

Associação Social Cultural, Artística e Recreativa de Forjães



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Março 2019 • Ano XXXIV 2ª série • n.º 350
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

Forjanenses conquistam “O Minhoto”



pág. 2

Nesta edição

Junta de Freguesia

pág. 5

Lar de Stº António

pág. 4

Comunidade Paroquial

pág. 6

Notícias da ACARF

pág. 8

Nascente Escolar

págs. 9-10

Acompanhando o FSC

págs. 12-13

Opinião

pág. 14



Aniversário da ACARF



pág. 8

0.5% do seu IRS pode ser entregue à ACARF, ajudar não custa mesmo nada!

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 estará 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.

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

- 1101 Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1101 Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1102 Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)
- 1103 Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)

NIF

- IRS **Donativo sem custo para si**
- IVA **O seu donativo adicional**

Nós por cá: locais

Forjanenses Ricardo Dias e Tozé conquistam “O Minhoto”



No passado dia 11 de março celebrou-se, no Gimnodesportivo da Escola Básica e Secundária de Celorico de Basto, a XXII Gala dos Troféus Desportivos “O Minhoto”.

Esta gala, considerada a cerimónia dos óscares do desporto da região do Minho, tem como objetivo homenagear atletas, dirigentes, treinadores,

árbitros e clubes desportivos desta região pelo seu desempenho prestado ao longo do ano de 2018.

No evento foram atribuídos 28 prémios, dos quais se destacam dois atletas forjanenses: Tozé, na categoria de futebol e Ricardo Dias no atletismo. Ambos foram homenageados pelo seu desempenho desportivo, ajudando as-

sim na promoção e estímulo da prática desportiva junto da população, principalmente dos mais jovens.

O Forjanense endereça os parabéns a estes dois atletas, que ao longo da sua carreira desportiva têm levado bem longe o nome da nossa terra.



Entrega do troféu ao atleta Ricardo Dias



Neno recebeu o troféu em representação de Tozé

Domingos Barros vice-campeão Mundial

Domingos Barros, atleta do Centro de Atletismo de Mazarefes, radicado em Forjães há muitos anos, sagrou-se vice-campeão mundial de corta-mato para veteranos, ao conquistar a medalha de prata em pista coberta. A prova decorreu no passado dia 25 de março em Torun, na Polónia. Por equipas o atleta Domingos Barros somou também o título de campeão do mundo em cross, por Portugal, fazendo equipa com Alexandre Monteiro e Joaquim Figueiredo.

O atleta, após o título europeu, soma agora uma prata e ouro mundial, tendo já conquistado tudo o que havia para ganhar e recheando o seu palmarés com um currículo invejável.



Caminhada do Estudante

A II caminhada do estudante, realizada no passado dia 24 de março, foi um enorme sucesso. Numa iniciativa realizada pela Associação de Pais da Escola Básica de Forjães, os participantes puderam apreciar belíssimas paisagens na Vila de Forjães, com destaque especial para o Rio Neiva. O S. Pedro presenteou os participantes, que foram cerca de uma centena, com um dia maravilhoso, com excelentes condições para caminhar.

A Associação de Pais agradece a todos os presentes pela participação e por colaborarem na dinamização da nossa Escola. Um agradecimento especial à Câmara Municipal de Esposende que ofereceu o reforço que foi fornecido na caminhada.



Nós por cá: locais

Miséria social, intervenção policial e atitude política

No final de Janeiro deste ano, um incidente no Bairro da Jamaica, no Seixal, trouxe para praça a pública uma acesa discussão sobre as intervenções policiais. Muito se disse e opinou sobre a matéria, que é sempre benvinda, profícua e uma boa oportunidade para rever conceitos e melhorar respostas. Apesar disso, muito pouca gente se preocupou ou se debruçou sobre o que eu considero ser essencial naquela questão e quem tem raízes e extensão muito para além de um pequeno incidente tático policial igual a tantos outros que, diariamente ocorrem por este país fora.

Quem anda na polícia, há alguns anos, conhece de perto ou, pelo menos, tem conhecimento do que se passa neste e noutros bairros degradados das nossas grandes cidades e do seu pouco recomendado ambiente social. Refiro-me, a título de exemplo, aos bairros do Aleixo, Cerco, Cova da Moura, Mocho, Quinta da Fonte, 6 de Maio, Bela Vista, entre outros. Creio que ficou claro para toda a gente (excepto alguns dos inevitáveis intelecto-políticos, pseudo-activistas e escandalizados pacifistas) que os agentes chamados pelos próprios habitantes àquele local, fizeram-no no exacto cumprimento do dever e na melhor das intenções e, perante a forma violenta como foram recebidos por um grupo de jovens delinquentes, usou da força estritamente necessária para repor a ordem e a tranquilidade pública.

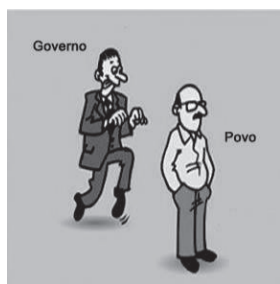
Durante as semanas seguintes foi o tema que abriu telejornais, deu lugar a fórum nas rádios e debates nos jornais e deu pano para mangas nas redes sociais. Paralelamente, não faltaram os “populistas” a apoiar a acção da polícia e a dizer que “soube a pouco”, os “sindicalistas” da instituição a aproveitar para reivindicar melhores meios e salários, os “políticos” a posicionarem-se no terreno e a disparar à esquerda e à direita, tentando tirar dividendos da situação. Um deles a fazer “selfies” com a malta do bairro...Enfim, o “cortejo e o folclore” do costume.

Mas o que, sinceramente, me pendeu mais a atenção no caso, era o desconhecimento que possuía sobre a exacta situação do Jamaica e chocou-me muito ver aquelas imagens dos prédios ainda em tijolo e das condições em que as pessoas lá vivem. Porque, em bairros como esses também vive muita gente de bem, trabalhadora, cumpridora das suas obrigações materiais e cívicas. É dali que saem, diariamente, milhares de pessoas para a grande Lisboa: os homens para a construção civil, as mulheres para as limpezas de lojas e escritórios e para as cozinhas dos grandes restaurantes. Muitos já cá vivem há muitos anos, solicitaram a nacionalidade e já são portugueses. Outros são ainda e só imigrantes. Mas todos eles pagam impostos e fazem descontos para a segurança social. Enquanto desembarcam aos milhares no cacilheiro no Terreiro do Paço e no comboio da linha de Sintra, os filhos ficam e crescem no bairro, sem creches, nem ATL...entregues à sua sorte e às piores companhias.

A miséria cresce, as tensões agudizam-se, o bairro degrada-se a olhos vistos...e os políticos só lá aparecem em véspera de eleições para prometerem mundos e fundos...

Um dia a polícia é lá chamada, pelos próprios habitantes, para resolver um pequeno diferendo entre eles, é recebida pelos mais jovens com insultos e pedras, a autoridade usa a força para se impor, há detenções. O país para...e inicia-se o tal coro de lamentos.

Pergunta-se de quem é a culpa...e res-



ponde-se: que “é da polícia!” Sempre!

Os governos (central e autárquico) dos últimos 40 anos nunca tiveram culpa nenhuma relativamente àquele estado de coisas, naqueles miseráveis pedaços de Portugal! Mesmo quando esbanjavam fundos comunitários e construíram auto-estradas onde ninguém circula.

A culpa é só e sempre da polícia! Deses novos “bombeiros sociais”, que vão apagar os fogos ateados pelas permanentes falsas promessas dos políticos...

Estes nunca têm culpa de nada, mesmo quando são capazes dos piores desmandos e de ajudar a rebentar (ou pelo menos a fechar os olhos) com uma série de bancos que depois todos vamos pagar...incluindo os habitantes do Jamaica.

Pelo meio de tudo isto, há um velho “filme”, que é sempre o mesmo e imensas vezes repetido. Há políticos que, para salvar a face, é capaz de tudo: do melhor e do pior...e até do impossível. Histórias incríveis, verdadeiras anedotas que, obviamente, me absterei de contar neste espaço, mas que todas reunidas davam um “best seller”. Talvez numas possíveis memórias.

Ainda de permeio, há um bairro, dez ou vinte...que são verdadeiros “guetos”, onde descarregam as pessoas sem nenhum cri-

tério, estudo ou plano. A segurança comunitária passa cada vez mais pelo urbanismo e pelo seu ordenamento e função sócio-cultural. As pessoas não são mercadoria descarregada num armazém ou num descampado...e “seja o que Deus quiser”. Há que pensar nas pessoas, nos seus problemas e anseios, nas suas especificidades culturais e no seu desenvolvimento humano, sustentável. E há que integra-los na sociedade. Porque a miséria gera miséria e não há segurança em lado nenhum sem desenvolvimento, sem um mínimo e condições de vida e de dignidade humana.

Nós estudamos isto nas escolas e academias de polícia. Mas, pelos vistos, há imensa gente que deveria estar sentada ao nosso lado nos mesmos bancos escolares. Mas querem lá saber disso...Querem é que se continue a pensar que a culpa é nossa e que “bófia é uma bosta”...Mas estão à vontade, porque nós temos umas costas muito largas!

Luís Coutinho de Almeida

Município de Esposende vai atribuir até 40 Bolsas de Estudo para o Ensino Superior

No presente ano letivo, o Município de Esposende pretende atribuir até 40 Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior oriundos de estratos sociais desfavorecidos, de acordo com deliberação aprovada em reunião do executivo.

