

GRELHADOS SOBRE CARVÃO
BRASEIRO
8261 BOUL. ST-LAURENT
Prop.: Elvis Soares 514-389-0606

A VOZ DE PORTUGAL

Le plus ancien journal de langue portugaise au Canada

HIPOTECA
Taxa variável 5 anos
2.30%*
514.884.0522



ACTION-PAGE
www.action-page.com

Mont-Royal
1042, Mont-Royal Est
514-303-9304

Plaza Saint-Hubert
7024, St-Hubert
514-223-7723

Saint-Denis
3820, St-Denis
514-678-3235

Centre Du Domaine
3235, ave de Granby
514-999-0555

POUPANÇA GARANTIDA SEM COMBINAÇÃO DE SERVIÇOS



Détaillant exclusif **fido**
*Condições aplicam-se. Ver publicidade no interior deste jornal para mais detalhes.

Jovens "feeling groovy"

Está um dia de Outono lindíssimo. Mas o país, por causa do Orçamento do Estado e a crise financeira, parece ter mergulhado numa depressão. Tempos difíceis vêm aí. Por isso, hoje escrevo sobre outro tema em que jovens e adultos, noutros tempos, se preocupavam com a Paz no Mundo.

Mack, homem alto, rosto ossudo, onde os olhos luzentes pareciam encastrados à força no fosso das órbitas, cabelo longo e gorduroso preso com um elástico formando um rabo-de-cavalo e vestido à hippy, foi admitido no manicómio num estado de estupor e deprimido. Faltava-lhe o entusiasmo de outrora para continuar a luta contra o sistema que ele entendia ser injusto e opressivo. Um dia, um seu amigo, também ele um ex-hippy, vendo-o assim naquele estado melancólico, conduziu-o ao hospital onde foi internado no pavilhão de psiquiatria.

O doente, que vivera a sua adolescência na época dos hippies, apesar de o mundo à sua volta se ter modificado, Mack continuava a viver aquele período áureo do movimento e da mentalidade dos jovens dos anos 60 e 70; Woodstock, os grandes protestos nos 'camps' das universidades contra a guerra do Vietnam, etc. Vinte anos mais tarde, usando ainda o 'lingo' daquele tempo: "feeling groovy, peace, brother!, freak out", e outras expres-

Continuação na página 2

Açorianos de Montreal homenageados com Monumento

Foi inaugurado no dia 20 de Outubro, pelas 18h00, no Parque dos Açores, situado entre as ruas De Bullion e Hotel-de-Ville, na cidade de Montreal, um monumento em homenagem à imigração açoriana.

Trata-se de um bloco de quatro pedras de basalto dos Açores, com o pássaro açor, as nove ilhas do arquipélago representadas por nove furos na dimen-

Continuação na página 8



A vinda do Halloween



A origem do halloween remonta às tradições dos povos que habitaram a Gália e as ilhas da Grnde-Bretanha entre os anos 600 AC. e 800 DC., embora com marcadas diferenças em relação às atuais abóboras ou da famosa frase "Gostosuras ou travessuras", exportada pelos Estados Unidos, que popularizaram a comemoração. Originalmente, o halloween não tinha relação com bruxas. Era um festival do calendário celta da Irlanda, o festival de Samhain, celebrado entre 30 de Outubro e 2 de Novembro e marcava o fim do verão (samhain significa lite-

ralmente "fim do verão").

A celebração do Halloween tem duas origens que no transcurso da História foram se misturando:

Origem Pagã: A origem pagã tem a ver com a celebração celta chamada Samhain, que tinha como objetivo dar culto aos mortos. A invasão das Ilhas Britânicas pelos Romanos (46 AC.) acabou mesclando a cultura latina com a celta, sendo que esta última acabou mingando com o tempo. Em fins do século II, com a evangelização desses territórios, a religião dos Celtas, chamada druidis-

Continuação na página 12

THERMOCONFORT Desde 1993
CHAUFFAGE - CLIMATISATION
PROP.: JOÃO BARBOSA LICENÇA RBQ: 8111-1577-16
Especializado em sistemas de aquecimento e sua conversão de petróleo à electricidade. Instalação de sistemas de ar condicionado e "thermopompe" central
Contacte-nos 514-237-3582

Mosti Mondiale 2000
35 VARIEDADES DE MOSTO À SUA ESCOLHA

Serviço de análise do seu vinho
GRAPOLLO D'ORO \$39 cada 20 LITROS
Vendem-se barris novos, importados de Portugal, em carvalho e castanho, de 5 a 250 litros.
ATENÇÃO: SE NÃO TEM SELO DA MOSTI MONDIALE É PORQUE NÃO É MOSTI MONDIALE
Para mais informações, contactar MARCO 5187 Jean-Talon E., St-Leonard - Tel.: 514.728.6831

Marché SA Et Fils Inc. Desde 1975
ESPECIAIS DA SEMANA
Filetes de peixe Tilapia 6.99 800g
Costeletas de porco 1.49 LB
Saco de batatas do Quebec No 1 7.90 50lb
Sumol Açúcar Caranja-Maracujá Compre 3 e receba 1 grátis
4701 RUA ST-URBAIN | Tel.: 514.842.3373

AGENDA COMUNITÁRIA

JANTAR E BAILE DO HALLOWEEN

A Associação Portuguesa do West-Island organiza no sábado, 30 de Outubro pelas 19h00 um jantar e baile do Halloween. Haverá um concurso de traje e máscaras em duas categorias:
- Crianças até aos 12 anos e adultos
- Um prémio será atribuído ao melhor mascarado/a de cada categoria.
Para reservas por favor contactar com José Almeida: 514 867-6426

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO CANADÁ

Sábado, dia 30 de Outubro, Jantar e Baile de Halloween, pelas 19h. Graciosa musical a cargo de José Sousa. **Faça já a sua reserva.**
Animação: 450 668-5160, Virgílio: 514 928-3681, APC: 514 844-2269.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO ESPÍRITO SANTO

A Associação Portuguesa do Espírito Santo de Hochelaga, comemora o seu 27º aniversário, no dia 30 de Outubro, às 19h30. Bacalhau à brás, sopa, bife à casa e como sobremesa bolo de aniversário. A parte musical está a cargo do DJ "Entre Nós". Reserve desde já os seus lugares. **Para mais informações contactar: 514 354-7276.**

SÃO MARTINHO

O Clube Portugal de Montreal organiza a festa de São Martinho no dia 13 de Novembro pelas 19h00. O prato principal será Carne de Porco à Alentejana. Haverá também o DJ da casa para animar esta festa. **Para mais informações ou reservas contactar: 514 844-1406.**

DIA DO SÓCIO NO CLUB PORTUGAL

O Clube Portugal de Montreal organiza o Dia do Sócio no dia 27 de Novembro pelas 19h00. O prato principal será Filet-Mignon. Haverá também o DJ da casa para animar esta festa. **Para mais informações ou reservas contactar: 514 844-1406.**

NOITE DE HALLOWEEN

O Clube Oriental de Montreal organiza uma noite de Halloween no sábado dia 30 de Outubro pelas 19h30. A festa será animada pelo conjunto Contact e haverá vários prémios. **Para mais informações ou reservas 514-342-4373.**

CONCERTO NA SANTA CRUZ

Para celebrar os 25 anos da construção da Igreja, a missão de Santa Cruz organiza uma série de almoços e concertos, uma vez por mês, a começar no 21 de Novembro – dia de Cristo Rei. O primeiro concerto está a cargo da Filarmónica Portuguesa de Montreal:
Preço almoço e concerto - \$25 (crianças até 10 anos \$15)
Preço só para o concerto - \$10 (crianças até 10 anos \$5)

ROSINHA DE REGRESSO A MONTREAL

Organiza-se um Jantar-Espectáculo com Rosinha, Eddy Sousa e DJ XMen. Sábado, 20 de Novembro pelas 19h00 no salão da Igreja Santa Cruz. Haverá um saboroso jantar terra e mar. **Para mais informações ou reservas: Tel.: 514-409-4451 ou 514-290-9268.**

PENSAMENTO DA SEMANA

"Tornam-nos pobres porque a nossa única riqueza é ver".
Fernando Pessoa/Alberto Caeiro (1888-1935), poeta português.

Caravela
Preps: José Manuel David e Joaquim David
Sábado 30 de Outubro
Festa de Halloween
Com Eddy Sousa e DJ Xmen
Haverá uma ementa especial para esta noite
Prémio para o melhor mascarado
3991, Boul. St-Laurent, Montreal, Qc.
Tel.: 514.658.3089

A VOZ DE PORTUGAL
La Voix de Portugal - The Voice of Portugal
4231-B, St. Laurent, Qc., Canada H2W 1Z4
Tel.: (514) 284-1813 | Fax: (514) 284-6150
ESCRITÓRIO ABERTO 2ª A 5ª FEIRA
www.avozdeportugal.com
jornal@avozdeportugal.com
Hebdomadaire fondé le 25 avril 1961
Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans notre autorisation écrite.
Courier de deuxième classe; Numéro de contrat: 1001787. Dépôts légaux à la Bibliothèque nationale du Québec et à la Bibliothèque nationale du Canada
Os textos, fotos e ilustrações publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, directa ou indirectamente, o cartaz editorial e informativo deste jornal.
ISSN: 0049-6790

ÉDITRICE: Nancy Martins
DIRECTEUR: António Vallacorbá
DIRECTRICE-ADJUNTA: Sandy Martins
ADMINISTRAÇÃO E REDACÇÃO: Kevin Martins
REDACTEUR EN CHEF ET INFOGRAPHISTE: Sylvio Martins
COLLABORATEURS: Antero Branco, Elisa Rodrigues, David André, Diamantino de Sousa, Dinora de Sousa, Helder Dias, J.J. Marques da Silva, João Arruda, João Mesquita, José de Sousa, Manuel Carvalho, Victor Hugo, Miguel Félix, Natércia Rodrigues, Raul Mesquita, Tiago Múrias
CORRESPONDANTS: António A. Archer, Augusto Machado, Joel Neto, Manuel Rodrigues, Maria Helena Martins, Ricardo Araújo Pereira, Hélio Bernardo Lopes
PHOTOGRAPHES: José Rodrigues, Anthony Nunes, Daniel André
DISTRIBUTION: Nelson Couto, Victor Medina
PUBLICITÉ: Kevin Martins, RPM, IMTV Ethnic Comm. Ethnique Média. Portugal: PortMundo Ld^o.

Jovens "feeling groovy"

sões à hippy muito populares na época. Durante a guerra do Viet-Nam, Mack, e outros jovens americanos, refugiaram-se no Canadá para se safarem do serviço militar nos EUA. No caso de Mack, desde que chegou a Montreal sempre viveu à margem da sociedade - "feeling groovy". Mais tarde, já adulto maduro e de cabelos cinzentos, este nova-iorquino começou a sentir-se esmorecido; ao longo dos anos nada tinha adquirido na vida. Quer dizer, o homem alguma coisa fez, e fê-lo pelo amor à humanidade e pela paz; participou em numerosos protestos, fez muitas marchas com os braços no ar erguendo o letrero: "Make Love Not War!". Berrou duro em frente às embaixadas dos EUA e da Rússia protestando contra o armamento nuclear. Mas essas acções humanitárias não pagam a renda nem põem pão na mesa; ninguém paga àquele que, por convicção, se dedica a protestar e a lutar para melhorar a qualidade de vida e defender a Paz na Terra.

Mack, no manicómio, continuava deprimido. Passaram-se várias semanas sem que se notasse algumas melhoras no estado mental do doente. Recusava os medicamentos e não aceitava qualquer tipo de psicoterapia. Passava horas infinitas no seu quarto, com

os joelhos dobrados e sentado sobre eles em posição de yoga, virado para a janela, meditando. E foi neste estado entorpecido e completamente desligado dos seus próximos que o psiquiatra lhe fez uma série de perguntas, às quais o paciente a nenhuma respondeu nem reagiu. Por fim, o médico disse-lhe: "Bem, uma vez que não colaboras com o presente tratamento, não me deixas alternativa, temos que recorrer ao último recurso - amanhã começarás uma série de choques eléctricos. E, ao anunciar o novo tratamento, olhou o doente uns segundos esperando alguma reacção; mas o hippy nem tugiou nem mugiu. Subitamente, momentos depois do psiquiatra sair do quarto, ouve-se um enorme estrondo - o doente escavacava a cómoda contra a parede, tinha já enfiado uma cadeira pela vidraça da janela, e tudo quanto existia no quarto voava para o exterior. Não ficou uma única peça de mobília intacta. Neste frenesi, Mack, perturbado pela menção dos choques eléctricos - com o mesmo gesto repentino que começou o delírio assim o acabou. Deixou-se cair no chão e chorou, chorou. Um chorar de raiva e sofrimento.

Augusto Machado

OS AÇORES E AS SUAS GENTES

Faleceu o dramaturgo Faustino da Fonseca

Morreu na cidade de Lisboa no dia 27 de outubro de 1918 o dramaturgo e jornalista Faustino da Fonseca, natural da Ilha Terceira.

Faustino da Fonseca nasceu no dia 1 de abril de 1871 em Angra do Heroísmo, filho de Faustino da Fonseca e da senhora Maria Amélia Freitas da Fonseca. Filho e neto de liberais, soldados que se bateram nas tropas de D. Pedro e foram dos bravos que desembarcaram nas praias do Mindelo, foi ele, igualmente, um grande defensor, leiloeiro e combatente dos princípios da liberdade em que militaram os seus maiores.

Mudou-se para Lisboa, depois de fundar e dirigir alguns jornais na cidade da sua pátria, desenvolvendo ali as mais altas e expansivas aspirações. Foi diretor da Biblioteca de Lisboa; redator e diretor de 'A Vanguarda', 'O Século', 'A Batalha', 'O Mundo' e 'O País', entre outros. Distinguiu-se como dramaturgo com as peças teatrais: 'Pátria e Liberdade', 'A Descoberta da Índia' e 'D. Inês

de Castro', e escreveu também as seguintes obras: 'Lira da Mocidade', o seu primeiro livro de poesia; 'Três Meses no Limoeiro', 'A Descoberta do Brasil', 'Pedro Alvares Cabral', 'O Descobrimento do Caminho Marítimo para a Índia', 'Beijos por Lágrimas', 'Os Bravos do Mindelo', 'Arraia Miuda', 'A Padeira de Aljubarrota', 'Alma Portuguesa', 'Filhos de D. Inês de Castro', etc.



Este distinto terceirense destacou-se ainda como um dos organizadores do movimento de 31 de janeiro na cidade do Porto e na preparação da revolução de 1910 que implantou a República em Portugal.

