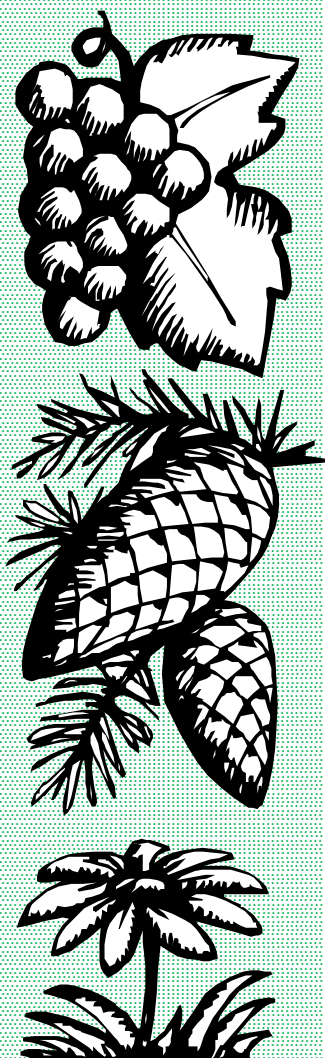


Ribeira Verde

Presença e Notícias de Ribeira do Fárrio

Ano 13 – N.º 74 – Out./Nov./Dezembro de 2009

JORNAL DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO



Propriedade e Redacção:
Junta de Freguesia de Ribeira
do Fárrio e do Centro Social
Telef./Fax: 249 550 222
E-mail: jornalribeiraverde@sapo.pt

Colaboraram neste número:
Rita Costa, Vera Gonçalves,
Nuno Marques, Carlos Pereira,
Sónia Oliveira, Enf. Carla Caçote,
José Eufázio e Manuel Marques

Impressão: Tip. Pessoa - Caxarias

Tiragem: 400 - Preço: 1 Euro
Anual Continente: 10 Euros
Anual Europa: 15 Euros
Anual E.U.A. e África: 19 Euros

Festa de *Natal* **junta** ***crianças e idosos***



Nova Junta e
Assembleia
de Freguesia
tomam
posse

Padre Filipe
fica responsável
pela
Paróquia da
Ribeira do Fárrio

OBESIDADE
cuidados
a ter
para
prevenir



EDITORIAL

Ribeira Verde deseja a todos um Santo Natal e convida os seus leitores a uma profunda reflexão a partir de um poema do P. Tolentino Mendonça:

O Natal não é ornamento: é fermento /É um impulso divino que irrompe pelo interior da história/Uma expectativa de semente lançada/Um alvoroço que nos acorda /para a dicção surpreendente que Deus faz/da nossa humanidade/O Natal não é ornamento: é fermento/Dentro de nós recria, amplia, expande/O Natal não se confunde com o tráfico sonolento dos símbolos/nem se deixa aprisionar ao consumismo sonoro de ocasião/A simplicidade que nos propõe/não é o simplismo ágil das frases-feitas/Os gestos que melhor o desenham/não são os da coreografia previsível das convenções/O Natal não é ornamento: é movimento/Teremos sempre de caminhar para o encontrar!/Entre a noite e o dia/Entre a tarefa e o dom/Entre o nosso conhecimento e o nosso desejo/Entre a palavra e o silêncio que buscamos/Uma estrela nos guiará.



Sumário

Editorial	pág. 2
Novo Administrador Paroquial e XVI Aniversário JSF	pág. 3
“Franças e Andanças”	pág. 4
Notícias	pág. 5
Feliz Natal e Próspero Ano Novo	pág. 6 e 7
Notícias Gruder	pág. 8 e 9
Pela Sua Saúde	pág. 10
“O Natal, O País e o Mundo...”	pág. 11
Festa de Natal	pág. 12

SUPERMERCADO
Lino Ribeiro de Oliveira

Telef. 249 550 906
Rua D. Afonso Henriques, 11
2435-278 FREIXIANDA

NACSPORT
De: *Armindo Ribeiro de Oliveira*

A sua CASA DE DESPORTO, com as principais Marcas Internacionais.