Esta medida enquadra-se nas políticas educativa e social do Município e constitui um importante contributo para que estes jovens possam obter formação académica de nível superior, e poderá corresponder a um investimento total de 24 mil euros,

atendendo a que cada bolsa tem o valor nominal de 600 euros.

Ciente das dificuldades que algumas famílias enfrentam, e com o intuito de fomentar a igualdade de oportunidades, a erradicação da pobreza e uma educação de qualidade, aliás, três dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável a que o Município tem atribuído especial atenção, este apoio tem-se mantido e reforçado, ano após ano.

O prazo de candidatura decorrerá en-

tre 15 de março e 15 de abril, sendo que o regulamento e o formulário de candidatura estarão disponíveis no Portal do Município, em www.municipio.esposende.pt, na área do Balcão Virtual. A candidatura, devidamente instruída com os documentos exigidos, deverá ser apresentada no Serviço de Atendimento Personalizado da Câmara Municipal.

De acordo com o regulamento, os bolsos irão desenvolver trabalhos de índole social, ambiental, administrativa, cultural

e/ou desportiva na Autarquia, durante um período de 22 dias úteis/154 horas, no período de férias letivas, uma experiência que os beneficiários têm considerado muito positiva e bastante enriquecedora, na medida em que lhes possibilita um primeiro contacto com o mundo laboral e, em muitos dos casos, com a sua área de formação.

Fonte: CME

Nós por cá: locais

Palavras a nu - Pedacos de mim para ti

Nesta edição do jornal O Forjanense damos destaque ao primeiro livro de poesia de Sandra Baeta, *Palavras a nu*. Estivemos à conversa com a autora sobre este, que, promete ser o primeiro livro de uma coleção inteira que ainda tem por viver.

Ao longo de dois anos morei com o meu irmão Luís em Alvite, Cabeceiras de Basto, desempenhando funções de secretariado nas suas paróquias.

Foi durante esses dois anos que reorganizei toda a informação que reunira sobre a vida de Santa Senhorinha de Basto, padroeira de uma das paróquias nas quais o meu irmão era pároco, e uma Santa por quem eu nutria um grande interesse e carinho desde o primeiro dia em que ouvi o seu nome. Essa pesquisa deu origem ao meu primeiro livro «Santa Senhorinha de Basto – Memória Hagiográfica, Culto, Espaços Sacros...», lançado cinco anos mais tarde, no dia dedicado à Santa, em vinte e

dois de abril de dois mil e dezassete.

Nessa altura fazia três anos que regressara de improviso ao mundo da têxtil. Em janeiro desse ano, criei a página «Palavras a nu» no Facebook, com o objetivo de me forçar a não desistir do que me fazia sentir a mais nobre exploradora de mundos desconhecidos: a escrita.

Desde tenra idade que escrevia o que o peito me ditava, brincando entre rimas e pontuações que davam ao mundo o meu próprio sentido. Permiti que o tempo me calasse e as palavras foram secando, disfarçando-se de cadernos envelhecidos, escondidos em caixas mal guardadas.

Um dia apercebi-me de que tinha passado tempo a mais na minha vida. Senti que tinha tudo a fazer, tudo a viver,... Senti que me tinha perdido ao longo disso a que chamam tempo e que deixara de fazer o que me fizera sentir a pes-

soa mais feliz de todos os mundos. Então, recomecei a escrever todas as palavras que achava mortas, desenhando-as de histórias, versos, reticências. Sem nunca mais parar. Sem nunca mais desistir. Sem nunca mais permitir que a vida passasse sem que eu a vivesse.

A onze de agosto de dois mil e dezoito lancei o meu primeiro livro de poesia «Palavras a nu – Pedacos de mim para ti». Este foi o primeiro livro de uma coleção inteira que tenho por viver.

O «Palavras a nu» inspira-se nas coisas simples da vida. Resume olhares, descreve beijos, segreda histórias de amor e finge não perceber nada sobre o tempo ou a nostalgia. O «Palavras a nu» é um abraço por dar, uma palavra por escrever, um livro sem uma última página à espera que alguém o viva. É uma forma de sentir, de ser e de querer.

Por vezes, a escassez do tempo forçamos a sonhar, mas é quando já não temos nada a perder que os sonhos se tornam mais valiosos. Os meus sempre foram feitos de palavras. Tudo são palavras... Mas o sentido que elas têm é o que nós lhes damos. O valor que elas têm é o que nós



possuímos. E há palavras que curam e dão vida! Essas... essas são as que escrevemos em olhares, abraços e silêncios, e que eu plagio, disfarçadamente, em «Palavras a nu».

Chama-se Sandra Cristina Couto Baeta e nasceu em novembro de 1986. Frequentou um curso profissional de Informática Aplicada, equivalente ao nível IV, mas as circunstâncias arrastaram-na para o atribulado mundo da têxtil, no qual desempenhou a função de comercial desde os dezanove até aos vinte e cinco anos de idade.



Noite de fado

No passado dia 15 de março o auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria encheu-se para mais uma grandiosa noite de fado.

Desta vez um espetáculo dedicado ao Fado de Coimbra e que trouxe até nós a secção de fado da Associação Académica de Coimbra, um trio composto por Bernardo Lima na voz, Guilherme Ala, guitarra e Tiago Rodrigues na viola. Uma noite de

Fado que faz reviver a muitos forjanenses, que passaram por esta universidade, o espírito académico das noites de Coimbra.

Uma iniciativa com a chancela e qualidade a que os amigos Agostinho Maciel e Luís Coutinho de Almeida já nos habituaram. Foi um concerto maravilhoso em que o público marcou mais uma vez presença, lotando por completo o auditório.

Uma iniciativa cujas receitas reverteram

na totalidade a favor do Forjães Sport Club, já que os honorários do espetáculo tiveram o patrocínio do Restaurante Zé dos Leitões e da Gráfica Ponto de Cópias.



 **Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria**
Patricia Dias

Em março

Março está associado ao reflorescimento, à inovação, a aroma agradáveis. Inicia a azáfama nos campos. É o mês da primavera, dos jardins. O nome março surgiu na Roma antiga e chamava-se martius, de Marte, o Deus Romano da Guerra.

A sabedoria popular é soberana, pelo que aqui ficam alguns adágios relativos a este mês:

Em março, esperam-se as rocas e sacham-se as hortas.

Nasce erva em março, ainda que lhe deem com um maço.

Quando vem março ventoso, abril sai chuvoso.

Em março, ouga a erva com o sargaço.



Março frio ou molhado enche o celeiro e farta o gado.

Março liga a noite com o dia, o Manel com a Maria, o pão com pato e a erva com o sargaço.


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


frutaria torres
Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!
tlm. 969 820 267
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Visita Pascal

Todos os forjanenses e amigos estão convidados para estarem presentes, no domingo, 21 de abril, por volta das 9h00, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, para beijar a Cruz de Cristo e celebrar a Páscoa em comunidade. Pelo sexto ano consecutivo, a Junta de Freguesia vai continuar a manter bem viva esta tão significativa tradição, abrindo, mais uma vez, as suas portas, para receber a visita de Jesus Ressuscitado, no dia de Páscoa.

Obras

Depois de passada a época das grandes chuvas, e aproveitando a acalmia meteorológica das últimas semanas, foi colocado alcatrão em algumas das artérias mais necessitadas.

Na Travessa Horácio Queirós e na Rua da Santa foram executados alguns trabalhos de requalificação e de melhoria de acessibilidade.

Segurança Rodoviária

Foi enviada mais uma carta às Infraestruturas de Portugal, em Braga, para levar a cabo algumas correções na sinalização vertical e horizontal da EN 103, que atravessa Forjães, desde a Infia até à Granjeira, no sentido de conferir mais segurança aos seus utentes, nomeadamente:

- revisão da sinalização entre a entrada na vila (do lado de Barcelos) e a Rua de Pinheiro;
- colocação de piso rugoso e mais aderente na zona da Granjeira;
- substituição das placas indicadoras de



“localidade”, para sinalização da velocidade a 50 km/h;

- colocação de um traço contínuo na aproximação aos entroncamentos da Rua de Pregais e da Rua da Galega;
- continuação da construção de passeios, interrompida há muitos anos, para maior segurança dos peões.

Comemorações do 25 de Abril

A exemplo dos anos anteriores, a Junta de Freguesia, em parceria com a Assembleia de Freguesia, vai levar a cabo as Comemorações do 45.º Aniversário do 25 de abril. É sempre importante lembrar, sobretudo aos mais jovens, e assinalar esta data tão significativa na nossa História recente, que abriu caminho para a instauração da

Liberdade e da Democracia no nosso País.

O programa, que contará com a habitual colaboração das associações forjanenses, está a ser elaborado e será brevemente divulgado.

A Junta de Freguesia convida todos os forjanenses a participar nas comemorações.

Sorteio de Cabazes

Com o objetivo de promover e dinamizar o comércio local, a Junta de Freguesia, em colaboração com os comerciantes forjanenses, vai levar a cabo o sorteio de três magníficos “Cabazes da Páscoa”. O sorteio

será realizado pela Lotaria da Páscoa.

Faça as suas compras em Forjães. Projeja o comércio local. Habilite-se a ganhar prémios.

SANTA PÁSCOA

abril '19

14 10h . CELEBRAÇÃO DO DOMINGO DE RAMOS:
Entrada de Jesus em Jerusalém.

