



EDITORIAL

O **NATAL** é quadra maior no calendário do universo cristão. Hoje, porém, ultrapassa a cristandade, tal como o seu significado está para além de um simples evento religioso.

Deixando a apresentação da simbologia estritamente cristã ao Monsenhor Joaquim Rebelo, recuperemos um pouco da história do Natal e das representações que foi ganhando ao longo do devir dos tempos e que apresentam atualmente uma dimensão quase universal.

Como muitas outras festividades religiosas, o Natal nasceu de crenças e celebrações pagãs com especial significado na vida das pessoas e da sociedade. O sol, como fonte de vida e como condicionante da própria sobrevivência humana, era uma divindade superior na maioria das religiões pré-cristãs. E os momentos máximos e mínimos da sua proximidade à terra (solstício de verão e de inverno) representavam festividades de grande significado para as sociedades primitivas. O solstício de inverno figurava um renascer, um novo ciclo que começava. Era, pois, um momento de maior densidade do sagrado.

O movimento cristão (depois de se tornar a religião oficial do império romano) foi-se apropriando desta ideia de renascer e de um novo ciclo substituindo o estatuto do sol pelo de Jesus. Assim, convencionou-se a comemoração do nascimento de Jesus para esse momento do calendário (solstício de inverno) e o Natal passou a representar um renascer quer de um ponto de vista pessoal quer comunitário.

A este significado, outros símbolos se juntaram e ganharam relevo:

* O **presépio** - Jesus e a sua família -, que remonta a S. Francisco de Assis, passou a representar a união familiar. Lembremo-nos da importância que o Natal tinha em Lamosa como pretexto para a reunião das famílias, agregando nessa noite não só o núcleo residente mas igualmente os elementos a trabalhar ou a estudar um pouco por esse país fora;

* A **ceia de Natal** associa-se à simbologia anterior como momento de reunião familiar, mas tem como origem o costume antigo de oferecer comida aos viajantes, sobretudo peregrinos.

* O **pinheiro** (não outra árvore) que representa há séculos Paz, Harmonia e Esperança, ganhando destaque com o luteranismo para obviar práticas idólatras em relação às imagens dos santos. Este símbolo é hoje universalmente difundido por representar valores universais, à margem de qualquer conotação religiosa;

* O **Pai Natal** que evoca o bispo São Nicolau que discretamente deixava um donativo junto das famílias mais necessitadas e que passou a simbolizar os presentes natalícios dados às crianças.

Claro que os vendilhões do templo são sempre oportunos (e oportunistas) e transformaram estes tempos de festa numa obsessiva quadra consumista.

Mas fiquemo-nos com os grandes valores que este tempo de Natal evoca:

PAZ, HARMONIA e ESPERANÇA para todos os filhos de Lamosa.

Pina da Costa

NESTE NÚMERO

- Editorial
- Renascer da Igreja Mãe
- História e Histórias (Lamosa e Quintela da Lapa)
- Narrativas: Conto de Natal
- Líricas: Auto de Natal e Um Sonho da Cor de Deus
- Vidas: Além do Oceano Atlântico
- Petiscos d'Ávó: Papas Laberças
- Saúde e Bem-Estar: Pneumonia
- Mensagem Natalícia

NOTA: Os artigos assinados são da responsabilidade dos autores.

O RENASCER DA IGREJA MÃE (obras de recuperação da talha dourada)



“Igreja Mãe” - Lamosa

A Igreja é nossa Mãe, é nela que nascemos para a verdade da fé e por isso da Vida. Olhar o templo é descobrir a referência do nosso caminhar, é, mais uma vez, sentir que cada um de nós é templo onde Deus mora e que devemos ser pedras vivas desta igreja que somos.

Partilho estas letras, não para doutrinar, mas para sublinhar a minha alegria e a de toda a comunidade, ao



ver devolvido a este povo um lugar tão querido. Nesta igreja, celebraram as marcas da fé tantos dos nossos ancestrais, nasceram nas águas lustrais do batismo, alimentaram a fé na partilha do Pão da Vida e da Palavra, receberam o conforto do perdão, sentiram reanimadas as suas vidas no conforto da oração e na partilha da esperança. Aqui muitos foram confiados à bondade de Deus, Senhor da vida e aqui repousaram. Aqui nasceram num tempo outro, os sonhos de uma igreja nova e ampla para a todos acolher.

Celebramos as marcas de todo este caminho, e sob a proteção de Maria nossa padroeira, mãe de Jesus e Mãe da Igreja, confiamos os caminhos da nossa comunidade, para que se renove e continue sempre bela como a nossa "Igreja Mãe".

Em meu nome e de toda a comunidade, registo uma palavra de gratidão a todos aqueles que mobilizaram vontades para que esta obra se tornasse presente. À CCDR Norte - Governo de Portugal, ao Município de Sernancelhe e à Junta de Freguesia, pelas comparticipações e apoio financeiro necessário a este restauro; também à Fábrica da Igreja pelo restauro do altar e teto da capela mor. A todos agradecemos e de todos esperamos apoio.