CENTRO COMERCIAL FREIXIANDA, Loja 2
☎ 249 551437 (e Fax)
✉ Rua D. Afonso Henriques
2435-278 FREIXIANDA

TALHOS CAJARANA
De: *André Simões da Piedade*

Talho Entroncamento - Telef. 249 717 644
Resid. Mata do Fárrio - Telef. 249 551 281
Telemóvel: 964 098 859

Loja da Guida
UTILIDADES DOMÉSTICAS
"LOJA DOS 300"
E OUTROS PREÇOS IMBATÍVEIS

Telef. Resid.: 249 551 439
Rua da Escola, 6
2435-274 FREIXIANDA

Cantos da Casa
DECORAÇÕES
de: *José Luís Marques de Brito*

- Quer casar? Temos prendinhas para o fim da festa.
- Quer decorar ou remodelar a sua casa? Consulten-nos, porque temos artigos para todos os gostos.

Rua da Escola, n.º 7 - 2435-274 Freixianda
Telef. 249 551 352
Agora também com filial nas **Galerias da Vila**

Fdite
Cabeleireira
Homens e Senhoras
Manicure
Depilação

Tlm. 916 667 558
Rua Principal - 2435-285 Freixianda



PARÓQUIA DE RIBEIRA DO FÁRRIO ACOLHE NOVO ADMINISTRADOR PAROQUIAL



Após o falecimento do Rev.º P. Francisco Jorge, D. António Marto nomeou o P. Filipe da Fonseca Lopes para administrar, durante um ano, a Paróquia da Ribeira do Fárrio, acumulando desta forma as suas actuais funções de Pároco de Albergaria dos Doze e de S. Simão de Litém, para além de Vigário da Vigararia das Colmeias. *Ribeira Verde* recorda que, em Agosto, havia sido nomeado para essa função o P. Manuel Ferreira, residente em Albergaria dos Doze e, o qual, continua agora a auxiliar o novo administrador. O P. Filipe aceitou esta missão por considerar que seria muito injusto para a Paróquia da Ribeira do Fárrio, outrora palco de muitas vocações sacerdotais e religiosas, ficar repentinamente sem pároco. A 18 de Outubro, a comunidade paroquial acolheu o novo sacerdote em ambiente festivo e de gratidão, reconhecendo a sua presença como bênção e sinal de Deus vivo.

Cartório Paroquial: 5.ª Feira das 9h-11h / Contacto: 919 303 905

VISITA PASTORAL: D. ANTÓNIO MARTO ESTARÁ ENTRE NÓS DE 7 A 10 DE JANEIRO



XVI ANIVERSÁRIO DOS JSF DA RIBEIRA DO FÁRRIO

por **Ricardo Freitas**

A Ribeira do Fárrio foi palco do festival comemorativo do 16º Aniversário dos Jovens Sem Fronteiras (JSF) da Ribeira do Fárrio. Há 16 anos que os jovens desta localidade aceitaram viver a fé numa linha de compromisso com a promoção de um mundo mais fraterno e solidário, em comunhão com os ensinamentos feitos por Cristo, através de um espírito de oração, paz, amor e união fraterna.

A data revela-se de relevo, visto coincidir com o dia da Imaculada Conceição e, à semelhança de Nossa Senhora, também os JSF querem responder sim ao apelo de servir Deus.

Este dia foi marcado pela Celebração da Eucaristia na Igreja da Ribeira do Fárrio, presidida pelo Padre Missionário Diamantino, e animada pelo grupo de Jovens Sem Fronteiras locais e outros jovens do movimento vindos de outras localidades do país, que aí se dirigiram para comemorar esta data. A missa em honra da Imaculada Conceição teve também associada a temática “navegar”, e assim os JSF apresentaram um barco simbolizando a viagem pelo mundo da missão a que todos somos chamados a fazer. Posteriormente, seguiu-se um espaço de reflexão para os JSF, com direito a lanche partilhado e um peddy-paper relacionado com a temática “*Navegar com Poullart Des Places*”, tendo o resultado dos trabalhos realizados em grupos sido apresentado na parte da tarde, num pequeno convívio com a comunidade local, recheado com muita alegria, teatro e música. As comemorações terminaram com o soprar das 16 velas do bolo de aniversário, repartido por todos os presentes.



