O Açoriano

Director: Mario Carvalho

Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol.5 Nº7 ABRIL DE 2010

Viva o Espírito Santo

O Castanheira existe há 39 anos, sempre ao serviço da nossa comunidade portuguesa

COCO RICO
O Castanheira

3907 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL (ESQUINA NAPOLEON) TEL.: 514 849.5554

O Açoriano
EDIÇÕES MAR
4231, Bl. St-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z4
Tel.: (514) 284-1813
Fax: (514) 284-6150
www.oacoriano.org
info@oacoriano.org

PRESIDENTE:
Sandy Martins
VICE-PRESIDENTE:
Nancy Martins

DIRECTOR:
Mario Carvalho
DIRECTOR ADJUNTO:
Antero Branco

REDACÇÃO:
Sandy Martins

COLABORADORES:
Debby Martins
Maria Calisto
Natércia Rodrigues

CORRESPONDENTES:
Açores
Alamo Oliveira
Edite Miguel
Jorge Rocha
Roberto Medeiros

FOTOGRAFIA:
Anthony Nunes
Ricardo Santos
José Rodrigues
Açores
Humberto Tibúrcio

INFOGRAFIA:
Sylvio Martins

Envie o seu pedido
para Assinantes
O Açoriano
4231-B, Bl. St-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z4

Com o Divino Espírito Santo

Nesta edição vamos dar destaque às coroações do Divino Espírito Santo. É esta manifestação de fé que mais identifica e unifica o povo Açoriano, mora no mais profundo do seu coração, alimenta a sua alma e o acompanha toda a vida.

Numa mistura de religioso e profano, vão-se mantendo ao longo dos séculos estas manifestações de alegria, amizade e partilha, promoção da igualdade entre o pobre e o rico. O Espírito Santo é bom porque ele não distingue as classes sociais. Aos olhos do Espírito Santo, somos todos iguais e ao longo dos tempos tem-se mantido firme e forte esta tradição. Esta é a festa do povo, nem a igreja nem o poder politico conseguiram, nem conseguirão se apoderar da organização destas festas porque o Santo Espírito não deixa, são feitas pelo povo para o povo.

Nos empurrões da vida, por vezes alguns compreensíveis, outros não, muitas vezes navegamos ao lado da nossa fé cristã, vamos misturando a nossa sensibilidade sentimental com a matéria que nos rodeia e, sem darmos por isso, entramos no campo da filosofia que nos torna sonhador.

Como os teólogos, nascemos e morremos porque todos morrem, mas quando vivemos e ainda temos alguma lucidez, compreendemos que tudo aquilo que adquirimos é matéria, não levamos para onde vamos, mas levamos no coração o sentimento do bem que espalhámos, mesmo que modestamente, porque aquilo que demos ou damos, damos a Deus e Este aumenta-nos duas vezes o que demos de alma lavada.

Vivemos preocupados com o dia de amanhã, tememos a morte, o homem tenta controlar e prever o que nos pode acontecer. Antecipam-se as catástrofes humanas como a pandemia da gripe H1N1, ainda bem que não passou de um susto, mas também podemos questionar se na realidade, ameaça de uma verdadeira pandemia chegou a existir?

Só Deus sabe e Deus é, teologicamente pensando, a Primeira, a Segunda e a Terceira Pessoa da Santíssima Trindade, o Espírito Santo, mas as Três são o mesmo Deus.

Procurando acontecimentos históricos ocorridos pelo Mundo, - e as pequenas Ilhas dos Açores fazem parte deste Mundo – podemos encontrar dados que nos dizem que em 1523 propagou-se um surto de peste que matou milhares de pessoas na ainda pequena comunidade de Ponta Delgada e, por razões de deslocação da mesma para a Ribeira Grande, ali matou muitas mais. Chamaram-na "Peste Oriental". O povo de toda a ilha vivia com ansiedade porque nem remédios nem médicos haviam nos Açores, mas apenas os chás caseiros de consolação. Por isso o povo esperava ser tocado por tão violenta peste que nem permitia enterrar os mortos porque ninguém os queria tocar. Mas os sacerdotes das igrejas – mais os de São Sebastião – lá iam dar a Santa Unção aos moribundos e, porque não existiam mais lugares para os enterrar, conduzidos por carroças iam sendo atirados para a Grota da Relva que serviu de sepultura. Também morreram padres. Porque não parava tão grande flagelo que não parava de matar, a Irmandade da Santa Casa da Misericórdia que então se situava no Largo da Misericórdia (hoje Vasco Bensaúde), virou-se para o Espírito Santo e, de fé e peito aberto criaram folias e foliões que, por razões milagrosas espantaram a maldita peste que durou até ao ano de 1531. Para agradecer o grandioso milagre ao Espírito Santo, foi mandada celebrar na Igreja de São Sebastião uma Missa de Acção de Graças e, por razões também milagrosas, uma pombinha branca que voava dentro deste templo e pousava, por razões incompreensivas, mais tempo sobre determinado altar, então os aflitos fiéis julgaram ser um milagre e, por esta razão nasceu a Pombinha do "*Espírito Santo*".

Haja Saúde Povo da nossa Terra!

Mario Carvalho

Uma das grandes virtudes da emigração foi a possibilidade de conseguirem uma melhoria do nível de vida, a maior parte daqueles que um dia deixaram a sua terra natal, foi para poder melhorar a sua vida e garantir um futuro mais risonho aos seus filhos, também nos deu a oportunidade de melhor conhecer-mos uns aos outros, o povo Português aquele de quem ninguém fala nos livros, que não davam muita importância o pobre da aldeia, venha ele de aonde vier todos sabem que a pobreza é igual em qualquer parte do mundo e as marcas que ela deixa, mas não é razão para não sermos felizes, até acho que os pobres é que sabem o que é a felicidade, viviam com a barriga vazia mas sempre com o sorriso nos lábios.

Mas também podemos aprender muito uns com os outros e ver que somos um só povo mas com as suas naturais diferenças, causadas pela distancia, diferentes nos nossos costumes e tradicoes, nós açorianos não fugimos à regra, durante muitos anos vivemos isolados uns dos outros, somos ilhéus, mesmo no interior da mesma ilha existem diferenças.

Nos últimos tempos tenho apreciado que os unicos que festejam na nossa comunidade é o povo recordam as suas tradicoes, lembram tempos vividos nas suas respectivas aldeias, a festa da matança, é uma tradição comum entre os portugueses, està patente tanto no continente como nas ilhas dos Açores, a alegria é a mesma, diferenças só na confecção dos alimentos derivados do porco.