Bem hajam.

O Pároco de Lamosa (padre Carlos)



Em 1758 diz-nos o pároco da freguesia, José Ignacio Botelho:

Tem três altares, o altar maior, o de huma imagem de Christo e o da Senhora do Rozario. Tem só huma nave.

Nota: A Igreja na altura (1758), tal como agora, tinha duas naves, simplesmente como eram em linha e não em paralelo é identificada como de uma só nave.

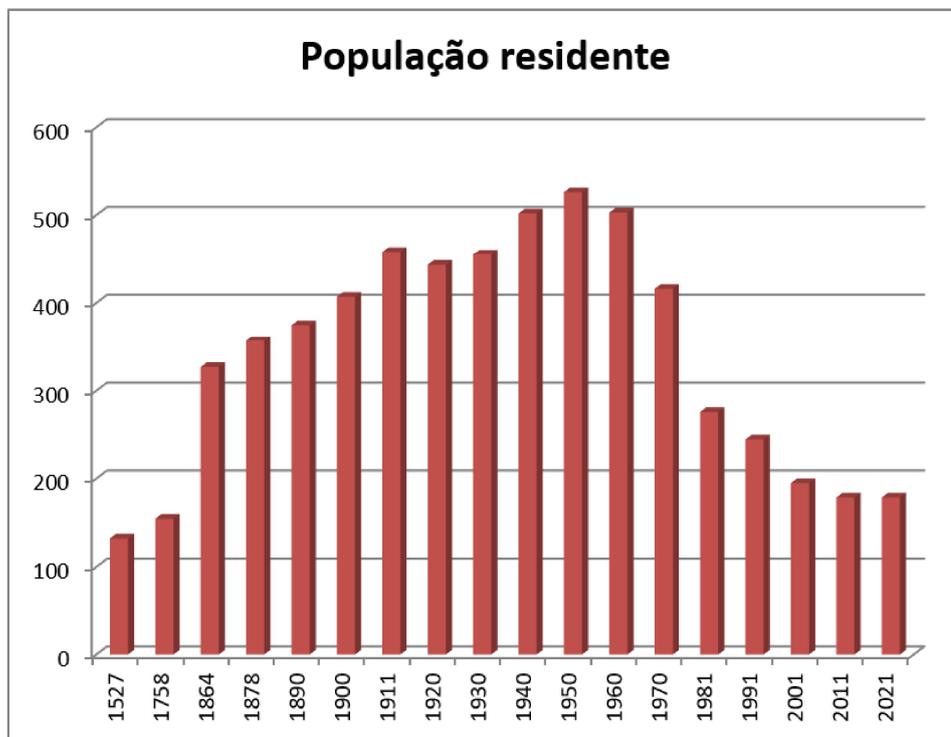
Desconhecemos se as duas imagens representadas mais à esquerda são as mesmas referidas pelo padre José Botelho.



HISTÓRIA E HISTÓRIAS

Evolução da população de Lamosa

<i>População residente</i>	
	Total
1527	132
1758	154
1864	327
1878	357
1890	375
1900	407
1911	458
1920	443
1930	455
1940	502
1950	526
1960	503
1970	416
1981	276
1991	244
2001	195
2011	179
2021	179



Pela leitura da tabela e do gráfico, constata-se que Lamosa apenas tem atualmente mais 47 habitantes do que tinha há 500 anos. Deu um salto populacional, duplicando a população, de meados do século XVIII para meados do século XIX. O pico da população residente foi alcançado na década de 50 do século passado. Os censos de 2011 e 2021 registam exatamente o mesmo número de residentes. Nota: As Memórias Paroquiais de 1758 apontam para a aldeia 140 habitantes. Todavia, como não costumavam ser contabilizadas as crianças que ainda não tinham feito a 1ª comunhão, isto é, abaixo dos 7 anos, estimamos que houvesse cerca de 14 crianças nessas circunstâncias, tendo em conta os valores médios da região.

Os nossos vizinhos – Quintela da Lapa

Começar a peregrinação pelos nossos vizinhos com a freguesia de Quintela creio que é facilmente compreensível pela secular ligação de Lamosa à Senhora da Lapa, não só – mas primeiramente – como lugar de romagem recorrente, mas igualmente porque essas romarias eram oportunidades de comércio e de partilha de elementos culturais e sociológicos de diversa ordem. Tal como Lamosa, Quintela pertencia à honra de Caria desde os tempos da reconquista, sendo possessão de Mem Moniz da casa dos Ribadouro (irmão de Egas Moniz, senhor de Lamosa). Em 1181 já há referências a terrenos situados em Quintela doados pelos dez filhos de D.^a Mayor Soares (ligada ao convento feminino de Ferreira de Aves) a sua mãe e irmãs. Em 1498 inicia-se, numa gruta, a devoção a Santa Maria com o aparecimento de uma imagem escondida, segundo a lenda, em penedia do monte Alábrer (serra da Lapa) por monjas fugidas dos exércitos de Almançor. Os jesuítas que tomaram posse da pequena capela, em finais do séc. XVI, transformaram-na em Santuário de nomeada em todo o território nacional e até na vizinha Castela. Os mesmos jesuítas construíram um colégio em meados do séc. XVII. Com a sua expulsão e passando para domínio da coroa, o colégio ficou abandonado. Em 1793 passou para o bispado de Lamego.

