

GRELHADOS SOBRE CARVÃO

BRASEIRO



8261 BOUL. ST-LAURENT
Prop.: Elvis Soares 514-389-0606

A VOZ DE PORTUGAL

LE PLUS ANCIEN JOURNAL DE LANGUE PORTUGAISE AU CANADA - DEPUIS 1961

DIRECTEUR: MANUEL DE SEQUEIRA RODRIGUES



1851 Ontario E.
514.563.1211



35 ANOS DA FILÁRMÓNICA DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE LAVAL

Incorporado no Jubileu dos 25 anos da fundação da Missão e paróquia de Nossa Senhora de Fátima de Laval, o mês de outubro foi dedicado à Orquestra Filarmónica do Divino Espírito Santo de Laval que celebra este ano 35 anos de existência. ver Página 7

EM DESTAQUE



BRUXAS E VAMPIROS À SOLTA EM LAVAL...

Ver página 8

LANÇAMENTO DO LIVRO "PENSAMENTOS" DE VITOR GONÇALVES P. 4

CASA DOS AÇORES, 35 ANOS A SERVIR A COMUNIDADE P. 6

O PLATEAU E AS DIFICULDADES P. 11

SÍMBOLOS DE HALLOWEEN P. 20

RONALDO PENSA SEGUIR CARREIRA NA F1 P. 23

514.933.2555 **Casa de Câmbio Globex2000.ca**

Laval 1545 Boul. Corbusier
Ville St-Laurent 2089 Boul. Marcel-Laurin
Longueuil 2877 Chemin Chambly
Westmount 1336 Avenue Greene
Centre-ville 2090 Ave. Union

GLOBEX 2000
EXPERTS EN DEVISES
CURRENCY EXPERTS

Serviço de análise do seu vinho

VENDEM-SE
BARRIS NOVOS, IMPORTADOS DE PORTUGAL, EM CARVALHO E CASTANHO, DE 5 A 250 LITROS.

ATENÇÃO: SE NÃO TEM SELO DA MOSTI MONDIALE É PORQUE NÃO É MOSTI MONDIALE

Para mais informações, contactar MARCO 5187 Jean-Talon E., St-Leonard - Tel.: 514.728.6831

Marché SA Et Fils Inc.
4701 RUA ST-URBAIN Tel.: 514.842.3373

Especiais em vigor até 5 de novembro de 2013

Polvo congelado 750g Ferma **4.99** cada

Milho açoreano Ferma **2.99** Lb

Peito-de-galinha **3.49** Lb

PROGRAMAÇÃO SEMANAL



**QUARTA-FEIRA
30 DE OUTUBRO**
03:00 Bom Dia Portugal
05:56 Praça da Alegria
08:16 Os Nossos Dias
09:00 Jornal da Tarde
10:16 Zig Zag
10:37 Nativos Digitais
10:54 Correspondentes
11:19 Portugal no Coração
14:00 Portugal em Direto
15:01 Ler +, Ler Melhor
15:15 Rebelde Way
16:00 Telejornal
17:02 Portugueses Pelo Mundo
17:43 A Verde e a Cores
18:09 O Extraordinário Mundo das Fibras
18:42 Correspondentes
19:08 O Preço Certo
20:00 24 Horas
21:01 Bem-vindos a Beirais
21:53 Telejornal Madeira
22:30 Telejornal - Açores
23:02 Último a Sair
00:18 Podium
01:20 24 Horas
01:51 Ler +, Ler Melhor
01:59 Para a Meia-Noite

**QUINTA-FEIRA
31 DE OUTUBRO**
03:00 Bom Dia Portugal
06:00 Praça da Alegria
08:16 Os Nossos Dias
09:00 Jornal da TardeDireto
10:45 Nativos Digitais
10:51 Biosfera
11:30 Portugal no Coração
14:00 Portugal em Direto
15:00 Ler +, Ler Melhor
15:14 Rebelde Way
16:00 TelejornalDireto
17:15 Linha da Frente
17:42 CIDADE DESPIDA
18:30 Biosfera
19:08 O Preço Certo
20:00 24 HorasDireto
21:01 Bem-vindos a Beirais
21:51 Telejornal Madeira
22:27 Telejornal - Açores
23:00 Liberdade 21
00:00 Podium
00:53 24 Horas
01:30 Grande Reportagem-Sic 2012
02:00 Para a Meia-Noite

**SEXTA-FEIRA
1 DE NOVEMBRO**
03:00 Bom Dia Portugal
06:00 Missa de Todos os Santos
07:00 Praça da Alegria
08:17 Os Nossos Dias
09:00 Jornal da Tarde
10:16 Zig Zag
10:45 Nativos Digitais
10:52 Iniciativa
11:30 Portugal no Coração
14:00 Portugal em Direto
14:57 Ler +, Ler Melhor
15:14 Rebelde Way
16:00 Telejornal
17:00 Sexta às 9
17:32 Ler +, Ler Melhor
18:00 Poplusa
19:11 O Preço Certo
20:00 24 HorasDireto
21:00 Bem-vindos a Beirais
21:52 Telejornal Madeira
22:29 Telejornal - Açores
23:02 Uma Família Açoriana
23:47 Palavras Para Quê?
00:30 Destino: Portugal - II
01:05 24 Horas
01:37 Ingrediente Secreto
02:00 5 Para a Meia-Noite

**SÁBADO
2 DE NOVEMBRO**
03:00 África 7 Dias
03:32 Consigo
04:00 Bom Dia Portugal
04:56 Zig Zag
06:00 Biosfera
06:30 Portugal Selvagem
07:00 VIVA A MÚSICA Feranado Naia
08:00 Destino: Portugal - II
08:30 Austrália Contacto
09:00 Jornal da TardeDireto
10:15 Zig Zag
10:45 Nativos Digitais
11:00 ENTRE PRATOS
11:30 Liberdade 21
12:30 ALTA PRESSÃO
13:00 Atlântida AçoresDireto

14:30 Austrália Contacto
15:00 Uma Família Açoriana
16:00 TelejornalDireto
17:15 Liga ZON-Sagres Direto
19:00 Grandes Quadros Portugueses
19:30 Destino: Portugal - II
20:00 24 HorasDireto
21:00 Ingrediente Secreto Malagueta
21:30 Telejornal Madeira
22:15 Telejornal - Açores
22:45 Herman 2013
00:00 Portugueses Pelo Mundo Montreal - Canadá
00:45 Nativos Digitais
01:07 24 Horas
01:30 Austrália Contacto
02:00 Poplusa

**DOMINGO
2 DE NOVEMBRO**
03:00 África@global
03:30 INICIATIVA
04:00 Bom Dia Portugal
05:00 Zig Zag
06:00 Eucaristia Dominical
07:00 Podium
08:00 Portugal Selvagem
08:30 Europa Contacto 2013
09:00 Jornal da TardeDireto
10:15 Zig Zag
10:30 Aqui Portugal
14:30 Europa Contacto
15:00 Voz do Cidadão
15:15 Poplusa
16:00 TelejornalDireto
17:00 Há Conversa
18:00 Trio d'AtaqueDireto
20:00 24 HorasDireto
21:00 Portugueses Pelo Mundo
21:45 Telejornal Madeira
22:15 Telejornal - Açores
23:00 Futsal Sporting X Sporting Braga
01:00 24 Horas
01:30 Europa Contacto 2013
02:00 Agora

**SEGUNDA-FEIRA
3 DE NOVEMBRO**
03:00 Bom Dia Portugal
05:56 Praça da Alegria
08:18 Os Nossos Dias
09:00 Jornal da Tarde
10:17 Zig Zag
10:32 Nativos Digitais
10:48 A Verde e a Cores
11:16 Portugal no Coração
14:00 Portugal em Direto
15:03 Ler +, Ler Melhor
15:14 Rebelde Way
16:00 Telejornal
17:02 Grande Reportagem
17:27 Só Visto!
18:30 Venezuela Contacto
19:00 O Preço Certo
20:00 24 HorasDireto
21:00 Bem-vindos a Beirais
21:50 Telejornal Madeira
22:27 Telejornal - Açores
22:59 Prós e Contras
00:30 A Verde e a Cores
00:48 24 Horas
01:30 Venezuela Contacto
02:00 5 Para a Meia-Noite

**TERÇA-FEIRA
4 DE NOVEMBRO**
03:00 Bom Dia Portugal
05:56 Praça da Alegria
08:17 Os Nossos Dias
09:00 Jornal da Tarde
10:17 Zig Zag
10:32 Nativos Digitais
10:52 Profissões
11:17 Portugal no Coração
14:00 Portugal em Direto
15:01 Ler +, Ler Melhor
15:15 Rebelde Way
16:00 TelejornalDireto
17:00 Programa a designar
18:00 Conversas do Triângulo
18:30 Profissões
19:08 O Preço Certo
20:00 24 HorasDireto
21:01 Bem-vindos a Beirais
21:53 Telejornal Madeira
22:30 Telejornal - Açores
23:03 CIDADE DESPIDA
23:52 Grandes Livros Aparição De Virgilio Ferreira
00:30 O Extraordinário Mundo das Fibras
01:12 24 Horas
01:30 Profissões
02:00 5 Para a Meia-Noite

AGENDA COMUNITÁRIA

Enviar os seus comunicados pelo site web www.avozdeportugal.com na secção agenda comunitária.

VENDA DE GARAGEM E VENDA DE BOLOS

'MEGA Venda de Garagem e Venda de Bolos, sexta-feira, dia 1 de Novembro! O Centro de Ajuda à Família (CAF) vai fazer uma venda de garagem e uma pequena venda de bolos. É a oportunidade perfeita para encontrar grandes promoções para toda a família e a preços baixos... Então venha aproveitar o que temos para si!!! Local: 2414 Avenue Mont Royal Est. (Entre Chapleau e Franchère) Hora: 10h à 16h.

RECITAL DE VIOLONCELO E PIANO

O Consulado - Geral de Portugal em Montreal informa que no âmbito do plano de actividades culturais para o ano de 2013, em colaboração com a Embaixada de Portugal em Ottawa e com o patrocínio do Camões, I.P., vai promover um concerto do duo Fernando Costa, Violoncelo e Luís Costa, Piano, que terá lugar quarta-feira, 27 de novembro de 2013, pelas 20h00 na Chapelle historique du Bon-Pasteur (100, rue Sherbrooke Est, Montreal). A entrada é livre, devendo os interessados adquirir o seu bilhete de ingresso na bilheteira da Chapelle historique du Bon-Pasteur, a partir do dia 20 de novembro de 2013.

SÃO MARTINHO NA MISSÃO SANTA CRUZ

A Missão Santa Cruz organiza no dia 9 de novembro às 19h30 a festa de São Martinho. Para mais informações ou reservas até ao 7 de novembro: 514-844-1011.

JANTAR NA LASALLE

A Associação de Lasalle organiza um jantar e baile de Halloween em LaSalle no dia 2 de novembro às 19h. Ementa: sopa, lombo de porco assado no forno com puré de batata e sobremesa. Não se esqueçam de se mascararem! Haverá prémios para os melhores mascarados. Para mais informações: 514 366 6305.

HALLOWEEN NO ORIENTAL

O Clube Oriental Português de Montreal celebra o dia de halloween no sábado dia 2 de novembro pelas 19h30. Com o melhor conjunto da comunidade, Contact e haverá prémios para os melhores mascarados. Ementa, coelho no forno, sopa e salada, sobremesa e café. Se gosta de conviver só tem uma opção é o Clube Oriental. Faça-nos uma visita.

PORTUGUESE KIDS

A Filarmónica Portuguesa de Montreal informa que os "Portuguese Kids" vão estar na comunidade no 16 de novembro. Informamos também que as pessoas que já tem bilhetes do último "show" são ainda válidos. Finalmente, haverá um segundo espectáculo às 14h no mesmo dia e que o preço é de 15\$. Para mais informações 450 975-8510.

30º ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO

PORTUGUESA DO ESPÍRITO SANTO DE HOCHELAGA

A Associação Portuguesa do Espírito Santo de Hochelaga, organiza no próximo dia 16 de Novembro, um excelente jantar, para comemorar o seu 30º aniversário. Para mais informações e reservas, por favor ligar para o 514.354-7276 ou 514.254-4647.

HORÓSCOPO

Maria Helena Martins



CARNEIRO: Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria. Amor: Não seja egoísta, pense nos sentimentos das outras pessoas. Proteja as suas emoções tornando-se cada dia que passa num ser humano mais forte e então sim, será feliz! Saúde: Tente relaxar um pouco mais, anda com os nervos à flor da pele. Dinheiro: Seja prudente na forma como gere as suas finanças. Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29



TOURO: Carta Dominante: Cavaleiro de Ouros, que significa Pessoa Útil, Maturidade. Amor: A pessoa com quem sonhava há algum tempo poderá surgir inesperadamente. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida! Saúde: O seu nível de cansaço encontra-se elevado, deve descansar e dormir mais horas. Dinheiro: Período favorável para novos negócios, poderá surgir uma proposta há muito aguardada. Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39



GÊMEOS: Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa Crueldade. Amor: Todos os conflitos se resolverão com muita calma e compreensão. Saúde: Momento estável, aproveite para descansar. A Vida espera por si. Viva-a! Dinheiro: Período pouco propício para investimentos em grandes proporções. Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47



CARANGUEJO: Carta Dominante: o Mágico, que significa Habilidade. Amor: Os seus filhos sentem a sua falta, dê-lhes mais atenção. Seja um bom professor, eduque para que os mais jovens tenham uma profissão, mas, sobretudo, eduque-os para a vida. Saúde: Poderá sentir alguns problemas de ouvidos. Dinheiro: Fase equilibrada, sem alterações de maior. Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42



LEÃO: Carta Dominante: 6 de Ouros, que significa Generosidade. Amor: A sua vida afetiva beneficiará desta sua fase mais sentimental. A força e a humildade caminham de mãos dadas! Saúde: Nada o preocupará. Dinheiro: Não gaste as suas finanças em bens desnecessários. Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48



VIRGEM: Carta Dominante: O Carro, que significa Sucesso. Amor: Cuidado com as atitudes que toma, revelarão falta de maturidade sentimental. Perdoe-se a si próprio! Saúde: Não se medique, procure um médico. Dinheiro: Se quiser entrar num novo negócio, esta será a melhor altura. Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38



BALANÇA: Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria. Amor: Não fique desatento ao que se passa à sua volta. A força do Bem transforma a vida! Saúde: Sentir-se-á em forma e sem preocupações. Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades. Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48



ESCORPIÃO: Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor. Amor: Não deixe que o ciúme estrague a sua relação, quem sabe proteger-se das emoções negativas aprende a construir um futuro risonho! Saúde: Não cometa grandes excessos alimentares. Dinheiro: Não está numa boa altura para contrair empréstimos. Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30



SAGITÁRIO: Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade. Amor: Esclareça as situações conflituosas recorrendo ao diálogo. Uma personalidade forte sabe ser suave e leve como uma pena! Saúde: Cuidado para que possa evitar gripes e constipações. Dinheiro: Neste campo nada o afetará. Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42



CAPRICÓRNIO: Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização. Amor: Aproveite este momento de boas energias para estar com o seu companheiro. Saúde: Nada de preocupante nesta área. Dinheiro: A este nível nada o perturbará. Arrisque! O sucesso espera por si! Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25



AQUÁRIO: Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada. Amor: Para que a sua relação permaneça estável, confie mais no seu amor. Saúde: Evite comer tantos doces para não prejudicar o seu organismo. Dinheiro: Poderá investir mais seriamente num projeto, se for esse o seu desejo. Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44



PEIXES: Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade. Amor: Não sofra por antecipação, porque assim não viverá as alegrias e felicidades de cada momento que passa. Dedique algum do seu tempo à vida familiar e social. Saúde: Consulte o seu médico para que faça um check-up ao seu organismo. Dinheiro: Não gaste em demasia, poderá precisar de algum dinheiro mais tarde. Números da Sorte: 25, 33, 39, 41, 42, 48.

A VOZ DE PORTUGAL

FONDATEURS
Elísio de Oliveira
José Simões Silvestre

Hebdomadaire | Semanário
25 avril/abril 1961

4231-B, Boul .St-Laurent,
Québec, Canada, H2W 1Z4

Tél.: 514.284.1813
Sans frais: 1-866-684-1813
Fax: 514.284.6150

admin@avozdeportugal.com
WWW.AVOZDP.COM

ADMINISTRAÇÃO

Président et Éditeur
Eduino Martins

Directeur administratif
Tony Saragoça

Directeur
Manuel de Sequeira Rodrigues

Secrétaire administrative
Elisa Rodrigues

RÉDACTION

Rédacteur en chef
Mário Carvalho

Rédacteur adjoint
Antero Branco

Révision
Natércia Rodrigues

Design graphique
Sylvio Martins

COLLABORATEURS

Augusto Machado

Diamantino de Sousa

Dinora de Sousa

Helder Dias

J.J. Marques da Silva

Hélio Bernardo Lopes

João Arruda

José da Conceição

Jorge Matos,

Manuel Carvalho

Maria Helena Martins

Miguel Félix

Ricardo Araújo Pereira

PHOTOGRAPHERS

Manuel Neves

Telmo Barbosa

Edgar dos Santos

DISTRIBUTION

Nelson Couto

Victor Medina

PUBLICITÉ

Canada: RPM,

IMTV Ethnic Comm.

Ethnique Média.

Portugal: PortMundo Ld^ª.

Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans notre autorisation écrite. Les auteurs d'articles, photos et illustrations prennent la responsabilité de leurs écrits.

Membre officiel



Courrier de deuxième classe;
Numéro de contrat: 1001787.

Dépôts légaux à la Bibliothèque nationale du Québec et à la Bibliothèque nationale du Canada.

É “IMORAL” REDUZIR O DÉFICE À CUSTA DE CORTES NOS SALÁRIOS E PENSÕES

Este artigo é comentado por Tony Saragoça

O presidente do Governo Regional da Madeira, Alberto João Jardim, disse ser “imoral” que o Governo da República, através do Orçamento de Estado para 2014, queira reduzir a despesa pública à custa do corte de salários e pensões. A despesa pública só não aumenta, como pretende o atual Orçamento de Estado, porque é a custa dos salários e das pensões das pessoas. Eu devo dizer que, isto, para mim, é imoral”, declarou na sessão solene do 178º aniversário do concelho de Câmara de Lobos. Para Alberto João Jardim, “toda esta política que está a ser praticada acaba, paradoxalmente, por vir agravar o défice porque quando há menos investimento, quando tem de haver mais subsídios de desemprego, quando tem de haver mais apoios sociais, agrava-se o défice do país”. “Nós estamos, aqui, numa



errada pescadinha de rabo-na-boca, isto é, inadmissivelmente corta-se nos salários, corta-se nas pensões, corta-se nos direitos adquiridos e vai-se reduzindo, portanto, a massa monetária. Vai-se reduzindo o poder de compra, vai-se reduzindo a sobrevivência das empresas, vai-se causando desemprego, vai-se cada vez mais aumentando a necessidade da despesa pública”, observou. Depois de criticar que Portugal não tenha batido o pé apesar de “estar amarrado a compromissos externos” e que a política seguida pelo Governo da República “não está a resolver o problema”, Alberto João Jardim alertou: “eu temo muito quando se chegar a meados do próximo ano que o país na situação em que se vai encontrar, com a economia absolutamente debilitada por esta prioridade dada ao défice e não ao emprego. O governante madeirense defendeu uma revisão constitucional, a alteração do atual regime político, a intervenção de todos os destinos do país porque “isto não é uma questão de partidos, não é uma questão de ideologias”.

