



O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Maio 2022 • Ano XXXVII 2ª série • n.º 385
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no [issu](#) e no [facebook](#)

Rua da Corujeira, 98 | 4740-432 Forjães
Tel. 253 876 000 | Tlm. 964 236 010
culizende@hotmail.com

Colisão

Diagnóstico

Mecânica

Manutenção

Pneus

Sócios aprovam Forjães SC SAD



No passado dia 27 de maio, os sócios do Forjães SC disseram PRESENTE. Ouviram o apelo e foram à assembleia, onde tiveram oportunidade de ouvir e escutar a proposta para a constituição do FORJÃES SC SAD e, esclarecer as suas dúvidas.

O FSC agradece a participação e contribuição de todos, pois o que desejam é que sejam todos, sempre parte de uma solução e nunca do problema.

A proposta foi levada a votação e resultou uma aprovação com uma forte maioria, dando assim aval a esta direção para avançar para negociações.

Este SIM, vem demonstrar o apoio e a confiança dos sócios com esta direção, o que muito os apraz.

Nesta edição

Lar de Stº António

pág. 3

Junta de Freguesia

págs. 4-5

Comunidade Paroquial

pág. 6

ACARF

pág. 8

Nascente Escolar

págs. 9-12

Forjães Sport Club

pág. 13

ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL ARTÍSTICA E RECREATIVA DE FORJÃES



AJUDAR NÃO CUSTA NADA

Doe gratuitamente 0,5% do seu IRS à ACARF. Preencha o quadro 11 do modelo 3 (campo 1101) com o NIF **501 524 614**.

Obrigado pela ajuda

Para isso tem apenas que escrever o Número de Identificação Fiscal da ACARF, **501 524 614**, no campo 1101 do Quadro 11, Modelo 3, da sua declaração de IRS. Desta forma está a oferecer 0,5% do seu imposto a esta instituição, sem qualquer custo para si, pois o imposto a pagar e o montante reembolsado nunca serão alterados. Ao preencher esse quadro estará apenas a indicar que essa parte do seu imposto nos será entregue, não irá para despesas do estado.

Nós por cá: locais

Museu Municipal de Esposende apresenta exposição e catálogo “Os Mendanhas”

No Dia Internacional dos Museus, que se assinalou no dia 18 de maio, sob o lema “O Poder dos Museus”, o Museu Municipal de Esposende abriu portas à exposição “Os Mendanhas”, que reúne trabalhos de Pintura, Escultura e Desenho da autoria dos reconhecidos artistas de Forjães, António (pai), Nuno e Vânia Mendanha (filhos).

A exposição é acompanhada de um catálogo, que retrata o vasto trabalho dos Mendanha e que se estende também à Vitralística, aos murais em azulejo e à conceção de troféus e medalhas, como notou o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira. Afirmou, por isso, o “enorme privilégio” em dar a conhecer esta família, “portadora de um grande percurso e de um legado no mundo das artes”. O autarca expressou o afeto e admiração que nutre pelos artistas, seus contemporâneos, e sublinhou a humildade que os caracteriza como traço distintivo da sua personalidade.

Esta exposição e catálogo decorrem da aposta cultural do Município, uma “estra-

tégia que visa o fomento e a afirmação de uma maior cultura artística no concelho”, vincou Benjamim Pereira, notando que Esposende é dos municípios do país que tem o privilégio de oferecer aos seus estudantes a área de Artes no Ensino Secundário e, neste contexto, referiu que é intenção do Município avançar com a criação de uma Escola de Artes na Escola Secundária Henrique Medina.

Nesta estratégia cultural insere-se, de resto, a arte de rua, materializada através da instalação de um conjunto de obras de arte, tanto em Esposende, como noutras freguesias do concelho. “Somos certamente um concelho que respira cada vez mais arte e cultura”, afirmou Benjamim Pereira, recordando o recente investimento na requalificação da Biblioteca Municipal Manuel de Boaventura e na aquisição da Casa Manuel de Boaventura, a que se soma o investimento na adaptação do antigo posto da GNR de Esposende para acolher o Arquivo Municipal e que em breve estará em funcionamento. O autarca notou ainda

que, apesar da pandemia, a dinâmica cultural não esmoreceu e ganha agora novo folego.

Concluiu a sua intervenção agradecendo aos colaboradores do Município todo o empenho que dedicam no exercício das suas funções, dirigindo uma palavra especial aos colaboradores do Museu e ao



arquiteto João Neiva, comissário da exposição e autor do catálogo “Os Mendanhas”, e convidou o público a desfrutar deste acontecimento cultural.

Com a humildade que caracteriza a família, António Mendanha, em nome de todos, agradeceu ao Município a oportunidade de dar a conhecer o trabalho dos Mendanha, considerando esta exposição e catálogo um “pequeno contributo”. Confidenciou, a propósito, que a arte tem continuidade assegurada na família, uma vez que a neta Matilde, com apenas seis anos, se afigura como uma promissora artista, tendo, inclusive, colaborado/participado já em alguns trabalhos. António Mendanha exortou os presentes e toda a comunidade a usufruir da arte que agora está disponível no Museu Municipal e expressa no catálogo.

Na qualidade de comissário da exposição e autor do catálogo, João Neiva fez

a apresentação dos artistas e deu nota da “obra colossal” dos Mendanha, “assumindo quase sempre a figura humana como um aspeto central dos seus trabalhos, dominando-a de uma forma soberba e à qual lhe aplicam uma grande expressividade”.

Só no concelho de Esposende, os Mendanha conceberam dez esculturas nos últimos vinte anos, tendo também obras espalhadas por outros municípios como Barcelos, Viana do Castelo, Famalicão e Amadora, bem como na Ilha da Madeira e países como o Brasil, Espanha e França. “Para além do figurativo (o mundo físico e racional), as obras dos Mendanha mostram também aquilo que não se vê com os olhos, estabelecendo uma relação estreita com o observador e levando-o a sentir emoções e sentimentos que irão despoletar reflexões de grande profundidade”, realçou João Neiva.



Convívio FCP - Campeão 21/22 Forjães

Realizou-se, no domingo 22 de maio de 2022, na nossa magnífica Vila, o convívio de comemoração do 30.º título de campeão nacional do FC. PORTO, pelos seus adeptos e simpatizantes forjanenses.

Apesar da catadupa de títulos das últimas décadas, não esmoreceu o espírito dos Dragões Forjanenses em celebrar mais uma conquista, demonstrada pela forte adesão e alegria patente em cada rosto durante esta celebração. E, qual cereja em cima do bolo, ainda serviu para festejar a vitória na Taça de Portugal, que decorria durante o evento.

E, como o “Portismo” não tem religião, raça, género, idade

ou fronteiras, foi maravilhoso ver pessoas de todas as idades e de variadas freguesias, que nos deram o prazer da sua visita, nesta enorme FESTA.

Não podemos deixar de salientar a sessão de fogo de artifício que encerrou o dia festivo e que entrará, com certeza, para os anais da história das festividades forjanenses. Agradecemos a toda a organização e todos os participantes que contribuíram para que o dia 22 de maio de 2022 seja uma grata recordação para todos os que lá estiveram.

Ansiando pelo 31.º, despedimo-nos com um... Até ao ano.

Um Dragão Forjanense



Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

Nós por cá: locais

Apresentação do livro “Combatentes Fragosenses do Império Português”

No dia 24 de abril, pelas 15 horas, perante numerosa assistência, com muito brio e singularidade, decorreu no Centro Social e Paroquial de Frago a apresentação do livro “Combatentes Fragosenses do Império Português” do conterrâneo, João José Neiva Passos. Presentes vários combatentes, a vereadora da cultura da Câmara Municipal de Barcelos, o coronel Luís G. Coutinho de Almeida, o pároco da freguesia de Frago, Padre Brito, a junta e a assembleia de freguesia de Frago, familiares e amigos do autor, movimentos e associações. Usou da palavra, a vereadora da cultura da Câmara Municipal de Barcelos, Dr^a. Elisa Braga, que enalteceu a qualidade e oportunidade da obra, afirmando que é um documento muito importante para a memória e identidade de Frago e do concelho de Barcelos, que o executivo municipal, irá apoiar e valorizar. Recordou a heroicidade dos

combatentes e a gratidão, que lhe devemos prestar e exaltar, lembrando a dor das mães e das famílias. O Coronel Luís Almeida, lembrou que este “poderoso livro foi escrito pelos seus pro-

tagonistas, com suor, lágrimas e sangue... é um livro sagrado”. “É uma obra inacabada, ... porque ninguém fica para trás”. Agradeceu todo o trabalho, e foi muito, do amigo João Passos e lançou o repto aos mais jovens, para que agarrem esta causa eterna. O presidente da junta de freguesia, José Batista, também ele combatente, saudou todos os presentes, com relatos vividos e recordou com emoção esses acontecimentos. O autor do livro, agradeceu à família e a todos os que o ajudaram, apoiaram e incentivaram, disponibilizando testemunhos, fotos e outros documentos, que contribuíram para edição deste livro, que pretende “dar a conhecer às novas e futuras gerações, uma realidade que, embora má, existiu, faz parte da história e, como tal, não pode ser apagada”. A freguesia de Frago, mobilizou para a primeira grande guerra mundial, ultramar e Índia, mais de 150 militares, muitos deles presentes na apresentação do livro. No final da cerimónia, cantou-se o Hino Nacional. O autor, procedeu à assinatura dos livros e convidou os presentes para um “verde de honra”, onde foram partilhadas e recordadas mais histórias, ao sabor de



um copo e de um delicioso bolo caseiro ou salgadinhos de carne. Uma tarde diferente. Um livro com muitas histórias, muitos depoimentos, muita pesquisa e muita recolha, que deve ser lido e adquirido pelas famílias, pois, “são relatos simples e diretos, mas reais e sinceros, cujo alcance todos nós entendemos”. Uma palavra de gratidão, apreço e reconhecimento pela excelência e oportunidade da obra editada pelo João Passos, na véspera do 25 de Abril. Um livro de memórias, na vida de muitos Fragosenses, que protagonizaram a história, no combate e na defesa da sua, nossa, Pátria: PORTUGAL. Para todos eles a nossa homenagem pela coragem e bravura. Parabéns ao João José Neiva Passos pela edição deste livro, testemunho de muitos heróis da nossa Pátria.

Jaime Cruz Martins

Lar de Santo António /
Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Maio

Querida Mãe do céu
Nossa Mãe amorosa
Queremos que nos ajude
Serás sempre uma rosa.

Livra-nos da guerra no mundo
Que tantos estragos faz
Vela pelos refugiados
E traz-nos a prometida paz.

Serás a nossa protectora
Com as nossas preces
Te pedimos saúde
E muitas benesses.