Faustino da Fonseca possuía uma erudição vasta, manifestada diariamente nos seus textos jornalísticos. A esposa, Virginia da Fonseca de Sousa

Adão, natural de Angra do Heroísmo, era considerada como uma pintora de grande talento.

António Vallacorbá
com o apoio da sinopse de efemérides

LUMAR ELECTRONIQUE INC.
Luis Pereira - Daniel Boal
RTP
PORTUGAL EM SUA CASA 24 HORAS
NOTÍCIAS DIÁRIAS DOS AÇORES E DA MADEIRA
GLOBO & RECORD
(subscrição \$35 US / mês)
Visite Portugal, Açores e Madeira diariamente
Especial
Um ano de garantia total em sua casa.
Não perca esta viagem!
Tel.: 514-947-1479
www.lumar-satcom.com

AGÊNCIA DE VIAGENS LISBOA
AGÊNCIA IATA
TITULAIRE D'UN PERMIS DU QUÉBEC
TEMOS VIAGENS PARA TODO O MUNDO
VOOS / HOTÉIS / CARROS / VILLAS
PORTUGAL E AMÉRICA LATINA
VIAGENS EM GRUPO OU INDIVIDUAL
SERVIÇO PERSONALIZADO
OFERECEMOS:
- SERVIÇOS DE TRADUÇÃO RECONHECIDA
- PREENCHIMENTO DE DOCUMENTOS
- CONTENTORES
VENHA VISITAR-NOS
ESTAMOS AO SEU INTEIRO DISPOR ... CONTACTE-NOS!
355 RACHEL ESTE • MONTREAL • Q.C. • CANADÁ • H2W 1E8
TEL: 514.844.3054 FAX: 514.844.4924
E-MAIL: JOSE.ALEXANDRE@QC.AIRA.COM

BREVES

CONSULTA MÉDICA NO MESSENGER

A Junta de Freguesia da Cruz Quebrada-Dafundo, em Oeiras, lançou um projecto de "telemedicina". Sete idosos podem falar com uma enfermeira num chat na Internet, através do MSN Messenger. As consultas médicas serão semanais, durarão 15 minutos, e além da conversa escrita decorrem através de vídeo. O objectivo é perceber como se encontram os utentes e fornecer conselhos, sem que saiam de casa. O presidente da Junta, Paulo Freitas do Amaral, disse à Lusa que "a Junta pretende alargar a medida a mais idosos".

EXPO BATE RECORDE

A afluência à Expo2010 ultrapassou, a uma semana do fim, o recorde de 70 milhões. O pavilhão de Portugal, um edifício de 2.000m2, já foi visitado por mais de quatro milhões de pessoas. A maior exposição de sempre conta com mais de 240 países e organizações internacionais.

ASSIS ACREDITA NUM ACORDO

O líder parlamentar socialista, Francisco Assis, manifestou-se esperançado num "entendimento" entre PS e PSD em relação ao Orçamento do Estado (OE) para 2011, considerando que "é o que todo o País" deseja "neste momento".

Chávez dá as mãos ao País : Candidatura é "dose extra de segurança"

Hugo Chávez chegou, viu e abriu os cordões à bolsa. Assim se resume a visita-relâmpago do Presidente da Venezuela a Portugal, com o objectivo de "dar as duas mãos" ao "amigo" José Sócrates, que considera ser "um bom homem".



Da Venezuela, com o bolso carregado de bolívares, o líder venezuelano aterrou no aeroporto Sá Carneiro, no Porto, com uma missão bem clara: "Estamos à procura de oportunidades em todo o Mundo e viemos aqui a pedido do meu amigo José Sócrates, um bom homem. Num momento difícil para Portugal, viemos dar-lhe as mãos." A comitiva venezuelana rumou de seguida aos Estaleiros Navais de Viana do Castelo e Hugo Chávez, ao seu estilo, quis ele

próprio conduzir a carrinha Mercedes que o iria transportar.

Quando chegou ao destino – e fazendo jus à fama de que raramente "se calla" – o presidente venezuelano anunciou a sua chegada com várias buzínadelas.

Acompanhado pelo primeiro-ministro português, Chávez oficializou depois vários acordos de cooperação económica com Portugal, entre os quais o da construção de dois navios de transporte de asfalto, no valor de 130ME, e o da adaptação de um ferry para transporte de passageiros e viaturas, orçado em 35ME. Outro dos acordos firmados tem a ver com a construção, pelo grupo Lena, de 12.512 habitações sociais e três fábricas pré-fabricadas, um negócio calculado em 682ME. Chávez assinou ainda um memorando de entendimento para a cooperação energética e para a criação de uma empresa mista de transporte e liquidação de gás natural, sendo a Galp o parceiro português.

Retribuindo o elogio de "prezado amigo" a Chávez, José Sócrates atribuiu a realização destes negócios à "amizade histórica" entre os dois países e os dois governos.

Primeira bolsa : Sony diz adeus Ásia-Pacífico : ao Walkman

A Bolsa de Singapura fez uma oferta de 5.840ME pela Australian Securities Exchange, operadora da bolsa de Sidney, permitindo a fusão no segundo semestre de 2011 e criando um mercado de valores que coloca em risco a hegemonia de Hong Kong, Xangai ou Tóquio.

Após 31 anos de vida, a Sony decidiu pôr termo à vida do mítico leitor de cassetes Walkman que criou em 1979 e que qualificou como "produto do século". A fábrica da Sony no Japão deixou de produzir o leitor. Apenas a China continuará a fabricá-los, mas sem permissão para usar a marca.

Dia D para Cavaco. Pelo menos, assim se esperava. Depois de Marcelo Rebelo de Sousa ter deixado escapar que o Presidente da República anunciaria a sua recandidatura, Cavaco Silva não desmentiu e confirmou que faria uma comunicação. Só não adiantou o que irá dizer. Entretanto, reacções à suposta candidatura não têm faltado. Para Silva Peneda, ex-ministro do Emprego e Segurança Social dos XI e XII Governos, Cavaco Silva foi "muito fiel aos compromissos assumidos" na candidatura de há cinco anos, o que contribuiu para a



"confiança na instituição". Ferreira do Amaral, ex-ministro das Obras Públicas de Cavaco Silva, defende que uma candidatura de Cavaco representa "uma segurança extra" para o País. Fernando Negrão, vice-presidente do grupo parlamentar do PSD, assinalou a "serenidade e eficácia" do mandato.

Sobre o "pré-anúncio", diz ter sido "insólito".

Nobel critica austeridade

Um dos prémios Nobel da Economia 2010, Christopher Pissarides, acusou o governo britânico de exagerar a ameaça de uma crise de dívida externa e de estar a comprometer a recuperação económica com os seus fortes cortes orçamentais.

Reforma do FMI acordada

Os membros do G20 decidiram reformar o Fundo Monetário Internacional (FMI). Os países mais desenvolvidos cederão até 6% do seu poder de decisão, bem como dois dos 24 lugares de direcção da instituição, a países como a China, Índia, Rússia ou Brasil.

NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX

O maior salão do género no Canadá

PLACE DES ARTS MÉTRO

NUPHILEX
Salão de Selos e Moedas

HOLIDAY INN MIDTOWN
420 Sherbrooke Oeste
MONTREAL

1º ANDAR MONTREAL 1º ANDAR

Mais de 65 vendedores do Canadá e E.U.A

Sexta-feira	29 de Outubro de 2010	10h às 17h
Sábado	30 de Outubro de 2010	10h às 17h
Domingo	31 de Outubro de 2010	10h às 15h

514 842-4411 Entrada 3\$

Leilão de Moedas WWW.NUPHILEX.COM
Sexta e sábado Domingo, 31 de Outubro
29 e 30 de Outubro às 18h30 Entrada gratuita

NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX • NUPHILEX

RESTAURANT Quinta
Grelhados sobre carvão

1851 Ontario Este - Tel. 514.563.1211

FESTA DE 3 prémios a ganhar **Halloween**

SÁBADO 30 DE OUTUBRO ÀS 19H

Artistas da noite
Patrick músico Jazz
e DJ da casa
Haverá um espectáculo de danças brasileiras

RESERVEM OS SEUS LUGARES

Poupe energia e dinheiro

A Hydro-Québec lembra ao público consumidor que um velho frigorífico consome duas vezes mais de electricidade que um novo e uma caixa frigorífica, gasta 3 vezes mais de energia.

O programa Recyc-Frigo que a HQ lançou há dois anos com o objectivo de reciclar 300 mil aparelhos com mais de 10 anos de uso, já permitiu economizar 180 milhões de KW ao mesmo tempo que atribuiu 60\$ a cada participante no projecto.

A energia economizada é equivalente ao consumo de uma cidade como Sept-Îles, na Côte-Nord. O que é considerável.

Se tem um aparelho destes ainda em funcionamento (na garagem ou na cave) e pretender aderir a este programa de eficácia energética, comunique com a Hydro-Québec 1-877-49FRIGO (493-7446) ou por mail ao www.recyc-frigo.com até 31 de Dezembro próximo, porque para além de reduzir substancialmente a sua factura de electricidade, ainda receberá os tais 60 dólares por cada aparelho enviado à reciclagem. Um transportador especializado irá recuperar a sua casa o velho frigo e um cheque lhe será enviado pelo correio alguns dias depois.



Eliminação do défice federal: aumentos de impostos necessários

O director parlamentar do orçamento, Kevin Page, duvida que o governo Harper tenha êxito em eliminar o défice daqui a 2015, com apenas compressões nas despesas do Estado. De acordo com o senhor Page, o governo deverá sem dúvida aumentar os impostos ou as taxas. O ministro das Finanças, Jim Flaherty, mantém que poderá eliminar o défice, que era de 55,6 biliões de dólares em 2009-2010, sem aumentar a carga fiscal dos particulares ou das empresas e sem reduzir as transferências às províncias para os programas sociais como a saúde e a educação. Num relatório tornado público, Page considera que o governo federal terá mais dificuldade em eliminar o peso do défice que quando o governo de Jean Chrétien empreendeu a batalha contra o défice, em 1995.

Omar Khadr culpado

Depois de oito anos de controversa na prisão de Guantanamo, após vários anos a jurar não ter cometido os crimes que lhe eram inculcados, o canadiano Omar Khadr pronunciou-se finalmente culpado aos cinco chefes de acusação que pesavam contra ele, em comissão militar, em Guantanamo. O único Ocidental ainda detido numa prisão americana na ilha da Cuba, concluiu um acordo por conciliação, que prevê que após um ano suplementar de detenção nas mãos dos Americanos, poderá fazer um pedido para ser transferido para o Canadá para purgar o resto da sua pena. Estóico, com cabeça baixa e a voz fraca, Omar Khadr reconheceu ter lançado a granada

que matou o soldado Christopher Speer, aquando de uma disputa entre as forças armadas americanas e um pequeno grupo de rebeldes, no Afeganistão, a 27 de Julho de 2002. A viúva do soldado Speer, Tabitha, estava na sala de audiência e derreteu em lágrimas quando o juiz leu os factos acusados ao jovem Khadr. A sentença do júri prevalecerá apenas se contiver um número de anos de detenção inferior à proposta contida no acordo por conciliação. Os detalhes deste acordo serão conhecidos no fim dos procedimentos, assegurou o juiz Patrick Parrish. Capturado no Afeganistão quando tinha 15 anos, Omar Khadr tem presentemente 24 anos.

JOGOS DE VANCOUVER: GRC respeitou o seu orçamento

As facturas chegaram e a GRC diz que respeitou o seu orçamento para as despesas em matéria de segurança durante os Jogos Olímpicos de Vancouver. O acontecimento terá sido o mais dispendioso a nível de segurança na história do Canadá. A GRC diz que poupou mais de 35 milhões



de dólares no seu orçamento num total de 558M\$. Num comunicado, a GRC precisou que tinha gasto menos para o transporte aéreo, a segurança privada, a tecnologia de intrusão periférica e para a manutenção da ordem nas regiões em redor dos sítios de competições. Significa que o orçamento final para a segurança dos Jogos Olímpicos de 2010 se calcula em 523 milhões de dólares. Mas não é o retrato global da situação – o orçamento total para a segurança dos Jogos era de 900 M\$, e as outras agências federais que receberam uma parte deste orçamento ainda não receberam todas as facturas.

CIMETIÈRE DE LAVAL

Convidamos todos a assistir a uma missa comemorativa em memória de todos os vossos entes queridos.



Domingo, 7 de Novembro de 2010

EM PORTUGUÊS: 12 h

Transporte gratuito às 11 horas, a partir do 6520 Saint-Denis (Montréal)

Cimetière de Laval (Cemitério de Laval)
5505, chemin Bas Saint-François, Laval

Para informações:

Natalia Sousa, conselheira
António Rodrigues, conselheiro
514 727-2847

Nota: Agradecemos a vossa pontualidade

fido 

POUPANÇA GARANTIDA SEM COMBINAÇÃO DE SERVIÇOS

Com os baixos preços de Fido, não necessita subscrever-se ao cabo, à Internet ou ao telefone residencial para poupar no seu telemóvel.

A partir de

15\$

por mês

FALE E TEXTUALIZE

- › Recepção ilimitada de mensagens
- › Facturação ao segundo
- › Sem custo de acesso à rede
- › *Fido Récompenses*^{MC}
- › Sem custo de activação.
Poupe 35 \$!*

TELEMÓVEIS COM TECLADO

0\$

Com Contrato Fido de 2 anos



LG Gossip



Samsung Gravity



LG Neon



www.action-page.com

Mont-Royal
1042, Mont-Royal Est
514-303-9304
Saint-Denis
3820, St-Denis
514-678-3235

Plaza Saint-Hubert
7024, St-Hubert (metro Jean-Talon)
514-223-7723
Centre Du Domaine
3235, ave de Granby
514-999-0555

Détaillant
exclusif

fido 

Offres sujettes à changement sans préavis. Le prix des téléphones est valide avec nouvelle activation et Entente Fido; des frais de résiliation anticipée s'appliquent. Les minutes supplémentaires, les interurbains, l'itinérance, la transmission de données, les options, les frais provinciaux pour le service d'urgence 9-1-1 (s'il y a lieu) et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. Les forfaits comprennent un nombre de messages envoyés du Canada. Des frais s'appliquent pour les messages texte à tarification supplémentaire. *Offre valide jusqu'au 1^{er} novembre 2010; sujette à changement sans préavis. Valide dans le cadre d'une nouvelle mise en service avec Entente Fido de 2 ou 3 ans. Un crédit au montant des frais de mise en service de 35\$ sera porté à votre première facture. ^{MC} Marques de commerce de Fido Solutions, utilisées sous licence. Tous les autres noms de marque et logos appartiennent à leurs propriétaires respectifs. © 2010 Fido Solutions.