E o Sr. Alberto tem toda a razão. Este político controverso, que passa por um “bufão” na avaliação da maior parte dos portugueses, queiramos ou não, também sabe fazer uma avaliação, a meu ver, muito correcta da atual crise das suas consequências e sobretudo dos meios, até agora utilizados para a combater. Como na maior parte dos países deste globo, os políticos usam sempre o modo mais fácil e por conseguinte com menos resistência, para resolver os problemas financeiros: Aumento das taxas nos salários dos trabalhadores, cortes nos benefícios desses mesmos trabalhadores, ou então reduzir os montantes pagos aos pensionistas, outrora trabalhadores. Francamente, não era preciso frequentar universidades, adquirir doutoramentos, nem diplomas de altos estudos, para inventar medidas tão básicas e desporvidas de qualquer iota de imaginação. Devíamos estar em medida de exigir, qualquer coisa bem mais inovadora, razoavelmente aplicável e com resultados concretos destes “aparentemente” peritos. Mas como só pode usar o cérebro, aquele que o tem, talvez seja pedir o impossível a estes senhores doutores. Por outro lado e, apesar de admitir que o Sr. Jardim tem razão nos seus comentários, a sua credibilidade, logo que fala de “imoralidade”, não pesa muito forte na balança da “moralidade”. Vejamos: Alberto João Jardim, tem uma reforma do Estado de 4.124 Euros, obtida num serviço público onde nunca trabalhou (Secretaria Regional de Turismo), recebe um ordenado por inteiro de 84 mil Euros. Acresce a este valor mais 40% de despesas de representação, o que dá 94.467 Euros, ganha mais

do que o primeiro-ministro Espanhol. Mas ele tem bastante companhia, vejamos: Mário Soares “papa de reformas”, mais de 500.000 Euros por ano. Cavaco Silva recebe do Banco de Portugal 4.152 Euros, da Universidade Nova de Lisboa 2.328 Euros e de primeiro-ministro 2.876 Euros. Manuel Alegre recebe um valor de 3.219,95 Euros por ter trabalhado um ano RDP num cargo que nem ele sabe qual era (1974/1975). Santana Lopes obteve uma reforma de primeiro-ministro após seis meses de trabalho, que acumulou depois com a reforma de deputado. Marques Mendes mal fez 50 anos de idade, tratou logo de requerer uma pensão de 2.905 Euros. Freitas do Amaral, ao saber que lhe faltava pouco tempo para obter a reforma vitalícia de deputado, desligou-se do CDS, mas não da Assembleia da Republica enquanto não completou o tempo necessário para a obter. Carlos Brito, quando obteve a sua reforma, mandou “passar” o PCP, onde durante décadas militou. Fernando Rosas, dirigente do Bloco de Esquerda,

quando atingiu os 8 anos necessários para solicitar a sua reforma de deputado, mandou a Assembleia às urtigas. Mira Amaral, antigo ministro de Cavaco Silva depois de obter uma reforma de deputado, em 21 meses obteve uma reforma da Caixa Geral de Depósitos no valor de 18.000 Euros mensais. Campos e Cunha, ministro das finanças de Sócrates, após ter trabalhado 6 anos no Banco de Portugal, e com apenas 49 anos, obteve uma reforma de 114.784 Euros. Diogo Leite Campos, do PSD, à semelhança de outros camaradas do partido, bastarem-lhe 6 anos no Banco de Portugal para obter mais uma reforma do Estado... E a lista poderia continuar, pois pensionistas à beira da miséria, não faltam no nosso modesto e pobre Portugal. Por vezes ganha-se mais, em ficar calado, Sr. Jardim e companhia.

Com isto me vou, boa semana a todos.

P.S.: A informação sobre estas pensões e outros benefícios, acima descritos, foi-me enviada por um amigo. Pode não ser totalmente exata.

NOVO

fido

Um telefone residencial mais barato

economize com a telefonia residencial de fido

10\$
por mês¹

Para os clientes Fido

25\$ por mês para os clientes sem serviço Fido

> Chamadas ilimitadas em todo o Canadá²
(Nenhum custo interurbano)

> Visualizador e mensagem vocal incluído

Pode conservar o seu número de telefone atual³

Este novo serviço é distinto do seu telefone sem fio e funciona com os telefones residenciais atuais.

Consulte fido.ca/residentielle



ACTION-PAGE
WWW.ACTION-PAGE.COM

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

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

Saint-Zotique
1221 Saint-Zotique Est
(Près de Christophe-Colomb)
514-278-2900

Détailant exclusif

fido

Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Le service de téléphonie résidentielle sans fil fonctionne sur le réseau de Fido. L'appareil pour la téléphonie résidentielle sans fil est requis et vendu séparément, et des frais d'achat uniques de 30 \$ s'appliquent. 1. Offre exclusive aux clients Fido actuels abonnés à un forfait mensuel avec facture. Le temps d'antenne supplémentaire, les interurbains internationaux, l'itinérance, les options et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. 2. Les appels partout au Canada comprennent les appels du Canada vers un numéro canadien. Sous réserve des Modalités de service et de la Politique d'utilisation acceptable de Fido : fido.ca/modalites. 3. Selon votre emplacement, il se peut que vous ne puissiez pas transférer votre numéro à Fido; consultez fido.ca/portabilite pour vérifier votre admissibilité. ^{MC}Fido et les noms et logos associés sont des marques de commerce utilisées sous licence. © 2013 Fido Solutions.

QUEM É ELA?



Incentivamos os nossos leitores a nos enviarem as suas fotos antigas para se adivinhar "Quem são eles?" Devem enviar as fotos por e-mail red@avozdeportugal.com

Ninguém adivinhou a foto da semana passada. A pessoa na foto era José Manuel Duarte.

FELIZ ANIVERSÁRIO



Hoje é dia de festa, cantam as nossas almas, para a menina Océanne, uma salva de palmas! Tenha tudo de bom que a vida contém, tenha muita saúde e amigos também!!! Parabéns aos pais, Anne-Michelle Brazeau-Doucet e Alex Moniz.

LANÇAMENTO DO LIVRO "PENSAMENTOS" DE VITOR GONÇALVES



Jorge Matos

Domingo 27 de Outubro de 2013, no clube Portugal de Montreal, às dezassete e trinta teve



lugar o lançamento do livro intitulado "PENSAMENTOS" da autoria do Sr. Vitor Gonçalves, figura bem popular deste clube uma vez que faz parte da sua administração. Tivemos o prazer de assistir à projeção de alguns dos momentos de sua vida.

O Sr. António Moreira, Presidente do Clube agradeceu ao Sr. Vitor Gonçalves por ter escolhido este Clube para a apresentação do lançamento do seu livro. Citando que foi um grande orgulho pessoal como comunitário termos mais um poeta na comunidade.

Na mesa de honra fizeram parte o Sr. Manuel Carvalho, padrinho deste bebé recém-nascido ladeado pelo Sr. Dr. Arlindo Vieira e sua esposa, Clementina Santos, que foi a apresentadora e entrevistadora. Uma das perguntas feitas ao novo poeta foi, onde ele se inspirou ou quais as musas que o inspiraram? Ele respondeu que suas musas foram sua Mãe e sua esposa. As passagens das nossas vidas por vezes ajudam-nos a ser poetas. Todos nós temos veia poética, uns com mais outros com menos alma para a exteriorizar.

Foi uma matiné animada com bastante assistência. Estiveram também presentes o programa televisivo Montreal Magazine que filmou este evento.

Seguiu-se um porto de honra e a venda do livro autografado pelo seu autor. Muitas felicidades para a família Gonçalves e muito êxito para esta edição e outras futuras.



RESTAURANTE
ESTRELA DO OCEANO
101 RACHEL E., MTL, TEL.: TEL.: 514.844.4588

FESTA DE HALLOWEEN
SEXTA-FEIRA 1 DE NOVEMBRO PELAS 19H30

ANIMADA POR EDDY SOUSA E DJ XMEN

HAVERÁ PRÉMIOS PARA OS MELHORES MASCARADOS

UMA EMENTA ESPECIAL SERÁ SERVIDA PARA ESTA OCASIÃO

ESPECTÁCULOS EM BREVE NO RESTAURANTE
8 DE NOVEMBRO | EDUARDO MOURATO CANTOR E CÓMICO AÇORIANO
9 DE NOVEMBRO | NOITE DE FADO COM JORDELINA BENFEITO, ANTÓNIO MONIZ E LUIS DUARTE

Agência de Viagens



Lisboa

Titulaire d'un Permis du Québec

TEMOS A VIAGEM QUE PROCURA
PREÇOS IGUAIS OU INFERIORES AOS QUE ENCONTRA NA NET

Voos / Hotéis / Carros
PORTUGAL E AMÉRICA LATINA
Viagens em grupo ou individual
SERVIÇO PERSONALIZADO

Oferecemos:

- Serviço oficial de declaração de impostos
- Serviços de tradução reconhecida

VENHA VISITAR-NOS
Estamos ao seu inteiro dispôr ... contacte-nos:

355 RACHEL ESTE - MONTREAL - QC. - CANADÁ - H2W 1E8
TEL.: 514.844.3054 FAX: 514.844.4924
E-MAIL: jose.alexandre@qc.aira.com



REPARAÇÃO DO SISTEMA DE ESCAPE

*REPARAÇÃO E INSTALAÇÃO DE TUBOS DE ESCAPE NOVOS E USADOS A PREÇOS IMBATÍVEIS

8657 8e Avenue
Montréal, QC, H1Z 2x4

www.kinomuffler.com
514-721-5191

* AS REPARAÇÕES FEITAS, SEGUNDO AS SUAS NECESSIDADES E O SEU ORÇAMENTO
PEÇAS INSTALADAS A PREÇO DE ARMAZÉM

Montréal en avant

ON S'ENGAGE!

No dia 3 de novembro
votiez pour Équipe
Denis Coderre.

Une équipe pour remettre
Montréal en marche.

Para ter mais detalhes sobre:



Équipe
Denis
Coderre
.com



CASA DOS AÇORES, 35 ANOS A SERVIR A COMUNIDADE



Jorge Matos
e fotos de Telmo Barbosa

Sexta-feira dia 25 de Outubro de 2013 foi celebrada na Casa dos Açores do Quebec a semana cultural desta simpática coletividade, que infelizmente teve de se reduzir a um simples fim-de-semana.

A sala de honra desta casa, muito bem decorada para o efeito, a entrada com lindas peças de artesanato e vários espécimes de faiança e utensílios em cobre.

Ao canto da sala foi montada uma cozinha tipicamente açoriana, não se dava conta de faltar qualquer



no dia 26 de Março deste ano. Uma música agradável a escutar com interpretes bem ensaiados pela batuta do seu maestro Sr. Gilberto Pavão, pessoa com longa experiência na música. Esta filarmónica está de parabéns pois completou trinta e cinco anos de existência.

Num serão cultural não podia faltar o nosso folclore tão emblemático das nossas gentes e para isso tivemos a atuação do Rancho Folclórico, Ilhas de Encanto da Casa dos Açores. Foi mesmo um encanto ver aqueles jovens dançar várias danças tradicionais das nossas ilhas. Destaco por exemplo, a “moda do pézinho”, a qual foi muito aplaudida.

O fado esteve presente porque faz parte da cultura, e foi interpretado pelo fadista Manuel Luís, sendo acompanhado à viola e à guitarra por Manuel Travassos e Antonio Melo e o fadista também acompanhou à guitarra alguns dos seus fados.

Seguiu-se um lanche com uma mesa bem recheada, vários doces e um arroz doce que era uma delícia. No sábado, dia 26 foi o jantar de gala com cerca de cento e cinquenta pessoas, cuja ementa constou de um prato de Terra e Mar, sobremesa e café. Foi uma festa bastante animada. É de salientar o magnífico trabalho da administração constituída pelo Sr. Benjamin Moniz, Presidente; Sra. Etelvina Pereira, Vice-Presidente; Sr. Emanuel Martins, Tesoureiro; Sra. Alice

elemento próprio, até as respetivas morcelas e chouriços ao fomeiro. Para muitos presentes foi como um retorno ao torrão natal, contemplar tal simplicidade.

Na parede contígua estavam retratadas várias fases da vida desta instituição. Lindas fotografias acompanhadas de lindas poesias de vários autores, entre os quais José Saramago. À direita da entrada podiam-se admirar uns lindos quadros de pintura artística. Note-se que a Casa dos Açores tem uma escola de pintura na sua sede, uma galeria de arte executada por artistas da nossa comunidade.

O Presidente, Sr. Benjamin Moniz deu as boas vindas, tendo frisado a razão porque este ano não se pode celebrar a semana como de costume, devido a burocracias da Câmara Municipal de Montreal, à qual a Casa dos Açores teve de pagar uma avultada quantia em taxas que até eram indevidas, mas o Sr. presidente explicou que está a tratar para que haja um retorno dessa quantia. Anunciou também que o governo dos Açores fez um donativo de oito mil euros para os festejos, foi uma ajudinha. O serão prosseguiu com a filarmónica do Divino Espírito Santo de Laval que entoaram os hinos do Canadá e de Portugal, e depois tocaram alguns trechos musicais do seu CD lançado



Macedo, Sr. José Domingos e Sra. Teresa Domingos, Diretores. A Casa dos Açores do Quebec agradece todas as pessoas que de longe ou de perto ajudaram a levar a efeito esta festa. Até uma próxima atividade.

35 ANOS DA FILÁRMÓNICA DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE LAVAL

Incorporado no Jubileu dos 25 anos da fundação da Missão e paróquia de Nossa Senhora de Fátima de Laval, o mês de Outubro foi dedicado à Orquestra Filarmónica do Divino Espírito Santo de Laval que celebra este ano 35 anos de existência.

A Sala Terra Nostra teve aberta ao público durante todo o mês, para que todos os interessados, através de comentários, fotos e contactos pessoais com os membros da Filarmónica, aprendessem a história destes dedicados músicos através dos anos e sobretudo para atrair os mais jovens a se interessarem por esta va-

comunitárias, não só em Laval, mas também por todo este grande Canadá, Estados Unidos e Açores. Antes do fim da missa, o Sr. padre Carlos, fez menção, em seu nome pessoal assim como em nome de todos os paroquiantes de Laval, de agradecer à direção atual, por todo o contributo que têm prestado à comunidade. Um a um todos os membros da direção foram chamados ao altar para aí receberem uma lembrança, em sinal de apreciação e gratidão. Cerimónia simples, mas cheia de emoção, à qual todos os presentes, de pé, ovacionaram longamente. O atual presidente,



liosa atividade, pois deles depende a sobrevivência desta filarmónica.

Domingo dia 27 para concluir este mês que lhes foi dedicado, todos os membros da Filarmónica participaram na missa solene das 11h30, tocando várias peças do seu repertório, muito apropriadas para a ocasião. A igreja completamente repleta aplaudiu ca-



lorosamente, mostrando assim a sua gratidão a este grupo de músicos que desde a sua fundação muito têm contribuído para o sucesso de todas as festas

Sr. Vitor Faria, tomou a palavra para agradecer esta simbólica homenagem e convidou todos para a sala Terra Nostra, onde bolo e champanhe, iria ser servido, para celebrar o 35 aniversário da Filarmónica

Fundada em 1977, mas oficialmente registrada em 1978, pelos Srs. Olímpio Teixeira, António dos Reis e Viriato Pacheco, que imediatamente convidaram o Sr. Gilberto Pavão para dirigir os destinos desta nova banda musical.

Nascido em 1947, na freguesia dos Mosteiros, em São Miguel, Gilberto Pavão de muito novo mostrou não só o seu interesse, como também o seu talento para a música. Aos 14 anos tocava saxofone na banda da freguesia. Aos 18, junta-se à banda militar dos Açores. Aí passou a tocar flautim, inovação para ele, pois até ali, tal instrumento lhe era totalmente desconhecido. E foi também nesta banda que atingiu o posto de maestro. Emigrou para o Canadá em 1971 e desde 1978 este co-fundador nunca mais abandonou o barco. Tem havido muitas mudanças na equipa que ele dirige, mas sente-se muito orgulhoso por ter con-



seguido manter o interesse e motivação sempre bem vivos no seio da equipa. Prova do que afirma, é o facto de um dos músicos originais, Sr. João Resendes ainda fazer parte da turma atualmente, ter dirigido 3 gerações de músicos ao mesmo tempo (pai, filho e neto) e de contar atualmente com um grupo de músicos dos quais 15 não atingiram ainda os vinte anos de idade.

Resta-nos agradecer ao Sr. Pavão o fantástico trabalho que tem executado, esperar que possa continuar ainda por muitos anos na direção musical desta prestigiosa banda, para divertimento e prazer dos seus numerosos adeptos.

514PAWN
455 rua, Ste Catherine oeste

Reparação de relógios e substituir baterias nos relógios. Balcão de Câmbio.
Compra de moedas antigas, ouro, pratas e diamantes. Falamos português.



Dany Medeiros Tel: 514.286.5467
E-mail: 514PawN@gmail.com





Para um 2º LOOK

PARA ÓCULOS especialmente ADAPTADOS para computador



EXAME

À VISTA

NO PRÓPRIO LOCAL
POR OPTOMETRISTAS

1, BOUL. SAINT-JOSEPH O.:
DR SYLVAIN ROSS,
OPTOMETRISTA

514 270-8158



29 SUCURSAIS NA REGIÃO DE MONTREAL INCLUINDO :
Galeries d'Anjou • Jean-Talon Est (2 sucursais)
Saint-Joseph • Mont-Royal
Rosemont • Villeray

newlook.ca



*Na compra de um par de óculos, incluindo armação e lentes ópticas com o tratamento anti-riscos, na secção 2 por 1, obtenha um segundo par de óculos na secção 2 por 1. Pague somente o mais caro dos dois pares. Esta oferta é válida por um período limitado, e não pode juntar a qualquer outro artigo em promoção. Armação a título indicativo somente. Detalhes na loja. Michel Laurendeau, oculista.