Também festejaram o chicharro os naturais de duas freguesias piscatórias da ilha de São Miguel, Rabo de Peixe e Ribeira Quente, recordam e festejam aquele peixe que em outros tempos foi o mata fome do pobre e ganha pão dos pescadores, agora rei de festa. O chicharro é o único peixe que não farta, come-se frito, assado na brasa, na certão de barro, no forno, com molho ou sem molho, cozido, ou em caldeirada, havia quem comia de manha ao meio dia e a noite.

Recorde-me que quando fui estudar para o externato da vila da povoação e como não havia dinheiro para comer na cantina, minha mãe todos os dias preparava o farnel para eu comer, variadíssimas vezes não tinha outra escolha do que meter chicharros fritos na marmita, eu quando via que era chicharros ia so para as pedras do calhau junto ao mar, tinha vergonha de comer em frente aos outros, lavava as mãos sem cessar para tirar o cheiro, não queria ser julgado pelos mais afortunados por ser pobre, ainda hoje não gosto do cheiro do peixe, nem nas mãos nem no ar, não consigo comer com as mãos, não por vaidade, mas porque não sou capaz talvez sejam marcas que ficaram gravadas em mim, em outros tempos. Desejava ser igual aos outros, quando não tinha dinheiro para pagar o passe do autocarro no inicio do mês evitava ir para as aulas, tinha vergonha de ser chamado à secretaria ou então ver chegar no decorrer de uma aula o director do estabelecimento o padre José e de olhos nos olhos dizia em frente a todos sem receio de fazer mal, e em alta voz dizia o nome daqueles que ainda não tinham pago, avisando de terem que trazer sem falha o dinheiro no dia seguinte, graças a Deus nunca me aconteceu ser avisado no meio da classe, minha mãe, organizava-se sempre para ter o dinheiro, podia faltar para outras coisas, ou então pedia emprestado ao meu avô, sabia que ser pobre no meio de alguns mais favorecidos, não era fácil de aceitar, na escola da aldeia éramos todos iguais, eram mínimas as diferenças, para o colégio só ia estudar aqueles que eram bons alunos, impulsionados por alguns professores da escola primaria ou então aqueles que os pais tinham mais possibilidades, não foi fácil para os meus pais, mas se hoje vos escrevo foi graças ao sacrifício e esforço que eles fizeram para que eu pudesse ir mais além, não foi o sonhado. Hoje que a vida mudou, e sou adulto, deixei de ter estes complexos de inferioridade por ter sido pobre, sinto-me feliz no meio do povo, só o povo é que tem algo para contar, recordar e festejar. Se não houvesse pobres não havia, festa da matança do porco, do Chicharro e ao Espírito Santo.

Festas do Divino Espírito Santo, é uma tradição comum entre todos os Açorianos, mas existem diferenças entre ilhas e aldeias nos costumes e tradicoes, por exemplo em São Miguel chamamos as 7 Domingas na ilha Terceira são os 7 domingos.

É tempo de festa em toda a Igreja! Sobretudo naquelas pequenas ilhas do Atlântico chamadas Açores! Começou o tempo das domingas do Espírito Santo! Tempo de partilha, de alegria, de sopas, massa sovada e vinho para toda a gente. Não interessa se são ricos ou pobres. Todos são convidados e se sentam à mesa, louvando o Divino Espírito Santo na participação do grande banquete Eucarístico onde todos são coroados, porque todos são reis! Começou o tempo das grandes festas que se irão prolongar durante o verão, por toda a parte.

Haja Saúde, daqui até a próxima edição, não se esqueçam de participar na Festa do Espírito Santo em Hochelaga nos dias 15 e 16 de Maio e a grandiosa Festa do Senhor Santo Cristo em Montreal nos dias 22, 23 e 24 de Maio

Coroa, ceptro e orbe do Espírito Santo

Para se compreender a proximidade do actual culto açoriano ao Espírito Santo às doutrinas de Joaquim de Fiore é necessário analisar-se sua forma de organização, crenças, e rituais.

A organização do culto, embora com pequenas variações entre ilhas, e particularmente entre estas e as comunidades de origem açoriana nas Américas, o culto assenta nas seguintes estruturas:

A Irmandade — A irmandade constitui o núcleo organizacional do culto. É composta por irmãos, voluntariamente inscritos e consensualmente aceites, todos eles iguais em direitos e deveres. Embora haja notícia de antigas irmandades exclusivamente masculinas, desde há muito que homens e mulheres participam sem diferenças. O carácter igualitário das irmandades, condicente com a crença joaquimita, é bem patente, não sendo aceites diferenças por origem ou posses. Esta regra foi raramente violada, mas há notícia nalgumas ilhas de Impérios dos nobres (o mais conhecido e o único sobrevivente é o da Horta, hoje sob responsabilidade da Câmara Municipal) que apenas aceitavam irmãos provenientes da aristocracia local. As irmandades são de carácter territorial, constituindo-se como verdadeiras associações de vizinhos, agrupando famílias residentes numa mesma freguesia ou localidade, sem prejuízo de aceitarem irmãos residentes noutras localidades, desde que tenham vínculo de origem ou família à localidade onde se situa a irmandade. As irmandades têm um compromisso, mas em geral regem-se por regras consensuais, não escritas. Sempre que a diocese ou as autoridades civis tentaram intervir em matérias das irmandades depararam-se com enorme resistência e indignação, seguida de resistência passiva que impediu a interferência.

O Império — Cada irmandade estrutura-se em torno de um Império do Divino Espírito Santo, normalmente um pequeno edifício com arquitectura distinta em torno do qual se realizam as actividades do culto. A arquitectura dos Impérios varia grandemente de ilha para ilha, variando desde um simples telheiro no tardoz das igrejas na ilha de Santa Maria até capelas vistosamente ornadas e encimadas pela coroa imperial na ilha Terceira. Aos impérios está normalmente associada uma dispensa ou copeira, espaço destinado ao armazenamento dos adereços utilizados, dos víveres e vitualhas e para confecção e distribuição das funções e demais refeições rituais. O aparecimento generalizado dos impérios como edifícios permanentes em alvenaria data última metade do século XIX, provavelmente em resultado do retorno de dinheiro dos emigrantes no Brasil e na Califórnia. Até ali o culto realizava-se em torno dos treatros (e não teatros!), palanques em madeira montados especificamente para a ocasião. Na diáspora açoriana, particularmente na Nova Inglaterra e no Canadá, para além dos pequenos impérios, são hoje comuns os grandes salões, onde as festas se realizam em ambiente fechado.