CARNES FRESCAS E ENCHIDOS
Talho PINTO
de: *Paulo Jorge Caixinha Pinto Aldeano*

Rua D. Afonso Henriques, 5
2435-278 FREIXIANDA (Ourém)
Telef. 249 550 978 - Tlm. 967 808 121

OURIVESARIA & RELOJOARIA
GOMES
De: *José Costa Gomes*

ARTIGOS DE OURO E PRATA
REPARAÇÕES EM TODAS AS MARCAS

RELÓGIOS: CERTINA, LORUS, PULSAR E SEIKO

RUA PRINCIPAL, 35/37 - 2435-285 FREIXIANDA
TELEF. 249 550 300 - TLM. 916 170 001

OURIVESARIA TOMÉ
de: *Fernando Tomé*

RELOJOEIRO OURO E PRATA

TELEF. 249 550 318
AGORA NO LARGO DA FEIRA
FREIXIANDA



FRANÇAS E ANDANÇAS

por José Eufrázio

Tinha estado na França e fazia questão de aprimorar a linguagem. Não era qualquer vocábulo que lhe servia. Escolhia a entoação apropriada e atribuía às frases a sonoridade e empáfia adequadas. Restaurara uma maison na encosta da Brimbela. Os vizinhos eram gente humilde mas honesta que, outrora, gastara as forças ao serviço dos senhores da Quinta. Aos domingos alardeava a sua pretensa *finesse* pelas vendas e pelas mesas de bisca. Quando tinha de se referir à mulher refinava no trato e a frase saía-lhe enrolada e pernóstica, sujeitando a fonética do advérbio a tratos de polé e reservando para a companhia um tratamento mais especioso e requintado:

- A minha mulher, "oliás", a minha esposa...

Quem também tinha andado por terras de França, noutros tempos, era o Ti Zé. Mestre carpinteiro, possuía um apurado sentido de humor e um jeito

danado para pôr alcunhas. Se lhe perguntavam como ia a vida, respondia com restos de expressões francesas guardadas nos arcanos da memória:

- Ça vas! Ça vas bien!

E o palácio encantado da rainha de Sabá surgia, por momentos, na minha imaginação de criança afeita à leitura da bíblia por incumbência paterna.

Sempre se revelou um cristão exemplar, assíduo à missa, à confissão anual e à bebedeira nos fins-de-semana. Por vezes, à noite, não dava com o rumo de casa e atracava no palheiro que achasse mais a jeito. Certa manhã, ao acordar, reparou que lhe desaparecera dos pés uma das botas. Alguém, por mangação, lha escondera durante o sono. Julgando tê-la perdido pelo caminho tratou de pedir que, na missa do domingo seguinte, a perda fosse anunciada. E assim, à mistura com avisos de cordas de carro e sogas perdidas, pôde ouvir-se o prior anunciar:

- Perdeu-se uma bota no caminho que vai do Covão à capela. A quem a achar pede-se o favor de...

Como o vício da pinga era difícil de extirpar e, nas confissões, o prior local o massacrava com admoestações constantes, o Ti Zé resolveu a questão a seu modo: recorreu ao padre da Pele Má que era mouco, convencido que assim escaparia às reprimendas.

Enganou-se. Desta vez o padre apurara o ouvido e, farto de escutar sempre a mesma história, lançou lá de dentro do confessional o juízo fatídico que ficou a ecoar na vastidão da igreja:

- Você, também, anda sempre na mesma!

O Ti Zé encolheu-se mais ainda, retirou-se constrangido perante o olhar dos presentes, cumpriu a penitência prescrita, montou na bicicleta e deixou-se embalar encosta abaixo de volta a casa.



NOTÍCIAS

Óbito

Faleceu no dia 17 de Outubro o **Sr. José de Jesus Marques**, de 60 anos, casado com Rosária de Jesus Alves Marques, do lugar da Reca. Era pai de 5 filhos e avô de 4 netos. A família agradece a todas as pessoas que os apoiaram durante a sua doença e o acompanharam até à sua última morada. Eterna saudade de esposa, filhos, noras e netos.



Fonte dos Virgínios

Depois de analisada e verificada a qualidade da água da fonte dos Virgínios na Mata do Fárrio, a Junta de Freguesia decidiu construir um fontanário e um pequeno parque de merendas nesse local.

Foi construído em madeira tratada para melhor se enquadrar na natureza que o circunda e foi colocada uma mesa com dois bancos incorporados. Posteriormente seriam plantadas duas árvores para, no Verão, fazerem sombra a quem estivesse sentado na mesa.



No entanto, esta mesa não ficou no local mais do que uma semana, pois foi levada por desconhecidos para parte incerta. Foram ainda levados do local as grelhas dos caneletes de esgoto, deixando o buraco aberto.

