

Carnaval na rua...



ARCPA

De Lisboa ao Pombal... De *milides* à tomada de posse da ARCPA

Tiago Baltazar

Decorria o ano de 1147 quando El Rey D. Afonso Henriques, após conquistar Santarém aos Mouros ordenou que se cercasse a cidade de Lisboa, também na posse destes. O cerco durou uns três meses de Verão (Pena que na altura ainda não existisse um Malvasia de Colares, bem mineral para acompanhar um peixinho nas horas de repouso... ou Arinto de Bucelas...ou no fim da história um Generoso de Carcavelos para celebrar). Consumada a conquista de Lesbôa (Lisboa, como se diz no Pombal) o Conquistador incumbiu um militar da sua preferência e boa conta para que este formasse um grupo de muita confiança com vinte homens. Estes guerreiros teriam de se deslocar até Sintra, para espiar os Mouros que se refugiaram no localmente conhecido por Castelo dos Mouros (bem bonito, por acaso!). Tudo isto que vos digo é um facto, porém reza a lenda que esses homens, a caminho da vila com mais habitantes de Portugal (actualmente) iam com medo que um temível assassino de Cristãos daquela zona lhes surgisse de emboscada! Até que, a dada altura lhes aparece a figura de uma Santa que lhes disse “Não tenhais medo, ides vinte mas mil ides!” Assim ou não, a verdade é que Sintra se rendeu!

Na ARCPA é mais ou menos assim. À direcção, sobretudo aos que fazem parte de uma lista pela primeira vez, “Não tenhais medo!” Sócios já são mais de mil! (embora os que deixaram de pagar as quotas sirvam agora para me estragar o conto). A missão aqui não é de guerra mas é ainda mais difícil! Não foi fácil criar uma nova lista! Por isso, aos novos corpos gerentes, em nome daqueles quase oitenta votos que a legitimaram nas eleições, votos de um bom trabalho e coragem!





DECAR, Moveis e Carpintaria

Cozinhas | Quartos | Salas
Parquet flutuante | Soalhos | Forros
Todo o tipo de mobiliário por medida

Celestino Araújo Alves

278615060 | 961867993 | 912093010
Rua Tinta Barroca n.º 74 | 5140-353 Carrazeda de Ansiães



JMLIMA
sociedade de seguros

José Lima
TM.: 91 943 55 56
jmlima.seguros@sapo.pt
www.jmlimaseguros.com

Rua Bombeiros Voluntários, 196
5140-060 CARRAZEDA DE ANSIÃES
T.: 278 616 218 F.: 278 617 953



Quintinha do Manel

Rua Tenente Aviador Melo Rodrigues
Carrazeda de Ansiães

Restaurante, Pensão / Residencial

278617487



SuperMaisAnsiães

Rua Dr.º José João de Freitas N.º 50 * 5140-069 - Carrazeda de Ansiães
Tlf./Fax 278 615 000

FICHA TÉCNICA**Nome**

O Pombal

PropriedadeAssociação Recreativa e Cultural
de Pombal de Ansiões**Nº de Pessoa Coletiva**

500 798 001

Publicação Registada na D.G.C.S.

122017

Depósito Legal

129192/98

Diretora

Fernanda Natália Lopes Pereira

Paginação e Composição

João Miguel Almeida Magalhães

Redação e ImpressãoLargo da Igreja, 1 - Pombal de Ansiões
5140-222 Pombal CRZ
Telef. 278 669 199 * Fax: 278 669 199
E-mail: jornal@arcpa.pt**Home Page**<http://www.arcpa.pt>**Redatores**

Tiago Baltazar; Patrícia Pinto; Liliana Carvalho.

Fotografia

Fernando Figueiredo; Eduardo Teixeira; Fernanda Natália

ColaboradoresVitor Lima; Fernando Figueiredo;
Fernando Campos Gouveia; Flora Teixeira; Manuel Barreiras
Pinto; Catarina Lima; Aníbal Gonçalves; José Mesquita; João
Matos; Carlos Fiúza; Fátima Santos; Adriana Teixeira; Maria
João Neto; Raúl Lima; Rui Magalhães; Fernanda Cardoso.
(Os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos seus autores)**Tiragem Média**

500 Exemplares

PreçoO jornal O POMBAL é gratuito para os
residentes em Pombal de Ansiões
Assinatura Anual (Sócios)
Portugal: 8,00 Euros;
Europa: 18,00 Euros;
Resto do Mundo: 25,00 Euros
Assinatura Anual (Não Sócios)
Portugal: 12,00 Euros; Europa: 25,00 Euros;
Resto do Mundo: 35,00 Euros**Pontos de Venda**Sede da ARCPA (Pombal);
Papellaria Horizonte; Ourivesaria Cardoso;
Papellaria Nunes
(Carrazeda de Ansiões)

FUNDADO EM 1 DE JANEIRO 1997

EDITORIAL



**Fernanda
Natália**

Apesar do “Dia Internacional da Mulher” se comemorar só no próximo dia 8 de março, decidi que este editorial seria dedicado à mulher. E, não fiz esta escolha de forma irrefletida. Pretendo aqui deixar uns certos gritos de alerta para situações dramáticas vividas por muitas mulheres. É que me parece que ninguém consegue ficar indiferente aos números que nos vão sendo transmitidos sobre o número de mulheres que são vítimas de violência doméstica e, pior ainda, quando o desfecho coincide com um homicídio. O móbil do crime na maioria das vezes remete para crime passionai porque há homens que não aceitam o fim de uma relação, por ciúmes doentios, por tudo e sobretudo por nada que justifique atuação tão hedionda.

Mas, não poderia perder a oportunidade de aqui também deixar um alerta e até certo ponto uma crítica a quem muitas vezes sabe de situações de violência doméstica mas não tem coragem de as denunciar. Este é um aspeto que me incomoda na medida em que as vítimas porque estão fragilizadas não têm discernimento para tal, ou por medo, ou porque acreditam que podem dar sempre mais uma oportunidade e, quantas vezes, a oportunidade seguinte lhes tira a vida. E assim vão sofrendo em silêncio, que é a pior forma de estar na vida.

E nestas situações não só as mulheres que sofrem. Quando existem filhos também estes visualizam imagens de violência que os deixam horrorizados e amedrontados. E, tudo isto, mais cedo ou mais tarde acaba por ter reflexo na sua vida escolar. São os maus resultados, a permanente desatenção, as atitudes violentas que refletem o que vêem fazer, ou, pelo contrário, votam-se ao isolamento, à dificuldade em se inserirem no meio escolar. E, deste modo, a violência doméstica não mata só fisicamente, mata também psicologicamente e quase com pezinhos de lã vai destruindo “famílias”.

Fica o meu apelo: a Mulher é a Mãe da Humanidade e, como tal, deve ser acarinhada, respeitada e bem cuidada.

Ah! Já quase me esquecia! Também é fundamental que sejam reconhecidas as capacidades das mulheres, perceber que são capazes de realizar qualquer tarefa porque subestimá-la é uma outra forma de violência, mais subtil, mas é violência.

Fica uma questão para refletirem: conhecem alguma guerra que tenha sido declarada por uma mulher? Já sei, vão falar-me da “Revolta da Maria da Fonte” mas essa, foi considerada uma heroína.

OURIVESARIA CARDOSO

de

José Alberto Pinto Pereira

Rua Luís Camões

Telef. 278 617 284 - 5140 Carrazeda de Ansiães



miravet
PRODUTOS PARA AGRICULTURA E PECUÁRIA, LDA.

Loja 1: Rua da República nº107 • tel. 278 263 263 • fax 278 262 628 • 5370-347 MIRANDELA
Loja 2: Rua de Stº António • Tel/Fax 278 616 515 • 5140-095 CARRAZEDA DE ANSIÃES
ARMAZÉM: Cruzamento de S. Salvador • Tel. 278 262 855 • 5370 MIRANDELA
E-mail: geral@miravet.eu - www.miravet.eu



syngenta
G Carmo



STIHL
HONDA



Ansiães FM 98.1

A Rádio do seu dia a dia !

RÁDIO ANSIÃES, C.R.L.