Vela por nós aqui no lar
Para que tudo corra bem
Agradecemos com fervor
E te rezamos também.

Os utentes da Fundação
Lar de Santo António

Romaria de Santa Marinha

Forjanenses, a Santa Marinha está aí à porta! Vamos efetuar o peditório para o Cortejo de Santa Marinha, incluindo também o de S. Sebastião, peditório este que ficou por tirar na devida altura, devi-

do à pandemia.

Assim, no próximo dia 4 de junho, vamos passar pelas vossas casas, contamos com a vossa contribuição, é extremamente necessária para a realização da nossa Ro-

maria de Santa Marinha.

No dia 5, domingo, pelas 16h, será realizado o Cortejo de Santa Marinha, como sempre no Centro Cultural Rodrigues de Faria.

No dia 18 de junho, no local do costume "Ludoteca", vamos fazer a última festa da Francesinha.

Apareçam.
Obrigado.



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



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



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



Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Intervenção na Rua da Azenha da Ribeirinha

A Rua da Azenha da Ribeirinha não apresenta o perfil transversal ideal, a seguir ao cruzamento com a Rua dos Ferradores, no sentido para poente. Acresce o facto do muro de vedação de uma propriedade particular estar em risco de queda, tornando-se um perigo para a via pública.

O executivo da Junta de Freguesia de Forjães, em conversação com o proprietário, chegou ao entendimento para a cedência gratuita da área necessária, de modo a beneficiar a via pública.

Está em curso o estudo para a execução dos trabalhos necessários, para garantir mais segurança naquela via e maior fluidez de circulação.

Dia do trabalhador

A Junta de Freguesia, no feriado de 1º de maio, através da sua página e nas redes sociais, saudou todos os trabalhadores e, de uma maneira especial, os trabalhadores Forjanenses, aqueles que continuam na sua terra Natal e todos aqueles que, por motivos vários, hoje labutam noutras paragens, mas sempre com Forjães no coração.

O Dia do Trabalhador é uma data comemorativa internacional, dedicada aos trabalhadores, celebrada anualmente no dia 1 de maio em quase todos os países do mundo, sendo feriado em muitos deles.

Em Portugal, só a partir de maio de 1974, após a Revolução dos Cravos, é que se voltou a comemorar livremente o Primeiro de Maio, que passou a ser feriado.

No calendário litúrgico, o dia celebra a memória de São José Operário, o santo padroeiro dos trabalhadores.

Exposição “Os Mendanhas” assinala Dia Internacional dos Museus

A Junta de Freguesia de Forjães, através do seu Presidente e do Secretário, respetivamente Vitor Quintão e Sérgio Morgado, estiveram no passado dia 18 de maio presentes na abertura da exposição “Os Mendanhas”, patente ao público, a partir desse dia, no Museu Municipal de Esposende.

No Dia Internacional dos Museus, que se assinalou a 18 de maio, sob o lema “O Poder dos Museus”, o Museu Municipal de Esposende abriu portas à exposição “Os Mendanhas”, que reúne trabalhos de Pintura, Escultura e Desenho da autoria dos reconhecidos artistas de Forjães, António (pai), Nuno e Vânia Mendanha (filhos).

A exposição é acompanhada de um catálogo, que retrata o vasto trabalho dos Mendanha e que se estende também à Vitralística, aos murais em azulejo e à conceção de troféus e medalhas, como notou o Presidente da Câmara Municipal de Esposende.

Apresentação do livro "Creatour" no Centro Cultural

O auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria encheu-se para assistir à apresentação do livro "Creatour - catalisando o turismo criativo em cidades de pequena dimensão e em áreas rurais", iniciativa acontecida sábado, dia 21 de maio.

Trata-se de uma publicação editada pela Imprensa da Universidade de Coimbra e que resulta do trabalho desenvolvido no âmbito do projeto Creatour, que envolveu cinco centros de investigação e 40 organizações que conceberam e implementaram projetos-piloto de turismo criativo em todo o país. Entre estes inclui-se o EScriativo, do Município de Esposende, projeto que, entre outras temáticas, contempla a promoção das atividades de junco, uma arte centrada em Forjães, terra natal do Presidente da Câmara Municipal, que assumiu a sua satisfação por ver esta atividade revitalizada num contexto de turismo criativo.

O livro pode ser acedido no link abaixo ou através do QRCode disponibilizado na notícia (ver no site www.forjaes.pt), apresentando um conjunto de projetos, que colocam lado-a-lado as nossas cestas de junco e, a título de exemplo, o mosaico de Conimbriga, os mármore de Estremoz, o olaria negra de Vilar de Nantes, o linho de Ribeira de Pena ou os Caretos, de Podence.

Este programa enquadra-se no Plano de Ação para a Sustentabilidade, Crescimento e Competitividade do Turismo em Esposende – 2018-2022 e assume um espaço mais vasto no âmbito da estratégia do Município de valorização e potenciação do

seu território, clarificou o autarca Benjamim Pereira, lembrando que Esposende

foi o segundo município do Norte que mais cresceu, em resultado de um conjunto de fatores que contribuem para a sua atratividade. Graças à sua situação financeira estável, o Município tem conseguido alavancar e concretizar os mais variados projetos, numa estratégia de desenvolvimento integrada, harmoniosa e sustentável de todo o concelho, referiu o autarca. Neste contexto, a Rede de Museus do Concelho de Esposende ganha um novo impulso com a criação do Centro Interpretativo do Junco, que irá nascer no Centro Cultural de Forjães, e do Museu do Sargaço, que ficará instalado em Apúlia. Benjamim Pereira deu ainda nota de que também os achados arqueológicos do naufrágio de Belinho terão um espaço museológico, no Forte de S. João Batista, integrando esta Rede de Museus.

Reconhecendo a mais-valia do turismo criativo para a promoção e valorização do território, o Presidente da Câmara Municipal agradeceu o empenho de todos no projeto Creatour, particularmente no que se refere ao Junco de Forjães e à ação de formação que decorre ainda até junho, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, sendo que também Vitor Quintão, presidente da Junta de Freguesia, havia destacado esta arte, que tendo começado por ocupar os homens, é hoje um trabalho maioritariamente feminino, recordando, na sua intervenção, as palavras da saudosa Tia Quinhas do Carones, que podem ser recuperadas neste site (Forjães na imprensa e na WEB – Forjães (forjaes.pt)).

O Presidente da Junta de Freguesia de Forjães manifestou, ainda, gratidão pelo

trabalho desenvolvido no âmbito do projeto Creatour. Ao Município de Esposende agradeceu “pelo trabalho que tem desenvolvido, dando visibilidade a este riquíssimo património que tanto nos identifica”. Expressou, também, uma palavra de reconhecimento às “embaixadoras” do Junco de Forjães, Mena do Rio, Carmo e Isa Joana.

A apresentação do projeto EScriativo esteve a cargo do técnico do Município responsável pelo Turismo, José Costa, que enquadrou e explicou as várias etapas do programa, onde se insere a revitalização do artesanato do Junco de Forjães. Lançou, a propósito, o desafio ao Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) para uma nova formação, mais direcionada para a componente prática.

Responsável pelo Caderno de Especificações para a Certificação do Junco de Forjães, o investigador Álvaro Campelo notou que este património não é só de mulheres, dado que inicialmente eram os homens quem se dedicava à arte, reforçando o valor de cada peça: “Quando olhamos para uma cesta de junco olhamos para a História e para a Estória”. Com profundo conhecimento do trabalho desenvolvido, e quando ultima a candidatura das cestas a Património Cultural Imaterial, confidenciou que tem sido uma enorme riqueza falar com os artesãos forjanenses.

A sessão contou, também, com as intervenções de Sílvia Silva, gestora de investigação nacional do projeto Creatour, e de Paula Remoaldo, coordenadora do projeto na Região Norte, que deram a conhecer o projeto e o livro, podendo ser acedido nos links disponibilizados no site da JF.

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

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Dia da Mãe: Junta de Freguesia organizou convívio no Souto de S. Roque

Foram, sem dúvida, momentos de ternura aqueles que se viveram ao final da tarde no Largo de S. Roque, foi gratificante ver Mães de várias idades brincarem com os filhos, neste local tão aprazível que possuímos.

Foi esta a forma que a autarquia encontrou para homenagear as mães, todas as mães, num dia em que se assinalou, também, o Dia do Trabalhador, neste primeiro dia de maio. E não podíamos encontrar associação mais feliz, pois se há coisas que todas as mães fazem é trabalhar, e muito!! O cuidar das crianças é uma delas, daí ter sido escolhida, na nossa página, para ilus-

trar esta iniciativa, uma imagem existente na sede da Junta de Freguesia, que retrata um dos aspetos de muitas mães: a educação dos filhos!

O miminho que a Junta de Freguesia proporcionou a todas as mães que quiseram passar pelo Souto de S. Roque, foi a oferta de uma sessão fotográfica, num cenário natural, através da objetiva do fotógrafo Paulo Neto.

Tivemos, ainda, alguns jogos tradicionais e outras surpresas, em linha com o que aconteceu com a atividade do Dia do Pai, na certeza de ter sido um final de tarde bem passado.

Reforçada segurança na EN 103

O troço da E.N. 103, entre o 6,8 Km e o 7,3 Km, vem manifestando um grande número de acidentes rodoviários, com consequências graves, aqui se destacando a perda de vidas humanas, a par de elevados prejuízos materiais.

A Junta de Freguesia de Forjães, atenta à questão da sinistralidade e segurança, reivindicou, junto da Infraestruturas de Portugal, S.A., a execução de medidas de segurança rodoviária neste local, nomeadamente o reforço de sinalização vertical e horizontal, a par da colocação de balizadores de separação de faixas.

Neste momento, verifica-se que esta Entidade reforçou a sinalização

vertical nos locais indicados, factor que poderá contribuir, acredita-se, para a diminuição dos índices de sinistralidade no local, pelo que apelamos a todos os utilizadores da EN 103 que pratiquem uma condução segura e preventiva.



Obras de requalificação da Escola Henrique Medina - inauguração da 1.ª fase

A autarquia de Forjães, através do Presidente da Assembleia de Freguesia, Carlos Gomes de Sá, esteve representada na cerimónia do passado dia 20 de maio, que marcou a inauguração da 1ª fase das obras de requalificação da Escola Secundária Henrique Medina, em Esposende, momento presidido pelo Secretário de Estado da Educação, Dr. António Leite.

