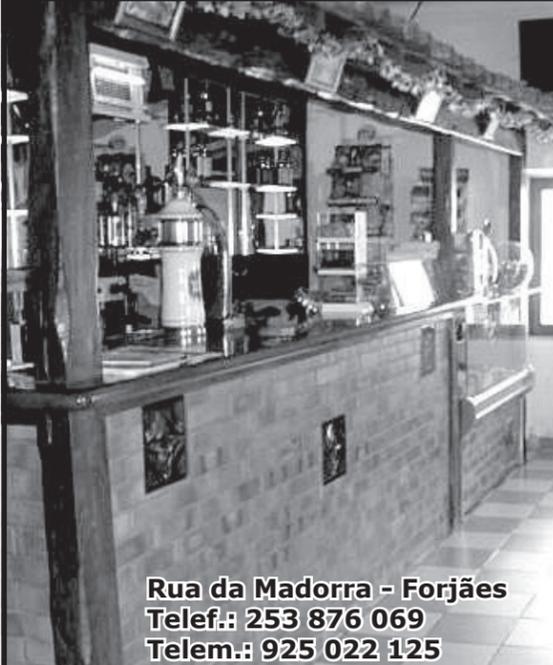
Tenho de comprar um televisor novo?

Não. Para cada aparelho em casa sem sintonizador para descodificar sinais em MPEG4, precisa de uma caixa descodificadora compatível com a norma DVB-T e MPEG4/H.264. Para televisores mais antigos sem ligações SCART ou HDMI, existem descodificadores que enviam o sinal descodificado através de uma saída RF, a mesma que é utilizada para ligar a antena ao televisor. Também pode instalar um modulador de sinal entre o descodificador e o televisor. Este aparelho permite converter uma ficha SCART numa ficha RF, ou de antena, e ligá-la a televisores muito antigos.

As caixas descodificadoras têm de ser instaladas por um técnico?

mas não o estar de facto. Isto porque, quando a Comissão Europeia se propôs avançar com esta mudança, a norma geral era a descodificação de sinais em MPEG2 (ligação por HDMI), mas em Portugal essa regra não se veio a aplicar. Nesse caso, terá de comprar uma caixa descodificadora em separado.

Se tem um serviço de televisão pago, não precisa de ter um televisor compatível nem comprar



Café da Madorra

«Karaoke de 15 em 15 dias»

Por reserva
Jantares de Convívio

Por encomenda
Frango Churrasco

Diariamente
Francesinhas
Cachorros
Caracóis
e outros Petiscos

Rua da Madorra - Forjães
Telef.: 253 876 069
Telem.: 925 022 125



– Energia solar fotovoltaica
– Energia solar térmica
– Energia geotérmica
– Energia aerotérmica

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães
Tel./Fax: 253 877 135
e-mail: saniluz@gmail.com

Não necessariamente. A instalação é simples: basta ligar o cabo de antena à entrada da caixa e depois ligar a caixa ao televisor por cabo SCART, se for um modelo convencional, ou via cabo HDMI, nos LCD e plasma. Mais complicada será a orientação correcta da antena. Que, para o caso específico de Forjães, deve estar orientada para um dos seguintes emissores: Alto do Galeão – Vila Nova de Anha ou Franqueira – Barcelos.

Tenho de comprar um decodificador por cada televisor?

Sim. Apenas no sinal analógico pode fazer a derivação do sinal para vários aparelhos. Cada televisor, por ser mais antigo ou mais recente, pode necessitar de des-

Populações carenciadas têm direito a apoio na compra de decodificadores para a TDT

por subscrição (cabo, fibra ótica, IPTV ou satélite) precisa de comprar equipamento?

Não. Nada muda para os utilizadores de televisão por subscrição. A TDT é a digitalização das actuais emissões analógicas de televisão em sinal aberto, difundidas por via hertziana, ou seja

Em princípio, não. Pode manter a sua antena UHF e a respectiva cablagem. Só as mais antigas poderão não suportar a frequência, e aí sim terá de adquirir uma nova antena exterior. Nalgumas zonas, pode ter de redireccionar a antena.

Para o caso de ainda possuir alguma antena interior, prevê-se que funcionará nos locais com bom sinal, embora a exterior ofereça resultados melhores. As interiores são mais afectadas por interferências de aparelhos, como telemóveis: ao receber uma chamada na mesma divisão onde a antena está instalada, pode haver quebra total da transmissão e, nalguns casos, terá mesmo de reiniciar a caixa decodificadora. Existem,

porém, aparelhos para específicos para televisores que recorrem a sintonização de canais por antena interior.

Num prédio com antena colectiva, o condomínio é obrigado a disponibilizar os canais de livre acesso (RTP1, RTP2, SIC e TVI) em formato digital?

Não. Cabe aos condóminos decidir se pretendem avançar para uma solução comum. Para saber se compensa, até pelo número de pessoas, informe-se sobre o custo junto de um instalador autorizado. Se não chegarem a acordo, quem pretender aceder ao sinal de TDT, terá de optar por uma solução individual.

A TDT vai cobrir todo o País? Ou alguns locais terão de aceder ao sinal por satélite?

Segundo a licença atribuída à Portugal Telecom, uma parcela até 13 por cento da população não será abrangida pela cobertura



Exemplo de uma entrada SCART



Exemplo de uma entrada HDMI

terrestre (captação por antena) do sinal TDT. Terão de aceder via satélite. Há um apoio para esses casos que inclui apenas um equipamento receptor para um televisor. Não contempla o prato do receptor satélite. Para a nossa zona, este problema parece não fazer sentido.

As emissões por satélite vão desaparecer em 2012?

Não, o apagão do sinal analógico vai afectar apenas as emissões analógicas terrestres que incluem os quatro canais generalistas e captadas por antena.

Está previsto algum apoio na compra da caixa decodificadora?

Pode beneficiar de comparticipação se fizer parte de um dos grupos:

- beneficiários do Rendimento Social de Inserção;
- reformados ou pensionistas com rendimento inferior a 500€ mensais;
- pessoas com um grau de deficiência comprovado igual ou superior a 60 por cento;
- instituições de comprovada valia social.

Os beneficiários podem requerer a comparticipação até 30 de Junho de 2012. O valor a participar está limitado a 50 por cento do custo da caixa, com um limite máximo de 22 euros.

Para tal deve dirigir-se à Portugal Telecom e apresentar os seus documentos e uma factura da com-

pra de um aparelho decodificador, com o máximo de três meses.

Mapa de desligamento nacional



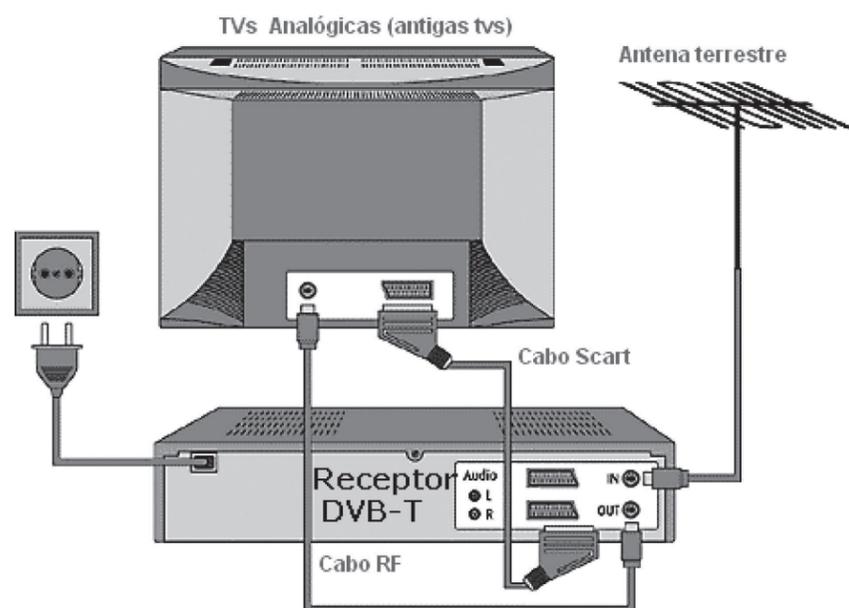
1ª fase: 12 de Janeiro de 2012
Emissores e retransmissores que asseguram sensivelmente a cobertura da faixa litoral do território

2ª fase - 22 de Março de 2012
Emissores e retransmissores dos Açores e da Madeira

3ª fase - 26 de Abril de 2012
Emissores e retransmissores analógicos no restante território

Para mais informações:
800 200 838 (grátis)
www.tdt.telecom.pt
www.facebook.com/tdtofficial
www.anacom.pt

Fonte: DECO



codificadores diferentes.

Posso continuar a usar o meu DVD ou videogravador?

Sim, desde que estejam ligados a uma ficha SCART (saída) da caixa decodificadora. Esta deve ter dois fichas SCART: uma para ligar ao televisor e a segunda para os aparelhos gravadores/DVD.

as dos canais generalistas. Desta maneira, quem não tem TV por subscrição não precisa de aderir a um pacote. Atenção às tentativas de engodo! Não se deixe enganar por quem lhe disser que, para ter TDT, precisa obrigatoriamente de aderir a um serviço de televisão por subscrição.

Preciso de mudar a antena receptora?

Quem tiver serviço de televisão

Casa Pereira
Tel. 253 871 719

Drogas
Ferragens
Casa e Jardim
Arvores de fruto

CASA PEREIRA
DROGARIA
MÓVEIS EM TODOS OS ESTILOS

Av. Margarida Queirós, 25
4740-438 Forjães

AUTO DETALHE

A reparação e manutenção da sua

Manutenção de frotas
Condições especiais para empresas
Consulte-nos

Mecânica, chaparia, pintura, electricidade, pneus, manutenção e ar condicionado

Rua dos Barreiros, 164, 4740-439 Forjães
Tel. 253 877 600 / 253 877 601 fax 253 877 602 - Tlm. 965 017 006

Local

Campanha solidária

O Banco Alimentar contra a Fome (BAF) arranca no próximo fim-de-semana com mais uma campanha de recolha de alimentos, mas quem quiser pode fazer a sua doação através da internet a partir de quarta-feira.

A campanha decorre nos dias 26 e 27 de Novembro, mas logo na quarta-feira, dia 23, é possível aceder à página www.alimentestaideia.net e até dia 04 de dezembro fazer doações online através de um conjunto básico de produtos disponíveis ao preço mais baixo de mercado.

Pode também optar-se por um cabaz de família constituído por leite, latas de salsichas e de

atum, óleo e azeite, pelo valor de dez euros e que pode ser pago eletronicamente.

A Federação Portuguesa de Bancos Alimentares considera que a campanha online alargou a solidariedade de muitos portugueses que quiseram ajudar os mais necessitados. Neste momento de crise, é ainda mais importante ressaltar estes gestos que, também através da internet, demonstram a solidariedade sempre renovada. Curiosamente, pessoas de 94 países demonstraram curiosidade em ver esta campanha e de muitos deles doaram mesmo alimentos. Este facto é extraordinário e revela o enorme

potencial de campanhas online.

Uma das novidades e mais-valias do portal online é o seu carácter social e a integração com as principais redes sociais e móveis: Facebook, Messenger e utilizadores de telemóveis (com capacidade para instalação de aplicações). Esta iniciativa tem contribuído em muito para a mobilização da comunidade de doadores que entretanto se formou e que se espera venham a repetir e se possível incrementar as suas doações solidárias nesta e em próximas campanhas, uma vez que a iniciativa de doação online passou a ser do conhecimento geral da população.