O Mordomo — Para cada celebração os irmãos escolhem um irmão responsável que recebe a designação de mordomo. A escolha é normalmente feita pela retirada de pelouros, bilhetes em papel onde é inscrito um nome, enrolados e colocados num saco ou chapéu, de onde são retirados por uma criança. A maioria das irmandades admite a existência de mordomos voluntário, que se oferecem a realizar a festa em resultado do cumprimento de promessa feita para recebimento de uma especial graça do Divino Espírito Santo. Ao mordomo cabe coordenar a recolha de fundos para a festa e coordenar a sua realização, sendo para tal efeito considerado a autoridade suprema a que todos os irmãos estão obrigados a estrita obediência.

No que respeita às crenças, que estão por detrás da organização acima descrita, elas entroncam directamente no joaquimismo. São elas:

A esperança — os devotos esperam a chegada de um tempo novo onde todos os homens serão irmãos e onde o Espírito Santo será a fonte de todo o saber e de toda a ordem.

A fé no Divino e nos seus sete dons — o Divino Espírito Santo está presente em todo o lado, tudo sabe e tudo vê, não havendo para ele segredos. As ofensas ao divino são punidas severamente (Diz-se: O Divino Espírito Santo é vingativo), não ficando impunes as promessas não cumpridas. Os Sete Dons do Espírito Santo (Sabedoria, Entendimento, Conselho, Fortaleza, Ciência, Piedade e Temor) são a fonte de toda a virtude e de toda a sabedoria, devendo guiar os irmãos.

O igualitarismo — todos os irmãos são iguais e todos podem ser mordomos, e todos podem ser coroados assumindo a função de imperador, merecendo igual respeito e obediência quando investidos dessa autoridade. É a expressão prática do igualitarismo joaquimita.

A solidariedade e a caridade — na distribuição do bodo e das pensões, devem ser privilegiados os mais pobres para que todos possam igualmente festejar o Divino Espírito Santo. Todas as ofensas devem ser perdoadas para se ser digno de receber o Divino Espírito Santo.

A autonomia face à Igreja — o culto do Divino Espírito Santo não depende da organização formal da igreja nem necessita da participação formal do clero. Não existem intermediários entre os devotos e o Divino. É clara a influência do pensamento joaquimita, preferindo a igreja mística à igreja formal.

Os rituais do culto assentam num conjunto de objectos simbólicos e em cerimónias visando a representação directa das crenças subjacentes. São eles:

A coroa, o ceptro e o orbe — são os símbolos mais importantes do Império do Divino Espírito Santo, assumindo o lugar central em todo o culto. A coroa é uma coroa imperial, em prata, normalmente com três braços, encimada por um orbe em prata dourada sobre o qual assenta uma pomba de asas estiradas. O tamanho da coroa varia, e em geral cada irmandade dispõe de uma coroa grande e duas mais pequenas. Cada coroa é completada com um ceptro em prata, encimado por uma pomba de asas estiradas. A coroa é decorada com um laço de fita de seda branca, o mesmo acontecendo com o ceptro. Por vezes os braços da coroa são decorados com pequenos botões de flor de laranjeira em tecido branco. A coroa

é colocada sobre uma bandeja de pé alto, também em prata. Simboliza o império do Divino Espírito Santo e o seu poder universal. Para além de servir para coroar, é considerada uma honra, conferida pelo imperador, transportar a coroa e segurar a respectiva bandeja. Durante o ano as coroas circulam semanalmente entre as casas dos irmãos, que as colocam em lugar de honra, rezando e louvando o Divino, todas as noites, perante elas. As coroas são também transportadas pelos mordomos quando realizam peditórios.

A bandeira — a bandeira é confeccionada em damasco vermelho vivo, normalmente de dupla face, de forma quadrangular, com 5 palmos de lado (embora existam bandeiras maiores e menores), sobre o centro da qual é bordada em relevo uma pomba branca da qual irradiam para baixo raios de luz em branco e fio de prata. A bandeira é colocada numa haste em madeira com cerca de dois metros de comprido, encimada por uma pomba em prata ou latão. A bandeira acompanha a coroa e está sempre presente nas cerimónias litúrgicas onde se coroe. Uma bandeira menor é içada junto à casa do imperador durante a permanência das coroas. Junto aos impérios é hábito existir um grande mastro no qual é içada durante as cerimónias uma grande bandeira de tecido branco onde estão pintadas cenas alusivas ao culto. É considerada uma honra ser escolhido para levar a bandeira nos cortejos.

O Hino — o Hino do Espírito Santo, composto em finais do século XIX para ser tocado pelas bandas e ser cantado durante as coroações, é o mais reverenciado de todos os hinos, sendo sempre escutado nos Açores com grande emoção e respeito. Alguns dos acordes estão patentes no Hino dos Açores.

As varas e as fitas — claramente inspiradas nas antigas varas municipais e dos juízes, as cerimónias e cortejos são acompanhadas por um número variável de varas em madeira polida (em geral 12), com cerca de 1,5 m de comprido, encimadas por um suporte no qual é possível colocar uma vela. Algumas varas são decoradas com fitas brancas e vermelhas. Notros casos são colocadas sete fitas, todas de cor diferente, representando os sete dons do Espírito Santo. Nas cerimónias de coroação, são colocadas velas que se acendem durante o acto. Nos cortejos as varas rodeiam as coroas, nalguns casos sendo seguradas por dois participantes e colocadas de forma a formar um quadrado em torno de cada coroa. Nalgumas irmandades existe uma vara extra, mais cumprida e sem suporte para vela, por vezes pintada de branco, que é entregue pelo imperador a uma pessoa que se responsabiliza por mater o cortejo em boa ordem. Esta vara é por vezes referida como o "enxota porcos", talvez uma referência aos tempos em que os animais domésticos andavam pelas ruas e precisavam de ser afastados para o cortejo passar. O imperador escolhe para levar as varas pessoas, normalmente jovens, que deseje honrar. O cortejo, império ou mudança — no dia de Páscoa as coroas são transportadas para a igreja, fazendo-se no final da missa a primeira coroação, depois de coroado, o imperador parte para sua casa, acompanhado por um cortejo, acompanhado pelos irmãos, que é aberto pela bandeira e termina pelas coroados rodeados pelas varas. Atrás vai normalmente uma filarmónica que acompanha com música alegre o percurso. Chegados a casa do imperador, as coroas são colocada num trono armado em madeira revestida de papel branco e de flores, ficando em exposição toda a semana. Todas as noites, os vizinhos e convidados reúnem-se para um pequeno convívio, por vezes incluindo danças, que termina pela recitação do terço e de orações alusivas ao Divino Espírito Santo. No domingo seguinte, as coroas partem novamente em cortejo para a igreja, sendo recebidas à porta pelo pároco, que entoa o Magnificat. O processo repete-se até ao Domingo do Bodo (o sétimo após a Páscoa), e nalguns casos até ao 2.º Bodo (o Domingo da Trindade - 8.º após a Páscoa). Começa a ser comum fazer cortejos durante o Verão, normalmente associados a funções oferecidas por emigrantes em férias.