Rua Tenente Aviador Melo Rodrigues

5140-100 Carrazeda de Ansiães

Tel. 278 616 365 - 278 616 295

Fax. 278 616 725

Internet: www.ransiaes.sbc.pt

E-mail: ansiaestfm@mail.telepac.pt

A Rádio Ansiães apoia a ARCPA, ciente da colaboração no progresso do concelho de Carrazeda de Ansiães.

os congelados do rauss



noratlântico
Ind. e Comércio de Prod. Alimentares, Unip., Lda.

peixe
mariscos
ultracongelados
vegetais
conservas
bacalhau sêco

QUALIDADE * VARIEDADE * PREÇOS BAIXOS

rua marechal gomes da costa 269 r/c - tlf. 278 618 096

CARRAZEDA DE ANSIÃES

(junto às traseiras do antigo centro de saúde)



Sabemos que a sua preferência fará o nosso sucesso!



BORGES PINTO & FERREIRA, LDA.

Confeitaria e Pastelaria, Restaurante
Snack-Bar, Salão de Chá e Café

Rua do Campo Alegre, 654
Telefone 226 068 646
4150-171 PORTO



Largo do Chafariz - 5070 Alijó
Telef. 259 956 691

Rua Luís de Camões, 791 - 5140 Carrazeda de Ansiães
Telef. 278 616 335

Av. das Amoreiras, 130 - 5370 Mirandela
Telef. 278 265 213
Telef. 912 224 418



Tlf.: 278 610 040 Tlm: 917 838 018
Fax: 278 610 049 vanguardalda@gmail.com
Delegado Centro Sul (Coimbra)
Arq. Jaime Veiros Tlm.: 917837198

Rua Marechal Gomes da Costa, 319, 1º Dtº
5140-083 Carrazeda de Ansiães

O Jornal **pombal**
tem o patrocínio do



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Regulamento Cedência do Salão

Sócio(a) / Filho(a) de Sócio(a) / Cônjuge

Dias	Salão	Loiças	Cozinha	Salão/Loiças/Cozinha
1	40€	15€	30€	75€
3/4	100€	40€	80€	200€

Não Sócio(a)

Dias	Salão	Loiças	Cozinha	Salão/Loiças/Cozinha
1	80€	30€	60€	150€
3/4	200€	80€	150€	300€

Obs: Para este efeito, as regalias de sócio, adquirem-se desde que se seja sócio(a) há mais de um ano, na data do pedido.

O salão deverá ser sempre pedido por escrito, com uma antecedência adequada.

Para casamentos, principalmente no Verão e datas festivas, a antecedência deverá ser, no mínimo de três meses,

Os pedidos serão objecto de apreciação e decisão, por ordem de chegada. Sempre que os pedidos sejam coincidentes, os sócios terão preferência sobre os não-sócios.

Ex.mo(s) Senhor(es) Associados/Assinantes

Caso pretendam receber o jornal, deverão recortar/copiar e preencher a Ficha de Assinatura abaixo e enviá-la para a ARCPA, com o respectivo meio de pagamento ou comprovativo de transferência bancária dos valores indicados, para as seguintes contas:

Caixa de Crédito Agrícola Mútuo (C.a Ansiães) - NIB - 0045 2190 40052054541 39

JORNAL – O POMBAL

FICHA DE ASSINATURA

NOME - _____

MORADA - _____

LOCALIDADE - _____ CÓD. POSTAL - _____ - _____

PAÍS - _____

SÓCIOS ARCPA

Assinatura anual

– 8,00 Euros PORTUGAL

– 18,00 Euros EUROPA

– 25,00 Euros RESTO DO MUNDO

NÃO SÓCIOS

Assinatura anual

– 12,00 Euros PORTUGAL

– 25,00 Euros EUROPA

– 35,00 Euros RESTO DO MUNDO

ENVIO CHEQUE No _____ BANCO _____

VALE POSTAL No - _____

ou comprovativo de transferência bancária com a identificação do assinante

DATA - ____ / ____ / ____ Assinatura - _____

Envie para: Jornal O POMBAL * Largo da Igreja, 1 POMBAL

5140-222 POMBAL CRZ – CARRAZEDA DE ANSIÃES

Obs.: O pagamento deverá ser efectuado no início de cada ano.



Delegação de Bragança

CICLO DE CINEMA



A SOMBRA DOS ABUTRES

"Agosto de 1962. Daniel é mineiro. Transmontano de 36 anos, rude e de poucas falas, sabe que tem uma profissão de risco constante, por isso luta por melhores condições de trabalho. As suas reivindicações são mal entendidas pelo "sistema", levantando suspeitas. A Polícia Internacional e de Defesa do Estado (PIDE) prende-o, geram-se conflitos, duas violentas mortes obrigam-no a fugir com o cunhado para França. Mas a perseguição é uma questão de honra para o regime e a PIDE recorre aos meios mais brutais e vis para caçar as duas aves em fuga... As armadilhas e os percalços sucedem-se e os dois irmãos sentem os "abutres" fazerem-lhes o cerco."

**ASSOCIAÇÃO RECREATIVA CULTURAL DE
POMBAL DE ANSIÃES**
Dia 18 Março às 21h00

CONTACTOS ÚTEIS

Carrazeda de Ansiães

Câmara Municipal:

Telef. 278 610 200 Fax. 278 616 404

Bombeiros Voluntários:

Telef. 278 616 104 Fax. 278 615 186

Guarda N. Republicana:

Telef. 278 610 020

Centro de Saúde (Urgência):

Telef. 278 610 050 Fax. 278 616 706

Sta Casa da Misericórdia (Lar de Idosos):

Telef. 278 616 747 Fax. 278 616 748

Águas de Carrazeda(Serviços de Águas e Saneamento):

Telef. 278 617 736

Farmácia Rainha:

Telef. 278 616 250

Farmácia Veiga:

Telef. 278 617 119

Caminhos de Ferro (Estação de Tua):

Telef. 278 685 177

Direcção Regional de Agricultura:

Telef. 278 616 361

Escola de Condução:

Telef. 278 616 278

Escola E-B-2,3 (Escola Secundária):

Telef. 278 618 190 Fax. 278 618 198

Centro Regional de S. Social:

Telef. 278 616 147 Fax. 278 616 251

Conservatória Predial e Civil:

Telef. 278 616 164 Fax. 278 615 327

Cartório Notarial:

Telef. 278 616 141

Serviço de Finanças:

Telef. 278 616 236

Tesouraria da Fazenda Pública:

Telef. 278 616 461

Centro Social e Paroquial de Pombal (Lar de Idosos):

Telef. 278 669 315

SERRALHARIA A NOVA
De: Albino Augusto Carvalho
— FERRO E ALUMÍNIO —

Zona Industrial, Lote 6 * Tel/Fax 278 615 268
Tlho: 917 601 847 * 9140-105 CARRAZEDA DE ANSIÃES



Especialidades da Casa:

Carnes:

Veado, Javali, Coelho Bravo, Perdiz e Arroz de Lebre

Peixes:

Polvo, Bacalhau, Enguias, e Peixinhos do Nosso Rio

Agência: TOTOBOLA - TOTOLOTO

ESPLANADAS DE LAZER

E PAISAGENS ESPECTACULARES

Restaurante
CALÇA CURTA

Telef. 278 685 255

5145-133 TUA

O NOVO
TALHO NOVO



talhonovo@hotmail.com
Carrazeda de Ansiães



Torneio de Retórica

Agrupamento de escolas de Carrazeda de Ansiães

Fernanda Natália



Uma das atividades que faz parte integrante do Plano de Atividades do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães é o “Torneio de Retórica”, que se realiza em várias eliminatórias ao longo do ano letivo e que já vai na sua IX edição. Isto é por si só sinal de que tem sido uma atividade que tem conseguido, ao longo de quase uma década, motivar os alunos para participarem e para se empenharem a sério numa disputa saudável onde a sua capacidade argumentativa é testada.

A iniciativa nasceu no ano letivo 2006/2007, promovida pelos professores de Filosofia, do Departamento de Ciências Humanas e Sociais. Subjaz-lhe o objetivo de desenvolver nos alunos: a competência argumentativa oral; o hábito de obedecerem a regras de participação, exaradas no Regulamento do Torneio; a rapidez de pensamento e sua verbalização e, ainda, incentivar a participação dos alunos em debates onde façam valer os seus pontos de vista sobre um determinado tema, incentivar a pesquisa e in-

vestigação de temas/problemáticas atuais e promover o espírito de equipa e de trabalho em grupo.

Como já foi referido, este Torneio realiza-se em várias eliminatórias. Tudo começa pela inscrição das equipas que são constituídas por três elementos efetivos e três suplentes e que congrega todos as turmas do Ensino Secundário e Cursos Profissionais.