21 09h . Visita Pascal na Sede da Junta

24/ 21h . Caminhada da Liberdade

25 Comemorações 25 Abril

Nesta Páscoa faça compras em Forjães e habilite-se ao sorteio de Cabazes.

Feira de S. Roque

Em abril, há feira nos sábados dias 13 e 27! Venha visitar a nossa secular feira, fazendo compras e convivendo com os amigos, num dos locais mais bonitos de Forjães. Não esqueça, aponte na sua agenda!

FEIRA FORJÃES S. ROQUE			
JANEIRO		5	19
FEVEREIRO		2	16
MARÇO	2	16	30
ABRIL		13	27
MAIO		11	25
JUNHO		8	22

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

Escola de Condução Rio Neiva, Lda

...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

Flor do Campo

Florista

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

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Olhares (35) – Anemia ou coragem?

“Pergunto-me se não será também importante cuidar da anemia espiritual. A Igreja precisa de uma alma”. A afirmação pertence ao Arcebispo Primaz de Braga, D. Jorge Ortiga. Foi proferida, no passado sábado, na Missa celebrada por ocasião dos seus 75 anos de vida. Numa homília essencialmente marcada por um breve balanço da sua ação episcopal, esta afirmação, algures na segunda parte da alocução, olha para diante. Ainda que discretamente, diz uma necessidade: a urgente necessidade de a Igreja não se acomodar às rotinas crentes e dos crentes e ajudar a afirmar uma fé esclarecida e missionária. Falando em “anemia espiritual”, o prelado, na minha leitura, denunciou a frequente debilidade do compromisso baptismal dos cristãos, a sua flacidez de entusiasmo e sono interior; enfim, uma vida tentadoramente feita de serviços mínimos, rotineira e incapaz de ruturas... Por analogia com a anemia física, a anemia espiritual denota falta de

ferro, eventualmente perdido no sangramento do fácil e cómodo e nas deficiências alimentares: deficiência de escuta da Palavra, de vida sacramental e de formação permanente. Anémicos, nós, os crentes, seremos incapazes de estar ativos e dar ao mundo as razões da nossa esperança. Assim consentiremos, acomodados, que ele se edifique sem valores e sem Deus. Com uma agravante que engorda a culpa: sonolentos — e sonâmbulos — nem nos apercebemos que a modorra em que nos envolvem é estrategicamente paralisante. Como dizia o cardeal Fernando Aguilar, este ano falecido, deveríamos saber que mesmo sendo verdade que, por cá, não nos perseguem, o certo é que verdadeiramente não nos querem!... Esquecidos/vençados pelas agendas fraturantes, “no pasa nada”. E que satisfeitos estamos com o que não acontece!... 2. Esta referência ao saudoso emérito de Pamplona, que tanto aprecio, leva-me — sem deixar a linha de pensamento

deste “Olhares” — ao seu livro póstumo, agora vindo a lume, com o título “Claridad y firmeza”. Nele, Aguilar defende cristãos sem complexos, afirmativos. Por isso — diz — “uma evangelização séria e profunda é o melhor gesto de rebeldia perante a crise deste tempo”. Rebeldia, sim, senhores. Santa rebeldia. Porque o Evangelho é fogo trazido à terra — onde cada batizado tem de viver como “fermento de testemunho, em qualquer cultura, em qualquer cidade”, como se lê na “Evangelii Gaudium”, que importa assimilar até ao tutano. 3. Volto à citação inicial, para dizer que o Espírito Santo é a alma da Igreja. Importa invocá-lo (Vinde, Espírito Santo!...). Mas importa também — e muito — deixá-lo entrar!...

in “Diário do Minho”,
Pe. João Aguilar Campos

Católicos são cada vez mais no mundo, mas número de sacerdotes diminui

Os novos dados estatísticos sobre a Igreja Católica mostram que em 2017 o número de católicos aumentou 1,1% face ao ano anterior. Em sentido contrário, regista-se uma queda no número de padres e os candidatos ao sacerdócio diminuíram. Em 2017, os católicos batizados eram 1.313

milhões, ou seja, 17,7% da população mundial; o crescimento é particularmente visível na África e Ásia, respetivamente 2,5% e 1,5%; a Europa tem uma variação quase nula, 0,1%. Os dados do Annuarium Statisticum Ecclesiae 2017 são recolhidos pelo Departamento Central de Estatís-

tica da Igreja. Os católicos estão distribuídos da seguinte forma, por continente: 48,5% na América; 21,8% na Europa; 17,8% na África; 11,1% na Ásia; e 0,8% na Oceânia.

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

ABRIL:

06 | Sacramento da Reconciliação (Confissões), das 09h30 às 11h30.

07 | DOMINGO V DA QUARESMA: missas às 09h00 e 11h15 (Missa de Piedade com os Escuteiros).

14 | Domingo de Ramos na Paixão do Senhor (Dia Mundial da Juventude): pelas 10h00 Representação da Entrada Triunfal de Jesus em Jerusalém, animada pelo Grupo de Teatro “Forjães em Cena” e também, com o envolvimento das diversas instituições da Vila de Forjães, com percurso desde a Sede da Junta de Freguesia até ao adro da igreja Matriz. Aqui chegados, por volta das 11h15, haverá a Bênção dos Ramos, seguida da celebração da Eucaristia com a Presença de todas a Catequese e Comunidade.

18 | QUINTA-FEIRA SANTA: Lava-pés e Missa da Ceia do Senhor, em Belinho e também, para Forjães, às 21h00.

19 | SEXTA-FEIRA SANTA: Oração

personal nas igrejas de Forjães e Belinho, às 15h00 em memória da Morte do Senhor e CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO DO SENHOR, em Belinho e também para Forjães, às 21h00.

20 | SABADO SANTO – SOLENE VIGÍLIA PASCAL (Festa da Vida – 8º ano): Bênção de novas casas, a partir das 14h30 e Vigília Pascal, em Forjães, às 19h00 e em Belinho, às 21h00.

21 | DOMINGO - Páscoa da Ressurreição do Senhor: missa às 08h30 e saída do Compasso Pascal, às 09h00; pausa para o almoço, pelas 12h30 e o recomeço, às 14h30.

22 | SEGUNDA - Páscoa da Ressurreição do Senhor: missa às 08h30 e saída do Compasso Pascal, às 09h00; pausa para o almoço, pelas 12h30 e o recomeço, às 14h30.

28 | DOMINGO II DA PASCOA (Domingo da Divina Misericórdia): missas às 09h00 e 11h15.

Movimentos religiosos

Batismos:

10/03 – Ana Teresa Torres Costa, filha de Gonçalo Nuno de Carvalho e Costa e Sara Daniela Barros Torres. Neta paterna de João Joaquim Rodrigues da Costa e de Firmina de Sá Carvalho. Neta materna de Alberto Luciano da Fonseca Torres e de Maria Adélia Miranda Barros da Silva Torres.

10/03 – João Ricardo Torres Costa, filho de Gonçalo Nuno de Carvalho e Costa e Sara Daniela Barros Torres. Neta paterna de João Joaquim Rodrigues da Costa e de Firmina de Sá Carvalho. Neta materna de Alberto Lucia-

no da Fonseca Torres e de Maria Adélia Miranda Barros da Silva Torres.

16/03 – Rodrigo Pereira Martins, filho de Tiago Francisco Barbosa Martins e de Patrícia Gonçalves Pereira. Neto paterno de Paulino Martins e de Maria Carolina Azevedo Barbosa. Neto materno de António Manuel Carvalho Pereira e de Ana Maria Vaz Pereira.

Óbito:

20/02 – Alexandre Lima da Cruz, com 55 anos de idade, residente na Rua de Conces, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Donativos para as obras na igreja Matriz

• 100,00 euros de Tiago Francisco e Patrícia Gonçalves (Batismo do filho Rodrigo)

Total: 5.845,00 euros. Muito Obrigado!

Festa do Pai Nosso - 2º ano

17-03-2019



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

A voz dos assinantes

Editorial

As «diretas» do Torres



Duelo singular

Um homem sisudo muito pachorento foi provocado por certo espadachim a uma rixa desagradável de que resultou ser convidado para um duelo.

O homem recusa-se a aceitar o convite, observando que por um tão fútil motivo não valia a pena arriscar a vida. Insistiu o valentão de modo tal, que o outro não teve remédio se não comparecer no lugar aprazado.

Chegando, dirige as seguintes palavras ao seu adversário:

- Estou às suas ordens. Não me dirá, finalmente, meu caro senhor, o que pretende de mim?

- Essa é boa! Pois ainda me pergunta? Um de nós há de ficar aqui.

- Pois fique vossemecê, que eu tenho mais que fazer. Dizendo isto, meteu o florete debaixo do braço e safou-se, deixando o espadachim de boca aberta.

Traduzido por Torres Jaques



Arlindo Tomás

Chegou a primavera há precisamente uma semana e com ela surgiu uma onda de calor e bom tempo. Foi com temperaturas quase de verão, aliadas a ventos favoráveis, que se instalou a praga dos incêndios, que surge ano após ano. Uns dias de calor e o nosso concelho foi logo devastado por mais um

forte incêndio que destruiu por completo o único pulmão do concelho. É caso para dizer: ano novo, problemas velhos.