BRUXAS E VAMPIROS À SOLTA EM LAVAL...



Natércia Rodrigues
Fotos de Edgar dos Santos

A palavra Halloween tem origem na Igreja católica. Vem de uma tradição contraída do dia 1 de novembro, o Dia de Todos os Santos que é um dia católico de observância em honra de todos os santos. O Halloween marca também o fim oficial do verão e o início do ano-novo.



Uma das lendas de origem celta fala que os espíritos de todos que morreram ao longo daquele ano voltariam à procura de corpos vivos para possuir e usar pelo próximo ano. Os celtas acreditavam ser a única chance de vida após a morte.

Os celtas acreditaram em todas as leis de espaço e tempo, o que permitia que o mundo dos espíritos

se misturasse com o dos vivos. Foi precisamente o que pude presenciar sábado à noite no salão de festas do Centro Comunitário de N. Sra. de Fátima em Laval que estava muito bem adornado para a ocasião. As abóboras não faltaram pois para além de embelezarem também simbolizam fertilidade e sabedoria. O grupo de folclore Estrelas do Atlântico já há al-

guns anos vem vindo a organizar a grande festa de Halloween. São na verdade um grupo de jovens com muito talento e basta vê-los quando dançam que o fazem com muito interesse e nesta noite mais uma vez surpreenderam os presentes com uma dança ensaiada por Stacey Sousa e que compreendeu todos os jovens do rancho. Sob a música "Halloween" os jovens atuaram extraordinariamente bem. Saíram de todas as direções misturando-se e juntando-se na pista de dança para um espetáculo que durou alguns minutos. As palmas foram o compenso deles. Todos os anos tem um tema diferente e o entusiasmo manifestado é sempre encantador.

O jantar foi maneado pelos jovens do grupo e a animação musical foi da responsabilidade do DJ "Entre Nós".



Havia muita criança mascarada e disfarçada assim como muitos adultos. É na verdade interessante ver todos estes presentes que cada vez mais se interessam na participação do Halloween e se mascararam como bruxas, vampiros, e muitas outras criaturas das trevas.

Um júri do qual fizeram parte António, Rosa e eu, teve uma tarefa árdua na escolha dos premiados. No concurso das crianças, o premiado foi um menino vestido de Drácula e que tinha por nome Charles e no grupo dos adultos houve dois prémios que couberam a um jovem trajado de bailarina (Chris) e a um casal envergando as roupas do rei Faraó e sua esposa



(Paula e Joe). Foi indubitavelmente uma noite maravilhosa que acabou com música de baile e na verdade um maravilhoso serão entre amigos, quase se poderia dizer "convívio familiar". Todos com boa disposição. De parabéns está o grupo folclórico Estrelas do Atlântico. Continuem!



Varina Aluminium inc.

Ao seu lado e ao seu dispor

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

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



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

Visite o nosso site web:
www.aluminiumvarina.com

30º ANIVERSÁRIO DE HOHELAGA



Antero Branco

Quando o Artur Couto, o actual presidente, me telefonou esta manhã a pedir para enviar um comunicado para a agenda comunitária do nos-

marchas, matanças de porco, bailinhos e danças de carnaval, bodos de leite, desfiles de carros alegóricos, bodos do espírito Santo, etc. Tudo era ocasião para festa e a casa estava sempre cheia. Organizou no estadio olímpico a "Soirée Portugaise", aonde sete dos grupos folclóricos da comunidade actuaram durante um jogo dos Expos de Montreal e a Filarmóni-



so jornal, dizendo que a Associação iria festejar o 30º aniversário, no próximo dia 16 de Novembro, quase não acreditava. Como os anos passam.

Lembro-me perfeitamente quando o saudoso Sr. José de Sousa, mais conhecido pelo Juca, andava em

ca Portuguesa de Montreal foi convidada para tocar, fazendo vibrar o estádio, com os hinos de Portugal, do Canadá e dos Estados Unidos. No final do jogo, no hall de entrada, o conjunto VIP, com o vocalista Joe Puga, fez dançar os amadores de baseball até às



lidas, juntamente com o amigo Norberto Lima, para a preparação de uma "charte" e das licenças necessárias para a fundação da Associação Portuguesa do Espírito Santo, hoje mais conhecida pela associação de Hochelaga.

A sua fundação aconteceu em Outubro de 1983 e os seus fundadores foram os saudosos, José de Sousa, João Coelho, mais conhecido por João Farelo, Manuel Ferreira (Manuel de S. Miguel) e António da Rocha. Ainda vivos, Eduíno Martins, editor do jornal, Francisco Rocha e Manuel Cota.

Nada era fácil, mas as famílias implicavam-se. Durante anos organizavam em média, trinta actividades anuais, desde os serões familiares aos bailes, passando por festas de folclore, de S. João, com as suas

tantas.

Hoje, infelizmente, a juventude deixou de frequentar tudo o que é tradição portuguesa. No tempo até

ASTRÓLOGO - GRANDE MÉDIUM VIDENTE PROFESSOR AIDARA

Não há sofrimento sem solução... Não viva mais no negativo, a chave do sucesso está ao seu alcance. com 35 anos de experiência. Especialista de todos os trabalhos Ocultos, ajuda a resolver os problemas por mais difíceis que sejam: Amor, Negócios, Má Sorte, Invejas, Maus-Olhados; Bruxaria; Desvios, Amarrações, impotência Sexual, Mau vício, etc. Resultados positivos com honestidade e sigilo absoluto. Não perca mais tempo, um só telefonema pode mudar a sua Vida.

514-374-2395

Falo Português

Silva, Langelier & Pereira inc.
Seguros gerais

www.os50anos.com

A nossa gente de 1963-2013

75 Napoléon | Montreal
slp@jassure.ca | 514 282-9976

CLÍNICA DE OPTOMETRIA LUSO



Alain Côté O.D.

Optometrista

Exames da vista - Óculos - Lentes de contacto

Tel.: 514 849-9966

4242, Boul. St-Laurent, suite 204
Montréal, Qué., H2W 1Z3



se organizavam festas para se eleger as rainhas, tanto para os festejos em louvor do Espírito Santo, como para a festa em honra de Nossa Senhora dos Milagres. Podem crer que existia competição a sério. Hoje, é praticamente impossível convencer uma moça a ser rainha de uma festa popular.

Hochelaga foi o único organismo da província que manteve, tal como nos Açores, a tradição das cantorias ao desafio, nas festas do Espírito Santo.

Pois não sei o que é que a organização está a planear para as cerimónias do 30º aniversário, mas uma coisa



é certa. Deveriam homenagear todos aqueles e aquelas que graças ao seu esforço e talento deram nome à Hochelaga, à comunidade e a Portugal.

Portes Fenêtres Pierre Inc.



4640, boul. Thimens
Saint-Laurent, Qc H4R 2B2

Venda e instalação de portas e janelas, Fábrica

Vente & installation de portes et fenêtres, Manufacturer
Windows & Doors sales and installation manufacturer

Os melhores preços...
Les meilleurs prix... Best Prices...

**Preço especial para
pessoas da Terceira-Idade**

Prix spécial pour l'âge d'or
Special Prices for elderly people

R.B.Q. 5605-2186-01

sur rendez-vous seulement / by appointment only / somente com marcação

Eli: (514) 993-1946

Eva: (514) 578-1953

PORTUGAL “A POUCAS SEMANAS” DE SAIR DA RECESSÃO TÉCNICA

O vice-primeiro-ministro e presidente do CDS-PP, Paulo Portas, afirmou segunda-feira que Portugal pode estar a “poucas semanas de saber oficialmente que saiu de uma recessão técnica”.

“É possível que Portugal esteja a poucas semanas de saber oficialmente que saiu de uma recessão técnica, que consumiu qualquer coisa como que mil dias muito difíceis” afirmou Paulo Portas. O vice-primeiro-ministro e líder centrista falava na abertura



das jornadas parlamentares conjuntas do PSD e do CDS-PP, que decorrem até terça-feira, na Assembleia da República, em Lisboa. “Se tivermos dois trimestres a crescer sucessivamente, isso significa sair da recessão técnica, e isto que pode parecer uma coisa tecnocrática, tem uma tradução a prazo na vida das pessoas, é que sair da recessão técnica significa sair gradualmente da crise economia e da fractura social. Não é coisa pouca”, defendeu Paulo Portas. Portas fez uma intervenção de mais de 45 minutos, em que não se referiu ao ‘guião’ da reforma do Estado, de que é responsável. O ‘vice’ do executivo disse que, “para os profissionais da cristação, o facto de Portugal poder sair da recessão técnica aparecerá como uma desilusão”. “Parece-me que eles serão os únicos portugueses a não sentir um módico de alívio e de esperança com o fim do ciclo recessivo, que é especialmente importante, a prazo, para aqueles que estão desempregados, para aqueles que procuram emprego há muito tempo e para aqueles que temem pelo seu emprego”, afirmou. Referindo-se à “tendência de recuperação do desemprego”, ainda “ténue”, Portas aludiu a uma alegada incapacidade de “alguns na oposição” de não olhar devidamente para “o centro político”. “Para a maioria dos desempregados, por muito que dê vontade de ir a um protesto, muito mais importante do que comparecer a uma manifestação é ter efectivamente oportunidade para encontrar um posto de trabalho”, argumentou, falando dois dias depois dos protestos do movimento “Que se lixe a ‘troika’” e uma semana depois dos protestos da CGTP-IN. Portas disse, aliás, que “nunca é demais elogiar e reconhecer o sentido de país, o sentido de nação, e a proporcionalidade e a moderação com que maioria dos portugueses têm sabido enfrentar” as dificuldades.

**Traduções
Sandy Martins**

Traduções de documentos
em Português,
Inglês e Francês.
Traduções urgentes nas
mais diversas áreas

514-943-7907

OBESIDADE ATINGE UM MILHÃO DE ADULTOS PORTUGUESES

Cerca de um milhão de adultos em Portugal sofrem de obesidade e 3,5 milhões são pré-obesos, segundo dados de um relatório da Direção-Geral da Saúde (DGS) que será divulgado na quinta-feira.

“Os dados revelam a elevada prevalência de obesidade na sociedade portuguesa, que continua a ser, provavelmente, um dos maiores problemas de saúde pública em Portugal”, refere uma nota de imprensa da DGS sobre o documento do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Tal como acontece noutros países, são os grupos socialmente mais vulneráveis que parecem estar mais expostos a situações de risco nutricional, o que leva os especialistas a acreditarem que são necessários materiais de comunicação e educação para grupos com menores níveis de literacia.”

O impacto crescente que as pessoas obesas começam a ter nos serviços de saúde, mesmo sub-reportados, demonstra a necessidade de se atuar cada vez mais cedo”, indica a DGS. Outra conclusão do relatório é a de que há uma maior necessidade de apoio alimentar e nutricional por parte dos serviços de saúde à população mais idosa.

Mas as preocupações começam logo na infância, com os especialistas a detetarem “uma disponibilidade excessiva de doces e bebidas açucaradas” durante os primeiros três anos de vida, que depois se prolonga na adolescência.”

A excessiva ingestão de energia, em particular a proveniente de gordura de origem animal, o consumo excessivo de sal e o crescimento do consumo proteico e de gordura total são problemas nutricionais centrais na população nacional”, indica ainda a autoridade de saúde.

Para a DGS, os dados recolhidos mostram que é determinante que haja uma “ampla articulação” entre outros setores, como agricultura, indústria, ambiente, educação, transportes, segurança nacional e planeamento urbano, para permitir uma disponibilidade de alimentos de boa qualidade nutricional por parte de todos os cidadãos.

Para a DGS, os dados recolhidos mostram que é determinante que haja uma “ampla articulação” entre outros setores, como agricultura, indústria, ambiente, educação, transportes, segurança nacional e planeamento urbano, para permitir uma disponibilidade de alimentos de boa qualidade nutricional por parte de todos os cidadãos.

CASOU-SE O HOMEM MAIS ALTO DO MUNDO

Oturco Sultan Kosen, considerado o homem mais alto do mundo, com 2,51 metros de altura, casou-se no domingo com uma síria numa cerimónia realizada na localidade de Mardin, no sudeste da Turquia. Sultan Kosen, de 31 anos, casou-se com Merve Dibo, que mede 1,75 metros de altura.

“Estou muito contente por ter finalmente encontrado alguém que me aceita e me ama”, disse Sultan Kosen, em declarações aos jornalistas, e hoje citado pela comunicação social internacional.

A altura vertiginosa de Kosen, reconhecido em 2011 pelo Guinness Book como o homem mais alto do mundo, é resultado de um tumor que afetou a glândula pituitária localizada no cérebro deste cidadão turco.

Em 2010, Kosen foi operado ao tumor na Universidade de Virgínia (Estados Unidos) e foi-lhe prescrita medicação para controlar o seu nível hormonal de crescimento.

Apesar de estar curado, diagnóstico que foi divulgado no ano passado, Kosen tem de usar muletas, uma vez que as articulações não têm o mesmo nível de desenvolvimento do que o resto do seu corpo.



“PODER POLÍTICO EM PORTUGAL FOI CAPTURADO PELO PODER FINANCEIRO”

O presidente do Conselho Económico e Social (CES), Silva Peneda, advertiu hoje para o facto de o poder político ter sido capturado pelo poder financeiro e defendeu também um projecto de desenvolvimento económico e social para uma década.



“A maior transformação dos últimos tempos foi a captura do poder político pelo poder financeiro”, dis-

se líder do CES no 35.º Aniversário da UGT, em Lisboa, tendo defendido um projeto para Portugal com uma perspectiva de médio longo prazo, de pelo menos 10 anos. Silva Peneda considerou que não é realista pensar-se que Portugal pode, depois de ultrapassada “uma crise com a dimensão da atual”, voltar ao mesmo ponto de partida, acrescentando que “o sistema político falhou” ao revelar-se incapaz de “disciplinar o sistema financeiro”. Segundo Silva Peneda, é preciso um novo modelo que, explicou, assenta em três vértices: As contas públicas, que “devem estar equilibradas”, o crescimento da economia e a reforma do Estado. “Sem coordenação e compatibilização” não será possível pôr este triângulo a funcionar de maneira equilibrada, esclareceu, pelo que advogou um projeto a médio e longo prazo que seja posto em prática. “Medidas de curto prazo não resolvem o problema da economia portuguesa e do desemprego”, concluiu.

O PLATEAU E AS DIFICULDADES #2



Miguel Félix

O que é a taxa municipal?

É uma taxa, que a cidade de Montreal colecta por pagar os serviços de proximidade. A taxa municipal é baseada sobre o valor predial do vosso edifício. Para a lei sobre a fiscalidade municipal, os municípios têm de pôr em dia, a avaliação predial, todos os três anos. Quando a cidade aumenta os vossos impostos prediais é por duas razões possíveis: o vosso edifício tomou valor, segundo a nova avaliação, ou a taxa de imposto predial aumentou. O aumento será repartido sobre um período de três anos, para evitar um grande impacto na vida dos contribuintes. No caso do

treil mudou com abertura ao mundo, e com o êxodo das famílias para fora de Montreal. Numa carta já divulgada, o Sr. Carlos da Silva indica: "A freguesia mantém os seus estabelecimentos melhor do que a média da cidade que teve uma perda de 2,56% entre 2009 e 2011 contra 2,54% perdidos pelo Plateau no mesmo período." Isso significa, globalmente, que o Plateau perdeu, tanto como a media montrealense, mas fez melhor que muitas freguesias.

O resultado do Plateau também se explica com um informação do sr. Silva, que também escreveu: "O Plateau obteve um dos melhores registos em termos de criação de emprego ou seja a variação do emprego, 2,2% para o Plateau versus 1,3% para a média de Montreal entre 2009 e 2011." É verda-



Plateau, nos últimos 15 anos, a avaliação predial aumentou muito. Exemplo, para o período 2014-2016, a nova avaliação predial adoptada pela Câmara municipal será da ordem de 26%. É por essa razão, que todos os partidos falam da necessidade de negociar um novo pacto fiscal com a província.

O presidente da junta do Plateau, Luc Ferrandez sublinhou que o Plateau recebe menos fundos da cidade de Montreal, do que os contribuintes pagam em imposto. Para não acrescentar mais dificuldades aos residentes, a freguesia do Plateau não utilizou uma taxa especial, para responder às suas necessidades. Actualmente a taxa do imposto predial sobre cada 100\$, no Plateau, decidido pela a Câmara, é de 0,7334, por um edifício de 5 apartamentos e menos, mas para um edifício não residencial é de 3,3879. Comparativamente, com Anjou, um edifício com 5 apartamentos e menos, é de 0,7604, e para um edifício não residencial, é de 3,4597.

O número de comércios

É verdade que a cidade de Montreal conhece uma diminuição do número de estabelecimentos comerciais, por várias razões. A economia de Mon-

de que nesse sentido, os problemas de estacionamento e de parómetros não são os únicos factores do problema. No entanto, não é possível avaliar, quão melhor poderia ter performado a área do Plateau se o problema do estacionamento não fosse uma agravante desta dimensão. Em 2013, também as autárquicas têm uma responsabilidade do desenvolvimento económico. O presidente da junta do Plateau, Luc Ferrandez, já anunciou, que se for reeleito, ele vai modular a tarifação dos parómetros, pelas suas frequentações.

Nessa situação, é bom de sublinhar, que foi difícil a gestão financeira, que certas medidas foram tomadas para respeitar as leis sobre os défices. Em 2009, o défice era de 4 milhões, e hoje o Plateau tem as dividas pagas, e tem uma reserva.

Fontes:
http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/SERVICE_FIN_FR/MEDIA/DOCUMENTS/2013_TAU_X_FR_0.PDF
http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=7297_81427576&_dad=portal&_schema=PORTAL
http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/SERVICE_FIN_FR/MEDIA/DOCUMENTS/2013_PLATEAU_MONT_ROYAL_FR.PDF
http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798_42657625&_dad=portal&_schema=PORTAL&id=21556

Divino Domingo

Cerimónia e concerto comemorativos

Alfred Dallaire | MEMORIA

convida-vos para um concerto de cânticos sagrados em memória de todos os defuntos

Domingo 3 de novembro de 2013,
às 14 horas.

Acolher-vos-emos no
Mausoléu Saint-Martin
2159, boulevard Saint-Martin Este, Laval

Refrescos serão servidos

informações: 514 277.7778



NO PROGRAMA:
rezas e música
e a simpática participação
de Danielle Oddera
e Roberto Medile

Alfred Dallaire | MEMORIA

80 anos
de história

AS CAUSAS E OS EFEITOS

Augusto Machado

Os nossos políticos, embora competentes (ou não), só ganharam capacidade para atuar e decidir porque em eleições, bem ou mal, alguém lhes deu. A “balbúrdia” vivida com as licenciaturas de Sócrates e de Miguel Relvas não foi mais do que o estrebuchar dos licenciados canónicos, que se acham com mais direitos.