Os alunos sugerem temas que gostariam de ver debatidos. São temas da atualidade, temas que os preocupam, uns mais polémicos que outros, mais relacionados com a sociedade em geral ou com a Escola em particular. Segue-se um sorteio dos temas e das equipas que se vão defrontar, o qual é feito na presença da professora responsável pelo Torneio, Alice Costa, e pelos delegados de turma. Para além disso, também é estabelecido por meio de sorteio qual a equipa que vai argumentar a favor e qual a que se vai colocar na posição oposta.

A partir deste momento, há um

grande trabalho de pesquisa por parte dos alunos que também contam com a ajuda de professores, numa verdadeira simbiose e de trabalho multidisciplinar e cooperativo, onde os alunos procuram vestir a camisola do “sim” ou do “não” com um quase profissionalismo que é visível no dia do Torneio.

Em cada uma das eliminatórias existem alunos que se assumem como apresentadores, outros são escolhidos para moderadores e existe um júri constituído por cinco elementos que inclui, obrigatoriamente, um elemento da Direção do Agrupamento e quatro professores de várias áreas disciplinares, de modo a ser o mais eclético possível.

Da última eliminatória sai a equipa vencedora que recebe um prémio pecuniário oferecido pela Direção do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães.

Trata-se de uma iniciativa muito meritória, na medida em que é uma excelente forma de treinar os alunos para a vida em sociedade onde tantas vezes são colo-

cados em situação que têm de fazer valer a sua opinião. Por outro lado, o trabalho de pesquisa que têm de realizar capacita-os para estarem melhor informados. Os temas levados a debate até ao momento são diversificados e são o espelho dos interesses e preocupações dos nossos jovens, nomeadamente: Pena de morte; Eutanásia; Fim da moeda única; Igualdade de género: sinónimo de desenvolvimento?; Proibição de símbolos religiosos em locais públicos; Transladação de corpos para o Panteão Nacional; Doação de Órgãos; Fast-food; Legalização da prostituição.

Se pensarmos que a Retórica foi desde a Civilização Grega uma disciplina de “culto” para dar uma preparação de excelência aos jovens, poderíamos concluir que no Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães se desenvolve um trabalho que visa dotar os seus alunos de uma formação integral, que os capacite para se integrarem plenamente na sociedade.



Município de Carrazeda

Carnaval 2015

Fernanda Natália



Depois de vários dias em que o tempo parecia querer boicotar os festejos de Carnaval, eis que o dia 15 de Fevereiro deu tréguas à chuva para que se realizasse o cortejo carnavalesco, onde a animação fez esquecer a temperatura pouco amena.

Como tem sido tradição, a organização de todos os festejos esteve a cargo do Município de Carrazeda de Ansiães. E, também para

não quebrar a tradição, foram os gigantones e os Zíngaros que abriram o cortejo, marcando o ritmo e criando um ambiente festivo.

Ao convite para participarem, responderam bastantes associações do concelho que usaram mais ou menos imaginação para as suas indumentárias, ou dito de outro modo, houve nitidamente quem levou mais a sério os disfarces usados, indo dos mais trabalho-

sos e rigorosos, aos muito simples e alguns até bastante originais feitos com materiais reciclados.

A festa sob a forma de máscaras, música, colorido e danças desfilou pelas ruas de Carrazeda de Ansiães e, coincidindo o cortejo com o "Domingo Gordo", poderíamos dizer que nessa tarde não houve dieta de alegria.



Seloires e uma casa

A fraga do cachão da Rapa

José Mesquita



Uma das provas da antiguidade do povoamento nas terras de Ansiães é, entre outras, as pinturas rupestres da Fraga do Cachão da Rapa nos termos de Ribalonga e Linhares.

Ribeiro Sanches escreve que as pinturas da fraga estão associadas a um pequeno povoado que se encontrava por cima, em pequenos socacos encaixados na rocha, que se manteria principalmente à custa da pesca.

O acesso à Fraga do Cachão da Rapa, popularmente conhecida por “Curral das Letras”, faz-se pelo lugar do Zimbros, descendo o caminho em terra batida, mas acessível para qualquer veículo motorizado, até à estação de caminho-de-ferro com o mesmo nome. Aí, segue-se pela linha do comboio de ferro até ao túnel da mesma linha (km 142,2 da linha do Douro) a pouco mais de 2 km da estação do Tua. Não deve esquecer-se que o trânsito na linha é proibido. O acesso é bastante difícil o que tem contribuído para a conservação das pinturas. As pinturas encontram-se num penedo granítico sobranceiro ao rio Douro. Um outro acesso é procurar o sítio das Ferraduras, na eira da Codeceira, percurso que se faz facilmente de jipe e descer pelas fragas até ao túnel referido, não é proibido mas é perigoso.

As pinturas são constituídas por um conjunto de cerca de três dezenas de figuras megalíticas elaboradas com formas geo-

métricas, quadrangulares com o interior seccionado em xadrez. São encimadas por dois traços vermelhos. Existem ainda motivos quadrangulares mostrando o interior segmentado de forma oval ou circular. Foram usados o vermelho cor de vinho e o azul-escuro, quase negro.

De entre outros, eis alguns autores que têm incluído nos seus trabalhos referências e estudos sobre as pinturas rupestres do Cachão da Rapa: o padre António Carvalho da Costa, Jerónimo Contador de Argote, Joseph de Macedo Rosales, Padre Luís Cardoso, Leite de Vasconcelos, Visconde de Seabra, José Félix Alves, Visconde de Vila Maior, Possidónio da Silva, Amílcar de Sousa, Vergílio Corrêa, Mendes Correia, Amorim Girão, Henri Breuil, Santos Júnior e mais recentemente António Martinho Baptista.

Em 1706, o Padre António Carvalho da Costa dá a primeira notícia escrita sobre as pinturas do Cachão da Rapa:

“Junto ao Douro neste sitio aspero, aonde chamão as Letras, està huma grande lage com certas pinturas de negro, & vermelho escuro quasi emfôrma de xadrez, em dous quadros com certos riscos, & sinaes mal formados, que de tempo imemorial se conservão neste penhasco (...): os natu-
raes dizem, que estas pinturas se envelhecem humas, & se renovão outras, & que guarda esta pedra

algum encantamento: porque querendo por vezes algumas pessoas examinar a cova, que se oculta debaixo, forão dentro mal tratadas, sem ver de quem”.

Este excerto demonstra que os naturais da região chamavam já às pinturas rupestres “letras”, de facto na toponímia de sítios com arte rupestre surgem muitas vezes denominações como Pedra das Letras ou Pedra Escritas. O envelhecimento e a renovação supracitados deve-se à exposição à luz, e todos aqueles que as visitam vêm-nas sempre de maneira diferente dependendo do momento do dia e da estação do ano. O mesmo texto revela ainda uma superstição relativa às pinturas, acreditando os populares que a pedra teria “algum encantamento”. Eis um deles:

Ao fundo deste penedo havia uma entrada para uma gruta, cujo centro ainda ninguém se atreveu a investigar. Num relatório que António de Sousa Pinto e o reitor João Pinto de Moraes, mandaram à Academia Real das Ciências, consta que “querendo um clérigo de Linhares examinar-a, sahiu d’ella mudo, não tornando a recobrar a falla, e nem por escripto disse o que lá dentro viu. Já se não vê a tal gruta, mas vê-se o sitio onde, pelos annos 1705, entraram uns desconhecidos, com picões, alavancas e outros instrumentos, e convidando operarios do lugar de Nogarêllo (aos quaes pagaram generosamente) para os ajudar, romperam

a gruta, e consta que levaram uma grande cruz de prata e outros objectos de valor. Diz-se que no verão mana das fendas d’este rochedo um betume, semelhante a petroleo. Ao fundo do penedo, da parte que olha para o Douro, existe um portal, que parece obra da natureza, e dá entrada para uma grande sala, com assentos em redor, e no meio uma grande meza, tudo de pedra. Nesta sala ha uma porta, que provavelmente conduz a outras interiores, que ninguem tem querido examinar. Consta que o padre Domingos Mendes, na manhã de S. João, do anno de 1678, com sobrepeliz e estola, pretendeu penetrar nestas concavidades, em busca de thesouros encantados; mas que, entrando na segunda sala, sentiu um cheiro tão pestilente, e teve tal medo, que fugiu tremendo, e ficou mentecapto o resto dos seus dias, que foram poucos. Também se diz que pouco depois de sahir d’este antro, lhe cahiram todos os dentes.