Administrativamente, fazia parte do antigo concelho de Caria. Em 18 de julho de 1740, efetivado em 12 de

outubro de 1741, uma portaria real (de D. João V) elevou a Lapa a vila e sede de concelho, abrangendo apenas a freguesia de Quintela, fazendo senhor dela a Pedro Figueiredo Noronha e Vasconcelos e Almeida. Por Decreto de 6 de novembro de 1836, o concelho da Lapa é extinto e a sua única freguesia - Quintela - passa para Sernancelhe; registava 116 fogos. A transição não se terá concretizado pois, meses depois, a Lei de 4 de julho de 1837 remete novamente Quintela para o concelho de Caria de onde se havia separado. Em 1855, com a extinção do concelho de Caria, Quintela da Lapa volta a integrar Sernancelhe. O Numeramento de 1527 registava 42 famílias e as Memórias Paroquiais de 1758 apontava 140. Em 1878 registava 150 fogos, segundo Pinho Leal. (Para sabermos o número aproximado de indivíduos, naqueles tempos, poderemos multiplicar por 4 o número de fogos).

Consultar: "Terras do Demo nas Memórias Paroquiais de 1758"



NARRATIVAS: A MÃO AVARA E A DOCE MENINA (Conto de Natal)

O homem, curvado no amparo de tosco cajado, calcorreava o sendeiro com passos arrastados e rumo incerto.

O sol ameaçava recolher-se por detrás do recorte dos montes e ele sem vislumbrar sinal de povoado no vasto horizonte. Perdera-se, decerto, nos atalhos da serra, pensou.

É verdade que adormecera amolecido pelo aconchego de penedo soalheiro. Havia duas noites que mal pregara olho espicaçado pelo frio e a fome. O bafejo cálido de um límpido dia de sol em mais de uma semana de bruma fria e cerrada fora tentador. Tirara boa desforra do sono, dormindo até uma fresca aragem lhe provocar desagradáveis arrepios ao longo do corpo. Acordara quando a obliquidade já tornava débeis os raios solares que cruzavam o planalto formando alongadas sombras. A noite não tardaria.

O viajante voltou a perscrutar, ansioso, o horizonte em busca de mancha negra de casario, mas só descortinava o cinza das penedias por entre o mar verde-escuro dos pinhais. Pareceu-lhe, contudo, perceber uma tênue coluna de fumo voluteando na brisa do entardecer. Dirigiu o seu passo lento nessa

direção e não tardou a ver, lá mais para o vale, uma difusa névoa em cogumelo formada pelo esfumaçar das lareiras. Ordena aos pés cansados e doridos que se apressem. Chega ao fundo da aldeia quando o dia já não é dia e a noite ainda não é noite.

Boa hora para pedir uma esmola, pensa o transeunte: pessoas e animais aproveitam as últimas sobras de luz para se recolherem em casa e nos currais. No casario, adivinha o crepitar do lume pelo fumegar das chaminés e a ceia em andamento pelos cheiros que se libertam por portas e janelas pobremente calafetadas. E o crepúsculo

disfarçará o seu aspeto andrajoso...

«Uma malguinha de caldo por alma de quem lá tem»; «uma esmolinha e que Deus a abençoe»; «uma codinha de pão, por Deus e pelas almas»...

Era boa hora, mau dia, porém.

As mulheres estavam na sua azáfama das rabanadas, sonhos, azevias, arroz-doce...

- Vai lá ver quem é, ordenavam as mães à enfarruscada criança que estivesse mais por perto.

- É um pedinte...

- Diz-lhe que hoje não dá...

Já os homens surpreendidos no arrumo e trato do vivo, limitavam-se a exclamar “ó homem de Deus, ainda nem entrei em casa...”, confirmando a negativa com um abanar de cabeça.

Quintã a quintã, porta a porta, já percorrera grande parte da aldeia e nem um pequeno naco de pão para amenizar o segundo dia de pleno jejum. A noite caíra negra sobre o povoado apenas deixando difusas sombras debaixo de um céu estrelado. Uma humidade fria, prenunciando farta geada, entrava-lhe pelos rasgos das vestes puídas.