A Junta de Freguesia lamenta esta situação, pois tentou criar um espaço de lazer de que todos pudessem desfrutar, mas a falta de civismo e o desrespeito pelo património público prevaleceram sobre qualquer valor.

Tomada de Posse

Realizou-se no dia 31 de Outubro a tomada de posse dos novos membros da Junta e Assembleia de Freguesia. Tomaram posse, para os quatro anos seguintes:

Junta de Freguesia

Presidente: Pedro Miguel Fonseca Janeiro (Lista Independente)
Secretária: Ana Rita Pereira Costa (Lista Independente)
Tesoureiro: Luís Miguel Pereira Ferreira (Lista Independente)

Assembleia de Freguesia

Presidente: José Carlos da Silva Pereira (Lista Independente)
1.º Secretário: Augusto da Luz Gonçalves (Lista Independente)
2.º Secretário: Manuel Feliciano Gonçalves Costa (Lista Independente)
Vogal: Sandra Isabel Rosa de Oliveira (Lista Independente)
Vogal: Feliciano Manuel Marques Gonçalves (Lista Independente)
Vogal: Pedro Miguel Pereira Marques (Lista Independente)
Vogal: Maria Cidália da Silva Pereira (CDU)

Recenseamento Agrícola

O Instituto Nacional de Estatística está a realizar, mais uma vez, o recenseamento agrícola.

Este recenseamento realiza-se de 10 em 10 anos e visa adquirir um melhor conhecimento da realidade agrícola do nosso país, para posteriormente serem tomadas as medidas adequadas à nossa agricultura.

Este recenseamento começará na nossa freguesia em Janeiro de 2010 e será realizado por um recenseador, Samuel Abreu, que estará devidamente identificado.

Serão feitas perguntas do tipo: qual a população agrícola? Que uso fazemos da terra? Quantos animais existem? Que máquinas são utilizadas? Que práticas agrícolas amigas do ambiente são utilizadas?



Postais de Natal

A semelhança do ano passado, a Junta de Freguesia pediu a colaboração das escolas para a realização dos postais de Natal. Foi pedido a cada aluno que fizesse um desenho alusivo ao Natal e que, ao mesmo tempo, estivesse relacionado com a Junta. Todas as crianças se empenharam nos seus trabalhos e os resultados foram muito bons.

De todos os trabalhos, foram escolhidos seis para constarem no postal de Natal da junta de Freguesia.

Todos os desenhos estão expostos nos corredores do edifício da junta de freguesia e podem ser visto por quem quiser até ao dia 11 de Janeiro de 2010.

Obras na Junta

Já está em funcionamento a sala de informática criada pela junta de Freguesia para a realização de formações. Esta sala está equipada com 16 computadores ligados à internet, impressora e videoprojector. Foi já utilizada pelos alunos que frequentam o processo de RVCC do 9.º ano na formação de informática. Também as obras na secretaria da Junta ficaram prontas, tendo sido criado um espaço mais acolhedor. É opinião de quem frequenta a junta que este novo espaço ficou bem mais bonito.



carxarias
tel. 249 574 909
www.dogmaxxi.pt

a sua prenda para este natal ...

asus eee pc 1005 ha
Anti-glare 10.1" WSVGA(1024x600) LED
Intel ATOM N270
1024MB DDR2
160GB HDD
WiFi 802.11n
10/100 Mbps Ethernet
0.3 Mega Pixel Video camera
Windows 7 Starter
290 €

asus eee pc 1001 ha
Anti-glare 10.1" WSVGA (1024x600) LED, Intel Atom N270
1024MB DDR2, 160GB HDD
WiFi 802.11n
10/100 Mbps Ethernet
0.3 Mega Pixel Video camera
Windows XP
249 €

disco memup mediadisk
500 GB
Interfaces :
- USB 2.0
- Componente (YUV)
- Composta
- Coaxial Digital
- Audio
- USB Host
- HDMI
115 €

ipod shuffle 4 gb
79 €

asus eee box pc 1502
Sistema Operativo : Windows XP Home
Processador : Intel® Atom N270
Memória : 1GB DDR2 800 MHz
Disco Rígido : SATA 160GB
Slim Slot-In Super Multi DVD-RW
Chipset : NVIDIA ION
LAN : 10/100/1000 Mbps
Wireless : 802.11 b/g/n
299 €

dogmaXXI
Equipamentos informáticos

promoção válida até 31-12-2009 salvo erro tipográfico ou ruptura stock
as imagens podem não corresponder exactamente à realidade
iva incluído à taxa legal em vigor