A coroação – a coração é feita após o termo da missa e consiste na colocação, pelo sacerdote, da coroa na cabeça do imperador ou das pessoas que ele designar, e na imposição do ceptro, que depois de beijada a pomba que o encima, é empunhado pelos coroados. Os fiéis assistem de pé à coroação, sendo por vezes cantado o Hino. Depois da coroação, inicia-se o cortejo, sendo o imperador seguido até à porta pelo sacerdote, que canta o Magnificat.

O bodo — No 7.º domingo após a Páscoa (dia de Pentecostes) realiza-se o bodo. Nesse dia, o cortejo depois de sair da igreja dirige-se ao império, sendo as coroas e bandeiras aí colocadas em exposição. Frente ao império, em longos bancos corridos são colocadas as esmolas, que depois de abençoadas são destribuídas. Os irmãos recebem-nas e todas as pessoas que passam podem livremente servir-se de pão e vinho. No entretanto são arrematadas as oferendas, normalmente gado, alfenim e massa sovada. O bodo é organizado e gerido pelo mordomo e por quem ele designe. Terminado o bodo as coroas recolhem em cortejo a casa do mordomo. A segunda-feira imediata é o Dia dos Açores, ou dia da pombinha.

A esmola ou pensão — é constituída por uma porção de carne de vaca (de gado especialmente abatido para o efeito), por um pão de cabeça (ou pão do bodo), e por vinho de cheiro. É distribuída aos irmãos que as pretenderem e às famílias mais necessitadas.

Ceia dos criadores — são jantares organizados em honra dos lavradores que contribuíram com gado ou das pessoas que deram ofertas relevantes à irmandade. Funciona como momento de recolha de fundos, sendo tradição em algumas ilhas convidar figuras ilustres as política ou da vida social local.

Os foliões — são pequenos grupos de até 5 pessoas, os Foliões do Divino, que, com as suas cantigas, acompanhadas por tamborete e címbalos, participam da preparação das Festas do Divino, visitando as casas dos irmãos, cantando os feitos e os poderes do Divino Espírito Santo, recolhendo donativos e marcando os rituais da distribuição do bodo ou da função. Na ilha de Santa Maria e no lugar da Beira, ilha de São Jorge, sobrevivem rituais extremamente complexos, autêntica liturgia do culto do Espírito Santo, que já desapareceram nas outras ilhas.

Mês após mês. Ano após ano

Debby Simões Martins, Dt.P., M.Sc.; Dietista-nutricionista

Mês após mês. Ano após ano. Da tenra idade até à idade madura. Milhares de mulheres padecem sob o desconforto físico e psicológico do sindroma premenstrual. Para algumas, os sintomas não são nada mais do que irritantes. Para outras, são debilitantes. A cura? Nenhuma, senão o tempo… Apesar de não poder curar o sindroma premenstrual, uma alimentação sã pode contribuir a aliviar os sintomas. Apesar de não conhecermos toda a ciência explicando a relação entre a alimentação e o sindroma premenstrual, numerosas teorias – e tantas soluções – têm emergido. Por enquanto, muito poucas pesquisas demonstram uma relação absoluta entre o sindroma premenstrual e uma deficiência nutricional.

Isso dito, uma teoria sugere que as mulheres que sofrem do sindroma premenstrual muitas vezes sofrem dos mesmos sintomas que aquelas que sofrem de hipoglicemia, seja a diminuição do nível de açúcar no sangue abaixo dos níveis normais. Estes sintomas incluem irritabilidade, fraqueza, fadiga e uma sensação de mal-estar. Por isso, numerosos profissionais da saúde recomendam que as mulheres que sofrem do sindroma premenstrual adoptem uma variação da dieta sugerida para a hipoglicemia, junto com a prática regular de actividade física. Mulheres que aderiram a esta dieta relataram uma diminuição da severidade dos seus sintomas. Esta dieta recomenda que:

Evite os açúcares simples, como aqueles contidos em doces, gelados, rebuçados e xaropes. Aumente o consumo de açúcares complexos, como aqueles contidos em batatas e em cereais, pães e arrozes integrais. Coma seis refeições pequenas por dia em vez de três refeições fartas. Não espere mais de duas ou três horas entre duas refeições. Evite ou substitua os alimentos que contêm cafeína, tais como o chocolate, o café, o chá e certas bebidas gaseificadas (pode aliviar a irritabilidade e a insónia). É recomendado diminuir o consumo de cafeína gradualmente para evitar os sintomas de retirada, como a fadiga e as dores de cabeça. Substituições sugeridas incluem:

de preferência, água, leite, sumo e tisanas.

em moderação, café, chá e bebidas gaseificadas descafeinadas.

Evite ou reduza o consumo de gorduras.

Evite ou reduza o consumo de sal e de alimentos ricos em sal (pode diminuir a retenção de água e aliviar a sensibilidade no peito). Substituições sugeridas incluem:

sal à mesa ou na preparação dos alimentos: use ervas e especiarias batatas fritas, pipocas, pretzel: use pipocas sem sal ou com pouco sal, nozes sem sal alimentos preparados: congele porções individuais de alimentos cozinhados em casa salsichas, carnes frias, peixes defumados: use carnes e peixes frescos. Evite ou reduza o consumo de álcool (pode aliviar a irritabilidade e a depressão).

Substituições sugeridas incluem:

de preferência, água mineral, sumo e tisanas.

em moderação, também pode consumir vinho e cervejas sem álcool. Aumente o consumo de alimentos ricos em vitamina B6 e em magnésio, tais como as couves e os pães, cereais e arrozes integrais. Por falta de remédios eficazes, muitas têm-se tornado para remédios alternativos. Algums exemplos incluem Erva de São Cristóvão (Black cohosh, Actée à grappe noire), Espinheiro Negro (Black haw, Viorne obier), Erva de São João (St John's wort, Millepertuis) e Ginko Biloba. Enquanto certos destes remédios podem ser eficazes, também podem ter efeitos prejudiciais. Consulte sempre com seu médico, com sua dietista ou com seu farmacêutico antes de tomar qualquer remédio alternativo.

Bronzer intelligemment

Bronzeado Inteligente

Nancy Martins

7 femmes sur 10 protègent mal leur peau du soleil. Ne faites pas la même erreur !

92% des femmes européennes savent que le soleil accélère le vieillissement de la peau. Paradoxalement, 78% pensent aussi que le bronzage fait paraître la peau plus jeune et saine et maintiennent donc des comportements solaires risqués tels que renoncer à la protection solaire, dans quelques cas.