“É melhor pensar em abrigo, que mais uma



noite de barriga vazia parece coisa certa”.

E a tentação recorrente invadia-o insidiosa, insistente, em desespero. Bastava deixar que a sua opípara mão avara socorresse a sua mão pedinte. O bolso da ganância tinha ouro bastante para alimentar e reconfortar fartamente por um ano o seu corpo sofredor.

E, mais uma vez, esteve na iminência de ceder.

Mas logo foi sustido pela amarga lembrança do pobre homem encontrado defunto, de fome e frio, na berma da estrada e pela penitente sentença do santo homem: “mendicante serás até te ser revelado um coração inocente e

compassivo que te liberte da avidez da tua alma”.

Os pés cansados e cobertos de chagas do mendigo não conseguiam acompanhar os raros lampiões que cruzavam as ruas e que apressavam o passo para se furtar àquela figura repugnante e suspeita. E as portas fechavam-se ligeiras à sua frente deixando-o a tatear as pedras da calçada.

Mais uma bruxuleante luz se aproximava...

Era uma pobre criança que soltou contido grito de medo ao ver um farrapo de gente destacando-se da escuridão.

- Não te assustes, apenas sou um pobre de Deus pedindo uma esmola -, sossegou o esmolante, mas já se afastava ao ver a criança amedrontada. Amedrontada e de aparência miserável: descalça e maltrapilha como ele. Se não se denunciasse, seria ele quem daria esmola a esta desafortunada menina que denotava padecer tantas carências quanto ele. Tinha, porém, uma expiação a cumprir, e já seguia caminho...

- Senhor pobre..., porque anda a pedir assim de noite? Está tanto frio e é a hora da ceia de Natal!

- Hoje a fortuna não me bafejou. Nem um cigalho de esmola recebi. Mas tens razão, menina, está muito frio. Não devias andar na rua assim tão tarde. Estás a tiritar de frio.

- Fui levar a ceia a minha avó que está acamada. Em casa tenho uma grande fogueira para me aquecer. Olhe, podia vir comigo. Também se aquecia e pedia à minha mãe para o deixar consoar connosco.

- Tens um lindo coração... Todavia, teus pais não aceitariam que entrasse em tua casa. Não vês a minha aparência?

- Aceitam. Eu peço-lhes. Eu suplico. Têm de aceitar...

- Então, acompanho-te até à porta de casa. Se teus pais tiverem uma fatia de pão, agradeço, pois é grande a minguia que padeço, mas não vou entrar. Não quero que teus pais se aborreçam contigo.

- Não se zangam. São pobres, mas gostam de me ver feliz. Pela porta esburacada, o mendigo bem ouvia vozes em despique: uma voz meiga de mulher e uma voz insistente e suplicante de mocinha. Quis virar costas, não queria dar incómodo. A menina, contudo, merecia um agradecimento. Não tardaria a vir comunicar a recusa. Seria indelicado desaparecer sem se despedir e queria dizer-lhe que aquele gesto, aquela tentativa, já lhe acalentara a alma.

E a menina veio. Veio a correr, e do alto do patim gritou com entusiasmo para a sombra encolhida e envergonhada ao fundo das escadas:

- Venha, suba! Eu não disse?

A mãe da menina desfez-se em desculpas. Caldo e pão negro de centeio têm cabonde. Mas é uma casa de pobre: só há uma posta de bacalhau a dividir por todos; era sobretudo para dar gosto às couves e batatas na cozedura. Mas já colocou mais um ovo a cozer...

Foi a mais deliciosa e acolhedora ceia de Natal que o mendigo podia desejar e esperar. E já se preparava para deixar aquela generosa e feliz família em sossego para a noite, quando o pai da menina lhe diz que ia preparar enxerga de palha em canto da ucharia. Bem tentou declinar a oferta pois não queria dar mais incómodo e já levava consigo a preciosa vivência de uma singela e feliz ceia de Natal que só encontrava paralelo nas memórias da sua infância.

E no conforto da cama feita com braçado de palha nova, o vagabundo sentia, pela primeira vez em largo tempo, a felicidade de uma noite de afeto e um afável sentimento de ter encontrado o tesouro que procurava, enquanto revia a trágica história que dera origem à sua penosa expiação.

Apesar de ser agricultor abastado, senhor de vastas propriedades, despedira rudemente um vagabundo que lhe batera à porte, em gélida noite, a pedir abrigo e cibo de pão para mitigar a fome. Nem abrigo nos seus celeiros e palhais, nem as côdeas do açafate que atirava aos porcos. O pedinte, corpo frágil e vestes em farrapos, bem lamuriou a sua precária condição, mas o avaro lavrador manteve-se surdo a súplicas e escorraçou-o sob ameaça de lhe açular os cães.