FUNERARIA
Rainha dos Anjos
Telm.: 912122333
www.fra.pt

Boas Festas
Próspero Ano Novo

Funerais com serviço de capetaria
Arranjos florais e artigos de decoração funerária
Fornecimento, restauro e manutenção de
Campas e Jazigos



NATAL

E

PRÓSPERO

ANO

NOVO



NOTÍCIAS GRUDER

Época 2009/10

A equipa do Gruder iniciou o campeonato de futsal deste ano muito bem, com o resultado dos três primeiros jogos a nosso favor. No entanto, a sorte mudou e a primeira volta do campeonato acabou sem a nossa equipa conseguir nenhuma vitória (conforme a tabela classificativa)

Neste momento, encontramos-nos sensivelmente a meio do campeonato, e o Gruder já disputou os dois primeiros jogos da segunda volta. O primeiro, dia 12, contra o Alfarrerede, do qual resultou uma vitória a nosso favor de 4-5. O segundo foi disputado em casa, no dia 20, contra a equipa da Sabacheira, o resultado 4-4.

No início desta segunda fase a equipa técnica sofreu algumas alterações, o treinador Artur Silva deixou a equipa, por razões pessoais, ficando no comando Nuno e Jorge Marques. O guarda-redes André Gonçalves ficou responsável pelo treino dos guarda-redes.



SECÇÃO DE FUTSAL



Classificação

Posição	Equipa	Jogos	V	E	D	Pontos
1	Clube Desportivo "Os Patos"	9	8	0	1	24
2	A. C. R. Carvalhos Figueiredo	9	8	0	1	24
3	Centro Desportivo Fátima	9	6	0	3	18
4	Juventude Ouriense	9	5	0	4	15
5	Grupo Desportivo Ribeira Fárrio	9	4	0	5	13
6	Grupo Desportivo Freixianda	8	4	0	4	12
7	G. D. R. Sabacheira	9	3	1	5	10
8	C. D. R. Alferrerede	9	1	1	7	4
9	C. R. C. Moreiras Grandes	9	0	0	9	0

Resultados - 1.ª volta Época 2009/2010				
Data	Hora	Pavilhão	Jogo	Resultado
04/10/2009	18:00	Caxarias	Gruder x CDR Alfarrerede	3 - 0
10/10/2009	15:30	Municipal Tomar	GDR Sabacheira x Gruder	1 - 4
24/10/2009	19:00	Moreiras Grandes	CRC Moreiras Grandes x Gruder	5 - 6
31/10/2009	18:00	Caxarias	Gruder x ACR Carv. Figueiredo	0 - 2
08/11/2009	18:00	Caxarias	Gruder x G. D. Freixianda	0 - 1
14/11/2009	20:30	Caneiro	Juventude Ouriense x Gruder	3 - 2
22/11/2009	18:00	Caxarias	Gruder x C. D. Fátima	0 - 3
28/11/2009	17:00	Pego	C. D. "Os Patos" x Gruder	4 - 3

Os restantes comentários dos jogos e todas as informações do Clube estão em www.gruder.blogspot.com

VIDA NOVA
pastelaria

Fabrico diário de pastelaria variada, Bolos de Casamento, Baptizado e Aniversário.

Telef./Fax: 249 575 648 - CASAL RIBEIRO
2435-522 RIO DE COUROS (Ourém)

NÃO VÁ, NÓS FAZEMOS:
CARLA SOFIA LANÇA GAMA

ESCRITURAS, REGISTOS COMERCIAIS E PREDIAIS,
PASSAPORTES, CERTIDÕES, CARTA DE CONDUÇÃO,
LICENÇAS, DOCUMENTAÇÃO VARIADA...