No que se refere à publicação de desenhos de arte rupestre, o exemplo mais antigo conhecido até hoje surge em 1734, ficando a dever-se a Jerónimo Contador de Argote, e são relativo a estas pinturas. Trata-se evidentemente de uma reprodução efetuada ao gosto da época, impregnada de um estilo barroco que se visualiza, por exemplo, nos anjos que seguram o painel com as pinturas. (Continua)



Eleições ARCPA

Eleições para os corpos gerentes 2015/2016

Liliana Carvalho

Aos quinze dias do mês de Fevereiro de dois mil e quinze, entre as catorze horas e as dezoito horas, decorreu a eleição dos Corpos Gerentes da Associação Recreativa e Cultural de Pombal de Ansiões, para o Biénio 2015/2016, conforme convocatória da Presidente da Mesa da Assembleia Geral.

A Mesa, constituída pelas sócias Maria de Fátima Caires Cardoso Ribeiro, Maria do Céu Pinto Lima e Maria Teresa Lopes, supervisionou o processo eleitoral.

Ao ato, apresentou-se uma única lista, designadas por Lista A.

Encerradas as urnas, a Mesa procedeu ao apuramento dos resultados que foram os seguintes:

Total de votantes: 74

Votos em branco: 0

Votos nulos : 0

Lista A : 74 votos a favor.

Foi declarada eleita a Lista A, com 74 votos a favor.

O Presidente da Assembleia Geral, depois de verificar a conformidade do ato eleitoral e da ratificação dos resultados por parte da Mesa Eleitoral, determinou a marcação da posse dos novos eleitos para o dia vinte e dois de Fevereiro de dois mil e quinze.





Eleições ARCPA

Tomada de posse dos corpos gerentes 2015/2016

Liliana Carvalho

Aos vinte e dois dias do mês de Fevereiro do ano dois mil e quinze reuniu a Assembleia Geral da Associação Recreativa e Cultural de Pombal de Ansiães no seu edifício sede, para uma reunião de Assembleia Geral, com o propósito de dar posse aos novos Corpos Gerentes da ARCPA, para o biénio 2015/2016, eleitos por ato eleitoral realizado em 15 de Fevereiro de 2015.

Após uma saudação inicial aos presentes, o presidente da Mesa da Assembleia Geral da ARCPA, foi chamando os novos membros dos órgãos sociais um a um, os quais assinaram o termo de posse, assumindo os cargos para os quais foram eleitos.

Finda a cerimónia, os novos membros dos Corpos Gerentes da ARCPA agradeceram o voto de confiança, prometendo trabalhar com os sócios e para os sócios, numa parceria que traga um futuro promissor para a nossa Associação!





Figuras e Factos

Morte e Memória

Fernando Figueiredo



A povoação de Metinaro, 30 quilómetros a leste da capital, fica situada junto à estrada Díli- Baucau. É uma terra de lindas paisagens naturais, entre o mar calmo e azul de muitos matizes, a costa abrupta e a ondulada montanha de eucaliptos brancos. Nas suas imediações, encontra-se um importante quartel, que é a sede de uma das regiões militares em que está organizado o novo país.

O guia e o condutor da agência de viagens, habituados a incluí-lo neste périplo, ali me conduziram. Estava de serviço à porta de armas um militar do sexo feminino, a quem o guia se dirigiu para cumprir a formalidade exigida à entrada de elementos civis. Fomos recebidos com toda a simpatia.

Não me passava pela cabeça o que ali íamos fazer. Depois da entrada, passámos ao lado de um pavilhão, em cujo exterior havia dois destacados suportes de madeira para dois galos, a uma certa distância um do outro, supondo uma certa definição de território para cada um deles. Os titulares do destacado poleiro estavam presentes, um no trono e outro momentaneamente apeado, ambos presos pelas patas à estrutura, com uma folgada corrente, para que, ao que suponho, o carácter bélico de algum deles não o levasse a molestar o outro, desencadeando ali uma “guerra”, ou para que o instinto de liberdade de ambos não os impedisse de continuar lá como mascotes dos militares. Talvez as duas coisas. Nunca saberei.

Foi-me dada uma explicação sobre cada um dos galináceos, de lindo matiz e de cuidado aspecto, mas que não serei capaz de reproduzir agora fielmente. Para ser sincero, não lhe devo ter dado muita importância. Na verdade, a nossa cultura de ocidentais não atribui grande destaque a estas

“Cada povo tem a sua cultura, com as mais diversas e às vezes bizarras (para os outros) manifestações! Há que respeitá-las todas!”



aves de capoeira nem lhes reserva o mesmo uso que os timorenses e outros orientais, exibindo-os como lutadores. Apenas achei interessante o lugar que lhes era dado numa unidade militar desta envergadura.

Para os menos informados valerá a pena acrescentar que em Timor, nas Filipinas e noutros países do Oriente, mas também na América Latina, as lutas de galos constituem um importante divertimento, sendo também objecto de apostas, de investimento e de intensa preparação dos contendores.

Em Timor, é frequente ver homens, na rua ou noutros lugares públicos, a exhibir os seus galos, ficando todos orgulhosos quando lhes gabamos. Digamos que os próprios animais parecem ter a “noção” da sua importância, pois que, mesmo pequenos, “cantam de galo!” e ao desafio, como raramente por aqui se ouve.

Há timorenses que se deslocam de Díli à vizinha ilha de Ataúro (quase três horas de viagem de ferryboat), para comprarem e venderem galos de combate e realizarem ali, aos sábados de manhã, animados combates.

Quando visitei a ilha, havia um

timorense, de tez bastante clara e já menos jovem que, como eu, esperava o barco para o regresso a Díli. Vendo-me de máquina de filmar, não tirava os olhos de mim. Reparei que ostentava um galo branco, ainda novinho, num dos seus braços, contra o peito. Parecendo-me que queria dirigir-me a palavra, aproximei-me dele e gabei-lhe o seu bonito animal. Disse-me que o tinha comprado ali e o ia criar e “educar” à sua maneira. Como eu tinha ainda poucos dias de Timor, não arrisquei de lhe perguntar se queria que lhes tirasse uma foto ou os incluísse num vídeo. Se tivesse sido uns dias mais tarde, havê-lo-ia feito, porque já tinha a certeza que ele assim o desejava. Mas, pelo menos, ficou contente por eu ter reparado no seu galo e lho ter gabado. Apenas meia missão cumprida, pensei eu depois! Havia de surgir outra oportunidade... e aconteceu. Ou melhor: procurei-a e registei-a.

Voltando ao quartel de Metinaro...

Percebi depois que a razão principal daquela pacífica “invasão” ao quartel, num fim de tarde de sábado, tinha como objectivo

principal um pequeno tanque, com um escasso espaço vedado à volta, situado ao lado de outro pavilhão. Nele se encontravam dois crocodilos, um maior e outro mais pequeno. Não sei se havia entre eles algum grau de parentesco. Ambos estavam pachorrentamente estendidos e, depois de despertados pelos meus companheiros de jornada, tentavam esconder-se, traiçoeiramente, junto da beira do tanque. Observámos um pouco os seus ligeiros e contorcidos movimentos, antes de regressar à viatura. Tinha então percebido a razão da paragem e da visita. Os orientais estão-nos sempre a surpreender...

O mesmo me havia acontecido dias antes, na cidade de Aileu, onde funcionara uma unidade militar, que ali deixou também um crocodilo, em idênticas condições. De igual modo, ali fui conduzido, na altura por outra equipa de viagem, mas com a mesma finalidade.

Numa terceira visita, com uma diferente equipa, nas imediações de Gleno-Ermera, região de produção de café, visitei um complexo germano-espanhol de transformação de café cereja

em pergaminho, cujas instalações haviam sido abandonadas há mais de um ano, mas onde permaneceu um crocodilo, em recinto próprio, idêntico aos que já vira, situado numa das extremidades. Aqui, desde então, uma família de timorenses das redondezas continuava a alimentar o animal e a cuidar dele, como se fora um seu elemento respeitável.

De facto, os timorenses têm pelo avô crocodilo, cuja lenda se encontra associada à formação da própria ilha e é um dos símbolos mais fortes de Timor, um misto de respeito e de medo. É algo que consideram importante partilhar com os estrangeiros e fazem-no com a mesma naturalidade e orgulho, com que exibem os seus galos.

t

Hoje, foi esta partilha que me ocorreu fazer com os leitores. Espero que tenha valido a pena.