E um servo que pela fria madrugada do dia seguinte se dirigia ao casario do rico proprietário deparou-se com o desventurado indigente caído na berma do caminho, já sem vida e alvescido pela copiosa geada que cobria o seu corpo e os campos em redor.

Num remoque de arrependimento, o lavrador corre a conselho de virtuoso eremita, guardião de pequena ermida que farolava o alto da serra.

O santo homem ouve-o atentamente e perscruta a sinceridade do remorso que enegrecia a alma arrependida.

- Vai, sentença o anacoreta, vende a tua melhor várzea e entrega o produto da venda à guarda da tua mão avara; depois percorre montes e vales, esmolando, apenas com o sustento da tua mão pedinte. Assim lembrarás em cada dia de remissão que por cada mão fechada na sua opulência muitas outras mãos se estenderão vazias e famintas. Serás penitente, e o bolso abastado espicaçará o teu estômago vazio sem lhe poder valer, até que um inocente e generoso coração amacie e liberte o teu espírito ávido e empedernido. Só então poderás volver ao conforto da tua casa e à abastança das tuas herdades.

Manhã bem cedo, a menina acorda, desce as escadas a correr ao encontro do seu mendigo.

Mas nenhum sinal de pedinte. Em seu lugar, apenas uma bolsinha de pano e dentro um generoso punhado de moedas de ouro que o pai da menina logo avalia bastarem para mercar vasta courela capaz de garantir pão, de colheita a colheita, na mesa da sua humilde família.

LÍRICAS

Auto de Natal

O meu menino Jesus
Que nasceu em Belém
Abençoa toda a gente
Que há por esse mundo além

O menino Jesus nasceu
Vem nascer em mim também
Dá-me paz pão e amor
E tudo que de melhor for

No dia de Natal
Já o meu pai dizia
O leite das vacas não se media
Era para levar onde não havia

Na minha aldeia natal
Faz-se sempre uma grande fogueira
Toda a gente ali se aquece
E muita gente se conhece

E uma noite sem igual
E a noite maior do ano
E o dia mais pequenino
Pois nasceu o Deus Menino

Natal e o nascimento de Jesus
Que ao céu a todos conduz
E a todos dá luz

Luz da Alegria
Luz da Sabedoria
Luz da Bondade
Luz da Fraternidade
Luz da Generosidade
Luz da Compreensão
Luz de saber ouvir
Que é uma grande virtude

Gosto muito do Natal
Pois nessa época ninguém faz mal
É festa de Paz e Amor
Pois nasceu Deus Nosso Senhor

Dulce Amaral (Dulce Santos)
(Suíça)

Um sonho da cor de Deus!

Caminhos incertos de quem caminha
Num caminhar cheio de humano...
Experiências vagas de uma passagem
Que toca a sombra de tanto engano.

Vida vivida cheia de esperanças
Na escola humana de cada dia;
Amor gratuito que entre as crianças,
Com seu carinho bem repartia...

Vida de sonhos fortalecidos
No encontro amigo ou no seu lar;
Alegres sorrisos distribuídos,
Por entre as ruas do seu andar

Vida sonhada em cada hora,
Jeito de esperanças a renascer
Feliz passagem de quem, agora,
Estamos certos: - Não vai morrer!

Olhou paisagens imaginadas
Leu poesias de amor sem fim
Da dor presente na caminhada,
Fez companhia. Respondeu sim!

Noite tão escura que se apodera
Dos corações que hoje aqui estão!
Da gente que contempla e espera
A certeza da tua Ressurreição.

Sonhos nas marcas de um andar
Alegre ou triste dos passos teus!
Sonhos pintados de humano olhar
Pintou a tela com as cores de Deus.

Lucinda Ramos

VIDAS: ALÉM DO OCEANO ATLÂNTICO

A Diáspora Portuguesa levou milhares de pessoas, impulsionadas pela busca de um futuro mais próspero, a deixarem suas cidades e aldeias. Dentre esses emigrantes, um jovem de alma inquieta e corajosa inspirou filhos e netos ao sair de Lamosa no dia 2 de dezembro de 1953 para tentar uma vida cheia de desafios em um outro continente. Meu pai, Dimas de Almeida Mota, um apaixonado pela escrita, apesar de seu pouco estudo, certamente gostaria de ler o que vou escrever. Ele já não está entre nós, mas escrevo para homenageá-lo. A homenagem se estende à minha querida mãe, Lucinda da Silva Figueiredo, que hoje, com noventa e dois anos, está em ótima saúde e é a mais sábia e lúcida da família. O que levou o meu pai a sair de Portugal foi um grande desejo de desbravar o mundo para oferecer uma vida melhor para a sua esposa e para o seu primogênito Firmino, nome dado em homenagem ao meu avô materno que morreu ainda jovem em Forles. Aliás, o seu nome foi perpetuado por mais dois outros netos - meus primos queridos que moram em Lisboa. Aos vinte e dois anos, através de uma Carta Chamada enviada pelo seu tio João, o meu pai veio para trabalhar no Brasil e, assim que o dinheiro permitiu e com a ajuda do seu cunhado, Elias, conseguiu finalmente trazer a minha mãe e o meu irmão. O amor celebrado e abençoado no dia 12 de março de 1952 em uma pequena igreja em Lamosa e a coragem da minha mãe que levava um filho de somente um ano e onze meses, mostravam a grande parceira de vida que o meu pai teria durante quase cinquenta e oito anos de um casamento feliz. O navio em que a minha mãe e o meu