Ces données récoltées auprès de 43 500 femmes dans 21 pays, par la marque Vichy, dénoncent l'existence d'un vrai dilemme entre se protéger la peau et la rendre plus belle au soleil. Mais une chose ne doit pas être dissociée de l'autre. En vérité, la protection solaire n'empêche pas la peau d'acquérir un ton bronzé. Elle empêche, cela oui, les dommages cutanés à long terme causés par les rayons ultraviolets, en promouvant un bronzage graduel et harmonieux, sans brûlures ni taches.

Alors, comment préserver la santé, la jeunesse et la beauté de sa peau sans renoncer au soleil ? En se protégeant mieux ! Pour cela, outre éviter l'exposition au soleil dans les heures centrales du jour, il faut dominer deux règles essentielles sur l'utilisation des protecteurs solaires : choisir le facteur de protection solaire (FPS) idéal pour son type de peau et l'utiliser de façon appropriée.

Comment choisir son FPS ? La façon la plus simple de déterminer le FPS indiqué pour soi est la suivante : 1 – Vérifier combien temps peut-on être au soleil sans que sa peau devienne rouge. Ceci détermine le temps de protection naturelle de sa peau. 2 - Ensuite il faut multiplier cette valeur par le niveau de FPS d'un produit, ce qui déterminera la période maximale de temps d'exposition au soleil sans brûlure. 3 - Ainsi, si vous possédez un temps d'autoprotection de 10 minutes et utilisez un FPS 6, votre temps d'exposition solaire quotidienne ne doit pas dépasser les 60 minutes, pour éviter des brûlures.

Comment utiliser le protecteur ? L'utilisation adéquate du protecteur est aussi importante que le choix du FPS. Il faut respecter 2 règles essentielles : - Appliquer sur tout le corps une dose de produit équivalente à trois cuillères à soupe. Si la quantité utilisée est inferieure, il y a une réduction du niveau de protection. - Rappliquer toutes les deux heures, surtout après chaque baignade.

7 em cada 10 mulheres protegem mal a pele do sol. Não cometa o mesmo erro!

92% das mulheres europeias sabem que o sol acelera o envelhecimento da pele. Paradoxalmente, 78% pensam também que o bronzeado faz a pele parecer mais nova e saudável, mantendo comportamentos solares de risco, como renunciar à protecção solar, em alguns casos.

Estes dados colhidos junto de 43.500 mulheres em 21 países, pela marca Vichy, denunciam a existência de um verdadeiro dilema entre proteger a pele e torna-la mais bela ao sol.

Mas uma coisa não tem de estar dissociada da outra. Na verdade, a protecção solar não impede a pele de adquirir um tom bronzeado. Previne, isso sim, os danos cutâneos a longo prazo causados pelos raios ultravioletas, promovendo um bronzeado gradual e harmonioso, sem queimaduras nem manchas.

Então, como preservar a saúde, a juventude e a beleza da sua pele sem prescindir do sol? Protegendo-se melhor! Para isso, para além de evitar expor-se ao sol nas horas centrais do dia, precisa de dominar duas regras essenciais sobre a utilização dos protectores solares: escolher o factor de protecção solar(FPS) ideal para o seu tipo de pele e usá-lo nas condições adequadas.

Como escolher o seu FPS?

A forma mais simples de determinar o FPS indicado para o seu caso é o seguinte:

1 - Verifique quanto tempo consegue estar ao sol antes da sua pele ficar vermelha. Este é o tempo de protecção natural da sua pele.

2 - Depois multiplique este valor pelo nível de FPS de um produto e ficará a saber qual o período máximo de tempo que poderá estar exposta ao sol sem apanhar um escaldão.

3 - Assim, se possuir um tempo de auto-protecção de 10 minutos e usar um FPS 6, o seu tempo de exposição solar diário não deve exceder os 60 minutos,para evitar queimaduras.

Como usar o protector?

Tão importante como escolher o FPS, é utilizá-lo adequadamente, respeitando 2 regras essenciais:

- Aplique em todo o corpo uma dose de produto equivalente a três colheres de sopa. Caso esta quantidade seja inferior, há uma redução do nível de protecção.

- Reaplique-o de duas em duas horas, sobretudo após cada banho.

Fui convidado à matança do porco em Anjou

Mario Carvalho

A direcção do Centro comunitário do Divino Espírito Santo organizou no dia 30 de Março passado a sua matança do porco.

A sala estava completamente esgotada, de modo que alguns amigos e membros da direcção tiveram de comer no subsolo da sede da associação dando assim a oportunidade a outras pessoas para poderem assistir e participar na festa da matança, renovando e recordando tempos antigos vividos na sua terra natal. Esta associação distingue-se das outras por ter uma homogénea união e participação de açorianos oriundos de várias ilhas e do norte de Portugal. Têm todos uma coisa em comum: saudades dos tempos de outrora, especialmente da matança do porco, símbolo de abundância na casa do pobre. Antigamente, era tradição criar o seu porquinho em casa para depois o matar. Este dia era um dia de alegria, pois a família reunia-se toda. Os homens tratavam de matar o porco (ainda em muitas casas matam o porco com uma faca que é espetada na garganta), enquanto as mulheres mexiam o sangue que sai do porco para as morcelas. Outras descascavam as cebolas e alhos, faziam o almoço e preparavam todo necessário para mais tarde fazerem os molhes, as alheiras, os chouriços, diversos torresmos e as morcelas. Os mais novos brincavam uns com os outros à bola, aos escondidos e às cartas. Antigamente, enquanto o porco era desmanchado, os homens enchiam-lhe a bexiga para os mais novos jogarem à bola. Hoje em dia isto já não acontece. Após o desmanche, o porco era pendurado para poder arrefecer e mais tarde ser cortado. Enquanto isto, as mulheres lavavam as tripas do porco para mais tarde fazerem os chouriços, as morcelas e alheiras. Após o porco arrefecer, os homens preparavam as suas facas para o cortarem em bocados, fazerem torresmos de carne, de caçoila, a pele para os molhos, carne e gordura para picarem em bocadinhos para os molhos. Após estar tudo preparado e limpo, no final da noite, juntavam-se todos afim de comer torresmos, morcela e confraternizar um bocadinho em família. Foi tudo isto que os organizadores quiseram trazer à lembrança de cada um dos presentes, servindo um farto repasto de derivados do porco à maneira antiga, acompanhado por muita musica tradicional de cantares da matança, cantigas ao desafio e musica para dançar.