CARNEIRO (21 de Março - 19 de Abril)
Carta Dominante: 3 de Ouros, que significa Poder.
Amor: Procure dar um pouco mais de atenção às crianças da sua família.
Saúde: Evite comidas com alto teor de gordura porque o colesterol terá tendência para subir.
Dinheiro: A sua situação económica manter-se-á estável.
Número da Sorte: 67
Números da Semana: 7, 28, 16, 38, 24, 41

TOURO (20 de Abril - 20 de Maio)
Carta Dominante: O Sol, que significa Glória, Honra.
Amor: O amor e o carinho reinarão na sua relação afectiva.
Saúde: A rotina poderá levá-lo a estados depressivos.
Dinheiro: Sem problemas neste campo da sua vida.
Número da Sorte: 19
Números da Semana: 29, 32, 43, 14, 2, 27

GÉMEOS (21 de Maio - 20 de Junho)
Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro, Cuidado.
Amor: Deixe de lado as tristezas e aproveite mais efusivamente os momentos bons que a vida lhe oferece.
Saúde: Cuidado com as suas costas.
Dinheiro: Período sem alteração nas finanças.
Número da Sorte: 62
Números da Semana: 17, 25, 30, 2, 9, 28

CARANGUEJO (21 Junho - 22 de Julho)
Carta Dominante: A Imperatriz, que significa Realização.
Amor: Apague de uma vez por todas as recordações do passado.
Saúde: Não se auto-medique, procure antes o seu médico.
Dinheiro: Esta é uma boa altura para fazer uma doação de caridade.
Número da Sorte: 3
Números da Semana: 14, 18, 26, 48, 35, 7

LEÃO (23 de Julho - 22 de Agosto)
Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.
Amor: Lute pelo verdadeiro amor, não se deixe influenciar por terceiros.
Saúde: Vigie o seu estômago.
Dinheiro: Não se precipite nas suas compras, pode sair prejudicado.
Número da Sorte: 53
Números da Semana: 17, 23, 38, 9, 49, 3

VIRGEM (23 de Agosto - 22 de Setembro)
Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso.
Amor: Se falar mais abertamente acerca dos seus sentimentos, poderá ver progredir a sua relação afectiva.
Saúde: Cuide da sua saúde física, faça mais exercício.
Dinheiro: Com trabalho e esforço conseguirá atingir o seu objectivo.
Número da Sorte: 16
Números da Semana: 49, 10, 5, 19, 11, 20

BALANÇA (23 de Setembro - 22 de Outubro)
Carta Dominante: Valete de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas.
Amor: Irá manifestar-se em si uma grande energia sensual.
Saúde: Consulte o seu médico e faça exames de rotina.
Dinheiro: Resolverá os seus problemas facilmente.
Número da Sorte: 33
Números da Semana: 25, 11, 33, 5, 17, 1

ESCORPIÃO (23 de Outubro - 21 de Novembro)
Carta Dominante: O 6 de Copas, que significa Nostalgia.
Amor: Não deixe que os seus familiares mais afastados tenham saudades suas, contacte com eles.
Saúde: Possíveis problemas com o aparelho digestivo.
Dinheiro: Tenha cuidado com os falsos amigos, pois nem sempre as pessoas que nos sorriem são as mais verdadeiras.
Número da Sorte: 42
Números da Semana: 9, 46, 27, 33, 21, 14

SAGITÁRIO (22 de Novembro - 21 de Dezembro)
Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos, Interferências.
Amor: Estará muito carente, procure ser mais optimista quanto ao seu futuro sentimental.
Saúde: Tendência para dores de cabeça.
Dinheiro: Período favorável, aproveite bem este momento.
Número da Sorte: 57
Números da Semana: 23, 11, 36, 44, 29, 6

CAPRICÓRNIO (22 Dezembro - 20 de Janeiro)
Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades.
Amor: Guarde o seu sarcasmo e fique atento às queixas do seu par.
Saúde: Espere um período regular.
Dinheiro: Poderá investir em novos projectos, mas com prudência.
Número da Sorte: 75
Números da Semana: 20, 27, 9, 14, 40, 32

AQUÁRIO (21 de Janeiro - 18 de Fevereiro)
Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa Vigilante e Atento.
Amor: Andará muito exigente ao nível dos afectos e das carícias.
Saúde: Sentir-se-á cheio de energia.
Dinheiro: Aproveite bem as oportunidades que lhe surjam.
Número da Sorte: 61
Números da Semana: 21, 14, 16, 23, 45, 9

PEIXES (19 de Fevereiro - 20 de Março)
Carta Dominante: O 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
Amor: Não seja tão possessivo e ciumento.
Saúde: Tente dormir as horas necessárias para o seu bem-estar físico e psicológico.
Dinheiro: Não gaste mal o seu dinheiro.
Número da Sorte: 52
Números da Semana: 45, 9, 28, 34, 17, 41

Ramos Pinto no Ferreira Café

Na passada semana, realizou-se no Ferreira Café uma prova de vinhos da famosa casa Ramos Pinto. A convite dos seus representantes no Canada, a empresa Mondia Prestige e na presença do seu dirigente actual, o descendente de Adriano Ramos Pinto que em 1880 fundou esta casa, tivemos o privilégio de tomar conhecimento com os vinhos Ramos Pinto, conhecidos como um dos mais famosos no mercado de exportação, reconhecido pelo seu estilo característico dos grandes Vinhos do Porto. João Rosas Nicolau de Almeida, homem simpático e possuidor de um curriculum espectacular, deu-nos informações sobre todos os vinhos, branco, tinto, vinho do porto, alguns de importação privada e outros não disponíveis no Canada. Ficamos portanto a saber que Ramos Pinto só produz vinhos com uvas provenientes das Quintas do Bom Retiro, da Urtiga dos Bons Ares e de Ervamoira, numa superfície total de 360 hectares e daí que muitos dos seus vinhos sejam chamados "Duas Quintas".

EM 1981 Ramos Pinto apresentou um estudo à Universidade de Vila Real que identificava cinco cepas recomendadas para a produção de vinhos no Douro: Tinta Barroca, Tinta Roriz, Tinto Cão, Touriga Franca e Touriga Nacional. Começou assim uma nova forma de fabricar vinhos tintos e brancos do Douro. Presentes nesta agradável prova de vinhos, os representantes de Mondia, um representante do Restaurante Douro, o famoso mestre enólogo professor e escritor de vários livros sobre o vinho Jacques Orhon, o autor do guia "Les 100 meilleurs Vins", Jean Aubry, e representantes do Ferreira Café. Seguiu-se um almoço, anunciado no convite como "léger", mas que no Ferreira Café, confeccionado pelo Chefe Marino Tavares só pode terminar numa completa refeição de luxo, com paladares equilibrados para acompanhar os vinhos Ramos Pinto, os quais eram vedeta nesse dia. Depois de bem comidos e bebidos, (deve-se cuspir os vinhos provados, mas quem pode deitar fora, vinhos tão raros e tão deliciosos?), tivemos a oportunidade de fazer uma pequena e informal entrevista com o nosso compatriota João Rosas Nicolau de Almeida.

Anteriormente e à pressa (porque ia na qualidade de substituta), tinha lido informações sobre este senhor. Como visual que sou, retive duas coisas interessantes, uma que nasceu no mesmo ano que eu, a outra, que a

Casa Ramos Pinto realiza assiduamente em Gaia concertos e eventos culturais.

A minha primeira pergunta foi portanto para saber porque é que uma casa de vinhos se preocupa em realizar eventos culturais deste género. João de Almeida afirma que esta dedicação e interesse já vem de família, de geração em geração, este gosto pela cultura continua a ser uma preocupação da família Ramos Pinto. Já na geração do seu avô, a preocupação de criar cartazes de publicidade, como o famoso beijo, e a tentação da serpente, foram criados pelos melhores artistas de "art nouvelle" da época. A família mantém a casa familiar e o Museu de Gaia.

Perguntei seguidamente se era a primeira vez que vinha a Montreal e se o mercado do Québec era interessante. A resposta foi que o Québec não fecha as portas, existe uma grande abertura para os bons vinhos de Porto, e para os vinhos tinto e branco de qualidade. O Canadá é um país com uma grande organização e é um sonho para os produtores de vinho. Québec sabe apreciar bom vinho e os vinhos Ramos Pinto são muito bem aceites.

Que Montreal possui muitos restaurantes portugueses, cada vez com melhor qualidade e isso faz uma boa divulgação dos vinhos portugueses e não é a primeira vez que vem a Montreal, cidade que adora. João de Almeida acha que o governo de Portugal não faz bem o seu trabalho de marketing dos vinhos portugueses, não por falta de orçamento mas mais por falta de organização e visão. Acha também que a crise vai afectar os produtores de vinho em Portugal, assim como vai afectar a exportação, pois com o aumento da IVA todos os produtos vão aumentar. O actual dirigente da marca Ramos Pinto, também se sente orgulhoso do seu filho que já produz a sua própria marca de vinho e da sua filha que faz de tudo um pouco na casa Ramos Pinto, desde a criação artística de rótulos, como da produção e marketing desta famosa marca de vinhos. Depois desta agradável tarde passada em boa companhia e onde tive o prazer de conhecer o senhor João Rosas Nicolau de Almeida, resta-me desejar-lhe uma boa continuação de estadia em Montreal, os maiores êxitos para o futuro e um até breve aqui ou em Portugal.

Para a Voz de Portugal, um muito obrigada pela oportunidade que me deram.

Conceição Rosário

Pastelaria, Padaria, café

Bela Vista

Novo horário da Pastelaria Bela Vista
situada no 6409 Papineau

Terça a domingo
das 8h às 18h

Servindo todos os produtos
da gama Bela Vista,
e agora com serviço de refeições.

6409 Ave. Papineau • 514.227.1777
(Beaubien)

68 Ave. des Pins este • 514.849.3609

WWW.PASTELDENATA.CA

CASA DE CÂMBIO

3960 Boul. St-Laurent, 514.845.5115

Nenhuma taxa de serviço

Preços competitivos aos dos bancos
Troca excelente de euros e dólares US

NOVOS SERVIÇOS

- Cartas telefónicas
- Entrega ao domicílio

(com reserva de 24 horas de antecedência)

- Desconto sobre reservas

Horário:

Segunda a sexta: 9h às 18h

Sábado: 9h às 15h

SOBRE APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO,
RECEBA UM DESCONTO SUPLEMENTAR!

Semana Cultural da Casa dos Açores do Quebeque privilegiou o lançamento e apresentação de livros

A VI Semana Cultural da Casa dos Açores (Caçorbec), subordinada ao tema 'Os Açores na Comunidade Europeia', distinguiu-se este ano com o lançamento e/ou apresentação de cinco obras literárias. Houve quem achasse isso talvez um pouco demasiado, mas para quem aprecia estas coisas, foi uma semana em cheio!



Dessas sessões, seguidas ou antecipadas de conferências, apraz-nos registar a do nosso comum amigo, Duarte Miranda, conselheiro para os negócios internacionais, que presidiu aos lançamentos do livro 'Senhor Santo Cristo', da autoria da dra. Lailanda Gonçalves, e ao do DVD do Senhor Santo Cristo, 'O Olhar humano de Deus'.

Foi precedida pela exibição do vídeo sobre os 40 anos do Aeroporto de Ponta Delgada, apresentada por Jorge C. Silva, enquanto se mantinham patentes ao público e a suscitarem muito interesse, as exposições dos quadros a óleo da pintora e Mercês R. dos Reis e a das '7 Maravilhas de Ponta Delgada', da conceção do já referido Jorge C. Silva.

Seguiu-se o momento por que tanto se esperava,

depois das breves palavras de saudação da praxe pelo presidente da Caçorbec, Benjamim Moniz, ladeado por Duarte Miranda e por Fernando Ranha, da editora pontadelgadense 'VerAçor', que publicou a obra a ser seguidamente apresentada.

Fernando Ranha, continental e estabelecido em São Miguel onde casou localmente e que trouxe consigo para este certame uma interessante coleção de livros turísticos sobre os Açores, tendo-os expostos e à disposição de quem os quizesse adquirir, surpreendeu-nos profundamente, ao falar sobre o livro do 'Senhor Santo Cristo', da razão que o inspirara a publicá-lo e que teve a ver com o incêndio que certa vez ocorrera em sua casa, em cujo lugar escapara, intacta, uma estampa do Senhor Santo Cristo dos Milagres!



Sendo o Duarte micaelense, natural das Calhetas, Ribeira Grande, participante em romarias, entre outras manifestações da sua fé, não admirou o estado de emoção com que nos proporcionou com este olhar mais íntimo sobre a presença do "Ecce Homo" na sua vida. Aliás, algo comum a todos os presentes, estou certo, e revivido ao longo das palavras narra-

tivas do Duarte, desde a Caloura ao Convento da Esperança, numa caminhada histórica de joelhos a sangrar e de palavras que nos prendem com profunda saudade ao Convento da Esperança, no Campo de S. Francisco.

Dois livros que me 'chegaram' às mãos, por gentileza do referido Fernando Ranha, foram 'São Miguel, Açores', e 'Ponta Delgada, Memórias de Uma Cidade', aguarelas e desenhos de António Eduardo Soares de Sousa, ambos editados pela 'Ver Açor, Lda'.

O primeiro, profusamente ilustrado com imagens de grande qualidade, tem no texto a qualidade literária que reconhecemos em Daniel de Sá, com que, neste caso, vai descrevendo a paisagem ou imagem de cada foto no folhear do livro, com o qual a 'VerAçor' pretende contribuir para a divulgação do vasto património cultural, religioso, paisagístico e arquitectónico que os Açores oferecem aos seus visitantes. (Curiosa a foto da Gruta do Carvão, por me fazer lembrar que ela estava ali tão perto de mim, da rua onde eu morava, a Vila Nova de Cima, sem que eu soubesse. Foi preciso ter emigrado para saber da sua existência)!

"Ponta Delgada, Memórias de Uma Cidade", de António Eduardo S. de Sousa, traz-nos uma Ponta Delgada mais ao jeito do meu tempo, mais rústica portanto e com imagens assaz familiares, do Largo de Camões, arredores onde eu trabalhava, de quem entra na cidade e de quem sobe a Rua dos Mercadores. Fernando Alves, que prefacia esta obra, traz à memória o saudoso pintor Victor Câmara (vejo-o a descer a Vila Nova com as suas botas até aos joelhos), ao dizer que ele nasceu com a "capacidade de, nas suas telas, deixar momentos tão insulares de nevoeiros esparsos, de ventos uivantes e de azuis por entre verdes pascigos".