irmão viajaram foi o North King, um dos lendários navios da imigração portuguesa para o Brasil após a Segunda Guerra Mundial, e que estava fazendo uma das suas últimas viagens para o Rio de Janeiro. Ao aproximar-se da Ilha da Madeira, uma tempestade de dois dias balançava o navio fortemente. Era uma embarcação comprida e estreita e as ondas enormes atravessavam o convés. Durante esses infindáveis dias, os passageiros usavam coletes salva-vidas, talheres e pratos caíam no chão durante as refeições, uma grávida chorava e oferecia seu cordão de ouro para Nossa Senhora caso ela chegasse em segurança, e a minha mãe, carregando o meu irmão nauseado em seus braços, atravessava os corredores cambaleando de um lado para o outro quando precisavam mudar de cômodo. A viagem durou dezassete dias e a nau só não naufragou porque já tinha sido um navio de guerra. Finalmente, no dia 13 de janeiro de 1955, o veterano dos mares aportou no Rio de Janeiro trazendo a minha mãe e o meu irmão para começarem aqui uma vida nova.

Alguns anos antes de falecer, o meu pai escreveu suas memórias e, surpreendentemente, a primeira pessoa da família que as leu foi o meu filho Eduardo quando ainda era criança. Isso era motivo de muitos comentários feitos pelo avô orgulhoso do neto ainda tão novo e interessado pelas histórias que tinham como paisagens o rio Paiva, o moinho, a neve, os pinheiros e tantos outros detalhes que embelezavam suas aventuras de infância e adolescência. Hoje, talvez inspirado pela coragem, ousadia e desbravamento inseridos nas lembranças,

o primeiro leitor de sua modesta e amadora obra, fez o inverso, saiu do Brasil para morar na França e, mais recentemente, na Holanda. Ele, assim como minha filha Beatriz, já estiveram em Lamosa para conhecerem melhor suas raízes lusitanas. Muitas surpresas aconteceram durante essas viagens ao encontrarmos com familiares muito queridos que só conhecíamos por nome ou fotografia.

Deixar Lamosa em prol de um futuro incerto foi, certamente, uma decisão difícil. Mas deixar não é abandonar. Cruzam o Oceano também as memórias. A cultura e os costumes. O dialeto e o sotaque. E essa mistura de Rio de Janeiro e Lamosa é que nos fez Figueiredo Mota; e disso tenho muito orgulho. No que depender de mim, a nossa história será contada e recontada para que fique viva através dos tempos.

Vera Lucia Figueiredo Mota Diniz Costa



Fotografias:

Página Anterior - Lucinda da Silva Figueiredo aos 17 anos, ainda em Lamosa.

Em cima - Dimas de Almeida Mota, com 22 anos e 5 de permanência no Brasil. Fotografia de 26 de dezembro de 1953.

Ao lado - Lucinda da Silva Figueiredo, grávida de Carmem Figueiredo Mota (irmã da autora do artigo) com o filho mais velho Firmino, frente à sapataria onde o marido de Lucinda Figueiredo (e pai da Vera, Carmem e Firmino), Dimas de Almeida Mota trabalhava. Rio de Janeiro.

PETISCOS D'AVÓ

Papas Laberças à moda da Avó Maria Augusta

Ingredientes:

- Ossos da suã (vertebras de porco);
- 1 chouriço;
- Couves galegas;
- 1,5l de água;
- 200gr farinha de milho;
- Sal, qb.;
- Azeite, qb.

Preparação:

Coloque a água ao lume juntamente com os ossos da suã e o chouriço. Corte as couves como para caldo verde e junte-as à carne na panela para cozerem. Tempere a gosto com sal e azeite. Quando a carne e as couves estiverem cozidas retire-as da panela. Na água da cozedura, vá deitando a farinha, mexendo muito bem para não encaroçar. Deixe cozer a farinha, continuando a mexer.

Sirva os ossos e a chouriça numa travessa e as papas noutra travessa à parte, que, no entanto, podem ser ornadas com pedaços de carne dos ossos e algumas rodelas de chouriça.

E bom apetite!