Noite do chicharro de Rabo de Peixe

O convívio dos amigos de Rabo de Peixe organizaram no passado dia 10 de Abril, a sua já popular e habitual noite do chicharro. Com chicharro fresco vindo do mar dos Açores, os responsáveis por este organismo deliciaram a multidão que marcou presença no salão de festas da Igreja Saint-Enfant-Jesus. Depois do jantar, o grupo dos amigos de Rabo de Peixe actuou e agradou os presentes com as suas já habituais danças do grupo e o bailinho dos pescadores. O povo comeu e dançou até às tantas da noite ao som da música do talentoso filho da terra: DJ Jeff Gouveia. Não há chicharro como aquele que é pescado no cristalino e puro mar dos Açores.

Festa do Chicharro com abundância em noite de lua nova

Na crista da onda, vai navegando Associação Saudades da Terra Quebequente nos tempos que passam, pelo dinamismo dos membros da direcção e participação dos seus membros e amigos nas mais variadas actividades, no passado dia 17 de Abril realizou em Montreal pela décima quarta vez consecutiva a festa do chicharro da Ribeira Quente.

A Festa do Chicharro ao longo de todos estes anos tem sido uma vitrina da Ribeira Quente em Montreal, exposta para o mundo português da Diáspora, terreiro de excelentes convívios e palco de grandes espectáculos por onde tem passado os melhores grupos musicais do Canada e América do Norte, e para todos os gostos, actualmente actuar na festa do chicharro é o desejo de qualquer artista pela fama que este acontecimento alcançou ao longo destes anos, por ser uma marca de sucesso.

Esta Festa, é uma homenagem aos pescadores, aos seus antepassados, que em condições muito difíceis, pescavam de Inverno no mar do Nordeste o chicharro que alimentava grande parte do povo (pobre) da ilha de São Miguel.

A festa do chicharro organizada pela Quebequente, é um lugar de encontro e de confraternização, esta festa impôs-se e hoje ocupa um lugar de privilégio, na agenda cultural de Montreal.

Como palavras para descrever não tenho, melhor será pedir a opinião de quem lá esteve!

A abertura da festa, teve inicio com o desfilar da bandeira da região autónoma da Madeira em homenagem ás vítimas da tragédia ocorrida no passado mês de Fevereiro, também venderam rifas para um sorteio e todo o dinheiro adquirido, que foi para além dos mil dólares foi doado ao arquipélago da Madeira.

Este ano fora distinguido pelos dirigentes da associação, Duarte Faria director do Banif em Toronto e os empresários

Dimas Bulhões e Fernando Raposo amigos e colaboradores da associação.

A animação musical contou com a colaboração dos artistas locais, Eddy Sousa e Alex Câmara, e pelo talentoso artista da nova Inglaterra David de Melo acompanhado pela banda internacional.

Quebequente está de parabéns e tem barco para navegar mais longe, se continuar a optar pelo rumo até aqui traçado, todo o bom pescador escolhe a melhor fase da lua para a pesca do chicharro.

Domingas do Espírito Santo

Do mar e da terra

José Gabriel Ávila

Quando se volta à terra-mãe, aguça-se o espírito de observação. Há um olhar atencioso para as pessoas e uma observação mais refinada sobre as mudanças – pequenas que sejam, - no casario, nos caminhos, na paisagem e até nos comportamentos. É isto que preenche o imaginário e a saudade dos que vivem fora.

Este inverno tem sido muito revesso, se comparado com os que a nossa memória retém. Dizem os mais antigos que não se lembram de um tempo assim. As terras estão muito alagadas, as sementeiras de Janeiro perderam-se e, oxalá!, o verão não seja de fome para os animais, já que os terrenos de semeadura e as hortas são cada vez menos.

Nos últimos 20 anos, a política agrícola da União Europeia alterou, por completo, a agricultura tradicional: intensificou-se a produção de gado de carne; aumentou-se largamente a produção de leite e de queijo; transformou-se os terrenos agrícolas e até florestais em pastagens. Tudo a troco de prémios e compensações que durante anos e anos, recompensaram o esforço dos lavradores que hoje têm um nível de vida, como nunca tiveram.

Presentemente, devido ao aumento da escolaridade, grande parte dos alunos envereda pelos estudos universitários. Com habilitações profissionais diferentes, dentro em pouco, haverá uma redução significativa no número de empresários agrícolas. As pastagens que já chegaram aos bocadinhos de terra à porta de casa, deixarão de ser trabalhadas.

Este é um novo problema que se adivinha, ao sabermos que poucos jovens querem seguir a vida dos pais: levantar cedo para ordenhar vacas e tratar dos animais junto de casa ou longe, no mato, amanhar as terras com tractores para que o gado tenha alimento natural, e voltar, ao fim da tarde a ordenhar e mudar os animais. É uma labuta incessante, 365 dias por ano, sem férias e sem descanso.

Não é uma perspectiva muito animadora esta, pois está em causa a economia da Ilha – melhor, das Ilhas. Por isso esta preocupação.

Decorrente deste problema, é a transformação dos terrenos agrícolas em pastagens. Constatou-se novamente este ano que as pastagens são pouco permeáveis à infiltração da água das chuvas. Antigamente, as sementeiras de cereais, batata, milho e até de árvores de fruta, obrigavam a cavar a terra, em profundidade. A chuva escoava-se facilmente e as ribeiras corriam com a água oriunda das pastagens do mato. A situação alterou-se e agora, os riscos de desabamentos das encostas e do escorregamento de terras, são uma possibilidade evidente.

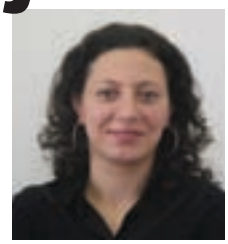
Importa, por isso, que novas respostas sejam equacionadas para prevenir males maiores que afectem a vida das populações.

Os homens do Pico, os antigos chefes de família, sempre tiveram um pé em terra e outro no mar. Eram homens de vários ofícios. Tanto sabiam trabalhar com o alvião com a foice ou com o arado, como sabiam podar as laranjeiras, as macieiras e as videiras. Plantavam batatas brancas e doces, milho, trigo e inhames. No mar pescavam o sustento da família fosse em pequenas lanchas, em traineiras da pesca do atum ou em botes de caça à baleia.

Esse modo de vida, foi investigado em 1976, por um grupo de alunos do então Externato Lacerda Machado das Lajes do Pico. Com estórias narradas por homens e mulheres a maioria dos quais já desaparecidos, a Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico, editou um livrinho. Os autores são os próprios alunos de São João à Ribeirinha. Alguns deles são pescadores, agricultores, funcionários públicos e dos serviços, gente que por ter recolhido estórias de vida, ajudou a construir a identidade do povo desta Ilha Montanha, tão fecunda "no sonho e na desgraça".