A quem importa ou a quem beneficiará tal situação é a pergunta que surge quando se vê o monte a arder. O problema da falta de limpeza continua, apesar dos constantes avisos por parte das autoridades. A população, que continua a deixar a limpeza para a última hora, não toma as devidas precauções e faz queimadas descontroladas em períodos que deveriam ser completamente proibidas, originando violentos incêndios. Talvez esta continue a ser uma das prováveis causas para esta praga, mas talvez não seja a principal. Talvez outros interesses de outra natureza qualquer estejam por trás destes fogos, pois todos os anos esta área é consumida pelo fogo. Alguns anos, até por mais que uma vez, levando-nos a pensar que o negócio das madeiras não seja a principal razão desta calamidade.

As adversidades da natureza voltaram a fazer das suas, desta vez em Moçambique. Uma população, que já pouco ou nada tinha, viu um ciclone destruir o pouco e miserável que ainda existia. Perto de meio milhão de vítimas, valores ainda prematuros que poderão chegar a mais de um milhão, deixou toda uma província destruída pela força das chuvas e das inundações. Nas condições de vida existentes, falta de tudo: água canalizada, esgotos, saúde pública, transportes e comunicações. Uma situação que poderá ter consequências mais devastadoras, principalmente ao nível da saúde pública, com a propagação de doenças como a cólera, que é própria da falta de condições de salubridade.

O apoio às populações continua a ser feito por voluntários de todo o mundo, mas com material completamente rudimentar. E, embora a ajuda alimentar, médica e logística continuar a chegar em força, milhares de pessoas ainda continuam à espera da primeira ajuda.

Moçambique juntou-se assim a países como a Síria, o Líbano e o Sudão, países de extrema vulnerabilidade, estando por isso em emergência máxima.

Afinal, quando todos nós pensamos que muitas vezes não é possível ficar pior, as coisas podem mesmo ficar pior.

A história da cartografia

Em 227 antes de Jesus Cristo, um visitante chega ao palácio de Zheng, poderoso rei de Qin, no noroeste da China, com um presente muito precioso: um mapa de seda. Mas o seu verdadeiro fim era o de matar o monarca com um punhal envenenado escondido dentro do mesmo mapa. Porém, o atentado falhou. Seis anos depois, Zheng uniu os seis outros "reinos combatentes" e, juntando-os, deu-lhes o nome de Shi Huangdi, ou «primeiro imperador», visto que ele vem de fundar o império da China (Qin). Os mapas, datando da dinastia Qin, já não existem. Mas, em 1973, descobriram três mapas de seda, da época 168 anos antes de J.C., dentro de uma sepultura em Hunan. Dois foram restaurados. Um deles mostra alguns detalhes topográficos, tais como rios e montanhas, e outro indica sítios de guarnições e a sua importância. Mesmo depois da invenção do papel, mais ou menos pelo ano 100 da nossa era, os Chineses continuaram a traçar mapas sobre a seda, ou até mesmo sobre o bambu. Ainda o faziam na dinastia de

Qin (1644-1911), porque a seda era mais resistente e melhor adaptada à reprodução de pormenores precisos. Ademais, ela podia ser tecida praticamente a qualquer comprimento. O mais antigo mapa conhecido foi descoberto há pouco tempo no Iraque. É uma tabuinha de argila que data de mil anos antes de J.C.

A Europa só conhece a seda e o papel muitos séculos depois da China. No ocidente, traçavam os mapas sobre o pergaminho, fabricado com peles de animais. O mais antigo mapa de que temos conhecimento data mais ou menos do ano 260 e mede 45cm por 18cm. Reconhece-se nele a margem norte do mar Negro e o Danúbio; as cidades estavam representadas por muros de tijolos. Estes mapas antigos davam por vezes distâncias totalmente falsas. Portanto, eles permitiram tanto aos Romanos como aos Chineses de administrarem dois dos impérios mais poderosos que o mundo jamais conheceu.

Traduzido por Torres Jaques

Palavras Cruzadas
(soluções)

Horizontais

1º trapa; soror = 2º r; zíngaro; u = 3º em; o; e; a; ge = 4º pau; one; sal = 5º ar; e; t; s; la = 6º martinica = 7º si; a; l; m; re = 8º eta; ter; sir = 9º ia; m; z; s; me = 10º t; capataz; b = 11º arara; ameno =

Verticais

1º trepa; seita = 2º r; marmita; r = 3º az; u; a; a; ca = 4º pio; era; mar = 5º an; o; t; t; pa = 6º gentileza = 7º sa; e; n; r; ta = 8º ora; sim; sam = 9º ro; s; c; s; ze = 10º o; galarim; n = 11º ruela; érebo =

O FORJANENSE

PROPRIEDADE e EDIÇÃO: 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: Facebook Jornal O Forjanense

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Bae-ta, 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

ACARF

O nossa Carnaval



36º aniversário da ACARF

No passado dia 25 a ACARF completou 36 primaveras. Foram 36 anos de união, partilha e de muita alegria.

Para celebrar este dia tão especial, a nossa grande família, que está em constante crescimento, decidiu-se reunir e em unísono cantar os parabéns. As vozes doces e alegres dos mais pequenos juntamente com as vozes afinadas dos mais velhos encheram a sala, tornando aquele momento mágico. O enorme bolo de chocolate também captou a atenção de todos, principalmente a dos mais pequenos, onde era evidente a sua inquietude para o provar.

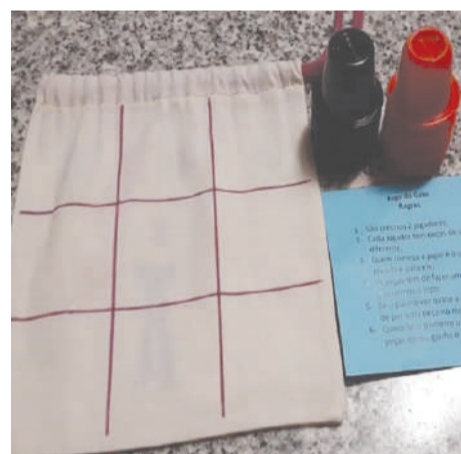
Ao longo do dia, os pais também demonstraram o seu carinho e a sua confiança que têm por esta nossa segunda casa e escreveram mensagens de felicitações agradecendo todos os cuidados prestados ao mais precioso que têm na vida, os seus filhos. A ACARF também não se esqueceu deles e, ao longo do dia, foi presenteando-os com uma fatia de bolo.

Os nossos utentes também nos surpreenderam com grandes mensagens de felicitações, deixando-nos muito orgulhosos por fazer parte desta grande família.

Este dia foi sem dúvida único e ficará na memória de todos nós.



Trabalhos Dia do Pai



Centro de Dia (CD) / Centro de Convívio (CC)

Carnaval

Foi num ambiente de grande animação que, no passado dia 1 de março, cerca de 600 Esposendenses saíram à rua para participarem no XX Desfile de Carnaval Fantasia Ambiente. Num misto de crianças, idosos, educadores e auxiliares dos estabelecimentos de ensino e IPSS's de Esposende, foi grande a adesão e a vontade de participar neste cortejo em que o tema deste ano foram os "Oceanos". Este tema foi escolhido a fim de sensibilizar a comunidade para a importância dos oceanos, a proteção da biodiversidade marinha e os impactos decorrentes da presença de lixo nos mares.

O cortejo teve início no Largo dos Bom-



beiros e prosseguiu pelas ruas de Esposende, terminando no parque em frente às piscinas.

Os nossos utentes ficam muito felizes com esta iniciativa pois para eles é um dia completamente diferente, em que se vestem a rigor e vão "correr o carnaval".

Encontros com Vida

Decorreu nas instalações da ACARF, no passado dia 15 de março, mais um dos "Encontros com Vida", atividade organizada pela Esposende 2000 em parceria com a Câmara Municipal de Esposende.

Esta iniciativa tem vindo a ser desenvolvida em várias freguesias e fomenta o convívio entre os utentes das mesmas, a fim de passarem uma tarde diferente e divertida.

Neste dia desenvolveu-se uma caminhada até à Igreja Paroquial de Forjães, onde pudemos fazer uma visita ao interior



da mesma, seguida de um lanche partilhado ao som de música, muita conversa e boa disposição.

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães março 2019

SEMANA DA LEITURA

Dando o tema "Hoje leitor, amanhã leitor!", a Rede de Bibliotecas Escolares convidou todas as escolas e Bibliotecas Municipais a, durante a semana de 11 a 15 de março, desenvolverem atividades que festejassem a leitura como ato comunicativo, de liberdade e responsabilidade, um diálogo entre a literatura, a arte e a ciência, um espaço de encontro, criativo e colaborativo.

As bibliotecas escolares estiveram no centro desta comemoração, dentro da escola, promovendo interações com a comunidade, encontrando parcerias e praticando a leitura. Mas muitas dessas atividades não teriam sido possíveis sem a colaboração da Biblioteca Municipal Manuel Boaventura, que proporcionou a vinda de contadores de Histórias e a organização do Sarau de Encerramento.

Leitura a várias vozes

Tal como em todas as escolas do país, também na nossa se comemorou a Semana da Leitura.

Nesta Semana, foram muitas as atividades que realizamos dentro e fora da sala de aula em torno dos livros e da leitura. É sempre bom ter os livros por perto, porque com eles aprendemos imenso. Gostamos muito de ler histórias na biblioteca da escola, mas gostamos ainda mais quando foram os pais a ler na nossa sala. Foi divertido vê-los a ler para nós. Alguns leram-nos histórias engraçadas, outros histórias de encantar e outros até nos surpreenderam com adereços e muita criatividade.