Antónia Vallacorba

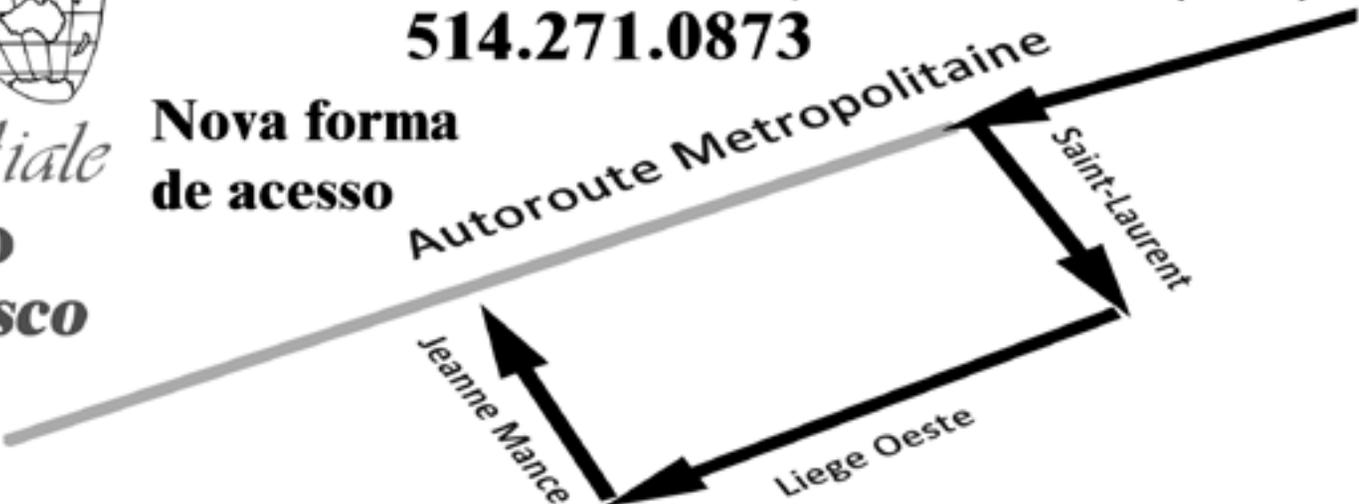




Mosti Mondiale
Mosto fresco
Mondiale Fresco
garantido
100%

Marché Général Piazza (1986) Inc
334 Cremazie Ouest, Montreal (QC)
514.271.0873

Nova forma de acesso



Uvas para vinho de alta qualidade a preços competitivos




Contacte Domenico

MOSTO CLÁSSICO EM ESPECIAL:

Tinto: Cabernet Sauvignon • Merlot
Branco: Sauvignon Blanc • Chardonnay

\$33.99




Entrega gratuita*

***Compra mínima requerida.**

Almoço em Santa Cruz

Na passada quarta-feira o “*Vamos Comer Juntos*” acolheu no seu almoço, semanal, cerca de meia centena de membros da “*Federation de l'âge D'or du Québec*” (FADOQ). A FADOQ tem como missão, congregar Instituições de pessoas com mais de



50 anos. Promove, protege e defende a dignidade e bem-estar dos idosos, organiza actividades e oferece-lhes



programas e serviços que respondem às suas necessidades. Uma das suas animadoras, a simpática Emmanuelle Singh ajudou o Padre José Maria a ani-

mar o almoço. A parte recreativa esteve bastante animada.

O Rancho Folclórico Português de Montreal apresentou parte do seu repertório e no final convidou a assistência para dançar com eles. A surpresa da tarde, foi sem dúvida alguma, a participação da fadista Marta Raposo que nos apresentou o seu novo CD, interpretando três fados e um deles “*A Margem*”, a letra é da autoria do Padre José Maria. No jogo do bingo o primeiro prémio foi para a senhora Fátima Araújo. E por



fim o nosso amigo José Luís animou a tarde dançante.

Como as cozinheiras do “*comer juntos*” foram na viagem organizada por Santa Cruz à Terra Santa, hoje, o almoço vai ser confeccionado pelo pessoal da cozinha da Associação Portuguesa do Espírito Santo, de Hochelaga.

Antero Branco

Açorianos de Montreal homenageados com Monumento

Continuação da página 1

são proporcional, assim como a inscrição do nome das ilhas num dos lados em azulejos da Lagoa.

“*As comunidades açoriana e portuguesa de Montreal podem ter orgulho neste monumento, pois é o reconhecimento da Câmara pelo contributo dos imigrantes vindos dos Açores na vida da cidade aos níveis social e económico*”, realçou, em declarações à Lusa, Emanuel Linhares, o líder da comissão promotora para o monumento do Parque dos Açores.

Com os Hinos dos Açores, de Portugal e do Canada iniciou-se a cerimónia conduzida por Emanuel Linhares, na presença de muitos convidados e forte presença da comunidade açoriana e portuguesa. Iniciaram os discursos, o “*maire*” d’arrondissement, Luc Ferrandez, seguindo-se o vereador do bairro na Câmara Municipal de Montreal, Richard Bergeron, o vereador pelo Bairro Mile-End, Alexandre Norris, o cônsul-geral de Portugal, Dr. Demée de Brito, Michel Prescott e Roberto Medeiros, o responsável pela concepção do monumento. Destaque-se ainda a presença do Presidente da Casa dos Açores, Benjamim Moniz e Jorge Couto director cultural da mesma instituição, Leonardo Soares, engenheiro lagoense radicado em Montreal e presidente da Altapex Montreal, Manuela Franco e muitos populares e representantes de várias instituições e filarmónicas da comunidade local.

em Montreal, “*reconhecendo o percurso de Roberto Medeiros, ex-vice-presidente da Câmara Municipal de Lagoa, junto das comunidades emigradas nos Estados Unidos e Canada, desenvolvendo desde 1990-2009 inúmeras actividades no âmbito dos intercâmbios culturais, escolares e até de empresários, decidiram associá-lo a este projecto do monumento para o Parque dos Açores em Montreal*”. E, acrescenta, “*em Novembro de 2007, numa audiência com o Presidente do Governo Regional dos Açores, Carlos César, Emanuel Linhares deu-lhe a conhecer o citado projecto e, sobre o qual, se mostrou bastante receptivo. O Presidente do Governo Regional dos Açores congratulou-se em saber que a pessoa com quem estavam a trabalhar na concretização deste projecto era o senhor Roberto Medeiros, indicando igualmente ser a pessoa ideal para o levar a cabo e a bom termo*”. Emanuel Linhares e Armando Loureiro sabiam que para a concretização deste projecto, Roberto Medeiros contou com o arquitecto Duarte Nápoles que desenhou o monumento e com Daniel Cabral, o artífice de Água de Pau, que o tornou realidade, construindo-o com o talento das suas mãos.

Roberto Medeiros, é neste momento presidente da “*Associação Mosaico Cultural e Solidária de Lagoa, Açores, EUA e Canada*” e desde Outubro de 2009, altura em que foi constituída a referida associa-



O Parque dos Açores, que tem ainda uma componente dedicada às crianças, teve na sua concepção a intervenção municipal local do arquitecto/paisagista Gilles Roy, que elaborou o projecto do espaço envolvente, que recebeu o monumento. Este, integra alguns elementos desenhados e executados em ferro trabalhado, à volta do monumento, tais como, baleias, ondas do mar e os nomes das ilhas dos Açores. Dois degraus separam os dois pavimentos que nos levam ao monumento. Ambos são em joga, muito semelhantes à de basalto dos Açores, sendo o pavimento mais afastado em cor castanha, simbolizando a terra (Canada), subindo os degraus, a joga que rodeia o monumento, é de cor azul, como o mar dos Açores. No meio ergue-se então o marco açoriano de origem vulcânica, o monumento aos açorianos. Parícia Poirier, técnica de arquitectura paisagística, acompanhou as obras executadas no parque, nomeadamente, fundações e pavimentação de pedra de joga no espaço que recebeu o monumento. Estes trabalhos foram executados exemplarmente pelo empreiteiro local, “*George Ferlisi*”. Pegando nas palavras de Emanuel Linhares, citadas numa carta dirigida à Sata, solicitando o apoio no transporte do monumento, tudo começou quando Linhares, director da Caisse Desjardins Portugaise e Armando Loureiro, empresário de Água de Pau, radicados

ção, continua a desenvolver, neste âmbito, projectos de cooperação com instituições culturais e solidárias junto das comunidades emigradas, americanas, canadianas e de Santa Catarina, Brasil, com o propósito de promover a região Açores, como agora neste caso, em Montreal. Para aqueles que pensam que o Governo é quem deve assumir todas as iniciativas junto das comunidades açorianas radicadas fora da região, a Mosaico pensa que o Governo não tem a obrigação, não deve, nem pode estar sempre a assumir a concepção e realização de todas as iniciativas no âmbito das comunidades. Deve porém, apoiar e valorizar as instituições que tomem a iniciativa de realizar e se associar a projectos que dignifiquem os Açores e os açorianos aonde quer que eles estejam radicados por este mundo fora.

Neste projecto, tiveram papel fundamental para a sua concretização, as seguintes empresas e instituições, nos Açores; Sata Internacional, Herdeiros de Agostinho de Medeiros, Pestkill Açores, A Cova da Onça, VerAçor, nos EUA; North-End-Stéreo/Arnaldo Oliveira, Maria Tomasia, no Canada; Jacinta Amâncio (Caisse Desjardins Portugaise); Emanuel Linhares (JOEM), Armando Loureiro (Salon Nella).

Roberto Medeiros

Presidente da Associação Mosaico Cultural e Solidária de Lagoa, Açores, EUA e Canada



NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal (Québec) H3V 1E7

No âmbito da Semana dos Antigos Combatentes 2010

O Cemitério Nossa Senhora das Neves e os Antigos Combatentes do Canadá

Convidam-vos

À CERIMÓNIA AO CREPÚSCULO

SEXTA-FEIRA 5 DE NOVEMBRO DE 2010 ÀS 17 HORAS

Campo da Honra junto ao Crucifixo Cemitério Nossa Senhora das Neves

No decurso da cerimónia prestaremos homenagem aos antigos combatentes de ontem e de hoje. A cerimónia será seguida de uma recepção no Centro Funerário Côte-des-Neiges

Favor de confirmar a sua presença antes de 4 de Novembro de 2010 : 514 735-1361



Um pouco de história a pedir bom-senso

Num contexto de meias verdades e de surpreendentes “*aparções de cabeceiras iniciadores*” do projecto... muito se tem falado nos últimos tempos sobre o Parque dos Açores. É caso para lembrar uma frase de um presidente americano que disse: a vitória tem 1000 pais e a derrota é órfã. Ora, sem querer debruçar-me muito sobre o *modus operandi* das estratégias utilizadas por alguns, com o objectivo de pretenderem atribuir-se lideranças e méritos nem sempre merecidos, sempre meterei um dedo como complemento ao artigo do Sylvio inserido noutra local, para explicar em termos claros e comprováveis, como nasceu a ideia e se processou o desenvolvimento da mesma. É todavia triste saber que uns quantos bizarros arlequins que compõem a actual “*Mairie*” do Plateau, — que mais não fizeram até agora que complicar a vida dos comerciantes do sector, — tenham descaradamente ousado assenhorear-se do arranjo do citado espaço urbano, afirmando terem “*feito mais num ano*”, do que Prescott durante a sua permanência como vereador. É falso. E é tanto mais lamentável que até às últimas eleições municipais, Prescott parecia beneficiar da amizade de alguns que agora, segundo testemunhos recebidos, procuram ridiculizá-lo, colaborando alegremente na tentativa de o desacreditar. Rei morto, rei posto. Os novos eleitos é que são agora os bons amigos! Até que outros surjam...

Como dizem os italianos: “*porca miséria*”. Surpreendente e incompreensível é que Michel Prescott tenha permitido, sem reagir, esse tipo de afirmações, mais apropriadas na vadiagem do que em gente de pretensão “*linhagem*”. Deixemos porém estas tristezas ambulantes e passemos ao historial. Alguns anos passados em conversas informais, projectou-se em 1989 a planificação do arranjo do Parque de Portugal, para o que tínhamos uma ideia bem assente de nele representar os jardins portugueses, apesar do reduzido recinto de que dispúnhamos. Colaborando estreitamente com o arquitecto da Câmara, Carlos Martinez, depois de termos indicado várias características dos nossos jardins, dado exemplos e corrigido algumas formas e intenções não conformes ao pretendido, surgiu o plano final que apresentamos em público. Nessa altura o Norberto Aguiar não ficou muito contente, porque pretendia que tivéssemos evidenciado características açorianas. É evidente que não pudemos partilhar as suas preferências. Tempos depois, o mesmo Norberto Aguiar, lançou para o ar a ideia de um parque dos Açores, que não teve seguimento, como o não teve outra das suas pretensões, anos depois no Faial, de fazer uma escola portuguesa apenas para açorianos... Chegamos a 1994. Michel era candidato independente e batia-se com três ou quatro adversários entre os quais Robert Keaton, antigo líder de Aliança-Québec, movimento anglofófono beneficiado por certa imprensa. Era então candidato do Partido Visão Montreal, que se sabia estar em boa posição para vencer a corrida. Nessa época, como tive ocasião de dizer pessoalmente a Pierre Bourque, não podia apoiá-lo em Jeanne-Mance porque sempre fui colaborador de Michel Prescott. O que foi bem compreendido e até apreciado

por aquele grande montrealense. Os dados estavam, porém, ferrenhos. Notava-se uma polarização entre os dois principais adversários. Foi então que de acordo com Prescott e analisadas as possibilidades de realização a médio prazo, lancei nas páginas deste vosso semanário — *A Voz de Portugal*, de que Norberto Aguiar era chefe de redacção e igualmente colaborador de Prescott, — um esboço da ideia do Parque dos Açores, como promessa de campanha. A população aderiu e após as eleições, foram feitos contactos por mim e por Michel, com a finalidade de fazer avançar o projecto. Entre outros, falamos com os proprietários dos dois prédios que lateralmente avizinham o parque, para obtermos a permissão de fazer executar nas paredes, um enorme mural com imagens do arquipélago. Juntavam-se depois, alguns quiosques interactivos com “*visitas virtuais*” das ilhas, informações turísticas, sócio culturais e outras. Ao mesmo tempo, contactei Manuel António Pereira, na altura presidente da Casa dos Açores, a fim que a Casa pudesse apropriar-se do projecto e desenvolvê-lo com melhores conhecimentos açóricos que este vosso humilde fazedor de textos. Acompanhei o mesmo algum tempo depois, num encontro com um responsável dos parques da Câmara Municipal, que curiosamente se chama Jean Drapeau, a quem facilitei uma revista com exemplos de parques do arquipélago, analisando as possibilidades de transformação do pequeno espaço público. Durante esses oito anos, Prescott estava na Oposição e portanto, limitado em acções. Do lado da Casa dos Açores desconheço se foi feita qualquer insistência para avanço do projecto e, entretanto, surge de novo Prescott, agora membro do Executivo camarário, com Isabel dos Santos e Helen Fotopoulos, determinados a concluir o processo, sem todavia, responderem às ideias de base que eram a de adornar o espaço e o mobiliário urbano, com características açorianas, respeitando a perspectiva de parque familiar e comunitário. Em vez disso, fizeram uma espécie de pedreira, onde abundam muros que em nada se identificam com o inicialmente projectado. Pode perguntar-se onde andavam os açorianos, que agora tanto se apregoam e pavoneiam como activos mediadores, de quem se esperaria a orientação dos trabalhos do arranjo, dando-lhe o tal cunho açórico que lhe falta e não apenas na representação da rocha vulcânica em forma de pedra de dominó. Em contrapartida, surgem a cada passo, novas figuras em exibicionismos circenses, procurando ocupar por insensato oportunismo a fila da frente, alegando assumir chefias e orientações.