Esclarecimento

No passado dia 7 de Novembro, correu a notícia que a Residência Paroquial de Forjães estava à venda. Confesso que estranhei quando tive conhecimento durante a hora de almoço. Como é meu hábito passo na Avenida Sta Marinha diariamente, só que desta vez fiquei estupefacto com o que vi e confirmei o que me haviam dito, na verdade, o portão da residência tinha o seguinte placard:

«Vende-se Moradia +Terreno 917227268»

Sobre isto, esclareço o seguinte: alguém nessa madrugada, abusivamente foi arrancar, digo,

roubar!, o referido placard que estava colocado no muro da casa de meus pais, sita na Rua da Santa, para depois o colocar no portão da residência.

Quem teve a infeliz ideia desta «brincadeira» de mau gosto, devia ter a coragem necessária para fazer referência ao seu número de telefone, ao contrário de utilizar o que não lhe pertence, assim como, envolver pessoas que não se identificam com atitudes de tamanha baixeza e até de cobardia.

Termino dizendo que quando vi que o placard informativo me pertencia, logo o retirei do portão da residência.

Vitor Quintão

Tiro ao prato



José Maria Lima Carvalho (à direita), natural de Forjães, conquista mais um título de Campeão Nacional Absoluto na modalidade Tiro.

A representar o Clube de Tiro de Ferrença, juntamente com Joaquim Ferreira da Silva e Filipe Oliveira, consagraram-se campeões Nacionais na modalidade TRAP no dia 24 de Setembro.

Redacção

Purificação das piscinas

Esposende 2000 instala sistemas de tratamento da água das piscinas por radiação ultravioleta

A empresa municipal Esposende 2000 instalou, recentemente, nos Complexos Piscinas Foz do Cávado e Piscinas Municipais de Forjães sistemas de tratamento da água por radiação ultravioleta.

Estes sistemas, equipados com lâmpadas de média pressão, são altamente eficazes na desinfeção da água das piscinas, destruindo vírus, bactérias, algas e seus esporos. A sua capacidade germicida elevada (elimina 99.9% dos microrganismos presentes na água) permitirá reduzir significativamente o nível de cloro, traduzindo-se numa melhoria da qualidade da água e do ambiente das naves de ambos os complexos.

O utente beneficiará, assim, de um ambiente mais saudável que se traduzirá numa maior sensação de conforto.

Esta medida, co-financiada pelo FEDER, faz parte de um conjunto de investimentos que a empresa municipal pretende realizar a curto prazo em prol da melhoria do conforto das instalações, visando elevar os padrões de qualidade que distinguem estes equipamentos públicos.

Fonte: Câmara Municipal de Esposende

Natal em movimento

No próximo dia 1 de Dezembro, a empresa municipal Esposende 2000, vai dinamizar o III Festival de Natal das Escolas de Natação «O Ondinhas» e «A Boquinha».

A organização desta actividade visa proporcionar aos utentes das Escolas de Natação do ginásio e respetivos familiares um momento lúdico e desportivo.

A actividade decorrerá nas Piscinas Foz do Cávado, entre as 10h e as 12h, e incluirá gincanas aquáticas, jogos de voleibol e polo aquáticos, natação pura, saltos para a água com insuflável, sessões de hidroginástica e hidrokid's. As aulas de grupo também não serão esquecidas!

Para mais informações: Piscinas Foz do Cávado e Piscinas de Forjães.

Fonte: Esposende 2000

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º zanga; troco = 2º atum; x; eira = 3º via; lei; lis = 4º a.a.; parra; ai = 5º r; si; o; te; s = 6º xilofória = 7º z; ma; a; ia; z = 8º as; régio; mo = 9º cia; mir; tir = 10º unto; a; luar = 11º moeda; ocará =

Verticais

1º zavar; zacum = 2º atia; x; sino = 3º nua; sim; até = 4º g.m.; pilar; o.d. = 5º a; la; o; em; a = 6º xerofagia = 7º t; ir; o; ir; o = 8º re; átrio; mc = 9º oil; eia; tua = 10º cria; a; miar = 11º oásis; zorra =

O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES

PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF
Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

Fundado em Dezembro de 1984

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:
R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614

Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 23 85

e-mail: acarfl@sapo.pt



Directora executiva: Susana Costa

CONSELHO CONSULTIVO: Fátima Vieira (ACARF), Mário Dias (Paróquia), Andreia Cruz Dias (PSD), José Manuel Neiva (PS), Basílio Torres (Prof. EBI), Rui Laranjeira (estudante EBI), Fernando Neiva (FSC), Paula Cruz, Sílvia Cruz Silva, Alfredo Moreira e José Salvador Ribeiro.

Colaboradores permanentes: Armando Couto Pereira, Patrícia Dias (Fundação Lar de Santo António), Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques(França), Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Fernando Neiva, Paulo Lima e Miguel Morais (EBI Forjães), Rafael Poças, Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Vânia Aidé, Felicidade Vale, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Rui Abreu e educadoras da ACARF.

REDACÇÃO: Anabela Moreira, Andreia Moura Silva, Diana Martins, Nelson Correia, Sofia Carvalho e Tiago Brochado.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

ASSINATURA ANUAL (11 números)

País: 9 Euros; Europa: 17 Euros; Resto do Mundo: 20 Euros
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650
TIRAGEM - 1.650 Ex.

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Stª Margarida, 4 A / 4710-306 Braga / Tel. 253 609460
Fax. 253 609 465/ Contribuinte 504 443 135
www.diariodominho.pt / lfonseca@diariodominho.pt

Os artigos de opinião são da exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal O FORJANENSE. O jornal não assume o compromisso de publicar as cartas ou textos recebidos, reservando-se o direito de divulgar apenas excertos.

Junta de Freguesia

Limpeza de caminhos



Têm estado os funcionários da junta de freguesia a proceder à limpeza das ruas existentes na nossa vila, tendo uma especial atenção, nesta altura do ano, na limpeza das sarjetas, para evitar entupimentos

com as chuvas características da época.

Entretanto procedeu-se à limpeza de um caminho, existente no lugar da Freiria, e reclamação antiga de alguns moradores. Este caminho, que se situa entre a rua da Freiria e o limite de freguesia com Antas, não era limpo seguramente há mais de 25 anos (na foto).

Entretanto está a ser terminada a intervenção, para resolução de um problema de águas

pluviais, entre a Rua Pe. Gomes dos Santos e a Rua da Seara (perto da ACARF). Nesta intervenção foi colocada calçada naquela artéria, que, até aqui, era ainda em terra batida.

Concursos de Natal - Presépios e Iluminação

À semelhança dos dois últimos anos vai a junta de freguesia, promover mais uma vez, o concurso "Presépios de Natal".

Com o objectivo de manter viva esta tradição natalícia e tendo as edições anteriores superado as expectativas não só pelo número de participantes, mas também, pela qualidade dos trabalhos a concurso a junta de freguesia vai mais uma vez editar uma revista onde figurarão todos os trabalhos.

Já em 2010, esta junta de freguesia inovou com o concurso de iluminações de Natal, em habitações e nas ruas.

Este ano e face às limitações orçamentais e às medidas que se estão a adoptar, a junta de freguesia apenas irá lançar o concurso de iluminações de habitações.

Assim, serão atribuídos prémios monetários às habitações inscritas.

Não deixe esmorecer o espírito de Natal e participe nas iniciativas que a autarquia leva até si.

Textos e fotos José Henrique Brito



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Novembro...

Festejou-se o S. Martinho no Lar. Como já é tradição este dia não é esquecido na Fundação Lar de Santo António, mas este ano o S. Pedro pregou-nos uma partida e ofereceu-nos muita chuva e frio... Sendo assim em vez da típica fogueira com faúlha feita no exterior da instituição, trabalhou o fogão da cozinha ao cozer umas castanhas grandes e com um aroma muito agradável. A alternativa foi bem aceite pelos utentes porque «cozidas e quentinhas são bem melhores...» diz a utente Albertina Gonçalves com 80

anos, natural da vizinha freguesia de Palme. Adiantou também que quando era mais nova participava em muitos magustos promovidos na sua freguesia.

Para acompanhar as castanhas lá diz o ditado «não pode faltar vinho», e para adoçar - um bolo caseiro. uma ementa que aqueceu o coração dos utentes e provocou uns sorrisos diferentes do habitual.

As tradições não devem ser esquecidas e muito menos terminarem. É na sabedoria dos mais velhos que encontramos sempre

pormenores que nos enriquecem a nossa vida, a maneira como a vivemos e a forma de pensar, como refere a D. Albertina: «antigamente saltava a fogueira e ficava com as mãos todas ensarranhadas ao descascar as castanhas! Agora estou sentada na minha cadeira com as castanhas à minha frente prontinhas a comer. Mas é bom porque numa maneira ou de outra festejamos o S. Martinho». Será caso para dizer haja sempre festa e alegria.

Patrícia Dias



Luís Pedro Ribeiro

Editorial



Os dias são pequenos e soturnos. As notícias que nos chegam pelo pequeno ecrã não são animadoras. E depois, nós portugueses, somos acusados de sermos pessimistas. Se calhar temos razões para isso. Não bastavam já as crises económicas e os ratings a classificar-nos como lixo, como ainda vemos todos os dias o aumento de todo o tipo de violência e agressividade gratuita. Mata-se por tudo e por nada. Rouba-se a qualquer hora e a qualquer dia como gente em casa ou em horário de expediente. Negócios arruinados,

insolvências ou falências, vandalismo, greves, catástrofes naturais, guerras de países e de petróleo e dívidas de tanto dinheiro que nem sequer podemos imaginar.

A realidade é deveras dura, mas é a que temos. E, para o bem ou para o mal, se não fossem os meios de comunicação largamente difundidos de que hoje dispomos não teríamos acesso a grande parte desta existência social.

A televisão é para muitos a companhia e o amigo na solidão. Entra pelas nossas casas diariamente e a qualquer hora. E mesmo

quando só dá programas desprovidos de qualquer cultura e/ou ensinamento reconhecemos o entretenimento puro.

Comumente comentamos o peso perdido, o segredo encontrado, a série que vimos ou o dinheiro que o senhor fulano ganhou. É inevitável. A qualquer dia ou a qualquer hora, por mais ou por menos tempo, todos ligamos o aparelho.

Mas, em Janeiro de 2012 pode fazer-se silêncio no quadro mágico de muitas casas. O futuro assim pede. O avançar da tecnologia e, ao mesmo tempo, as preocupações

ambientais acarretam mudanças constantes no nosso quotidiano como a alteração da emissão analógica para a emissão digital.

Apesar de se tratar de uma modificação pacífica e simples, suscita ainda muitas dúvidas e questionamentos. A data de desligamento do sinal analógico está muito próxima, como tal O FORJANENSE decidiu partir à investigação e deixa-lhe nesta edição a resposta àquelas que poderão ser as maiores dúvidas no contexto actual (ver págs. 2-3).

Susana Costa

Comunidade paroquial

O Advento está a chegar: é esforço e mudança!...

O ano litúrgico é como uma roda com 365 raios: continua a andar, acabada uma volta recomeça outra, mais outra, e assim por diante, nunca acaba. A nossa vida é composta de 20, 30, 70... destas rodas, quantas, o bom Deus nos concede viver.