É sempre agradável ter a nossa família a participar nestas atividades. Agradecemos a todos aqueles que tiveram disponibilidade para enriquecer ainda mais a nossa Semana da Leitura.

Alunos do Centro Escolar



Ouvir poesia na voz de Paulo Condessa



Na segunda-feira, dia 11 de março, os alunos do 9º ano, deslocaram-se à EBARS para ouvirem o conhecido *diseur*. Se nem sempre o sentido poético dos textos abordados chegou até eles, chegaram pelo menos algumas expressões caricaturadas, criadas por Paulo Condessa, que os fizeram rir e tornaram este encontro num momento poético bem divertido.



A Atualidade da Leitura

A Atualidade da Leitura foi o tema do encontro que encerrou a Semana da Leitura no concelho de Esposende, o qual contou com a presença do ex-ministro Marçal Grilo, fundador da rede de Bibliotecas Escolares e de Pinto do Amaral, ex-comissário do PNL.



À conversa com Raquel Ramos

No dia 22 de março, quinta-feira, os alunos do 8º ano da E. B. de Forjães dirigiram-se à biblioteca da escola para conhecer a escritora Raquel Ramos.

Maria Raquel Medeiros Oliveira Ramos nasceu em 1969 em Paris, porém passou a sua infância e juventude na cidade transmontana de Chaves.

Raquel não é somente escritora, é também professora de Inglês e Alemão na Escola Básica e Secundária de Vila Nova de Cerveira.

Desde 2007, colabora com a Rede de Bibliotecas Escolares coordenando todos os professores bibliotecários do distrito de Viana do Castelo e do concelho de Esposende.

Algumas das suas obras publicadas são: "Episódios da vida de um jovem gato", "Segredos do Jardim da Casa Grande de Barras Amarelas" e "Diário de Ana Joana: 12 anos, 1,36 m de altura". No final do encontro, os alunos jogaram um Kahoot sobre a obra "Nadir Afonso: O Pintor de Cidades Geométricas" também da sua autoria.

Para terminar, a escritora foi encaminhada à sala de Educação Visual, com o objetivo de apreciar os quadros pintados pelos alunos, ao jeito do Nadir Afonso.

Foi um encontro interessante e divertido, onde pudemos ficar a conhecer melhor a escritora.

Filipa Cruz, 8ºC



Histórias com magia

No dia dezoito de março de dois mil e dezanove e inserido na semana da leitura, os alunos do pré-escolar e do primeiro ciclo, do Centro Escolar de Forjães, receberam um contador de histórias chamado Rui.



A forma mágica e genuína com que explorou as histórias despertou um grande interesse em todas as crianças.

Ensinou-lhes que contar histórias, não é ler a correr mas antes interpretá-las e retratá-las de forma a criar interesse e motivação em quem as ouve.

No final, era notório no rosto de todas as crianças que aquele momento foi magnífico, que todos se divertiram imenso e que a motivação para a leitura surge de momentos como este.

Leitura a Várias Vozes

No âmbito da semana leitura decorreu na biblioteca da escola a *Leitura a Várias Vozes*, que consiste na leitura entre turmas, em que umas leem para as outras.



Orçamento Participativo

No dia 21 de março decorreu na E.B de Forjães a eleição para o Orçamento Participativo das Escolas, projeto que visa fomentar nos alunos o espírito de participação e cidadania, valorizando a sua opinião em decisões que os afetam diretamente.

Das quatro propostas elegíveis saiu vencedora a denominada "Chuveiros Novos".



Festa de Carnaval

Na sexta-feira, dia 1 de março de 2019, houve um baile de carnaval na Escola Básica de Forjães, que foi promovido e dinamizado pela Associação de Estudantes. Estiveram presentes os alunos do pré-escolar e dos 1º, 2º e 3º ciclos.

Numa escola que prima pela inclusão, não poderiam deixar de estar presentes alunos da UEEA.

Com o entusiasmo de todos, assim se fez e festejou o carnaval.

Associação de estudantes



PARLAMENTO DOS JOVENS

Participação da EBF na sessão distrital

Nos dias 24 e 25 de fevereiro decorreu em Braga, no Fórum Altice, a Sessão Distrital do Parlamento dos Jovens. A nossa escola foi representada pela Ana Rita Abreu e pela Carolina Reis do 9ºA, como efetivas e pelo João Filipe do 7ºB, como suplente.

Estiveram presentes neste evento 162 deputados a representar 54 escolas do círculo eleitoral de Braga. Cada escola apresentou para debate três propostas de recomendação, previamente votadas na sessão escolar, subordinadas ao tema deste ano de 2018/2019 "alterações climáticas - salvar os oceanos" e coube aos deputados de cada escola apresentá-las à assembleia e defendê-las.

Após a apresentação das propostas de cada escola concorrente, seguiu-se uma longa sessão de perguntas e respostas em que cada escola podia questionar as outras e ser questionada por elas. Nesta fase, em que se evidenciaram os dotes de oratória e a capacidade de argumentação de cada deputado, começaram a vislumbrar-se os vencedores.

Na fase de seleção dos deputados para participar na sessão nacional, que decorrerá nos dias 6 e 7 de



maio em Lisboa, as cinco escolas mais votadas foram a E.S. Carlos Amarante (Braga), a Escola Camilo Castelo Branco (V.N. Famalicão), a E.S. de Vila Verde, a E.B. de Gandarela (Celorico de Basto) e a E.B. das Taipas.

De seguida, foi feita a votação, por voto secreto, do porta-voz do círculo eleitoral de Braga à sessão nacional, tendo a maioria dos votos recaído no deputado Luís Correia da E.S. Carlos Amarante que, olhando às competências que demonstrou durante a sessão distrital, irá, certamente, fazer uma boa representação dos que nele votaram.

Em termos de balanço, podemos concluir que a experiência foi interessante e enriquecedora, constituindo uma espécie de iniciação no processo democrático e uma excelente oportunidade para pôr em prática as regras do debate, para aprender a respeitar as ideias e opiniões dos outros e a defender, de forma fundamentada, as suas próprias ideias.

Professor Aparício Brandão

Boletim Nascente Escolar
março 2019



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Associação de Estudantes, prof.ª Fernanda Vila Verde, prof. José Pinho, prof.ª Goreti Figueiredo, prof.ª Rosa Felgueiras Prof.ª. Sílvia Sá, 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: Agrupamento de Escolas
António Rodrigues Sampaio
Sede: EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740 - 446 Forjães
Tel: 253 879 200

Nós por cá: locais

Romaria de Santa Marinha 2019

Comissão de Festas

Os dias e os meses vão passando e pode dizer-se que caminhamos a passos largos rumo as festividades de St^a Marinha 2019. Até lá, temos ainda muito trabalho pela frente, temos muitas iniciativas para levar a cabo, temos muitos assuntos a tratar, mas uma coisa é certa, continuaremos sempre a precisar da ajuda de todos, para podermos honrar os compromissos assumidos. Sim, porque as escolhas principais estão assumidas, e a calendarização das festividades já está alinhavada, assim, agora a alternativa é, continuar a trabalhar, para podermos levar este grande barco a bom porto, claro que, com a ajuda de todos os forjanenses, vizinhos e amigos.

Dentro daquilo que foram as principais decisões que a comissão de festas entendeu por bem tomar, podemos dizer que as festividades não terminarão a 18 de julho (quinta-feira), mas sim no domingo 21 de

julho. Em relação às tradicionais bandas de música podemos dizer que nas entradas teremos um desfilado de grande qualidade entre as bandas de Freamunde e de Golães, já o dia da nossa padroeira, será abrilhantado com a participação das bandas de Revelhe e de Vale de Cambra, sendo que esta última é dirigida pelo maestro Valdemar Sequeira, compositor do hino de Santa Marinha, da autoria de José Armando Couto Pereira da Silva. Estas mesmas festividades serão também abrilhantadas com a presença de uma banda portuguesa, com nome estrangeiro, cuja vocalista é considerada uma das melhores vozes portuguesas da atualidade, será “o presente” para todos/as os/as forjanenses, pesquise e descubra o nome desta banda. Mais direcionados para o público jovem e adolescente, teremos também dois artistas do panorama nacional, um deles é André Oli-

veira, que artisticamente é conhecido por uma alcunha, associada ao facto de em pequeno ter usado um acessório no cabelo, que lhe viria a valer a alcunha pela qual é conhecido no mundo da música, adivinhe lá quem é! O outro artista, filho do ex-futebolista Jorge Plácido (jogou no FC Porto, entre outros clubes), não nasceu para o futebol, mas para a música, na qual interpreta uma fusão de vários estilos musicais, muito apreciados, sobretudo pela juventude, o seu nome é? Tente lá adivinhar.

Ao longo das festividades teremos também espaço para o teatro, com o Forjães em Cena a entrar em ação, espaço para o folclore, para os bombos, para os artistas forjanenses, quer nas artes manuais, quer nas artes musicais, espaço para as crianças e espaço para muitas outras coisas e quem sabe espaço para mais alguma surpresa. Teremos ainda espaço para as nossas cul-

turas e tradições, que pretendemos ver representadas através de carros alegóricos na tradicional parada ou cortejo etnográfico, mas para isso precisamos da colaboração e do bairrismo de todos os forjanenses, seria importante vermos representadas as culturas do milho, do linho, do vinho, da madeira, o trabalho do ferro e da forja, de outras colheitas agrícolas e/ou de outros produtos e atividades, das profissões antigas, dos movimentos antigos, tudo preferencialmente do antigamente, enfim algo que mostre e promova os laços da nossa cultura e das nossas tradições. Para isso teremos todos de começar a pensar o que fazer e como fazer, porque valer a pena vale com certeza e, se todos ajudarmos, podemos dar uma excelente promoção ao bom nome da nossa terra.