AV. JOÃO BRANCO NÚNCIO, 5-2 DTO.
FLAMENGA - 2670-095 STO. ANT. CAVALEIROS
TELEF. 21 9884540

AGENTE DOS MOTOSERRAS STIHL
ROÇADORAS - x CORTA-RELVA WIKING
MOTOENXADAS HONDA
TODAS AS MÁQUINAS STIHL

ARMINDO BRÁS DIAS
Aluga-se a Oficina e Vende-se o recheio

Telef. e Fax: 249 551 272
Rua Prof. Álvaro Pedro Estevinha, 11 - 15
2435-286 FREIXIANDA (Ourém)



NOTÍCIAS GRUDER

Resultados - 2.ª volta Época 2009/2010				
Data	Hora	Pavilhão	Jogo	Resultado
12/12/2009	17:00	Abrantes	CDR Alfarrerede x Gruder	4 - 5
20/12/2009	15:30	Caxarias	Gruder x GDR Sabacheira	4 - 4

Calendário de Jogos			
Data	Hora	Pavilhão	Jogo
16/01/2010	18:00	Carv. Figueiredo	Carv. Figueiredo x Gruder
24/01/2010	18:00	Caxarias	Gruder x CRC Moreiras Grandes
07/02/2010	18:00	Freixianda	GD Freixianda x Gruder
14/02/2010	18:00	Caxarias	Gruder x Juventude Ouriense
20/02/2010	18:00	Fátima	CD Fátima x Gruder
07/03/2010	18:00	Caxarias	Gruder x "Os Patos"

SECÇÃO CULTURAL E RECREATIVA

III Torneio de matraquilhos

Nos dias 30 e 31 de Outubro, o GRUDER levou a cabo a 3.ª edição do seu torneio de matraquilhos. Este torneio teve a presença de 14 equipas inscritas, entre as quais uma equipa feminina. Apesar dos esforços com prémios para a melhor equipa feminina, ainda se torna um pouco difícil a angariação de elementos deste género para estas lides. De qualquer forma, é de enaltecer a sua participação e a demonstração de grande vontade e desportivismo. No final classificaram-se 13 equipas, tendo uma equipa sido desqualificada por falta de comparência no 2.º dia.

➔ A equipa vencedora deste torneio foi a dupla **Nuno Marques/ Carlos Farinha** com um total de 145 pontos, que receberam o um troféu e um bacalhau.

➔ Em 2.º lugar ficou a dupla **Gonçalo Ferreira/ Paulo Russo** com 140 pontos, com um troféu e um conjunto de chouriços.

➔ Em 3.º lugar classificou-se a dupla **Nuno Gonçalves/ Pedro Bilreiro** com 139 pontos, que ganharam um troféu e um salpicão.

➔ Em 4.º lugar a dupla **Jorge Marques/ Filipe Simões** com 135 pontos, aos quais foi atribuído um troféu e um par de cocos.

➔ Em 5.º lugar a dupla **Tomé (Ourives)/ Miguel "Taralho"**, que receberam um troféu e uma surpresa (garrafas de vinho).

➔ A melhor equipa feminina foi a dupla **Ana Gonçalves/ Justina**, a quem foi atribuído um troféu.



2.º Mini Torneio de Sueca

Nos dias 5 e 6 de Dezembro, pelo segundo ano consecutivo o gruder organizou o Mini-torneio de sueca, este ano com menos adesão por parte dos jogadores, comparativamente ao ano passado.

Inscreveram-se oito equipas, tendo uma delas desistido, realizando-se o torneio com apenas com sete equipas.

➔ A equipa vencedora deste torneio foi **Carlos Pereira / Gonçalo Ferreira**, que ganharam um troféu e um presunto.

➔ Em 2.º Lugar ficou a dupla **Manuel "Serrano"/ Leonardo Guapo**, que ganharam um troféu e um bacalhau.

➔ Em 3.º lugar classificou-se a dupla **Nuno Maia/ Dinis Antunes**, que ganharam um troféu e garrafas de vinho do Porto.



PELA SUA SAÚDE

POR ENF.ª CARLA CAÇOTE

OBESIDADE

A obesidade é uma doença com enorme prevalência nos países desenvolvidos sendo considerada, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), como a epidemia do século XXI.

Existem numerosos factores de risco: orgânicos, ambientais e psicossociais, responsáveis pelo aparecimento desta doença, como por exemplo:

- ✓ Sedentarismo;
- ✓ Factores genéticos;
- ✓ Idade;
- ✓ Sexo;
- ✓ Alimentação inadequada,



Para além disso, esta doença pode provocar graves consequências para a saúde:

- ✓ Diabetes tipo 2;
- ✓ Hipertensão;
- ✓ Colesterol;
- ✓ Aterosclerose (endurecimento e espessamento das artérias);



- ✓ Problemas nas articulações;
- ✓ Baixa auto-estima que pode conduzir a depressão;
- ✓ Problemas respiratórios.