Os raios de uma roda estão todos ligados, no centro, a um eixo. Ora, imaginem que este eixo é uma grande luz, que espalha o seu brilho sobre todos os pontos da roda.

O eixo, a luz, é Cristo, que ilumina todos os dias do ano com a Sua mensagem, com a Sua Palavra, com a Sua Vida.

A pessoa de Jesus, no entanto, não pode ser apresentada num só dia ou em poucas palavras. Seria, como se, ao longo de um ano, chovesse um dia só. Os nossos campos iriam produzir alguma coisa? Para que haja muita produção das várias culturas, é preciso que haja sol e chuva constantemente, repetidas vezes. A Igreja, que é a nossa Mãe, quer que cada instante da nossa vida seja iluminado pela luz do Mestre, quer que compreendamos de uma maneira cada vez mais profunda os ensinamentos de Jesus, e, sobretudo, que a nossa vida seja transformada pelo Evangelho. Para tal dividiu o ano em partes, em tempos litúrgicos, cada qual marcado por uma grande festa. Até podíamos dizer que o ano é como uma roda de festas, cada uma das quais apresenta um aspecto importante da vida de Jesus. E assim, todos os que vivem activamente os momentos litúrgicos, participando na catequese e na vida da comunidade, chegam ao fim do ano com uma compreensão muito mais profunda da pessoa de Jesus e a vida do lar, da comunidade e da própria sociedade civil, diremos

mesmo ficam bastante transformados.

A nossa vida necessita de mudança quando sentimos dentro de nós o apelo do Advento: preparai o caminho do Senhor. Deus continua a chamar-nos na dispersão das procuras para que nos encontremos felizes nas escolhas ao encontro dos passos do Mestre.

Preparar o caminho do Senhor é atrever-se a devastar todas as impurezas para nos abirmos ao grande trabalho do Espírito de Deus. Este mesmo Espírito nos dará força para a colaborar com a mudança que Ele já começou em nós.

O Natal que preparamos deve ser o centro onde gravita o mistério, como portal de acesso a Belém para nos inspirar a vivermos em alegria festiva e duradoura enquanto aguardamos, na esperança, um Deus que vem. A alegria cristã de que espera, não é superficial, deixando o nosso coração repleto das graças do Menino Deus. Só com Deus no coração podemos ter a alegria perfeita.

Deus prepara para cada um êxodo do homem um Advento com Deus. Como aconteceu com o Povo da Antiga Aliança, hoje, continua a chamar-nos para fazer de nós um só Povo que caminha ao encontro do Emmanuel, isto é, do Deus conosco.

Deus infunde vida nova a um Povo que andava desalentado, para que do tronco um pouco ressequido possa brotar um rebento que dará saborosos frutos de salvação. As tensões devem desaparecer para dar lugar à harmonia e à paz entre todos. Este novo estilo de vida é-nos apresentado com figuras cheias de colorido: o lobo viverá com o cordeiro e a pantera dormirá com o cabrito; o bezerro e o leãozinho anda-

rão juntos... a criança de leite brincará junto ao ninho da cobra e o menino meterá a mão na boca.

O Advento é o início do Ano Litúrgico. Começamos um novo ano de oração, com a preparação do Natal. Cada um de nós deve reconhecer que ainda não lhe abriu o coração de par em par, como Ele bem merece!...

A relação entre cada pessoa e Deus é um mistério. E sem dúvida que em cada um de nós, para além do pecado, da mediocridade e da inércia, o balanço é positivo. É preciso ir mais longe. Daí a sugestão da Igreja, no sentido de que, nestes dias, aceitemos confrontar-nos mais a sério com Jesus Cristo, com a Sua Palavra, com a Sua Vida ...

O Advento é tempo de procurarmos, com empenho, descobrir maneiras de O anunciar que sejam mais adequadas: mais límpidas, mais isentas de vaidades e de vontade de mandar, melhor inseridas na cultura e na sensibilidade das pessoas do nosso tempo. Vigiar é abrir caminhos de esperança na vida e na história dos homens de hoje. No Advento é Deus quem nos procura. Deixemo-nos encontrar por Ele; é tempo de construção do presente; é um apelo ao nosso aperfeiçoamento individual e comunitário; é tempo de nos libertarmos do que nos prende e nos acorrenta. Quando a vida nos empurra para o imediato: as prendas, o comércio, as festas, trata-se não tanto de « ter mais », mas de ser mais.

Neste Advento, rezemos um pouco mais, aceitemo-nos melhor uns aos outros, purifiquemos a vida, o olhar, o coração ... Isto, pode não ser suficiente, mas é certamente necessário.

Pe. José Manuel Ledo

Deus. Que este casal continue aberto à Fé e às práticas da vida cristã e eclesial, como caminho a percorrer em conjunto, pois o Amor que não evolui acaba por morrer: Parabéns!...

outro deve incluir a ajuda mútua no crescimento e no aperfeiçoamento da vida humana e cristã, no respeito pelas diferenças. O Matrimónio, como Sacramento é uma aliança entre os cônjuges (marido e esposa), e destes com

Notícias Breves

• Apresentação de contas da Comissão de Santa Marinha/2011: As receitas, totalizaram 83.774,00 euros e as despesas 79.476,00 euros. O Saldo foi de 4.298,00 euros. Obrigado.

• O Escuteiro, António Abreu, fez a sua Partida do Clã, perante a Comunidade Paroquial, no passado dia 13 de Novembro. «A Partida é um sinal evidente do esforço pessoal de fidelidade ao seu compromisso, mas também obra da grande família escutista, particularmente dos Caminheiros, e da Comunidade Paroquial. (...) A Partida de um Caminheiro significa que este acabou de percorrer mais uma nova etapa da vida de Escuteiro, a qual durou e valeu enquanto Movimento auxiliar da sua formação integral. Partir exprime simbolicamente o ato de caminhar; por isso, é também mais importante que chegar», assim reza o livro «Celebrações do CNE». Que o António Abreu, diante de novas etapas e maiores responsabilidades, continue a deixar-se transfigurar à imagem do «Homem Novo», Jesus Cristo!...

• A Comunidade Paroquial prestou homenagem ao Padre Justino Moreira da Silva, no pretérito dia 15 de Novembro, com celebração da Eucaristia.

• Formação da Conissão de Utentes da Unidade de Saúde Familiar da Vila de Forjães: os utentes desta USF da Vila de Forjães podem inscrever-se nas diversas listas espalhadas por toda a Vila para esse efeito; ao pertencerem à Comissão de Utentes estão a tomar parte mais ativa no funcionamento da mesma. Não tardes, inscreve-te !..

• Fundação Lar Santo António e Cuidados Continuados: abriu nesta Fundação Lar Santo António, mais propriamente, na Unidade de Cuidados Continuados, um Laboratório de Análises Clínicas,

com o seguinte horário de funcionamento: às Terças e Quintas, das 08h00 às 11h00.

Conselho Pastoral Paroquial

• Início do Advento, a 27 de Novembro (mais três domingos: 4/11/e 18 de Dezembro).

• Preparação da Festa da Imaculada, de 29/Novembro a 7 de Dezembro.

• Solenidade da Imaculada Conceição, 08 de Dezembro, às 09h00 e 11h15.

• Sacramento da Reconciliação, 10 de Dezembro, das 09h30 às 11h30.

Donativos para as obras no telhado da igreja Matriz

20,00 euros de Anónimo; 100,00 euros de Anónimo; 100,00 euros de David Fernandes do Vale (Santa); 30,00 euros de José Albino Sousa Ribeiro («telha da obra»); 100,00 euros de Domingos da Silva Coutinho (Além Ribeiro); 100,00 euros de Anónimo; 250,00 euros de Anónimo; 100,00 euros de Rosa Martins; 100,00 euros de Anónimo; 50,00 euros de Anónima.

Total: 6.630,00 euros. Muito Obrigado!

Óbitos:

02/11 – Armindo Alves da Cruz, com 89 anos de idade, residente na Rua da Santa.

05/11 - Ernesto da Silva Carvalho, 86 anos de idade, residente na Rua Monte Branco.

12/11 – Deolinda Rodrigues Dias, com 84 anos de idade, residente na Rua Pena Grande.

Bodas de Prata Matrimoniais

O casal, Manuel Augusto Barrreira Ribeiro e Olívia Margarida Rolo Almeida Ribeiro. Cada membro do casal tem o seu jeito de andar. Cada um tem o seu modo próprio de viver a relação com Deus. O amor que têm um pelo

outro deve incluir a ajuda mútua no crescimento e no aperfeiçoamento da vida humana e cristã, no respeito pelas diferenças. O Matrimónio, como Sacramento é uma aliança entre os cônjuges (marido e esposa), e destes com



Serralharia Lima
Aurélio Sérgio Azevedo Lima

- Todo o tipo de caixilharia em alumínio
- Todos os serviços em ferro
- Coberturas industriais
- Portas seccionadas
- Automatismos

Rua da Galega_Cerqueiral / 4740-435 Forjães_Esposende
Tel. 253 872 264 / Tlm. 964 157 669



IDEAL PNEUS

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

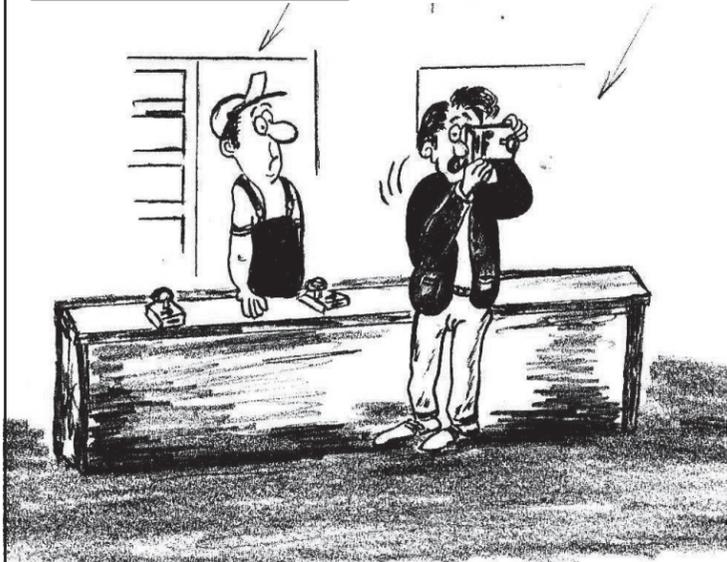
PAÇO VELHO - V.F.S. - APARTADO 583 - 4750-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

Página do leitor

As «directas» do Torres

O Sr. pode dizer para que quer comprar uma fechadura desse tamanho?

É para melhor ver o buraco feito na ilha da Madeira!...



Dever e submissão

«Quando as viúvas seguem os maridos na morte»

Os monumentos testemunham em toda a Índia a dedicação das mulheres hindus aos seus maridos. Para lavar os pecados do casal e garantir-lhe a felicidade eterna, cada viúva executava um acto supremo; ela se imolava na fogueira funerária do seu esposo. Podemos perguntar, se essas mulheres se sacrificavam voluntariamente, ou não.

Mas uma viúva hindu, não tinha outra escolha, se ela resistisse diante do seu dever, a sua recusa punha-a no estatuto de proscrita, no seio da sociedade durante o resto dos seus dias. Se a coragem lhe faltasse, os homens estavam prontos para a empurrar para dentro das chamas, com todas as suas forças.