Neste momento de viragem, em que as gentes da Ilha se preparam para celebrar, uma vez mais, o ciclo da abundância do Espírito Santo, impõe-se um novo olhar sobre o porvir para, no mar e em terra encontrarmos um futuro promissor para todos.

Trilhos da Povoação já estão reabertos



Edite Miguel

Todos os percursos pedestres que compõem a Rede de Trilhos do Concelho da Povoação já estão novamente transitáveis, exceptuando, apenas, o Trilho da Lobeira, local onde a situação é mais complicada devido ao desaparecimento de extensas partes do trajecto, provocado por aluimentos de terra, causados pelo mau tempo que tem assolado a região, nos últimos meses, com especial incidência no dia um de Março. Em apenas três semanas, a equipa da autarquia, responsável pela manutenção dos percursos pedestres do Concelho da Povoação, conseguiu recuperar todos os trilhos, levando por diante uma tarefa hercúlea na

reabertura destes antigos caminhos primitivos abertos pelos primeiros povoadores da ilha de São Miguel. Trilhos como o Redondo, Pico da Areia, Agrião ou Sanguinho, muito danificados pelas intempéries, em que partes dos percursos, pura e simplesmente, desapareceram, foram, de facto, recuperados em tempo recorde, encontrando-se, neste momento, em pleno funcionamento. Outros percursos, como o Lombo Gordo, Ribeira do Faial da Terra, Pico do Ferro, Pico de Água Retorta, Vigia da Baleia e Pico da Vara foram também recuperados, mas nestes casos concretos procedeu-se apenas ao corte de madeira caída que obstruía por completo partes dos traçados. Com este trabalho concluído, fica agora a faltar apenas a recuperação do trilho da Lobeira/Gaiteira, que liga a freguesia da Ribeira Quente à da Ponta Graça, para a Rede ficar novamente completa. O caso deste trilho é deveras complicado. Há certas zonas onde não se consegue perceber a existência do caminho. Nalguns casos, são sectores com mais de 150 metros de extensão que desapareceram por completo. Por outro lado, o facto dos taludes sobranceiros às zonas destruídas se apresentarem ainda muito instáveis torna impossível à equipa da manutenção da Rede de Trilhos, por questões de segurança, começar a fazer o seu trabalho. Assim sendo, o início da recuperação deste importante e histórico percurso está agendado a partir de meados de Maio, apontando-se a sua reabertura para o mês de Julho. Recorde-se que a Rede de Trilhos do Concelho da Povoação foi muito atingida pelo mau tempo ao longo dos seus 80 kms de extensão, tendo, na altura, a autarquia povoacense, em conjunto com a Protecção Civil Municipal, decidido encerrar, temporariamente, todos os percursos pedestres, impedindo que os locais e turistas que visitam o município com o propósito de percorrer estes trilhos circulassem pelos mesmos sem segurança.

Procissão do Senhor dos Enfermos dia 18 de Abril na Ribeira Quente

A freguesia da Ribeira Quente celebrou a festa em honra de Jesus Eucarístico aos Enfermos, sendo a última freguesia do município povoacense a fazê-lo. O cortejo religioso passou pelas principais artérias da localidade piscatória do Concelho da Povoação no domingo, dia 18 de Abril.

As ruas por onde passou a procissão foram enfeitadas a

preceito com é tradição. A procissão em honra do Senhor do Enfermos é um cortejo com muito significado e o mais importante do povo cristão porque no entendimento do Padre Ricardo Pimentel "não se trata de Venerar nem honrar nenhuma imagem, mas sim o próprio Jesus Cristo que está presente no meio do seu povo, especialmente daqueles que durante o ano não podem ir à celebração da Eucaristia". Para o Pároco da Ribeira Quente é o "mesmo Jesus que nasceu em Belém, andou pela Galileia, que morreu e ressuscitou e passa de forma sacramental pelas ruas da Ribeira Quente, indo ao encontro dos doentes e acamados consolando-os com a Sua Palavra e Eucaristia e alegrando-os com a Sua presença". No Concelho da Povoação, a festa para celebrar Jesus Eucarístico aos Enfermos já foi realizada, no dia 4 de Abril, na Vila da Povoação, na Freguesia de Nossa Senhora dos Remédios e em Água Retorta. Na freguesia das Furnas e Faial da Terra os cortejos realizaram-se no passado dia 11 de Abril.

Procure o dia do seu aniversário

Sabrina Carvalho

De que árvore caíste

1 de Maio até 14 Maio: Alamo (A Incerteza)

É uma pessoa com um alto sentido de estética, não é muito segura de si mesma, valente se for necessário, precisa estar em um ambiente agradável, é muito selectiva, ás vezes solitária, muito alegre, de natureza artística, boa organizadora, tenta aprender através da filosofia, confiável em qualquer situação. Assume as relações muito sériamente.

15 de Maio até 24 Maio:
Árvore De Castanhas (A Honestidade)

De beleza incomum, não deseja impressionar. Com um desenvolvido sentido de justiça, vigorosa, é uma pessoa interessada. Diplomática de nascimento, se irrita facílmente, é sensível com companhia, muitas vezes por insegurança em si mesma. Ás vezes actua com sentido de superioridade, se sente incompreendida, ama uma só vez. Tem dificuldades para encontrar seu parceiro.

25 de Maio até 3 Junho:
Árvore De Cinzas (A Ambição)

É uma pessoa excepcionalmente atractiva, vigorosa, impulsiva, exigente, não se importa com as criticas, ambiciosa, inteligente, cheia de talentos, gosta de jogar com o destino, pode ser egoísta, muito confiável e digna de confiança. Amante fiel e prudente, algumas vezes o cérebro controla o coração, mas assume suas relações muito sériamente.

Para ti mãe

I
Só tu podes ser mulher
Mãe, como foi a virgem Maria
E agora homenagear-te quer
Mãe rainha da minha alegria
II
Recorde nos teus olhos o brilho
Este orgulho tão merecido
Quando te diziam o teu filho
Contigo é tão parecido
III
És mãe e eu filho sou
Crescer coisa que não dó
Hoje pai também sou
E assim és mãe e avó
IV
Gostaria de pintar teu rosto
Talento não tenho na verdade
O faria com tanto gosto
De te ver tenho vontade
V
Escrevi à procura da rima
Transmiti a minha vontade
Mãe és a mulher mais linda
De quem tenho tanta saudade
VI
Vivemos separados pelo mar
A dor em mim se espanta
Querer e não poder te beijar
Sou o teu filho que te ama
VII
Para a minha mãe açoriana
E Para toda a Portuguesa
Da mais seria à mais leviana
Ser mãe é uma riqueza

Mário Carvalho

Senhor ajudai a vencer o cancro

Pelo quarto ano consecutivo, a dinâmica e corajosa amiga açoriana Alice Ribeiro com a colaboração de vários familiares e amigos organizaram um espetacular jantar dançante de angariação de fundos para vencer o cancro do seio.