A obesidade, de uma forma geral, é uma doença que nos últimos anos tem vindo a aumentar, no entanto, a obesidade infantil é a que neste momento atinge valores mais preocupantes.

As crianças obesas têm uma drástica diminuição da sua qualidade de vida, têm dificuldade em mexer-se, podem ter dificuldade em relacionar-se com os colegas, têm uma baixa auto-estima e podem vir a ter problemas osteoarticulares.

Para evitar tudo isto é importante que se comece a prevenir a obesidade desde a infância.

É importante educar a criança no sentido de adquirir bons hábitos alimentares, através de uma alimentação completa, equilibrada e diversificada. Esta educação deve ser iniciada no seio familiar. Os pais devem ter um papel activo neste processo.



Para prevenir a obesidade deve:

- ◆ Dar-se preferência aos cereais, legumes e frutas, evitar as gorduras;
- ◆ Preferir alimentos cozidos ou grelhados, evitar os fritos;
- ◆ Evitar estar mais de 3 horas e meia sem comer, fazendo 5 a 7 refeições;
- ◆ Consumir sempre sopa no início do almoço e jantar;
- ◆ Evitar consumir bolos, refrigerantes e outros produtos açucarados;
- ◆ Preferir comer mais vezes peixe, do que carne;
- ◆ Ao lanche deve preferir pão a bolos ou bolachas;
- ◆ Beber muita água;
- ◆ Deve praticar-se actividade física regularmente.

Ribeira Verde
deseja a todos os seus
leitores e
colaboradores,
um Santo e Feliz Natal

JOSICLIMA
Ar Condicionado e Ventilação
Desumidificação e Purificadores de Ar
Assistência e Manutenção

José Pereira
SÓCIO GERENTE

Tel./Fax: 219 940 362 - Tlm.: 966 490 412
Rua das Flores, B.º das Maroitas, Lote 76
2695-650 S. JOÃO DA TALHA

Salão Abel

- Cabeleireiro unissexo
- Manicure e Depilação



Centro Comercial da Freixianda, Loja n.º3
Telef. 249 550 237
2435-278 FREIXIANDA



O NATAL, O PAÍS E O MUNDO...

O Natal é a quadra do ano mais fraterna e solidária. No Natal todos nós somos capazes de gestos de amizade, de troca de prendas, numa aproximação que humaniza e estreita as pessoas. À casa de muitos indigentes chegam géneros alimentícios, roupas e outras ofertas em quantidade e qualidade. E depois do Natal, ao longo do ano, como são as nossas relações interpessoais e como actuamos com os que mais precisam? Não serão estes gestos do Natal uma questão meramente cultural - é costume - e ainda não o fruto duma fé amadurecida que nos leve a semear a paz, a melhorar a relação, a estar com os mais frágeis?

O Natal deste ano surge num contexto de enormes dificuldades em que se encontram o nosso País, as empresas e as famílias, com uma taxa de desempregados de 10,2%, mas que, bem contados, poderão ser 15% ou mais.

Chegámos a este estado deprimente e doloroso porque, numa economia global, onde tudo é dependente, homens da alta finança, sem escrúpulos nem rigor, pagos a preço de ouro, ousaram criar e fantasiar engenharias financeiras, sem suporte adequado, quais castelos no ar, que acabaram por se desmoronar com prejuízos enormes para os investidores e para o comum dos cidadãos.

Depois temos a corrupção, que sempre existiu, mas que a democracia favorece, e que corrói pessoas e instituições, cuja abrangência é tanto maior quanto for a cobertura do Estado. Vivemos, pois, uma autêntica podridão, sem ética, sem valores, um despudor sem vergonha, onde vinga a mentira e "o salve-se quem puder". Basta olhar para os partidos políticos em que votamos. Quem diz partidos, diz deputados. Quem, de facto, defende, honesta e patrioticamente, o País que somos, os eleitores que os elegem? Cada partido, cada deputado, atento aos seus interesses imediatos e mesquinhos se conduz ou impõe directrizes no sentido do que mais lhe convém, alheios e insensíveis aos interesses de um Povo.