Lucinda Ramos

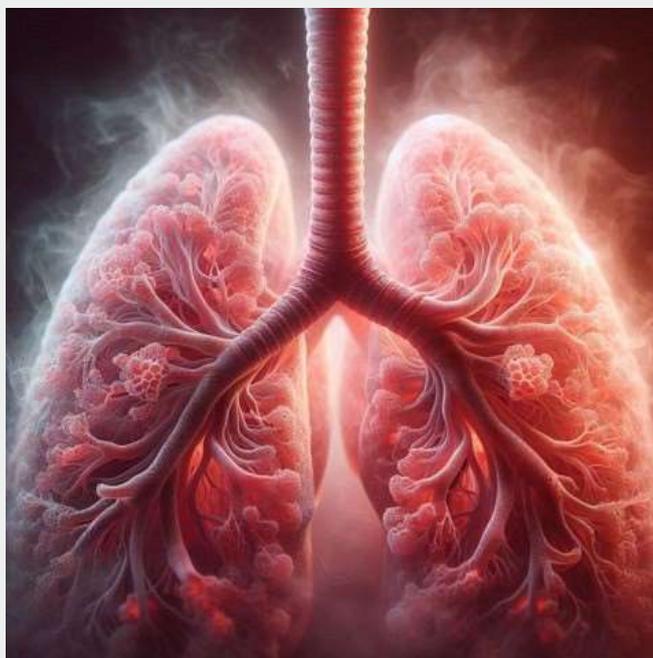
SAÚDE E BEM-ESTAR: PNEUMONIA

Durante o passado mês de novembro assinalou-se o Dia Mundial da Pneumonia. A pneumonia, enquanto entidade clínica, encontra-se descrita desde a Grécia Antiga. A descoberta de antibióticos mudou radicalmente o prognóstico e mortalidade associados a esta entidade. Contudo, ao longo dos últimos 10 anos, tem-se verificado, em Portugal, um aumento progressivo do número de internamentos por pneumonia e respetiva mortalidade, facto relacionado com o também progressivo aumento da esperança média de vida da nossa população. Atualmente é a quarta principal causa de morte a nível mundial, sendo responsável por cerca de 3 milhões de mortes por ano em todo o mundo, 20% das quais em crianças até aos 5 anos. Em Portugal é a principal causa de internamento hospitalar e mortalidade por doença respiratória, levando a cerca de 127 internamentos e 29 mortes por dia.

Clinicamente, caracteriza-se principalmente por quadro de tosse com expectoração e falta de ar (dispneia) com menos de 15 dias de evolução. A confirmação do diagnóstico requer um exame de imagem que demonstre inflamação pulmonar (condensação pulmonar).

Torna-se fundamental atuar ao nível da prevenção não só através da vacinação - antipneumocócica, antigripal e anti-COVID-19 - mas também através da atuação noutros fatores modificáveis, como sendo, moderação alcoólica, cessação tabágica, controlo de doenças crónicas, higiene oral (lavagem dos dentes no mínimo 2 vezes/dia) e uma alimentação equilibrada e saudável promovendo um estado nutricional adequado.

Ana Margarida Costa (médica pneumologista)



O Natal bate à nossa porta...

Prepara-se a festa em cada casa: procura-se uma árvore, encontra-se para ela um lugar destacado na sala de jantar, junto à janela, para ser vista pelos da casa e pelos de fora; compra-se uma iluminação e buscam-se enfeites para embelezar a árvore e também para os vizinhos ou transeuntes a poderem admirar. Fazem-se muitas compras, gasta-se mais dinheiro do que o habitual. Recebem-se e oferecem-se prendas. As crianças são, felizmente, as maiores beneficiárias de toda esta agitação, porque esperam com ansiedade a prenda que seguramente vai surgir na abertura da chaminé.

Nas aldeias maiores e particularmente nas cidades, as montras iluminadas rivalizam umas com as outras, até se conhecer qual foi a premiada, por ter sido considerada mais bela e artística. As ruas adornadas com muita luz não ficam atrás e também elas querem ser as mais bonitas. Música e luz compõem o ambiente.

Nos países em guerra, cessam os mísseis, param-se os drones, descansam as tropas e estabelece-se um débil e passageiro armistício.

Chegou a noite de 24 de dezembro: os pobres têm uma ceia abastada, que pessoas generosas ofereceram; os sem-abrigo têm um cobertor para matar o frio, doado por uma Instituição de solidariedade. Nessa noite, habitualmente gélida, não há fome, nem frio.

Antes da meia-noite, tocam os sinos a convidar os crentes e não crentes a participar na Missa do Galo, onde uma imagem do Menino recém-nascido é dado a beijar.

Festa, música, agitação, azáfama, luz, alegria.... Eis o cenário que hoje define o Natal.

De facto, o Natal também é tudo isto, mas não pode limitar-se apenas a isto. Passa o Natal, e tudo volta a ser como era antes.

Além deste cenário, para a grande maioria das pessoas, o Natal é apenas a recordação histórica de um Menino que dizem ter nascido em Belém, há mais de 2000 anos. Isso também é pouco, muito pouco....