MAIO/2014

P.S. – Como se vê, este arrigo está escrito há muito tempo, mas teve que esperar pela sua vez.



Saúde o bem maior

Cancro e alimentação

Adriana Teixeira



Sabemos hoje que entre 80 e 90 por cento dos cancros da população são devidos a mutações ocorridas no DNA das células por agressões externas induzidas por: Ambiente geral-poluição, radiações, químicos.

Ambiente ocupacional-certas profissões.

Ambiente socio-cultural-tabaco, álcool, sedentarismo, erros alimentares.

Agentes infecciosos-vírus ou bactérias.

Stresse crónico.

Cerca de 30% dos casos de cancro são hoje atribuídos pela comunidade científica a erros alimentares.

O cancro do pulmão é oito vezes mais frequente no mundo ocidental do que no oriente - China, Índia, Japão...), o cancro do cólon nove vezes mais, o da mama cinco vezes mais e o cancro da próstata cinquenta vezes mais ... No entanto em emigrantes dos países orientais que vivem radicados há muitos anos na América e adotaram o estilo de vida e alimentação ocidental, têm frequência de aparecimento destas neoplasias igual aos ocidentais. Foram evidências como estas que levaram, a investigações científicas sobre a alimentação e cancro.

A alimentação asiática usa

muitos mais legumes e leguminosas, sobretudo soja e cogumelos que a alimentação ocidental, menos sal e muito mais especiarias. As especiarias contêm oligo-elementos essenciais e têm um potente efeito anti-inflamatório, e por outro lado dão sabor podendo substituir em parte o sal.

O cancro precisa de um microambiente pró-inflamatório para se desenvolver. A inflamação é um processo fisiológico de reparação do nosso organismo. Quando temos uma ferida numa parte do nosso corpo, há dilatação dos vasos dessa zona para lá chegar mais facilmente o oxigénio e as células imunitárias (nossas defesas). Estas células fazem a sua função, removem os restos das células destruídas, reparam o que é necessário e tudo volta ao normal. O calor, rubor e dor próprios da inflamação desaparecem. As células imunitárias são desativadas e voltam às suas funções de vigilância como “policías” do nosso corpo que são.

As células cancerígenas conseguem aproveitar este mecanismo fisiológico a seu favor. Produzem substâncias químicas, que criam um microambiente pró-inflamatório à sua volta, para terem os nutrientes necessários para se multiplicarem, o tumor crescer, invadir os vasos e criar outros

novos, e ainda produzir metástases.

O povo tem razão quando chama ao cancro “uma ferida ruim, uma ferida que não sara”. Há muitos tumores que resultam duma inflamação crónica.

A alimentação ocidental atual é rica em açúcares, pão branco, excesso de carne vermelha, gorduras trans e gordura saturada com desequilíbrio entre omega3/omega6 (com excesso de ómega 6).

As gorduras trans são parcialmente ou totalmente hidrolisadas para se tornarem sólidas à temperatura ambiente. São muito usadas na indústria alimentar, alimentos processados, (bolachas, biscoitos, pizas, batatas fritas, pratos já confeccionados e produção de margarinas). Estas gorduras têm para a indústria uma grande vantagem, não ficam rançosas, permitindo aos produtos que as contêm estar muito mais tempo nas prateleiras do supermercado sem cheiro e sabor desagradável. Estas gorduras não existiam na nossa alimentação até à segunda guerra mundial. Estão nos alimentos sempre que no rótulo dos produtos alimentares diz “gordura artificialmente hidrolizada ou parcialmente hidrolizada”, ou nos óleos de fritar submetidos a alta temperatura.

Outra razão para termos cui-

dados com o excesso de gorduras animais deve-se ao facto de o tecido adiposo (gorduras) serem o tecido do organismo onde se depositam as toxinas ambientais como, produtos químicos existentes nos herbicidas e pesticidas; é por isso muito importante comer alimentos biológicos e se pudermos termos uma horta biológica no jardim.

As boas gorduras são as dos frutos secos, dos peixes gordos (sardinha, cavala, salmão...), e o azeite. As sementes também são uma boa fonte de ómega 3, sendo a semente de linhaça a mais rica nesta gordura. Porque é tão importante haver uma relação equilibrada das gorduras que comemos em ómega 3/ ómega 6? Estas duas gorduras são necessárias ao nosso organismo. As gorduras ricas em ómega 6 facilitam a inflamação, a coagulação do sangue e o crescimento celular. As gorduras ricas em ómega 3 estão implicadas na regulação da inflamação, fluidificação do sangue e regulação do desenvolvimento celular. As alterações radicais da alimentação ocidental nos últimos 50 anos levou a que a relação equilibrada de 1 para 1 que havia em muitos alimentos se alterasse a favor de um grande aumento da gordura ómega 6, resultando assim numa alimentação com efei-

tos pro-inflamatória facilitadora do crescimento tumoral. Um bom exemplo disso são os ovos. Os ovos das galinhas das nossas avós, ou das quintas biológicas de hoje, em que as galinhas andam ao ar livre, comem verdura, ervas e grãos variados, põem ovos cujas gordura tem uma relação ómega 3/ómega 6 igual a 1. Os ovos dos aviários chegam a ter uma relação de 20 para 1 no que se refere às gorduras ómega 6 /ómega 3. Não só devido à alimentação mas também pelo stress crónico a que os animais estão por viverem confinados a espaço mínimo e pelas hormonas que tomam.

Devemos comer 400 g.s a 600 g.s de fruta ou vegetais por dia. Se necessitamos de diminuir peso devemos privilegiar os vegetais por não terem açúcares. Os vegetais e os legumes além do seu poder antioxidante, são ricos em oligoelementos essenciais numa alimentação saudável.

Não esquecer a sopa de legumes variados, que devemos comer ao almoço e ao jantar, caso não seja possível deve ser substituída por uma grande quantidade de legumes, crus, cozidos, ou salteados em azeite ... Limitar a carne vermelha a algumas refeições por semana, privilegiar o peixe fresco, congelado ou em conserva. Criar o hábito de fazer várias refeições por semana de pratos vegetarianos só com ovos, legumes, leguminosas ou cogumelos. Como prevenção primária do cancro a nossa alimentação deve também ter: Especiarias e ou ervas aromáticas pelo seu

papel anti-inflamatório. O açafrão é a especiaria com poder anti-inflamatório mais acentuado, mas atenção só é absorvido se misturado com pimenta.

Chá verde, rico em catequinas com efeito na inibição da formação de neo-vasos pelas células tumorais.

Vegetais sobretudo da família das crucíferas (bróculos, couve flor, couve de Bruxelas), legumes de cor forte (tomate, beringelas, morangos e frutos de bagas - devemos voltar apanhar e comer amoras silvestres e ou de amoreira. Estes produtos neutralizam o excesso de radicais livres do organismo. As nossas células possuem mitocôndrias, um organelo capaz de transformar os nutrientes vindos da alimentação em energia com ajuda do oxigénio. Esta energia é consumida nas funções que o organismo tem de desempenhar. Dessa operação resultam produtos, radicais livres, também necessários ao organismo mas lesivos das células se em excesso. Para neutralizar esses radicais livres a mais, é preciso ingerir alimentos antioxidantes - vegetais e frutos ou chocolate preto).

Os vegetais e os cogumelos, na natureza quando confrontados com agressões não podem lutar nem fugir! Para sobreviverem estão equipados de moléculas poderosas capazes de os defender de bactérias, fungos, insetos e o mau tempo. São essas moléculas, compostos fitoquímicos que o nosso organismo aproveita quando comemos estes alimentos.

Devemos incluir regularmente os cogumelos na nossa dieta e experimentar também algas. Os cogumelos e as algas são ricos em beta-glucanos, potentes estimulantes do nosso sistema imune, ajudam-nos por isso a melhorar as nossas defesas naturais contra as doenças.

Importante também é evitarmos o açúcar e outros alimentos com alto índice glicémico. O índice glicémico de um alimento traduz a rapidez com que o açúcar desse alimento é absorvido pelo organismo e entra na corrente sanguínea. Há tabelas que mostram o índice glicémico dos alimentos de consulta muito fácil na net. O açúcar, farinhas brancas refinadas, batata, têm índice glicémico muito alto o que quer dizer, que ao comermos esses alimentos, o nosso açúcar do sangue, glicose, cresce em flecha. Para a sua normalização o nosso organismo tem de enviar para o sangue insulina e outra hormona que acompanha sempre a insulina a somatomedina C. Esta hormona tem um efeito pró-inflamatório fortíssimo levando ao crescimento tumoral. Por tudo isto devemos limitar o uso de açúcar e deixar as guloseimas para os dias festivos, ainda vão saber melhor! Privilegiar o pão escuro e os cereais integrais. A batata doce por estranho que pareça tem um índice glicémico muito inferior à outra batata, devido a ter muita fibra, que torna a absorção do açúcar muito mais lenta. A batata doce é por isso um ótimo alimento para introduzirmos na nossa alimentação.