Este costume implacável, remonta ao IV século antes de Jesus Cristo. A seita hindu Brahma Samaj, ligada ao progresso, aconselhava os Britânicos a proibirem o cetim, contra a vontade dos hindus ortodoxos.

Em 1829, o sacrifício das viúvas, torna-se ilegal dentro das Índias britânicas mas, fica em vigor trinta anos mais, dentro de alguns Estados principescos e parece se praticar ainda hoje.

N.A. = A imolação pelo fogo das mulheres hindus sobreviventes aos seus maridos, remonta há mais de 2300 anos e, talvez continue.

Tradução de Torres Jaques

Canção da candeia acesa

I
Humilde candeia acesa
Em casa do cavador;
Luz da pobreza – bendita!
Luz infinita do amor!

II
Vem p'la noite negra adiante
Um homem que se perdeu...
Vê no escuro uma estrelinha,
Lá tão distante...
Mas na terra, não no céu.

III
E diz-lhe a vaga luzinha:
- Olha pra mim, e caminha,
Vem até mim, que sou eu...
E ele chega àquela porta,
Nela bateu...
Abre-se a porta, ei-la acesa
- parece o sol!-
Em casa do cavador;
Luz da pobreza – bendita!
Luz infinita do Amor!

António Correia de Oliveira
Por Torres Jaques
Do livro da 3ª classe, edição 1957

Você sabia?

Que os golfinhos podem ter diversas conversas ao mesmo tempo. Eles assobiam e emitem pequenos ruídos secos. Eles enviam mensagens diferentes utilizando essas duas maneiras de comunicação. Cada golfinho, tem a sua maneira bem distinta de assobiar o que, permite aos seus congéneres de o identificar.

Os golfinhos podem também paralisar as suas presas, emitindo sons muito fortes. Eles localizam o que se encontra à sua volta, graças aos seus sons excessivos.

Tradução de Torres Jaques

É Natal!

É
Em
Mim
Ama

É
Natal!
Vela!
Chama!
Ilumina!
Queima
Aquece
Chora por
Quem ama!
E amor!
Não se
Esquece

Cláudia Costa

Eternos farrapos!

Eternos farrapos despidos
Que a gente ao passar vê ao léu
Em horizontes meios
adormecidos
Debaixo dos roseirais que tapam
o céu!...

Gente que se vê só sem ninguém
E o povo despido passa ao lado
Mas acaba por olhar com
desdém
Um fruto que pode ser do seu
pecado!...

Penso que são destinos talhados
Criados não sabemos por quem
Talvez filhos de malditos telhados

Que a natureza criou sem bem
Para castigar os meninos
deserdados
E as meninas que são de todos e
de ninguém!...

Armando Couto Pereira

AGRADECIMENTO



Deolinda Rodrigues Dias

Nasceu: 26/11/1926
Faleceu: 12/11/2011

A família agradece as manifestações de solidariedade de todos quanto os acompanharam em momento tão doloroso. Obrigado.

AGRADECIMENTO



Ernesto da Silva Carvalho

Nasceu: 21/12/1924
Faleceu: 05/11/2011

A família agradece as manifestações de solidariedade de todos quanto os acompanharam em momento tão doloroso. Obrigado.

CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

- Café Snack Bar
- Distribuidor PANRICO
- Agente Totoloto-
Totobola - Joker- Euromilhões



Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46

Talhos Sr^a da Graça, Lda



carnes verdes
fumadas
salgadas
carne de cavalo
porco preto
todo o tipo de caça (por
encomenda)

I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529

II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

III Rua Casa de Fábrica / 4935-327 Vila Nova de Anha

ACARF

Fogueira de S. Martinho



Mariana Costa

Como manda a tradição, mais uma vez, festejamos o dia de S. Martinho com a fogueira, castanhas e «suminho»!!

Começamos o dia com a exploração da «Lenda de S. Martinho». As crianças tiveram oportunidade de a conhecer através de uma projecção em PowerPoint. Tentamos assim, transmitir alguns valores às crianças como a partilha e a amizade.

S. Martinho também foi nosso amigo e, como aconteceu na lenda, o céu abriu-se e a chuva deixou-nos para que, da parte de tarde, a fogueira pudesse ser feita e as castanhas assadas.

Como forma de partilhar as vivências deste dia, as crianças levaram para casa al-

gumas castanhas numa cestinha, elaborada por cada uma, na respectiva sala.

Deixamos aqui a letra de uma canção explorada com as crianças:

No meu bolso guardei
Meia dúzia de castanhas
De tão quentes que estão
Ainda queimam a minha mão!!

Vou dá-las ao pai
Vou dá-las à mãe
Castanhas quentinhas
Que cheiram tão bem!!

Educadoras da ACARF

ACARF na Rússia



Programa «Juventude em Acção»

São oito os jovens de Forjães que irão participar, em 2012, num intercâmbio juvenil, na região de S. Petersburgo, na Rússia.

A ACARF, ao abrigo do programa «Juventude em Acção» vai organizar no próximo ano, por altura das férias da Páscoa, um intercâmbio juvenil, na Rússia.

Neste intercâmbio participarão jovens de Espanha, Rússia e Bielorrússia, para além de Portugal.

Vai ser a primeira vez que a ACARF se aventura a organizar um evento deste tipo noutro país e tal só é possível com o apoio e colaboração do grupo Russo.

Sob o tema da democracia participativa, serão 32 jovens, que durante uma semana tomarão contacto com outras reali-

dades europeias.

Será sem sombra de dúvida uma experiência extremamente enriquecedora para os jovens participantes.

Não será só o conhecer o património cultural (Hermitage, Palácios de Peterhoff e Puskins, fortaleza Pedro e Paulo, banhados pelo rio Neva...) mas também, os encontros com os jovens, associações e autoridades políticas irão sem sombra de dúvida permitir novos conhecimentos aos jovens participantes.

Se estás interessado em participar neste e noutros intercâmbios dirige-te à ACARF. Não fique parado.

José Henrique Brito

Lenda de S. Martinho

Martinho nasceu no ano de 316, em Sabária (actual Hungria). O seu pai era soldado do exército romano e deu-lhe uma educação cristã. Aos 15 anos Martinho foi para Itália e alistou-se no exército Romano, tornando-se mais tarde num general rico e poderoso.

Um dia de regresso a casa, cavalgava debaixo de forte tormenta. A chuva e o granizo caíam copiosamente, o vento, furioso, uivava e o frio parecia esmagar os ossos... Numa curva do caminho, deparou com um mendigo que, quase nu, se confundia com os troncos mirrados e enegrecidos da beira da estrada. Este, estendia um braço descarnado em busca de algum auxílio que o salvasse de uma morte certa.

O general, de coração apertado por tamanha desgraça, apeou-se do cavalo e passou a sua mão carinhosamente pela do pobre. Em seguida, desprende a espessa e quente capa que o protegia e, com um golpe seguro de espada, dividiu-a em duas partes. Estendeu uma das metades ao mendigo e agasalhou-se o melhor que pode com a restante...

Apesar de mal agasalhado e a chover torrencialmente, Martinho continuou o seu caminho, cheio de felicidade... Então, o bom Deus, ao presenciar este gesto, fez desaparecer a tempestade. O céu ficou limpo e surgiu um sol de estio, cheio de luz e calor. Nos três dias que ainda durou a viagem, um Sol radioso acompanhou o general.

É assim que todos os anos, em Novembro, somos presenteados com, pelo menos, três magníficos dias de Sol, para que a memória dos homens, tantas vezes curta não se esqueça do desinteresse do gesto que salvou a vida ao mendigo. - É o Verão de S. Martinho.

Idosos na Pacha

O dia 9 de Novembro foi dia de festa. Como vem sendo hábito, a Câmara Municipal de Esposende em parceria com a discoteca Pacha proporcionou aos idosos das instituições concelhias um dia diferente. Assim, por volta das 10h30 os idosos começaram a chegar à discoteca Pacha, trazendo consigo alegria e boa disposição, características indispensáveis em dias como este.

Ao longo da manhã a animação foi feita pelo professor Tadeu já conhecido pelas suas diversões e jeito inato para brincar com os idosos.

Após o almoço, a festa continuou, desta vez animada pelo grupo «Ofir Show». Desde já agradecemos a disponibilidade para eventos deste cariz.

O Dia do S. Martinho estava próximo, aproveitou-se por isso para assar castanhas e festejar a data (as castanhas foram oferecidas pela Câmara Municipal e gentilmente assadas pelo Sr. Mendanha – típico assador de castanhas).

Cada instituição foi responsável pela confecção do seu almoço. A Santa Casa de Misericórdia de Fão ofereceu caldo verde e broa a todos os presentes.

Bem haja a todos.

Vânia Aidé

Ao Sr. Armindo



Os idosos que frequentam a ACARF, não poderiam deixar de homenagear o Sr. Armindo. Nascido a 20 de Maio de 1922 era um utente muito estimado por todos e por isso será sempre lembrado com saudade. Neste momento de luto e dor, os colegas da ACARF manifestam a sua solidariedade à família enlutada.

Sua estadia na ACARF
Era sempre apreciada
Corajoso por natureza
A todos contagiava.

As tardes aqui passadas
Eram sempre divertidas
Histórias por si contadas
E por nós absorvidas.

O seu aniversário
Era o dia mais marcante
Todos à volta da mesa
Numa alegria constante.

Era generoso e amigo
Daqueles que o rodeavam
Mas também estendia a mão
Aqueles que precisavam.

A sua ausência deixou
Nossos corações a chorar
Mas na lembrança ficou...
Um dia o reencontrar!

Idosos da ACARF

Regresso à Ludoteca

Para recomeçar as nossas idas à Ludoteca, nada melhor do que um maravilhoso dia de sol de Outono para que as crianças pudessem disfrutar de uma caminhada até à própria Ludoteca. Quando chegamos, dirigimo-nos à biblioteca onde as crianças puderam ouvir a história do «Coelhinho Branco», para a qual tiveram que adivinhar as personagens descobrindo a solução de algumas adivinhas sobre os animais. Entre risos e caras de admiração os meninos da sala do Imaginário disfrutaram de mais uma ferramenta para enriquecer o seu vocabulário, aumentar o seu leque de histórias tradicionais e acima de tudo, aproveitar uma actividade que, fora do contexto normal, é sempre uma experiência enriquecedora.

No fim da história, tiveram ainda a oportunidade de explorar a Ludoteca e todos os seus materiais, que, sendo iguais em conteúdos aos da sala deles, são muito diferentes em formas e sendo uma novidade, eles tiraram imenso prazer em disfrutar dos mesmos.

No final novamente a pé, regressamos à ACARF, onde a sopa quentinha já fumegava nas tigelas.

Ana Margarida

Boletim – Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva Novembro 2011

HALLOWEEN



No aterrorizador dia 31 de outubro, a escola EBI de Forjães comemorou o Dia de Halloween. Os alunos do 5º ano, ajudados pela professora Paula Ferreira, prepararam as atividades a desenvolver ao longo do dia: Concurso de Máscaras, decoração do polivalente, construção das Jack o' Lanternas (as famosas abóboras de Halloween) e o Trick or Treat (Doçura ou Travessura) por toda a escola.

A Associação de Estudantes também deu o seu contributo, com a organização de um Desfile/Concurso de Disfarces de Halloween, que aconteceu no polivalente, onde pudemos apreciar os alunos da escola trajados a rigor para a ocasião: bruxas, vampiros, góticos, fantasmas, mons-

tros... O Trick or Treat “assustou” professores, funcionários e alunos desprevenidos. Muitos acabaram por descobrir que os Trick eram uma travessura quando se viam enrolados em papel higiénico. No entanto, os Treat também aconteceram e os nossos bolsos foram-se enchendo de doces.