A festa decorreu no salão paroquial da igreja Saint-Enfant-Jesus aonde varias centenas de pessoas encheram por completo este amplo recinto.

O cancro é uma tormenta na vida de quem recebe o verídico diagnóstico. Felizmente, a medicina tem avançado e a cura é possível graças ás varias descobertas subsidiadas pelos donativos. Neste serão, tivemos a oportunidade de presenciar na primeira pessoa os testemunhos das muitas mulheres que já venceram o cancro.

Para além do excelente jantar, animaram o serão: Lúcia Raposo, Roberto Cabral, Victor Martins vindo expressamente de Toronto e a animação do DJ Jeff Gouveia.

Felicitamos a todos quantos participaram neste evento, em especial a Alice pela coragem e força de vontade de dizer a quem sofre que com fé e sorte podemos vencer o cancro.

Todos juntos iremos vencer a morte permatura causada pelo cancro.

Salame Rico

Ingredientes para 4 pessoas :
80 g de corintos; 1 cálice de rum ou de vinho do Porto; 150 g de margarina; 150 g de açúcar; 200 g de bolacha maria; 6 gemas; 200 g de chocolate em pó; 50 g de cacau em pó
Preparação :
Ponha os corintos de molho no rum. Bata a margarina com o açúcar na batedeira eléctrica até obter um creme liso e esbranquiçado e ao mesmo tempo vá partindo as bolachas em pedaços pequenos. Adicione as gemas ao creme e continue e bater. Junte depois o chocolate e o cacau em pó e misture bem. Adicione as bolachas partidas e os corintos com o rum. Misture com as mãos e molde em rolo sobre um rectângulo de folha de alumínio. Enrole e leve ao frigorífico, ou ao congelador, se precisar de o refrescar mais rapidamente.

Creme de Cogumelos

Ingredientes para 4 pessoas :
3 colheres de sopa de margarina; 1 cebola; 400 g de cogumelos Chanterelles; 3 colheres de sopa de farinha de trigo; 8 dl de caldo de legumes; sal; pimenta preta em grão; 2 dl de natas; 4 colheres de sopa de salsa picada; pão de centeio

Preparação :
Derreta a margarina. Adicione a cebola, descascada e picada, e os cogumelos, lavados e enxutos, cortados em cubinhos. Deixe suar um pouco. Polvilhe com a farinha e misture bem. Junte o caldo de legumes, mexendo continuamente. Cozinhe em lume brando durante 15 minutos. Tempere com sal e pimenta preta moída na altura. Junte as natas e deixe ferver, mexendo. Sirva o creme polvilhado com a salsa picada e acompanhe com tostas de pão de centeio.
Sugestão: Se tiver dificuldade em encontrar cogumelos chanterelles frescos, pode recorrer aos secos, depois de devidamente hidratados, ou substituí-los por cogumelos pleurotos, mais vulgares entre nós.

Romeiros: caminheiros da fé

Como é tradição na Sexta-feira Santa, o rancho de romeiros do Quebeque percorreu algumas artérias das cidades de Laval e de Montreal em peregrinação, rezando e proclamando a intervenção da Santa Maria bem aventurada mãe de Jesus para que ela possa interferir na paz do mundo.

Com uma novidade este ano, o ainda jovem Duarte Amaral foi o mestre dos romeiros que tenta preservar esta secular tradição da ilha de São Miguel em terras do Canada.

Foram mais de uma centena de homens e mulheres, vestidos a rigor com xaile e lenço sobre os ombros e com bordão na mão como na terra de origem do arcanjo São Miguel, a saírem à rua para percorrerem alguns quilómetros a pé. Em alta voz foram rezando à Virgem Maria para que deia saúde aos doentes, paz no mundo e ilumine o caminho daqueles que atravessam as trevas do pecado. Na época em que vivemos, bem necessitamos.

Saíram da igreja de N.S.de Fátima pelas 6:30 da manhã, com uma paragem para oração na igreja de S.Martin. De seguida, atravessaram a ponte que separa as cidades de Laval e Montreal. Nesta cidade, a peregrinação complicou-se e até esteve sobe ameaca de ser anulada por falta de colaboração, compreensão e muita arrogância dos policias em dever, ameaçando constantemente a continuidade da romaria. É de lamentar uma situação destas por parte do responsável do posto de Catiervile, não esquecendo que a comunidade portuguesa deveria ser mais respeitada pelos agentes policiais, porque a nossa comunidade é um exemplo a seguir pelas demais que formam o painel Montrealense. Somos pacíficos, bons trabalhadores e cumpridores da lei. Mesmo assim, lá conseguiram. Talvez a comunidade deveria reunir para manifestar e exigir mais respeito das autoridades competentes para connosco, não devemos nos deixar intimidar sem reagir.

Em Montreal, após terem orado na Igreja de St-Vincent-Ferrier, fizeram uma pausa para descansar os pés e aquecer a garganta com um café oferecido pela padaria Lajeunesse, Sílvio Machado, Enès de Sousa, Edmundo Moniz, Eduino Martins e outros irmãos. A romaria prosseguiu em direcção à igreja de Sta-Cecilia, onde teve como orador o antigo Mestre Manuel Luís. Também oraram nas igrejas de Notre-Dame-de-la-Defence e de St-Enfant-Jesus com fim na igreja de Santa Cruz com oração final pelo Mestre Duarte Amaral. Por fim, todos os romeiros foram convidados ao salão grande da igreja para comerem uma sopa e mais alguns acompanhamentos, oferta da família de Ildeberto Silva. O mestre Duarte Amaral fez o seu agradecimento com uma oração e despedida da romaria de 2010.

Quem são eles?

Marché Sã Et Fils Inc.
MERCEARIA PORTUGUESA TEL.: 514 842-3373
Desde 1975
4701 RUA ST-URBAIN, MONTREAL
Especiais até 12 de Maio de 2010
Galinha de grão 1.99 lb
Entrecosto de Porco 1.69 LB
Joãoquizinhos "Atlantic" 3.49 750g
Fiambre "Forêt Noir" 2.99 lb
Azeite Saloio 4.99 900ml
Filete de Basa 9.99 saco de 5lb
Água Naya 24x500ml 3.99 CAIXA
Frisumo 24x500ml laranja ou ananas 9.99 +TAX +DEP