A fibra nos alimentos, existe em grande quantidade nos legumes e casca dos frutos, é muito necessária na alimentação para melhorar o funcionamento dos intestinos. Uma boa regulação do aparelho digestivo é importante para as toxinas da alimentação não permanecerem muito tempo no organismo. Quanto mais tempo os produtos tóxicos estão no intestino maior quantidade deles é absorvida.

Como conclusão diria que quanto mais parecida a nossa alimentação seja com a dos nossos avós, a dieta mediterrânica, melhor é. Produtos de qualidade, sem toxinas, privilegiando os produtos da horta, limites na carne e gorduras, aumentar o consumo de ervas aromáticas ou especiarias. Alimentação o mais variada possível, consumindo sobretudo alimentos locais e fruta da época para evitar conservantes e permitir que os alimentos sejam colhidos em fase de boa maturação.

O vinho tinto contém resveratrol potente antioxidante. Este produto é melhor extraído da uva pela fermentação, razão porque a sua concentração é maior no vinho que no sumo de uva. Deve ser consumido à refeição e não mais que um copo/dia para a mulher e 2 copos dia para o homem devido aos efeitos nocivos do álcool que cria pequenas fissuras nas mucosas quando não acompanhado da ingestão de alimentos.

DELÍCIA DE ANSIÃES

Rua Jerónimo Barbosa | 5140-077 Carrazeda de Ansiães

● 965 307 759 ● 278 108 717

Fabrico Próprio

- ✓ Bolos de Casamento
- ✓ Batizado
- ✓ Aniversário
- ✓ Pastelaria Variada
- ✓ Variada gama de pão
- ✓ Folares
- ✓ Pizzas
- ✓ Cachorros
- ✓ Hamburger



DOCES DA PURI

Puri Fernandes

Beco do Jaime, 30
5140-182 Parambos
Carrazeda de Ansiães
Trás-os-Montes

Telf.: 278 685 233

E-mail: dapuri@hotmail.com

<http://docesdapurietc.blogspot.com/>

<http://www.facebook.com/DocesdaPuri>

Jornal "O Pombal" n.º 218 de 28 de fevereiro de 2015



CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 04/02/2015, lavrada a partir de nove do respetivo livro de notas número setenta e sete C,

Joaquim José Martins Ventura, NIF 133 922 405, e mulher Aurélia Pereira Ventura, NIF 205 002 471, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia e concelho de Albufeira, e ela da freguesia de Parambos, concelho de Carrazeda de Ansiães, onde residem na Rua do Outeiro, nº 1, Misquel, declararam:

Que, com exclusão de outrem, são legítimos possuidores de metade indivisa de um prédio urbano composto de um prédio com um andar e uma divisão, com a superfície coberta de quarenta metros quadrados, sito no Beco São Lázaro, Misquel, freguesia de Parambos, concelho de Carrazeda de Ansiães, a confrontar a norte com Manuel Pinto, a sul com Manuel Pereira, a nascente com a rua e a poente com José Pinto, ainda não descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 47, com o valor patrimonial correspondente à fração de €680,00, igual ao que lhe atribuem.

Que é comproprietário de metade indivisa Virgílio dos Santos Macieira, casado sob o regime da comunhão de adquiridos com Maria Ludovina Coelho, residente na Rua Dr. José de Freitas, dito Misquel.

Que, entraram na posse do indicado prédio por partilha verbal por óbito de Joaquina de Lima, que foi viúva e residente no dito Misquel, partilha essa feita em dia e mês que não sabem precisar mas seguramente há mais de quarenta

anos, e que nunca foi reduzida a escritura pública. Que, deste modo não possuem título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial o identificado imóvel, todavia, desde o citado ano, data em que se operou a tradição material do mesmo, eles justificantes, já possuem em com posse com o restante comproprietário, em nome e interesse próprios, o prédio em causa, tendo sempre sobre ele praticado todos os atos materiais de conservação, uso e aproveitamento, tais como, fazendo as necessárias obras de limpeza e conservação, a expensas suas, desde então utilizando-o como casa de arrumos, cuidando-o, nele guardando os seus haveres e demais pertences, aproveitando, assim, dele todas as suas correspondentes utilidades e pagando todas as contribuições e impostos por ele devidos, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos, tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre o identificado prédio, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram o citado prédio por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial. Extrai a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

04.02.2015. A Conservadora, (Ana Paula Pinto Filipe da Costa) Conta registada sob o nº 44.

Jornal "O Pombal" n.º 218 de 28 de fevereiro de 2015



CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 18/02/2015, lavrada a partir de quarenta e cinco do respetivo livro de notas número setenta e sete C, Manuel Fernando Soares Correia, NIF 162 462 247, natural da freguesia de Gulpihares, concelho de Vila Nova de Gaia, e Maria Margarida do Nascimento Correia, NIF 165 516 976, natural da freguesia e concelho de Mirandela, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes no Largo dos Descobrimentos, Bloco 20, porta A, 2º esquerdo, Mirandela, declararam:

Que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores dos seguintes bens imóveis, situados na freguesia de Marzagão, concelho de Carrazeda de Ansiães: Um) prédio rústico sito na Teixogueira, composto de terreno tapado, horta, terra de trigo, centeio e lameiro, a confrontar a norte com caminho, a nascente com João António Magalhães, a sul com Augusto Pinto e a poente com Acácio Augusto da Paz, com a área de catorze mil trezentos e dez metros quadrados, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 31, descrito na conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães sob o número mil e seis, com aquisição registada a favor de Davide Augusto Pereira, viúvo, conforme inscrição apresentação dezaesais de vinte e cinco de maio de dois mil e cinco, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 533,61, igual ao que lhe atribuem;

Dois) prédio rústico sito no Cabeço, composto de terra de centeio, a confrontar a norte com Eduardo Vieira, a nascente com caminho, a sul com João Armindo Figueiredo e a poente com Augusto Pinto, com a área de dezaesais mil e cem metros quadrados, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 30, descrito na conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães sob o número mil e sete, com aquisição registada a favor de Davide Augusto Pereira, viúvo, conforme inscrição apresentação dezaesais de vinte e

cinco de maio de dois mil e cinco, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 533,61, igual ao que lhe atribuem. Que, apesar dos prédios indicados estarem ali inscritos a favor do referido Davide Augusto Pereira, os mesmos são pertença dos justificantes na totalidade. Que, adquiriram, já no estado de casados, os referidos prédios objeto desta escritura por compra meramente verbal que nunca foi reduzida a escritura pública, em dia e mês que não sabem precisar do ano de mil novecentos e noventa e três, ao dito titular inscrito, já falecido. Que, deste modo não ficaram a dispor de título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial a aquisição da propriedade dos identificados prédios, porém, desde o citado ano, data em que se operou a tradição material dos mesmos, eles justificantes, já possuem, em nome e interesse próprios, os prédios em causa, tendo sempre sobre eles praticado todos os atos materiais de uso e aproveitamento agrícola, tais como, amanhando-os, semeando-os, cultivando-os, colhendo os produtos semeados, aproveitando, assim, deles todas as suas correspondentes utilidades, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos, tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre os identificados prédios, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram os citados prédios rústicos por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial. Extrai a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

18.02.2015. A Conservadora, (Ana Paula Pinto Filipe da Costa) Conta registada sob o nº 82.

Jornal "O Pombal" n.º 218 de 28 de fevereiro de 2015



CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 04/02/2015, lavrada a partir de doze do respetivo livro de notas número setenta e sete C,

António Manuel Fonseca, NIF 102 576 858, e mulher Maria Filomena Félix Fonseca, NIF 155 703 544, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ela da freguesia de Lousa, concelho de Torre de Moncorvo, e ele da freguesia de Vilarinho da Castanheira, concelho de Carrazeda de Ansiães, onde residem no Pinhal do Douro, declararam:

Que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores de um prédio rústico composto de terra para centeio com sobreiros, com a área de seiscentos e quarenta metros quadrados, sito no Louro, freguesia de Vilarinho da Castanheira, concelho de Carrazeda de Ansiães, que confina a norte com Horácio Cabral, a poente com José António Caetano, a nascente com Zulmira Assunção Almeida e a sul com Sabino do Espírito Santo Fonseca, ainda não descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 2419, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 154,29, igual ao que lhe atribuem.