A agitação foi tremenda e os comentários, divertidos. Valeu a pena todo o trabalho!!

Parabéns aos vencedores dos concursos: Flávia Laranjeira, do 6º B, e Francisco Maranhão, do 5ºA.

Até para o ano, bruxinhas!!!!!!!



Artigo elaborado pela turma do 5ºA

Concurso de máscaras de Halloween

Quando soube que se ia organizar na escola um concurso de máscaras, fiquei muito entusiasmada e decidi participar.

Tive várias ideias, bastante complicadas e difíceis de concretizar. Pensei, então, em criar uma máscara que seria o resultado da combinação de duas faces. Esta máscara não seria muito difícil de construir e, por isso, decidi pôr mãos à obra. Falei do projeto ao meu pai. Ele achou a ideia engraçada e trouxe-me os materiais necessários, essencialmente, caixas e rolos de papelão, que me permitiram montar a estrutura interior da máscara. O mais difícil estava feito. Depois foi só usar

a imaginação e aplicar materiais que fui recolhendo aqui e ali: copos e sacas de plástico, tampas de garrafas e algumas tintas. A máscara estava pronta!

No dia seguinte, falei com a professora de inglês que me ajudou na inscrição no concurso, coloquei a minha máscara junto a muitas outras na biblioteca da escola e esperei ansiosamente até à saída dos resultados.

Quando soube da decisão final do júri, nem queria acreditar. A minha máscara tinha sido a vencedora! Vou recordar este dia para sempre...

(Flávia Macedo, 6ºB)



"Aulas no Parque" - Fundação de Serralves

Era um dia muito nublado aquele em que fomos a Serralves. Estávamos muito ansiosos pela chegada do autocarro. A partida deu-se às 9.10h.

Quando chegámos, fomos recebidos pela monitora Joana e depois lanchámos.

Entrámos na sala e revimos o funcionamento do sistema digestivo humano, passando depois a visualizar um PowerPoint que nos elucidou sobre o sistema digestivo dos animais, mais propriamente, da minhoca.

Depois de termos falado da minhoca, foram-nos explicadas as regras de funcionamento do Parque. Mais tarde fomos para o exterior, para a terra húmida, onde abrimos um buraco e apanhámos uma minhoca.

A monitora Joana, muito divertida, conduziu-nos a uma sala onde nos vestimos como verdadeiros cientistas e recebemos material para dissecar a minhoca. Provocámos um choque térmico na minhoca, ao colocá-la em água quente. Começámos, então, a dissecá-la, observando e legendando os seus órgãos internos, como o coração, a faringe, etc...

No final, a monitora Joana fotografou a minhoca dissecada e nós fizemos uma ficha de grupo sobre a atividade.

(Nuno Neiva, Marco Meira 6ºB)



No dia 26 de outubro de 2011, o 5ºB foi visitar o Parque Natural de Serralves.

Quando chegámos, dirigimo-nos para uma sala que nos abrigou dos chuviscos.

Nessa sala apresentámo-nos ao nosso guia. De seguida, fomos para um coberto, "um estábulo", onde estava uma égua garrana à nossa espera. É uma raça de cavalos muito rara e apreciada. Observando-a, pudemos verificar que tinha umas orelhas pequenas, pelo fofo, com uma crina e um rabo ásperos, e ficámos a

saber que os seus 4 "sapatinhos" se chamavam cascos.

Depois de vermos aquela égua, veio um burro e reparámos que não havia muitas diferenças, só no tamanho das orelhas: as do burro eram maiores.

A substituir o burro, veio um fofo coelho. Nesse, pudemos apalpar-lhe as patas e reparar que não tinha almofadinhas, fazer-lhe festinhas e reparar nos seus enormes dentes.

O último animal era uma pata, uma das poucas

aves com membrana interdigital e que pode andar em três meios: aquático, terrestre e aéreo. Depois de vermos e analisarmos tantos animais, observámos as condições em que viviam no estábulo.

Por fim, enquanto lanchávamos, vimos um documentário sobre insetos. Trata-se de animais pequenos e insignificantes que, juntos, são mais de que outra espécie em todo o mundo.

(Fábio Miguel Pereira, 5ºB)

Roteiro de Sabores

No passado dia 19 de Outubro, celebrou-se o "Dia Mundial da Alimentação".

Para assinalar o evento, a Câmara Municipal de Esposende, em parceria com a Escola Profissional da mesma cidade, presenteou as escolas do concelho com uma atividade denominada "Roteiro de Sabores".

Na Escola Básica do Baixo Neiva, em vários momentos do dia, algumas turmas do 1º ao 3º ciclo foram convidadas pelos alunos da escola profissional a assistir e participar na confeção de queques de cenoura. Era uma receita muito simples e, depois de pesarem os ingredientes e de "meterem as mãos na massa", todos os alunos puderam saborear

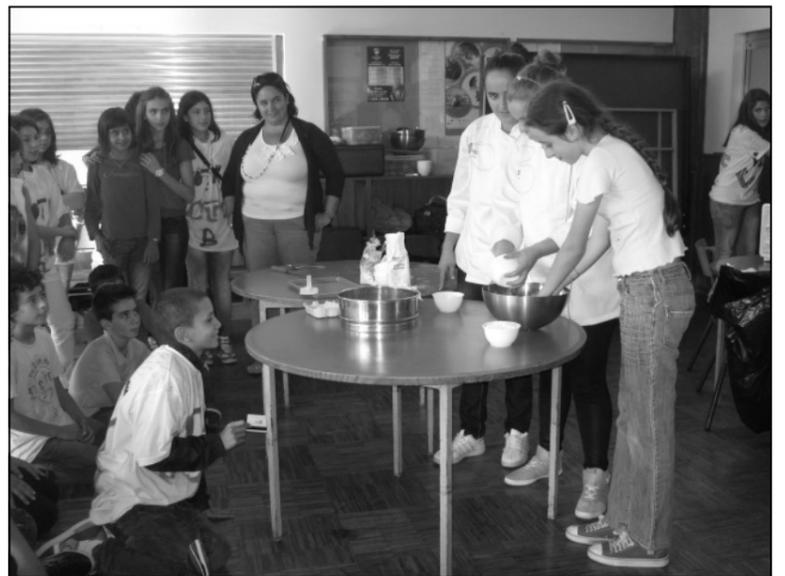
os deliciosos queques acabados de fazer.

Foi salientado que este doce apresenta um baixo teor calórico, uma vez que a utilização da cenoura reduz substancialmente a quantidade de açúcar e de farinha na receita.

Um dos objetivos desta atividade era a sensibilização dos alunos para o consumo da cenoura, visto verificar-se que os mais novos não são grandes adeptos deste alimento. O que é lamentável por este apresentar excelentes qualidades nutritivas.

Pela expressão dos alunos, pode dizer-se que esse objetivo foi atingido.

No próximo número, divulgaremos a deliciosa receita!



Os alunos do 8ºA, em contexto de Formação Cívica



Alfândega Régia, a Nau Quinhentista e o Museu de Ciência Viva.

Partimos, por volta das treze horas, em dois autocarros. A viagem foi rápida. Às catorze e trinta, já estávamos no nosso destino. À chegada, os professores dividiram-nos em dois grupos: nós, alunos do 6ºA, e metade

Visita de Estudo a Vila do Conde

No dia vinte e cinco de outubro, deslocámo-nos a Vila do Conde para visitar a

da turma do 6ºC, fomos visitar a Alfândega Régia, acompanhados pela nossa professora de História, Arminda Moura, e pelo professor Pinho; o outro grupo seguiu para a Nau Quinhentista com o professor Basílio Torres e a professora Marta. A nossa guia chamava-se Fernanda. Ela explicou-nos para que servia a Alfândega, os produtos que eram alfandegados, os funcionários do Estado que lá trabalhavam e a função de cada um. O juiz da alfândega era o oficial principal, o representante

local do rei. Zelava pelo despacho das mercadorias, de forma a evitar a perda de lucros da coroa, não permitindo fugas ao controlo aduaneiro. De seguida, dirigimo-nos para a Nau Quinhentista. Entrámos no barco por uma ponte que se encontrava segura por cordas e para descer para o porão tivemos de o fazer de costas e subir de frente, porque as escadas eram muito íngremes. Foi-nos dito que quase todo o espaço da nau era ocupado com mercadorias e mantimentos, pelo que pouco lugar sobrava

para as pessoas que iam a bordo.

Terminámos a visita no Centro de Ciência Viva, onde pudemos ver a exposição "A água no corpo humano: sangue", que incluiu vários módulos interativos. Fizemos experiências interessantes, como: entrar num vaso sanguíneo e circular com as células do sangue ou escolher uma ementa saudável.

Regressámos às dezoito horas. Foi uma visita de estudo enriquecedora e gostámos muito de tudo o que vimos.

Os alunos do 6ºA

Roteiro Megalítico

No dia 10 de Novembro, realizou-se uma visita de estudo com alunos do 5º ano da nossa escola ao Roteiro Megalítico e ao Castro de São Lourenço.

Quando chegámos ao local, encontrámos uma arqueóloga da Câmara Municipal de Esposende. Ela levou-nos até um dos menires. Disse-nos que este servia para marcar territórios, que já ali está desde há 5.000 anos A.C. e que é considerado o terceiro menir em Esposende.

Depois fomos rapidamente para o autocarro porque tinha começado a chover.

Quando o tempo melhorou, deslocámo-nos até a um dólmen que servia para os antigos enterrarem os seus mortos. Eles acreditavam que os mortos depois de enterrados ressuscitavam e colocavam-nos, por isso, em posição fetal, virados para

o sol.

Existem três dólmenes em Esposende: Rapido, Portelagem e Cruzinha.

A escavação do Castro de São Lourenço foi iniciada pelos arqueólogos em 1985.

Na atualidade, existe um Centro Interpretativo do Castro de São Lourenço, o qual está aberto ao público e tem várias salas. Visitámos uma dessas salas onde numa parede dizia: que o primeiro momento foi o nascimento da aldeia; o segundo a ocupação ocorrida na idade do ferro; o terceiro a ocupação romana e o último a ocupação medieval.

Depois disto, observámos uma cena quotidiana da época em que o Castro era habitado e vimos o filme “Caturo”.

(Vítor Sá, 5ºB)



No passado dia 10 de novembro, os alunos do 5.º ano, realizaram uma visita de estudo organizada pelo professor de História e Geografia de Portugal.

A nossa primeira paragem foi em S. Paio de Antas onde nos esperava a arqueóloga da Câmara Municipal de Esposende, Dra. Ana Almeida, que nos acompanhou durante todo o percurso. Subimos ao monte para ver o menir de S. Paio de Antas, da época das comunidades agro-pastoris, que serviu para demarcar o território. No nosso concelho existem mais dois menires, um na nossa freguesia de Forjães e outro em S. Bartolomeu do Mar.

De seguida, fomos ver um dólmen, em Vila Chã. Este monumento era utilizado como câmara funerária e estava virado a nascente. Durante as escavações arqueológicas, foram aí encontrados pedaços de cerâmica, vestígios de alimentos e armas, pois

os vivos acreditavam que os defuntos renasceriam como as sementes lançadas à terra e, nessa altura, iriam precisar deles.