As muitas "faces ocultas" - o Freeport, a compra dos submarinos, a Casa Pia, a sucata, o abate dos sobreiros, as

pressões sobre o Ministério Público e os outros Magistrados são a expressão suprema da fragilidade das nossas estruturas democráticas, onde se distingue, nitidamente, uma justiça para os ricos e uma outra para os pobres. E ainda dizem que somos um País de direito. Sem justiça, credível e na hora, não há verdadeira democracia, mas distorção de valores, ausência de ética e de pedagogia que estruture uma sociedade.

Quem nos fará ressurgir deste fosso em que caímos?

Além disto temos um governo, distraído e a querer arrastar os outros consigo em vez de se concentrar num trabalho de diálogo interpartidário que obtenha consensos, descubra caminhos, aceite propostas em ordem ao bem-estar dos portugueses, à criação de riqueza com peso conta e medida. Alheio ao fundamental do seu papel, o Governo deriva, sem escrúpulos, para o casamento dos homossexuais e para a regionalização.

É com esta envolvente tenebrosa que os portugueses vão celebrar o Natal, para muitos, felizmente, o Natal de Cristo. Foi ele que revolucionou o mundo do seu tempo, cujas vibrações sentimos ainda hoje. Cristo foi acolhido pelos mais frágeis, pelos ignorados da sua região. De longe vieram os Magos, que eram cientistas - a cultura e a fé juntas. Jesus acolheu fariseus e publicanos, cobradores de impostos,

prostitutas, estrangeiros, estropiados, cegos, coxos, possesos e valorizou o papel da mulher, de quem nasceu, que se fez notar nas bodas de Caná, que com Ele estiveram junto à cruz, que anunciaram a sua ressurreição.

Que Cristo seja a nossa esperança neste Natal de 2009. Abramos-lhe o coração para que Ele nasça em cada um de nós. Levemo-lo aos outros pela palavra e pelo exemplo de uma vida profundamente cristã, assente em valores éticos, morais e cristãos, e será nesta mediação que transformaremos o País que somos, o mundo que formamos. **Um Santo e Feliz Natal para todos.**



Manuel Marques



TEC NOR

- MONTAGEM DE ANTENAS PARABÓLICAS
- REPARAÇÃO E COMÉRCIO DE ELECTRODOMÉSTICOS
- MATERIAL ELÉCTRICO
- AGENTE VODAFONE E TIM
- CANDEEIROS

DE: **Carlos Fernando P. Morgado**

Telef. 249 550 242 - Tlm. 936 303 017
2435-271 FREIXIANDA - Ourém

FLORISTA ROSA D'OURO

FLORES E PLANTAS NATURAIS E ARTIFICIAIS
ARRANJOS FLORAIS PARA CASAMENTOS, IGREJAS,
RAMOS DE NOIVA, PALMAS, COROAS...

RUA PRINCIPAL, 30 - 2435-285 FREIXIANDA
TELEF. 249 550 094 - TLM. 938 377 830

- COMÉRCIO E REPARAÇÕES DE ELECTRODOMÉSTICOS
- EQUIPAMENTOS HOTELEIROS
- AR CONDICIONADO

ELECTRO-FRIO
De Arménio Filipe Neves Pereira

Telef. 249 551 868 - Tlm.: 918 927 627
CAMARÕES
2435-502 Ribeira do Fárrio (OURÉM)



Festa de *Natal*



À semelhança dos anos anteriores, também este ano as escolas organizaram a festa de Natal, que encerrou o primeiro período.

Este ano, a festa foi diferente uma vez que se realizou no edifício do Centro Social juntando, assim, crianças e idosos para comemorar o Natal.

Aconteceu no dia 18 durante a manhã, e todos quiseram participar para tornar esta festa mais alegre e divertida. As crianças da primária cantaram lindas canções de Natal, os meninos do Jardim de Infância encenaram duas peças de teatro alusivas ao Natal e também os idosos participaram com a leitura de algumas adivinhas sobre o Natal, para que os meninos descobrissem as suas respostas.

Estiveram presentes o chefe de gabinete em representação do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Ourém, o Sr. Presidente do Centro Social de Ribeira do Fârio, Filipe de Jesus Janeiro e a Presidente e Vice-Presidente do Agrupamento de Escolas da Freixianda.

No final da festa, como não podia deixar de ser, apareceu o Pai Natal que trouxe prendas para todas as crianças presentes na festa.

Encerrou-se esta agradável manhã, passada entre crianças e idosos, com um agradável lanche partilhado.