Que, adquiriram o referido prédio, já no estado de casados, em dia e mês que não sabem precisar mas seguramente por volta do ano de mil novecentos e noventa e três, por compra meramente verbal que nunca foi reduzida a

escritura pública a João Batista Gordinho, que foi viúvo e residente no dito Pinhal do Douro, já falecido. Que, deste modo não possuem título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial o identificado imóvel, todavia, desde a citada data em que se operou a tradição material do mesmo, eles justificantes, já possuem, em nome e interesse próprios, o prédio em causa, tendo sempre sobre ele praticado todos os atos materiais de uso e aproveitamento agrícola, tais como, amanhando-o, semeando-o, cultivando-o, colhendo os produtos semeados, aproveitando, assim, dele todas as suas correspondentes utilidades, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos, tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre o identificado prédio, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram o citado prédio rústico por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial.

Extrai a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

04.02.2015. A Conservadora, (Ana Paula Pinto Filipe da Costa) Conta registada sob o nº 51.

Jornal "O Pombal" n.º 218 de 28 de fevereiro de 2015



CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 27/02/2015, lavrada a partir de oitenta e cinco do respetivo livro de notas número setenta e sete C, António Meireles da Silva, NIF 155 688 340, e mulher Maria da Conceição de Oliveira Cáceres Silva, NIF 194 338 444, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ela da freguesia e concelho de Odivelas, e ele da freguesia de Fonte Longa, concelho de Carrazeda de Ansiães, onde residem no Lugar de Muradez, declararam: Que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores dos seguintes bens imóveis, situados na freguesia da Fonte Longa, concelho de Carrazeda de Ansiães, que totalizam o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 959,21:

Um) Um terço indiviso de um prédio rústico composto de terra com pinheiros, sito no Muradez, inscrito na respetiva matriz sob os artigos 495 e 502, com o valor patrimonial para efeitos de IMT correspondente à fração de € 346,02, descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães sob o número setecentos e quarenta e sete, sem qualquer registo relativamente a um terço indiviso e onde se mostra registada a aquisição de dois terços indivisos a favor de Ilda Adelaide de Sousa e de Albertina de Sousa, conforme inscrições apresentações um e dois ambas de vinte e sete de janeiro de dois mil e cinco, adquiridos pelo primeiro outorgante varão por escritura que imediatamente antecede esta;

Dois) prédio rústico composto de terra de centeio com castanheiros, com a área de cinco mil e seiscentos metros quadrados, sito no Muradez, a confrontar do norte e nascente com José Narciso Sousa, do poente com caminho e do sul com Manuel António Candeias, ainda não descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 498, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 490,29, igual ao que lhe atribuem;

Três) prédio rústico composto de pinhal, com a área de

quatro mil seiscentos e oitenta metros quadrados, sito no Muradez, a confrontar do norte com José Narciso Sousa, do poente e nascente com caminho público e do sul com Manuel António Candeias, ainda não descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 501, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 122,90, igual ao que lhe atribuem. Que entraram na posse dos indicados prédios, já no estado de casados, em data que não conseguem precisar mas seguramente há mais de vinte anos, por compra a Albertina de Sousa, solteira, maior e residente na dita Fonte Longa. Que, deste modo não ficaram a dispor de título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial os identificados prédios, porém, desde a citada data em que se operou a tradição material dos mesmos, eles justificantes, já possuem, em nome e interesse próprios, os prédios em causa, tendo sempre sobre eles praticado todos os atos materiais de uso e aproveitamento agrícola, tais como, amanhando-os, semeando-os, cultivando-os, colhendo os produtos semeados, aproveitando, assim, deles todas as suas correspondentes utilidades e pagando todas as contribuições e impostos por eles devidos, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre os identificados prédios, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram os citados prédios por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial. Extrai a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

27.02.2015. A Conservadora, (Ana Paula Pinto Filipe da Costa) Conta registada sob o nº 130.

Jornal "O Pombal" n.º 218 de 28 de fevereiro de 2015



CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 27/02/2015, lavrada a partir de setenta e oito do respetivo livro de notas número setenta e sete C, António Manuel Barroso, NIF 157 385 493, e e mulher Maria Luísa Soares Barroso, NIF 203 051 491, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia de Linhares e ela da freguesia de Ribalonga, ambas do concelho de Carrazeda de Ansiães, residentes na Rua do Fonte, nº 1, Ribalonga, freguesia de Castanheiro do Norte e Ribalonga, concelho de Carrazeda de Ansiães, declararam: Que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores dos seguintes bens imóveis, situados na freguesia do Castanheiro do Norte e Ribalonga, concelho de Carrazeda de Ansiães, ainda não descritos na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, que totalizam o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 194,52:

Um) prédio rústico composto de terra com videiras e uma laranjeira, com a área de duzentos e cinquenta metros quadrados, sito nos Moínhos, a confrontar do norte com Luís Augusto Magalhães, do poente com caminho, do sul com José Augusto Cardoso e do nascente com ribeiro, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 841 (anteriormente inscrito na matriz sob o artigo 387 da extinta freguesia de Ribalonga), com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 106,10, igual ao que lhe atribuem; Dois) prédio rústico composto de terra com videiras, com a área de duzentos metros quadrados, sito nos Moínhos, a confrontar do norte com António Augusto Magalhães, do poente com caminho, do sul com Silvína Rosa Magalhães e do nascente com ribeiro, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 843 (anteriormente inscrito na matriz sob o artigo 388 da extinta freguesia de Ribalonga), com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 88,42, igual ao que lhe atribuem. Que entraram na posse dos indicados prédios em data que não conseguem precisar mas seguramente há mais de vinte anos, por doação verbal feita por António Soares e mulher Idalina da Conceição Cardoso, que foram casados e residentes na dita Ribalonga, já falecidos. Que, deste modo não ficaram a dispor de título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial os identificados prédios, porém, desde a citada data em que se operou a tradição material dos mesmos, eles justificantes, já possuem, em nome e interesse próprios, os prédios em causa, tendo sempre sobre eles praticado todos os atos materiais de uso e aproveitamento

agrícola, tais como, amanhando-os, semeando-os, cultivando-os, colhendo os produtos semeados, aproveitando, assim, deles todas as suas correspondentes utilidades e pagando todas as contribuições e impostos por eles devidos, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre os identificados prédios, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram os citados prédios por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial. Extrai a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

27.02.2015. A Conservadora, (Ana Paula Pinto Filipe da Costa) Conta registada sob o nº 124.



Por uma internet segura

Agrupamento de escolas de Carrazeda de Ansiães

Fernanda Natália

Vão longe os tempos em que um computador ocupava várias salas. Hoje, esta afirmação pode deixar muitos incrédulos mas, de facto, o primeiro computador ocupava 120m³.

Como qualquer tecnologia, o computador foi evoluindo. Nos dias que correm há uma imensa gama não só de marcas mas também nas suas potencialidades e valências, verificando-se a tendência para se ir reduzindo o seu tamanho, tornando-o mais fácil de transportar para que possa ser usado em qualquer lugar.

O computador tornou-se numa ferramenta quase obrigatória em termos profissionais e escolares e até pessoais. E, se a invenção do computador foi “um grande passo para a Hu-

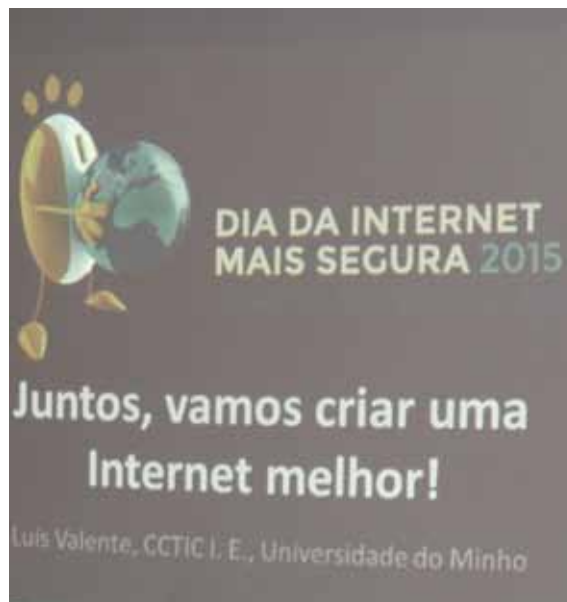
manidade”, a Internet veio contribuir para a denominada “aldeia global”, onde as distâncias físicas deixaram de ser problema para a comunicação.

Se é verdade que a Internet veio impulsionar as novas tecnologias de comunicação e informação também não é menos verdade que o seu uso pode acarretar uma série de perigos, sobretudo para os mais jovens, para os mais incautos e para os que julgam que esses problemas só acontecem aos outros.

Foi no sentido de alertar a população escolar do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães que foi organizada uma palestra intitulada “Juntos, vamos criar uma Internet Melhor!” proferida pelo Dr. Luís Valente da Universidade do Minho.

Numa linguagem muito acessível e num discurso interativo e apelativo o Dr. Luís Valente foi chamando a atenção para os perigos que a Internet esconde, nomeadamente: “falar” com estranhos, dar informações pessoais, usar o cartão de crédito, colocar fotografias nas redes sociais, entre outros. Para que a mensagem fosse melhor entendida, os alunos tiveram oportunidade de visualizar alguns filmes que procuravam retratar situações em que os utilizadores da Internet cometiam erros que devem ser evitados.

Pelo tema atual, pela mensagem transmitida, pelo modo como os alunos reagiram à palestra tratou-se de uma iniciativa bastante meritória.





As certezas da incerteza

Fátima Santos



É interessante que durante a leitura de alguns recortes de jornal antigos e também de alguns blogs, se verifique a persistência de determinados temas ao longo dos anos. Um dos temas que mais tem feito correr tinta pela imprensa, blogs e afins da nossa terra é sem dúvida o tema da requalificação das Termas de São Lourenço.

Sendo do conhecimento geral a importância das suas águas sulfurosas, reconhecido pela aprovação do estudo médico-hidrológico no ano transato; para doenças do foro respira-

tório, músculo-esqueléticas (reumáticas), e também da pele. É incompreensível existir sempre, um entrave ao seu desenvolvimento. Nem o fato de ser dos principais recursos endógenos do nosso concelho permite que a edilidade só por si consiga resolver esse problema, as condicionantes são muitas e variáveis, mas isso desde tempos remotos.

Teremos nós caído num embuste?! No sentido em que havia interesse de várias partes (Câmara Municipal; EDP; Associação de Desenvolvimento do Vale do Tua; entre outras),

em que realmente houvesse uma revitalização e dessa forma fosse possível incrementar o Turismo Termal no nosso concelho. O que aconteceu realmente desta vez? Já não existe compatibilidade do projeto delineado pela nossa câmara, confrontando-se com a zona de proteção da albufeira?! Nada que já não fosse previsível, como o povo costuma dizer: “Quando a esmola é muita, o pobre desconfia”.



ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE POMBAL DE ANSIÃES
 Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
 Sócio da Federação Nacional das Associações Juvenis
 Sócio da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura e Recreio
 Sócio do INATEL – CCD 227
 Proprietária do Jornal O POMBAL
 NIF 540 798 001

ELEIÇÃO DOS CORPOS GERENTES

Biénio 2015/2016

Aos quinze dias do mês de Fevereiro de dois mil e quinze, entre as catorze horas e as dezoito horas, decorreu a eleição dos Corpos Gerentes da Associação Recreativa e Cultural de Pombal de Ansiães, para o Biénio 2015/2016 conforme convocatória da Presidente da Mesa da Assembleia Geral.

Encerradas as urnas, a Mesa procedeu ao apuramento dos resultados que foram os seguintes:

Total de votantes – 74

Votos em branco – 0

Votos nulos – 0

Lista A – 74 votos a favor.

A Mesa Eleitoral

Maria de Fátima Caires Cardoso

Maria do Céu Pinto Lima

Maria Teresa Lopes

Liliana Marta Baltasar Lima

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Vitor Paulo Azevedo Lima

Largo da Igreja, 1 Pombal de Ansiães – 5140-222 Pombal CRZ Tel/Fax 278689199
 e-mail – geral.arcpa@gmail.pt home page – http://www.arcpa.pt

MUNICIPIO DE CARRAZEDA DE ANSIÃES

TELEFONE 278 610 200 FAX 278 616 404

5140- 077 CARRAZEDA DE ANSIÃES

SECÇÃO DE OBRAS, URBANISMO E SERVIÇOS PUBLICOS SERVIÇO DE URBANIZAÇÃO E EDIFICAÇÃO

AVISO

Adalgisa Maria Capela Rodrigues Barata, vereadora em regime de tempo inteiro da Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães, no uso da competência delegada:

Faz saber, para cumprimento do disposto no artigo 78.º do Decreto Lei nº 555/99, de 10 de dezembro, na redação que lhe foi conferida pelo Decreto- Lei nº 26/2010, de 30 de março, que, de harmonia com o seu despacho datado de seis de fevereiro do corrente ano, foi concedido a empresa Sociedade Agrícola Quinta da Mua, unipessoal, Lda, com sede na rua Luís de Camões nº1931 em Carrazeda de Ansiães, o Alvará de Loteamento com obras de urbanização n.º 1/2015, sito no lugar do Reboredo na localidade de Luzelos, freguesia de Marzagão concelho de Carrazeda de Ansiães, tendo sito autorizado a constituição de seis lotes, com a seguinte descrição:

LOTE N.º 1 - com área de 1140,40 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 121,65 m2 de área de implantação, 2 pisos e 232,50 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 38,50 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 271,00 m2.

LOTE N.º 2 - com área de 440,25 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 80,00 m2 de área de implantação, 2 pisos e 160,00 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 30,00 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 190,00m2.

LOTE N.º 3 - com área de 439,80 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 80,00 m2 de área de implantação, 2 pisos e 160,00 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 30,00 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 190,00m2.

LOTE N.º 4 - com área de 557,55 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 80,00 m2 de área de implantação, 2 pisos e 160,00 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 30,00 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 190,00m2.

LOTE N.º 5 - com área de 556,00 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 80,00 m2 de área de implantação, 2 pisos e 160,00 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 30,00 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 190,00m2.

LOTE N.º 6 - com área de 783,55 m2, para construção de um edifício para habitação unifamiliar, com 80,00 m2 de área de implantação, 2 pisos e 160,00 m2 de área de construção de habitação, é admitida a construção de um anexo com 30,00 m2 de implantação com um só piso, não podendo a área de construção ultrapassar os 190,00m2.

Confrontando de norte com Sociedade Agrícola Quinta da Mua, Unipessoal, Lda, a sul com a estrada nacional, nascente Luís Carvalho e poente caminho público.

Paços de Concelho de Carrazeda de Ansiães, 09 de fevereiro de 2015.

A Vereadora, Adalgisa Maria Capela Rodrigues Barata



Maria da Glória Nicolau Beira

Nasceu a 10/08/1932

Faleceu a 11/02/2015

Faleceu

A Sra. Maria da Glória Nicolau Beira, sócia n.º 779, de 82 anos de idade.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas amigas que a acompanharam à sua última morada ou que de qualquer modo lhes testemunharam o seu pesar.

Paz à sua alma.

A Direcção da ARCPA envia os mais sentidos pêsames à família enlutada.



Miguel Augusto Ribeiro

Nasceu a 24/01/1936

Faleceu a 13/02/2015

Faleceu

O Sr. Miguel Augusto Ribeiro, sócio n.º 537, de 79 anos de idade.

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas amigas que o acompanharam à sua última morada ou que de qualquer modo lhes testemunharam o seu pesar.

Paz à sua alma.

A Direcção da ARCPA envia os mais sentidos pêsames à família enlutada.



Cândida dos Anjos Moura

Nasceu a 05/10/1919

Faleceu a 05/02/2015

Faleceu

A Sra. Cândida dos Anjos Moura, de 95 anos de idade. A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas amigas que a acompanharam à sua última morada ou que de qualquer modo lhes testemunharam o seu pesar.

Paz à sua alma.

A Direcção da ARCPA envia os mais sentidos pêsames à família enlutada.

Dia internacional da Mulher

ARCPA - Pombal

8 mar 13h



Almoço convívio no Salão da ARCPA
Animação ao longo da tarde
Preço: **8,5 margaridas**,
20 % **desconto** para as sócias

Inscrições até dia **4** de março
geral.arcpa@gmail.com, 914 490 101
ou 914 903 365