Houve intervenções, mais recentemente, no sentido de trazer a pedra — uma ideia antiga de Tadeu Rocha — que foi colocada no local. Mas foi tudo. O resto foi planeado e executado no tempo de Prescott e da equipa da Câmara dessa época, que actuou, ao que parece, sem intervenção dos açorianos. De contrário, olhando para o aborto que ali está, não vejo razão para tantas expansionistas fantasias e tentativas de usurpações. Antes pelo contrário.

Chegamos assim à tal cerimónia, onde terá imperado a falta de bom senso.

Raul Mesquita

Parque dos Açores ou Antero Quental?

Quarta-feira 20 de Outubro foi realmente mais um dia histórico na comunidade portuguesa de Montreal. Um projecto que se iniciou há mais de 16 anos, e não 19 anos como os políticos que estavam presentes disseram e brincaram com o nome de um dos iniciadores deste projecto: Michel Prescott. É engraçado como a história deste projecto se desenvolveu através dos anos. Graças aos arquivos deste vosso jornal, tive a possibilidade



de informar-me sobre o seu desenvolvimento até ao presente, começando com o artigo de Raul Mesquita que foi a pessoa que lançou este projecto com Michel Prescott aquando das eleições municipais de 1994 e que foi completamente ignorado nesta cerimónia de apresentação. Será que a pessoa que está actualmente em cargo do projecto quis ignorá-los por razões pessoais? Mas que eu saiba, antes até eram muito amigos de Prescott! Será que o passado desta comunidade está realmente morto e que o presente e o futuro são “*histórias*” pessoais?

Relembramos que a comunidade não nasceu ontem e ainda menos há dois anos e que muitos trabalharam muito para concretizar este projecto. Tal como um dos antigos chefe-de-redacção deste jornal, que há muitos anos defendeu a sua implementação e que mesmo agora trabalhou na comissão para finalizar este projecto. Em 1994, um artigo informou que a Casa dos Açores, chefiada por Manuel António Pereira, e o Instituto Cultural Açoriano, trabalharam neste projecto e foram completamente ignorados na “*apresentação do parque*”. É claro que eles eram pilares no passado mas nós não devemos esquecer o que outros fizeram para iniciar e inovar várias ideias para incentivar a comunidade.



O Parque dos Açores é o nome que foi dado mas desconhece-se o porquê do desaparecimento do nome de Antero Quental. Achava o nome bastante interessante porque tira a ideia de separatismo. Todos nós sabemos que os Açores fazem parte de Portugal tal como o Ribatejo, Algarve ou Madeira. E quem melhor para dignificar os Açores que Antero Quental? Nasceu na Ilha de São Miguel e durante a sua vida, Antero de Quental dedicou-se à poesia, à filosofia e à política. Iniciou os seus

estudos na cidade natal, mudando para Coimbra aos 16 anos, ali estudando Direito e manifestando as primeiras ideias socialistas. Fundou em Coimbra a Sociedade do Raio, que pretendia renovar o país pela literatura. É triste que este nome tão significativo para os açorianos desapareça e continuem a erigir barreiras regionais como o Parque dos Açores. Agora faltará o parque da Madeira ou o parque do Algarve!

Não quero desfazer o que foi feito mas achei bastante triste o que foi apresentado.

O grupo consultivo, criado por Isabel dos Santos, finalizou o parque dos Açores e foi o último elemento que entrou neste grupo. “Armando Loureiro, um excelente amigo e contacto do ex-vice-presidente da Câmara Municipal



de Lagoa Roberto Medeiros, que trabalhou muito com todas as comunidades Norte-Americanas e que desenvolveu desde 1990-2009 inúmeras actividades no âmbito dos intercâmbios culturais, escolares e até empresariais, associou-se neste projecto a fim de criar um monumento para o Parque dos Açores em Montreal.



Em resumo, na concretização deste projecto temos, neste momento, o salvador da comunidade açoriana que é Emanuel Linhares, uma desaparecida que é Isabel dos Santos, alguns heróis Roberto Medeiros, Armando Loureiro, Natércia Rodrigues, o “*palhaço*” Michel Prescott com os seus 17anos para concretizar este projecto, e os esquecidos Raul Mesquita, Casa dos Açores do Quebeque, Instituto Cultural Açoriano e muitos que desconheço os nomes. E, finalmente, temos uma pedreira que significa um pouquinho os Açorianos em Montreal.

Sylvio Martins

Santander Totta
 4245 BOUL. ST-LAURENT TEL.: 514.281.0702
CÂMBIO DO DÓLAR CANADIANO
26 de Outubro de 2010
1 Euro = CAD 1.433050

SERVIÇOS CONSULARES
Consulado Geral do Brasil
 1 Westmount Sq., #1700 514-499-0968
Embaixada de Portugal
 645 Island, Ottawa 1 (613) 729-8883
Consulado Geral de Portugal Mtl
 2020 Université, 24º andar 514-499-0359

URGÊNCIAS E SERVIÇOS PÚBLICOS

Polícia, Fogo, Ambulância	9-1-1
Cidade de Montreal	3-1-1
Acidentes de trabalho	514.903.3000
Aide juridique	514.842.2233
Ajuda social	514.872.4922
Assurance automobile	514.873.7620
Assurance-emploi	514.644.4545
Assurance Maladie	514.864.3411
Auberge Transition	514.481.0495
Casamentos civis	514.393.2113
Cidadania Canadiana	1-888-242-2100
Emigração Canadá	514.496.1010
Emigração Quebec	514.873.2445
Hospital Hôtel-Dieu	514.890.8000
Hospital Royal Victoria	514.842.1231
Multi-Ecoute	514.737.3604
Normas do trabalho	514.873.7061
Pension securité vieillesse Canada	1.800.277.9915
Protecção ao consumidor	1.800.387.1194
Protecção da juventude	514.896.3100
Regie ass. automobile	514.873.7620
Revenu Canada	1.800.959.7383
Revenu Québec	514.864.6299

ASSOCIAÇÕES E CLUBES

Ass. dos Pais	514.495.3284
Ass. N. Sra. de Fátima	450.681.0612
Ass. Port. do Canadá	514.844.2269
Ass. Port. do Espírito Santo	514.254.4647
Ass. Port. de Lasalle	514.366.6305
Ass. Port. de Ste-Thérèse	514.435.0301
Ass. Port. do West Island	514.684.0857
Casados Açores do Qc	514.388.4129
Casa do Ribatejo	514.729.9822
Centro de Ajuda à Família	514.982.0804
Centro Acção Sócio-Com	514.842.8045
Centro do Esp. Santo	514.353.1550
Clube Oriental de Mtl	514.342.4373
Clube Portugal de Mtl	514.844.1406
Com. Angolana de Mtl	514.544.7392
Filar. de Laval	514.844.2269
Filar. Portuguesa de Mtl	514.982.0688
F. Campinos do Ribatejo	514.353.3577
RF. Verde Minho	514.768.7634
Sporting Clube de Mtl	514.499.9420
Sport Montreal e Benfica	514.273.4389

ENSINO

Portuguesa Brossard	450.659.4356
Portuguesa de Laval	450.681.7420
Portuguesa Santa Cruz	514.844.1011
Português do Atlântico	514.387.1551
Lusitana de Montreal	514.353.2827

IGREJAS

Igreja Baptista Portuguesa	514.577.5150
Missão Santa Cruz	514.844.1011
Missão N.ª S.ª de Fátima	450.687.4035

AGÊNCIAS DE VIAGENS
ALGARVE
 681 Jarry Est 514.273.9638
CONFORT
 4057 Boul. St-Laurent 514.987.7666

Super Especial
150\$
 por ano com o seu logo e informações no guia comercial

LATINO
 177 Mont-Royal Est 514.849.1153
LISBOA
 355 Rachel Est 514.844.3054
BOUTIQUES
BOUTIQUE ANA MARIA
 4409 St-Laurent 514.849.6619
BANCOS
CAIXA PORTUGUESA
 4244 St. Laurent 514.842.8077
CANALIZADORES
PLOMBERIE & CHAUFFAGE LEAL
 4267 Av. Coloniale 450.672.4687
CLÍNICAS
CLÍNICA MÉDICA LUSO
 1 Mont-Royal Este 514.849.2391
CONTABILISTAS
ANÍBAL AFONSO, C.G.A.
 anibal.afonso@sympatico.ca 514.817.2451
DENTISTAS
DR. THUY TRAN
 4270 St-Laurent 514.499.1624 #209-
ELECTRICIDADE
ELECTRO-LUSO
 225 Gounod 514.385.1484
 514.385.3541

FARMÁCIAS
FARMÁCIA RITA NACCACHE
 4289 Boul. St-Laurent
 entrega ao domicílio 514.844.6212
FUNERAIS
ALFRED DALLAIRE | MEMORIA
 www.memoria.ca
 4231 St-Laurent 514.277.7778
 Eduino Martins Cel.: 514.862.2319
 Pedro Alves Cel.: 514.898.1152

GARAGENS
ALBERT STATION SERVICE
 4209 De Bullion 514.845.5804
MERCEARIA

Mercearia Portuguesa
 4701 St-Urbain
 514.842.3373

MONUMENTOS
GRANITE LACROIX INC.
 Construção de monumentos
 www.granitelacroix.com
 1735 des Laurentides 450.669.7467

NOTÁRIOS
Me. LUCIEN BERNARDO
 4242 St-Laurent, #203 514.843.5626

Me. EDUARDO DIAS
 4270 St-Laurent #200 514.985.2411

OURIVESARIAS
ROSAS DE PORTUGAL
 3953 Boul. St-Laurent 514.843.8727

RESTAURANTES
CHEZ DOVAL
 150 Marie-Anne E. 514.843.3390

SOLMAR
 111 St-Paul E. 514.861.4562

TRANSPORTES
TRANSPORTES BENTO COSTA
 514.946.1988

Para anunciar nos Pequenos Anúncios Ligue 514 284 1813

CLÍNICA DE OPTOMETRIA LUSO

Alain Côté O.D.
 Optometrista
 Exames da vista - Óculos - Lentes de contacto
 4242, Boul. St-Laurent, suite 204
 Montréal, Qué., H2W 1Z3
 Tel.: 514 849-9966

MC
MICHEL CONSTANTIN & ASSOCIÉS INC.
 CABINET DE SERVICES FINANCIER
Germana Martins
 Courtier en assurance de dommages
 Seguros
 • Automóvel
 • Residencial
 • Comercial
 Tel. 514.323.5650 x 249
 gmartins@mca-ass.com

Silva, Langelier & Pereira inc.
 Seguros gerais
www.jassure.ca
 seguros online
 75 Napoléon | Montréal
 slp@jassure.ca | 514 282-9976

Vidente médium Alhadj
 Com 32 anos de experiência. Ele pode ajudar a resolver todos os vossos problemas, mesmo os casos mais desesperados. Amor, infidelidade, sorte, protecção e desesperanço, etc.
100% garantido
Tel.: 514-553-5975
Pagamento após Resultados

ASTRÓLOGO - CURANDEIRO PROF. MESTRE AIDARA
 Não há sofrimento sem solução... Por esta razão chegou ao nosso País o grandioso astrólogo, curandeiro africano, conhecido mundialmente Mestre Aidara, com 20 anos de experiência do seu trabalho. Ajuda a resolver qualquer que seja o seu caso, mesmo à distância com rapidez, eficácia e garantia: Amor, dinheiro, má sorte, tristezas, angústias, invejas, assombrações, maus-olhados; afastar amantes e inimigos; impotência sexual, mau vício, etc. Seja qual for o problema, eu resolvo com resultados positivos, com honestidade e sigilo absoluto. Não deixe agravar o seu caso, desabafe comigo.
514-374-2395 Falo Português

Custódio Medeiros

 Faleceu em Montreal, no dia 25 de Outubro de 2010, com 57 anos de idade, Custódio Medeiros, natural de Santo António Capelas, São Miguel, Açores. Deixa na dor as suas filhas Juliana e Luciana, sua mãe Cecília Tavares Carvalho, seus irmãos (ãs) Carlos (Conceição), João Luís (Filomena), António (Maria Emília), José, Laura (José Manuel), Artur (Rosa), Cecília (Carlos), Alfredo (Teresinha), Gabriel, Eduardo, Norberto e Maria de Fátima, assim como restantes familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estão a cargo de:
Alfred Dallaire | Memoria
 1120, Jean-Talon este, Montreal
 514-277-7778 www.memoria.ca
Eduino Martins
 O funeral tem lugar hoje, quarta-feira 27 de Outubro, após missa de corpo presente, às 10 horas, na Igreja Santa Cruz. Será sepultado no Cemitério Le Repos Saint-François d'Assise. Renovam profunda gratidão pelas presenças amigas na liturgia do 7º dia em sufrágio pela sua alma, que se realiza domingo, 31 de Outubro, pelas 11h30, na Igreja Santa Cruz.
 A família vem por este meio agradecer todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

MEMORANDUM
5º ano de saude
António Carreira (Patilhas)
 27-10-2005
 Tota, faz cinco anos que partiste, poucas pessoas conheceram a verdadeira pessoa que foste, para nós foste muito especial, por isso nunca te esqueceremos e te amaremos para sempre. Descansa em paz. A tua família Teresa, Steve, Frank, noras e netos

MEMORANDUM
2º ano de saude
Maria do Sameiro Rodrigues
 F. em 19 de Outubro de 2008
 Já passaram dois anos E é tão grande a saudade Que creio que vai durar O resto da eternidade
 Se a saudade matasse Consigo tinha morrido Dentro do meu coração Esquecer-te não consigo
 A triste realidade Que a morte nos deixou Que chegou sem avisar E a minha mãe levou
 Mais um ano se passou E no nosso coração Continua esta saudade Que sua ausência deixou
 Em nome do nosso pai E os dois filhos sem excepção Beijos de eterna saudade Mãezinha do coração
 - Sara, Samuel e Eduardo

MEMORANDUM
1º ano de saude
Raul Mota
 Faleceu em 01-11-2009
 Querido Raul, já nos deixaste há um ano, Sempre continuarás a viver nos nossos corações. Recordamos com profunda saudade o nosso ente querido.
 - A tua esposa Albertina, filhos(as), netos(as) e bisnetos(as). A família Mota.
 "A saudade é um anjo que acompanha o ser humano, assim é meu coração, passa a vida por ti chorando".
 Uma missa será celebrada pelo seu eterno descanso, domingo 31 de Outubro, às 11h30 na Igreja Santa Cruz.

QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
02:00 BOM DIA PORTUGAL 05:00 PRAÇA DA ALEGRIA 08:00 JORNAL DA TARDE 09:00 ZIG ZAG 10:15 PORTUGAL NO CORAÇÃO 13:00 PORTUGAL EM DIRECTO 14:00 O PREGO CERTO 15:00 TELEJORNAL 16:00 LINHA DA FRENTE 16:30 MAGAZINE BRASIL CONTACTO 17:00 RECANTOS 17:30 BIOSFERA 18:15 QUEM QUER SER MILIONÁRIO 19:00 NOTÍCIAS 20:00 RESISTIREI 20:45 TELEJORNAL MADEIRA 21:15 TELEJORNAL - AÇORES 21:45 MAGAZINE BRASIL CONTACTO 22:15 A NOITE DO FIM DO MUNDO 23:15 ILHA 00:00 A HORA DE BACO 00:30 JORNAL DO PAÍS 01:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO	02:00 BOM DIA PORTUGAL 05:00 PRAÇA DA ALEGRIA 08:00 JORNAL DA TARDE 09:00 ZIG ZAG 10:15 PORTUGAL NO CORAÇÃO 13:00 PORTUGAL EM DIRECTO 14:00 O PREGO CERTO 15:00 TELEJORNAL 16:00 GRANDE ENTREVISTA 16:30 MAGAZINE CANADÁ CONTACTO 17:00 HÁ CONVERSA 18:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO 19:00 NOTÍCIAS 20:00 RESISTIREI 20:45 TELEJORNAL MADEIRA 21:15 TELEJORNAL - AÇORES 21:45 MAGAZINE CANADÁ CONTACTO 22:15 PONTAPE DE SAÍDA 23:45 TROVAS ANTIGAS, SAUDADE LOUCA 00:30 JORNAL DO PAÍS 01:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO	02:00 BOM DIA PORTUGAL 05:00 PRAÇA DA ALEGRIA 08:00 JORNAL DA TARDE 09:15 ZIG ZAG 10:15 PORTUGAL NO CORAÇÃO 13:00 PORTUGAL EM DIRECTO 14:00 O PREGO CERTO 15:00 TELEJORNAL 16:00 A ALMA E A GENTE 16:30 MAGAZINE TIMOR CONTACTO 17:00 TROVAS ANTIGAS, SAUDADE LOUCA(R) 18:00 A NOITE DO FIM DO MUNDO 19:00 NOTÍCIAS 20:00 RESISTIREI 20:45 TELEJORNAL MADEIRA 21:15 TELEJORNAL - AÇORES 21:30 FUTEBOL - LIGA ZON SAGRES Benfica vs Paços Ferreira 23:00 MAGAZINE TIMOR CONTACTO 23:30 30 MINUTOS(R) 00:00 GRANDE ENTREVISTA(R) 00:30 JORNAL DO PAÍS 01:15 LADO B	02:00 ÁFRICA 7 DIAS 02:30 SÓ ENERGIA 03:00 BOM DIA PORTUGAL 04:00 ZIG ZAG 04:30 RUMOS 05:00 NOTÍCIAS DE PORTUGAL 05:30 A ALMA E A GENTE 06:00 PORTUGAL SEM FRONTEIRAS 08:00 JORNAL DA TARDE 09:00 ZIG ZAG 10:15 BIOSFERA(R) 11:00 DE SOL A SOL(R) 11:30 TRÊS ANDAMENTOS 12:00 ATLÂNTIDA/MADEIRA 13:30 ÁFRICA DO SUL CONTACTO 20:45 TELEJORNAL MADEIRA 14:30 CONTRA-INFORMAÇÃO 15:00 TELEJORNAL 16:15 FUTEBOL - Académica vs Porto 18:15 REGRESSO A SIZALINDA 19:00 NOTÍCIAS 20:00 NÓS, REPUBLICANOS 20:30 TELEJORNAL 21:30 OPERAÇÃO TRIUNFO 22:30 HERMAN 2010 23:30 NOBRE POVO(R) 00:00 ÁFRICA DO SUL CONTACTO(R) 00:30 VIDAS CONTADAS(R) 01:00 ZONA MISTA	02:00 ÁFRICA@GLOBAL 02:30 CONSIGO 03:00 BOM DIA PORTUGAL 04:00 ZIG ZAG 05:00 EUCARISTIA DOMINICAL 06:00 RECANTOS 06:30 EILLOS QUE PARTEM 07:30 CONTRA-INFORMAÇÃO 08:00 JORNAL DA TARDE 09:15 ZIG ZAG 10:15 DESAFIO VERDE 11:00 SÓ VISTO! 11:45 PROGRAMA DAS FESTAS 14:00 MAGAZINE EUROPA CONTACTO 14:30 ENTRE PRATOS 15:00 TELEJORNAL 16:00 A VOZ DO CIDADÃO 16:15 HERMAN 2010(R) 17:00 OPERAÇÃO TRIUNFO(R) 18:15 REGRESSO A SIZALINDA 19:00 NOTÍCIAS 20:00 A ALMA E A GENTE (R) 20:30 TELEJORNAL 21:30 CARRREGA NO BOTÃO 23:00 CONTRA-INFORMAÇÃO(R) 23:30 ARTE & EMOÇÃO 00:00 MAGAZINE EUROPA CONTACTO(R) 00:30 LINHA DA FRENTE(R) 01:00 HÁ CONVERSA	02:00 BOM DIA PORTUGAL 05:00 PRAÇA DA ALEGRIA 08:00 JORNAL DA TARDE 09:15 ZIG ZAG 10:15 PORTUGAL NO CORAÇÃO 13:00 PORTUGAL EM DIRECTO 14:00 O PREGO CERTO 15:00 TELEJORNAL 16:00 VIDAS CONTADAS 16:30 MAGAZINE EUA CONTACTO - N. INGLAT 17:00 SÓ VISTO! 18:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO 19:10 NOTÍCIAS 20:00 RESISTIREI 21:04 TELEJORNAL MADEIRA 21:41 TELEJORNAL - AÇORES 21:45 MAGAZINE EUA CONTACTO - N. INGLAT 22:15 PRÓS E CONTRAS 00:30 JORNAL DO PAÍS 01:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO	02:00 BOM DIA PORTUGAL 05:00 PRAÇA DA ALEGRIA 08:00 JORNAL DA TARDE 09:00 ZIG ZAG 10:15 PORTUGAL NO CORAÇÃO 13:00 PORTUGAL EM DIRECTO 14:00 O PREGO CERTO 15:00 TELEJORNAL 16:00 30 MINUTOS 16:30 MAGAZINE GOA CONTACTO 17:00 RUMOS 17:30 A HORA DE BACO(R) 18:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO 19:00 NOTÍCIAS 20:00 RESISTIREI 20:45 TELEJORNAL MADEIRA 21:15 TELEJORNAL - AÇORES 21:45 MAGAZINE GOA CONTACTO 22:15 TRIO D'ATAQUE 23:45 UM LUGAR PARA VIVER 00:30 JORNAL DO PAÍS 01:00 QUEM QUER SER MILIONÁRIO

ANÚNCIOS A PARTIR DE \$7.97*

*A PARTIR DE \$7.97 POR SEMANA. TAXAS NÃO INCLUIDAS. APLICÁVEL A NOVOS ANÚNCIOS UNICAMENTE. TODOS OS ANÚNCIOS DEVEM SER PAGOS COM ANTECEDÊNCIA, VISA OU MASTERCARD - DINHEIRO, PASSAR NA REDACÇÃO.

EMPREGOS

Les Entrepreneurs Bucaro Inc.
Procura 1 instalador de "pave-uni", 1 pessoa para trabalho geral e 1 equipa (pave-uni) com mín. 3 anos de exp.

Salário conforme experiência.
Contactar Jos 514-325-7729

Senhora para limpeza de apartamento com 1 qto de cama. Ocasional, 3 horas, 45\$.
514-271-3887

Empregado/a de mesa, de preferência com experiência, para restaurante português em Ste-Rose.
514-262-5608

Senhora para limpeza de casa, 1 vez por semana, em West Island.
Contacte Maria Martins:
514-233-0611

OFERTA DE SERVIÇOS

Senhora procura trabalho de limpeza, em casa particular ou escritório, de dia. 15 anos de experiência. Madalena 514-722-1991 ou 514-813-4880

Senhora com experiência pode guardar crianças, na sua casa, durante o dia.
514-722-1991 ou 514-813-4880

VENDE-SE

Vendem-se 4 pneus de Inverno, 185/60/R15, 3 meses de uso, com jantes - ou trocam-se contra 4 pneus 195/60/15. 438-883-5738

Para anunciar nos Pequenos Anúncios Ligue 514 284 1813

JARDIM-DE-INFÂNCIA

Jardim-de-infância, zona Ville-ray, tem espaços disponíveis para receber crianças, de dia/ de noite, tipo familiar. Fala-se português. Verlania 514-507-3405

VIDENTE

Linhas da mão e cartas. Vidente com dons naturais. Resolve os seus problemas sem voodoo.
Rosa 514 278.3956



Maria Irene Morais
courtier immobilier
C 514.445.5354
imfonseca@sympatico.ca



Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

PLATEAU

835, boulevard Saint-Joseph Est
Montréal QC H2J 1K5
T 514.281.5501 F 514.281.2033
www.remamaxducartier.com



Laval-des-Rapides : a pé do Metro Cartier, bungalow destacado, 4 quartos, cozinha e casa de banho modernas. Cave acabada, grande terreno, piscina. Janelas de alumínio, telhado feito em 2005. Escolas, transportes e todas as comodidades. Para uma visita telefone sem tardar ao 514.445.5354.

Escolha de comida portuguesa
Bons preços
Especializado em casamentos portugueses
Estacionamento gratuito

Contactar Senhora Vieira
2953 Bélanger Est, Montréal, H1Y 3G4
www.buffetldg.com 514 722-1424

Sandra Cantinho
Agent Immobilier affilié. AVALIAÇÃO GRATUITA

Escritório 514 281.5501
Telemóvel 514 995.1444

ROSEMONT
Grande triplex 677, mais um terceiro no fundo do jardim. BOMBA, ar condicionado, grande garagem. (proprietário em Portugal)

PORTUGAL REGIÃO DE PALMEIRA
Terreno com 11000m². Autorização para fazer 6 casas individuais com área total habitável de 6400 m². Na encosta da Serra de Arrábida.

MIRABEL
3-plex semi destacado

STADEL
Chalet de três andares. Com piscina. Uma casa de sonho

PLATEAU M-FROYAL
VENDIDO

Único condo em 2 andares construção 1996 estacionamento incluído, a dois passos do Metro Laurier. chão de madeira. 1002m².

ST-LÉONARD
5 plex de luxo, 2x 5 1/2 + 3 x 4 1/2. Garagem e lareira.

ANJOU
Bom duplex todo renovado.

CENTRE-VILLE
Triplex, 3 x 6 1/2 todo renovado.

VILLERAY
Prédio com 8 apartamentos, bem situado, rend. \$40,000

ST-LÉONARD
Grande triplex de luxo, renovado. Ver para crer!

ST-LÉONARD
Grande duplex, 2x5 1/2 cave bem terminada, garagens, belo jardim.

ROSEMONT
Triplex, 1 x 5 1/2 + 2 x 3 1/2 garagem. Impecável.

Comentário Semanal de Economia e Mercados

Semana de 18 a 22 de Outubro

Governo português apresenta Proposta de Orçamento de Estado para 2011

O Governo português entregou na Assembleia da República, no passado dia 15, a Proposta de Orçamento de Estado para 2011, a qual contempla, entre outros aspectos, uma descriminação do conjunto de medidas de redução de Despesa e de melhoria da Receita que havia anunciado aquando da apresentação, em 29 de Setembro, do novo Pacote de Austeridade - vide comentário de há 3 semanas atrás. Com a Proposta de Orçamento de Estado foram, também, conhecidas as Perspectivas Macroeconómicas subjacentes às metas orçamentais estipuladas, onde o Governo prevê que, após o crescimento de 1.3% projectado para 2010 (0.1 p.p. acima do previsto pelo Banco de Portugal e 0.2 p.p. acima do projectado pelo FMI), a economia possa registar, mesmo perante um conjunto de medidas de austeridade tão condicionadoras da actividade económica, um crescimento de 0.2%. Segundo o Governo, e num quadro de forte consolidação orçamental, o crescimento económico no próximo ano irá basear-se, sobretudo, no comportamento das Exportações (+7.3%), esperando que, para além de aproveitar o crescimento do comércio mundial, estas beneficiem de uma significativa recuperação das quotas de mercado. O Governo espera que as Exportações sejam potenciadas pelas alterações estruturais observadas nos últimos anos, designadamente, o aumento da intensidade tecnológica das Exportações, o reforço do peso das Exportações de Serviços e a diversificação dos mercados de exportação, em particular, no que respeita à promoção dos mercados extra-comunitários. Estas alterações, as quais ajudam a explicar o elevado ritmo de crescimento das Exportações verificado nos três anos anteriores à crise, parecem estar também presentes na explicação da intensidade da actual retoma das Exportações de Bens e Serviços. Já a Procura Interna deverá cair 2.5%, prevenido o Executivo uma quebra de todas as componentes, que se reflectirá, igualmente, numa contracção das Importações (-1.7%), contribuindo para uma redução do Défice da Balança Comercial e, consequentemente, das necessidades de financiamento da economia, em 2011.