Dia da Mulher

“Ser mulher é ... Ser princesa aos 20, Rainha aos 30, Imperatriz aos 40 e Especial a vida toda ...”

Numa iniciativa conjunta, promovida pela comissão de festas de St^a Marinha 2019 e pela comissão de festas de São Roque, no passado dia 8 de março, decorreu num ambiente muito agradável e festivo,

um jantar comemorativo do DIA da MULHER. Porque ELAS merecem e porque sem elas nenhum homem seria a mesma coisa, aqui fica o nosso muito obrigado a todas aquelas que nos honraram com a sua presença.

MUITO OBRIGADO, a todas!

Venda de lenha

Temos para entrega imediata, lenha de eucalipto e de pinho, toda de boa qualidade, rachada em rachão ou faxina. Os interessados poderão fazer as suas encomendas junto dos elementos da comissão de festas (veja a quantidade através da carga em exposição, no local habitual).

Um agradecimento para todos aque-

les que nos têm ajudado, nesta árdua tarefa, desde o monte ao estaleiro, e um agradecimento muito especial para o José Manuel Ribeiro e para os seus filhos que como sempre são incansáveis no apoio e na ajuda.

Passadiços do Paiva

Aqui deixamos o nosso agradecimento a todo o grupo de gente fantástica, que participou nesta iniciativa, pois, foi graças à compreensão e à colaboração de todo este grupo, que tudo correu às mil maravilhas.

No passado dia 17, quase duas centenas de pessoas, com idades compreendidas entre 2 e os 85 anos, sem medo da chuva, partiram rumo a Terras do rio Paiva, distribuídos por 3 autocarros e uma carrinha de apoio, com o objetivo de caminhar e disfrutar da beleza dos passadiços do Paiva. Demoramos a chegar, mas chegamos, a caminhada fez caminhando a ritmos, ora loucos ora lentos, com ou sem vertigem, mas todos chegaram são e salvos à meta, com fome é certo! Houve nervoso miudinho na hora do almoço (aí se a comida não chega? Para esta gente toda! ...), mas as nossas “cozinheiras” nunca falham, quer na qualidade quer na quantidade, o almoço decorreu sob animado convívio já em Arouca. Depois houve diversão, alegria e até um animado leilão de frutas, grande leiloeira a D^a Inês.

A malta de Viana foi fantástica em tudo, os forjanenses, os vizinhos e amigos foram cinco estrelas, e assim,

ao final da tarde, regressamos satisfeitos e com a sensação do dever cumprido.

A pedido de várias famílias, voltaremos brevemente, em princípio com deslocação para terras do alto Minho, quiçá ali entre os Arcos e Sistelo, a ver vamos lá para finais de abril.

Obrigado a todos, desculpem alguma eventual falha da nossa parte.



Cortejo de St^a Marinha

No próximo dia 12 de maio vamos levar a cabo o tradicional cortejo de St^a Mari-

nha. Antecipadamente agradecemos a ajuda e a colaboração de todos.

2^a Noite da Francesinha

No próximo sábado, a partir das 19 horas, vamos levar a cabo a 2^a noite das deliciosas francesinhas, com molho especial, muito saboroso. Venha jantar connosco ou se preferir venha buscar para levar, o preço é de apenas 8 euros. Não falte, vai ver que vale a pena saborear as nossas francesinhas.



Futebol sénior

“À procura de garantir a manutenção.”

Tem sido uma segunda volta aquém das expectativas, comparativamente com a primeira metade da competição, onde estivemos muito bem em todos os aspetos, poderá dizer-se que o Forjães SC quebrou um pouco no aspeto exibicional e teve um ou outro jogo menos conseguido, mas não podemos deixar de referir, sem qualquer tipo de desculpas esfarrapadas, os inúmeros erros de arbitragem, que nos têm prejudicado em alguns jogos. Ainda assim, o Forjães luta dignamente pelo objetivo mínimo, garantir a manutenção, e a todo o momento dará passos importantes nesse sentido. A nossa equipa, nem sempre tem tido dezoito elementos disponíveis, recorrendo com frequência aos juniores, sendo de destacar o azar de Rui André, que voltou a lesionar-se e não poderá voltar a dar o seu contributo à equipa na presente época, lembre-se que Rui André, na época passada foi o segundo melhor marcador da competição, com 20 golos e, em condições normais seria uma mais valia para esta equipa, mas infelizmente foram poucas as partidas em que podemos contar com ele.

Quando faltam sete jornadas para o término da competição, o Forjães SC precisa ainda de amealhar mais alguns pontos, para se livrar de qualquer eventual

complicação no que à manutenção diz respeito. Aquilo que perspetiva é que a curto prazo a nossa equipa esteja fora das contas das despromoções.

“À procura de garantir o futuro.”

Mais preocupante, poderá ser ou não o futuro próximo do clube, aproximasse o final da época a passos largos, e será muito importante perspetivar uma solução diretiva para a próxima época. Obviamente, e aqui têm os sócios a palavra, que aquilo que se espera é que digam presente, por forma a mais uma vez, ser assegurada a continuidade do nosso clube em atividade. Havendo vontade, havendo disponibilidade, tudo é possível, este é o momento em que o nosso FSC precisa de todos os seus associados a pensar no seu futuro, sim porque a história é importante, ninguém a apagará, mas o futuro não vive nem depende do passado, depende sim do presente, por isso, vamos todos refletir e encontrar uma solução para o problema.

Sem dúvidas, que o nível em que se encontra o futebol sénior é exigente em todos os aspetos, é necessário muito trabalho suplementar para se conseguirem os recursos necessários para honrar os compromissos assumidos, só quem por lá passa conhece esta realidade, o momento merece reflexão com certeza. Contudo, mesmo

reconhecendo essas dificuldades e a necessidade de refletir sobre o futuro, sou de opinião que com vontade, com querer, com dedicação e com a ajuda de todos, é difícil, mas tudo se pode conseguir. Frequentemente, colocam-se questões, do tipo, é possível continuar neste ritmo, como é que se consegue aguentar um barco deste tamanho, entre muitas outras dúvidas normais, cuja resposta que me ocorre é, tudo tem uma solução tal como tudo pode ter um fim, mas uma coisa é certa “tudo valerá a pena, se a alma não for pequena.” Assim, reafirmo, o futuro do clube está na mão dos seus associados e serão estes certamente a traçar o rumo que o Forjães SC deve tomar, logo, se não formos participativos, opinativos, pró-ativos e sobretudo disponíveis, não haverá futuro! Assim, vamos todos fazer uma forcinha para assegurar o futuro do clube da nossa terra, para asse-

		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Berço SC	53	27	15	8	4	45	21
2	▲ Pevidém SC	49	27	15	4	8	40	16
3	▼ GD Prado	47	27	14	5	8	52	41
4	▼ CCD Santa Eulália	46	27	14	4	9	39	30
5	GD Joane	44	27	12	8	7	38	24
6	Porto D'Ave	42	27	12	6	9	33	32
7	Arões SC	42	27	11	9	7	37	29
8	S.Paio D'Arcos FC	40	27	10	10	7	44	43
9	▲ Brito SC	40	27	11	7	9	34	32
10	▼ Forjães	38	27	10	8	9	34	32
11	▲ Ribeirão 1968 FC	35	27	10	5	12	40	44
12	▼ Santa Maria FC	35	27	9	8	10	26	34
13	▲ Vieira	32	27	7	11	9	28	32
14	▼ SC Cabreiros	32	27	9	5	13	36	42
15	▲ FC Amares	28	27	7	7	13	34	39
16	▼ Esposende	28	27	7	7	13	28	46
17	UD Alirão	22	27	6	4	17	38	59
18	AD Ninense	16	27	4	4	19	20	50

gurar o futuro do Forjães Sport Club.
Força Forjães.

Resumo das jornadas

25ª jornada

FORJÃES SC 1-0 Prado

“FSC ao melhor nível.”

Um jogo perante o segundo classificado, nessa altura, o GD Prado, equipa que tem vindo a realizar um excelente campeonato, e que saiu de Forjães mais atrasado em relação ao líder Berço. O jogo foi bem disputado, com o Forjães claramente por cima, a assumir o comando das operações e criar muitas situações que lhe podiam ter dado uma vitória com mais golos. Marcamos ainda na primeira parte, com Nuno Simões a assistir Jota, que com um desvio subtil fez o único golo da partida.

A perder por 1-0, o Prado, ao longo da segunda parte foi abrindo a frente de ataque, por forma a criar mais problemas a nossa linha defensiva, que muito segura de si foi anulando as situações criadas. O Forjães criou muitas oportunidades para ampliar, mas foi desperdiçando, não “matando” o jogo, correu algum perigo nos minutos finais, mas não cedeu e venceu com justiça esta partida, porque foi a melhor equipa em campo.

FSC: Simão, Vítor Martins, Diogo Novo, Tiago F. (C.) e Tico; Wesley, Tiago Lopes,

Marcos, Ruben Bicho (André Patrão aos 65 min.), Jota (Bruno Silva aos 84 min.) e Nuno Simões (Reguila aos 75 min.).

Não Jogaram: Rocha, Neno, Varajão e Diogo Apolinário.

Treinador: Carlos Viana

Golos: 1-0 Jota aos 21 min.

26ª jornada

Amares 4-0 FORJÃES SC

“Dia mau, muito mau!”

Há dias assim, e hoje o Forjães teve um dia muito mau, no qual acabou goleado perante uma equipa claramente em dificuldades na luta pela manutenção. É caso para dizer, não aparecemos para jogar, fomos copiosamente goleados por 4-0 e ainda demos moral ao Amares, que vinha de seis derrotas consecutivas, que estava mais para lá do que para cá no que à manutenção diz respeito, e assim viu-se resuscitado do nada.

Mal se tinha iniciado a partida e já perdíamos por 1-0, um golo que deitou por terra toda a estratégia definida para este jogo. Ainda assim o Forjães instalou-se no meio campo adversário, teve bola, mas foi uma equipa insequente, ou seja, não foi capaz de incomodar o guarda redes ad-

versário durante os primeiros 45 minutos. Na segunda parte o jogo continuou igual, mas com uma diferença, o Amares chegou lá à frente por quatro ocasiões e conseguiu fazer três golos, tudo isto perante a nossa apatia e o nosso desacerto.

Há dias assim, maus demais para serem verdade, e hoje perdemos bem, não jogamos nada, e acima de tudo faltou-nos querer e vontade, fomos uma equipa banal e insequente. Durante todo o jogo, nunca conseguimos, fazer tudo aquilo de que somos capazes para inverter situações desfavoráveis.

FSC: Simão, Neno (Varajão aos 65 min.), Vítor Martins, Diogo Novo e Tico; Wesley (André Patrão aos 45 min.), Tiago Lopes, Ruben Bicho, Marcos (Nuno Simões aos 60 min.), Jota e Reguila

Não Jogaram: Rocha, Tiago F. e Bruno Silva.

Treinador: Carlos Viana

Golos: 1-0 1min.; 2-0 aos 74 min.; 3-0 aos 84 min.; 4-0 aos 89 min.

27ª jornada

FORJÃES SC 1-1 Arões

“Merecíamos a vitória!”

Não sendo hábito enveredar por este

tipo de análise, não podemos deixar de referir que o Forjães foi claramente prejudicado neste jogo, sendo de destacar duas situações, a primeira diz respeito, a um penalty claríssimo sobre Reguila, logo aos sete minutos, que o árbitro entendeu não marcar, a outra, em cima do final da partida, quando Jota seguia isolado, foi puxado, na entrada da área, fica a dúvida se dentro se fora, falta ou penalty por marcar, e expulsão perdoada ao defensor, mas a decisão foi, falta atacante de Jota, que indignado e inconformado com a decisão, ainda viu amarelo.

Depois dos cinco minutos iniciais com alguma intermitência, o Forjães acalmou, ficou por cima no jogo, e começou a incomodar o último reduto da equipa fafense, tendo criado várias situações de golo. O Arões sempre muito organizado defensivamente, procurava as transições rápidas para tentar chegar à nossa baliza, mas a nossa malta não permitia. Ainda assim, quando caminhávamos para intervalo, uma indecisão defensiva e uma abordagem deficiente ao lance, sobretudo do nosso homem que atuava na direita, permitiram ao Arões a obtenção do golo, que os colocava em vantagem na saída para o descanso, algo muito injusto para a nossa equipa.

continua na pág. seguinte

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Fernando Neiva

continuação da pág. anterior

No reatamento, o Forjães apareceu com vontade de dar a volta, mas esbarrou na boa organização defensiva do Arões. Com as alterações, o Forjães cresceu, ganhou coragem e começou a incomodar a baliza fafense novamente. Depois de alguma insistência, o golo acabou por acontecer, com Nuno Simões a faturar na zona do segundo poste. Até final, ambas as equipas tentaram ganhar o jogo, O Arões tentou reagir ao golo sofrido, ainda incomodou Simão numa situação de perigo, ma foi a nossa equipa dispor de algumas boas situações para vencer, faltou eficácia.

Um empate, que penaliza a nossa equipa, que por tudo aquilo que fez e que por tudo aquilo que não lhe deixaram fazer, merecia os 3 pontos.

FSC: Simão, Neno (Jota aos 68), Diogo Novo, Diogo Apolinário e Tico; André Patrão (Rúben Bicho aos 60 min.), Tiago Lopes, Bruno Silva (Marcos aos 60), Varajão, Nuno Simões e Reguila (C.).
Não Jogaram: Rocha, Tiago F. e Wesley.
Treinador: Carlos Viana
Golos: 0-1 aos 37 min.; 1-1 Nuno Simões aos 73 min.

Assembleia Geral

Na próxima sexta-feira, 29 de março, a partir das 21 horas, vai realizar-se uma assembleia geral do Forjães SC, no auditório do Centro Cultural Rodrigues Faria. Apela-se à participação de todos os associados,

porque o futuro do Forjães SC depende da vontade dos seus sócios. O Forjães SC merece uma presença massiva, sobretudo para todos pensarmos o futuro do clube.

Carnaval

No passado dia 2 de março, sábado, no centro cultural, levamos a efeito uma festa de carnaval, para angariar fundos para o clube. A iniciativa decorreu de forma agradável, teve muito convívio e animação e contou ainda com um concurso/desfile de mascarados, que deu ainda mais beleza e animação à festa. Um agradecimento especial para a Junta de Freguesia que financiou parte dos prémios monetários para o desfile. Obrigado a todos aqueles que adquiriram a sua pulseirinha de participação e muito obrigado para toda a malta que ajudou a vender



estas mesmas pulseirinhas.

Para todo o grupo fantástico que ajudou a preparar este evento aqui o nosso muito obrigado, do fundo do coração.

Futebol jovem

Juniiores

Neste escalão o Forjães SC lidera a classificação com 48 pts, mais quatro que o Celeirós, o seu próximo adversário, quando faltam ainda disputar seis difíceis partidas. Força rapazes! Martim 1-3 FORJÃES SC
FORJÃES SC 3-1 Gandra
Figueiredo 2-1 FORJÃES SC
FORJÃES SC 6-0 Antas

		P	J	V	E	D	GM	GS
1	▲ Forjães	48	20	15	3	2	65	23
2	▼ CD Celeirós	44	20	14	2	4	59	30
3	MARCA	43	20	13	4	3	85	35
4	S.Paio D'Arcos FC	38	20	11	5	4	63	31
5	GD Figueiredo	34	20	10	4	6	62	33
6	Lomarense	31	20	10	1	9	51	36
7	Sequeirense	27	20	8	3	9	42	42
8	▲ FC Ferreirense	25	20	7	4	9	39	39
9	▼ Parada de Tibães	25	20	7	4	9	45	52
10	GD Guisande	23	19	7	2	10	34	53
11	▲ AFC Martim	20	20	6	2	12	21	44
12	▲ Gandra FC	19	19	6	1	12	52	50
13	▼ UD São Veríssimo	19	20	6	1	13	52	57
14	Antas FC	3	20	1	0	19	6	151

Juvenis

Forjães SC é 8º classificado com 19 pts, a equipa quebrou um pouco, perdendo as últimas três partidas disputadas. Lidera o Roriz com 44pts.
Martim 1-0 FORJÃES SC
FORJÃES SC 1-8 Cavado
FORJÃES SC 2-7 Roriz

Iniciados

Forjães SC, 4º Classificado com 33 pts, lidera MARCA com 48 pts.
FORJÃES SC 1-2 Martim
Aveleda 4-1 FORJÃES SC
FORJÃES SC 2-1 Stª Maria B
Carreira 0-2 FORJÃES SC

Infantis E Benjamins

Também nestes dois escalões, o Forjães SC participa nos campeonatos da AF Braga, e independentemente dos resultados, esses nem são o mais importante, a nossa miudagem tem-se divertido a jogar

futebol. Parabéns aos treinadores, aos atletas e a todos os pais, porque todos têm sido muito dignos em representação do nosso FSC.

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

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

Opinião

Nós por cá

Redes que constroem e redes que destroem...



Elsa Teixeira

A primeira rede social que conheci foi o Hi5, mas atualmente as mais utilizadas serão o Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter... Há um grande número de pessoas usam e abusam destas redes sociais, disponíveis através da internet, no seu dia a dia.

Tiramos fotografias, publicamos fotografias, comentamos a fotografia que um amigo publicou, identificamos os amigos, identificamos os familiares, identificamos os locais por onde passamos, o local onde estamos, expomos a nossa vida, na maior parte das vezes na forma de uma bibliografia positivista.

Mas teremos a consciência das implicações do uso destas redes sociais?

São redes fantásticas para mantermos contacto com as pessoas de quem gostamos, para nos conectarmos com um mundo que está para lá do nosso campo de visão, para conhecermos novas histórias, novas paisagens! Esta rede prende, agarra, mantém-nos presos, tirando a liberdade aos peixes que por ela navegam.

Uma janela sobre as nossas vidas, com uma ténue cortina pela qual não sabemos ao certo quem espreita e com que intensão.

Do outro lado, pode estar alguém que conhecemos, que gosta de nós e que nos quer bem, mas também pode estar um desconhecido ou alguém com más intenções.

Nestas redes, a grande maioria de nós

pública os melhores ou mais felizes momentos do seu dia, do seu mês, do seu ano. Cada um publica aquilo que entende, fotografias, textos, vídeos. Muitas destas publicações são as "fake news" (notícias enganosas), propaganda, publicidade de venda de produtos, valores, ideias, mas em simultâneo tem a capacidade de ajudar a eleger o melhor ou pior do mundo aos olhos de alguém.

Com estas redes, podemos criar personagens, outras versões de nós, mais simpáticos, mais inteligentes, mais divertidos, com vidas fantásticas, um frasco cheio de boas memórias.

Estas redes podem ser mais vocacionadas para o uso profissional, como o LinkedIn, podem permitir apenas conteúdos mais breves, como o Instagram, ou podem ser um palco de mediatismo, como o Facebook, onde qualquer um se pode tornar uma vedeta, colecionando amigos, seguidores e "gostos".

Podemos gostar de algo, seguir páginas e pessoas, "conhecer desconhecidos" e ser seguidos e perseguidos sem darmos conta.

Estas redes permitem gerar riqueza, comprar e vender produtos, impulsionar carreiras de músicos e escritores; são redes onde o trabalho e ócio se confundem ou baralham.

São muitas janelas que se abrem, por onde todos espreitam, mas são também janelas muito difíceis de fechar. São compostas por imagens, palavras, fantasias, representações de sentimentos e de significados.

Constroem pontes, mas também criam distância, pois estas redes levam-nos tempo e roubam-nos a capacidade de apreciar o momento, de ouvir quem está ao nosso lado...

Concerto de Primavera pelo Coro Sénior de Esposende

O Coro Sénior de Esposende apresentou um concerto, no passado dia 24 de março, no Salão Paroquial de Vila Chã.

Com direção artística e musical dos maestros Ana Carolina Capitão e Luís Miguel Clemente, e Gabriel Pereira na percussão, o "Concerto da Primavera" convidou a uma viagem pelas canções tradicionais portuguesas e por temas de algumas das melhores bandas portuguesas bem conhecidas pelo público português. Os coralistas seniores interpretaram, assim, os temas "Venham mais cinco", de Zeca Afonso, "Os meninos de Huambo", tema celebrizado por Paulo de Carvalho, "Saudade", dos Trovante, "Cinderela" e "Playback", de Carlos Paião, "Homem do Leme", dos Xutos e Pontapés, e as canções tradicionais "Meu lírio roxo do



campo", "Senhora cegonha" interpretação feita pela D. Celina da ACARF e "Ouvi o passarinho".

Este concerto integra o Ativo +, programa de envelhecimento desenvolvido no âmbito da Rede Social de Esposende, em articulação com todas as IPSS's do concelho.

Estatuto editorial

- "O Forjanense" é uma publicação periódica de caráter 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 atuação 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

EUROMASTER IDEAL PNEUS

IDEAL PNEUS
253 809 880

HORÁRIO
SEGUNDA - SÁBADO
10h00 - 19h00

SERVIÇOS
PNEUS
ALINHAMENTO
SERVIÇO RÁPIDO
LAVAGEM

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

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

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

Culinária ■ Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Corvina no forno

1 kg de corvina limpa; 750 g de batatinha descascadas; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 pimento vermelho; 1 lata pequena de tomate pelado; 1 dl de azeite; 2 dl de vinho branco; sumo de 1 limão; 1 folha de louro; sal e pimenta q.b.

Tempere a corvina com sal e o sumo do limão e coloque-a num tabuleiro. Ligue o forno a 180 graus. Descasque as cebolas e os alhos, corte as cebolas em meias luas e pique os alhos. Deite os alhos para um tacho, junte o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até ficarem douradinhos. Adicione a cebola e o louro, mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos. Junte então o tomate picado com o molho e o pimento cortado em tiras, sem as pevides e as peles brancas, mexa, adicione o vinho, tempere de sal e pimenta e deixe ferver. Junte depois as batatas e deixe cozinhar durante 10 minutos. Deite a mistura anterior sobre a corvina e leve ao forno durante 30 minutos. Retire e sirva quente, se quiser polvilhado com salsa picada.

Mil e uma noites de pêras e nozes

2 pêras; 80 g de miolo de noz picado; 130 g de açúcar; 5 gemas; 3 dl de natas; 1.5 dl de leite; 1 colher (chá) de essência de baunilha; 7 folhas de gelatina; margarina para untar; papel vegetal

Ligue o forno a 160 graus. Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal e barre-o ligeiramente com margarina. Lave as pêras, corte-as em fatias finas, espalhe-as em cima do tabuleiro e leve-as ao forno, virando-as de vez em quando até ficarem bem douradinhos e com aspeto de secas. Retire e reserve. Leve ao lume o leite com metade das natas, junte a essência de baunilha e deixe aquecer bem. Numa tigela, bata o açúcar com as gemas até ficar uma mistura clara, junte o preparado do leite em fio e mexendo sempre, deite para um tacho e leve ao lume mexendo continuamente. Quando estiver quase a ferver, retire do lume, deite para uma tigela, junte a gelatina previamente demolhada, mexa bem e deixe arrefecer. Bata o resto das natas em chantilly, junte-as à mistura anterior, adicione também as nozes picadas e mexa delicadamente. Deite para uma forma previamente passada por água fria e leve ao frio até solidificar. Mergulhe depois a forma em água quente durante alguns segundos, desenforme e decore com as peras.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º cova preparada para apanhar feras; tratamento que se dá às freiras = 2º um dos nomes que dá aos ciganos = 3º preposição; nome da letra "G" = 4º cidade francesa entre Tarbes e Bayonne; "um" em inglês; rei dos temperos = 5º atmosfera; nota musical = 6º uma das ilhas do arquipélago antilhês = 7º "sim" em italiano; arguida = 8º organização terrorista basca; possuir; título honorário inglês = 9º caminhava; relativo a mim = 10º encarregado de serviço = 11º ave trepadora, espécie de papagaio; aprazível =

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

Verticals

1º sova; sistema religioso = 2º panela de lata com tampa = 3º gume; aqui = 4º piedoso; época; oceano = 5º designativo de privação ou negação; instrumento agrícola = 6º qualidade nobre = 7º sociedade anónima; está = 8º reza; sinal afirmativo; tio da América = 9º Rita Oliveira; pacóvio = 10º cúmulo = 11º viela; a parte mais escura do inferno =

soluções pág. 7

Saúde em destaque

Insulina: como é usada para controlar a diabetes?

A insulina é, em muitos casos, o melhor tratamento para a diabetes, permitindo normalizar os níveis de açúcar (glicose) no sangue e prevenir complicações.

A insulina é uma hormona que controla o açúcar no sangue. Em condições normais, o pâncreas é capaz de produzir em quantidade suficiente e esta atua de forma a manter os níveis de açúcar equilibrados. Esta capacidade é alterada nos doentes com diabetes, doença que afeta cerca de 13% dos portugueses entre os 20 e os 79 anos, tornando-se necessário um controlo através de insulina artificial.

Tipos de diabetes

A diabetes é uma doença metabólica crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue. Existem dois tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1

O pâncreas deixa de produzir insulina e a glicose no sangue au-

menta rapidamente. É mais comum em crianças e jovens, mas pode ser diagnosticada em qualquer idade. Esta doença autoimune só pode ser tratada com insulina.

Diabetes tipo 2

O pâncreas torna-se incapaz de fabricar insulina em quantidade suficiente para controlar os níveis de açúcar, que vão aumentando de forma progressiva. Também pode acontecer que o organismo se torne resistente à insulina (insulinorresistência). Fatores como excesso de peso, obesidade, sedentarismo e hábitos de vida pouco saudáveis aumentam o risco da doença. Pode ser tratada com antidiabéticos orais e/ou insulina.

Sabia que...

Os antidiabéticos orais são uma alternativa à insulina como tratamento da diabetes, no entanto esta permanece o pilar do tratamento da diabetes tipo 1 e de muitos casos de diabetes tipo 2, especialmente



Marina Aguiar*

em doentes que apresentem sintomas ou glicemias elevadas ou mal controladas.

As complicações da diabetes

Quando a glicose se mantém persistentemente acima dos níveis considerados normais (hiperglicemia), a sua falta de tratamento pode provocar graves problemas por todo o corpo, nomeadamente nos olhos, rins, nervos e sistema vascular, aumentando o risco de retinopatia/cegueira, nefropatia, amputações dos membros inferiores, doença coronária e acidente vascular cerebral.

**Médica Dentista*

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



O Forjanense deseja-lhe uma Santa Páscoa

CELEBRAÇÃO DO DOMINGO DE RAMOS

Entrada Triunfante de Jesus em Jerusalém



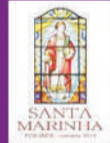
Forjães

Domingo
14 abril
10h

Centro Cultural
Rodrigues de Faria

Organização:

Paróquia
de
Forjães



Apoios:



Dr.^a Marina Aguiar PUB
 Médica Dentista
 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
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

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 PUB

Aspersão / Microaspersão / Gota-a-gota / Hidroponia
Bancadas / Telas / Redes

A Agrozende é uma empresa especializada em promover o maior rendimento do seu cultivo. Montamos todo o tipo de estufas e estruturas metálicas e somos representantes de uma marca de plástico de qualidade certificada. Temos loja aberta ao público com todos os materiais para rega agrícola.

Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende
Tlf: 253 983 432 - Email: geral@agrozende.com - Site - www.agrozende.com