Partimos, depois, em direção ao Castro de S. Lourenço. Aí chegados, e como a barriguinha já dava horas, aproveitámos para lanchar. Depois formámos dois grupos para visitar o Centro Interpretativo. Numa das salas vimos uma exposição com fotografias das diferentes fases das escavações arqueológicas do castro iniciadas em 1985: o diário de campo, objetos em cerâmica e moedas romanas. Na outra, mais interativa, pudemos ouvir pequenos textos sobre a evolução do homem, observar os recursos naturais da Península Ibérica. Também havia um jogo muito interessante sobre a vida no castro de S. Lourenço. A visita à exposição terminou no auditório com o vídeo “Caturo – o pequeno guerreiro” que explicava a vida quotidiana dos habitantes do castro.

Finalizámos a nossa aula prática de História e Geografia de Portugal nas casas reconstruídas do castro. Foi uma manhã diferente e muito enriquecedora.

(Texto coletivo da turma do 5.ºA)



Boletim Nascente Escolar

Novembro de 2011



Propriedade: Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Sede: EBI Forjães, Rua da Pedreira, 207

4740—446 Forjães

Tel: 253 879 200

Fax: 253 872 526

E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt



Diretor: Professor Manuel Ribeiro

Redação: Clube da Comunicação

Colaboração: Prof. Basílio Torres (revisão de textos); Prof.ª Paula Ferreira “Halloween”; Flávia Macedo, 6ºB “Concurso de Máscaras”; Marco Meira e Nuno Neiva, 6ºB / Fábio Miguel Pereira, 5ºB “Aulas no Parque”; Prof.ª Lurdes Loureiro “Roteiro dos Sabores”; Prof.ª Arminda Moura “Visita de Estudo a Vila do Conde”; Prof.º Carlos Viana, alunos do 5ºA e Vítor Sá 5ºB “Roteiro Megalítico”.

Periodicidade: Mensal

Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde Janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.

Desporto ■ Notícias FSC

Fernando Neiva

Muito equilíbrio a meio da tabela!

O Forjães vai seguindo no meio da tabela classificativa, consciente de que a série é muito equilibrada e sentindo que poderia ter mais três ou quatro pontos conquistados. De fato, existe uma diferença pontual muito curta entre as diversas equipas, sinónimo da apregoada competitividade, que a divisão de honra da AF Bra-

ga cada vez mais apresenta. A luta pela manutenção promete ser dura, mas os comandados de Zé Miguel, têm mostrado que estão à altura deste difícil desafio.

O atleta Tó Mané vai voltar a vestir a camisola do Forjães, depois de ter militado no clube entre 2001 e 2003. Atualmente sem clube, o atleta mostra-se sa-

tisfeito por poder voltar a vestir a camisola com a qual foi campeão em 2002.

O ponta de lança vem assim preencher a vaga que estava em aberto, nesta posição, desde o início do campeonato, num plantel demasiado curto, que tem levado o técnico a recorrer aos juniores sempre que necessário.

Esmola do S. Miguel

No passado dia 19 de Novembro o FSC levou a efeito o tradicional peditório de S. Miguel. Como sempre, os forjanenses, apesar dos tempos difíceis, fizeram questão de colaborar com o FSC. Foi também importante a experiência acumulada neste tipo de eventos, do Zé Manuel Silva, do Saúl e do Albino Morgado, que deram uma preciosa ajuda aos elementos da Comissão

Administrativa do clube neste peditório.

A rematação decorreu no Café Cerquido, que amavelmente colocou as suas instalações à disposição do clube. O leilão foi conduzido pelo amigo do FSC, Carlos Eugénio, que revelou veia artística e animou a noite com o seu jeito de leiloeiro, fazendo reviver o verdadeiro espírito destas tradicionais rematações.

Resumo das jornadas

8ª Jornada
30-10-11

Forjães 3 - 2 Taipas
Estádio Horácio Queirós (pelado)

«Grande exibição, reviravolta fantástica»

Depois de consentir dois golos de vantagem à equipa do Taipas, o FSC reagiu bem e contou com a inspiração de Káká, que fez um magnífico *hat-trick*, para virar um jogo que parecia estar perdido à meia hora. Acabou por ser um jogo muito emotivo, com o Forjães a realizar uma segunda parte soberba. Os forjanenses mostraram muita raça e bravura, arrancando para uma agradável exibição coletiva, que viria a culminar com o golo da vitória já em cima do minuto 90.

Vitória justa do FSC que realizou uma segunda parte excelente.

FSC: 1- Stray; 18- Pedro Ribeiro (Ruizinho aos 32); 13- Orlando; 4- Hélder; 17- Zé Avelino (Paulo Gomes aos 35); 2- Joel (c.); 96- César; 24- Gabi; 23- Né; 10- Káká; 9- Carlos (Kiko aos 76).

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Yvon, Júlio, Sérgio, e Runa.

Golos: 0-1, aos 8 min.; 0-2, aos 17

min.; 1-2, Káká aos 42 min.; 2-2, Káká aos 54 min.; 2-3, Káká aos 90 min.

9ª Jornada
6-11-11

Celoricense 0 - 0 Forjães
Municipal de Celorico de Basto (sintético)

«Empate justo e bafejado pela sorte»

Foi um jogo bastante equilibrado na primeira parte, período em que Káká teve nos pés a melhor oportunidade do jogo. No segundo tempo, depois de o Forjães ter ficado reduzido a 10 elementos, o Celoricense foi para cima do Forjães, faltou um penalty e teve mais duas bolas no ferro. O Forjães, neste período, defendeu bem e teve a estrelinha quando precisou. Já na parte final o Celoricense perdeu, por expulsão, duas unidades. Contudo, os forjanenses já não tiveram forças para atacar com determinação a baliza adversária. No final o empate pareceu-nos justo, reconhecendo que o celoricense foi, neste jogo, a equipa mais perigosa em campo.

FSC: 1- Stray; 96- César; 13- Orlando; 4- Hélder; 17- Zé Avelino;

2- Joel (c.); 24- Gabi; 8- Paulo Gomes (Ruizinho aos 84); 23- Né; 10- Káká; 9- Carlos (Mica aos 59).

Treinador: Zé Miguel

Disciplina: Gabi expulso aos 53 minutos

Não utilizados: Yvon, Júlio, Kiko, Runa, e Sérgio.

10ª Jornada
13-10-11

Forjães 2 - 2 Ronfe
Estádio Horácio de Queirós (Pelado)

«Empate bom, mas com sabor a pouco»

O Ronfe tentava chegar à liderança do campeonato neste jogo e de fato a equipa vimaranense entrou muito forte e aproveitou a habitual apatia inicial dos forjanenses para se colocar em vantagem. O Forjães demorou um pouco a reagir ao golo forasteiro e por pouco não apanhou o segundo golo. A partir da meia hora os homens de Zé Miguel acordaram e começaram a ligar melhor o seu jogo sem contudo chegar ao golo neste primeiro período. Na segunda metade o Forjães entrou mais atinado e com vontade de virar o resultado. Os forjanenses foram

crescendo e beneficiaram de uma penalidade à passagem do minuto 66. Contudo, o desinspirado Carlos atirou à figura. No lance seguinte o capitão Joel empatou a partida. O Forjães continuou a crescer e parecia que com paciência poderia chegar à vitória, só que depois de uma entrada fora de tempo de Orlando que o árbitro decidiu sancio-

nar com penalty, viu-se novamente em desvantagem. Este golo abalou a equipa forjanense, mas esta reagiu fortemente à desvantagem e alguns minutos depois empatou a partida. O jovem Carlos Pereira (neto do Alcino Pereira), conhecido carinhosamente por Fucile, ainda júnior, fez a sua estreia nos seniores e dispôs de uma soberana oportunidade de golo para dar os três ao FSC. Também Káká faltou o 3-2 na cara do guarda-redes. Resultado justo, num jogo difícil e perante um adversário forte, que ocupa atualmente o 2º lugar na

classificação.

FSC: 1- Stray; 96- César; 13- Orlando; 4- Hélder; 17- Zé Avelino (Ruizinho aos 60); 2- Joel (c.); 23- Né (Kiko aos 75); 8- Paulo Gomes; 9- Carlos (Fucile aos 75); 10- Káká; 22- Mica.

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Yvon, Sérgio; Runa e Pedro Ribeiro.

Golos: 0-1, aos 21 min.

1-1, Joel aos 68 min.

1-2, aos 73 de g.p.

2-2, Orlando aos 80 min.

Classificação - 10ª Jornada		Divisão de Honra AFB 11_12						
Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Santa Eulália	22	10	7	1	2	26	16
2	Desp. Ronfe	20	10	5	5	0	17	10
3	Arões	19	10	5	4	1	19	12
4	Vieira	19	10	5	4	1	16	10
5	Terras de Bouro	16	10	4	4	2	14	10
6	U. Torcatense	15	10	4	3	3	14	16
7	Caç. Taipas	14	10	4	2	4	16	17
8	GD Travassós	14	10	3	5	2	9	7
	Forjães SC	13	10	3	4	3	12	10
10	Porto D'Ave	13	10	3	4	3	17	17
11	GD Prado	12	10	3	3	4	9	7
12	Ruivanense AC	12	10	3	3	4	17	19
13	CD Celoricense	10	10	2	4	4	16	24
14	AFC Martim	7	10	2	1	7	8	18
15	Aquias da Graça	5	10	1	2	7	9	15
16	GD Gerês	4	10	1	1	8	8	19



Deco-Int
Decorações Interiores

Cortinados | Estores Interiores e Exteriores | Tapeçarias
Mobiliário | Luminário (Trabalhos Personalizados e por medida)
Av. Marcelino Queirós, 130/140 - Forjães - Esposende
Tel/fax: 253 877 814 | Tlm: 918 332 917 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt

Loja 150

LOJA DE ARTIGOS DIVERSOS

Utilidades Domésticas, Produtos alimentares, Decoração, Loijas Papeleria, Brinquedos, Ferramentas, etc..

Av. Sta. Marinha, Centro Comercial Duas Rosas, 1º eq.: Loja nº1
Forjães - Esposende Telefone: 253877159

Taça AF Braga

2ª eliminatória - 1ª mão
20-11-11

Operário (Famalicão) 0 - 1
Forjães
Campo do Operário FC
(sintético)

«Serviços mínimos»

Sem realizar um bom jogo, o Forjães acabou por conseguir cumprir a sua obrigação e venceu o Operário de Famalicão pela margem mínima. A equipa famalicense, a militar na 2ª divisão, bateu-se bem e revelou melhor adaptação ao sintético. O Operário, a espaços, criou alguns calafrios ao último reduto forjanense. Ao longo do jogo ambas as equipas criaram muitas oportunidades

de golo, com o Forjães a revelar-se muito desconcentrado, algo relaxado e muito perdulário na zona de finalização.

Valeu pelo golo de Káká que coloca o Forjães em boa posição para seguir em frente na Taça. A próxima eliminatória será disputada num só jogo e ainda não é conhecido o próximo adversário.

FSC: 12- Yvon; 6- Kiko (César aos 67); 24- Gabi; 4- Hélder; 13- Orlando (Zé Avelino aos 85); 2- Joel (c.); 23- Né; 8- Paulo Gomes; 9- Carlos (Káká aos 77); 70- Ruizinho; 22- Mika.

Treinador: Zé Miguel
Não utilizados: Stray, Sérgio, Morgado, e Fucile.