Assim, e embora a evolução prevista para a Procura Externa e Interna nos pareça, do ponto de vista qualitativo, adequada - maiores dificuldades da Procura Interna (o que, de resto, já vem sucedendo

	2008	2009	2010	2010 (est.)	2011 (est.)	2010 (est.)	2011 (est.)
PIB	250.2	241.5	249.0	251.1	255.0	259.1	263.0
Consumo interno	22.2	22.5	22.5	22.9	23.0	23.1	23.2
Consumo privado	19.2	19.4	19.4	19.7	19.8	19.9	20.0
Exportações	10.2	10.7	11.2	11.1	11.2	11.3	11.4
Importações	6.7	7.2	7.2	7.0	7.1	7.2	7.3
Saldo	3.5	3.5	4.0	4.1	4.1	4.1	4.1
Investimentos	14.4	14.0	14.1	14.0	14.0	14.0	14.0
Saldo do comércio	-7.5	-6.5	-6.0	-5.9	-5.9	-5.9	-5.9
Saldo do balanço	-10.0	-9.2	-8.5	-8.0	-7.5	-7.0	-6.5
Saldo do PIB	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1

há algum tempo, mesmo na ausência de um pacote de medidas tão condicionador para a actividade interna), com a economia a ser, essencialmente, puxada pela Exportações -, a intensidade dos movimentos já não nos parece tão adequada. Com efeito, nestas previsões económicas, o Governo acaba por se mostrar, para 2011, bem mais optimista do que o Banco de Portugal e o FMI, que, cerca de uma semana antes, vieram apontar para uma estagnação da actividade, mas referindo, explicitamente, que as suas projecções anda não tinham em consideração as medidas de austeridade já então anunciadas, pelo Governo.

Rui Bernardes Serra
José Miguel Moreira

CARLOS AGOSTINHO
Agent Agreé

EXPERIENCE
Hall of Fame
Club 100% OR

514.374.4000
514.351.2998
514.996.9012

MERCER - Des Ormeaux/SteBrooke. Metro Honoré-Beaugrand. 3plex em bom estado. Bons rendimentos. 559,000\$

GOUIN ESTE - Condo de luxo em prédio de prestígio. Venda rápida. Sucessão.

PLATEAU
VENDIDO

Super 3plex renovado c/ 2 garagens atrás. Boa oportunidade.

NOVO ROSEMONT - Excelente 3plex renovado, cave terminada e garagem. **VENDA RÁPIDA**

ST-MICHEL - Excelente duplex c/ subsolo de luxo. Garagem. Preço negociável.

PLATEAU - Excelente triplex, grande e bem situado. 689,000\$ negociável

ARLINDO VELOSA
RE/MAX DU CARTIER-VILLERAY
7170, boul. St-Laurent
Escr.: (514) 272-2432
Telem.: (514) 770-6200
Resid.: (514) 272-2431
Avaliação gratuita

VILLERAY
\$389,000
VENDIDO
DUPLIX DESTACADO, ESQUINA DE RUA 2x5 1/2, COM CAVE DE 5 1/2 EM BOAS CONDIÇÕES. PREÇO PARA VENDA BARRIDA

VILLERAY
\$389,000
VENDIDO
DUPLIX 2x5 1/2 e 1x4 1/2 30 PÉS DE FACHADA EXCELENTE CONDIÇÃO PRIMEIRA VEZ NO MERCADO. VENHAM VER

VILLERAY
\$549,000
2x5 1/2 e 2x5 1/2 e UM COMÉRCIO COM CAVE 1x5 1/2 LIVRE AO COMPRADOR ADJACENTE AO METRO E MERCADO JEAN-TAILOR

MERCER
\$384,000
VENDIDO
DUPLIX COMPLETAMENTE RENOVADO 2x5 1/2 + 1x4 1/2 PÉRIO DO METRO GRANDE JARDIM

ST-MICHEL
\$359,000
EXCELENTE ESTADO. COZINHA E QUARTO DE BANHO RENOVADOS. CAVE TERMINADA COM GARAGEM

CLEMETINA SILVA
514 891-1633
MATHIEU DA SILVA PRPIC
514 825-9647

CLEMETINA SILVA Avaliação grátis sem compromisso
MATHIEU DA SILVA PRPIC Vencedora do Hall of Fame Club 100% OR

ROSEMONT
VENDIDO
Grande 5-plex 30x46, impecável 1x8 1/2 e 4x4 1/2, com s-sol ideal para ocupação 699,000\$

VILLERAY
Grande 5-Plex, 1X 7 1/2, 2X4 1/2, 2X3 1/2 perto do metro Fabre, 30 pés de fachada. Boa ocasião 515,000\$

DOLLARD-DES-ORMEAUX
Super split-level todo em brique destacado, cozinha renovada 10 quartos 2 casas de banho, lareira, garagem, perto dos transportes, um sonho 465,000\$

CARTIERVILLE
Cottage c/2 destacado, renovado grande jardim, perto das comodidades 10 min a pé do comboio, 15min do centro da cidade, novo no mercado 349,000\$

ANEDOTAS

Estava uma senhora a conversar com uma criança magra e esfarrapada que brincava à beira da estrada. - Pobre criança. Que faz o teu pai? - O meu pai? Bebe! - Bem me parecia. E a tua mãe? - Também bebe! - Lamentável! Tens irmãos? - Só um... Os outros morreram todos quando eram pequeninos... - Pois, não me admira! E o que faz esse teu irmão? - O meu irmão está na faculdade de medicina. - Na Faculdade de medicina?!? Mas isso é formidável! O que é que ele lá faz? - Está num frasco de álcool.

Dois compadres conversavam acerca do que gostavam de ter e um deles diz: - Eu gostava de ter um burro, uma grua e um sapo. - Mas para quê isso? - O burro para não andar a pé, a grua para me por em cima do burro e o sapo para pôr ao pé das orelhas do burro a fazer crhs, chrs, chrs.

O homem foi fazer um safari em África e todos os dias quando voltava da caçada o gerente do hotel perguntava-lhe: - E então Manel? O que apanhaste hoje? No primeiro dia ele respondeu: - Hoje apanhei uma zebra, dois leões e quatro minonplis. No segundo dia: - Hoje apanhei um rinoceronte, cinco veados e 12 minonplis. O gerente achava estranho mas não perguntava nada para não parecer ignorante. Até que um dia, de tanto ouvir o homem dizer que apanhou um monte de minonplis ele decidiu esclarecer o assunto: - Desculpe Sr. Manel a minha ignorância mas eu não conheço esse bicho chamado minonplis. - Não? Há muitos por aqui. E são fáceis de apanhar... São uns bichinhos baixinhos, pretinhos e que quando lhes apontamos a arma eles começam a abanar os bracinhos e gritar "Mi nom, plis!"

Certo vendedor queria mostrar uma máquina que poderia responder a qualquer pergunta. Para testar a máquina perguntou: Onde está o meu pai? A máquina responde: Numa piscina com duas mulheres. Sorriente o vendedor diz que a máquina está errada pois o seu pai já estava morto. O vendedor pede que refaça a pergunta de uma forma mais precisa. Então, pergunta: Onde está o marido da minha mãe? A máquina responde: O marido da sua mãe está morto, mas seu pai acaba de sair da piscina com as duas mulheres.

Certo dia, um bêbado entra no bar, vira-se para uma mulher que estava ao seu lado e diz: Você é muita feia. E diz a mulher ofendida: E o senhor tá muita bêbado. E diz o bêbado: Pois tou, mas amanhã isto passa!!!

AMIGOS DA SEMANA



FOTO DA SEMANA



A Vinda do Halloween

Cont. da página 1

mo, já tinha desaparecido na maioria das comunidades. Pouco sabemos sobre a religião dos druidas, pois não se escreveu nada sobre ela: tudo era transmitido oralmente de geração para geração. Sabe-se que as festividades do Samhain eram celebradas muito possivelmente entre os dias 5 e 7 de novembro (a meio caminho entre o equinócio de verão e o solstício de inverno). Eram precedidas por uma série de festejos que duravam uma semana, e davamo ao ano novo celta.

A "festa dos mortos" era uma das suas datas mais importantes, pois celebrava o que para nós seriam "o céu

deu origem ao nome actual da festa: Hallow Evening → Hallowe'en → Halloween. Rapidamente se conclui que o termo "Dia das bruxas" não é utilizado pelos povos de língua inglesa, sendo essa uma designação apenas dos povos de língua (oficial) portuguesa.

Outra hipótese é que a Igreja Católica tenha tentado eliminar a festa pagã do Samhain instituindo restrições na véspera do Dia de Todos os Santos. Este dia seria conhecido nos países de língua inglesa como All Hallows' Eve.

A relação da comemoração desta data com as bruxas propriamente ditas teria começado na Idade Média no seguimento das perseguições incitadas por líderes políticos e religiosos, sendo conduzidos julgamentos pela Inquisição, com o intuito de condenar os homens ou mulheres que fossem considerados curandeiros e/ou pagãos. Todos os que fossem alvo de tal suspeita eram designados por bruxos ou bruxas, com elevado sentido negativo e pejorativo, devendo ser julgados pelo tribunal do Santo Ofício e, na maioria das vezes, queimados na fogueira nos designados autos-de-fé.

Essa designação se perpetuou e a comemoração do halloween, levada até aos Estados Unidos pelos emigrantes irlandeses (povo de etnia e cultura celta) no século XIX, ficou assim conhecida como "dia das bruxas", uma



e a terra" (conceitos que só chegaram com o cristianismo). Para os celtas, o lugar dos mortos era um lugar de felicidade perfeita, onde não haveria fome nem dor.

A festa era celebrada com ritos presididos pelos sacerdotes druidas, que actuavam como "médiuns" entre as pessoas e os seus antepassados. Dizia-se também que os espíritos dos mortos voltavam nessa data para visitar seus antigos lares e guiar os seus familiares rumo ao outro mundo.

Origem Católica: Desde o século IV a Igreja da Síria consagrava um dia para festejar "Todos os Mártires". Três séculos mais tarde o Papa Bonifácio IV († 615) transformou um templo romano dedicado a todos os deuses (panteão) num templo cristão e o dedicou a "Todos os Santos", a todos os que nos precederam na fê.

A festa em honra de Todos os Santos, inicialmente era celebrada no dia 13 de maio, mas o Papa Gregório III († 741) mudou a data para 1º de novembro, que era o dia da dedicação da capela de Todos os Santos na Basílica de São Pedro, em Roma. Mais tarde, no ano de 840, o Papa Gregório IV ordenou que a festa de Todos os Santos fosse celebrada universalmente. Como festa grande, esta também ganhou a sua celebração vespertina ou vigília, que prepara a festa no dia anterior (31 de outubro). Na tradução para o inglês, essa vigília era chamada All Hallow's Eve (Vigília de Todos os Santos), passando depois pelas formas All Hallowed Eve e "All Hallow Een" até chegar à palavra actual "Halloween".

Etimologia: Posto que, entre o pôr-do-sol do dia 31 de Outubro e 1º de Novembro, ocorria a noite sagrada (hallow evening, em inglês), acredita-se que assim se

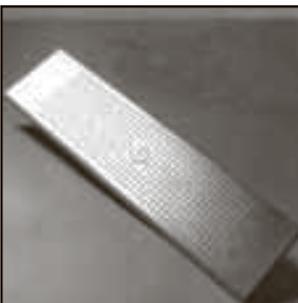
lenda histórica.

Actualmente: Se analisarmos o modo como o Halloween é celebrado hoje, veremos que pouco tem a ver com as suas origens: só ficou uma alusão aos mortos, mas com um carácter completamente distinto do que tinha ao princípio. Além disso foi sendo pouco a pouco incorporada toda uma série de elementos estranhos tanto à festa de Finados como à de Todos os Santos.

A celebração do 31 de Outubro, muito possivelmente em virtude da sua origem como festa dos druidas, vem sendo ultimamente promovida por diversos grupos neo-pagãos, e em alguns casos assume o carácter



de celebração ocultista. Hollywood fornece vários filmes, entre os quais se destaca a série Halloween, na qual a violência plástica e os assassinatos acabam por criar no espectador um estado de angústia e ansiedade. Muitos desses filmes, apesar das restrições de exibição, acabam sendo vistos por crianças, gerando nelas o medo e uma ideia errônea da realidade. Porém, não existe ligação dessa festa com o mal.



Varina Aluminium inc.

Ao seu lado e ao seu dispor

Para tudo quanto diga respeito à indústria de alumínio que está ligada à renovação exterior

- Grades de alumínio • Coberturas com fibra de vidro e policarbonato
- Escadas em caracol e diagonal • Degraus em alumínio
- Fibras de vidro para o chão das varandas e degraus
- Grades com vidro • Portas, janelas, fachadas comerciais, etc.



Fábrica e sala de exposição: 6327 Clark, Montreal Tel.: 514-362-1300 Fax: 514-362-8882

Visite o nosso site web:
www.aluminiumvarina.com

Mais um ano e nem mais um quilo!

Sim, é possível: é possível fazer anos sem aumentar de peso, é possível chegar aos 50 com a roupa que vestia aos 20. Fomos saber quais são os segredos para seguir pela vida sem um grama a mais.

Surpresa: fugir aos problemas típicos que causam o excesso de peso não é difícil - é só uma questão de saber identificar o 'inimigo'.

20 anos: Problema: O stresse do primeiro emprego

O problema é comum a tantas 'vintinhas': a pessoa saiu de casa dos pais, vive sozinha, quer provar que é eficiente, chega tarde a casa, não tem paciência para fazer o jantar e come a primeira coisa que apanha no frigorífico. Como é nova, acha que pode comer de tudo e não engorda, quando na maioria das vezes não engorda porque se esquece de comer (embora ela diga que come imenso) ou simplesmente porque ainda não teve tempo para engordar. Como é que se resolvem estes problemas?

Erro: achar que pode comer mal

Ao contrário do que se pensa, esta é a idade mais importante para não cometer erros: são os hábitos que se adquirem aos 20 que vão durar toda a vida. "As doenças relacionadas com a alimentação não acontecem de um dia para o outro", lembra Cláudia Viegas, dietista da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. "Essa é uma das grandes dificuldades com as pessoas mais novas: como acham que têm 20 anos para fazer asneiras, dizem que aos 40 é que vão começar a comer bem. Depois chegam aos 40 obesas: esquecem-se de que os hábitos de vida começam quando a pessoa é nova, e que se chegarem aos 40 com anos e anos de maus hábitos, vai ser muito difícil mudar. O corpo habitua-se ao bem e ao mal, portanto habitue-se ao bem."