Depois de uma visita às novas instalações, que também teve como cicerone a Forjanense Manuela Ferreira, membro da estrutura de gestão da única Escola Secundária do concelho, e de um momento de poesia, na biblioteca, a que se seguiu uma

sessão musical, no requalificado espaço do auditório, o Presidente da Câmara, arquiteto Benjamim Pereira, usou da palavra para destacar o trabalho feito nesta requalificação e valores envolvidos, bem acima do inicialmente previsto, dado o apoio que foi sendo dado pela Câmara a uma requalificação desta envergadura. O edil elogiou todos os que colaboraram na execução dos trabalhos, valorizando a comunidade escolar por aquilo que passou durante a intervenção, a qual decorreu sem ter havido interrupção de atividades letivas nem recurso ao aluguer de contentores.

Caixa multibanco a funcionar

Após termos dado conta da conclusão dos trabalhos de construção da estrutura de betão, foi com muita satisfação que a Junta de Freguesia anunciou a entrada em funcionamento, no passado dia 28 de abril, da caixa multibanco instalada na zona central da Vila.

É um equipamento moderno, com inúmeras funcionalidades, aliando funcionalidades de Multibanco e ATM. O terminal foi instalado e está operacional, entrando na

6ª feira, dia 29 de abril, na rota normal do reabastecimento pela empresa de valores.

Fica assim reposto um serviço essencial para a população, pelo que importa valorizar e agradecer, mais uma vez, a compreensão de todos os Forjanenses, bem como o esforço e colaboração de diversas entidades, para suprir esta necessidade no mais curto espaço de tempo: Câmara Municipal de Esposende, Crédito Agrícola, Farmácia Santa Marinha e Casa do Povo.

Parabéns GADTF

A Junta de Freguesia felicitou o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, que no dia 5 de maio, assinalou o seu 27.º aniversário.

Como referiu o seu Presidente, Manuel Carlos Couto, "são 27 anos de história em que enfrentámos muitas dificuldades e conseguimos muitas conquistas. Um percurso atribulado que não seria possível sem os fundadores do grupo e todos aqueles que, ao longo dos anos, têm con-

tribuído para a sua continuidade – a eles só temos de agradecer e valorizar todo o trabalho que realizaram em prol desta causa."

A Junta de Freguesia dá os parabéns ao Grupo, a todos os seus elementos e direção, bem como a todos os que já por lá passaram, na certeza que são um orgulho para a terra e continuarão, de forma sábia e empenhada, a preservar a cultura e a tradição, levando o nome de Forjães por esse país fora!

Concurso de Maios

A Junta de Freguesia de Forjães agradece a todos os que participaram no tradicional concurso de maios, ajudando, assim, a manter viva esta tradição que continua a dar um colorido diferente ao Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria.

Agradece, ainda, às floristas que integraram o júri, tendo sido apreciadas, conforme regulamento e com base numa numeração dos maios que impedia a sua identificação, a originalidade, o estilo/ har-

monia, a criatividade e a tradição.

No final apurou-se o seguinte pódio:

1º lugar: Marcos Ribeiro

2º lugar: Ana Isabel Linhares

3º lugar: Fundação Lar de Santo António

Os premiados receberão um vale de compras para o comércio local, recebendo os restantes concorrentes, um livro de um autor forjanense, assim como um Diploma para todos, alusivo à participação na iniciativa.

No Dia da Europa lembramos os forjanenses pelo mundo

A Junta de Freguesia de Forjães assinalou, no dia 9 de maio, o Dia da Europa ou Dia da União Europeia, esta que é uma data comemorativa celebrada, anualmente, na Europa.

A data escolhida reflete o dia 9 de maio de 1950, em que o estadista francês Robert Schuman avançou com a proposta de uma entidade europeia supranacional. Essa proposta ficou conhecida como a Declaração Schuman e é considerada o embrião da atual União Europeia.

O Dia da Europa é, juntamente com a bandeira, o hino, a divisa ("Unida Na Di-

versidade") e o euro, um dos símbolos da identidade comum da União Europeia, sendo esta divisa de união ainda mais simbólica e importante nestes tempos em que todos desejamos o fim da guerra.

Considerando, ainda, esta "união na diversidade", a Junta de Freguesia recorda todos os Forjanenses ausentes da sua Terra Natal, recuperando o apelo para a sua participação no projeto "Forjanenses pelo Mundo" cujos primeiros registos já podem ser vistos em Forjanenses pelo mundo – Forjães (forjaes.pt)

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Comissão de proteção de menores e adultos vulneráveis

As comunidades e instituições da Igreja Católica devem ser espaços de convivência feliz e segura para todos, especialmente para os menores e os mais frágeis. Por isso, para colaborar neste sentido, prevenindo e superando tudo o que o contrarie, o Papa Francisco, na Carta Apostólica “Vos Estis Lux Mundi”, de 9 de maio do ano 2019, determinou: “As Dioceses, individualmente ou em conjunto, devem estabelecer, dentro de um ano a partir da entrada em vigor destas normas, um ou mais sistemas estáveis e facilmente acessíveis

ao público para apresentar as sinalizações, inclusive através da instituição duma peculiar repartição eclesial” (n. 2).

Em sintonia com a referida Carta Apostólica do Papa Francisco, o Arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga, através de Decreto de 22 de outubro de 2019, criou a “Comissão de Proteção de Crianças e Pessoas Vulneráveis da Arquidiocese de Braga”, constituída por:

D. Nuno Manuel dos Santos Almeida (Bispo Auxiliar e Coordenador)

Dra. Paula Caminhas Gamen Barrancos de Azevedo (Psicóloga)

Cor. Manuel Picas de Carvalho (GNR aposentado)

Dra. Maria Lúcia de Barros Soares (Psiquiatra)

Dr. Carlos Alberto Pereira (Professor)

Pe. Bruno Nobre (Jesuíta, Professor de Filosofia e Teólogo)

Dra. Carla Rodrigues (Advogada)

Os contactos poderão ser feitos através dos Serviços Centrais da Arquidiocese, diretamente através do e-mail comissao.menores@arquidiocese-braga.pt ou do número de telemóvel 913 596 668.

Bodas de ouro matrimoniais

13/05/1972 – 13/05/2022 – O casal, Manuel Azevedo Torres e Irene do Casal Almeida, festejaram jubilosamente com a família, as cinco décadas de vida em comum. Estas Bodas de Ouro são um evidente motivo de alegria para todos nós: para eles, porque podem olhar para trás com a consciência de uma vida conseguida e fecunda, nem sempre escrita com páginas luminosas, contudo vivida com esforço e fidelidade; para todos os outros, porque é algo de maravilhoso contemplar um casal que cele-

bra uma data assim, cheia de ressonâncias humanas e cristãs, seguindo mutuamente a caminhada de um “sim” fiel, perseverante e fecundo, ao longo de tantos anos. As vossas atitudes fundamentais, Manuel e Irene, edificam-nos: a disponibilidade, a fidelidade, o trabalho, a entrega mútua, a alegria de viver, o amor... Estai agradecidos pelas experiências positivas alcançadas, e também enriquecidos pelas experiências menos agradáveis, que serviram para fortalecer os laços de amor que vos uniu até ao dia de hoje.

Manifestais diante de nós, como igreja, o vosso compromisso eclesial, como motor de testemunho evangelizador, atraente e exigente. Mais amadurecidos e coroados com a alegria da família, acreditais na vocação matrimonial, na felicidade, no amor e nas graças do sacramento do matrimónio, que é a doação mútua. As maiores Felicidades! Que a Sagrada Família de Nazaré, sempre vos abençoe e proteja. Parabéns! Muitas Felicidades!

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

JUNHO:

- 02 | Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração ao Santíssimo, às 17h30, seguida da celebração da Eucaristia.
- 04 | Pentecostes - Festa do Espírito Santo (9º ano), missa às 19h00.
- 05 | Domingo de Pentecostes: missas às 9h00 e 11h15.
- 09 | Reunião de Catequistas, às 21h15, no Salão Paroquial.
- 11 | Missa Vespertina às 18h30.
- 12 | Domingo da Santíssima Trindade: Eucaristias às 9h00e 11h15 | Festa de Nossa Senhora da Graça, com saída da procissão (da Matriz para a Capela), pelas 10h00 e Eucaristia em Honra de Nossa Senhora da Graça, pelas 11h15; às 16h00, oração e reflexão, seguida do sermão e procissão...
- 13 | Segunda - Santo António de Lisboa: Eucaristia às 18h30.
- 16 | Santíssimo Corpo e Sangue de Cristo: Eucaristias às 9h00 e 11h15 | Procissão em Honra do Santíssimo Sacramento, às 18h00.
- 18 | Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 19 | XII Domingo Comum: missas às 9h00 e 11h15.
- 23 | (Quinta): Nascimento de São João Baptista (Solenidade transferida)
- 24 | (Sexta): SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS (Solenidade)
- 25 | Eucaristia Vespertina às 18h30
- 26 | XIII Domingo Comum: missas às 9h00 e 11h15 (Profissão de Fé - 3º Ano).

Movimentos religiosos

Batismo:

22/05 – Martim Félix Macedo, filho de Carlos Manuel Fernandes Macedo e de Maria Rosa Ribeiro Félix. Neto paterno de Manuel Coelho Macedo e de Maria Luísa Fernandes Cardoso Neiva. Neto materno de Dario Silva Félix e de Antónia Fernanda Sousa Ribeiro.

Óbitos:

24/04 – Cirilo Martins Ribeiro, com 57 anos de idade, residente na Avenida da Infia, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
13/05 - Maria Cândida Casal Almeida, com 76 anos de idade, residente na Rua Padre Torres, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Obras na igreja matriz (conservação e restauro dos altares)

- 40,00€ de José Miguel e Andreia Moura (Batismo da Laura)
- | 40,00€ de Anónimo. Total de 16.850,00€. Obrigado!

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

CAFÉ NOVO

de Luis Cruz



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

**Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46**

Nós por cá: locais

As «diretas» do Torres



A epopeia do Ponei Expresso

Tinham decidido estabelecer um Ponei Expresso para Sacramento, Califórnia e a data de 32 de Abril – prazo, dez dias. Este telegrama lacónio enviado no 27 de janeiro de 1860, anunciava a criação de Ponei Expresso, um serviço postal por cavaleiros, ligando em 240 horas São José (Missouri) a Sacramento (Califórnia).

Ou seja; 3165 km, dentro de uma das partes mais selvagens da América. Em pouco mais de dois meses, foram colocados ao longo do itinerário (rota), abrigos para mudar de cavalos e, cavaleiro.

Os jovens arriscavam-se à aventura, tão alucinante que o salário era (50 dólares por mês, mais abrigo e comida). Esses excelentes cavaleiros, deviam poder ficar montados 160 kms, com pequenas paragens a cada 25 km para trocar de cavalo. Entre eles, figuram personagens lendárias como Bufalo Bill Cody e Wild Bill Hickok. O lema era simples: «O correio devia passar». E mesmo apesar dos contratemplos, eles respeitavam quase sempre a ligação fatídica das duzentas e quarenta horas.

Um mês apenas depois da criação do Ponei Expresso, os dissabores começaram: os índios Pah Ute de Nevada, incendiavam os abrigos isolados e atacavam os cavaleiros. Perderam-se ao todo sete abrigos, 150 cavalos e 16 homens. Mas nem por isso, o correio deixou de passar. Todavia, a aventura não dura mais que dezoito meses. Não foi por causa dos índios, nem por causa do terrível inverno de 1860-1861: com mais de 80 cavaleiros e 500 cavalos, o Ponei Expresso custava muito caro. Esses homens vêm de fazer entrar dentro de uma lenda, pelo facto de terem percorrido um total de 985 000 km, o que representa 24 vezes a volta ao mundo, e só perderam um saco de correio.

Traduzido por Torres Jaques

A infância

Hoje virgem inocente
Só cogitas em brinquedos;
Daqui a anos quem sabe?...
Já na alma terás segredos.

Hoje eu plantinha que nasce,
Almas a flor em botão;
Sentirás daqui a anos,
Outro amor no coração.

Hoje só tens os cuidados
Desta quadra de prazeres;
Noutros anos, noutra idade
Já terás outros deveres.

Hoje nos jardins correndo
Procuras os passarinhos;
Talvez daqui a anos
Embararás os teus filhinhos.

Folga, folga enquanto é tempo,
Isso é próprio da tua idade;
É sonho folgaz a infância,
Vem depois a mocidade.

Desfruta a quadra das flores,
Que tu amas tão deveras,
Terás dela uma saudade
Nas catorze primaveras.

Torres Jaques

Editorial

A caminhar a toda a velocidade para o verão, com o regresso da quase normalidade, já que os efeitos da pandemia, por muito que se tente enganar e dar a volta, se tornou uma tarefa quase impossível, os números de infeções atingiram valores que já há muitos meses não se registavam no nosso país e nos colocam novamente num lugar pouco lisonjeiro a nível internacional. O regresso das tradicionais festas populares pelas nossas freguesias vizinhas é bem uma demonstração da fome de diversão e da vontade da população em esquecer este período tão crítico

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de carácter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.
- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.
- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.
- “O Forjanense” terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atua-

ção dos diversos parceiros sociais.
- “O Forjanense” compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.
- Em “O Forjanense”, os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial.

Forjães, 25 de maio de 2017
O Diretor de “O Forjanense”
Arlindo Pereira Sousa Tomás

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º pluma; fossa = 2º r; massudo; m = 3º it; liame; mo = 4º mua; ano; car = 5º orto; t; mata = 6º barbatana = 7º mida; l; mago = 8º eno; rim; lar = 9º la; munir; la = 10º r; ramagem; g = 11º ocará; aureo =

Verticais

1º primo; melo = 2º l; turbina; c = 3º um; atado; r.a. = 4º mal; ora; mar = 5º asia; b; ruma = 6º santalina = 7º fumo; t; miga = 8º ode; m.a.m.; reu = 9º so; canal; mr = 10º s; mata-gal; e = 11º amora; orago =

e assustador que nos marcou nestes dois últimos anos e, por outro lado, também fazer esquecer os efeitos que a guerra da Europa de leste, que nos está a atingir seriamente no nosso dia a dia, com a subida vertiginosa do custo de vida. Neste caminho, a comissão de festas de Santa Marina está a realizar as atividades finais para que, ao fim destes três anos de interrupção, seja possível levar a bom porto a realização da nossa tão querida romaria e que já nos próximos dias levará a efeito a apresentação do respetivo programa de festividades.

O Forjães Sport Clube viu aprovada, em assembleia geral bastante concorrida, com perto de uma cente-

na de sócios presentes, a criação de uma sociedade anónima desportiva. Esta aprovação com uma maioria decisiva, já que só contou com um voto contra, será um passo decisivo para o crescimento do clube, pois contará com um investidor estrangeiro para, num curto prazo, fazer regressar o clube ao campeonato nacional de seniores, de onde foi despromovido esta época e, num alcance de cinco anos, fazer o clube participar na liga três, assim como a criação de uma academia de formação para as camadas jovens.

Arlindo Tomás

O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: ACARF

Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85

e-mail: acarfl@sapo.pt
Facebook: Jornal O Forjanense



Estatuto Editorial: www.acarf.pt

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Joana Coutinho, Rolando Pinto, João Paulo Ramos.

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

País: 9 Euros; Europa: 19 Euros; Resto do Mundo: 22 Euros

IBAN: PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

Nº ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A
4710-036 Braga

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.

ACARF

Creche

Passeio ao Zoo de Santo Inácio

Olá amiguinhos!

Esperamos que estejam todos bem!

Nós estamos radiantes e felizes, e vamos partilhar com vocês uma das nossas últimas aventuras.

Há uns dias atrás fomos visitar o Zoo de Santo Inácio, foi incrível esta experiência. Nós somos aventureiros e exploradores e a cada animal que observávamos ficamos fascinados por estar tão perto deles.

Vimos girafas, rinocerontes, pinguins, zebras, tigres, macacos, as lamas e tantos outros animais. Fizemos ainda um picnic e um lanche com direito a gelado. Foi um dia muito bem passado, chegamos ao final do dia cansados, mas felizes.

Estamos ansiosos pelas próximas aventuras e experiências, até lá façam como nós brinquem muito!



Recolha de alimentos

O Banco Alimentar Contra a Fome realizou no fim de semana de 28 e 29 de maio, mais uma campanha de recolha de alimentos. A ACARF, como já vem sendo hábito, colaborou com o Banco Alimentar de Braga. A nossa ajuda passou pelo transporte dos bens recolhidos numa superfície comercial de Esposende e outra de Barcelos para as instalações do Banco Alimentar em Braga. Entendemos que só assim conseguimos ajudar os que nos rodeiam, trabalhando e colaborando com os nossos parceiros.

Ajudar o próximo é transpor um muro intransponível. Quando conseguimos, vemos a beleza que existe do outro lado.

Vicente Lino Marchalek



Brincar é coisa séria

A ACARF marcou presença no evento de relançamento do programa "Brincar é coisa séria!". Após um interregno de dois anos causado pela pandemia Covid-19, o Município de Esposende, em parceria com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e o Centro de Intervenção Psicológica e Terapêutica de Esposende, relançaram o referido projeto no passado sábado, dia 28 de maio, na zona ribeirinha de Esposende.

Foi apresentado o programa das atividades desta quarta edição e cada instituição e escola do concelho, representadas por um(a) embaixador(a), assumiram publicamente o compromisso que "Brincar é coisa séria!". Todos foram desafiados a expressar numa tela o que as crianças entendem por brincar. Os trabalhos foram expostos no local do evento.

O programa, na íntegra, pode ser consultado nas redes sociais do Município de Esposende.



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães maio 2022

X Prova Escolar de Orientação (PEO)



Clube de Orientação

3ª Etapa - Vila Real



Realizou-se, pela 10ª vez, a Prova Escolar de Orientação aberta a toda a comunidade. Decorreu na manhã do dia 4 de maio, na semana em que se comemorou o Dia Nacional da Orientação. Este ano contou com a participação de mais de 130 alunos dos 2º e 3º ciclos e a organização do evento esteve a cargo dos alunos que frequentam o clube de Orientação da EBF, em colaboração com os professores de Educação Física. À prova de orientação associou-se a turma do 9º FA, que em articulação com a Rota dos Oceanos e a disciplina de OM, aplicaram algumas perguntas aos participantes acerca da temática, criando uma vertente diferente e desafiante da prática da orientação!



A atividade terminou com a cerimónia de entrega de prémios às duas equipas vencedoras:
 2º ciclo - "Os Orientados", 5º FA (António Morgado, Daniel Lemos e Pedro Oliveira).
 3º ciclo - "Camarões Salteados" - 9º FB (José Azevedo, Gabriel Santos e Gonçalo Costa).

O Clube de Orientação da EBF deslocou-se ao Parque do Corgo, em Vila Real, para participar na 3ª etapa do RRN com 25 atletas. O mapa com escala de 1:4000 retratava uma área mista de parque urbano e de floresta, com uma boa rede de caminhos, zonas de vegetação densa e com desnível acentuado. Os vários percursos destinados às respetivas faixas etárias revelaram-se muito exigentes tecnicamente e também fisicamente, pelas distâncias a cumprir. Os nossos atletas sentiram essas dificuldades, mas não desistiram e enfrentaram o desafio com muita perseverança. Destacaram-se,

pelos seus classificações, os alunos:
Infantil A Fem.: Constança Capitão - 2º; Fabiana Carvalho - 4º; Leonor Gomes - 6º
Infantil A Masc.: Simão Cruz - 1º; Osmar Quesado - 5º
Infantil B Fem.: Soraia Lemos - 5º
Iniciado Fem.: Beatriz Ribeiro - 2º
Iniciado Masc.: Miguel Costa - 1º
Juvenil Fem.: Inês Laranjeira - 4º; Clara Barbosa - 8º
Juvenil Masc.: Emanuel Barbosa - 7º

A próxima etapa vai decorrer em Stº Tirso, no monte de Nossa Srª da Assunção, a 4 de junho.

Prof.ª Anabela Freitas



Dia Mundial da Terra



O Dia Mundial da Terra comemora-se a 22 de abril. O objetivo é chamar a atenção de todos os habitantes do Planeta que esta é a nossa casa. É urgente mobilizar as sociedades para a concretização de medidas de ação climática, que protejam o nosso planeta e promovam a sustentabilidade. As atividades comemorativas decorreram em Esposende, a 13 de maio, integradas no World Day of Action no âmbito do Progra-

ma Eco-Escolas e coordenadas pelo município de Esposende/Esposende Ambiente. A EBF esteve presente com todas as turmas do 2º ciclo em representação da comunidade escolar, que se juntaram a alunos de todas as Eco-Escolas do concelho. Na praia, após uma caminhada pela zona protegida do Litoral Norte, os alunos realizaram diversificadas atividades lúdico-desportivas alusivas à proteção ambiental

e tiveram a oportunidade de se deslocar à Bacia de Retenção do Canal Intercetor, para conversarem com o Engenheiro Pedro Teiga, especialista em reabilitação de rios e engenharia natural.

No polivalente da EBF, também foi montada uma exposição, com trabalhos de alunos do 7º ano, realizados na disciplina de Geografia. Promoveram, desta forma, o trabalho colaborativo e alertaram: para a

importância da preservação dos recursos naturais do planeta Terra; para a promoção de uma educação ambiental de desenvolvimento sustentável; para a necessidade de estimular o sentido de responsabilidade cívica e para a tomada de consciência que a Terra é um sistema vivo e que a ação do Homem está a colocar em perigo o seu equilíbrio.

Prof.ªs Anabela Freitas e Carla Alves



Em maio

Em maio a Primavera reforça-se de cor e expressão. No antigo império romano, maio era recebido com as cerimónias do culto da fertilidade. Desse culto nasceu “Maia Miesta”, cujo significado é “pequena mãe” e daí derivou o nome de maio. Neste mês a natureza e a sua observação ganham novas possibilidades: as árvores com novas folhas, as flores mais expressivas, novos perfumes no ar e as temperaturas mais amenas que levam ao reaparecimento dos animais. Nessa observação da natureza, identificar as folhas das árvores e conhecer o seu nome pode ser uma atividade muito interessante. O pinheiro, o ulmeiro, o carvalho, o loureiro têm alturas diferentes, formas de copa diversas e os seus frutos são diferentes. Neste mês podemos observar os andorinhões de regresso a casa, com as suas asas longas e o seu ruído sobre as cidades e campos. Nos charcos ou ribeiros próximos dos rios, as rãs e os girinos também aparecem, assim como as salamandras ou insetos de água. Tentar descobri-los é reencontrar a natureza.

Um mês – um poema

“Amanhã não estaremos já neste lugar
amanhã a cidade já não terá o teu rosto
e a canção não virá cheia de ti
escrever em cada árvore o teu nome verde.

Amanhã outros passarão onde passámos
farão os mesmos gestos dirão as mesmas palavras
dirão um nome baixo um nome loucamente
como quem sobre a morte é por instantes eterno.

Amanhã a cidade terá outro rosto.
Nós não estaremos cá. Mas a cidade
já não será contra o amor amanhã quando
os amantes passarem na cidade livre.

Nós não estaremos cá. Voltaremos em Maio
quando a cidade se vestir de namorados
e a liberdade for o rosto da cidade nós
que também fomos jovens e por ela e por eles
amámos e lutámos e morremos

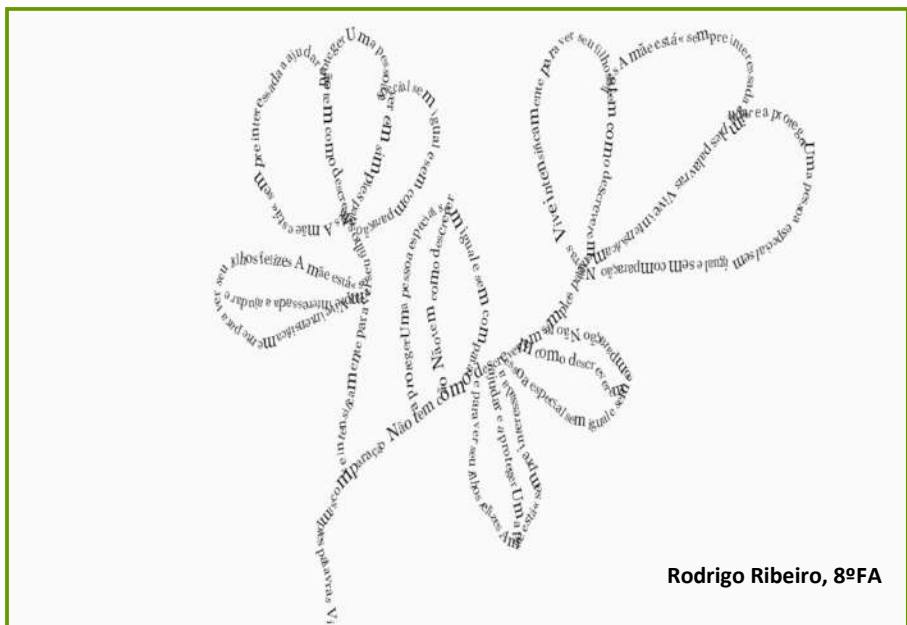
nós voltaremos meu amor nós voltaremos sempre
no mês de Maio que é o mês da liberdade
no mês de Maio que é o mês dos namorados. “

Manuel Alegre, "Nós voltaremos sempre em Maio"

Imagem: Copyright - takaclip



Poesia Visual



Rodrigo Ribeiro, 8ºFA

Visita à Lota de Esposende

A Escola proporciona aos seus alunos experiências diferentes, fora do contexto da sala de aula.



No passado dia 29 de abril, os alunos das turmas A e B do 8º Ano da Escola Básica de Forjães, pelas 10h50, deslocaram-se à Lota de Esposende, a fim de conhecer as espécies de peixes da costa de Esposende, saber mais sobre o projeto Redes Fantasma e o projeto inovador E-REDES (redes biodegradáveis), artes de pesca, sustentabilidade, entre outros assuntos.

Esta saída realizou-se no âmbito do projeto das Rotas dos Oceanos – Rotas dos Sabores, levado a cabo pela Rio Neiva - Associação de Defesa do Ambiente. Deste modo, os alunos tiveram a oportunidade de passar uma manhã diferente, em contacto com os pescadores e comerciantes da Lota de Esposende e puderam, ainda, usar a sua criatividade, fazendo registos fotográficos e colocando questões sobre diversos temas.

Esta foi uma experiência com elevado grau de interesse, porque esta vivência conseguiu despertar a motivação de todos os envolvidos.

Alunos dos 8º FA e FB

Semana das Línguas



Entre os dias dois e seis de maio, as professoras de Português, francês e inglês, dinamizaram um conjunto de atividades inseridas na Semana das Línguas.

Nesta semana os alunos demonstraram as suas competências através de atividades variadas, como exposição de trabalhos, apresentação de peças teatrais, declamação de poemas e prática das línguas estrangeiras, fora da sala de aula. Foram ainda degustadas iguarias típicas dos diferentes países.

Um dos momentos altos foi a realização do Concurso “Na Ponta da Língua”, que testou os conhecimentos adquiridos ao longo do ano e envolveu a comunidade educativa de uma forma extraordinariamente dinâmica e competitiva. A experiência avivou o valor da língua e a sua importância para todos se integrarem melhor no mundo e afirmarem as suas próprias ideias.



Concurso - Uma aventura Literária (I)

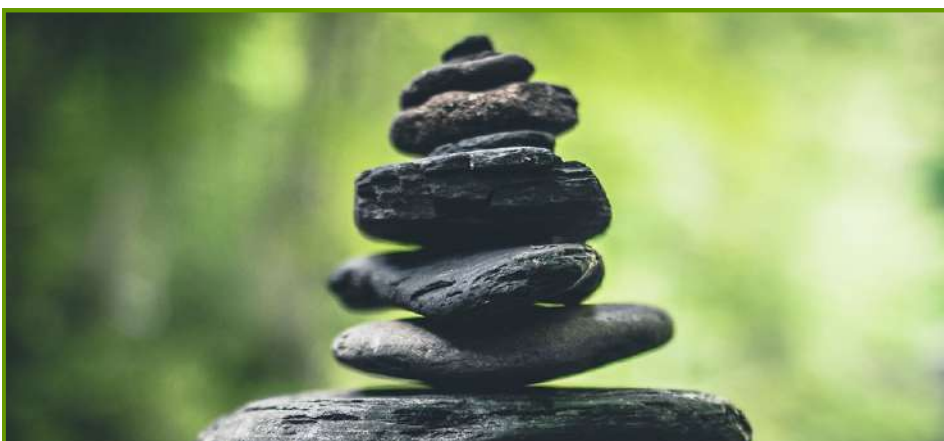
Harmonia da Vida

Todos sabemos que os sentimentos constituem uma pessoa, certo? Também todos sabemos que precisamos uns dos outros, não é? A nossa espécie não pode viver isolada! Precisamos de conviver, relacionar-nos... aprender a viver com as pessoas à nossa volta, saber o que precisamos e estar gratos pelo que temos. Desde pessoas queridas, importantes, até àquelas de que não gostamos tanto. Mas será que a sociedade de hoje está a permitir? Querem criar máquinas, onde a palavra executar é uma ordem. E então? Para quem ficam os sentimentos? Será que estamos a entrar num vazio emocional?

Todas as pessoas têm aquele amigo ou amiga de quem gostam mais, mas, na verdade, nós gostamos de todos. As únicas coisas que nos fazem pensar assim são o identificarmo-nos mais com aquela ou aquele, a inveja que temos de uma determinada pessoa, a atração que sentimos, a raiva de não ser como aquele ou aquela... Bem, isto são os sentimentos a falar. São os sentimentos que nos fazem agir, são eles que nos fazem falar o bem ou o mal. São aqueles que nos fazem perceber o quanto gostamos daquela pessoa, aqueles que nos fazem sentir a inveja, o medo de perder os nossos mais queridos, aqueles que não nos deixam pensar antes de agir. Os sentimentos são inexplicáveis, ninguém os percebe... Mas, o que haverá para perceber? Não são coisas normais? Os sentimentos não podem ser controlados, pois são aqueles que nos deixam mostrar quem realmente somos. Os sentimentos podem levar-nos à loucura, tal como nos podem trazer as melhores experiências da vida. Todos sabem que o cérebro comanda o nosso corpo! Mas será que sabem quem comanda o cérebro? Serão os sentimentos? Será essa a nossa resposta? Os sentimentos fazem-nos fazer coisas que nunca nos passaríamos pela cabeça! São quem diz ao nosso cérebro o que fazer durante todas as situações. Os sentimentos dizem-nos como agir! Por exemplo, quando estamos zangados, tendemos a gritar, fechar a nossa mão fazendo um punho, dependendo também de como a pessoa mostra que está zangada. Quando estamos felizes, sorrimos o dia todo...deixamos as pessoas felizes à nossa volta, pois o sorriso tem o poder de quebrar barreiras de orgulho, dor e mágoa, muitas delas aparentemente indestrutíveis. O sorriso tem o poder de curar e de tornar as nossas vidas melhores. Quando estamos tristes, isolamo-nos, choramos, deixamos de falar até nos sentirmos bem. Quando estamos apaixonados, sempre que estamos perto dessa pessoa, rimos, sorrimos, partilhamos olhares, damos as mãos, abraçamo-nos... Quando temos inveja, falamos mal dessa pessoa, espalhamos mentiras sobre esta, mesmo que ela nunca nos tenha feito mal. Existem várias maneiras de expressar os nossos sentimentos, da mais simples à mais complicada, da mais normal à mais absurda. Todas as pessoas se expressam diferentemente, tendo cada uma uma maneira única e particular.

Na minha opinião, os sentimentos são raros, pois são poucas aquelas pessoas que os partilham. Ser pessoa é sentir, é amar, é apoiar, é errar e a seguir voltar a tentar, é nunca desistir, é perceber quando erramos, ninguém nasce ensinado, há sempre tempo para aprender e mesmo quando este estiver a acabar podemos dizer que lutamos até ao fim.

Imagem: Copyright Movimento Dedico



Concurso - Uma aventura Literária (I)

Harmonia da Vida (continuação)

Não é nascer para competir, mas sim nascer para aprender a amar. Ser pessoa é seguir o nosso coração, deixar os sentimentos levarem-nos, viver todos os dias como se fosse o último, pois a vida é um milagre e quando deixarmos de existir, uma nova alma irá vir, por isso temos de marcar o mundo pelo lado positivo, ensinar como sentir às gerações mais novas. Respeitar o nosso ser, seguindo o nosso coração, os nossos sentimentos, deixar fluir o que está a acontecer, ouvir aquela vozinha que sussurra bem lá no fundo, pois quando a ouvirmos, iremos saber que para sempre estaremos no caminho certo, contribuindo assim para o equilíbrio global. Deixar o toque e o abraço substituir os telemóveis que nos dias de hoje, nos colocam tão próximos, mas ao mesmo tempo tão distantes e desconectados. É urgente demonstrar os nossos sentimentos. Não nos permitamos que as tecnologias nos afastem da nossa essência.

Nascer, crescer e morrer é o nosso destino, por isso vamos criar memórias, vamos deixar o nosso coração, a nossa alma e dedicá-la ao grande milagre que é o dom da vida.

Matilde Marques

A estufa continua feliz



Favorecer o contacto com a natureza é fundamental na educação da criança e a estufa tornou-se num local privilegiado de “brincadeira”, onde a criança contacta com a terra, a água, as minhocas, as sementes, as plantas, ... fazendo aprendizagens significativas, de forma a desenvolver a consciência e o cuidado a ter com a natureza, para além de estimular o gosto por uma alimentação saudável.

De forma lúdica, as crianças, tiveram a oportunidade de semear e/ou plantar vegetais, fazer a rega, observar o seu crescimento, colher os mesmos. Estes legumes são depois distribuídos, para levarem para casa e puderem saborear.

O entusiasmo para “dar um saltinho” à estufa é contagiante. É uma alegria enorme quando veem os morangos que finalmente estão “muito vermelhos” e já os podem saborear, deixando para trás os triciclos e as brincadeiras no recreio. Com a estufa aprenderam a esperar, a descobrir, a partilhar e a cuidar...

Partilham os primeiros morangos que têm de ser cortados em pequenos pedacinhos para todos poderem saborear; apanham as ervilhas e os brócolos e aprendem a repartir; e as batatas?! Ahhh, como é possível! “Eu só escondi uma batata e agora tem muitas”, dizia uma criança a transbordar de entusiasmo!

A par de todas as aprendizagens, estas atividades têm proporcionado momentos de enorme satisfação e felicidade tornando estes “pequenos” participantes mais responsáveis e autónomos. E a estufa lá continua em crescimento, tal como dizem é uma “estufa feliz” e com “muita cor professora”!

Educadora Fernanda Costeira - Turma FD



Dia da Escola Azul

No dia 19 de maio, a Escola Básica de Forjães comemorou o Dia da Escola Azul. O tema deste ano foi “Uma corrente pelo Oceano” e na impossibilidade de levar, por motivos logísticos, todos os alunos até ao oceano, essa comemoração foi feita junto do Rio Neiva que é igualmente um importante recurso hídrico. Os alunos e os professores procuraram fazer um cordão em determinados lugares junto ao rio, tendo havido igualmente algumas atividades lúdicas ligadas ao canto e à dança.



Dia da Mãe

Dar forma e cor às emoções

A propósito da efeméride Dia da Mãe, a professora de Português sugeriu que cada um pensasse em algo positivo e bonito sobre a sua mãe. Incentivou-nos a escrever com o coração. Ficamos curiosos e entusiasmados. De imediato, fizemos pesquisa sobre a poesia visual e algumas ferramentas digitais para ilustrar as nossas palavras com belas cores e formas - Oh, como é difícil expressar as nossas emoções! Temos de escolher as palavras adequadas, construir a metáfora mais original, encontrar um ritmo e uma sonoridade perfeitos. Apesar de a mensagem ser o mais importante, também gostamos de construir um esquema rimático que agrade a quem ouça ou leia, por isso nos empenhamos nisso.

Como podem imaginar, a tarefa não foi fácil, mas concluímo-la com sucesso e alegria. Mais tarde, expusemos no polivalente e estamos a preparar um livro digital com estes e outros poemas nossos.

Alunos do 8º FB

Sustentabilidade - um projeto sem fronteiras



No dia 25 de maio, na EB de Forjães, a aula de Inglês do 9º FA foi o palco de uma troca de experiências e de sugestões para o combate ao desperdício de água a nível internacional. Utilizando como língua comum o inglês, os alunos de Forjães juntaram-se a outros jovens da Turquia e da Eslováquia e participaram no projeto internacional “Pearson and BBC Live Classes”, numa aula online dinamizada pelo Professor Harry Waters, eliminando, assim, as barreiras linguísticas para abraçar uma causa comum.

Foi uma experiência fantástica que veio mostrar como o Mundo se torna pequeno quando aliamos a língua universal com as ferramentas digitais que temos ao nosso dispor.

Prof.ª Paula Ferreira

Leituras na Biblioteca

A felicidade é um dos aspetos mais importantes da vida humana. De certo modo todos a procuram, e dela se diz que é difícil encontrá-la. Estará ela em algum lugar, um local onde more, ou o que a faz acontecer em alguns de nós, em determinadas pessoas? Olhar o mundo com atenção, rodar os passos sobre nós próprios, conceder atenção aos pormenores, apreciar as pequenas coisas e vê-las como algo grandioso? A felicidade é algo muito importante para abordar, desde as mais jovens idades. Nas leituras da Biblioteca, a felicidade foi lida e questionada a partir da apresentação de um livro muito especial, *A Árvore em Mim*, de Corinna Luyken.

“A felicidade é um sentimento de que eu gosto muito. É um sentimento positivo, não negativo como a tristeza. A felicidade é viver a vida, mas respeitar os outros. O que me faz feliz é brincar com os amigos, jogar futebol, estar com a família, ir ao parque e passear. A felicidade significa quando gostamos muito de uma coisa ou de uma pessoa. A felicidade não se pode encontrar num lugar, pois ela está dentro de nós. A felicidade é um sentimento bom que gostamos de sentir e que nos traz coisas positivas. A felicidade é uma sensação que nos faz sentir bem! Estas pequenas coisas fazem-me muito feliz.”



Luana Carqueijó / Benedita Pereira, 4º FK

Ida ao Teatro e à Casa da Música

Alunos do oitavo ano foram ao teatro e visitaram a Casa da Música



Há tanto tempo que desejávamos sair da escola! Finalmente, começamos a ter essas oportunidades e, no dia 5 de maio, fomos ao teatro e à Casa da Música.

Logo pela manhã, partimos de autocarro para Lavra, onde assistimos à peça de teatro “Aquilo que os olhos

veem ou Adamastor” de Manuel António Pina, obra que já conhecíamos. Esta foi representada com humor, houve interação com o público e atualizaram algum vocabulário, tornando-a cômica. Mais tarde, dirigimo-nos ao Mar shopping, onde pudemos almoçar e conviver. No início da tarde, seguimos para a Casa da Música, e aí fizemos uma visita guiada: conhecemos os vários espaços e a sua utilidade, fomos esclarecidos sobre os materiais usados e as condições acústicas, entre outras curiosidades. Só faltou assistir a um concerto, mas isso ficará para a próxima. Por fim, regressamos à EBF.

Para concluir, gostaríamos que nos proporcionassem mais saídas para trabalhar e complementar os conteúdos das várias disciplinas, no próximo ano letivo.

Alunos da turma 8º FB

Boletim Nascente Escolar
maio - 2022



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Prof.ª Anabela Freitas, Prof. Luís Campos, Prof.ª Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.
Revisão: Prof. José Pinho.
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..



Propriedade:
A. E. António Rodrigues Sampaio
Sede:
EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740 - 446 Forjães
Tel: 253 879 200 Fax: 253 872 526
Correio eletrónico:
bib_ebf@marinhas.org

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Alunos da Escola Básica de Forjães visitam o estádio

Por iniciativa de uma jovem estudante, adepta do FSC, os alunos das turmas do 6ºA e 6ºB ano da Escola Básica de Forjães, acompanhados pela Professora Anabela Freitas, viveram, no passado dia 17 de maio, uma experiência diferente no Estádio Horácio de Queiroz. Foi um agradável momento de convívio e de partilha entre os alunos e alguns elementos da equipa técnica do plantel sénior do FSC, nomeadamente Carlos Viana, Luís Miranda e o jogador, Luís Guerra.

A curiosidade destes alunos era muita e o interesse ainda mais! As portas do nosso estádio

foram abertas e estes jovens tiveram direito a frequentar todos os espaços do estádio, incluindo o balneário da equipa sénior, onde o mister Carlos Viana deu a uma palestra, realçando a importância da união da equipa, do espírito do grupo de trabalho, do empenho, sacrifício e entrega dos atletas.

Seguiu-se um treino orientado pelo preparador físico do plantel sénior, Luís Miranda, apoiado pelo



atleta sénior Luís Guerra, o qual foi bastante apreciado por todos.

Foi uma experiência interessante, proporcionando bons momentos de partilha entre os presentes.

Agradecemos o interesse e contamos convosco para fazerem parte do presente e futuro do FSC.

Plantel dos Iniciados terminam a época alcançando um lugar do pódio



Na deslocação ao terreno do FC Fão – Guerreiros do futuro (Academia SC Braga), na última jornada, a equipa dos Iniciados conseguiu uma importante vitória por 2-1, precisamente frente à equipa que disputava o 3º lugar da tabela classificativa.

Foi uma partida bem conseguida, que culminou com a

consolidação do 3º posto na tabela classificativa. Nesta série A da 2ª divisão do Campeonato

distrital da AF Braga, o primeiro classificado, Dumense FC "A", não deu quaisquer hipóteses aos seus adversários, ficando na frente da tabela classificativa, somando vitórias em todos os seus jogos, sofrendo apenas 2 golos em todo o campeonato.

O 2º lugar esteve ao alcance da nossa equipa, todavia as várias

lesões que afetaram os nossos jovens foram determinantes no jogo decisivo frente ao segundo classificado, AD Carreira, que somou apenas mais 2 pontos.

Muitos parabéns para estes bravos atletas pela evolução nas suas aprendizagens, mecanizando processos que resultaram nas 20 jornadas disputadas em 42 pontos alcançados, correspondendo a 13 vitórias, 3 empates e apenas 4 derrotas.

Um Agradecimento especial ao staff técnico. Misters António Afonso, Nélson Salgueiro e Nuno Salgueiro, por nunca desistirem dos "vossos meninos"!

Formação já tem Certificação 3 Estrelas

O Forjães Sport Club recebeu no passado dia 20 de maio a notícia de que o seu Departamento de Camadas Jovens passou a ser certificado pela Federação Portuguesa de Futebol com a classificação de três Estrelas.

A Certificação da Federação Portuguesa de Futebol é atribuída aos Clubes que demonstram cumprir uma série de parâmetros de organização, qualidade e rigor em diversos critérios dos quais se destacam a existência de Recursos Humanos qualificados, existência de documenta-

ção de estruturação e registos da atividade formativa, a existência de capacidade de prevenção e resposta a emergências médicas, existência de instalações e equipamentos adequados, entre outros.

Esta atribuição é o resultado de uma aposta clara do Clube num Departamento de Formação capaz de proporcionar aos jovens de Forjães e de toda a sua área de circundante uma atividade que os leve a evoluir enquanto atletas e cidadãos num ambiente seguro e feliz.

Bonito gesto protagonizado no Dia da Mãe

Na penúltima jornada da fase de manutenção do Campeonato de Portugal, no passado dia 01 de maio, a equipa do Forjães SC desloca-se ao terreno da AD Ponte de Lima.

Esta partida levou cerca de 2 centenas de forjanenses a deslocarem-se até à bonita vila de Ponte de Lima e pintarem esta bonita região de "preto e branco". Teve este dia, a feliz coincidência, de se celebrar o dia da Mãe.

Atentas, as nossas jovens dirigentes, decidiram presentear todas as mães forjanenses presentes durante o intervalo do jogo, com uma flor ("rosa"). Este



gesto, belo e singelo, simbolizou um agradecimento a todas as mulheres, a todas as mães.

Foi sem dúvida uma bela iniciativa que engrandece o nosso clube. O Forjães SC agradece todo o vosso empenho e dedicação.

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

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS

TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Serviços de artes florais
decoração, artesanato,
todo o tipo de eventos

969 584 228

Av. Margarida Queirós, 206
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466
floremmovimento@hotmail.com

rioneiva
Escola de condução

...A conjugação perfeita para a formação de bons condutores!

Escola de Condução Rio Neiva, Lda

Trav. Horácio Queirós, 154 Lj. G
4740-444 Forjães
Tel. 253 877 770
E-mail. geral@ec-rioneiva.pt

Opinião

É urgente e fundamental terminar com a guerra na Ucrânia



Luis Coutinho de Almeida

Em 24 de Fevereiro passado, a Rússia invadiu a Ucrânia, um Estado independente e soberano, em nítida violação das normas do direito internacional. Como há muito defendo que “mudanças de regime, só nas urnas, através do voto livre e democrático” e que “intervensões militares em território de outros Estados, só por decisão e sob mandato das Nações Unidas”, eu condenei imediata e veementemente essa invasão por constituir uma clara violação do direito internacional. Nada justifica tão bárbara invasão, cujas imagens de destruição, desespero e morte nos entram diariamente, em directo, pelas nossas casas dentro e é urgente que os beligerantes se sentem à mesa das conversações para terminarem com esta devastadora guerra.

Nas escolas militares e de polícia não se aprende a comentar guerras e conflitos, mas a fazer a sua análise sob o ponto de vista geopolítico e geoestratégico, recorrendo à história política e à geografia humana, tentando perceber quais as razões, as motivações, as ambições e as intenções de um e de outro lado da trincheira. No terreno, em situações de conflito, aprendemos que “os bons” não estão todos de um lado e os “maus” do outro. Vemos também que não há “inocentes” entre os beligerantes e que “vítimas” são sempre as populações.

Quando me decidi escrever sobre este conflito, confesso que a parte mais difícil é decidir por onde começar, tão complexa e intrincada é a História daquela região. Kiev é o berço ancestral de várias culturas (incluindo a russa e a bielorrussa) e é a capital de uma verdadeira federação de povos eslavos, bálticos, escandinavos e de outros europeus de leste. Foi uma das 15 repúblicas do ex-império soviético, mas quando em 1991 este ruuiu e a Ucrânia se transformou em Estado (aparentemente independente) é que a sua relação com Moscovo se foi progressivamente alterando. A sua aproxima-

ção à Europa ocidental iniciou-se a partir de 1994, quando se tornou parceiro da OTAN e aspirou um dia a ser membro da UE. Em 2013, o Presidente Viktor Yanukovich quis cortar com essa aproximação, alegadamente por pressão de Putin, mas sofreu uma forte contestação popular nas ruas de Kiev. Do outro extremo do país crescia um movimento contrário por parte dos separatistas pró-russos, aos quais se viriam a opor forças ultranacionalistas (apelidados por muito de neonazis), destacando-se o famoso “Batalhão Azov”. Nessa designada “Guerra do Donbas” terão perdido a vida cerca de 15 mil pessoas. Logo de seguida, em 2014, Putin ordena a invasão da Crimeia (que sempre tinha sido russa até 1954, altura em que o presidente Nikita Kruschev a decidiu oferecer à Ucrânia, num gesto de amizade) e as regiões autónomas de Donetsk e de Lugansk declaram unilateralmente a sua independência, reconhecida imediata e obviamente por Moscovo.

Os “Acordos de Minsk” trouxeram uma paz tensa e muito frágil, como hoje se verifica, mas a serem postos verdadeiramente em prática a Ucrânia perde soberania, inaceitável sobretudo para os seus sectores mais nacionalistas. Essa é para mim, a questão fulcral deste conflito e, de novo, tem a ver com o respeito pelo direito internacional. E é precisamente esse respeito ou não pelas regras do direito internacional que surge, em meu entender, a grande e permanente dificuldade para a resolução da principal questão e origem daquela velha “guerra histórico-cultural”. Como é sabido, todo o leste da Ucrânia é maioritariamente habitado por uma população de origem russa, que não fala outra língua e que sempre aspirou ser independente ou pelo menos ficar ligada à “Mãe Rússia”. Cumprindo o direito internacional, esse destino tornar-se-ia inevitável (tal como aconteceu, com as devidas diferenças, em Timor, no Kosovo, no Montenegro, em Palau...) se as Nações Unidas lhes derem oportunidade de, através de referendo, escolherem o seu destino. Mas, como sabemos, a Ucrânia não abdica da soberania daquela parte do território e, portanto, temos aqui duas intenções e posições que não são coincidentes e que poderão arrastar este conflito por muito, mas muito tempo.

Todos aprendemos, através da

História, que “as guerras são feitas de avanços e de recuos, em termos de conquista e perda de território” e todos os países que perderam parcelas de território, nunca as esquecem, nem delas abdicam até voltarem a ser suas. No leste da Europa, onde eu vivi e trabalhei em situações de conflito, isso é “ponto assente” – o seu arreigado e exagerado nacionalismo faz com que não abduquem de um metro que seja do seu território e soberania. O seu conceito de Geopolítica tem apenas um sentido – a posse, a dominação e, se possível, a ampliação de fronteiras territoriais.

Entretanto, voltemos ao passado dia 24 de Fevereiro, quando os russos se cansaram da insistente aproximação ucraniana à OTAN e decidiram (de forma ilegal e ilegítima, volto a insistir) invadir os seus vizinhos. A “guerra propriamente militar” parecia fácil, sob o ponto de vista russo, sobretudo pela enorme diferença de potencial de combate em jogo, dando entender que a tomada de Kiev e a substituição do seu governo seria uma questão de dias, para depois esperarem esperariam sentados para negociar o que bem lhes bem lhes apetecesse. Bem enganados estavam porque os ucranianos (que há anos vinham sendo armados e treinados por alguns países da OTAN e orientados por conselheiros americanos), heroicamente, resistiram e, apesar de muito bombardeados, conseguiram fazer o inimigo mudar de direcção.

Argumentando que o objectivo inicial não era tomar a capital, mas sim destruir objectivos estratégicos (aerportos, centrais de energia e unidades logísticas), desgastar e fixar as forças ucranianas no oeste do país para, posteriormente, reagrupar as suas unidades nas zonas do Donbas e tentar tomar toda a costa do Mar de Azov e ligar Donetsk e Lugansk à Crimeia. Depois de conquistada a cidade de Mariupol e com a região de Zaporíjia em vias de cair, é de crer que, muito em breve, tomarão toda essa faixa leste para afirmar e reclamar a sua autoridade histórica e propriedade cultural. Com a região praticamente tomada, falta saber se ainda têm tenções de avançar para Odessa, bloqueando todo o acesso ucraniano ao Mar Negro (fatal para as suas exportações) ou, quem sabe, se pretendem unir toda esta faixa terrestre até à “sua” Transnístria, ameaçando ainda a Moldávia e a Roménia.

O conflito na Ucrânia veio alterar não apenas a geopolítica europeia, em termos políticos e económicos, mas também sob o ponto de vista militar, e as alterações na liderança e na política europeia e no figurino da OTAN já estão à vista. A Finlândia e a Suécia sentem-se agora ainda mais ameaçadas pelo seu histórico inimigo russo, pediram a sua adesão à Aliança, mas a Turquia não aceita essa inclusão de mão beijada e abriu já uma “guerra diplomática” àqueles dois países escandinavos que são dos maiores apoiantes da “causa curda” contra os otomanos.

Os EUA, que a partir de 2014 se tornaram no maior suporte externo da oposição ucraniana à Rússia, com a chegada de Biden ao poder, estarão apostados em estender ao máximo as fronteiras da OTAN, até aos limites das linhas externas russas. A recente aplicação de sanções e o embargo económico decretado vieram acelerar a sua vontade de enfraquecer a Rússia, derrubar Putin (através da sua oposição interna), dominar a Euroásia e criar dificuldades ou até impedir as relações económicas com a China. Este gigante asiático seria o próximo alvo nessa estratégia americana de voltar a dominar o mundo. Analistas há que defendem que se um conflito à escala mundial não nascer agora do confronto russo-ucraniano, dar-se-á depois num embate entre os EUA e a China. Mas esperemos que não!

Os americanos planeiam vergar e fazer quebrar a Rússia, de preferência, à custa da Europa, sem sair de casa, sem hipotecar a vida dos seus militares e, se consequências houver e visarem a Europa, tanto melhor. Uma Europa encurralada, a depender sempre de alguém: ou da Rússia ou dos EUA, caso estes substituam os soviéticos no fornecimento de gás, petróleo, minerais, cereias e fertilizantes. Um cenário há muito planeado por Trump que, aquando da construção do gaseoduto “Nord Stream 2”, que facilitaria o abastecimento de gás russo ao norte da Europa através do Báltico, ameaçava com sanções quem participasse no projecto. Ultimato que levou muitas empresas europeias a desistirem de patrocinar a sua construção que foi concluída em 2021 e que estava previsto entrar em funcionamento em meados deste ano. Esta “guerra económica” é mais uma das muitas outras guerras dentro daquele conflito.

Irá a Europa aguentar sem o gás e o petróleo russos e suportar o aumento dos preços da energia e dos alimentos? Irá a Rússia sobreviver às sanções económicas e ao embargo às suas exportações?

Mesmo que no terreno as armas se calem em breve, que é o grande objectivo moral de toda esta questão, a “guerra política e económica” vai ser longa e desgastante. Voltaremos aos anos oitenta, a uma nova “guerra fria”, com um novo “muro” a separar dois mundos distintos: o da autocracia russa e aquele em que as regras democráticas da liberdade de expressão, das eleições livres e do respeito pelos direitos humanos se respeitam ou, pelo menos, se discutem.

Russos e ucranianos são muito parecidos em termos de carácter, extremamente nacionalista e belicista e, para que, esta confrontação militar não atinja maior escala, não arraste mais países e, sobretudo, não inclua a força nuclear, é fundamental que esta guerra termine o mais rapidamente possível. A confrontação militar não é a solução, as partes devem sentar-se à mesa para se chegar a um entendimento e para cumprir o “Acordo de Minsk”. Insistir nesta teimosa disputa é um erro tremendo porque, a continuar assim, ninguém vai vencer esta guerra. Mesmo que os russos tomem posse unilateral de toda a faixa leste do país, sem vontade popular expressa, a Ucrânia nunca desistirá dela e, nesses territórios ocupados, levará cabo uma guerra subversiva tão ou mais violenta e mortífera como a que enfrentaram no Afeganistão, na Chechénia ou na Síria. É urgente terminar urgentemente com este verdadeiro “diálogo de surdos” e que a EU e a NATO se convençam de que não vão vencer os russos no campo de batalha. Podem ter essa pretensão e legitimidade, mas devem ter também a razoabilidade suficiente para saber que, se não resolverem imediatamente aquele conflito, estão todos a criar condições para nos aproximarmos a passos largos para o cenário de uma III Guerra Mundial, com a ameaça de armas atómicas a sobrevoar os céus da Europa. Como bem disse há dias, num canal televisivo, o meu ex-Comandante General Agostinho Costa, “terminar já com esta guerra é estar do lado certo da História”.

Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Espetadas de borrego à arabe

1 perna de borrego, com cerca de 1, 400 kg; 1 ramo de hortelã; sal, pimenta e alho q.b.; 1 laranja; 1 pimento; óleo ou azeite q.b.; 4 tomates pequenos; 80g de manteiga; 1 limão; picante a gosto. Para o arroz árabe: 1 cebola grande; 80 g de manteiga; 400 g de arroz; miolo de amêndoas; pinhões e passas de uva q.b.

Desosse a carne e retire-lhe as gorduras mais salientes. Corte a carne em pedaços com cerca de 30g cada. Polvilhe-os com a hortelã picadinha. Tempere-os depois com sal, pimenta, dentes de alho picados e o sumo da laranja. Nos espetos, enfie os pedaços de carne alternadamente com o pimento igualmente cortado em pedaços. Leve a grelhar as espetadas ou, se preferir, coloque-as num tabuleiro, regue-as com óleo ou azeite e leve-as a forno forte (200 graus), cerca de 7 ou 8 minutos. Em qualquer dos casos, devem ficar um pouco mal passadas. Grelhe igualmente os tomates ou asse-os no forno. Entretanto, prepare o arroz árabe. Leve a refogar a cebola picada na manteiga, junte depois o arroz e, em seguida, o dobro do volume de água e deixe cozer. Por fim, misture-lhe miolo de amêndoa, pinhões e passas de uva, sultanas ou corintos. Para o molho, leve a derreter a manteiga com o sumo do limão e picante a gosto. Sirva as espetadas sobre o arroz árabe com o molho por ou à parte. Acompanhe com os tomates e decore com folhinhas de hortelã. Pode ainda completar com azeitonas.

Genoise com creme de pasteleiro

Creme de pasteleiro: 150 g de açúcar; 2 c.(de sopa) de farinha; 2 ovos; 2 gemas; 5 dl de leite; 1 c. (de café) de aroma de baunilha. Massa: 5 ovos; 150 g de açúcar; 1 c. (de café) de fermento em pó; 80 g de farinha; 1 cháv. (de chá) de amêndoas picadas; manteiga e açúcar q.b.

Ligue o forno a 180° C. Prepare o creme: Misture o açúcar, a farinha, os ovos e as gemas. Ferva o leite e junte-o ao preparado. Leve ao lume e adicione a baunilha. Deixe arrefecer. Unte com manteiga duas formas com 22 cm. Forre o fundo com papel vegetal e unte-o. Para a massa, bata os ovos com o açúcar e junte o fermento e a farinha. Distribua pelas duas formas e leve ao forno, por 25 minutos. Deixe arrefecer, desenforme e corte os bolos, na horizontal, obtendo quatro círculos. Alterne as camadas de bolo e creme, finalizando com bolo polvilhado com açúcar. Barre a genoise em volta com creme de pasteleiro e aplique as amêndoas na superfície. Sirva-a fresca.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1ª pena de escrever; cova = 2ª grosseiro = 3ª "coisa" em inglês; cordame de navio de vela; grande quantidade = 4ª o mesmo que mula; idades da vida; "autocarro" em francês = 5ª nascimento de um astro; bosque = 6ª órgãos exteriores que servem para os peixes se moverem = 7ª género de plantas santaláceas; feiticeiro = 8ª significa vinho; víscera dupla; habitação = 9ª naquele lugar; acautelar; nota musical = 10ª ramos da árvore = 11ª choupana de índios no Brasil; doirado =

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

Verticais

1ª filho dos meus tios; pássaro dentirrosto = 2ª roda hidráulica, cujo eixo vertical gira debaixo de água = 3ª número cardinal; preso; Ricardina Alves = 4ª doença; reza; oceano = 5ª continente; voz que os carreiros dirigem aos bois, para os governar = 6ª substância corante sândalo = 7ª faixa de crepe para luto; espécie de búzio = 8ª composição poética para ser cantada; museu de arte moderna; arguido = 9ª solitário; escavação, fosso, que leva águas; abreviatura de "monsieur" = 10ª terreno coberto de plantas bravas = 11ª fruto silvestre; invocação =

soluções pág. 7

Saúde em destaque

Disbiose intestinal: o que é, sintomas, causas e tratamento parte III

Possíveis causas

Uso de medicamentos

O uso de alguns medicamentos sem o devido acompanhamento médico também pode causar alterações no equilíbrio da flora intestinal, resultando na disbiose. Alguns anti-inflamatórios, como aspirina e ibuprofeno quando usados com medicamentos que diminuem a acidez natural do estômago, alteram o equilíbrio das bactérias no intestino, causando a disbiose.

Muitos antibióticos causam alterações na flora intestinal e, quando tomados por muito tempo, podem gerar mudanças mais graves, gerando o crescimento de bactérias ruins e resistentes à ação do medicamento, dificultando o tratamento de doenças que necessitam do antibiótico, como as infecções intestinais.

Outros fatores

Além dos medicamentos e dietas ricas em proteína, gordura ou baixa em fibras, fatores como o consumo exagerado de bebida alcoólica, idade, ansiedade, estresse, e algumas

doenças intestinais já existentes, como síndrome do intestino irritável, diverticulite e inflamação intestinal, também favorecem o desequilíbrio da flora intestinal, consequentemente, causam a disbiose.

Como é feito o tratamento

Na maioria dos casos, o tratamento da disbiose é feito por meio de mudança nos hábitos alimentares, no entanto, em alguns casos pode ser necessário o uso de suplementos probióticos e, dependendo da gravidade, a realização de um transplante fecal.

1. Mudança dos hábitos alimentares

Para tratar a disbiose, além do acompanhamento médico é importante receber orientações de um nutricionista porque o tratamento é focado principalmente em recuperar a saúde da flora intestinal com uma alimentação adequada. Dessa forma, é recomendado:

• **Priorizar os alimentos ricos em gordura insaturada**, como azeite de oliva, abacate e amêndoa, pois



Marina Aguiar*

promovem o aumento de bactérias benéficas no intestino, melhorando os sintomas da disbiose;

• **Ter uma dieta rica em probióticos**, um tipo de fibra presente em alguns alimentos como a aveia, alho, biomassa de banana verde, mel e batata yacon, pois são fundamentais para recuperar a flora intestinal, uma vez que são os nutrientes essenciais das bactérias boas do intestino;

• **Comer alimentos ricos em fibras** como, feijões, frutas com casca e vegetais frescos diariamente é fundamental, pois aumentam a variedade das bactérias benéficas no intestino, melhorando também a absorção e produção de vitaminas e minerais pelo intestino;

continua na próxima edição

*Médica Dentista

Procissão de velas e celebração do cinquentenário da capela das Alminhas da Madorra

O nicho das alminhas da Madorra celebrou, este ano, com a sua tradicional procissão de velas, comemorando-se os cinquenta anos da sua inauguração. Benzida em agosto de 1971, e na impossibilidade de comemorar a data no devido tempo em virtude das restrições impostas pela pandemia, só agora foi possível esta celebração. Uma obra idealizada pelo saudoso Pe. Justino, que pretendia, assim, dotar todos os lugares da freguesia com uma capelinha das almas para que todos os paroquianos dos respetivos lugares pudessem assim canalizar a sua fé.

Construída com a ajuda de todos os habitantes do lugar que colaboraram na recolha dos materiais e nas despesas da construção e que contou com a mestria do Sr. José Vale na parte da construção. Desde a sua construção que todos os quatro anos se realiza aqui a procissão de velas, em rotatividade com os outros lugares da freguesia, sendo que a única vez que não se realizou foi, precisamente, na data do seu cinquentenário, precisamente devido às restrições da pandemia. Desde muito cedo, foi palco de grandes manifestações de fé por parte dos seus devotos e de grande

devoção dos habitantes deste lugar, aquando da realização da sua procissão de velas. Este ano, e seguindo a tradição dos anos anteriores, foi toda a rua ornamentada com tapetes de flores e ao longo do seu percurso foram criados quadros vivos com os três pastorinhos a representar os momentos das aparições da nossa senhora. O momento alto desta celebração foi também a bênção de uma nova imagem de nossa senhora e dos três pastorinhos, fruto de uma oferta de um anónimo.



Registos fotográficos da inauguração em 1971





Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch Forjães - Esposende (junto às piscinas e campo de futebol)
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360
Tel: 253 876 045

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

- 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



ORIENTAÇÃO

DESPORTO - AVENTURA - NATUREZA



Técnicos especializados
Formação
Treinos
Provas

Se gostas de desporto e natureza temos a modalidade certa para ti.
Mais informações e inscrições na ACARF.

Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães

Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos nº 58
Tel.: 253 872 385 | Tlm.: 963 896 357
Email: acarforjaes@gmail.com