Golos: 0-1 Káká aos 89 minutos

Noite de Fado

No próximo dia 3 de Dezembro, sábado, a partir das 21 horas, o Forjães vai promover uma noite de fado. O evento vai realizar-se em Esposende, no Auditório Municipal, uma vez que não temos em Forjães um local suficientemente amplo e, com a acústica necessária para a realização de um espetáculo musical desta envergadura. Os artistas Maria Lisboa, Tony Pinheiro, Patrícia Costa e Toni Reis, colocaram as suas magníficas vozes ao serviço do clube e vão interpretar vários temas ao longo de uma noite que promete ser animada.

Ajude o Forjães SC com a sua presença, adquira já o seu bilhete antes que esgote, pois a lota-

ção fica condicionada ao número de lugares sentados do Auditório Municipal.

Os bilhetes encontram-se à

venda em vários locais ou junto dos elementos da Comissão Administrativa por umas simbólicas 10 bolas.

Futebol Jovem

Os nossos jovens continuam a sua participação nos diversos campeonatos e escalões. Os Juniores conseguiram atingir, para já, a 3ª eliminatória na taça AF Braga, depois de eliminarem o Fão por 6-5 (nas duas mãos), agora aviaram o Celoricense e seguiram em frente. No campeonato, depois de um início aos soluços, os juniores, nos últimos jogos, conseguiram bons resultados e boas exibições. Os juvenis, caíram na Taça às mãos do Santa Maria por 2-6 (nas duas mãos). A sua participação no campeonato decorre dentro do esperado. Os Iniciados tem realizado bons jogos e obtido bons resultados. Os mais novos,



Infantis e Benjamins, têm participado nos seus campeonatos com muito brio e dedicação, independentemente dos resultados obtidos. As nossas atletas, feminino sub-18, tem vindo a realizar jogos treino tendo em vista a sua participação no campeonato da categoria, promovido pela AF Braga.

Juniores

Taça:
(1ª eliminatória 2ª mão): Fão 3-2 Forjães (5-6)
(2ª eliminatória): Forjães 3-1 Celoricense (FSC apurado)
Campeonato:
(4ª jornada) Necessidades 1-4 Forjães;
(5ª jornada) Forjães 3-3 Pousa;

Classificação: 1º Pousa 10 Pts, 6º Forjães 7 pts

Juvenis

Taça:
(1ª eliminatória 2ª mão): Forjães 0-2 Stª Maria (2-6)
Campeonato:
(4ª jornada) Forjães 2-3 Lanhas;
(5ª jornada) MARCA 0-1 Forjães;

Classificação: 1º Alvelos 9 pts; 5º Forjães 6 pts

Iniciados

Campeonato:
(3ª jornada) Gondizalves 2-0 Forjães;
(4ª jornada) Forjães 2-0 Prado;
(5ª jornada) Stª Maria 3-3 Forjães

Classificação: 1º Maximinense 15 pts, 6º Forjães 7 pts

Infantis

Esposende 6-0 Forjães;
Forjães 3-6 Estrelas de Faro;
Forjães 3-3 MARCA;
Andorinhas 7-0 Forjães.

Benjamins

Forjães 3-4 MARCA;
Santa Maria 10-2 Forjães

Feminino sub-18

Jogos treino: Martim 0-13 Forjães; Forjães 2-3 Oleiros; Forjães 1-3 Vilaverdense.

Campeonato Concelhio de futebol infantil

No próximo domingo (27) vai realizar-se mais uma jornada concentrada do campeonato concelhio de futebol infantil. Esta jornada será no Estádio Horácio Queirós, os jogos vão desenrolar-se ao longo de todo o dia e terão início às 9h30m.

Relembre-se que neste campeonato o FSC, através do centro de formação FF, participa com quatro equipas. Os jovens forjanenses têm vindo a dar boa conta de si nesta competição concelhia.

Opinião



Elsa Teixeira

Um País e um Povo a girar ao contrário

A situação actual das contas do país e as medidas de austeridade adoptadas pelo governo, levam forçosamente à alteração de comportamentos e à reflexão. Este é o momento ideal para pensarmos num Novo País! Para nos questionarmos o que cada um pode fazer por Portugal, e como o devemos deixar para as gerações futuras! Não lhes vamos deixar, de herança, dívidas para pagar! Não lhes vamos deixar a ameaça de impostos brutais

que afectariam o acesso aos bens essenciais, que comprometeriam a sua qualidade de vida e impediriam o acesso à saúde, à educação e à cultura. Para que tal não aconteça temos de mudar comportamentos e temos de nos reeducar. Não podemos continuar a gastar o que não temos, nem aquilo que não produzimos.

Não podemos continuar a procurar um emprego, temos de ter um trabalho! Temos de aprender a ser produtivos e a contribuir na medida do possível para que o nosso país seja um exportador em quantidade e qualidade. Temos de preferir os produtos nacionais, que podem ser mais caros na hora da sua aquisição, mas que nos ficam mais baratos, porque a se-

guir não voltaremos a assistir ao aumento do IVA para equilibrar o deficit. Temos de abdicar do empréstimo para aquisição de casa, em detrimento do empréstimo para a constituição de um negócio produtivo e de preferência direccionado para o mercado externo. Se formos bem sucedidos teremos uma casa nossa e não pagaremos renda ao banco.

Este não é o exemplo que nos chega do nosso Governo. Reflete, portanto, aquilo que somos como Povo! Compactuámos com eles enquanto nos foi confortável! Em tempos, todos nós desejámos ser trabalhadores do Estado, pois era sinónimo de bom salário, boas regalias, um horário curto e uma boa reforma. Assistimos nessa al-

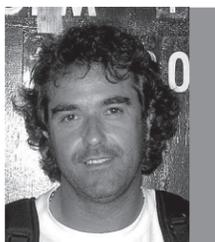
tura à multiplicação de postos de trabalho em serviços do Estado. Hoje a situação inverte-se! No futuro próximo só irá para a política quem quiser servir o país, e não os seus interesses e ambições pessoais!?

Ao estado cabe-lhe o incentivo ao empreendedorismo, em vez do comodismo subsidiado, como é exemplo o rendimento mínimo. Espera-se que apoie os empresários na sua promoção externa, em vez do investimento em infra-estruturas supérfluas, como os estádios de futebol, ou alterações das infra-estruturas visíveis à superfície e sobretudo aos nossos olhos, ao invés de escavar e reforçar as bases do talento português.

Não poderemos progredir num

país em que se paga às pessoas para receberem formação! Formados para ter e não para ser! O acesso ao ensino é, e deverá continuar a ser gratuito. Mas as crianças e adultos devem dirigir-se às escolas para ter formação e certificação de competências e não para receber um subsídio. A ajuda que deviam receber é o acesso gratuito ou reduzido aos transportes, à alimentação na cantina e ao material escolar.

Em tempos fomos tão bons a dominar a bússola, Portugal tem de encontrar a sua rota e cada cidadão tem de fazer o seu melhor para o possibilitar!



Bernardino Silva

Liberdade Religiosa: um Direito, um Dever!

munhou a situação dramática dos cristãos no Iraque e como é o dia-a-dia num país onde a liberdade religiosa é tão espezinhada.

Os cristãos são hoje um alvo fácil num país onde não há lei nem ordem. As minorias religiosas são fortemente perseguidas. A própria constituição afirma que o Iraque é um país islâmico e que não pode ser emitida nenhuma sentença contrária ao Islão. Nos últimos tempos, 59 igrejas foram queimadas, atacadas à bomba, e muitos membros do clero foram sequestrados e assassinados. Os cristãos converteram-se num alvo fácil dos fundamentalistas.

Para permitir aos cristãos participar na transformação da sociedade, é preciso liberdade religiosa, um direito humano que ainda

não consegue afirmar-se em muitos países. A liberdade religiosa – mesmo para a Organização das Nações Unidas – implica a liberdade de praticar ou não praticar uma fé; a liberdade de associar-se a pessoas da mesma fé; de viajar; de ser orientados por mestres da mesma fé; de mudar de religião abraçando uma procura pessoal da verdade.

A liberdade religiosa não é apenas um direito a par dos outros. Ela é em certa medida a síntese de todos os direitos humanos. Sufocar a liberdade religiosa significa sufocar também as liberdades. A liberdade religiosa implica efectivamente liberdade de professar e exprimir publicamente as razões do próprio credo (liberdade de consciência); liberdade de

difundir pela palavra, pela escrita, por filmes e outros meios de comunicação a sua fé (liberdade de expressão e de imprensa); liberdade de encontrar-se com membros da sua comunidade na pátria e no estrangeiro (liberdade de associação). As limitações à liberdade religiosa tornam-se restrições das próprias liberdades civis de expressão, de imprensa, publicação e difusão; de associação; de circulação.

As violações à liberdade religiosa acontecem, parece, cada vez mais por razões de poder e por desprezo pelo desenvolvimento humano e social do homem.

No passado eram muito mais frequentes as razões de fundamentalismo fanático que pretendiam aniquilar as outras comuni-

dades confessionais. Agora, pelo contrário, é claro que a luta contra as religiões é uma luta contra a liberdade, para proteger o poder e os negócios.

Vivemos hoje num mundo global, atravessado por uma grande mobilidade: um mundo tornado pequeno onde todos estão sempre em contacto com todos. Nestas condições, a eterna questão «nós e os outros» repropõe-se de um modo novo, com nova intensidade e urgência: como havemos de olhar os «outros» e que significa a sua proximidade? O «outro» surpreende-me como sujeito que me interpela com a diversidade e a riqueza que ele encarna.

CARTONAGEM S. BRAZ, LDA.
Embalagens

Embalagens e outros artigos de Cartão Canelado em qualquer modelo com ou sem impressão

L. Pinheiro - Rio Côvo - Stª Eugénia
Tel. 253 83 00 00 / 253 83 24 51 Fax. 253 82 12 30
Apartado 430 4754-909 Barcelos
www.cartonagemsbraz.com / email.csbraz@mail.telepac.pt

Flor do Campo
Florista

Av. 30 de Junho, 110
4740-438 Forjães
Tlm. 965 875 169
Salomé Viana

Zé dos Leitões
Forjães - Esposende

Av. Marcelino Queirós, 130/140
Loja 14 - 4740-438 Forjães
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956

Ponte Neiva
Neiva - Viana do Castelo

Av. de S. Romão, 10
4935 Neiva Viana do Castelo
Tel. 258 871 466 - Fax. 258 371 420

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

Ementas da casa

Maria Mota e Olímpia Pinheiro



As receitas propostas pelas cozinheiras da ACARF constituem uma refeição excelente para uma reunião de família, sob o calor da lareira. Contudo, não se esqueça que devemos moderar o consumo de carne.

Quanto à sobremesa, as frutas vão-lhe dar um toque mais fresco e, complementar uma sobremesa que deve ser consumida com moderação pelo seu elevado teor de calorias.

Frango na púcara

Frango do campo com cerca de 1.2kg; sal; pimenta; 2 cebolas; 3 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 raminho de salsa; 1 dl de vinho branco; 2 dl de água; 1 colher (sopa) de margarina

Arranje o frango e corte-o aos pedaços. Tempere com sal e pimenta e reserve durante 30 minutos. Descasque a cebola e os alhos e corte-os aos pedaços. Disponha-os na púcara juntamente com o louro e o raminho de salsa. Adicione os pedaços de frango, regue com o vinho e com a água e por cima espalhe a margarina aos pedaços. Tape e leve a lume brando durante 50 minutos. Sirva directamente da púcara, decorado com raminhos de salsa fresca.