Diz o poeta Ary dos Santos que «o Natal é quando um homem quiser». Ou, parafraseando o Pe. Zezinho, «tudo seria bem melhor, se o Natal não fosse um dia», mas fossem todos os dias.

«O Verbo fez-se carne e habitou entre nós». Foi no século II que se começou a celebrar a Festa da Epifania, isto é: a festa da manifestação de Jesus. Ele veio para ser conhecido e reconhecido pela humanidade, como Filho de Deus. Por isso, mais que o nascimento, era importante o seu reconhecimento. Essa festa da Epifania foi colocada no dia 6 de janeiro. Mas, na primeira metade do século IV, já se celebrava a festa do Nascimento de Jesus, em 25 de dezembro, dissociada da festa da Epifania, em 6 de janeiro. Para esta celebração, contribuiu a necessidade de se acentuar que Deus se fez homem, no Nascimento de Jesus.

Para que esta festa se celebrasse em 25 de dezembro, terá contribuído o facto de os romanos celebrarem nessa data a festa do Sol (solstício de inverno), em que o dia já começa a ganhar terreno à noite. É conhecido o ditado popular que diz: «no dia de Natal, salto de pardal». Isto é: o dia já começa a ser maior do que a noite. O Sol é, para os cristãos, um dos símbolos representativos de Jesus Cristo: Ele é o Sol nascente, que veio iluminar os caminhos deste mundo.

Em muitos países, ainda hoje se dá uma grande relevância à Festa da Epifania (por exemplo na Espanha e na Itália), conhecida vulgarmente por Dia dos Reis, por alusão aos Magos vindos do Oriente. Como em Portugal o dia 6 de janeiro deixou de ser feriado, a festa da Epifania celebra-se no domingo mais próximo. De qualquer forma, o Natal e a Epifania enquadram-se no tempo natalício, que vai até ao domingo seguinte.

O Natal de 1223 teve um grande impacto no mundo cristão, por causa do Presépio que o grande, simples e humilde S. Francisco de Assis fez construir numa colina de Greccio, em Itália, tornando o Deus Menino inesquecível. Greccio transformou-se assim na nova Belém, onde Jesus havia nascido, fazendo-se próximo e igual a nós. A introdução dos animais, tão do agrado de S. Francisco, (vaca, burrinho, ovelhas, etc.) simboliza toda a natureza viva que Jesus veio amorosamente integrar.

A tradição do presépio continua hoje a ser, na maior parte das casas e das aldeias ou cidades, uma realidade indispensável, na quadra natalícia: constroem-se presépios, mantendo a traça original da simplicidade e constroem-se presépios, mais ou menos sofisticados, ao gosto dos seus criadores.

Facto indesmentível é que Jesus Cristo nasceu há mais de 2000 anos (poderíamos discutir qual terá sido o ano exato) no nosso mundo e nele implantou a mais poderosa carga de amor. Amor tão forte que mudou a história da humanidade. Esta é uma verdade histórica, indesmentível. Tudo o resto é roupa, mais ou menos comercial, que foi surgindo mais tarde.

O Natal e a Páscoa são as duas grandes festas da Liturgia cristã. Todo o ano litúrgico gira em torno delas. Porém, a Páscoa é a festa maior, a festa de todas as festas, sendo até precedida de uma Semana Santa, também chamada Semana Maior. Mas sem Natal não haveria Páscoa.

Normalmente, mais importante do que um acontecimento, são as consequências que ele provoca. E, por isso, mais do que o dia de Natal, interessam os valores e lições que esta efeméride nos transmite:

O Natal bate à nossa porta...

(continuação)

Natal é Paz,
Natal é Alegria,
Natal é Luz,
Natal é Harmonia.

Natal é Verdade,
Natal é Perdão,
Natal é Justiça
E Compreensão.

Natal é Esperança,
Natal é Amor,
Natal é o Nascimento
De Nosso Senhor.

O Natal bate à porta do nosso
coração: deixemo-lo entrar!
Para todos, um Feliz Natal;
para todos, um ano inteiro de
2025 vivido em autêntico Espírito Natalício.



Dulce Amaral

(Monsenhor) Joaquim Rebelo

DÊ O SEU CONTRIBUTO

Envie-nos uma história de vida, poema, conto, curiosidade, informação de interesse para os lamosenses...

PUBLICIDADE



**A MAIS COMPLETA
HISTÓRIA DE LAMOSA**

Encomendas:
Officesilva1@sapo.pt



**LAMOSA HOUSE
TURISMO RURAL**



**AS TERRAS DO DEMO
NAS MEMÓRIAS
PAROQUIAIS DE
1758**

Contacto:
pinacosta@gmail.com



**S2L - SOLUÇÕES
INFORMÁTICAS DE
GESTÃO**

Contacto:
www.s2l.pt