Eles tinham canudos incontestados... Devemos ser defensores da legitimidade, não estar contra a contestação, mas repugna-nos a ideia da necessidade de ser doutor ou engenheiro para se ser alguém.

É verdade que um doutor, um mestre, um licenciado, um bacharel, tem uma bagagem cultural que um indivíduo com um Básico não tem. Mas tal não quer dizer que este último não tenha ou não esteja apetrechado para a condução de uma sociedade, de um país ou até do Mundo.

Pensando bem: por que é que tanta pessoa que ocupa distintos e prestigiados cargos nas empresas e na nação, que se põe em bicos de pés e exige vaidosamente o reconhecimento das suas competências, não cria correntes de trabalho e riqueza?

A resposta, segundo alguns psicólogos, porque é incompetente – embora tenha um impressionante “canudo”. E porque há quem trabalhe para ele ter um bom salário, e como tem poder para tomar decisões, vai pedir dinheiro emprestado, que outros um dia, terão que pagar, normalmente, o Zé Povinho. Há quem diga que o Mundo cresce com o criativo. Talvez, aí, Sócrates (ou alguém do seu Governo) assim o tenham entendido e daí tivessem criado os cursos das “Novas Oportunidades” – foi uma maneira de diminuir o elevado número de pessoas desempregadas, dizem.

Há dias, no seu habitual comentário na RTP, o antigo primeiro-ministro, José Sócrates, comentou o recente Orçamento do Estado (OE) alegando que é “uma injustiça e uma imoralidade” e acrescentou: “Este OE estimula a mesquinhez e o egoísmo e põe os portugueses uns contra os outros”.

E, diversas vezes repetiu a pergunta: “Quantos mais anos vão ser precisos para se reconhecer que este caminho é errado?”. “Francamente!, Sr Sócrates, o senhor tem uma memória muito curta... Não foi durante a sua governação que o País se afundou nesta crise económica?, com os seus mega projetos sem ter dinheiro para os pagar? Quantos portugueses, estão hoje a sofrer, porque perderam as suas casas, os seus carros e outros bens por causa das suas ‘ideias de grandeza’?”

Hoje, por causa do anterior Governo de José Sócrates, o Executivo atual está submetido a uma violenta prova de resistência.

Portugal, em matéria de desemprego, pobreza e ruína da classe média compara-se aos países mais pobres da Europa.

Este Executivo bicéfalo, para se ir safando, lá vai dizendo ao povo que o pior já passou e que se vislumbra uma luz ao fundo do túnel. Todavia, ao mesmo tempo, para tentar equilibrar as contas, vai ameaçando os funcionários públicos e seguir-se-ão os privados com novos cortes no salário que lhes baixará o nível de vida.

Mas há pior – as reais “gorduras” do Estado, infelizmente, estão para durar: Ficamos a saber que o vice primeiro-ministro está instalado no Palácio das Laranjeiras e que o austero primeiro-ministro é auxiliado por um gabinete onde trabalham 67 elementos, muitos deles bem remunerados, tendo à sua disposição ainda 20 elementos, de auxiliares e motoristas!

É incompreensível esta hipocrisia política. Daí advêm as causas e os efeitos negativos de uma governação insustentável que arrastou o País e os Portugueses à situação que nos encontramos hoje.

Ou, como dizia A. Brandão: “O defeito de muitos dos nossos homens políticos está na simples troca de uma vogal: são facundos em vez de fecundes.

A POLÍTICA E O POVO

Jorge Correia

A propósito da última entrevista que um ex-primeiro-ministro Português concedeu à Antena 1, verificou-se uma enxurrada de comentários, uns favoráveis e saudosistas, outros (muito) menos favoráveis. O extremo de opiniões deve-se, caso geral, sempre à pessoa envolvida como também às circunstâncias e eventos que protagoniza. Simpatias e antipatias entram em ação, assim como o impacto que as ações do respectivo político tiveram nas nossas vidas. Algures no meio dessa torrente passional encontra-se a opinião equilibrada, a opinião sensata e racional que permite uma justa avaliação da situação passada com vistas a projetar um melhor futuro através de medidas que evitem renovar os erros passados. Em democracia, ainda que ninguém repare nisso, todos têm responsabilidade no regime político que vigora, nas personagens que participam da vida política, nos talentos que podem ser mobilizados em prol do país e em última instância nos resultados daí vindos. Este facto deve-se à capacidade de escolha que se coloca à disposição das pessoas e à maior ou menor abertura participativa que existe na sociedade.

NOVEMBRO, MÊS DA SAUDADE



Dra. Maria da Conceição Brasil
mcbrasil2005@hotmail.com

Ponto 1 - Já lá vão muitos anos que os habitantes de Ponta Delgada fazem a defesa da Calheta de Pêro de Teive. Nos anos 80 do século passado a Associação de Defesa do Património, da qual eu fazia parte, lutou incansavelmente pela preservação do então portinho da Calheta. Nada resultou. Foi destruído, transformado, descaracterizado.

Hoje temos lá construído um arremedo de Casino que não me parece que venha algum dia a cumprir as funções que o nome indica.

E, exactamente, quando a Câmara de Ponta Delgada se propõe fechar um ciclo de obras incompletas naquela zona nobre da cidade, leio nos jornais da RAA que ainda há possibilidades de dar continuidade a obra tão ineficaz quanto desastrosa.

Ou há muito dinheiro para concluir aquele projecto ridículo ou a Banca está disponível para financiar o que falta de um Casino que não faz falta nenhuma à cidade.

Ponto 2 – A adolescência é um período de tempo muito difícil na vida dos pais e dos filhos. Estes não cresceram o suficiente para enfrentar os problemas da vida; aqueles vêm-se a braços com exigências, muitas vezes, pouco sensatas e difíceis de resolver sem criar conflitos familiares.

Com a oferta contínua e sistemática de tudo o que se pode consumir, os adolescentes vivem no interior de um mundo que os manda gastar. E, muitos deles, não hesitam em adquirir, nem sempre pelos processos mais honestos, aquilo que a sociedade teima em dizer-lhes que é o que precisam para serem felizes.

Destes conflitos entre pais e filhos vão-se fragilizando laços outrora seguros – não esquecer que as gerações mais antigas tinham poucas solicitações de fora e, por isso, contentavam-se com o pouco que havia – levando a que famílias bem estruturadas durante a infância dos meninos sofram abalos significativos e, mesmo perigosos, para a sua paz e segurança.

Daí a abundância de adolescentes a viver em casas de acolhimento que, embora façam o possível para lhes dar bem-estar, nunca se poderão comparar ao calor da família que será sempre o centro da tranquilidade e da verdadeira felicidade.

Para termos escolha temos que necessariamente estar informados. Estar informado significa procurar saber, elaborar hipóteses, comparar opiniões e consolidar conhecimento através da observação e confirmação por dados concretos. Tudo isto advém da educação, e quando me refiro a educação não me refiro apenas a um título académico que permita o indivíduo sobressair entre os seus pares, mas sim aquela educação que propicia o desenvolvimento humano pelo exercício do conhecimento técnico dentro de uma avaliação sensata com princípios. O cidadão tem o poder de escolha, mas tem também a responsabilidade de se informar. Abdicar dessa escolha é abdicar de um direito que foi arduamente conquistado, dando lugar à ascensão de oportunistas e do oportunismo em geral. Exercer o poder de escolha sem estar informado é uma irresponsabilidade. Quando julgamos políticos do passado ou presente, lembremos da responsabilidade que temos na sua escolha e no dever de nos informarmos acerca das suas verdadeiras intenções e carácter. Afinal, quando temos direitos, temos também deveres e consequentemente responsabilidades de pelo menos fazer todo o possível na nossa esfera de ação para evitar a repetição de erros desastrosos.

Ponto 3 - Sabes, a noite começa a arrefecer o meu corpo frágil. A criada velha da qual esquecias sempre o nome - já me colocou sobre os ombros o xaile branco que era da minha mãe.

Porque não vens? Não gosto da noite sem o teu aconchego. Virás mais tarde, entrarás no jardim da nossa casa de campo pelo meio das árvores e das flores que plantámos e cuidámos em tempo de juventude e de forças e eu sentirei o teu corpo que traz aquele odor bom a terra e a ervas.

Acalmo com este pensamento que me tranquiliza de certezas e me abre janelas de paz e laços brancos que abraçam os ramos de flores que tanto gostavas de me ofertar.

Ralhava-te: - Não se apanham as flores; elas preferem continuar a renascer todos os dias na terra fresca do orvalho da manhã ou aquecidas pelo sol do meio-dia. Tu rias e corríamos como crianças que brincam às apanhadas.

Caíamos propositadamente na relva cuidadosamente cortada pelo nosso amigo e confidente jardineiro e homem para todo o serviço que sempre nos olhou com o carinho dos seus olhos azuis e serenos como que a dizer: - Que lindo o amor dos meus amos e senhores! Era uma espécie de anjo da guarda da nossa casa, da nossa vida, do nosso amor.

Olha, partiu há dias. Já vivia sozinho, mas continuou a aparecer cá por casa a olhar os meus silêncios com o carinho e o respeito que sempre nos teve. Por vezes, quando falava de ti como se ainda estivesses presente sentia que parecia um pouco duvidoso da minha lucidez, talvez preocupação legítima própria da sua simplicidade.

Nunca percebeu que ao partires ficámos mais perto, mais livres, mais unidos.

Ao aproximar-se o mês de Novembro, gosto de te recordar com o carinho das palavras saídas do coração que continua saudoso.



SALÃO DE
CABELEIREIRO
PARA HOMENS
COUPE DE VILLE

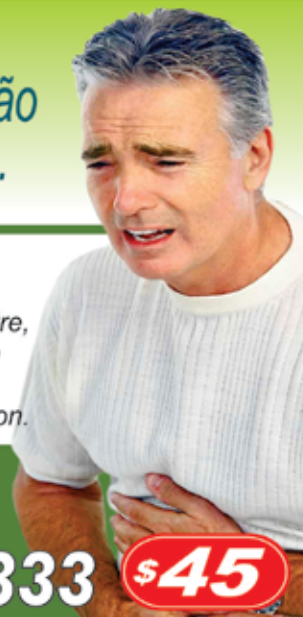
4185 ST. DOMINIQUE
MONTREAL, QC
H2W 2A6
514 575 2675



DigeMax

Limpeza total

Limpeza e desintoxicação total do fígado e cólon.



Sabia que a maioria das pessoas tem acumuladas entre 10 a 25 libras de excremento no cólon?
 Sabia que a morte começa no cólon e se você não fizer uma limpeza a tempo, está a cometer suicídio por intoxicação?
 A acumulação destas fezes e putrefacção no seu cólon pode conduzir a doenças como a diabetes, inflamação do fígado, prisão de ventre, cansaço, excesso de peso, perda de memória, estrias, queda de cabelo, desinteresse sexual, envelhecimento prematuro, tensão alta (hipertensão arterial), colesterol, triglicéridos altos, pulmões débeis, odores desagradáveis, enxaquecas, dores de cabeça, olheiras, problemas de pel (acne, manchas, escamação), e até cancro. Nos Estados Unidos morrem mais de 56.000 pessoas com cancro do cólon.



NÃO FAÇA PARTE DESSAS ESTATÍSTICAS! LIMPE HOJE MESMO O SEU CÓLON COM DIGEMAX TOTAL CLEANSER E BRINDE AO SEU NOVO BEM-ESTAR CORPORAL!!! NATURALMENTE.

MONTREAL. 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00 **TEL: 438-238-2333**

\$45

Feromonas

A fragrância do amor.

Durante muito tempo se sabe que as feromonas existem e são odores que atraem o sexo oposto.

Perfume com feromonas o teu segredo de sedução.

Para homem ou mulher.
 Serve para atrair a pessoa desejada.
 quer atrair a pessoa desejada?
Chegou a solução!

MONTREAL
 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

\$69

Promelatonina

FORTALEÇA O SEU CÉREBRO DURMA BEM E DESCANSE MELHOR!!!

- Sofre de irritabilidade
- cansaço físico
- Esgotamento,
- Stress
- Perda de memória
- Depressão
- Angústia
- Pouco interesse sexual
- Problemas de pele
- Pouca energia e vitalidade
- Queda de cabelo,
- Má circulação
- Dores no seu corpo...

\$45

NÃO SE PREOCUPE MAIS...
 Chegou o produto natural que você e todos estavam à espera... PROMELATONINA.

PEÇA-A JÁ! Brinde ao bem-estar corporal. Lembre-se que dormir e descansar bem garantem um melhor funcionamento de todos os seus órgãos.

MONTREAL
 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

Um produto 100% Natural e 100% garantido Com a garantia da Organização SaludPerfecta

Mega EREKTOL

- Potência
- Rendimento
- Durabilidade
- Firmeza.

Não permita que a sua companheira procure fora aquilo que você não lhe pode dar!

MEGAEREKTOL. Não é apenas para aquele que não pode... Também para aquele que quer mais... muito mais...

Megaerektol. Satisfação garantida ou devolvemos a 100% o seu dinheiro.

Contacte já! Torne-se o amante perfeito. 6 comprimidos: \$30 - 12 comprimidos: \$50

MONTREAL. 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

\$30

mega PROXTIM

100% GARANTIDO. Com a garantia da Organização SaludPerfecta

- Fluxo débil ao urinar?
- Dor de costas?
- Dores nos testículos?
- Ejaculação precoce ou prematura?
- Dificuldade a começar a urinar?
- Urina frequentemente e sem força?
- Necessidade urgente de urinar?
- Urina frequentemente de noite?
- Sofre de interrupção do fluxo urinário?
- Goteja ao terminar de urinar?
- Dor ou ardor ao urinar?

Se respondeu SIM a 3 ou mais perguntas, você pode estar a sofrer de problemas de próstata...

NO ENTANTO, CHEGOU A SOLUÇÃO!!! MEGA-PROXTIM. Um produto elaborado à base de plantas, 100% natural.

MONTREAL
 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

\$45

REUMOFAN PLUS

Máxima eficácia contra as inflamações e dores.

- Artrites
- Dores reumáticas
- Dores de joelhos
- Ombros
- Costas
- Articulações e gota
- Dores derivadas de actividade desportiva
- Nevralgias (dores intensas)
- Osteoporose
- Calcificação dos ossos dos pés
- Hérnias discais.

Um produto 100% natural e 100% garantido. Com a garantia da ORGANIZAÇÃO SALUD PERFECTA.

MONTREAL
 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

\$49

Baba de Caracol

Creme - sabonete

Revolucionário, PURO, ORGÂNICO, NATURAL e HIPOALERGÉNICO. Estas são as propriedades curativas e regeneradoras do Caracol.

- Poderoso Anti-envelhecimento
- Anti-rugas
- Cura cicatrizes, algumas mesmo mais profundas e antigas
- Elimina marcas de acne
- Elimina marcas de queimaduras ou de nascimento
- Suaviza em grande percentagem as estrias e celulite
- Recomendado como tratamento pós-cirúrgico, para evitar a formação de queloides e cicatrizes
- Alivia e torna praticamente invisíveis marcas de doenças na pele
- Elimina as células mortas ou disfuncionais, dando lugar ao desenvolvimento de células saudáveis
- Gel cicatrizante
- Anti-acne
- Cuidado da pele

MONTREAL
 1212 Belanger e Perto de Christopher Columbus
TEL: 438-238-2333
 Segunda a sexta 10:00 - 6:00 e Sabados 10:00 - 1:00

RELAXAR MELHORA OS NÍVEIS DE COLESTEROL

Pesquisadores da Universidade do Estado de Oregon, nos Estados Unidos, relacionam os ânimos com as taxas de colesterol.

“Descobrimos que lidar de forma positiva com as situações estressantes é uma atitude associada a níveis elevados do bom colesterol”, diz Carolyn M. Aldwin, a líder do estudo que analisou 716 homens com média de idade de 65 anos. “Em geral, o estresse provoca o aumento dos triglicérides e a dimi-



nuição do HDL porque os pacientes tensos tendem a comer mais e pior”, observa Bertolami.

Mas, segundo a psicóloga americana, não é só a alimentação que faz a diferença nesses casos. Picos de cortisol, o hormônio das turbulências emocionais elevam tanto os triglicérides quanto o LDL.

Para manter essas substâncias sob controle, Carolyn recomenda avaliar as questões do dia-a-dia com uma simples pergunta: quão estressante é o momento que estou vivendo? “Procure dar a ele uma nota de 1 a 10, de acordo com a gravidade”.

Se a avaliação for alta, reflita se vale a pena esquentar a cabeça com o problema. Outro recurso é o que Carolyn chama de estratégias antecipatórias, algo prosaico como abastecer o carro à noite para evitar perder tempo de manhã, principalmente quando você tem que cumprir um horário.

Ou seja, se já sabe que algo vai aborrecê-lo, prepare-se para enfrentar o momento com relativa calma. Isso, acredite, também pode se refletir no seu colesterol.

Fernando Lata e Carlos Moleirinho

Café Português Central
4051 ST-DOMINIQUE TEL.:514.289.9367

PERÚ À BRÁS

DOSES: 2	TEMPO: 20MIN	PREPARAÇÃO: LUME	DIFICULDADE: FÁCIL ★☆☆☆☆
--------------------	------------------------	----------------------------	---------------------------------------



INGREDIENTES:

400 gr de strogonoff de peru (eu cortei as tirinhas em pedacinhos mais pequenos); 1 cebola média; 150 gr de batata palha de pacote, ou caseiras se assim o preferirem; azeite q.b.; alho moído q.b.; 5 ovos; sal e pimenta q.b.; salsa picada q.b. azeitonas q.b.



PREPARAÇÃO:

Tempera-se a carne com alho moído e um pouco de sal e pimenta. Entretanto, num tacho largo aquece-se o azeite e aloura-se a cebola em meias-luas fininhas. Uma vez amolecida, junta-se a carne, que se salteia um pouco. Junta-se as batatas e envolve-se bem, deixando cozinhar por alguns minutos para que as batatas amoleçam um pouco. Vai-se mexendo de vez em quando para não agarrar. Entretanto, batem-se os ovos e deita-se no preparado, mexendo bem para cozinhar os ovos. Rectificam-se temperos. Polvilha-se com salsa picada e azeitonas. E uma saladinha é sempre um óptimo acompanhamento!

HALLOWEEN

“BEBIDA DE SANGUE”



INGREDIENTES:

1/2 l de sumo de laranja corante culinário vermelho

1/3 l de sumo de maçã

1/3 l de ginger ale

Açúcar para os copos



PREPARAÇÃO:

1. Tinja o sumo de laranja com o corante vermelho (retire um pouco de sumo para as bordas dos copos) e misture o ginger ale e o sumo de maçã.

2. Despeje num prato o restante sumo vermelho que reservou, ponha também o açúcar num prato. Molhe as bordas dos copos com o sumo e depois com o açúcar. Encha cuidadosamente os copos (0,3 l) com a “bebida de sangue” e sirva.

BOLO DE HALLOWEEN



INGREDIENTES:

PARA A MASSA: 125g de açúcar; 1 colher de chá de açúcar de baunilha; 175g de manteiga; 4 ovos; 75g de farinha; 50g de amido de milho; 2 colheres de chá rasas de fermento em pó; 50g de doce de framboesa.

PARA O CREME: 1 colher de sopa de cacau em pó; 1 colher de chá de açúcar de baunilha; 100 ml de leite; 50g de açúcar; 8 folhas de gelatina; 300g de iogurte de chocolate; 500 ml de natas; 2 colheres de chá de raspas de chocolate de leite.



PREPARAÇÃO:

MASSA: Bata os ovos, açúcar e o açúcar de baunilha espumosamente. Em seguida envolva a farinha, amido de milho e o fermento em pó sob a massa de ovos. Despeje a massa numa forma (26 cm de diâmetro) forrada o fundo com papel manteiga e alise, leve a cozer em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 30 min. Retire o bolo depois de cozido do forno e deixe arrefecer. Corte o bolo depois de frio 1x na horizontal, barre a base do bolo inferior com o doce de framboesa e coloque em torno da base inferior do bolo um anel de bolos.

PARA O CREME: Aqueça o leite com o açúcar, cacau em pó e o açúcar de baunilha em uma panela, e dissolva neste preparado a gelatina previamente amolecida e espremida. Retire o tacho do lume e deixe arrefecer. Adicione pouco antes da mistura de gelatina. Deixe solidificar o iogurte de chocolate e envolva cuidadosamente as natas previamente batidas em castelo e as raspas chocolate de leite com o creme de iogurte. Despeje metade do creme sobre a base do bolo do fundo, coloque a segunda parte do bolo por cima do creme e distribua o restante creme na base superior do bolo. Coloque o bolo no frigorífico durante a noite e retire o anel do bolo no dia seguinte.



**PASTELARIA
PADARIA
FRANGO**

Pratos da cozinha portuguesa ao balcão ou por encomenda
Frango no churrasco sobre carvão, leitão à Bairrada

115 Rachel Este. Tel. 514.849.1803

© O frango mais preferido em Montreal



ODESSA
POISSONNIER

Frescura absoluta!

Siga-nos no  ou visite www.odessapoissonnier.com

A época das ostras está em pleno andamento! 

Filete de espadão azul



899\$
/lb
19,82\$ / kg

Polvo



10 lb e mais
299\$ /lb
6,59\$ / kg
199\$ /lb
4,39\$ / kg

Mexilhões
Terra Nova / 5 lb / Produto fresco



1099\$ /saco

Camarão descascado e sem tripa
21-25 / 400 g



1199\$ /saco

Rodelas de lula
300 g



3,99\$ /saco
2º à 1\$

Salada de algas wakame



176\$ /100 g

A GANHAR
Uma viagem, **tudo incluído**, para o México para duas pessoas no hotel **5 estrelas "Secrets Maroma"** num valor de 4 500\$.

Para participar, venham a uma das nossas sucursais **Odessa** participantes.

Obtenha uma chance de ganhar um jantar gastronómico de salmão True North para 8 pessoas servido em casa pelo **Chefe Giovanni Apollo** no programa televisivo "Apollo dans l'frigo" no canal **V**. Para participar, venham ao www.vtele.ca.

Anjou	Halles d'Anjou	514 355-4734
Beloil	Place Beloil	450 446-2000
Brossard	Quartier DIX30	450 656-9599
Laval	Centropolis / Marché Gourmand	450 681-3399
Montréal	4900, Molson	514 908-1000
Saint-Jean-sur-Richelieu	Halles St-Jean	450 349-5330
Sorel-Tracy	6950, Marie-Victorin	450 743-0644

A maior escolha de peixes e mariscos no Quebec!

Preços em vigor em todas as sucursais Odessa até quinta-feira, 31 de outubro 2013, segundo a disponibilidade no estabelecimento, ou até ao esgotamento dos produtos. As fotos desta publicidade são apresentações sugeridas.

SPORT MONTREAL BENFICA APRESENTA

NOITE DE FADOS

- Guitarra - Joe Medeiros
Viola - Luis Costa
Contrabaixo - Francisco Valadas
Fadistas - Carlos Rodrigues
- Cristina Rodrigues
- Marta Raposo
e mais surpresas



100 RUA BERNARD O
MONTREAL QC
514.273.4389

9 DE NOVEMBRO DE 2013
ÀS 19 HORAS

PREÇOS

SÓCIO - 20\$
NÃO SÓCIO - 25\$
CRIANÇA - 12\$
MENOS DE 12 ANOS

EMENTA

ENTRADA
Chouriço assado
SOPA
Caldo Verde
PRATO PRINCIPAL
Bacalhau à Benfica
SOBREMESA
& Castanhas assadas



Prillo

Tony Ledo **N. Miranda**

CONJUNTO DE QUARTO DE CAMA WALKER 7 PEÇAS



1799\$

30 MESES SEM JUROS OU PAGAMOS AS TAXAS
3400, Boul. Crémazie, Montreal
T.: 514.722.1890 | www.prillo.ca

Santander Totta
 ESCRITÓRIO DE REPRESENTAÇÃO
 Câmbio do dólar canadiano
29 DE OUTUBRO DE 2013
1 EURO = CAD 1.446530
 4245 Boul. St-Laurent Tel.: 514.281.0702

Guia do consumidor
 obtenha mais clientes...

SERVIÇOS CONSULARES

Embaixada de Portugal em Otava
 645 Island Drive, Ottawa, K1Y 0B8
 T.: 1.613.729.0883

Consulado Geral de Portugal Montreal
 2020 Rue de University, suite 2425, H3A 2A5
 T.: 514.499.0359 F.: 514.499.0366

Horário de Atendimento
 Segunda-Feira 9H00-15H30
 Terça-feira 9H00-15H30
 Quarta-Feira 9H00-16H30
 Quinta-Feira 9H00-17H00
 Sexta-Feira 9H00-12H30



ASSOCIAÇÕES E CLUBES

Associação dos Pais
 333, de Castelleau, H2R 1P8 T.: 514.495.3284

Associação de Nossa Senhora de Fátima
 1815, Favreau, Laval, H7T 2H1 T.: 450.681.0612

Associação Portuguesa do Canadá
 4170, St-Urbain, H2W 1V3 T.: 514.844.2269

Associação Portuguesa do Espírito Santo
 6024, Hochelaga, H1N 1X6 T.: 514.254.4647

Associação Portuguesa de Lasalle
 2136A, Pigeon, H8N 1A6 T.: 514.366.6305

Associação Portuguesa de Ste-Thérèse
 103B, Turgeon, J7E 3H8 T.: 514.435.0301

Associação Portuguesa do West Island
 4789, Boul. des Sources, H8Y 3C6 T.: 514.684.0857

Associação Saudades da Terra Quebequense
 T.: 514.237.3994

Casa dos Açores do Quebeque
 229, Fleury O., H3L 1T8 T.: 514.388.4129

Centro Comunitário do Divino Espírito Santo
 8672, Forbin Jason, H1K 2J9 T.: 514.353.1550

Centro Comunitário Santa Cruz
 60, Rachel O., H2W 1G3 T.: 514.844.1011

Circulo dos Amigos de Rabo de Peixe do Quebec
 T.: 450.687.2082

Clube Oriental Português de Montreal
 4000, Coutrai, H3S 1C2 T.: 514.342.4373

Clube Portugal de Montreal
 4397, St-Laurent, H2W 1Z8 T.: 514.844.1406

Sport Montreal e Benfica
 100, Bernard O., H2T 2K1 T.: 514.273.4389

CENTROS

Centro de Ajuda à Família T.: 514.982.0804

Centro Acção Sócio Comunitário T.: 514.842.8045

FILARMÓNICAS

Banda de Nossa Senhora dos Milagres
 6024, Hochelaga, H1N 1X6 T.: 514.254.4647

Filarmónica Divino Espírito Santo
 231, rue Fleury O, H3L 1T8 T.: 514.844.1774

Filarmónica Portuguesa de Montreal
 260, Rachel E., H2W 1R6 T.: 514.982.0688

RANCHOS FOLCLÓRICOS

Campinos do Ribatejo T.: 514.648.8343

Estrelas do Atlântico T.: 450.687.4035

Ilhas do Encanto T.: 514.388.4129

Portugal de Montreal T.: 514.834.0920

Praias de Portugal T.: 514.844.1406

Verde Minho T.: 514.865.7603

IGREJAS

Igreja Baptista Portuguesa T.: 514.577.5150

Missão Santa Cruz T.: 514.844.1011

Missão de Nª Sª de Fátima T.: 450.687.4035

AGÊNCIAS DE VIAGENS

ALGARVE
 681 Jarry Est 514.273.9638

CONFORT
 4057 Boul. St-Laurent 514.987.7666

LATINO
 177 Mont-Royal Est 514.849.1153

LISBOA
 355 Rachel Est 514.844.3054

BANCOS

Desjardins
 Caixa Portuguesa

CAIXA PORTUGUESA
 4244 St. Laurent 514.842.8077

CANALIZADOR

RS PLOMBERIE
 7813 Cartier, Mtl, Qc
 Orçamento gratuito 514.725.6531

CONSTRUÇÃO

SOLUTIONS ALUMINIUM A.S. INC
 fabricação e instalação
 corrimões e escadas de
 alumínio, varandas 514.467.0044

CONTABILISTAS

ANÍBAL AFONSO, C.G.A.
 anibal.afonso@sympatico.ca
 514.817.2451

DENTISTAS

DR. THUY TRAN
 4270 St-Laurent 514.499.1624 #209

ELECTRICIDADE

ELECTRO-LUSO
 225 Gounod 514.385.1484
 514.385.3541

A VOZ DE PORTUGAL
 INFORMAÇÃO
 PRA QUEM LÊ.
 RESULTADO
 PRA QUEM ANUNCIA

FARMÁCIAS

Farmácia Louise Dadashzadeh
 13 Rua Rachel O
 Entrega gratuita 514-288-4864

FUNERAIS

ALFRED DALLAIRE/MEMORIA
 514.277.7778
 Eduino Martins Cel.: 514.862.2319
 Pedro Alves Cel.: 514.898.1152

IMPORTADORES

PRODUITS ALIMENTAIRES FERMIA UNIBEL
 FOOD PRODUCTS COMPANY LTD.
 2615 Place Chassé 514.845.0164
 Web: www.ferma.ca

MERCEARIAS

Mercearia Portuguesa
 4701 St-Urbain
 514.842.3373

MONUMENTOS

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

NOTÁRIOS

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

Me. EDUARDO DIAS
 4270 St-Laurent #200 514.985.2411

RESTAURANTES

IMPÉRIO
 1292 Jarry 514.721.5665

Le Paradis du Poulet
 3224 Bl. Rosemont 514.507.7686

Solmar
 111 St-Paul E. 514.861.4562
 Web: www.solmar-montreal.com

TRADUÇÕES

TRADUÇÕES SANDY MARTINS
 514.943.7907

TRANSPORTES

TRANSPORTES BENTO COSTA
 514.946.1988

URGÊNCIAS E SERVIÇOS PÚBLICOS

POLÍCIA, FOGO, AMBULÂNCIA	9-1-1
CIDADE DE MONTREAL	3-1-1
ACIDENTES DE TRABALHO	514.903.3000
AIDE JURIDIQUE	514.842.2233
AJUDA SOCIAL	514.872.4922
ASSURANCE AUTOMOBILE	514.873.7620
ASSURANCE-EMPLOI	514.644.4545
ASSURANCE MALADIE	514.864.3411
CASAMENTOS CIVIS	514.393.2113
CIDADANIA CANADIANA	1-888-242-2100
EMIGRAÇÃO CANADÁ	514.496.1010
EMIGRAÇÃO QUEBEQUE	514.873.2445
HOSPITAL HÔTEL-DIEU	514.890.8000
HOSPITAL ROYAL VICTORIA	514.842.1231
MULTI-ECOUTE	514.737.3604
NORMAS DO TRABALHO	514.873.7061
PENSION SECURITÉ VIEILLESSE CANADA	1.800.277.9915
PROTECCÃO AO CONSUMIDOR	1.800.387.1194
PROTECCÃO DA JUVENTUDE	514.896.3100
REGIE ASS. AUTOMOBILE	514.873.7620
REVENU CANADÁ	1.800.959.7383
REVENU QUEBEQUE	514.864.6299

PLANCHER LIBERAL MIRANDA
 LICENSE RBQ 8260-9967-33
ESPECIALIDADE:
INSTALAÇÃO E ENVERNIZAMENTO
DE SOALHOS EM MADEIRA
514.272.0519

O PROGRAMA QUE DIVULGA OS ACONTECIMENTOS DA COMUNIDADE PORTUGUESA DE MONTREAL

Montreal Magazine
 Bell Fibe: 880
 Videotron: 255

QUINTA-FEIRA 31 DE OUTUBRO
- NOITE DE FADO
NO PORTUS CALLE

SÁBADO 2 DE NOVEMBRO
- FESTA DA RIBEIRA QUENTE

HORÁRIO

QUINTA-FEIRA ÀS 20H00
SEXTA-FEIRA ÀS 1H00 (R)
SÁBADO ÀS 9H00
DOMINGO ÀS 1H00 (R)

514-993-9047

Uma escolha certa...
514-284-1813
Classificados e pequenos anúncios



EMPREGOS

Precisa-se de Conductores para carros funerários e cangalheiros.
514-640-4270

Precisa-se de padeiro com experiência a tempo inteiro.
514-814-0362

Precisa-se de pessoas com experiência para limpeza para um restaurante.
438-879-9926

Procura-se senhora para servir ao balcão e fazer sandes e ter alguns conhecimentos em charcuteria numa mercearia e que fale francês para 5ª, 6ª e sábados.

Contatar Lourdes
514-842-3558

Precisa-se de pessoa responsável, disponível para trabalhar em contabilidade, a tempo parcial. Tem que ter curriculum.
 Contatar Carlos
514-601-8798

ENCONTROS

Senhor português educado e honesto, procura senhora com as mesmas qualidades e ainda com tradições portuguesas.
1-450-242-5831
EM MAGOG
 Chamadas pagas no destinatário

VENDE-SE

Faço rissóis de camarão, carne, de atum e pastéis de bacalhau para vender a restaurantes e privado.
 Contatar São:
450.433.0022

VIDENTE

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

PRECISA-SE DE UMA PESSOA PARA TRABALHAR NA FARMÁCIA LOUISE DADASHZADEH SITUADA NO CANTO DA RUA RACHEL E ST-LAURENT, EM TÉCNICO FARMACEUTICO OU TRABALHO GERAL NO BALCÃO. DEVE FALAR FRANCÊS E PORTUGUÊS.
514-288-4864

CANTINHO DA POESIA

“À MEMÓRIA DA MINHA IRMÃ”

Maria Jesus minha Irmã
 Que tanto te adorava
 Eras para mim uma segunda Mãe
 E eras tu que me aconselhavas.

Tudo tem que suceder
 Conforme a nossa crença
 Padecer e morrer
 Por causa da maldita doença.

Até quando se trata
 A vida é uma aperia
 Vais fazer muita falta
 À tua terçóla irmã Maria.

É sempre um grande risque
 Tudo se acaba num segundo
 Vou ficar muito triste
 Desamparada neste mundo.

Muito distante por cá
 E a vida infatigável
 Ficando por aqui no Canada
 Irmã querida serás memorável.
 Álvaro Azevedo

Urania Pacheco Janeiro Melo
 Faleceu em Laval, no dia 27 de outubro de 2013, com 80 anos de idade, Urania Pacheco Janeiro Melo, natural da Ribeira Grande, São Miguel.
 Deixa na dor seus filhos/as José (Cidália Esteves), Maria de Fátima (Gabriel Soares) e António (Aida de Sousa), seus netos/as Matthew, Jenna, Julia, Alda, Patricia, Elisabeth, Emmanuel, Nelson, Cristina, João Paul e Liliana e seus conjugues, seus 13 bisnetos/as, sua irmã Rosaria, sobrinhos/as, assim como familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estiveram a cargo de: **Alfred Dallaire | Memoria**
2159, Boul. St-Martin Este, Laval.
www.memoria.ca, 514-277-7778
Eduino Martins

Missa do corpo presente será, hoje, quarta-feira 30 de outubro de 2013 às 10 horas na Igreja Nossa Senhora de Fátima. Vai a sepultar em cripta no Mausoléu St-Martin.
 A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram tomar parte nas cerimónias fúnebres ou que, de qualquer forma, se lhes associaram na dor. A todos Obrigado e Bem-Hajam.

MEMORANDUM

Olinda Azevedo
 Faz três anos que partiste. Cada dia que passa, continuas mais presente nos nossos corações. Recordamos-te a cada instante com muitas saudades. Descansa em paz.
 Teu Marido e Filha.
 Será celebrada uma missa no dia 3 de Novembro de 2013 às 11h30 da manhã na igreja de Santa Cruz.

Vende-se ALAPRAIA, Estoril, Portugal, quinta de 4065 m². Parte com construção e inquilinos, rendimento cerca de 6000 Euros por mês. Restante área, com árvores de fruto, muita água, dá para cultura biológica. Bem localizada, perto de praias da Linha de Cascais, Transportes, Comércio e Escolas.
 Favor contactar:
vitor43martins@hotmail.com
 ou Tel.: (351) 920173005

A VOZ DE PORTUGAL
Le plus ancien journal de langue portugaise au Canada
INFORMAÇÃO PRA QUEM LÊ.
RESULTADO PRA QUEM ANUNCIA

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

José Montez
Esc.: 514-374-4000
514 254-0216
514 949-3555

<p>429 000\$</p> <p>DUPLEX ALTO-FEITO DE TUDO. MERCADO CENTRAL. METRO CREMAZIE. 2X5½. CAVERNOVADA COM 2 QUARTO E SALA DE BANHO. PREÇO PARA VENDA RÁPIDA.</p>	<p>279 000\$</p> <p>CONDO. SECTOR TRANQUÍLO, PRÓXIMO DO MERCADO JEAN-TALON, METRO. PARQUE JARRY, 5½ ABERTO, RENOVADO, ESQUINA DA RUA.</p>
<p>VENDIDO</p> <p>ST-LÉONARD</p> <p>IMPECÁVEL 5PLEX - 2 x 5 ½ e 3 x 4 ½ SECTOR PROCURADO. CAVE TERMINADA, LAREIRA, 2 GARAGENS. 5 ½ C/CAVE E GARAGEM LIVRE AO COMPRADOR</p>	<p>VENDIDO</p> <p>VILLERAY - 4PLEX</p> <p>2x5½ e 2x1½ IMPECÁVEL. COMPLETAMENTE RENOVADO. UM 5½ LIVRE AO COMPRADOR. ELECTRICIDADE E AQUECIMENTO PAGOS PELOS INQUILINOS. \$479.000 A DESCLUIR</p>
<p>5354.000</p> <p>VENDIDO</p> <p>MERCIER</p> <p>DUPLEX COMPLETAMENTE RENOVADO 2x5½+1x4½ PERTO DO METRO GRANDE JARDIM</p>	<p>VENDIDO</p> <p>AHUNTSIC CONDO</p> <p>CONSTRUÇÃO 2004 4½ - 2 QTOS FECHADOS, UNIDADE DE ESQUINA LUXUOSA. 5º ANDAR. GARAGEM, PISCINA, GINÁSIO, A/C</p>

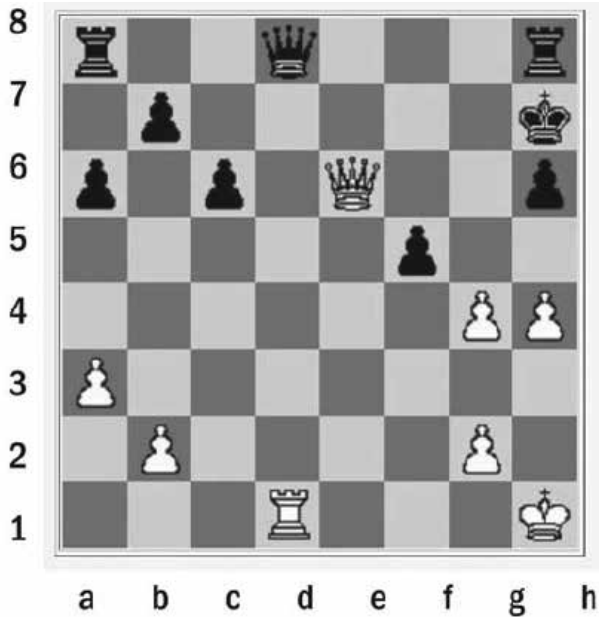
Bonita casa totalmente renovada. A ver para gostar

Traduções Sandy Martins
 Traduções de documentos em Português, Inglês e Francês.
 Traduções urgentes nas mais diversas áreas

Contacte
514-943-7907

XADREZ

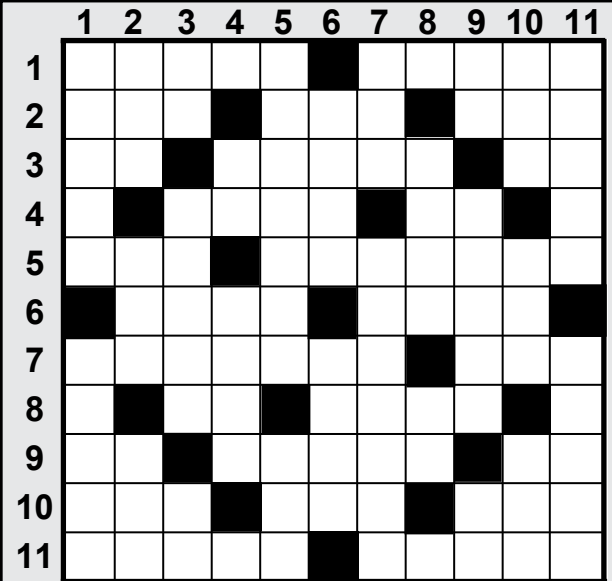
MATE em 1 jogada!



SUDOKU

7		4				1		9
			9	5			3	6
		8	4			3		
5		9	2		7	8		4
		1			9	2		
9	3			4	1			
8		5				4		1

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS: 1. Até agora. A maçã do rosto. 2. Parte terminal dos membros superiores do homem. Ave pernalta africana. Planta labiada, vivaz com base lenhosa. 3. Contr. da prep. a com o art. def. o. Celebração da Eucaristia, na Igreja Católica e na Ortodoxa. Indica lugar, tempo, modo, causa, fim e outras relações (prep.). 4. Proprietário. Perigosa. 5. Espaço de 12 meses. Diz-se do som articulado na garganta. 6. Servi-me de. Mistura com iodo. 7. Acorrentar. Espécie de boi selvagem. 8. Assume expressão alegre. Bom-senso. 9. Aqueles. Líquido branco, segregado pelas glândulas mamárias das fêmeas dos mamíferos. O espaço aéreo. 10. Nome próprio masculino. Cólera. Alguma. 11. Provida de asas. Refulgir.

VERTICAIS: 1. Desejava. Fruto da amoreira e de algumas espécies de silvas. 2. Átomo, grupo de átomos ou molécula que perdeu a sua neutralidade eléctrica por ter captado ou perdido um ou mais electrões. Contr. da prep. em com o art. indef. um. O meridiano. 3. Contr. da prep. em com o art. def. o. Regular por dose. Imposto Automóvel (abrev.). 4. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. Que é de bronze. 5. Chegar ao fim proposto. Emprega-se para excitar ou animar (interj.). 6. Serviui-se de. Empunhar. 7. Senão. Tremer de frio. 8. Agastamento. A si mesmo. 9. Medida itinerária chinesa. Custoso. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). 10. Pássaro. Rio da Suíça. Governanta. 11. Lanço secundário de estrada ou caminho-de-ferro. Ter torturas.

SOLUÇÃO DA SEMANA PASSADA

HORIZONTAIS: 1. Tapete, Onus. 2. Agá, Ominoso. 3. Lê, FA, Mi, Ar. 4. Onde, Roxo. 5. Cordel, Sai. 6. Ui, Ornar, Tu. 7. Vai, Atroar. 8. Alce, Lias. 9. Li, Um, Aa, Si. 10. Avisado, Mal. 11. Raro, Esmero. **VERTICAIS:** 1. Talo, Uvular. 2. Agência, IVA, 3. Pá, Do, IA, Ir. 4. Fero, Luso. 5. Toa, Dracma. 6. Em, Rente, De. 7. Imolar, Aos. 8. Ônix, Rola. 9. No, Os, Ai, Me. 10. Usa, Atrasar. 11. Sorriu, Silo.

MEU PASSADO ME CONDENA

Quem vai ao cinema quer ver uma história se desenrolar na tela. E quem escolhe uma comédia romântica está atrás de diversão descompromissada. Se o espectador deseja e o filme consegue fazer com que se divirta por algum tempo, esqueça seus problemas cotidianos e saia da sala de espírito elevado, alcançou seus objetivos.

Nesse sentido, quem for ao cinema ver Meu Passado me Condena não vai se frustrar. O longa foge da estrutura de esquetes e desenvolve uma trama que não depende do talento individual deste ou daquele. O enredo é bem construído, os eventos se encaixam numa sequência lógica de causa e efeito e quase não há furos.

Se é engraçada? Essa é a resposta que todo leitor quer saber de imediato quando lê a crítica de uma comédia. Questionamento difícil de responder já que depende de critérios meramente subjetivos, afinal, o que não me faz rir pode levar o outro à gargalhada.

Subjetivamente posso dizer que o humor funciona, sim, na maioria das vezes. Objetivamente, agora embasado por critérios racionais, avalio que a direção da estreante em longa-metragem Júlia Resende desperdiça o potencial cômico de algumas sequências.

Meu Passado me Condena acerta também ao conseguir algo raro em comédias românticas: deixar o espectador em dúvida sobre os rumos dos personagens. Como eles chegarão ao final da trama não é tão óbvio quanto parece, mesmo que saibamos que o gênero pede, invariavelmente, um final feliz.

Especular sobre o que um filme poderia ter sido é tolice. O filme é o que vemos na tela. Mas é inegável

que faltou à direção de Júlia Resende um olhar mais apurado sobre as cenas, tanto cômicas como românticas.



Sua câmera nem sempre estava posicionada no melhor lugar para extrair as duas principais emoções do filme: humor e amor.

O INVENTOR DE SONHOS

Há quem faça cara feia para a utilização da narração em off, ou voz off, no cinema. Para estes, filmes têm de contar suas histórias exclusivamente por suas imagens. Bobagem purista. O voz off é um recurso narrativo válido que, se bem utilizado, pode amplificar o significado e a força

Agora vamos de extremo oposto: O Inventor de Sonhos, de Ricardo Nauenberg. O filme chega ao paroxismo da má utilização do voz off. O texto narrado não soma e sim disputa espaço com as imagens, que passam a ter papel secundário.

Há não só a redundância entre o que se vê e o que se ouve, mas também o recurso sendo usado para se explicar o que não se vê nem se entende, cobrindo o caminho esburacado deixado pelo roteiro.

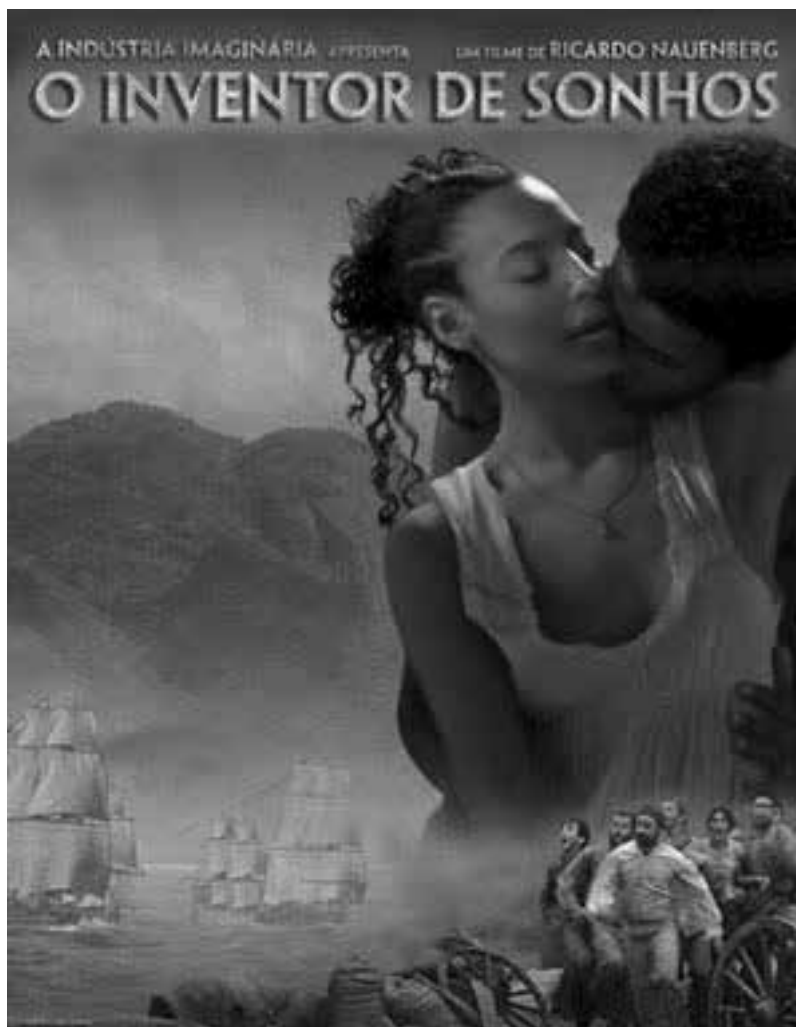
Quem narra sua história é José Trazimundo (Ícaro Silva), filho de uma escrava com um artista francês. O mestiço vive no Brasil do início do século 19, que presencia a chegada da família portuguesa fugida da invasão de Napoleão.

O menino sonha em encontrar o pai desaparecido e a chegada da corte reacende suas esperanças - as poucas informações que tem dão conta de que o pai trabalhava para a nobreza. Não o acha, mas faz um amigo, Luis Bernardo (Miguel Thiré), filho de um duque que integra a comitiva do rei. A amizade é abalada quando passam a disputar o amor da mesma mulher (Sheron Menezes).

O Inventor de Sonhos, nota-se logo, é um filme de contrastes. Filmado na cidade histórica de em Paraty, tem elogiável trabalho de direção de arte que faz reconstituição de época detalhista e convincente.

Conta ainda com efeitos especiais que ajudam a recriar a efervescência do Rio de Janeiro da época por meio de panorâmicas aéreas da cidade. Pena, no entanto, que o trabalho perca seu efeito pela repetição exaustiva.

Veza por outra entra a tomada da cidade vista de cima, sem necessidade, como que a reafirmar: "Olha o que nossa turma da computação gráfica foi capaz de fazer".



das imagens.

De cabeça cito três bons longas que se valeram da fórmula: Os Bons Companheiros, Um Sonho de Liberdade e Amadeus.

Milagres incríveis no Canadá

Milhares de pessoas não podem estar errados. Você também pode mudar a sua vida...

Testemunhos da Cruz da Natividade.



Desde que tenho esta cruz comigo que a minha vida mudou surpreendentemente, a tal ponto que agora sou proprietário do restaurante onde trabalhava. Tudo começou quando me despediram da empresa de construção onde trabalhava e por causa disso comecei a ter problemas com o pagamento da hipoteca e todas as facturas. Tinha muitas discussões com a minha mulher por causa do nosso estado económico. Um dia vi no jornal o anúncio da Poderosa Cruz da Natividade e senti a necessidade e desejo de a ter em meu poder. Na semana em que a usei consegui um bom emprego como empregado de mesa, trabalho onde me pagavam bem e recebia boas gorjetas. Rapidamente saldei as minhas dividas e passados uns meses o meu patrão perguntou-me se queria comprar o negócio. De imediato e com muita fé fiz um empréstimo e agora dirijo o meu próprio negócio em conjunto com a minha esposa. Sou Andrés Linares.



Quero compartilhar com todos os leitores os milagres que me aconteceram através desta poderosa cruz. Fazia um ano e meio que a minha era estar fechado em casa sem ter contacto com amigos ou familiares; tinha perdido a vontade de viver e cheguei a pensar suicidar-me, já que tudo para mim tinha terminado. Desde que perdi tudo e declarei bancarrota perdi a minha esposa devido às dívidas e discussões, e foi assim que me asilei em casa da minha mãe. Um dia ela ofereceu-me a Poderosa Cruz da Natividade e desde aí que comecei a sair da depressão em que me encontrava, em poucos dias comecei a sair com a minha mãe para ir às compras e assim comecei a ganhar forças e decidi lutar de novo. Agora estou a trabalhar e estou numa relação com uma boa mulher, tudo graças à minha mãe e a esta poderosa cruz. O meu nome é Luís da Silva.



Sou o Marco António das Nieves e desde que tenho a Poderosa Cruz da Natividade que a minha sorte mudou. Sempre fui trabalhador mas não prosperava, pagava as facturas ao dia mas tudo mudou devido a que ando sempre com esta grandiosa cruz. Agora o meu saldo aumentou, já planeio regressar ao meu país daqui a cinco anos e tudo porque ganhei as passagens num sorteio, e numa 'raspadinha' ainda ganhei mais cinco mil dólares. Estou realmente muito feliz e agradecido com esta minha cruz.



Eu e a minha esposa fizemos terapia para casais mas não obtivemos quaisquer resultados para resolver os nossos problemas. As discussões continuavam e cada vez nos agredíamos mais verbalmente; chegámos a pensar nos divorciar, mas sempre que nos separávamos sentíamos como se a vida acabasse e regressávamos de novo. Com esta instabilidade sentimental acabámos por ser afectados com uma instabilidade económica também, porque me embebedava para não pensar nem sentir, pois não sabia o que fazer e estava cansado desta vida. A minha esposa viu o anúncio no jornal e de imediato fomos procurar a cruz. Depois que os mestres nos explicaram o que se tinha sucedido e termos em nosso poder a Poderosa Cruz da Natividade tudo começou a mudar. Foi realmente um milagre o que aconteceu com o nosso casamento, que está agora mais unido e pleno de amor e paz. Eu já deixei de beber e estamos a trabalhar em conjunto para atingir as nossas metas. Somos a família Pires.



Sou o mais velho de quatro irmãos e desde que o nosso pai faleceu eu tomei o seu lugar. Todos eles sempre foram de bom coração, sempre os ensinei a trabalhar e assim o fizeram, até que o meu irmão mais novo se casou com uma mulher má a qual só tinha interesse nos seus bens materiais. Devido a isto o meu irmão foi-se endividando cada vez mais, e quando ele já não tinha posses económicas ela deixou-o. Desde essa altura que o meu irmão começou a ter problemas; teve um acidente que o deixou na cama três meses, a seguir incendiou-se-lhe a casa, em pouco tempo perdeu uma grande quantidade de dinheiro no casino, e dia após dia a sua sorte ia piorando. Até que lhe ofereci a Poderosa Cruz da Natividade e ali explicaram-me o porquê da sua má sorte, compreendemos que há pessoas que fazem maldade e após seguir os conselhos dos mestres o meu irmão voltou a ser um homem feliz e próspero. Agora está com uma boa mulher. Sou o César Metello.



ULTIMOS DIAS DE ENTREGA!

A PODEROSA Cruz da Natividade Não sofra mais!

Adquira a poderosa Cruz da Natividade hoje mesmo!

MONTREAL
 **514-771-8230**



ANEDOTAS

PERGUNTA DO ANO!!!

Resposta do século!!!

- Durante um congresso sobre saúde alimentar, o orador faz uma pergunta:
- Qual o alimento que causa sofrimento extremo, durante anos, depois de ser comido?
Depois de um longo silêncio, do meio da platéia, um idoso levanta a mão e responde:
- o Bolo de Casamento!!!

ORÇAMENTO DE ESTADO

Entre amigos, em conversa sobre as políticas deste governo, pergunta um:
- Já leste o Orçamento do Estado?
Responde outro:
- Nunca! Eu não gosto de literatura de terror...

CAÇA PALAVRAS

R T O P I G Ç Ç L A A P T A O S
C O M U N I C A Ç Ã O R R U ã A
R ã O B F R Á D I O E O A R Ç I
O S G L O Ç R S T I C G N I A C
T S M I R P O C O D C R S C V Í
U I P C M C R R A Ç M A M U A T
C M P I A I O E O I S M I L R O
O E A D Ç N N M C C A A S A G N
L I C A ã A E R P C ã Ç S R A ã
I R O D D O O T I A ã ã ã G G Ç
S U A E T F S S N G N O O O D N
A ã A I O G Ú I O A ã H G O A S
ã I U N N M R I S G A R I M C R
O O E S A M A R G O R P R A P D

ANTENA	GRAVAÇÃO	NOTÍCIAS
AURICULAR	INFORMAÇÃO	PROGRAMAS
COMPANHIA	LOCUTOR	PROGRAMAÇÃO
COMUNICAÇÃO	MICROFONE	PUBLICIDADE
EMIÇÃO	MÚSICA	RÁDIO

SÍMBOLOS DE HALLOWEEN

BRUXAS

Segundo as lendas levadas pelos colonizadores aos Estados Unidos, as



bruxas participavam de comemorações realizadas pelo diabo, que aconteciam em 30 de abril e 31 de outubro

GATOS PRETOS

Essa superstição já é bem conhecida, não é mesmo? Mas segundo as lendas, conta-se que as bruxas tinham a habilidade de se transformarem em gatos. Dizem também, que gatos pretos dão azar além de serem espíritos de pessoas

mortas, encarnadas no bichano!

DOCES OU TRAVESSURAS?



Essa brincadeira já é muito antiga e ainda

expectativa de ganhar alguma guloseima. Antigamente, faziam-se sangue e vivem em locais escuros e frios, voando sempre pela noite! Mas



os famosos “bolos das almas”, montados de massa simples e com cobertura de groselha, que eram entregues as crianças. Em troca de cada pedaço, eles rezavam pela alma de algum ente querido que já havia falecido, da pessoa que lhe ofereceu o bolo.

VASSOURA

Além de ser o famoso meio de transporte das bruxas, ela também representa o poder feminino, tendo a capacidade de limpar tudo aquilo que traz negatividade para a vida, como por

também, representam uma visão que ultrapassa, vai além das aparências e consegue enxergar o íntimo, quem realmente são as pessoas.

MÁSCARAS E FANTASIAS

Primeiramente, as máscaras aparecem como sendo uma maneira de afastar maus espíritos ou mudar a personalidade de quem a está usando, e também de enganar e assustá-los. Em outros lugares, as pessoas usam máscaras como forma de assustar demônios que supostamente, trazem



existe nos dias de hoje! Desde o século IX, as crianças saem pela noite no dia das bruxas, batendo de porta em porta, devidamente fantasiados e dizendo a frase “Doces ou travessuras”, na

OS MORCEGOS

O morcego é o animal no qual os vampiros se transformam, segundo a lenda. São sombrios, alguns se alimentam de

desastres. Já as pessoas envolvidas com os hábitos de magia negra, utilizam deste acessório, como forma de se conectar com o mundo dos espíritos.

Reserve o seu lugar

Tasca SERVIÇO DE VALET TODOS OS DIAS
ESPECIAIS

TODOS OS DIAS
SEGUNDA-FEIRA
Leitão

QUARTA-FEIRA
Cozido
à portuguesa

SEXTA-FEIRA
Feijoada à
transmontana

172 Duluth E., Montreal, Qc
T.: 514.987.1530 F.: 514.277.7338

Portugalíssimo
CFMB
Radio Montréal

Produtora: Rosa Velosa
Linha aberta:
514.483.2362
Contacto publicitário:
514.366.2888

Domingo das 15h às 18h | 35 York, Westmount, H3Z 2Z5
rosavelosa1@gmail.com

FELIZ HALLOWEEN

Era uma vez um homem que trocava uma imperial sacada pela Rita por uma caneca de Sagres. Esse homem chamava-se Jack e vivia num sítio bonito que há pouco tempo mudou de nome, mas que na altura se chamava Casal Ventoso.

Umás lendas dizem que esse gajo viveu na Irlanda, mas não passam de histórias estúpidas e sem sentido, tal como o boato do Cavalo de Tróia não ser português...

Qualquer dia dizem que não somos o país menos desenvolvido da União Europeia. Era só o que faltava!

Bem, como sabem eu não estou aqui para enganar ninguém e muito menos para contar histórias néscias, portanto cá vai a versão verídica do Jack-O-Lantern: Estava o Jack na tasca do Zé não tão Mau quanto isso tomando uma cerveja, quando entra o Diabo e senta-se mesmo ao seu lado. Nessa mesma tasca estava um padre de nome LaVey.

Ele, ao ver Satã, aproximou-se com a Bíblia na mão e disse em voz alta: - Sai daqui, Demônio! - E porque havia eu de sair daqui? - disse Satã, sem sequer olhar para ele.

- Porque Deus assim o quer! - Ah, sim? E como sabes disso?

- Porque...

Porque ele disse-me!

- Cala-te, pá! Tu estás bêbado, tal como todos os idiotas o estavam quando escreveram esse livro estúpido.

- afirmou o Diabo apontando para a Bíblia, continuando a não olhar para o sacerdote.

- Como ousas falar assim da palavra sagrada do Senhor?! Tomara tu teres uma Bíblia!

Nesse momento, o chifrudo olha diretamente para o padre. A escuridão que invadia os seus olhos fez LaVey tremer de medo.

- Boa ideia, padre! Toma lá uns trocos e vai escrever uma Bíblia para mim. Inventa o que quiseres, desde que enalteças o meu nome... - ordenou, enquanto que atirava umas moedas de ouro para o chão. E este, tal como o Demônio previra, não se fez de rogado. Apanhou-as apressadamente, enquanto que afirmava: - Sim, mestre. A sua bondade é infinita! E lá sumiu, indo com certeza escrever a tal Bíblia que Satanás pedira. Jack, ao assistir àquilo, virou-se para o Diabo e disse-lhe: - Hei, chefe, reparei que tem dinheiro a dar com um pau. - Sim e depois? - Podia-me pagar uma bejeca. - É claro que não!

- Oh, vá lá! - E o que me dás em troca? A alma?

- Não, mas posso pedir à tarântula da minha filha para lhe fazer um broche. - Nah! A última vez que fiz sexo com um animal foi com a gorila da Missy Elliot e foi por estar podre de bêbado. Nunca mais faço uma coisa daquelas! Nem que seja pecado!

- A Missy Elliot tem uma gorila?

- Eu não disse isso... Então, vendes me a alma, ou não? - Sim, claro. À falta de melhor... - Ah ótimo! Hmmm... Porra! Dei todo o meu dinheiro àquele idiota! - concluiu Satã, mexendo nos bolsos das suas calças. - E agora? Posso te pagar depois? - Não! Mas sempre te podias transformar em moeda para me pagares a cervejola. - opinou Jack, tendo uma ideia. Depois do chifrudo se ter convertido numa moeda, Jack agarra-a e mete-a no bolso, dizendo: - Ahah! Apanhei-te! Agora vais morrer de sofrimento ao pé de um crucifixo! - Que crucifixo? - pergunta o Diabo, dentro do bolso - Aqui só estão umas migalhas de pão. - Merda! Esqueci-me do crucifixo em casa! - Bahaha! Querias me enganar, hein? Vais pagar caro seu... Hmm? Que sombra é aquela?... Jasus! Uma aranha! - A tarântula da minha filha deve ter entrado no meu bolso. - Chiça! Como ela é grande! Tira-me daqui! Tira-me daqui! - Só se não apareceres para me pedir a alma durante dez anos. - Ok, ok! Pode ser, mas agora tira-me daqui! Jack tirou então o Demônio de dentro do seu bolso posando-o no chão. Ele rapidamente voltou à sua forma física normal. Virou costas e foi-se embora, dizendo: - Daqui a dez anos voltamos a falar... Uma década depois, Satanás re-

gressou à terra para pagar o dinheiro que devia ao Piro vendedor da coca e encontrou Jack encostado a uma macieira falando com outro bêbado. - Pois é, Newton, a vida é assim, pá! - Mas, tu não entendes... A força que obrigou esta maçã a cair é a mesma que faz com que a Lua gire em volta da Terra. - Claro que entendo! Quando a Inácia me deixou eu também passei a não dizer coisa com coisa. Mas não te preocupes. Estou aqui para te ajudar, amigão. - Oh, vai te coser! - disse o tal de Newton, abandonando aquele local. O Diabo foi então ter com Jack, que tinha ficado sozinho a beber Whisky de uma pequena garrafa. - Olha, olha. Como o Mundo é pequeno. - disse Satã, com ânsias de se vingar. - Arghh! Tu... Sai daqui, já! - exclamou Jack, levantando-se - Bah, não me metes medo, mortal! - Sai daqui... antes que eu... - Antes que tu o quê, hein?! - Bleeeerghhh!! - foi o som emitido pelo nosso herói ao vomitar para cima do Demônio - ... Antes que eu vomite para cima de ti... - Uh! Que nojo! Tu vais pagá-las caras! - Eh pá, desculpa, foi da bebida. Eu ainda te avisei para saíres daqui... - Vou te despedaçar! Ainda por cima estragaste-me o meu smoking novo! - Eh pá, agora, depois de vomitar, começo a sentir fome. Podias-me ir buscar ali uma maçã? - Tu vai sofr... Uma maçã? Ok, é para já. - disse o Demônio, trepando a árvore. Jack, inteligentemente, desenhou uma cruz no chão de modo a o Demônio não descer da árvore.

- O que estás a fazer, desgraçado? - perguntou Satã, apercebendo-se.

- Acabei de desenhar uma cruz. Agora quero ver como vais sair daí. - Tss! És um idiota, pá! Isso do meu ângulo é uma cruz invertida.

E o Diabo já teria descido para desancar no nosso herói, não fosse um braço castanho-escuro e peludo como o de um homem o ter puxado para trás. - Argh!



O que é isto?... Não!

Larga-me! Deixa-me em paz, Missy Elliot! Depois da famosa cantora o ter violado, este desceu da árvore. Cá em baixo olhou para a copa da macieira e ameaçou, agitando a mão cerrada: - Hás de mas pagar, sua regressão de australopiteco! - Uh, uh-ah! - foi a resposta pronta da Missy Elliot. - Meu deus! Que horror! - Oh, não exageres, não há de ter sido assim tão mau... Só dizes isso porque nunca a viste nua!... Enfim... Jack, bebes alguma coisa comigo? Pago eu. - Só se eu nunca chegar a ir para o Inferno. - Ok, como queiras. Não entrarás no Inferno depois de morreres. E lá foram os dois emborcar umas quantas para esquecer os problemas da vida. No caso de Satã,

a violação; no caso de Jack, o facto de a sua garrafa de Whisky ter chegado ao fim... Depois de Jack ter morrido de cirrose foi para o Purgatório. Lá falou com São Pedro. - Deixe cá ver o que você andou a fazer enquanto vivo. - disse o Justiciero, tirando um livro de uma estante gigante. - Hmm, problemas de alcoolismo, violência doméstica, roubo, agressão... Meu amigo, você jamais entrará no Paraíso. - Err... Não me diga uma coisa dessas. - Ah, pois! Não andasse... - disse São Pedro, sendo interrompido por umas senhoras em trajes menores que entraram subitamente no Purgatório. - Meninas, esperem aí pela vossa vez ou então entrem já para o Inferno e poupem-me trabalho, pois aposto que sei para onde vão devido à forma como estão vestidas. - Ohhh... Não nos mande para o Inferno!

Nós já cá viemos fazer uns serviços a Jeovah bastantes vezes. - Ah, sim? Nesse caso podem passar. - afirmou, abaixando-se ligeiramente para ver as nádegas das moças, assobiando em seguida. - Ah, o Senhor escolhe-as a dedo... - Hei! Ainda 'tou aqui! - exclamou Jack. - Ah, sim desculpe. Bem, tal como 'tava a dizer, não andasse a pecar a torto e a direito. Se tivesse juízo nada disto aconteceria! Agora só lhe resta uma solução: o Inferno. E lá foi o nosso herói caminhando para o elevador que conduzia ao Inferno. Lá encontrou o Diabo que estava jogando às damas online contra o Papa. Depois de uma jogada excelente de sua Santidade, o jogo acaba com a sua vitória, aparecendo a mensagem no ecrã do monitor de Satã: "Eheh!"

O bem vence sempre!" - Cabrão do velho! - suspirou Satanás. Depois de se virar, apercebeu-se que Jack estava à espera de ser atendido. Após uma longa conversa, o Diabo recordou ao nosso herói o que lhe tinha prometido naquela noite ao pé da macieira.

Jack iria, portanto, ter de vaguear na Terra por toda a eternidade. - Pelo menos podias me arranjar um disfarce, para não ter de pagar aos gajos a quem devo, se me encontrar na rua com eles? - pediu ele ao Diabo.

- Ah, com certeza. Deixa só procurar no meu sótão uma fantasia fixe para ti. Depois de um bocadinho, Satanás trouxe uma máscara em formato de abóbora que brilhava por dentro como se tivesse uma lanterna e uma capa preta. - Pronto aqui está. Fica bem e emborra umas por mim! E assim se formou a lenda do Halloween. É óbvio que o Jack, como não era aceite em nenhum emprego por estar morto, tinha de pedir comida de porta em porta, dando assim origem àquela tretada do "dossura ou travessura".

F1: SEBASTIAN VETTEL RED BULL TETRA CAMPEÃO DO MUNDO DE 2013



Helder Dias

Sebastian Vettel escreveu mais um enorme capítulo na história da Fórmula 1 ao vencer o Grande Prémio da Índia. Vettel sagrou-se “Tetra Campeão”, o mais jovem da história da categoria, embora ainda faltem três corridas para o fecho do Campeonato. Aos 26 anos, o piloto da Red Bull arranca o Mundial de Pilotos pela quarta vez consecutiva, 2010, 11, 12 e 13..



taram em segundo, Romain Grosjean terminou no pódio em terceiro fazendo funcionar a estratégia de três paradas, enquanto Felipe Massa acabava a prova no quarto lugar. Pérez foi o quinto, repetindo o melhor resultado da McLaren no ano e à frente de Lewis Hamilton. Kimi Raikkonen não conseguiu fazer a estratégia de uma parada, mas conseguiu alguns pontinhos, com o sétimo lugar. Di Resta, Sutil e Ricciardo completaram os dez primeiros. “Estou sem palavras. Passei eternidades pensando o que dizer... Há tanta coisa para dizer num momento como este. Estou esmagado. É um dos melhores dias da minha vida”, afirmou Vettel, emocionado, após a vitória no Grande Prémio da Índia “Trabalhamos muito duro todo o ano para que o carro ande bem. Mesmo assim podemos ter problemas, como se viu com o carro de Mark Webber, porque é construída ao limite. Não sou egoísta e penso nos mecânicos, vocês ficariam surpreendidos se vissem os seus recibos de salário, se vissem o número de horas que fazem”, afirmou.

Sebastian Vettel foi multado em 25 mil euros pelas rodadas que realizou no final da corrida que lhe valeu o seu quarto título mundial consecutivo.

O piloto alemão foi convocado pelos Comissários Esportivos e “devido a circunstâncias especiais” foi apenas averbada uma repreensão e multado em 25.000 euros.

Depois do desentendimento entre Kimi Raikkonen e Romain Grosjean em pista durante o GP da Índia, o chefe de equipa da Lotus, Eric Boullier, irá falar com os dois pilotos antes da prova da próxima semana em

Abu Dhabi. Na Índia, perto do fim da corrida, Raikkonen estava com os pneus gastos e em perda clara, mas defendeu-se aguerridamente do colega de equipa Grosjean e ambos quase se tocaram na Curva 4 do Circuito de Buddh.

REDBULL VENCE... CAMPEONATO MUNDIAL DE CONSTRUTORES

A Red Bull festejou a dobradinha na Índia. Além do quarto título consecutivo de Sebastian Vettel no Mundial de Pilotos, a equipe também conseguiu o mesmo no Campeonato Mundial de Construtores. Para fechar as contas foram suficientes os 25 pontos da vitória de Vettel em Buddh, uma vez que Mark Webber abandonou com problemas no alternador. A Red Bull soma agora 470 pontos, 157 mais do que a Mercedes, que tem 313. A equipe alemã ultrapassou a Ferrari nesta corrida, depois de Fernando Alonso ficar fora dos pontos.

A equipe liderada por Christian Horner continua, assim, no encaço da Ferrari de Michael Schumacher, a última equipe a dominar consistentemente a Fórmula 1. Entre 1999 e 2004, os homens do “Cavalinho Rampante” somaram seis títulos seguidos de construtores.

Para a história a Red Bull que começou apenas em 2005 e conta com 162 corridas, já obteve 44 vitórias e esta apenas atrás de Ferrari, McLaren e Williams entre as equipes que mais pontuaram.

Próximo encontro a 3 de Novembro no Grande Premio de Abu Dhabi.



O alemão entra para uma elite de pilotos que até então só tinha Alain Prost (1985, 86, 89, 93); Agora os dois têm o terceiro maior número de títulos mundiais. Vettel iguala-se também a Juan Manuel Fangio, 1954, 1955, 1956 e 1957. Foi também o 11º título da Alemanha no mundial de pilotos e o 11º conquistado por um motor Renault. O Grande Prémio da Índia terminou com a vitória de Sebastian Vettel e do seu Red+Bull. Nico Rosberg com a Mercedes, comple-

CAMPEONATOS EUROPEUS - RESULTADOS E CLASSIFICAÇÃO

INGLATERRA PREMIER LEAGUE

Crystal Palace 0-2 Arsenal
Aston Villa 0-2 Everton
Liverpool 4-1 West Bromwich
Man. United 3-2 Stoke City
Norwich City 0-0 Cardiff City
Southampton 2-0 Fulham
Sunderland 2-1 Newcastle
Chelsea 2-1 Man. City
Swansea City 0-0 West Ham
Tottenham 1-0 Hull City

	P	J	V	E	D
1-Arsenal	22	9	7	1	1
2-Chelsea	20	9	6	2	1
3-Liverpool	20	9	6	2	1
4-Tottenham	19	9	6	1	2
5-Southampton	18	9	5	3	1
6-Everton	18	9	5	3	1
7-Man. City	16	9	5	1	3
8-Man. United	14	9	4	2	3
9-Swansea City	11	9	3	2	4
10-Hull City	11	9	3	2	4
11-Newcastle	11	9	3	2	4
12-W. Bromwich	10	9	2	4	3
13-Aston Villa	10	9	3	1	5
14-Fulham	10	9	3	1	5
15-West Ham	9	9	2	3	4
16-Cardiff City	9	9	2	3	4
17-Stoke City	8	9	2	2	5
18-Norwich City	8	9	2	2	5
19-Sunderland	4	9	1	1	7
20-Crystal Palace	3	9	1	0	8

ESPAÑA LIGA BBVA

Rayo Vallecano 0-3 Valladolid
Málaga 0-5 Celta de Vigo
Barcelona 2-1 Real Madrid
Elche 0-1 Granada
Levante 3-0 Espanyol
Sevilla 2-1 Osasuna
Villarreal 4-1 Valencia
Real Sociedad 3-0 Almería
At. Madrid 5-0 Real Betis
Getafe 0-1 Athletic

	P	J	V	E	D
1-Barcelona	28	10	9	1	0
2-At. Madrid	27	10	9	0	1
3-Real Madrid	22	10	7	1	2
4-Villarreal	20	10	6	2	2
5-Athletic	19	10	6	1	3
6-Getafe	16	10	5	1	4
7-Levante	16	10	4	4	2
8-Espanyol	15	11	4	3	4
9-Real Sociedad	13	10	3	4	3
10-Valencia	13	10	4	1	5
11-Sevilla	13	10	3	4	3
12-Elche	12	10	3	3	4
13-Granada	11	10	3	2	5
14-Valladolid	10	10	2	4	4
15-Málaga	10	11	2	4	5
16-Celta de Vigo	9	10	2	3	5
17-Rayo Vallecano	9	10	3	0	7
18-Real Betis	8	10	2	2	6
19-Osasuna	7	10	2	1	7
20-Almería	3	10	0	3	7

FRANÇA LIGUE 1

Nantes 0-1 Lille
Marseille 2-3 Stade de Reims
Bastia 1-0 Nice
Guingamp 2-1 AC Ajaccio
Lorient 2-1 Sochaux
Toulouse 0-5 Rennes
Valenciennes 0-1 Évian TG
Bordeaux 2-0 Montpellier
Monaco 2-1 Lyon
Saint-Étienne 2-2 Paris SG

	P	J	V	E	D
1-Paris SG	25	11	7	4	0
2-Monaco	25	11	7	4	0
3-Lille	23	11	7	2	2
4-Nantes	19	11	6	1	4
5-Guingamp	17	11	5	2	4
6-Marseille	17	11	5	2	4
7-Saint-Étienne	17	11	5	2	4
8-Nice	17	11	5	2	4
9-Rennes	16	11	4	4	3
10-S. de Reims	15	11	3	6	2
11-Bastia	15	11	4	3	4
12-Toulouse	15	11	4	3	4
13-Bordeaux	14	11	3	5	3
14-Lyon	12	11	3	3	5
15-Montpellier	12	11	2	6	3
16-Évian TG	12	11	3	3	5
17-Lorient	10	11	3	1	7
18-AC Ajaccio	7	11	1	4	6
19-Sochaux	6	11	1	3	7
20-Valenciennes	5	11	1	2	8

ITÁLIA SERIE A

Sampdoria 1-0 Atalanta
Internazionale 4-2 Hellas Verona
Napoli 2-0 Torino
Udinese 0-1 Roma
Parma 3-2 Milan
Chievo 1-2 Fiorentina
Catania 0-0 Sassuolo
Bologna 1-0 Livorno
Juventus 2-0 Genoa
Lazio 2-0 Cagliari

	P	J	V	E	D
1-Roma	27	9	9	0	0
2-Napoli	22	9	7	1	1
3-Juventus	22	9	7	1	1
4-Internazionale	18	9	5	3	1
5-Fiorentina	18	9	5	3	1
6-Hellas Verona	16	9	5	1	3
7-Lazio	14	9	4	2	3
8-Parma	12	9	3	3	3
9-Atalanta	12	9	4	0	5
10-Milan	11	9	3	2	4
11-Udinese	10	9	3	1	5
12-Torino	10	9	2	4	3
13-Cagliari	10	9	2	4	3
14-Sampdoria	9	9	2	3	4
15-Livorno	8	9	2	2	5
16-Genoa	8	9	2	2	5
17-Sassuolo	6	9	1	3	5
18-Catania	6	9	1	3	5
19-Bologna	6	9	1	3	5
20-Chievo	4	9	1	1	7

MAJOR LEAGUE SOCCER

PLAY-OFF
Seattle Sounders vs C. Rapids 31/10
Houston Dynamo vs I. Montréal 01/11
MEIAS-FINAIS (WEST) 1ª Mão 2ª Mão
Playoff 1 vs Portland T. 03/11 06/11
LA Galaxy vs R. Salt Lake 04/11 06/11
MEIAS-FINAIS (EAST) 1ª Mão 2ª Mão
NE Revolution vs S. KC 03/11 06/11
Playoff 2 vs NY Red Bulls 03/11 06/11

GRUPO ESTE	J	V	E	D	P
1-NY Red Bulls	34	17	8	9	59
2-Sporting KC	34	17	7	10	58
3-NE Revolution	34	14	9	11	51
4-Houston Dynamo	34	14	9	11	51
5-Impact Montréal	34	14	7	13	49
6-Chicago Fire	34	14	7	13	49
7-Philadelphia U.	34	12	10	12	46
8-Columbus Crew	34	12	5	17	41
9-Toronto FC	34	6	11	17	29
10-DC United	34	3	7	24	16

GRUPO OESTE	J	V	E	D	P
1-Portland T.	34	14	15	5	57
2-Real Salt Lake	34	16	8	10	56
3-LA Galaxy	34	15	8	11	53
4-Seattle S.	34	15	7	12	52
5-Colorado Rapids	34	14	9	11	51
6-SJ Earthquakes	34	14	9	11	51
7-Vancouver W.	34	13	9	12	48
8-FC Dallas	34	11	11	12	44
9-Chivas USA	34	6	8	20	26

RONALDO PENSA SEGUIR CARREIRA COMO PILOTO DA FÓRMULA 1

Cristiano Ronaldo colocou uma foto nas redes sociais ao volante de um monolugar da Ferrari e revelou, a brincar, que está a treinar para vir a ser um piloto da Fórmula 1.

«A treinar para ser o próximo piloto da F1», afirmou Cristiano Ronaldo, em afirmações na rede social «Facebook».

O internacional português é adepto da Fórmula 1.



COSTINHA SAI DA MATA REAL SOB ESCOLTA E DEBAIXO DE INSULTOS

Após a conferência de imprensa o anúncio da saída do comando técnico do Paços de Ferreira, um grupo de cerca de 30 adeptos esperava o técnico à saída do estádio. Assobios, insultos, mas também muitos aplausos acompa-



nharam Costinha no percurso até ao carro, assim como uma escolta policial. «És uma vergonha» foi um dos cânticos

entoados pelos adeptos.

Em contraste com a satisfação dos adeptos, a tristeza era visível no plantel. Antes de Costinha abandonar o estádio, Bebé, visivelmente emocionado, dirigiu-se aos adeptos para uns minutos de conversa.

Mas não só o treinador foi alvo do descontentamento dos adeptos. Carlos Barbosa, presidente do Paços de Ferreira, ainda não tinha saído das instalações do clube, mas os adeptos já gritavam «Barbosa, ranhoso, tu és um mafioso» e pediam a demissão do dirigente.

O momento mais quente até foi antes. No momento em que o árbitro apitou para o final da partida com o Vitória de Guimarães, os adeptos insurgiram-se contra o presi-

dente. Subiram as cadeiras até ficarem junto ao camarote de Carlos Barbosa, partiram uma proteção de acrílico, e tentaram mesmo chegar até ao dirigente.

O clima estava tenso desde a passada quinta-feira, após a derrota com o Dnipro para a Liga Europa, em que os adeptos pediram a demissão do treinador e do presidente Carlos Barbosa. O dirigente respondeu através da comunicação social, dizendo que «a massa associativa é muito ranhosa» e que «para terem esta atitude, mais valia terem ficado em casa». «Não é meia dúzia de adeptos mal formados que me fará abandonar o meu projeto no Paços de Ferreira», garantiu então.

RONALDO RESPONDE A BLATTER: «MUITO ESTÁ EXPLICADO AGORA»

Cristiano Ronaldo já respondeu às declarações polémicas de Sepp Blatter:

que a FIFA tem por mim, pelo meu clube e pelo meu país. Muita coisa está agora ex-

Recorde-se que Blatter disse numa conferência em Oxford que preferia Messi a Ronaldo,



o capitão da seleção nacional utilizou a conta pessoal do facebook para publicar o vídeo do presidente da FIFA e responder à altura.

«Este vídeo mostra claramente o respeito e a consideração

plicada. Desejo ao sr. Blatter saúde e uma vida longa, com a certeza que ele vai continuar a ser testemunha, como ele merece, do sucessos das equipas favoritas e dos jogadores favoritos dele», escreveu Ronaldo.

referindo-se a Cristiano Ronaldo em termos poucos dignos: disse que ele gastava muito dinheiro em cabeleireiros e imitou-o em gestos que fazem lembrar um robot.



	P	J	V	E	D	GM	GS
1-FC Porto	22	8	7	1	0	18	5
2-Benfica	17	8	5	2	1	13	7
3-Sporting	17	8	5	2	1	20	7
4-Estoril Praia	14	8	4	2	2	16	12
5-Gil Vicente	14	8	4	2	2	10	8
6-V. Guimarães	13	8	4	1	3	9	8
7-Nacional	13	8	4	1	3	12	9
8-SC Braga	12	8	4	0	4	9	10
9-Rio Ave	10	8	3	1	4	7	7
10-Belenenses	8	8	2	2	4	8	11
11-Académica	8	8	2	2	4	4	10
12-Olhansense	8	8	2	2	4	5	10
13-Marítimo	7	8	2	1	5	11	16
14-Arouca	7	8	2	1	5	5	12
15-V. Setúbal	6	8	1	3	4	10	17
16-P. Ferreira	4	8	1	1	6	8	16

RESULTADOS

SC Braga 0-1 Académica
 Olhansense 1-0 Arouca
 Rio Ave 0-1 Gil Vicente
 V. Setúbal 0-0 Belenenses
 Benfica 2-0 Nacional
 FC Porto 3-1 Sporting
 Marítimo 1-3 Estoril Praia
 P. Ferreira 1-3 V. Guimarães

9ª JORNADA

Académica 01/11 16:30 Benfica
 Belenenses 02/11 14:00 FC Porto
 Sporting 02/11 16:15 Marítimo
 Arouca 03/11 12:00 P. Ferreira
 Nacional 03/11 12:00 Olhansense
 Estoril Praia 03/11 12:00 V. Setúbal
 Gil Vicente 03/11 13:45 V. Guimarães
 SC Braga 03/11 15:45 Rio Ave



	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Marítimo B	21	11	6	3	2	12	6
2-Moreirense	20	10	6	2	2	20	9
3-FC Porto B	20	10	6	2	2	12	8
4-Portimonense	19	10	6	1	3	17	10
5-Sp. Covilhã	18	10	5	3	2	15	9
6-Penafiel	17	10	4	5	1	9	3
7-Benfica B	16	10	4	4	2	22	11
8-Tondela	16	10	5	1	4	15	14
9-Sporting B	15	10	5	0	5	12	15
10-SC Braga B	14	11	4	2	5	14	17
11-U. Madeira	14	10	4	2	4	9	8
12-Desp. Aves	14	11	3	5	3	10	9
13-Leixões	14	10	4	2	4	11	12
14-Chaves	13	10	4	1	5	10	18
15-Santa Clara	13	10	4	1	5	11	11
16-Atlético CP	12	10	3	3	4	8	13
17-Feirense	11	10	2	5	3	6	10
18-UD Oliveirense	10	10	2	4	4	13	17
19-Beira-Mar	9	10	1	6	3	10	13
20-Farense	7	10	1	4	5	4	10
21-Ac. Viseu	6	10	1	3	6	7	16
22-Trofense	5	11	0	5	6	8	16

RESULTADOS

Feirense 0-4 Moreirense
 Penafiel 1-0 SC Braga B
 Farense 2-0 Sp. Covilhã
 UD Oliveirense 3-2 U. Madeira
 Trofense 0-0 Santa Clara
 Atlético CP 0-1 Leixões
 FC Porto B 1-2 Chaves
 Portimonense 1-0 Desp. Aves
 Beira-Mar 2-0 Marítimo B
 Benfica B 2-2 Tondela
 Sporting B 0-0 Ac. Viseu

PRÓXIMA JORNADA

Ac. Viseu 02/11 FC Porto B
 Desp. Aves 02/11 Leixões
 Feirense 02/11 UD Oliveirense
 Moreirense 02/11 Trofense
 Tondela 02/11 Atlético CP
 SC Braga B 02/11 Beira-Mar
 Sp. Covilhã 03/11 Benfica B
 Santa Clara 03/11 Penafiel
 Chaves 03/11 Farense
 U. Madeira 03/11 Sporting B
 Marítimo B 17/11 Portimonense

LIGA DOS CAMPEÕES

GRUPO C: BENFICA 1-1 OLYMPIACOS
 OLYMPIACOS 05/11 14:45 BENFICA
 GRUPO G: FC PORTO 0-1 ZENIT
 ZENIT 06/11 12:00 FC PORTO

UEFA EUROPA LEAGUE

GRUPO E: P. P. Ferreira 0-2 Dnipro
 Dnipro 07/11 13:00 P. Ferreira
 GRUPO H: SC Freiburg 1-1 Estoril Praia
 Estoril Praia 07/11 15:05 SC Freiburg
 GRUPO I: Real Betis 1-0 V. Guimarães
 V. Guimarães 07/11 15:05 Real Betis

"PLAYOFFS" PARA O MUNDIAL 2014 | SELEÇÃO A

PORTUGAL VS SUÉCIA	1ª MÃO 15/11	2ª MÃO 19/11
--------------------	-----------------	-----------------

ENLAÇOS

SHAMAN, INDIO, GURU

OS MEUS SUCESSOS JUSTIFICAM A MINHA EXPERIÊNCIA




Quer agradecer ao SHAMAN por me ter ajudado a passar o Natal mais agradável, depois que estou ao lado da mulher que amo. À chegada, ela me tinha abandonado, mas milagrosamente, o SHAMAN dos SHAMANS, nos reuniu e hoje sou um homem mais feliz que nunca. Obrigado. Alan.



LAÇO ESPIRITUAL

Já lhe disseram que o seu mal não tem cura? Sente-se inseguro, ou insegura? O dinheiro não rende? Foi despedido do seu trabalho sem justa causa? Fica triste e desmotivado/a sem nenhuma razão para que tal aconteça? Acha que o seu conjugue a enganou? Acha que sofre de uma doença estranha ou incurável? Pode muito bem ser que esteja a atravessar uma fase difícil da sua vida. Eu, Dukas dos Santos, sou psico-espiritualista, concededor das ciências superiores e ocultas, por isso dou uma garantia de 100%. Venha visitar-me e verá a diferença. Verá que eu consigo curar o que outros não conseguem, com a palavra de Deus.

RESULTADOS CONFIRMADOS



Finalmente, tenho nas mãos o meu amor. Foi depois de ter visitado este GURU INDIO que encontrei a felicidade. Posso-vos dizer isto, porque foi o meu caso, porque com as suas ferramentas e rituais, a minha vida deu uma volta de 360 graus. Tanto eu como o meu parceiro, somos muito felizes. Obrigado. ILSE



LAÇO ETERNO



Com o poder da Fé e a sabedoria deste grande GURU eu sei que é uma benção estar com a pessoa que mais amo na vida. Não foi com o sofrimento nem com as lágrimas, que hoje sou a pessoa mais feliz no mundo. Nós desejamos-lhe o melhor de tudo. CASAL LOPEZ.



LAÇO INDIO



Eu sou a prova viva que o SHAMAN é dum grande empenho e força. A família do meu marido está muito unida e queriam separá-lo de mim, com a ajuda de um voodoo. Mas com a ajuda do SHAMAN prudente, não somente retomei o meu marido, mas até a sua família me aceita agora. Obrigado SHAMAN. ANA, LAURA HINOJOSA R.



LAÇO BRASILEIRO



Por causa de Festas e seus excessos, eu e mais o meu marido jogávamos com o fogo. Foi então que numa tentativa para salvar o nosso casamento, eu fui ver o senhor DUKAS dos SANTOS. Não somente para guardar o meu bem amado, mas também para retirá-lo daquele vício que o tinha brutalizado. Obrigado por nos teres ajudado a passar um belo Ano Novo. ARLET



LAÇO DE AMOR

Devolvimento do bem amado imediatamente, sem prejuízo nem compromisso.

NADA DE PROMESSAS FALSAS, NEM ENGANOS NÃO ACREDITEM EM BRUXAS. ELAS EXISTEM...

A bruxaria destrói olhares, amizades e até a sua própria saúde. As pessoas possuídas por uma bruxaria não acreditam em nada, nem em ninguém, precisamente por estarem amarradas a forças negativas. São pessoas que foram enganadas e que não confiam em nada. São pessoas que foram enganadas por bruxos e por bruxarias.

EU SOU O SENHOR DA PSÍQUICA ESPIRITUAL

Acabaram-se as humilhações, o maltratar, o rogar, não se preocupe, deixe o seu problema nas minhas mãos, eu te ajudarei de uma forma imediata e definitiva. Eu não acredito em margens de erro. Tenho 30 anos de experiência na luta contra os que enganam, que roubam. Venha ter comigo e veja com os seus próprios olhos como eu serei capaz de ajudar e acima de tudo de reconhecer as vossas possibilidades. Amiga, amigo, aqui tem a solução que provavelmente já foi dita por outros, mas eu não digo, eu faço, eu cumpro, eu dou uma garantia total.

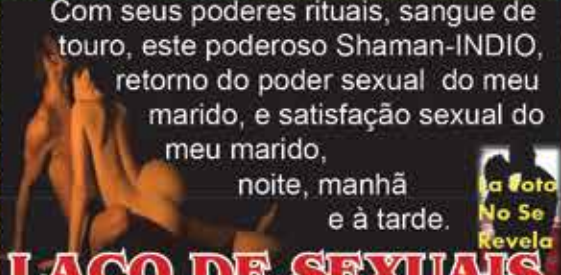
dukasdosantos@hotmail.com



Ele é o senhor da sorte, depois de ter visitado muitos lugares, recomendo o SHAMAN INDIO Foi ele que me levou-a o pé do amante perfeito, tão esperado. Julia Rosas

LAÇO DE VOODOO

Você quer que o seu bem-amado volte e que tudo seja como era antes? Conheço mais de 222 Laços que nunca falharam.



Com seus poderes rituais, sangue de touro, este poderoso Shaman-INDIO, retorno do poder sexual do meu marido, e satisfação sexual do meu marido, noite, manhã e à tarde.

LAÇO DE SEXUAIS

QUAL É O SEU LAÇO?

VENHA CORTAR E NÓS VAMOS LER AS SUAS CARTAS DE AMOR, GRATUITAMENTE.



NÃO PAGUE PELO NOSSO TRABALHO, VOCÊ PODE GRATIFICAR-NÓS QUANDO OBTIVERES OS RESULTADOS

438-338-9899