Ideia principal: organize-se!

Mesmo com uma vida caótica, é possível comer bem: afinal, legumes congelados não dão trabalho nenhum a preparar. "Temos de ter cuidado com os alimentos enlatados pelo seu conteúdo em sal, mas pode passar

por água antes de comer, ou então comprar congelados: não leva tempo nenhum a cozer umas ervilhas", lembra a nutricionista. "E depois, misturar com uma lata de atum e uma cebola picada. É uma refeição que leva dois minutos a fazer. E não esqueça a sopa: pode congelar e depois ir descongelando."

Alimentos aconselhados

As pessoas acham que comer vegetais é comer alface e tomate. Errado: não enche e é nutricionalmente pobre. Um alimento fabuloso que tem proteínas, fibras e hidratos de carbono, são as leguminosas: ervilhas, grão, feijão. As pessoas acham que engorda, o que é mentira: enchem e não engorda. É o alimento ideal. - Não se esqueça... de tomar o pequeno-almoço. E comer... o quê? Cláudia ensina: "Começar com uma peça de fruta, seguir com um sandes (de queijo magro, fiambre ou compota) ou cereais (mas cuidado porque a maioria dos cereais à venda está cristalizada em açúcar). Coma com cereais integrais o cálcio do leite é menos bem absorvido (como o do leite com café, sabia?) varie: uns dias integrais e outros sem ser integrais. Junte leite ou iogurte."

- Não passe muito tempo sem comer. Levar para o trabalho pão, fruta, iogurtes, Bolachas Maria (as menos ricas em gordura). Atenção às bolachas dietéticas: há as que têm 20g de gordura, comparado com as oito da Bolacha Maria. As pessoas só se preocupam com o açúcar, mas mais vale comer um bocadinho mais de açúcar e menos gordura, até porque a gordura produz mais calorias que o açúcar.

Plano de treino: para começar já

Esta é também a melhor idade para se habituar a ir ao ginásio. Não tem tempo? Mas tem tempo para ver televisão, não tem? O problema é que as pessoas vêm o exercício como um sacrifício, e nunca temos tempo para sacrifícios. Por isso, descubra já qual é o exercício que ama, que adora, que lhe dá pica, que tem um instrutor genial, onde pode fazer amigos fantásticos e exibir o umbigo, e ponha-se a mexer!

Catarina Fonseca



FELIZ ANIVERSÁRIO



Parabéns pelo 25º aniversário de casamento

RECEITA DA SEMANA

Açorda de Gambas



INGREDIENTES:
500gr de gambas; 3 pãezinhos (normal ou mistura); 1 cebola; 1 tomate; 2 gemas; Leite; Alho; Coentros; Azeite; Sal e pimenta q.b.

Dificuldade: [5 icons]
Preço: [5 icons]
Origem: Portugal

PREPARAÇÃO:
Fazer o refogado com o azeite, a cebola e o alho. Juntar o tomate picadinho (pode ser de conserva ou até polpa de tomate) e um copo de água. Acrescentar as gambas (usei congeladas, basta dois minutos para ficarem boas). Pode também juntar camarões ou até cozer alguns à parte para decorar. Entretanto, numa tigela, parta o pão aos pedaços e embebe com leite. Adicione o pão molhadinho no tacho com as gambas e tempere com sal e pimenta. Se a açorda estiver muito pesada, pode juntar mais água. Se, pelo contrário, estiver muito mole, basta juntar mais pão. Mexer muito bem e colocar um molho de coentros picadinhos. Antes de servir, mesmo na mesa, colocar as duas gemas e mexer, de imediato, muito bem.

Casa Minhota
A verdadeira cozinha típica portuguesa

33 anos

Abertas das 11h30 às 12 da manhã
Tel 514-842-2661
Fax 514-842-7491
3959 boul. St-Laurent H2W 1Y4
ESTACIONAMENTO GRATUITO NAS TRASEIRAS
www.go-montreal.com/casaminhota

Especialidades da casa:
Peixes e mariscos
"Table d'Hôte" todas as noites
Especiais todos os dias

Santas dos músicos

Banda Nossa Senhora dos Milagres

Ementa da noite
Entrada:
Sopa
Espetada de Camarão com salada e arroz
Bife grelhado com Batatas e legumes
Sobremesa
Café e Doces

27 de Novembro de 2010
pelas 19h00
na Associação Portuguesa do Espírito Santo
6024 rua Hochelaga
Ao som da música
DJ JEFF GOUVEIA

Preço da entrada
Adultos: 30 músicos
Griancas: 20 músicos
dos 6 aos 12

Para mais informações e reservas contactar:
José Cordeiro: 514-270-2116 ou Humberto Tavares: 514-729-2319
ou José Lima: 514-276-5237

Classificação

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	FC Porto	22	8	7	1	0	19	4
2	Benfica	15	8	5	0	3	11	6
3	Académica	14	8	4	2	2	15	10
4	Sp. Braga	14	8	4	2	2	14	9
5	V. Guimarães	12	8	3	3	2	9	8
6	Olhanense	12	8	3	3	2	8	7
7	Sporting	12	8	3	3	2	7	6
8	V. Setúbal	12	8	3	3	2	5	7
9	P. Ferreira	11	8	2	5	1	9	8
10	U. Leiria	11	8	3	2	3	6	9
11	Nacional	10	8	3	1	4	10	12
12	Beira-Mar	8	8	1	5	2	5	8
13	Portimonense	7	8	2	1	5	8	13
14	Marítimo	6	8	1	3	4	3	6
15	Naval	4	8	1	1	6	4	13
16	Rio Ave	3	8	0	3	5	3	10

8ª Jornada

JOGO	DATA	HORA	TV
F.C. Porto 5-1 U. Leiria			
Portimonense 0-1 Benfica			
Sporting 1-0 Rio Ave			
Marítimo 1-0 Naval			
Sp. Braga 3-1 Olhanense			
V. Setúbal 2-1 V. Guimarães			
P. Ferreira 1-1 Beira Mar			
Académica 2-1 Nacional			

9ª Jornada

JOGO	DATA	HORA	TV
Benfica-P. Ferreira	29/10	15.15	
Rio Ave-Sp. Braga	30/10	14.15	
Académica-FC Porto	30/10	16.15	
Nacional-V. Setúbal	31/10	11.00	
Beira-Mar-Naval	31/10	11.00	
Olhanense-Marítimo	31/10	11.00	
U. Leiria-Sporting	31/10	15.15	
V. Guimarães-Portimon.	01/11	15.15	

LIGA DOS CAMPEÕES: SP. BRAGA 2-0 PARTIZAN | LYON 2-0 BENFICA

Taça de Portugal 4ª Eliminatória



Juv. Évora vs Santa Maria FC; Merelinense vs Carregado; Rio Ave vs Feirense; Atlético vs Tourizense; Pinhalnense vs Tirsense; Mondinense vs Torreense; Marítimo vs V. Setúbal; Bombarralense/Louletano vs U. Madeira; Varzim/Cova da Piedade/Gondomar vs Ribeirão; Benfica vs Sp. Braga; Sporting vs P. Ferreira; Moreirense vs FC Porto; Merelinense vs Carregado; Olhanense vs Nacional; Beira-Mar vs Académica; Portimonense vs V. Guimarães; Sp. Espinho vs Leixões

F.C. Porto demolidor, Benfica e Sporting esforçados

O F.C. Porto não cedeu à pressão de ter de fechar a 8ª ronda e respondeu às magras vitórias do Benfica e Sporting com a goleada mais expressiva da Liga, com um categórico 5-1 à U. Leiria no Dragão. Resultado que permite à equipa de André Villas Boas manter a confortável vantagem de sete pontos sobre a equipa da Luz, já com o clássico à vista (10ª jornada), e voltar a reclamar o estatuto de melhor ataque da liga.

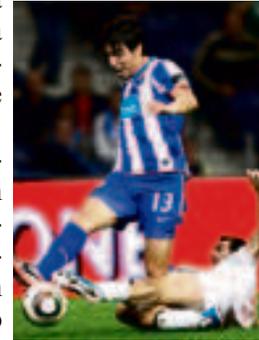
Uma resposta contundente com Hulk e Falcao, com dois golos e uma assistência cada, em plano de destaque. O «incrível», já com oito golos na liga, abriu o caminho, com um chapéu refinado, a revelar toda a sua versatilidade, em contraste com as suas habituais «bombas». Aberto o caminho, o F.C. Porto venceu com naturalidade, deixando a ideia que até podia ter conseguido um resultado ainda mais expressivo.

O momento da jornada

O Benfica também não teve vida fácil no Estádio do Algarve frente ao Portimonense. Sem Fábio Coentrão, a equipa de Jesus sentiu dificuldades em impor velocidade e chegou ao intervalo com o resultado em branco. Javi García, de cabeça, fez o que parecia mais difícil no início do segundo tempo, mas Saviola, Kardec e Jara nunca permitiram que Jesus ficasse mais descansado antes do apito final.

A frase da jornada

Mas a verdade é que o Benfica chega ao fim da ronda destacado no segundo lugar, depois de V. Guimarães e Olhanense, que o acompanhavam, terem escorregado no sábado. Os minhotos foram surpreendidos pelo outro Vitória no Bonfim (1-2). Em apenas cinco minutos, a equipa de Manuel Machado consentiu dois golos e não conseguiu melhor do que reduzir na segunda parte. Os algarvios, por seu lado, até estiveram a ganhar ao Sp. Braga, chegando ao intervalo a vencer no Estádio Axa. Mas, depois, deitaram tudo a perder, consentindo três golos em apenas catorze minutos. A equipa de Domingos Paciência ganhou, assim, um novo fôlego, ultrapassando, não só o Olhanense, mas também o V. Guimarães para seguir com a Académica para o terceiro posto do pódio. No mesmo dia, os «estudantes», com uma entrada demolidora, bateram o Nacional (2-1) com dois golos nos primeiros 16 minutos do jogo. A equipa de Jorge Costa tem o segundo melhor ataque da liga e, para a semana, recebe o líder. Os dois juntos ocupam os cinco primeiros lugares da lista dos melhores marcadores.



A equipa da jornada
Uma referência ainda para a primeira vitória do Marítimo que, depois de três empates, quatro derrotas e uma «chicotada», conseguiu o primeiro triunfo na recepção à Naval (1-0).

Agência Algarve

681, Jarry Este, Montreal
514-277-1934 • 514-273-9638

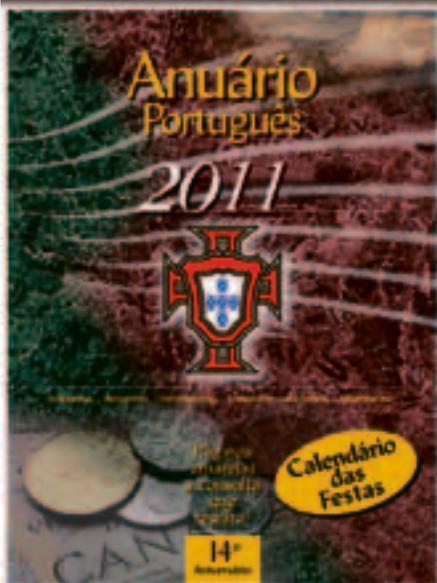
SUPER ESPECIAIS NOVEMBRO

Lisboa (de Toronto)	299,00\$ + tx (251)
Porto (de Toronto)	299,00\$ + tx (251)
Faro (de Toronto)	299,00\$ + tx (251)
P. Delgada (de Toronto)	499,00\$ + tx (228)

Varadero Playa de Oro: 7 noites 599.00\$ tx incl. Partida: 20-Nov	Punta Cana Rui Naiboa: 7 noites 699.00\$ tx incl. Partida: 23-Nov	Riviera Maya Sandos Caracol: 7 noites 839.00\$ tx incl. Partida: 15-Nov	Panama Royal Decameron: 7 noites 879.00\$ tx incl. Partida: 15-Nov
Cayo Coco Blue Bay Coco: 7 noites 675.00\$ tx incl. Partida: 23-Nov	Puerto Plata Viva Wyndham: 7 noites 749.00\$ tx incl. Partida: 13-Nov	Cancun Rui Caribe: 7 noites 849.00\$ tx incl. Partida: 15-Nov	Ocho Rios Sunset Jamaica: 7 noites 839.00\$ tx incl. Partida: 15-Nov

Uma força na comunidade
514-277-1934 • 514-273-9638

JÁ IMAGINOU SE O SEU ANÚNCIO ESTIVESSE NO ANUÁRIO! QUANTAS PESSOAS O TERIAM LIDO?



JÁ ESTÁ EM PREPARAÇÃO O ANUÁRIO PORTUGUÊS EDIÇÃO 2011

TODOS OS INTERESSADOS PODERÃO CONTACTAR ATÉ FIM DE 2010

DESDE 1995, OFERECEMOS A POSSIBILIDADE AOS NOSSOS CLIENTES DE APRESENTAR A SUA EMPRESA A COMUNIDADE PORTUGUESA DE MONTREAL E NA MARGEM NORTE. O ANUÁRIO COMERCIAL PORTUGUÊS INICIOU JÁ O SEU 15º ANO E PERMITE A DIVULGAR O SEU NEGÓCIO À UMA COMUNIDADE DINÂMICA EM PLENO EXPANSÃO.

STEVEN, DAVE OU MÁRIO AMORIM
TEL.: 514.728.8117 ou 450.971.2521
FAX: 514.728.6298

E-mail: anuario_comercial_portugues@hotmail.com

IMPORTATIONS

ITAL PLUS

IMPORTATIONS inc

**Podemos esmagar
aqui as suas uvas**

**Em utensílios
ultra modernos
em aço inoxidável**

Próximo de sua casa, receberá qualidade, bom preço e bom serviço

Para vos servir

Roberto Carnevale • Franco e Raffaele

tel.: 514-327-0505

8785 Pascal Gagnon, Montréal • Aberto 7 dias

**SEM PRESENTES! SEM ENFEITES,
SOMENTE AUTOMÓVEIS
A PREÇOS DE ENTREPOSTO!**

montrealautoprix.com



Um dia ou outro, deve comparar!

4900, Boulevard Métropolitain Est
Saint-Léonard, Montréal

5800, Côte-de-Liesse
Ville Mont-Royal, Montréal

1 866-638-2133

