



Açoriano

Director: Mario Carvalho

Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol. 5 Nº 9 JUNHO E JULHO DE 2010



Devoção e alegria

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



Sucesso é Realização

O sucesso é a realização de qualquer coisa valiosa para si. Pode ser a paz de espírito e felicidade; união no lar e na família; o gosto pelo trabalho; independência financeira; alegria e satisfação por servir os outros; o desenvolvimento das forças construtivas inerentes ao homem; amar a vida e sentir-se satisfeito com o seu carácter, os seus ideais e os trabalhos realizados.

“Talvez ainda se não tivesse encontrado uma definição de sucesso aplicável a todas as pessoas” - escreveu Zu Tavern - Cada um de nós tem a sua ideia pessoal de sucesso, e essa mesma ideia vai-

O desejo de realizar nasce connosco. Desejamos fazer qualquer coisa digna, chegar sempre mais além, atingir alguns dos nossos ideais. A pedra angular do sucesso e da realização é a vontade. A ambição é a força que nos empurra para a luta. No momento em que deixarmos o prazer ou as dificuldades neutralizarem esta força, no momento em que deixarmos de avançar, no momento em que essa ambição morre, é então que morremos também. O sucesso real foi planeado para ser atingido nos três planos do nosso ser - físico, mental e espiritual.



Muita gente confunde sucesso com amalhar dinheiro. Embora o sucesso acabe por levar à riqueza, é muito mais que isso. É uma atitude mental e espiritual - um estado de consciência de que o dinheiro é um sub-produto accidental. Sucesso é um modo de viver. Estamos neste mundo para ter sucesso como seres humanos. Uma pessoa bem sucedida tem paz de espírito, está satisfeita com os talentos que Deus lhe deu, e sente-se feliz em usá-los e aplicá-los para seu benefício. A procura de uma vida melhor, e a realização de um objectivo digno, é a

se modificando com a passagem do tempo. Para alguns, sucesso é igual a fama; para outros, riqueza em dinheiro; para outros ainda, apenas amor e felicidade.”

É uma lei da natureza humana realizar, ganhar respeito, ser um trabalhador e construtor activo, deixar o mundo um pouco melhor que o encontrado. O homem foi feito para realizar. A maior satisfação da vida provém da realização. Isto prova-se pela sua estrutura física, mental e moral.

Quando faz qualquer coisa - para os outros ou para o seu próprio bem - é feliz e sente-se útil.

mais satisfatória das actividades humanas.

Uma vida bem sucedida não é fácil. É construída sobre qualidades fortes - sacrifício, diligência, lealdade e integridade. A corrida nem sempre é ganha pelo mais rápido nem a batalha pelo mais forte; a vitória vai muitas vezes para o mais temerário e o mais persistente. O maior obstáculo no caminho do sucesso não é a falta de inteligência, de carácter ou de força de vontade. É a incapacidade para levar o trabalho até ao fim.

Boas Férias a todos, até a próxima.

O Castanheira existe desde 1970, sempre ao serviço da nossa comunidade portuguesa



3907 BOUL. ST-LAURENT MONTREAL (ESQUINA NAPOLEON)

TEL.: 514 849.5554

Haja Saúde para recomeçar!



Mario Carvalho

Hoje vivo rodeado de tantas bandeiras: a de Portugal, minha nação, a dos Açores, terra aonde nasci, a do Canada, cidadão por opção e a do Quebeque, província aonde resido.

Todas festejam o seu dia praticamente no mesmo tempo, Portugal a 10 de Junho, Açores no dia de Pentecostes a finais de Maio ou início de Junho, Canada a 1º de Julho e Quebeque a 24 de Junho. Mas a bandeira que mais me faz vibrar é a de Portugal quando a selecção joga. É uma alegria, um delírio que se instala na alma de cada descendente português para ver Portugal ganhar. Tinha pensado que valia a pena retardar esta edição de O Açoriano e ir de férias mais tarde para poder relatar e acompanhar esta viagem da Selecção Portuguesa com rumo à final do campeonato do Mundo de futebol 2010 na África do Sul, este era o meu sonho e o desejo de milhões de portugueses. Tinha confiança nos navegadores portugueses, o mesmo já não posse dizer do homem do leme da armada portuguesa, o professor Carlos Queiroz. Com dificuldades, conseguimos contornar os rochedos da Costa do Marfim empatando zero a zero, neste jogo notei que alguns remadores não estavam preparados para ocupar certos lugares dentro da embarcação. O Paulo Ferreira no remo de ré do lado direito não inspirava confiança, já é um velho lobo-do-mar, sem pernas para correr. O Deco foi alterando de posição no seio da caravela, ocupando o remo da vante do lado direito, ele que toda a vida sempre brilhou no remo de meio. Mas com tudo isto não encalhamos, conseguimos manter a esperança de seguir em frente, faltava defrontar as muralhas da Coreia do Norte e o baixio do Brasil para poder ultrapassar o Cabo das Tormentas. Quando defrontamos as muralhas da Coreia do Norte, aí sim, Portugal apareceu no Mundial! À equipa das quinas bastou apresentar a atitude certa para que o talento sobressaísse com naturalidade. Com quatro novidades no “onze”, Miguel, Tiago, Simão e Hugo Almeida, Portugal entrou em campo com a postura adequada. Protagonizada a maior goleada do Mundial, até ao momento, restava esperar para ver se a equipa se tinha libertado definitivamente das amarras, do medo. Perante a maior goleada de Portugal 7-0 em fases finais de grandes torneios (Europeus ou Mundiais), crescia a fé do povo. O dia foi de festa, e até Cristiano Ronaldo regressou aos golos!

Depois fomos defrontar o Brasil mais confiante.

O Brasil já estava apurado e Portugal praticamente devido à quantidade de golos marcados. Novamente Carlos Queiroz altera a equipa em relação ao último jogo: Pepe, Duda e Ricardo Costa, pensei, ser para fazer descansar alguns jogadores e dar ritmo de jogo ao Pepe, lá conseguimos ultrapassar o baixio do Brasil sem vitória nem derrota e aí sim havíamos passado o Cabo das Tormentas rumo ao Cabo da Boa Esperança. Pela frente deparamos com a forte armada espanhola que nunca facilitou a vida aos navegadores portugueses. Os Espanhóis

afundaram o meu sonho com a colaboração do responsável da armada portuguesa, Carlos Queiroz. A equipa que ganhou à Coreia do Norte não se mexia. Agora que a nossa selecção perdeu contra a sua vizinha, a Espanha, é tempo de ir de férias. Estou triste, preciso descansar e desfrutar do bom tempo, recordar os poucos e bons momentos que vivemos enquanto Portugal jogou. Nunca tive grande confiança, desconfiava na capacidade do treinador Carlos Queiroz em gerir grupo e motivar os jogadores seleccionados. O treinador Carlos Queiroz demonstrou falta de consistência, rigor tático, mexeu na equipa como se fosse um professor de química que passa a vida a fazer novas experiências, num laboratório experimentando novas combinações. Ainda hoje estou para saber a verdadeira razão pela qual o



Nani voltou para Portugal?

Porque razão tirou da formação o defesa direito Miguel, substituiu o Pedro Mendes pelo Pepe que vinha de uma grave lesão? Carlos Queiroz não é o homem certo para guiar os destinos da armada portuguesa, vive na sombra do sucesso alcançado quando foi campeão à frente das selecções jovens com as quais conquistou por duas vezes o título Mundial Sub-20 de Futebol, em 1989 na Arábia Saudita e em 1991 em Portugal.

Foi um feito inédito que marcou o futebol português, nomeadamente porque nessas selecções alinhavam alguns jogadores que viriam a ser dos melhores do mundo e que desde sempre foram acompanhados por Carlos Queiroz.

Mas é bom não esquecer o orgulho que temos na nossa selecção, é ela que faz vibrar o coração, que desperta nas veias o sangue lusitano dos seus filhos e descendentes. A selecção portuguesa é a equipa de toda a família, do mais velho ao mais novo, como é lindo ver uma criança vestida com as cores da nossa nação, que emoção e alegria sentimos quando se vê um automóvel com a nossa bandeira a abanar, e à frente de uma casa portuguesa a bandeira de Portugal, sentimos-nos mais fortes e confiantes.

Parabéns aos estudantes que conseguiram os seus objectivos escolares, sucesso profissional aos que queimaram as fitas.

Haja saúde boas férias para todos.

Dia dos Açores, 1º Centenário da Republica Portuguesa

A casa dos Açores do Quebeque celebrou na sua sede situada no 229 da rua Fleury O. o dia da região autónoma dos Açores, nos dias 11, 12 e 13 de Junho.

Com um recheado e muito bem elaborado programa, as ce-



lebrações tiveram início na sexta feira dia 11, com a abertura de duas maravilhosas e excelentemente elaboradas exposições no salão nobre da Casa dos Açores. A primeira, intitulada 1o Centenário da Republica Portuguesa, continha fotografias e um breve historial de todos os presidentes, levando os visitantes a viajar no tempo recordando os 100 anos da republica, começando pelo primeiro presidente, o açoriano

Manuel de Arriaga até aos nossos dias com o actual presidente Anibal Cavaco Silva. A segunda, era uma riquíssima exposição de artesanato e produtos Açorianos. Entre os mais distintos, podemos destacar o registo do Senhor Santo Cristo e o delicioso ananás de São Miguel, as queijadas da Vila, o queijo de São Jorge, o licor de maracujá, os vinhos da ilha do Pico, a conserva de atum, várias compotas regionais, etc.



Seria injusto da minha parte não salientar as maravilhosas obras de arte, feitas de escamas de peixe, miolo de figueira, estes trabalhos que são da autoria da magia das mãos de Jor-





ge Couto da Silva.

Raramente vi tanta gente no salão nobre da Casa dos Açores do Quebec. Deslocaram-se para participarem nestas celebrações que contaram com a presença de várias entidades locais e regionais.

Na sala do primeiro piso estava patente uma exposição de trabalhos realizados pelo grupo da terceira idade Reviver que conta com 35 membros que se reúnem na casa dos Açores 2 vezes por mês, aonde passam muitos bons momentos no dizer da coordenadora do grupo, senhora Mercedes dos Reis que aproveitou para deixar um apelo à terceira idade portuguesa para que se inscrevam e participem nas actividades deste grupo porque vale a pena e porque se sentiraõ menos sós. O testemunho proferido pela Sra. Teresa Labao diz tudo, quanto é importante para ela fazer parte deste grupo, ninguém diz que ela tem 80 e tal anos, é um exemplo de como saber viver a terceira idade, cantando rindo e dançando.

O Benjamin Moniz, presidente da casa dos Açores do Que-



beque, desejou as boas vindas aos convidados de Honra: Os Deputados da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores, Engenheiro Cláudio Lopes e o José San Bento assim como o cônsul geral de Portugal em Montreal Sr. Fernando Demée Brito, Clementina Vieira conselheira das comunidades, chanceler David Pereira e Jacinta Amâncio directora-Geral da Caixa Portuguesa.

No decorrer do serão foi lido pelo mestre de cerimonia Jorge da Silva Couto, uma mensagem enviada pela Sra. Alzira Silva, que por motivos profissionais não pode vir a Montreal como estava inicialmente previsto no programa das celebrações.

O deputado regional pelo PSD, Engenheiro Cláudio José Gomes Lopes, natural da ilha do Pico, descreveu um pouco da sua história e percurso pessoal. Filho de uma família de fracos recursos financeiros não esqueceu a preciosa ajuda que recebeu da Fundação Faialense para poder chegar aonde chegou na sua formação profissional, aonde recebeu desta instituição bolsas de estudo desde 1982 até 1989, acrescentando que se não tivesse sido a participação daquela instituição jamais poderia ter vindo a Montreal falar na casa dos Açores. Também, a sua família ficou dividida com a migração por ter três irmãos a residirem em Toronto.

Durante muitos anos foi presidente da Câmara das Lajes do Pico.

O conferencista convidado de Honra, o deputado regio-



nal pelo PS José Carlos Gomes San-Bento, natural de São Miguel, falou do Centenário da Republica Portuguesa, e da contribuição dos Açorianos ao longo da sua historia.

No decorrer do serão foi apresentada aos presentes a direcção da CACORBEQ presidida por Benjamin Moniz, Comissão organizadora das celebrações do dia dos Açores.

A parte musical esteve a cargo do grupo de Cantares Recordações da Casa dos Açores do Quebec cantaram bem mas achei o volume do som da música um pouco alto para a ocasião.

O serão terminou com a degustação de produtos regionais vindos dos Acores.

No sábado dia 12, foi lida a mensagem enviada pelo Presidente do governo regional dos Açores, Sr. Dr. Carlos César.

De seguida, foi servido um delicioso jantar regional.

O serão terminou com actuação de duas violinistas quebequenses interpretando algumas musicas clássicas e a dança de ballet pela jovem Tânia Contente.

Por fim, foi a chegada da coroa e bandeira para a domingo da Casa dos Açores.

No domingo dia 13, houve projecção do filme sobre os Açores e início da semana dedicada ao Senhor Divino Espírito Santo.

Parabéns aos organizadores pelo sucesso alcançado na projecção da Casa dos Açores do Quebec para o mundo, como viveu e expôs Portugal nas celebrações do Dia Dos Açores e o Primeiro Centenário da Republica Portuguesa.

Virtudes do chá

O chá, depois da água, é a bebida que reúne maior número de adeptos em todo o mundo. Conheça melhor as suas virtudes! O segredo do sucesso desta bebida reside na variedade de sabores e, acima de tudo, nas inúmeras utilizações a que se presta. De acordo com as várias culturas, pode ser usado para efeitos medicinais, como pretexto para convívio social ou, inclusive, como manifestação cultural, e até ao serviço da estética.



Efeitos terapêuticos: Beber um chá ou uma infusão pode ajudar na prevenção e alívio de algumas maleitas. Por exemplo, a infusão das folhas de chá contém fitoestrógenos, que reduzem o risco de desenvolvimento da osteoporose. Para além disso, as folhas de chá contêm uma considerável quantidade de polifenóis, que possuem propriedades antioxidantes. Há mesmo quem defenda que o consumo regular de chá, associado a um estilo de vida saudável, pode proporcionar a protecção contra vários tipos de cancro e reduzir o risco de doenças cardiovasculares. O chá também é utilizado como medicamento pelo facto de conter cafeína, tanino e substância volátil aromática. Acredita-se que possui efeitos sedativos, diuréticos, bactericidas, baixa o teor da glicémia e tem, também, um efeito anticancerígeno. Conheça as propriedades mais importantes, sobre alguns tipos de chás:

Chá Vermelho ou Pu-Erh: Possui propriedades curativas, actua sobre as substâncias que regulam as funções corporais, ajudando, inclusive, a reduzir o colesterol. Para além do seu efeito depurador, o pu-erh é um óptimo digestivo, sendo muitas vezes utilizado pelos orientais, após uma refeição mais “pesada”. Bom diurético, é igualmente utilizado em casos de diarreias, cansaço, ressacas e dores de cabeça, bem como em situações de malária, conjuntivite, septicemia e epilepsia. Usado exteriormente, quer seja líquido, em forma de creme, gel ou sabonete, pode ser útil na profilaxia de infecções, nas queimaduras e em contusões, porque tem um efeito antibacteriano e reforça o sistema imunitário. Por outro lado, o chá vermelho não influencia o sistema cardiovascular e ajuda a combater o cansaço e a depressão. Para além disso, pode beber-se a qualquer hora, porque não causa insónias e é indicado mesmo para quem tem problemas de estômago.

Chá Verde: A seguir ao chá preto, este é o mais divulgado e consumido na Europa. Com poderes curativos que fortalecem o sistema imunitário, este chá é considerado uma bebida light, dado que uma chávena do mesmo contém somente duas calo-

rias. Como é uma bebida com baixo teor de teína, é um óptimo substituto para o café, principalmente à noite, já que não provoca insónias. Esta bebida contribui, ainda, para reduzir o risco de doenças cardiovasculares e, devido à elevada percentagem de catequinas que possui, o chá verde actua ao nível dos intestinos, fígado e pulmões, eliminando as substâncias tóxicas do organismo e proporcionando um efeito adelgaçante e anticelulítico. É particularmente rico em vitaminas A, C e E, que desempenham uma função relaxante no organismo e possui um elevado teor de flúor, o que faz dele um dentífrico eficaz no combate da cárie dentária. Muito rico em antioxidantes, o chá verde ajuda a retardar o envelhecimento, estando, actualmente, muito em voga a sua inclusão na composição de produtos de cosmética.

Ao serviço da beleza: O chá é famoso, sobretudo, pelas suas propriedades relaxantes e estimulantes. Porém, de há uns anos a esta parte, tem vindo a chamar a atenção pelos seus benefícios para a beleza. Uma novidade no Ocidente, porque, no Oriente, o chá é utilizado há séculos como produto de beleza: para o banho ou cabelo, como dentífrico, loção, creme ou desodorizante. Atentas ao crescente interesse dos consumidores por esta bebida, as indústrias farmacêutica e de cosmética têm investido no desenvolvimento de produtos e protocolos à base de chá. O chá assume, igualmente, um papel muito importante como coadjuvante em dietas de emagrecimento. Por exemplo, o que conhecemos normalmente como chá vermelho é consumido como complemento de dietas de emagrecimento, na Europa e nos Estados Unidos. Apelidado como “devorador de gorduras”, esta variedade de chá é ainda uma boa aliada na diminuição do nível de colesterol no sangue. Para além disso, contribui para a rápida assimilação do nível de álcool no sangue e reforça o metabolismo do fígado, colaborando para o desaparecimento do efeito casca de laranja da pele. O resultado de uma alimentação saudável, complementada com chá Pu-Erh, é uma silhueta muito mais estilizada e firme. Já o chá verde possui o poder de eliminar toxinas e prolongar a juventude. Diurético, permite ainda baixar o peso. Além disso, é utilizado na aromaterapia e na cosmética para relaxar o corpo e a mente. Ter um aspecto jovem e saudável, uma pele lisa, sem manchas e hidratada, um corpo firme, um cabelo suave, brilhante e com volume, são alguns dos objectivos que podem ser alcançados com a ajuda do chá verde. Contudo, é necessário encarar o processo, não como uma medida de recurso, mas como um estilo de vida. Ter uma alimentação equilibrada e fazer exercício regularmente são parte essencial desse estilo de vida.

Modo de preparação: Para obter a melhor infusão de chá verde ou de Pu-Erh, deve aquecer a água até atingir uma temperatura entre os 70° e os 90° graus. Por cada chávena, coloque uma colher de sobremesa de chá no infusor. Deixe repousar o chá verde durante 2 a 3 minutos e o vermelho durante três. Retire o infusor e beba. Um cuidado igualmente importante para obter o máximo sabor do chá é a utilização de um bule diferente para cada tipo de chá. Desta forma, os sabores não se misturarão nem se confundirão. Outro aspecto a ter em conta é a conservação das folhas da camellia sinensis, que devem ser mantidas em latas herméticas e guardadas num local fresco e seco.

Erros de beleza que a envelhecem

Erreurs de beauté qui vous vieillissent



Nancy Martins

Dicas para tomar nota e fazer precisamente o contrário

Excesso de fund de teint

Esconder as rugas com excesso de base e uma maquilhagem vincada só salienta ainda mais as rugas do rosto. Depois de aplicar a sua base com uma escova, use uma esponja de maquilhagem húmida e

Prenez note de ces conseils et faites précisément le contraire

Excès de fond de teint

Cacher les rides avec excès de base fait simplement ressortir davantage les rides du visage. Après avoir appliqué sa base avec un pinceau, utilisez une éponge de maquillage humide et passez-la doucement sur tout le visage pour une finition douce.

pressionem suavemente todo o seu rosto para um acabamento suave.

Ignorar eyeliner

Use-o, porque não, sem ser para as saídas nocturnas. Um olhar mais “levantado” e brilhante pode fazer maravilhas ao seu look.

Não à exfoliação

Quanto mais velhas ficamos, mais tempo a nossa pele leva para se renovar. Por isso, nada melhor do que pedir ajuda a um exfoliante e, uma vez por semana, pôr mãos à obra.

Batom errado

Tons berrantes não resultam depois dos 40 anos. Mais vale colocar um gloss ou um batom em tom opaco mais discreto que dê luz ao seu rosto e oculte os pequenos sinais de envelhecimento que normalmente existem junto aos lábios.

Negligenciar as mãos

Porque investir tanto tempo no rosto, quando as mãos revelam precisamente a sua idade real? Não deite tudo a perder. Uma vez em cada duas semanas aplique um microdermabrasão e à noite faça uma massagem nas costas das mãos. Por outro lado, não se esqueça das luvas ao lavar a loiça, o seu esforço será recompensado no futuro.

Não usar filtro solar

Quase todas as rugas e linhas finas são devido à exposição ao sol, pelo que um protector solar é imprescindível para salvaguardar a sua pele.



récompensé plus tard.

Ne pas utiliser un écran solaire

Presque toutes les rides et ridules sont dues à l'exposition au soleil. Ainsi, un protecteur solaire est indispensable pour sauvegarder sa peau.

Ignorer l'eyeliner

Utilisez-le, même pour les sorties autres que nocturnes. Un regard plus « soulevé » et brillant peut faire des merveilles à votre look.

Non à l'exfoliation

Plus nous vieillissons, plus notre peau prend de temps pour que se renouveller. Donc, rien de mieux que demander l'aide d'un exfoliant une fois par semaine.

Rouge à lèvres erroné

Des tons foncés ne font plus après 40 ans. Mieux vaut utiliser un gloss ou un rouge à lèvres d'un ton opaque plus discret qui donnera lumière à votre visage et cachera les petits signes de vieillissement présents près des lèvres.

Négliger les mains

Pourquoi investir tant de temps sur le visage, alors que les mains révèlent précisément notre âge réel ? Une fois aux deux semaines, appliquez une microdermabrasion et massez le dos de vos mains. D'autre part, n'oubliez pas de porter des gants pour laver la vaisselle, votre effort sera

Laval glorificou-se a terceira pessoa da Santíssima Trindade

Os Lavalenses festejaram o Império da Santíssima Trindade nos dias 29 e 30 de Maio. O bom tempo que se fez sentir levou muitos forasteiros ao recinto de festas da Missão Nossa Senhora de Fátima em Laval para participarem nas populares festas do Espírito Santo.



Podemos dizer que o tempo no Sábado foi deveras espectacular. Ao contrário, no Domingo quanto mais a tarde avançava mais ia baixando a temperatura, tornando-se fresco. Mas mesmo assim, o povo marcou presença e glorificou o Divino Espírito Santo, confraternizando na paz, amizade e alegria, ora ao som da banda de Musica do Espírito Santo De Laval,



grupos folclóricos e musica gravada.

Sinto muita nostalgia quando vou a este Império, é o mais genuíno de todos os que se realizam nesta região, por manter muita originalidade das festas do Espírito Santo das Ilhas dos Açores, actividades exterior, iluminação, Impérios, barraquinhas, perfumadas com cheiro a malassadas, bazar, arre-matações, foliões, e o coreto que dá outra graça à festa, para completar o painel so faltam cantigas ao desafio. A Missão de Nossa Senhora de Fátima tem todas as condições para



festejar no interior e ao ar livre fazendo com que as pessoas possam desfrutar das actividades que ali decorrem, visitar os impérios de Tomar, da Madeira, e de cada ilha açoriana e da comunidade latino americana., repletos de doces, massa sovada, bebidas, queijo, arroz doce e outras iguarias típicas daquelas regiões.

A comunidade portuguesa de Laval deveria participar em maior numero nas festas ali realizadas e usufruir das excelentes instalações que os pioneiros devotamente e com muito amor construirão para cultivar a nossa fé e manter as nossas tradições.

Mau tempo em Santa Cruz

Nos dias 5 e 6 de Junho, realizaram-se na Missão de Santa Cruz as festas em Honra ao Divino Espírito Santo.

A chuva foi uma constante neste fim-de-semana impedindo que o cortejo das coroas se realize como é tradição.

Todas as actividades previstas no exterior foram transferidas para o interior do salão de festas da Igreja de Santa Cruz. E como um mal nunca vem só, para além da chuva neste mesmo fim-de-semana realizou-se a corrida das bicicletas em Montreal, impedindo o acesso à rua Rachel e o fecho de muitas ruas da mesma cidade complicando o acesso para os automobilistas ao recinto de festas que, diga-se, em tempo normal já de si é complicado encontrar estacionamento nos arredores da igreja Santa Cruz.

Durante a noite do Sábado e Domingo quem passava no exterior dificilmente se apercebia que ali havia festa do Espírito Santo, nem música nem luz realmente era desolador, ao

menos poderiam ter iluminado parte da decoração exterior e meter uns altifalantes a transmitir no lado de fora aquilo que se vivia no interior. Espírito Santo é festa de luz e alegria.



Espírito Santo de Anjou, o Centro dos Portugêses

O Centro Comunitário do Espírito Santo de Anjou celebrou e realizou a tradicional festa em louvor ao Divino Espírito Santo que honra o seu nome ao serviço da amizade, da alegria e da partilha do pão da carne e do vinho em nome do pai, do filho e do espírito santo.

Os preparativos dos festejos aumentaram de intensidade nas últimas semanas, com a matança dos bezerros, distribuição das pensões, mas é nos dias que antecedem a festa que se vive uma verdadeira maratona, contra o tempo para que tudo esteja pronto na hora certa.

Este ano, a festa realizou-se nos dias 12 e 13 de Junho, nestes dois dias os benevoles não têm mãos a medir na confecção dos alimentos que irão ser servidos gratuitamente a todos quanto queiram se sentar na grande mesa da bondade.

Na minha opinião, as festas do Espírito Santo realizadas em Anjou são as mais concorridas pela comunidade portuguesa e até por outras etnias, porque ao longo dos anos têm sabido manter os seus objectivos de cada vez melhor servir. Para isto, muito contribui o lugar escolhido para a realização dos festejos: aquele grande pavilhão-desportivo de hóquei fácil de acesso com estacionamento disponível e grátis e a capa-



cidade de receber milhares de pessoas.

O grande momento da festa é o grandioso cortejo que sai da sede do Centro Comunitario com destino à igreja onde irá celebrar a missa da coroação. Várias personalidades políticas, associações e povo crente incorporaram-se no cortejo que este ano fez-se acompanhar pelas bandas filarmónicas de Nossa Senhora dos Milagres e do Espírito Santo de Laval.

Depois da coroação, o cortejo seguiu em direção do recinto da festa que se encontra mesmo ao lado. Sem demoras, são todos convidados a sentaram-se à volta da mesa para serem



servidos a mais de 1000 pessoas massa, queijo de São Jorge, sopas, carnes, vinho e refrescos, em louvor e honra à terceira pessoa da Santíssima Trindade.

No Sábado, depois da recitação do terço, foi servido carne guizada. A animação musical esteve a cargo do conjunto musical "Estrelas da Noite".

Parabéns, força, coragem e muitas graças divinas a todos que de uma maneira ou outra continuam a manter viva e digna esta secular tradição Açoriana. As festas em louvor ao Espírito Santo preparam-se e vivem-se todo o ano, no seio da família e no altar do coração do povo português. Como podemos ler na mensagem do presidente do centro comunitário, Liberal Miranda : "Todos os eventos que levam a efeito no nosso centro comunitário tem uma finalidade, ajudar a organizar e a preparar as nossas festas em Louvor ao Divino Espírito Santo".

Não se esqueçam que o Divino Espírito Santo está sempre disponível para vos ajudar, com as suas graças divinas.



A cidade de Santa Teresa vibrou ao som do Starlight

Como já vem sendo habitual, a cidade de Santa-Teresa foi o palco da Festa do Divino Espírito Santo de São Pedro. Uma festa com uma tradição que já conta com alguns anos.

A festa revelou-se, uma vez mais, num grande sucesso, contando com a presença de centenas de pessoas durante os três dias de festa. Os festejos em honra do Divino Espírito Santo tiveram início na sexta-feira com a bênção da carne e da massa.

No Sábado, durante o dia, procedeu-se à distribuição das pensões e o serão contou com o desfile da marcha da Associação Portuguesa do Canada. Mas o grande momento da noite foi sem dúvida alguma a exuberante actuação do

nessa noite de sábado, 26 de Junho. Depois do espectáculo, foi servido o caldo da meia-noite.

O momento alto da festa que se realizou nesta cidade, foi



conjunto musical Starlight. Os parques de estacionamento e as ruas adjacentes ao recinto da festa tornaram-se pequenas para acolher tão grande multidão forasteira. Santa-Teresa nunca havia visto tantos portugueses juntos como aconteceu

no domingo onde muitas pessoas incorporaram a procissão. O cortejo percorreu algumas artérias da cidade, saindo da sede da associação com destino à igreja Coração Imaculado de Maria acompanhado pela Filarmónica do Divino Espírito Santo de Laval, seguindo-se a Celebração Eucarística e a coroação do mordomo.

A marcar presença nesta festa, esteve o Presidente da Câmara Municipal de Lagoa, João Ponte, que se deslocou propositadamente de São Miguel para assistir às festividades promovidas e realizadas pela Associação Portuguesa de Santa-Teresa.

A edição deste ano da Festa do Divino Espírito Santo de São Pedro encerrou, no domingo, com a distribuição das sopas a comunidade e com a actuação musical do conjunto Xpression e Henrique Cipriano.



AGENCE DE VOYAGES ALGARVE

Agência de Viagens portuguesa

681, JARRY ESTE, H2P 1W1





Temos ao vosso dispôr:

- Viagens para todo o mundo
- Aluguer de carros a partir de 159^{00s} / semana
- Especiais para as Caraibas
- Serviço de impostos
- Cruzeiros a partir de 799⁰⁰+tx
- Envio de contentores, barris e o nosso popular Cabaz de Natal
- Hotéis e pensões em Portugal a partir de 49^{00s} por noite

Uma força na comunidade - TEL.: 514 273.9638 OU 514 277.1934

Império das crianças da Cidade de Blainville

Foi o Império das crianças de Blainville que encerrou as festas em Honra ao Divino Espírito Santo de 2010.

Com muito calor, música, e num ambiente familiar que, mais uma vez, esta comunidade afirmou a sua fé e devoção ao Espírito Santo.

Devemos salientar que o mordomo desta festa é de origem italiana, casado com uma Açoriana. É uma forma de demonstrar que o amor à terceira pessoa da Santíssima trindade não tem fronteiras.

O cortejo saiu da casa do mordomo, acompanhado pela banda de Nossa Senhora dos Milagres e percorreu mais de 2 quilómetros nas bonitas ruas desta cidade, até chegar à igre-



aonde a origem da raça e a cor da pele não é barreira para a felicidade.

Depois da coroação foram servidas as sopas, massa, arroz doce, acompanhados de refrescos e vinho.

Para terminar gostaria de enaltecer a participação dos jovens nas várias festas em Honra do Divino Espírito Santo, nos cortejos e arraiais. Ao contrário, não os vi em Festa alguma muitos adultos que se dizem devotos do Espírito Santo. Sem o povo não há festa e os adultos é que têm que dar o exemplo para que esta linda tradição açoriana nunca acabe em terras do Canadá.



ja.

Podíamos notar uma grande participação de jovens de várias origens, fruto da união de jovens que já nasceram aqui,



Auditório Municipal da Povoação acolhe Pincelismo de Manuel Melo Bento



Edite Miguel

Está patente ao público no Auditório Municipal da Povoação até ao final de Julho uma exposição de pintura de Manuel Melo Bento, intitulada “Pincelismo”.

Inaugurada no dia em que o Concelho da Povoação fez 171 anos, a 3 de Julho, esta exposição, composta por 28 quadros,

visa retratar aquilo a que o autor designa de Pincelismo e que é nada mais, nada menos do que transmitir para a pintura a ideia que o filósofo tem sobre determinado aspecto.

A mostra que está no Auditório Municipal é uma exposição comemorativa do 100º aniversário do pai do autor, exposta pela primeira vez em Vila Franca do Campo.

Na altura, o Presidente da Câmara referiu-se a Manuel Melo Bento como uma pessoa completamente livre, que escreve o que realmente pensa.

Na apresentação da exposição esteve o irmão do pintor e conceituado advogado Carlos Melo Bento que dissertou um pouco sobre o irmão mais velho, afirmando que o trabalho artístico deste é um produto da pintura modernista e vai certamente marcar um período da pintura nos Açores.

Ainda no seu discurso, Carlos Melo Bento não se privou e partilhou com todos a admiração que tem pelo Presidente da Câmara da Povoação, Carlos Ávila, que vem desde a altura da tragédia que vitimou 29 pessoas na Ribeira Quente, pela coragem e determinação que o edil teve em tomar as decisões que tomou na época, perante tamanha catástrofe. A exposição de pintura de Manuel Melo Bento está patente ao público no Auditório Municipal de segunda a sexta, das 8 às 12 horas e das 13 às 16 horas.



Santa Casa da Povoação festeja Santos Populares

O Jardim Municipal da Vila da Povoação foi recentemente invadido por uma centena de pessoas de várias instituições que apoiam pessoas portadoras de deficiência com um objectivo muito concreto: festejar São João.

Organizado pela Santa Casa da Misericórdia da Povoação o desfile de Marchas de São João contou com a presença de cerca 4 grupos que trouxeram muita cor, brilho e alegria ao centro da Vila, nomeadamente com a participação da marcha da Associação de Pais e Amigos das Crianças Deficientes do Arquipélago dos Açores, a marcha da Associação Aurora Social e as marchas do Centro de Actividades Ocupacionais e das valências Lar e Sad. da Santa Casa da Misericórdia da Povoação.

A Santa Casa da Misericórdia da Povoação iniciou este projecto de celebrar São João pelas ruas da Vila em Junho de 2006 pelo facto de considerar importante promover actividades de festividades populares que envolvam as pessoas com necessidades especiais com outro tipo de

público, nomeadamente as crianças e os idosos. Para além disso, esta mesma instituição considera importante revelar à sociedade as capacidades destas pessoas portadoras de deficiência, especificamente no âmbito da dança.



Procure o dia do seu aniversário

Sabrina Carvalho

5 de Julho até 14 de Julho

Árvore De Abeto (O Mistério)

E uma pessoa de extraordinário bom gosto, digna, sofisticada, ama a beleza temperamental, teimosa, tende para o egoísmo, mas preocupa-se com as pessoas que estão ao seu redor. E modesta, muito ambiciosa de muitos talentos, criativa, amante insatisfeita, de muitos amigos. Muito confiável.

15 de Julho até 25 de Julho

Árvore de Olmo (A Mentalidade Nobre)

Figura agradável, bom gosto em se vestir, de exigências modestas. Tende a não esquecer os erros, alegre, gosta de mandar, porém não obedece, e uma companhia honesta e fiel, gosta de demais, de mentalidade nobre, generosa, com bom humor, pratica.

26 de Julho até 4 Agosto

Cipreste (A Felicidade)

Forte, adaptável, toma o que vida tem para dar. E uma pessoa satisfeita, optimista, aspira dinheiro e reconhecimento, odeia a solidão, e uma companhia apaixonada e sempre insatisfeita, fiel, se altera facilmente, não é dócil. E desinteressada.

5 de Agosto até 13 de Agosto

Alamo (A Incerteza)

E 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, e muito selectiva, as vezes solitária, muito alegre, de natureza artística, boa organizadora, tenta aprender através da filosofia, confiável em qualquer situação. Assume as relações muito seriamente.

14 de Agosto até 23 Agosto

O Cedro (A Confiança)

De uma beleza estranha, sabe se adaptar, gosta de luxo, boa saúde, não é uma pessoa, e segura de si, tem determinação, e impaciente e gosta de impressionar os outros. Tem muitos talentos, criativa, saudavelmente optimista, e vive na espera do único e verdadeiro amor. Capaz de tomar decisões rapidamente.

24 de Agosto até 2 de Setembro

O Pinheiro (O Particular)

Encanta a companhia agradável, e uma pessoa muito activa, natural, boa companhia, mas nem sempre amistosa, se apaixonava facilmente, mas sua paixão se apaga em pouco tempo, se rende facilmente, se decepciona de todo até que encontre seu ideal. É de confiança e de carácter pratico.

Alegria é Felicidade Imediata

Quem é alegre tem sempre razão de sê-lo, ou seja, justamente esta, a de ser alegre. Nada pode substituir tão perfeitamente qualquer outro bem quanto esta qualidade, enquanto ela mesma não é substituível por nada. Se alguém é jovem, belo, rico e estimado, então perguntemos, caso queiramos julgar a sua felicidade, se é também jovial. Se, pelo contrário, ele for jovial, então é indiferente se é jovem ou velho, erecto ou corcunda, pobre ou rico; é feliz.

Na primeira juventude, abri certa vez um livro velho e lá estava escrito: «Quem muito ri é feliz, e quem muito chora é infeliz» - uma observação bastante ingénua, mas que não pude esquecer devido à sua verdade singela, por mais que fosse o superlativo de uma verdade evidente. Por esse motivo, devemos abrir portas e janelas à jovialidade, sempre que ela aparecer, pois ela nunca chega em má hora, em vez de hesitar, como muitas vezes o fazemos, em permitir a sua entrada, só porque queremos saber primeiro, em todos os sentidos, se temos razão para estar contentes. Ou ainda, porque tememos que ela nos perturbe nas nossas ponderações sérias e preocupações importantes. Todavia, é muito incerto que elas melhorem a nossa condição; em contrapartida, a jovialidade é ganho imediato. Apenas ela, por assim dizer, é a moeda corrente da felicidade, e não, como o restante, mero talão de banco, porque apenas ela torna imediatamente feliz no presente; por essa razão, é o bem mais elevado para seres cuja realidade tem a forma de um presente indivisível entre dois tempos infinitos. Assim, deveríamos antepor a aquisição e a promoção desse bem a quaisquer outras aspirações.



	<h3>Maria Alice Macedo</h3> <p>Correctora de seguros de prejuízo de particulares Conselheira em segurança financeira</p>	
	<p>Silva Langelier & Pereira Inc.</p>	

Joseph Oliveira
Agent immobilier affilié
Cell.: 514 236-6998

Olivia Paiva
Agent immobilier affilié
Cell.: 514 707-8877

RE/MAX DU CARTIER

PERFORMANCE
www.oliviapaiva.com

LAVAL - S. Vicente Paulo
Bungalow completamente renovado de A a Z
cave terminada
estacionamento para 2 carros, dois minutos da rua Laurentides em Laval
IMPECÁVEL
239 000\$

PLATEAU
NOVO NO MERCADO
Triplex situado ao canto de Boul. St-Joseph e 3ª avenida
61/2 x 2 31/2 e com a possibilidade de fazer mais outro 31/2 no subsol, garagem, 3 qts fechados.
Primeiro andar livre ao comprador
PREÇO INCRÍVEL
429 000\$

Plateau
Clark perto de S. Joseph
3x71/2, livres com cave, de 7 pés, grande quintal

Laval-des-Rapides
Quadruplex destacado 4x4^{1/2} com 2 garagens, aquec. elec. rendas de 33 000\$ por ano. **BEM SITUADO**

Montreal - 12 avenida
Duplex com 3 qts fechados cave acabada, bom quintal e garagem. **369 000\$**

Blainville
Bungalow ideal para uma grande família com 4qts, 2 casa de banho, cave terminada, garage **229 000\$**

Tenho comprador sério para bungalow ou triplex em St-Leonard por favor telefonar-me

Rua St-Hubert - Montreal
Triplex com comercio no rés-de-chão, com dois apartamentos
BOM PREÇO
359 000\$

PARA MAIS INFORMAÇÕES PODEM NOS CONTACTAR
514.236.6998 ou 514.707.8877

Frango com Cerveja



Ingredientes para 4 pessoas:
1 frango; 80 g de margarina; 1 cebola; 4 dentes de alho; 1 cenoura; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; sal; pimenta; 1 colher de chá de colorau; 2 dl de cerveja; 1 dl de natas; salsa picada.

Preparação:
Tire a pele ao frango, corte-o em bocados e salteie num tacho, com a margarina até estar bem dourado. Junte então a cebola e os dentes de alho, descascados e cortados em rodelas, e a cenoura cortada em bocados. Introduza o ramo de salsa atado com a folha de louro e tempere com sal, pimenta e o colorau. Regue com a cerveja, tape e deixe cozinhar sobre lume muito brando até o frango estar macio. Retire o frango do tacho e deixe o molho continuar a apurar sobre lume brando. Retire o ramo de salsa e a folha de louro e triture o molho com a varinha mágica. Junte as natas e introduza de novo o frango. Leve ao lume e deixe retomar fervura. Sirva o frango com o molho, polvilhado com salsa picada e acompanhe com arroz branco e esparregado.

Trouxas de Salmão Fumado com Requeijão



Ingredientes para 4 pessoas :
1 requeijão; 1 colher de sopa de óleo; limão; sal; pimenta de moinho; aneto ou funcho; cebolinho fresco; 4 fatias finas de salmão; ovas de salmão em conserva

Preparação :
Tempere o requeijão com o óleo, sumo do limão, sal e pimenta moída na altura. Perfume com algumas folhas de aneto e cebolinho picado. Esmague tudo com um garfo até obter uma pasta. Escalde algumas folhas de cebolinho com água a ferver e enxugue com papel absorvente. Distribua a pasta de requeijão pelas fatias de salmão fumado e embrulhe como se fosse uma trouxa. Ate com as folhas de cebolinho escaldadas e reserve no frio à altura de servir. Polvilhe com pimenta acabada de moer e coloque uma colher de sopa de ovas de salmão no topo de cada trouxa. Enfeite com folhas de aneto ou cebolinho e gomos de limão. Acompanhe com fatias de pão de centeio.



Obrigado

SELECÇÃO NACIONAL: 25-06-2010

EM CIMA: RICARDO CARVALHO, TIAGO, BRUNO ALVÉS, CRISTIANO RONALDO, HUGO ALMEIDA, EDUARDO
EM BAIXO: RAUL MEIRELES, FÁBIO COENTRÃO, PEDRO MENDES, SIMÃO SABROSA, MIGUEL



Quem são eles?

Marché
Sã
Et Fils Inc.



MERCEARIA PORTUGUESA
Desde 1975

TEL.: 514 842-3373



BOAS FÉRIAS

4701 RUA ST-URBAIN, MONTREAL