Pudim de Pão

1 lata de leite condensado; 6 ovos; 1 lata-medida de leite meio-gordo; 8Og de miolo de pão; caramelo líquido de compra

Decoração: kiwi; framboesas; fisális

Misture o leite condensado com os ovos com o auxílio de uma vara de arames. Junte o leite e o miolo do pão esfarelado. Envolve tudo. Unte com caramelo uma forma com 20 cm de diâmetro e verta o preparado. Leve ao forno, em banho-maria, a 190°C, durante cerca de 45 minutos. Depois de cozido, retire, deixe arrefecer e desenforme para um prato de servir. Decore com rodela de kiwi, framboesas e fisális.

Intolerância à lactose (Parte I)



Ricardo Moreira*

A lactose é o açúcar encontrado no leite. Para poder utilizar a energia da lactose, o corpo tem de quebrá-la em pedaços menores para que possa ser absorvida. O intestino delgado contém a enzima lactase, uma substância química que quebra a lactose.

A intolerância à lactose ocorre quando o intestino de uma pessoa não produz lactase suficiente para digerir a lactose consumida, no intestino delgado. Quando a lactose não digerida chega ao colon (intestino grosso), torna-se alimento para as bactérias normais que lá vivem. Essas bactérias quebram a lactose, produzindo gás e uma quantidade pequena de ácido. O gás e o ácido podem causar sintomas como dor, inchaço, excesso de gases, náuseas e diarreia. Esses sintomas podem surgir logo após a refeição, ou após várias horas.

A intolerância à lactose pode ocorrer em qualquer idade, e em indivíduos de qualquer etnia. É extremamente raro ser intolerante à lactose desde o nascimento. Nas crianças, a intolerância à lactose torna-se mais comum após os 5 anos de idade.

A maioria das crianças tem lactase quando nasce e pode digerir lactose enquanto são bebês. A lactose é o açúcar principal do leite materno. Uma criança pode desenvolver intolerância

à lactose se uma infecção ou reação alérgica prejudicar o intestino delgado, causando escassez da enzima lactase. Geralmente, esse dano é temporário, mas pode levar semanas, ou até meses, até que a criança consiga tolerar leite e seus derivados novamente. Outras doenças crônicas como a doença celíaca, a doença de Crohn ou infecções com parasitas também podem causar uma intolerância à lactose passageira. Noutros casos, a intolerância à lactose desenvolve-se por si só com o passar do tempo. Quando as crianças atingem idades de 3 a 6 anos, os seus organismos reduzem naturalmente a produção de lactase. Em algumas crianças, a produção continua a diminuir, ou pode cessar totalmente. Frequentemente, os sintomas da intolerância à lactose surgem na adolescência ou no início da idade adulta. Certos grupos étnicos (em particular africanos, sul-americanos e asiáticos) são mais suscetíveis à intolerância à lactose.

* Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º aversão; resposta pronta = 2º peixe da família dos escômbriadas; lugar onde se secam cereais = 3º caminho; ordem; lírio = 4º aerolíneas argentinas; folha de videira; gemido = 5º nota musical; a ti = 6º festa em que os hebreus, levavam a lenha para o fogo sagrado = 7º pessoa ruim; seguia = 8º carta de jogo; relativo ao rei; pedra do moinho = 9º abreviatura de companhia; estação espacial; transportes internacionais rodoviários = 10º gordura; o que é da raça dos mus = 11º retorquir no memo tom; choupana de índios no Brasil =

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Verticais

1º morder raivosamente; planta espinhosa da Arábia = 2º moeda portuguesa de Dio; instrumento de bronze usado nas igrejas e capelas = 3º despedida; sinal afirmativo; preposição = 4º general motors; coluna; Olinda Dias = 5º naquele lugar; preposição = 6º abstinência quaresmal dos primitivos cristãos = 7º seguir; caminhar = 8º arguida; pátio; mil e cem em números romanos = 9º óleo em inglês; interjeição para indicar admiração; rio português = 10º animal recém-nascido; soltar mios = 11º vegetação no meio do deserto; raposa velha =

Saúde em destaque

Implantes dentários (Partel)

O que são os implantes dentários?

São «raízes artificiais», utilizadas para substituir os dentes ausentes ou perdidos com o objectivo de suportar uma coroa e/ou prótese.

Como se liga um implante ao osso?

Os implantes estabelecem, uma vez colocados em contacto com o osso, uma união biológica com o mesmo, perfeitamente saudável e estável.

São sempre a melhor solução quando falta um dente?

Os implantes devem ser entendidos como mais uma alternativa de tratamento para substituir dentes perdidos. Juntamente com os implantes existem outras opções, tais como as próteses removíveis e as próteses fixas. Contudo, constituem geralmente a opção terapêutica que permite uma reabilitação oral que mais se aproxima da denteção natural em termos fisiológicos e de conforto.

E quando faltam vários ou todos os dentes ?

Da mesma forma que quando falta um dente existem outras

alternativas atrás referenciadas. Cada qual tem as suas indicações, contra-indicações, vantagens e desvantagens.

Como posso saber a melhor solução para o meu caso ?

Deverá informar-se junto do seu Médico Dentista que estará perfeitamente habilitado a realizar o diagnóstico e a explicar-lhe as alternativas de tratamento que melhor se adequam ao seu caso clínico.

Podem os implantes perder-se?

Existem vários estudos a longo prazo que comprovam a eficácia do tratamento com implantes, na ordem dos 90 a 98 por cento, em pacientes com boa saúde oral e sistémica. Naturalmente que tal como outros tratamentos médicos e médicos-dentários dependem de vários factores tais como: as características anatómicas e fisiológicas dos pacientes e os seus hábitos de higiene oral, tabágicos, entre outros. Deverá junto do seu Médico Dentista informar-se sobre as possibilidades de êxito que pode esperar no seu caso clínico.



Marina Aguiar*

No caso de perder um implante pode sempre colocar outro sem que isso implique um risco acrescido de futuro fracasso.

E porque falham os implantes?

Os implantes podem perder-se por múltiplas razões normalmente associadas a diferentes fases do processo.

Numa primeira fase porque não se consegue a osteointegração (união osso-implante), o que pode ocorrer por várias razões tais como: infecções, deficiente vascularização, alteração da cicatrização, (frequente nos fumadores) e as sobrecargas oclusais da prótese colocadas sobre os implantes.

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista
*Médica da equipa de emergência da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa de Viana do Castelo



Alta Mira

**Qualidade invejável
Preços imbatíveis**

visite-nos

José Manuel da Costa Torres

Boucinho - Forjães - Tel.: 253 87 16 87



De sapataria a pronto a vestir

A Alta Mira é uma referência no comércio forjanense, desde há 27 anos. José Manuel e Belmira Torres apostaram neste negócio e lutam por o manter, não se deixando amedrontar pelas crises. Roupas jovens e de marcas conhecidas são os artigos principais neste estabelecimento que pode encontrar na Rua do Boucinho.



Luís Pedro Ribeiro

Na tarde do dia 23 do presente mês, O FORJANENSE deslocou-se à famosa loja de pronto a vestir dos nossos conterrâ-

neos José Manuel da Costa Torres, com 60 anos e sua esposa Belmira Rodrigues Dias Torres, mais conhecida por Mira, com 58 anos, sendo ela a responsável pelo nome da respectiva loja - Alta Mira.

A ideia da abertura da loja partiu por parte de José Manuel e Belmira, sendo que até essa mesma altura a profissão de José Manuel era de comercial. Como o próprio diz «começou por ser uma sapataria. Abriu num sábado, mais precisamente no dia 7 de Dezembro de 1984. Na altura era uma loja muito pequenina».

A sapataria, então aberta, funcionou como tal apenas durante um período de «dois ou três anos». E só após o encerramento de uma loja de pronto a vestir que

existia ali perto é que José Manuel e Belmira começaram a introduzir na sua loja a venda de roupas.

Só mais tarde é que os mesmos realizaram obras de melhoramento na loja: «só há 14 anos é que pus a loja em condições» relata José Manuel.

Relativamente aos artigos que são vendidos na loja Alta Mira, conforme o que disseram os proprietários a O FORJANENSE «só vendemos artigos de marca, por exemplo, Lee, Levis, Energie». Para além

«A Alta Mira começou por ser uma sapataria, num espaço muito pequenino»

dessas marcas tão conhecidas que ainda hoje vendem, a loja Alta Mira também já vendeu artigos da Bus, Sidecar, Salsa, Lois, entre outras.

O objectivo deste negócio era que fosse familiar «nós aqui não temos empregados, aqui sou eu, a minha mulher e o meu filho» sendo que Belmira até ressaltou que o seu filho Pedro Miguel, hoje com 33 anos «foi aqui criado, e ainda hoje apesar de ser fisioterapeuta ainda nos ajuda aqui na loja aos fins-de-semana».

Contudo o receio deste casal, como para

a maior parte dos comerciantes é a crise que o país atravessa, apesar de tal como disseram a O FORJANENSE já terem sobrevivido a duas crises «já sobrevivemos à crise de 1994 e à crise de 1996, e agora estamos também a tentar sair desta; até à data vamos trabalhando. Enquanto que há uns anos atrás os clientes compravam mais frequentemente roupa, hoje o cliente já diz que gostava de comprar determinado artigo mas que não pode».

Belmira esclarece ainda - «Não tenho medo da concorrência porque o cliente procurando determinado artigo e sendo bem atendido volta, tenho é medo da crise».

Relativamente às colecções apresentadas na loja estas são todas compradas com a antecedência de um ano. Na loja também podemos encontrar calçado de Miguel Vieira, Energie, Levis e Cohibas.

José Manuel e Belmira informam ainda que com a celebração do 27º aniversário, a Alta Mira vai oferecer descontos de 30 por cento a todos os clientes. Quanto a sua carteira de clientes, esta é composta tanto por pessoas da freguesia como por pessoas de fora nomeadamente de Barcelos, Ponte de Lima, entre outros.

Para concluir esta família agradece a todos os seus clientes pois sem eles não conseguiram viver do comércio, como vivem.

O FORJANENSE congratula estes comerciantes forjanenses pelos 27 anos de Alta Mira.

Andreia Moura Silva



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch
Forjães - Esposende
(visite-nos junto às piscinas e campo de futebol)
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com marinaguiar1@hotmail.com



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bocais)
- Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
- Prótese fixa e removível
- Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
- Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
- Periodontologia (tratamento de doenças das gengivas)
- Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
- Branqueamento e Estética Dentária

Novas instalações

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

Local de exercício anterior:
Fundação Lar de Santo António
(antiga Maternidade)



AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

Sistemas Rega - Plásticos Térmicos - Plásticos Cobertura Solo - Redes - Telas - Climatização

Agrozende Fabricação de Estufas e Regas, Lda é uma empresa moderna que sempre procurou, desde o seu início, apostar na actualização constante dos seus serviços e produtos, proporcionando aos seus clientes a qualidade necessária às suas exigências.



Como empresa em expansão, prestamos os nossos serviços e apoio de norte a sul do país e ilhas, através de equipas especializadas na montagem e aquecimento de estufas, sistemas de rega, armazéns de apoio e Garden Center.

Contactos:
Tlf: 253 983 432 - Fax: 253 983 433 - Email: agrozende@vizzavi.pt
Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende