



**PICA
PICA**

MOLHO PICANTE
É ÓTIMO SABOR



A VENDA NUMA
MERCERIA
PORTUGUESA
PERTO DE SI

GRELHADOS SOBRE CARVÃO



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

GRELHADOS SOBRE CARVÃO



1851 ONTARIO E. MTL, H2K 1T6
514.563.1211 | AQUINTA.CA

ANNÉES 56 | ÉDITIONS 43 | MERCREDI 8 MARS, 2017 | EDITEUR: EDUINO MARTINS | DIRECTEUR: MANUEL DE SEQUEIRA RODRIGUES | WWW.AVOZDEPORTUGAL.COM



PPA
MASSON 3088 MASSON, MONTRÉAL, QC H1W 1S6 TEL: 514 419 9620
HOCHFLAGA 3751 ONTARIO E, MONTRÉAL, QC H3W 1S8 TEL: 514 311 3778
CÔTE-DES-NEIGES 480 CÔTE DES NEIGES, MONTRÉAL, QC H3V 1S5 TEL: 514 383 7474
PLATEAU 415 MONT-ROYAL E, MONTRÉAL, QC H2T 1W2 TEL: 514 981 6864

Aproveite o nosso especial da semana

1 frango inteiro
+ uma grande salada + uma grande batata frita

GRILLADES SUR CHARBON DE BOIS
PARA LEVAR SOMENTE **14,95\$** (de 23,50\$)

Limite de 1 cupão por pessoa • taxas não-incluídas não pode ser associado a qualquer outra promoção. Válido até ao 18 de março de 2017

RE/MAX EXCELLENCE INC.
A VENDA A VENDA A VENDA

NOVO NO MERCADO 12545 18E, RDP
NOVO NO MERCADO 7510 ELISÉE-MARTEL #5, RDP
NOVO NO MERCADO 8905 Boul.Perras #1, RDP

AVALIACÃO GRATUITA DA SUA PROPRIEDADE

SHEILA
Courtier Immobilier **IACONO**
514.823.8611
sheilaiacono.ca

ELIZABETH
Courtier Immobilier **RAPOSO**
514.771.4053
elizabethraposo.com

GLOBEX 2000
EXPERTS EN DEVISES
CURRENCY EXPERTS

CASA DE CÂMBIO
Converter antes de partir...

* Westmount	Succursale Principale	1336 Ave. Greene H3Z 2B1
* Montréal	Centre-ville	2090 Ave. Union H3A 2C2
* Montréal	Quartier Des Spectacles	455 St. Catherine O H3B 1B1
* Ville St. Laurent	Galerias Saint-Laurent	2089 Bl. Marcel-Laurin H4R 1K4
* Laval	Galerias Laval	1545 Boul. le Corbusier H7S 2K6
* Longueuil	Place Désormeaux	2877 Chemin Chambly J4L 1M8

www.globex2000.ca 514 933 2555

SERVICO DE ANÁLISE DO SEU VINHO

46\$ CADA
MOSTO CLÁSSICO
CARRIGNANE, MERLOT, RUBY CABERNET, GRENACHE E MAIS

Grappolo d'Oro TINTO E BRANCO | **44\$** CADA

5187 Jean-Talon Est, St-Léonard
Para mais informações, contactar MARCO 514.728.6831

Atenção: se não tem selo da Mosti Mondiale é porque não é Mosti Mondiale

42 variedades de mosto à sua escolha

Mosti Mondiale 2000

4701 RUA ST-URBAIN T.: 514.842.3373

Marché **Sa** Et Fils Inc. Desde 1975

Margarina Lactancia 425g **1\$**

WOW!

ESPECIAIS ATÉ 14 DE MARÇO, 2017

Bife de vaca selecionado **3,99** LB

Sexta-feira: prato do dia

CHICHARROS FRITOS COM BATATA NOVA

DESCENTRALIZAÇÃO NO PODER LOCAL E AS REGIÕES AUTÓNOMAS?



ANTÓNIO PEDRO COSTA
acosta@avozdeportugal.com

Em ano de eleições autárquicas, o grande debate a anteceder a luta eleitoral deverá centrar-se na proposta de lei do Governo quanto à descentralização, transferindo para as Autarquias muitas matérias até agora do foro da República.

Os municípios exigem que Antes de tudo, importa perceber o que está em causa, porque não basta proceder à transferência de competências para as autarquias sem que esteja claramente prevista que seja acompanhada do respetivo envelope financeiro.

Tal descentralização de competências para as autarquias e entidades intermunicipais vai no sentido dos Municípios passarem a gerir áreas como a educação, saúde, ação social e áreas portuárias, pretendendo com isto uma maior proximidade na decisão, maior eficiência e eficácia nos serviços prestados aos cidadãos, maior participação das autarquias na gestão dos recursos públicos e, no dizer do Governo, este vai respeitar a autonomia do poder local.

Especificamente, pretende o Governo da República que as câmaras possam gerir todo o ensino público obrigatório, com salvaguarda do domínio pedagógico da escola e do regime de carreiras dos professores, que se manterá como uma carreira nacional.

Na área da ação social prevê-se a existência de cartas sociais municipais e a concentração nos municípios do atendimento social de proximidade, enquanto que na saúde, as Câmaras ganham responsabilidades no domínio dos cuidados de saúde primários, nomeadamente nos centros de saúde, mas aqui também a carreira médica não estará na esfera das autarquias que se mantém nacional.

Por outro lado, as autarquias vão ainda ter mais competências na proteção civil, na cultura, na gestão do património público, habitação, gestão de áreas marítimo-portuárias não sujeitas a utilização comercial portuária e da orla costeira, sobretudo de zonas balneares.

Prevê-se ainda eu a gestão florestal e informação cadastral, os transportes e o estacionamento, o policiamento de proximidade, a proteção e saúde animal, a segurança alimentar e os jogos são outras das competências a transferir.

Por seu lado, as freguesias vão ter as suas competências reforçadas, quer através de atribuições transferidas de estruturas do Estado, quer de outras atualmente desempenhadas pelos municípios.

A intenção do Governo é de que todo este processo legislativo esteja concluído até junho, para que as eleições autárquicas, que decorrerão no final de setembro ou no início de outubro, como a lei prevê, possam realizar-se sabendo todos os que são candidatos qual o novo quadro legal que irá marcar o exercício de funções a nível local no mandato 2017-2021.

O Presidente da República já veio apelar aos partidos para que rapidamente cheguem a um acordo de regime para aprovar legislação que leve mais longe o sonho do poder local democrático e reforce a descentralização.

No entanto, há muitos aspetos que exigem uma maior clarificação do diploma e a própria Associação Nacional de Municípios tem algumas reservas quanto a esta descentralização, apontando num primeiro instante para a necessidade de o Governo da República esclarecer várias questões, como é o caso dos recursos humanos que acompanharão o aumento de competências das autarquias. A garantia do governo de que serão transferidos os meios "necessários e suficientes" está longe de contentar os autarcas.

A pressa em aprovar um diploma que agora está na Assembleia da República para ser apreciado pelos Deputados fez com que se descurasse a situação das autarquias sedeadas nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, porquanto, o poder intermédio que existe cá, que são os Governos Regionais, já detêm esse poder descentralizado, e que por cá nas nossas ilhas muitas das matérias estão previstas no Estatuto Político-Administrativo e portanto vem exigir que se compatibilize tais disposições.

O diploma agora em apreciação na Assembleia da República vem esvaziar as competências das Regiões Autónomas, e visa uma descentralização administrativa do Continente, enquanto que nos Açores a descentralização foi político-administrativa.

A Associação de Municípios dos Açores e a Assembleia Legislativa têm uma palavra importante neste domínio, porque importa salvaguardar o poder regional consagrado na Constituição e articulá-lo com a descentralização nas autarquias.

A VOZ DE PORTUGAL

FONDATEURS | FUNDADORES

Elísio de Oliveira
José Simões Silvestre

HEBDOMADAIRE | SEMANÁRIO

25 avril 1961 | 25 de abril de 1961

ADRESSE | ENDEREÇO

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

TÉL.: 514.284.1813

Sans frais: 1-866-684-1813

Fax: 514.284.6150

admin@avozdeportugal.com

AVOZDEPORTUGAL.COM

ADMINISTRAÇÃO

PRÉSIDENT | PRESIDENTE
Eduino Martins

ÉDITRICE | EDITORA
Nancy Martins

**DIRECTEUR ADMINISTRATIF
DIRETOR ADMINISTRATIVO**
Sylvio Martins

DIRECTEUR | DIRETOR
Manuel de Sequeira Rodrigues

**RÉDACTEUR EN CHEF
CHEF DE REDAÇÃO**
Mário Carvalho

ADJOINT | ADJUNTO
Antero Branco

**SECRÉTAIRE ADMINISTRATIF
SECRETÁRIO ADMINISTRATIVO**
Miguel Félix

COLLABORATEURS COLABORADORES

António Pedro Costa
Augusto Machado
Daniel Loureiro
Elisa Rodrigues
Elizabeth Martins Carreiro
Francisca Reis
Helder Dias
Humberto Cabral
João Arruda
José da Conceição
José de Sousa
Jorge Correia
Jorge Matos
Manuel Neves
Maria Helena Martins
Ricardo Araújo Pereira
Telmo Barbosa
Tony Saragoça
Vitor Gonçalves

GRAPHIQUE | DESIGN GRÁFICO
Sylvio Martins

DISTRIBUTION | DISTRIBUIÇÃO
Nelson Couto

PUBLICITÉ | PUBLICIDADE

Canada: RPM
IMTV Ethnic Comm.
Ethnique Média.

Portugal: PortMundo Lda.

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.

Todos os direitos reservados. Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, directa ou indirectamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.

Membre officiel



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

PALAVRA DO DIRETOR



MANUEL DE SEQUEIRA RODRIGUES
DIRETOR DO JORNAL A VOZ DE PORTUGAL
mrodrigues@avozdeportugal.com

MARÇO É UM MÊS DE FLORECIMENTO E O DIA 8 A TERRA PROMETIDA PARA AS MULHERES DE TODO O MUNDO

Março é o mês de uma nova etapa, para construir o sentido de pertença e de recolhimento, Março é o mês da primavera o mês do dia da mulher. O dia 8 de Março, trata-se de uma história de amor que tem no contexto histórico a vivência da clandestinidade e repressão.

Todo este contexto é a força da temática em defesa do direito e valores da liberdade e de todas as formas de discriminação e violência sobre as mulheres, sobretudo das populações mais vulneráveis e em risco e contra as desigualdades sociais. O mundo que hoje temos, exige que as políticas públicas de Educação e a Informação sejam caminhos estruturantes para a cidadania, sem esquecer ninguém.

Tudo isto depende num primeiro momento da capacidade de diálogo, que pode na atuação individual contribuir para o desejável entendimento entre os povos e civilizações, sem pólvora, porque a rir se castigam os costumes a crítica social e a crítica política.

Hoje a luta a vencer é pelo lugar temperado entre homens e mulheres na política de cada país, porque a vaga feminista é uma notoriedade, que se contenta com o espetáculo do mundo. Sei bem que nos tempos de hoje de frenéticas e microméticas especializações, soará a duvida de saber em que companhia vamos, não que duvide da bondade dos homens e mulheres, mas da negação da própria existência humana nas injustiças e tiranias que agora se têm exercitado nos homens e mulheres nas terras do mundo.

Hoje quem está prestes a tudo perder com a guerra e falta de trabalho, deita a mão a tudo o que pode para aguentar-se, mesmo numa canoa esburacada que arrstará mulheres, homens e crianças para a morte, com as feministas confortavelmente sentadas para arredondar o dia.

Nesta atmosfera é verdade que há realidades dramáticas vividas pelo povo no Congo e em quantos Ugandas mais?... E leva a refletir que a luta pela igualdade e pela justiça vem de longe e ainada não atingiu o seu fim. Mas é inaceitável que nos impinjam, como há muito vêm fazendo algumas «figuras» a pretexto da liberdade da mulher o silêncio da civilização que temos sido e refinamento do egoísmo. O campo pede tempo e reflexão e não é coisa para rambos aventureiros.

É importante assinalar o Dia Internacional da Mulher como um bom sinal, para discutir novas estratégias em prol da igualdade entre homens e mulheres de todo o mundo.

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



JORGE CORREIA
jcorreia@avozdeportugal.com

Hoje 8 de Março comemora-se o Dia Internacional da Mulher. Esta comemoração, se é que lhe podemos dar este nome em virtude dos inúmeros atropelos criminosos por todo o mundo contra as mulheres, visa sobretudo realçar a importância das mulheres na sociedade.

Originalmente apelidado de Dia Internacional da Mulher Trabalhadora, esta ideia derivou dos diversos movimentos de defesa dos direitos da mulher, de melhores condições de trabalho, igualdade de direitos, direito ao voto, etc. que nasceram no século XIX e durante o início do século XX.

A verdade é que muito se fez, mas muito há ainda por fazer. Recordo-me da minha infância no interior beirão, onde as mulheres ganhavam sempre a metade do que ganhavam os homens na jornada no campo, mesmo que o seu rendimento fosse igual: os homens ganhavam 400 escudos, as mulheres ficavam-se pelos 200; os homens eram aumentados para 500, elas seguiam na mesma proporção para os 250 escudos, e assim sucessivamente até que com o passar dos anos a margem foi se reduzindo.

Naturalmente os tempos eram outros, principalmente em Portugal, mas o que preocupa atualmente é que esses “tempos que eram outros” regressam em força, sem se perceber bem como e porquê.

Líderes sociais, políticos, empresariais ou mesmo o cidadão comum alimenta ainda a mentalidade tacanha da inferioridade do sexo feminino, como se tratasse de uma espécie à parte de reduzida capacidade.

Prova disso é o exemplo, que se não fosse grave e aberrante seria caricato, do deputado europeu polaco Janusz Korwin-Mikke que dirigindo-se ao parlamento europeu alguns dias

atrás, afirmou categoricamente que as mulheres deviam ganhar menos porque são “mais fracas, menores e menos inteligentes”, dando como exemplos o facto de não haver nenhuma mulher nos 100 melhores jogadores de xadrez ou que nas olimpíadas de física teórica a primeira mulher a aparecer na tabela ocupa o lugar número 800. Isto tudo num debate no parlamento europeu sobre as diferenças de remuneração entre homens e mulheres.

Quanto a este deputado não sei, mas pergunto aos amigos leitores: gostariam de ver as vossas mães, as vossas irmãs, as vossas esposas, as vossas filhas, as vossas netas e outras vossas familiares do sexo feminino serem tratadas como cidadãs de segunda? Eu não!



FESTA DA MULHER 18 DE MARÇO ÀS 19H

EMENTA ESPECIAL DA NOITE
SOPA, COQUILLE ST JAQUES
LOMBO DE PORCO, SOBREMESA
25\$ SÓCIOS | 30\$ NÃO SÓCIOS

RESERVE O SEU LUGAR
APC: 514 844-2269

J. FERNANDES 514 501-1278
C. ROSÁRIO 514 255-4849

Feliz dia da Mulher!



AGENDA COMUNITÁRIA

AMIGOS DO ESPÍRITO

SANTO DO WEST-ISLAND

Os Amigos do Espírito Santo do West-Island organiza a sua festa tradicional da Matança do Porco no dia 18 de março de 2017 às 19h. Custo 25 Morcelas, 571 Cherrier L'île Bizard, H9E 1J7. Reserve o seu espaço; José da Silva: 450 424-1534.

DIA DA MULHER

O Clube Oriental celebra dia 11 de março de 2017 pelas 19hs, jantar da primavera com o DJ Entre-nós. A ementa desta noite será com uma entrada sopa, salada, sobremesa e prato principal coelho no forno a chefe Silva juntos fazemos a festa. O Oriental sabe receber todos com amizade esperamos p'ro si.

ROMARIA DO QUEBEQUE

SEXTA-FEIRA SANTA, 14 DE ABRIL

Informa toda a comunidade portuguesa da cidade de Montreal que as inscrições para a Romaria do dia 14 de abril de 2017, sexta-feira santa. É favor de comunicarem com o Mestre dos Romeiros, Duarte Amaral. As Reuniões preparatórias terão lugar nos seguintes dias.

26 DE MARÇO DE 2017 PELAS 15H

Numa das Salas da Missão de Santa Cruz
60 rua Rachel, Montreal.

2 DE ABRIL DE 2017 PELAS 15H

Numa das Salas da Missão de Santa Cruz
Venha caminhar connosco na Fé de Jesus Cristo, e de Nossa Mãe Maria Santíssima

SEXTA-FEIRA SANTA DIA 14 DE ABRIL DE 2017

Partida da Missão de Santa Cruz pelas 7h
Chegada à Missão de Nossa Senhora de Fatima em Laval pelas 14h30 rua Favreau em Laval.

Obrigado pela vossa colaboração. Me. Duarte Amaral

CONCURSO LITERÁRIO, PROSA

Montreal-A minha cidade / Montréal-Ma Ville

Integrado na UTL- Universidade dos Tempos Livres (Montreal), o grupo “Amigos da Biblioteca José d’Almanson”, vai promover um concurso literário, iniciativa que tem como principal objectivo encorajar o aparecimento de novos valores literários e, paralelamente, participar nas comemorações dos 375 anos da “Ville de Montréal”. O 1º prémio é uma viagem Montreal ou Toronto-Ponta Delgada. 2º prémio (\$200), 3º prémio (\$100). Um diploma de mérito literário será atribuído aos concorrentes contemplados com uma Menção Honrosa. A decisão do júri será publicamente divulgada do decorrer duma Festa Cultural a realizar no dia 15 de Outubro (data a confirmar), no Salão Nobre do Centro Comunitário Santa Cruz. Os textos concorrentes serão reunidos numa colectânea literária que será apresentada no decorrer da Festa Cultural. Um exemplar da colectânea será oferecida a todos os concorrentes.

Silva, Langelier & Pereira

Ao serviço da comunidade portuguesa desde 1963

Seguros gerais

- Automóvel
- Locatário
- Proprietário
- Condomínio
- Comercial

514 282.9976



www.os50anos.com

Fabricante, vendedor e instalador de portas e janelas
Windows & Doors Sales and Installation Manufacturer

Portes Fenêtres Pierre Inc.

R.B.Q. 5605-2186-01



We specialize in high quality PVC, hybrid, aluminium, windows and Patio doors

Somos especialistas em PVC, híbrido e alumínio de alta qualidade para janelas e portas de pátio

We also specialize in Residential and Commercial Doors

Também especialistas em Portas Residenciais e Comerciais

Taxes included for senior citizens

Taxas incluídas para cidadãos seniores

4768, Boul Thimens, St-Laurent, Qc H4R 2B2

BY APPOINTMENT ONLY | FREE ESTIMATION
SÓ POR MARCAÇÃO | ORÇAMENTO GRATUITO

Eli: (514) 993-1946

Eva: (514) 578-1953

FREIRE
MANAGEMENT INC.

(514) 979.7904
www.freiremanagement.com

TODOS OS TIPOS DE
RENOVAÇÕES

- CASAS DE BANHO
- COZINHAS
- CERÂMICA & SOALHOS DE MADEIRA
- CARPINTARIA
- ELETRICIDADE
- CANALIZAÇÃO



ORÇAMENTO GRATUITO



4ª-FEIRA 8 DE MARÇO

1:30 Bom Dia Portugal
 5:01 O Outro Lado
 5:53 Televisão
 Sociedade Civil
 7:27 Manchetes 3
 8:00 Jornal da Tarde
 9:06 Zig Zag
 9:23 Filhos da Nação
 9:56 A Praça
 12:07 A Minha Mãe Cozinha
 Melhor Que a Tua - Diários
 13:00 Portugal em Direto
 13:56 Mundo Automóvel
 14:08 O Preço Certo
 14:59 Telejornal
 16:01 Hora dos Portugueses
 16:15 Limassol (Chipre)
 Portugueses pelo Mundo
 17:00 Agora Nós
 19:00 24 Horas
 20:00 Manchetes 3
 20:34 Hora dos Portugueses
 20:48 Palavra aos Diretores
 21:19 Brainstorm
 22:00 Notícias do Atlântico
 23:07 O Sábio
 23:50 Janela Indiscreta
 0:22 Sabrina de Sousa
 (Ex-Agente da CIA)
 Grande Entrevista
 1:15 Hora dos Portugueses

17:45 Agora Nós
 19:00 24 Horas
 20:00 Manchetes 3
 20:30 Sexta às 9
 21:15 Brainstorm
 22:00 Notícias do Atlântico
 23:00 O Sábio
 23:45 Curso de Cultura Geral
 0:45 Autoramas
 No Ar
 1:15 Hora dos Portugueses
 1:30 Tudo É Economia

SÁBADO 11 DE MARÇO

1:30 Tudo É Economia
 2:00 A Grandiosa Enciclopédia
 do Ludopédio
 2:45 A Essência
 3:00 Bom Dia Portugal
 Fim de Semana
 5:00 Hora dos Portugueses (Fim
 de Semana)
 5:45 G AIR Training Centre e
 SATA- Network
 Negócios 2017
 6:30 Sabia Que?
 7:00 Zig Zag
 7:30 Manchetes 3
 8:00 Jornal da Tarde
 9:06 Voz do Cidadão
 9:30 Zig Zag
 10:00 Sociedade Civil
 11:00 Podium
 12:00 Atlântida - Açores
 13:30 Aníma's Anónimos
 14:00 Donos Disto Tudo
 14:59 Telejornal
 15:45 Linha da Frente
 16:15 Alandroal
 Aqui Portugal
 19:00 24 Horas
 20:00 Linha da Frente
 20:30 Network Negócios 2017
 21:15 Donos Disto Tudo
 22:00 Notícias do Atlântico
 23:00 Cá Por Casa com
 Herman José
 0:15 Diga Doutor
 1:00 Príncipes do Nada
 1:30 O Princípio da Incerteza

DOMINGO 12 DE MARÇO

1:30 O Princípio da Incerteza
 1:00 Portugal 3.0
 3:00 Bom Dia Portugal
 5:30 Eucaristia Dominical
 6:30 Castelo de Vide
 Visita Guiada
 7:00 Onde Está o Tesouro
 7:30 Zig Zag
 8:00 Jornal da Tarde
 9:07 Parlamento
 Os grandes debates
 Governo/Oposição.
 10:00 A Praça
 A Praça continua a ser o
 ponto de encontro de
 pessoas e histórias de
 Portugal e do mundo!
 11:00 Agora Nós
 12:00 Diga Doutor
 12:45 Inesquecível
 14:15 Hora dos Portugueses
 14:59 Telejornal
 16:15 Preço Certo Especial
 19:00 24 Horas
 20:00 Manchetes 3
 20:30 Decisão Nacional
 21:00 Hora dos Portugueses
 21:45 Voz do Cidadão
 22:00 Notícias do Atlântico
 23:00 Sociedade Recreativa
 Sílvia Alberto apresenta as
 criações e as conquistas de
 quem revela talento na sua
 área de atividade

5ª-FEIRA 9 DE MARÇO

1:30 Bom Dia Portugal
 5:00 Palavra aos Diretores
 5:30 Grande Entrevista
 6:15 Sabia Que?
 6:45 Zig Zag
 7:30 Manchetes 3
 8:00 Jornal da Tarde
 9:11 Zig Zag
 9:45 Sociedade Civil
 10:45 A Praça
 12:15 A Minha Mãe Cozinha
 Melhor Que a Tua - Diários
 13:00 Portugal em Direto
 14:00 Fotobox é um
 programade fotografia.
 O Preço Certo
 14:59 Telejornal
 16:00 Príncipes do Nada
 16:45 Brainstorm
 17:30 Agora Nós
 19:00 24 Horas
 20:00 Manchetes 3
 20:30 Hora dos Portugueses
 20:45 Uma pitada de humor
 nas noites da RTP!
 Sim, Chef
 21:15 Brainstorm
 22:00 Notícias do Atlântico
 23:00 O Sábio
 23:45 Grande Área
 0:45 Madeira Prima
 1:15 Hora dos Portugueses
 1:30 Bom Dia Portugal

6ª-FEIRA 10 DE MARÇO

1:30 Bom Dia Portugal
 5:00 Inesquecível
 6:30 Grande Área
 7:30 Manchetes 3
 8:00 Jornal da Tarde
 9:11 Zig Zag
 9:45 Sociedade Civil
 10:45 A Praça
 12:15 A Minha Mãe Cozinha
 Melhor Que a Tua
 13:00 Saiba tudo o que de mais
 importante se passa pelo
 país... Portugal em Direto
 14:00 O Preço Certo
 14:59 Telejornal
 16:00 Sexta às 9
 17:00 Brainstorm

SERÁ A FELICIDADE UM MISTÉRIO?



JOSÉ DA CONCEIÇÃO
 jconceicao@avozdeportugal.com

Vivemos num Universo cheio de mistérios. Há bilhões de galáxias com inúmeros segredos. Por exemplo, há um buraco negro no centro da Via Láctea, a nossa galáxia, do tamanho de um grão de areia, que engole planetas e estrelas inteiras. Ficamos arrepiados só de pensar. Mas qual é o maior mistério do Universo?

A vida humana é o maior mistério da existência. Só quem nunca a explorou não se encanta com ela. Contudo, se compararmos a personalidade humana com uma vasta mansão, a verdade é que a maior parte de nós não conhece sequer o átrio do seu próprio ser. Até que ponto é que nós nos conhecemos?

Apesar da grandeza da vida, o ser humano não cuida carinhosamente dela. Alguns só procuram mudar o seu estilo de vida quando sofrem um enfarte. Outros só pensam em estimular a sua inteligência quando já estão profissionalmente ultrapassados.

Muitos adultos só detectam que são infelizes e ansiosos quando perdem as pessoas que mais amam. E a situação dos jovens? É pior. Geralmente eles só reconhecem que se sentem frus-

trados quando olham para trás e vêem os seus mais belos sonhos destruídos.

Todos nós cometemos loucuras para conquistar a vida.

Existem índices de princípios para que a vida se torne um grande espetáculo de felicidade e sabedoria. Dos miseráveis aos abastados, dos incultos aos intelectuais, todos querem ser felizes. Mas para muitos ser feliz é uma miragem no deserto. Muito se fala, mas pouco se conhece sobre o que é a felicidade e quais são as ferramentas necessárias para se ser feliz. O conceito sobre o que é a felicidade e os instrumentos para a conquistar são profundos e ignorados. Ser feliz é sentir o sabor da água, a brisa no rosto, o cheiro da terra molhada. É tirar das pequenas coisas grandes emoções. É encontrar todos os dias motivos para sorrir, mesmo que não existam grandes acontecimentos. É rir das próprias tolices. É não desistir de quem se ama, mesmo que haja decepções. É ter amigos para partilhar lágrimas e dividir alegrias. É ser jovem mesmo com os cabelos a embranquecer.

É transformar os erros em lições de vida. Ser feliz não é ter uma vida isenta de perdas e frustrações. É ser alegre, mesmo quando se chora. Quem conquista uma vida feliz? Será que são as pessoas mais ricas do mundo os políticos mais poderosos e os intelectuais mais brilhantes? Não! São os que alcançam a qualidade de vida no palco da sua alma.

TAP PRETENDE QUE LISBOA SEJA A PORTA DOS CANADIANOS PARA A EUROPA

O diretor de Vendas da TAP na América do Norte pretende, com a reabertura da rota entre Toronto e Lisboa, “convencer os canadianos a irem para a Europa através de Portugal”.

“Queremos convencer os canadianos a irem mais para Portugal e a irem mais para a Europa a bordo da TAP”, afirmou Carlos Paneiro, diretor de Vendas da TAP na América do Norte. A Transportadora Aérea Portuguesa está de regresso ao

A330, e atualmente já existem “15 mil reservas”, não só para Portugal, o que “é muito positivo”. Após o período do verão, numa fase inicial, serão efetuadas três ligações semanais. As vendas tiveram início em 7 de dezembro de 2016, com preços que rondam os 512 dólares canadianos (365 euros) com as taxas incluídas. Segundo Carlos Paneiro, desta forma a TAP vai conseguir “angariar passageiros não só para Portugal”, mas para os 52 destinos disponibilizados pela companhia



Canadá após 21 anos de ausência, e apresentou a programação da rota entre Toronto e Lisboa, numa conferência de imprensa, esta quarta-feira, num restaurante em Toronto.” A TAP hoje em dia é diferente [do que era] há 20 anos, tal como o mercado é completamente diferente. Num projeto que já foi fundado no ano 2000, foi formando a sua placa giratória de distribuição de passageiros em Lisboa para que pudéssemos transportar, não só os passageiros que voam de Portugal e para Portugal, mas todos aqueles que vão para a Europa e para África”, explicou o responsável. A companhia vai operar durante o verão, como início em 10 de junho, e até final de setembro, com cinco frequências semanais, através de um airbus

aérea.” Essa diversidade é um dos maiores argumentos [para os] que pretendam ir, não só para Portugal, mas também [para] a segunda, terceira e quarta gerações de portugueses, que quando vão para a Europa, fiquem também em Portugal, e também os próprios canadianos”, acrescentou. No futuro, a TAP pretende que os voos para Toronto sejam “diários”, o que já sucede para as cidades norte-americanas de Nova Iorque, Boston e Miami. Oficialmente há 429 mil portugueses e lusodescendentes no Canadá (censos 2011), mas calcula-se que existam cerca de 550 mil, estando a grande maioria localizada na província do Ontário. Estima-se que entre 60% a 70% sejam de origem açoriana.



CLÍNICA DENTÁRIA LUSO

DR. N. PELOSO, D.D.S **DR. A. KARAMITSOS, D.D.S**
DR. S. BAER-LAYANI, D.D.S **DR. R. LAFLEUR, D.D.S**

- SERVIÇOS DE QUALIDADE

- SERVIÇOS ORTODÔNTICOS, IMPLANTES COROAS, PLACAS, BRANQUEAMENTO DOS DENTES, E OUTROS SERVIÇOS

- FALAMOS PORTUGUÊS, FRANCÊS, INGLÊS, ITALIANO, ESPANHOL E GREGO

- PAGAMENTO ELETRÓNICO COM SEGUROS

1, RUA MONT-ROYAL ESTE, MTL, QC
T.: 514.849.2373 F.: 514.849.6189

HÁ CADA COISA!!!



**DRA. MARIA
DA CONCEIÇÃO BRASIL**

Em contexto de trabalho e partilha de êxitos, fracassos e, até, decisões tomadas no interesse ou não do povo do Concelho de Ponta Delgada, vou abordar neste texto um assunto que me deixou perplexa.

Como me parece ser do conhecimento dos mais interessados nas questões da política, a cidade de Ponta Delgada – a maior dos Açores – tem 24 freguesias. Com cores políticas diferentes, tal como o são os municípios que as compõem, elas fazem parte de um corpo comum. O bom senso e a seriedade institucional dizem que todas as freguesias devem ser reguladas nos seus anseios e necessidades pelos mesmos padrões no que concerne à distribuição de recursos.

Mas, pelo que me foi dado ouvir pela voz de um dos autarcas presentes no local de trabalho em que estive integrada por inerência das minhas funções no momento, a realidade não se ajusta ao que deveria ser a normalidade.

Num aparte que me parece necessário, penso poder afirmar que as Juntas de freguesia têm realidades diferentes e necessidades, também, divergentes. Mas, há um elemento comum: há pessoas que empobreceram por via do desemprego e outros factores que a sociedade fragilizada e viciada criou que vivem nessas 24 freguesias de que me ocupo neste momento.

O sofrimento por não ter “pão para a boca” é comum a muitos dos municípios que residem no nosso Concelho.

Ora bem. Sei que o sr. Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada distribui irmãmente

os recursos que tem destinados às Juntas de freguesia sem olhar à cor política dos presidentes das mesmas. Os dados sobre tal procedimento têm-nos sido facultados com o acesso às contas do Município que nos é entregue regularmente.

Até aqui tudo bem. A partir do que tenho para vos dar poderão tecer considerações e opinar sobre os procedimentos de outras entidades que têm obrigação de colaborar com as Juntas de freguesia naquilo a que as mesmas têm direito.

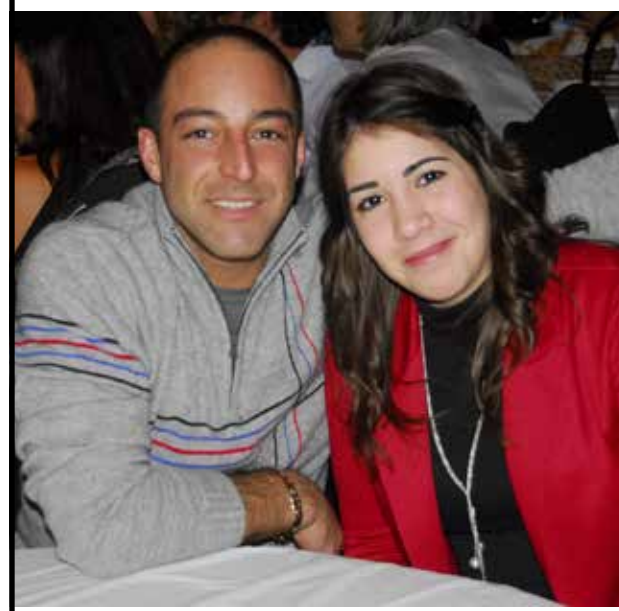
Vejamos o exemplo da Junta de freguesia de S. Sebastião: em 02/07/2015 o Sr. Presidente solicitou à Secretaria Regional de Turismo e Transportes ajuda para intervir nos Becos da Arquinha – área muito pobre – para serem feitas pinturas e rebocos a fim de tornar aprazível aquele local que é uma zona muito apreciada por turistas.

Só a 01/04/2016 a referida Secretaria pediu vários documentos para ser efectuado um contrato de programa. No dia 13/04/2016 a Junta enviou todos os documentos, incluindo um orçamento de 12.500 euros mais IVA. A resposta surgiu a 21/04/2016: um contrato de programa no valor de 6.000 euros com IVA. A 28/04/2016 é enviado um ofício pelo sr. Presidente em que solicita que seja reavaliado o montante. Neste momento a resposta tarda a chegar. Ou nunca chegará...

Muito mais elementos tenho na minha posse que foram divulgados perante todos os presentes reunidos em assembleia em Fevereiro último.

Concluimos, então, que um facto curioso acontece nas nossas freguesias. Se o partido político A representa a população da mesma, os seus municípios recebem da segunda entidade que tem por obrigação mantê-los, pelo menos, com dignidade e humanidade, 19 euros. Se o Partido político B é quem está à frente da população que tem os mesmos direitos, cabe a cada município 0,17 euros. Há cada coisa!

CASAL DA SEMANA



POEMA DA SEMANA

ATRAVÉS DA POESIA

Oh! Jovem senhora de sorriso encantador,
De tez branca e seus cabelos dourados.
Que passas por mim indiferente,
Com tua bolsa do lado.
Seria eu, o mais feliz dos mortais,
Se fosse teu namorado.

Que prazer que alegria...
Sentia o meu coração.
Que vive em sobressalto,
E sabe qual a razão.
Quisera eu ter coragem de dizer-te
Hoje ou em outro dia,
O que estou declarando através da poesia.

A poesia é divina e faz que através dela,
Expressar, o que se sente...
Até porque quando se é tímido,
Pode-se até ficar doente.
Por nós faltar a coragem,
De dizer o que se sente.

Vivaldo Terres

PROFESSORA SUSPENSA 20 DIAS POR OBRIGAR ALUNO A COMER SOPA QUE VOMITOU

O inspetor regional da Educação dos Açores disse hoje à Lusa que uma professora da Escola Básica e Secundária das Flores foi suspensa 20 dias por ter obrigado um aluno de 8 anos a comer sopa que tinha vomitado.

Questionado pela agência Lusa, o inspetor, Rúben Fournier, referiu que o caso remonta a 11 de outubro de 2016 e foi denunciado pela encarregada de educação do aluno do 1º ciclo, alegando que a professora “teria mandado” o seu educando a continuar a “comer a sopa após a ter vomitado”.

“Para o devido apuramento dos factos, foi instaurado processo disciplinar à docente”, no qual ficou provado que aquela “ordenou que o aluno continuasse a comer a sopa, apesar de este ter dito que não conseguia comer mais, tendo vomitado para o prato o que tinha acabado de ingerir”, adiantou Rúben Fournier. De acordo com o inspetor regional da Educação, “de seguida, a profes-

sora obrigou o aluno a comer o resto da sopa e o alimento vomitado”.

“Após toda a produção de prova e dos factos



dados como provados, a conduta da docente foi punida com sanção de suspensão pelo período de 20 dias, implicando o afastamento da docente das suas funções durante este período, perda das remunerações correspondentes e da contagem de tempo para a antiguidade”, acrescenta o responsável”. A docente visada leciona desde 2012 e não tinha quaisquer antecedentes disciplinares”, referiu ainda o inspetor.

Aldea
Cuisine Portugaise

NOVO SABOR E ESTILO PARA A COMUNIDADE

FELIZ DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES

4403, Boul. St-Laurent, Montréal, QC, H2W 1Z8 | Tel.: 514 843.6464 | www.aldeamtl.com

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



FRANCISCA REIS
freis@avozdeportugal.com

O Dia Internacional da Mulher foi comemorado pela primeira vez no dia 28 de Fevereiro de 1909 nos Estados Unidos, por iniciativa do Partido Socialista dos Estados Unidos. Foi em memória do protesto das operárias da indústria do vestuário de uma fábrica de têxtil de Nova Iorque contra as más condições de trabalho.

Em 1910, durante a segunda Conferência Internacional de Mulheres Socialistas na Dinamarca, uma resolução para a criação de uma data anual para a celebração dos direitos da mulher foi aprovada por mais de 100 representantes e 17 países.

Em 1911, no dia 25 de Março, um incêndio na fábrica da Triangle Shirtwaist, considerado o pior incêndio da história de Nova Iorque onde 146 trabalhadoras, a maioria costureiras, morreram queimadas por não conseguirem sair a tempo de dentro da fábrica.

A ORIGEM DO DIA DA MULHER:

A data da comemoração teve como origem uma greve ocorrida na Rússia no dia 8 de Março de 1917 que marcou a história, essa greve das mulheres em prol de melhores condições de trabalho, foi o estopim que deu início à Revolução Russa que viria derrubar o Czar Nicolau II e mudar a história do Século XX.

Somente em 1975 foi designado pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o Ano Internacional da Mulher, e em 1977 a data do 8 de Março foi adotada e reconhecida oficialmente pelas Nações Unidas como o Dia Internacional da Mulher para lembrar as conquistas sociais políticas e económicas das Mulheres.

O dia 8 de Março é uma data simbólica, mas na verdade todos os dias são dias da mulher.

Dia após dia, a mulher empenha-se em pro-

mover um mundo mais justo, mais humano e melhor para se viver. As mulheres ao longo do tempo demonstraram o seu grande valor como MÃES.

SIM SOMOS NÓS MULHERES MÃE, AS MÃES DO MUNDO - Deus quando criou a Mulher soube muito bem o que estava fazendo.

A NOVA GERAÇÃO DA MULHER:

O que as mulheres da nova geração querem? Respeito e Igualdade é isso mesmo que as



mulheres da nova geração querem.

Será assim tão difícil perceber o que é que uma mulher quer?

As mulheres querem um homem que as respeite, que seja honesto, que não seja mentiroso, que as trate com o mesmo respeito com que se trata a si próprio. Hoje em dia, as mulheres têm um papel mais interventivo, é mais instruída, ocupa cargos e desempenha profissões anteriormente destinadas apenas e exclusivamente aos homens. Ao contrário do que acontecia antigamente, há uns anos atrás, as

mulheres casavam por motivos de segurança, para construir uma família, terem filhos e tomar conta do lar. Hoje em dia, o sexo feminino sabe muito bem que não há mal algum em não querer ter filhos. Esta nova geração está mostrando e está a conseguir pouco a pouco que as mulheres são donas de si e fazem o que bem quiserem, para que elas sejam cada vez mais independentes, para que cresçam tendo sucesso e conquistando o seu próprio espaço no mercado de trabalho e na sociedade bem longe do antigo estereótipo que dizia que a

mulher foi feita para servir o homem e cuidar do lar.

Esta nova geração está muito mais independente e atrevida do que podemos imaginar. Esta nova geração foi criada para ganhar o mundo. Uma mentalidade que tem que andar para a frente e agora não vai voltar atrás. Querem ser seguras de si, não querem depender de ninguém. Incentivadas a estudar, trabalhar e viajar e acima de tudo construir uma independência. Há muitas mulheres que preferem ficar sozinhas e gostam de ser independentes.

A MULHER É UM SER INEXPLICÁVEL:

Que cada Mulher faça o que deve fazer com amor para que a paz e o amor estejam sempre presentes nas nossas vidas. A nós mulheres parabéns, somos realmente seres fantásticos e seres muito especiais. TENHO ORGULHO DE SER MULHER.

MULHER IMIGRANTE:

Sim somos nós as Mulheres Imigrantes e “Mulher Guerreira” e “Mulher Batalhadora” estamos sempre a lutar pelas nossas raízes. Um Feliz Dia da Mulher a todas as Mulheres Açorianas, Madeirenses e Continentais que fazem parte das nossas associações, grupos folclóricos, marchas, bailinhos, filarmónicas, grupos corais, festas religiosas, fadistas, eventos culturais e sociais, mulheres da Rádio e do Jornal, estas mulheres que fazem no seu dia-a-dia uma luta diária na defesa da nossa cultura e pela dignidade da Mulher Portuguesa. Um bem haja e parabéns a estas grandes Guerreiras.

FELIZ DIA DA MULHER A TODAS AS MULHERES “EU TENHO ORGULHO DE SER MULHER E AINDA MAIS DE SER MULHER PORTUGUESA”.

**Traduções
Sandy Martins**

**Traduções de documentos
em Português,
Inglês e Francês.**

**Traduções urgentes nas
mais diversas áreas**

**Contacte
514-943-7907**

Marché
SÁ
Et Fils Inc. Desde 1973

Jimmy

Recordações e Nostalgia

**O CD DE JIMMY FARIA
A VENDA NO MARCHÉ SÁ**

CONFISSIONÁRIO DO PADRE PHONG



JOSÉ DE SOUSA
jsousa@avozdeportugal.com

A confissão é o que mais lhe agrada no seu trabalho. Não há sítio no mundo que seja ruim mas sim as pessoas e o Pápa Francisco é a pessoa

internacional que ele mais admira. É o padre Phong o nosso confessado desta semana.

A Voz de Portugal: Como se define a si próprio?
Padre Phong: Sarcedote.

A V.P.: Qual a sua melhor virtude?

P.P.: Paciência.

A V.P.: E o seu pior defeito?

P.P.: Tenho tantos... vamos dizer, jogos eletrónicos.

A V.P.: Qual é a sua melhor recordação de infância? A vida dura de agricultor com os meus pais no Vietname.

A V.P.: Se voltasse atrás, o que preferia não repetir? Nunca pensei, a minha filosofia de vida é: "Se fizer não arrependa, se arrepender não faça".

A V.P.: Quando criança, que profissão sonhava vir a ter? Não tinha profissão, a minha intenção era ajudar os meus pais em tempo de guerra no Vietname.

A V.P.: O que significa para si a vida?

P.P.: A vida é o presente, vivendo com as pessoas. Se olhar p'ra traz vai arrepender, p'ro futuro não sabe.

A V.P.: Em que época histórica gostaria de ter vivido e porquê? É melhor viver na sua época. Se vivesse noutra, iria perder as amizades presentes e isto eu não quero.

A V.P.: Qual é o melhor sítio do mundo?

P.P.: Onde estou.

A V.P.: E o pior?

P.P.: Não há sítio ruim mas sim pessoas ruins; o lugar não é pior.

A V.P.: O que é viver imigrado?

P.P.: Significa deixar os teus p'ra entrar na vida dos outros.

A V.P.: Qual a viagem mais agradável que fez?

P.P.: A primeira viagem que fiz ao Vietname aos 22 anos; eu tinha saído com 7 anos.

A V.P.: Quais as características que mais admira no sexo oposto?

P.P.: A sua capacidade de aguentar; que seja tristeza, dor, ofensas, até o marido.

A V.P.: O que mais o incomoda nos outros?

Falta de respeito.

A V.P.: Como costuma ocupar os tempos livres?

P.P.: Gosto muito de trabalhos manuais com madeira, também gosto de filmes.

A V.P.: O que mais lhe agrada no seu trabalho?

P.P.: A confissão.

A V.P.: E o que mais lhe desagrada?

P.P.: A expectativa desordenada dos outros. Não é por dar mais dinheiro na colecta que vai ter mais atenção do padre.

A V.P.: Em que é que mais gosta de gastar dinheiro?

P.P.: Gosto de gastar dinheiro na ajuda da comunidade.

A V.P.: Qual é o seu prato preferido?

Não tenho, nunca pensei em comida preferida.

A V.P.: Qual a sua canção preferida?

É uma canção do Vietname sobre o amor de mãe.

A V.P.: Qual é o melhor livro que leu?

P.P.: "Flores para Algernon".

A V.P.: Qual é o melhor filme que viu?

P.P.: "A Missão", um filme sobre a missão dos jesuítas na América do Sul.



A V.P.: Que notícia gostaria de encontrar amanhã no jornal?

P.P.: Acabaram as guerras.

A V.P.: Qual é o seu personagem imaginário preferido? Porquê?

P.P.: Superman, por nossa situação de imigrante.

A V.P.: Qual é a personalidade internacional que mais admira e porquê?

P.P.: O Pápa Francisco, neste Mundo ser político é fácil, mas ser líder de uma religião...?

A V.P.: E qual é a personalidade nacional e porquê?

P.P.: Ronald Reagan, por ter sido corajoso no tempo da Guerra fria.

A V.P.: O que pensa deste confessorário?

P.P.: É interessante, tem perguntas em que nunca tinha pensado, como esta do prato preferido.

A V.P.: Se fosse todo-poderoso, qual é a principal medida que tomaria?

P.P.: A única medida seria de fazer todos felizes.

A V.P.: Qual é o provérbio em que mais acredita?

P.P.: Uma andorinha não faz a Primavera.



EQUIPA OLÍVIA PAIVA

514 707-8877

AVALIAÇÃO GRATUITA

UMA EQUIPA PROFISIONAL COM SERVIÇO EFICAZ PARA VENDA, COMPRA E HIPOTÉCA

PLATEAU	VILLERAY SAINT-MICHEL	RIVIÈRE-DES-PRAIRIES	VIMONT	VIMONT (LAVAL)		
 VENDIDO TRIPLEX A VENDA NO PLATEAU	 ALUGA-SE 5 ^o NO SEGUNDO ANDAR NUM DUPLEX TODO RENOVADO	 VENDIDO LINDO COTTAGE COM 2+1 QUARTOS 2 CASAS DE BANHO, CAVE ACABADA COM GARAGEM 249 000\$, IMPECÁVEL	 LINDO COTAGE COM 3 QUARTOS E 2 CASAS DE BANHO, DOIS PASSOS DA RUA LAURENTIDES, CAVE TERMINADA LAREIRA, GRANDE QUINTAL, BALCÃO, PISCINA. UMA BONITA CASA	 GRANDE COTTAGE PERTO DO HOSPITAL CITÉ DE LA SANTÉ COM 5 QTS, PISCINA E SPA, 3 CASAS DE BANHOS, S-SOL ACABADO VISITE QUE VAI GOSTAR		
PONT-VIAU (LAVAL)	RIVIÈRE-DES-PRAIRIES	BLAINVILLE	PLATEAU	PLATEAU	HOCHELAGA	HOCHELAGA
 A DOIS PASSOS DE MONTREAL BUNGALOW COM 3 QTS, 2 CASAS DE BANHO, CAVE ACABADO COM GARAGEM... IMPECÁVEL	 COTTAGE COM 3 QTS, SALA DE JANTAR ABERTO, CAVE TERMINADA, 299 000\$	 COTTAGE COM 4 QUARTOS S-SOL ACABADA, PISCINA ENTERRADA NO SOLO UMA LINDA CASA LUXUOSA	 NA RUA DORION 4PLEX, EM EXCELENTE CONDIÇÃO PREÇO 749 000\$	 COTTAGE RENOVADO COM 3 QUARTOS 3 CASAS DE BANHO IMPECÁVEL VISITE QUE VAI GOSTAR 624 900\$	 6PLEX, 6X4 ^o SEMI-DESTACADO 1 ^o ANDAR TODO RENOVADO 2 ESTACIONAMENTOS POSSIBILIDADE DE COMÉRCIO	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">NOVO NO MERCADO</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">3PLEX, COM 3X4^{1/2} RENOVADO</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">395 000\$</p>
ANJOU	HOCHELAGA					
 ALUGA-SE EM ANJOU 61/2 NO SEGUNDO ANDAR NUM DUPLEX TODO RENOVADO OCCUPAÇÃO IMEDIATO 900\$ POR MÊS, IMPECÁVEL	 5PLEX, 1X7 ^{1/2} +4X4 ^{1/2} 28X50, GRANDE CASA COM CAVE TODA ABERTA RÊS DE CHÃO LIVRE AO COMPRADOR 2 ESTACIONAMENTOS PORTA E JANELAS TODAS RENOVADAS	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">TENHO UM COMPRADOR SÉRIO PARA 6PLEX E 8PLEX</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">LIGUE JÁ</p>				

PICA PICA O NOVO MOLHO NA COMUNIDADE



SYLVIO MARTINS

Há alguns anos atrás, tivemos um colaborador no nosso jornal que, na altura, trabalhava na preparação de uma nova receita culinária. Sempre nos ajudou diretamente, quando lhe era possível. Frank da Rocha é um montrealense, filho de pais terceirenses (Francisco e Elma da Rocha).

Fez a sua escola culinária no “Institut de Tourisme et Hôtellerie du Québec”, porque cozinhar foi sempre a sua paixão. Reunir famílias, ou amigos à volta de uma mesa e saborear uma boa refeição, foi sempre coisa que lhe deu o maior prazer e satisfação. O seu caminho profissional conta com estadias no Estrela do Oceano, Latini, Solmar, Queue de Cheval, Viana Sol entre outros.

A Voz de Portugal: Quando é que esta ideia de fazer um molho começou?

Frank da Rocha: Durante vários anos eu fiz sempre o meu tipo de molho e todos gostavam, em 2013 eu iniciei a preparação do molho em grandes quantidades, afim de o introduzir no mercado. A partir des-

se momento, dediquei-me muito no meu tempo livre a este projeto, pois continuava a trabalhar. Em 2016, completei finalmente o meu projeto e apresentei-o ao Sr. Carlos Moleirinho, proprietário do Café Central, ele adorou o sabor e decidiu entrar nesta aventura de concretizar este projeto.

A V.P.: Como é que foi a comercialização do seu produto?

F.R.: Como qualquer outro produto tivemos que começar pelo mais importante, o nome. Achei que Pica Pica dava uma mais valia ao produto. Depois assentei-me com o meu amigo, e ele fez todo o trabalho de

grafismo relativo ao produto. Finalizar a receita do molho com bons valores nutritivos, e, ao mesmo tempo, ter um gosto agradável ao paladar do consumidor. Outra etapa para a comercialização do Pica Pica, foi de registar a companhia, e de lá, as portas abriram-se. O registro da companhia no governo é a parte administrativa do desenvolvimento do molho Pica Pica, tendo em conta que o produto já está pronto para ser vendido, faltando os testes em laboratório, o reconhecimento dos seus valores nutritivos pelas autoridades do governo do Quebec, e determinar um período de validade para

de degustação através dos comerciantes da comunidade, tal como Inter-Marché Universal e Vieille Europa, assim como o nos restaurantes portugueses, em segundo lugar, temos já um acordo inicial com um centro de distribuição, afim de poder distribuir o Pica Pica, através toda a provincia do Quebec.



A V.P.: Que futuro, prevê para o Pica Pica, a longo termo ?

F.R.: O desenvolvimento de novos produtos, está relacionado com os desejos e necessidades dos consumidores e sua satisfação. As empresas estão a passar por diversas mudanças, no intuito de atingirem o gosto dos consumidores, na tecnologia e na concorrência, sendo, para isso, necessário desenvolver constantemente novos produtos. Estão já em estudo, dois novos produtos, previstos para 2018, dois novos sabores que vam dar que falar através da comunidade.

Parabéns ao Frank por esta entrada no mercado da alta gastronomia e pelo seu empenho em promover o que há de melhor na cozinha portuguesa. Frank convida a comunidade a saborear o seu produto e enviar sugestões para o seu site web.

o consumidor.

Em seguida passamos à etapa da fabricação, engarrafamento e para finalizar, registar o código de barras e iniciar o marketing, distribuição e vendas.

A V.P.: Qual é a estratégia de marketing para o seu produto?

F.R.: Em primeiro lugar, iniciar a venda do Pica Pica através da comunidade Portuguesa, fazendo, entre outras iniciativas, vários quiosques

A Bênção da Virgem de Fátima
Especializado em regresso do ser amado.

Ajuda em todos os problemas:

- Saúde
- Amor
- Casamento
- Problemas da família
- Relações amorosas
- Bênção da casa
- Mau olhado
- Ma sorte
- Depressão
- Negocio
- Alcoolismo
- Drogas

-Afasta influências negativas e maleficas
-Conheça o rosto e o nome do seu inimigo

Falamos português / Absoluta reserva.

Estava muito doente da prostata. Levantava-me várias vezes para ir à toilette , não podia dormir, não conseguia ter uma ereção, nem desejo sexual . Isto estava a criar muitos problemas com a minha senhora, porque ela sentia-se rejeitada, mas eu estava vivendo uma luta dentro de mim. Graças a DEUS, consultei o MESTRE e através de um trabalho espiritual, ele curo-me . VINCENZO RAVOLI.

A minha filha já não nos falava, porque nunca estivemos de acordo na sua relação com o seu esposo. Agora, já tiveram um filho e doi-me a alma e o coração não conhecer o meu herdeiro. Felizmente viémos ao MESTRE que nos ajudou a entamar novamente uma relação com a nossa filha e hoje compreendo que para ele o amor não tem limites. FAM. BARBOZO.

Proteja-se e proteja a sua família com “A Bênção da Virgem de Fátima”

AJUDA IMEDIATA CONECTANDO A: 438-877-7490 Resultados imediatos e garantidos 100%

Rádio Portugalíssimo
CFMB
AM 1280
MULTILINGUAL

PRODUTORA: ROSA VELOSA

LINHA ABERTA: 514 790.0251

CONTACTO PUBLICITÁRIO: 514 366.2888

DOMINGO DAS 16H ÀS 18H
5877 PAPINEAU, MONTREAL, QC

NO DIA DA MULHER PARLAMENTO DEBATE DESIGUALDADES SALARIAIS

O parlamento discute na quarta-feira, Dia da Mulher, medidas para reforçar a proteção das trabalhadoras grávidas e eliminar desigualdades salariais entre homens e mulheres, com todos os partidos, à exceção do PAN, a apresentarem iniciativas.

PCP, PSD, CDS, BE e PS apresentam propostas com vista à eliminação das desigualdades entre homens e mulheres, num debate que vai contar com a apreciação do Relatório sobre o Progresso da Igualdade entre Mulheres e Homens no Trabalho - 2015, que mostra que as mulheres, em 2014, recebiam, em média, menos 164 euros do que os homens. Sobre essa matéria, o PSD recomenda, em projeto de resolução, que o Governo publique no



site da Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE) uma lista das empresas que pratiquem desigualdades salariais “sem justificação objetiva”, e que intensifique ações de fiscalização junto das empresas com o objetivo de detetar a prática “de diferenças salariais injustificadas”. O PS propõe que o executivo socialista proceda a um levantamento “integral das desigualdades salariais entre mulheres e homens, nos setores público e privado” e realize um “combate efetivo às disparidades salariais”, garantindo a adoção de medidas que promovam a transparência das remunerações. Noutro projeto de resolução, os socialistas defendem medidas ao nível das escolhas educativas e vocacionais, no sentido de combater a segregação ocupacional, e uma partilha mais equilibrada das licenças parentais entre homens e mulheres. Para a promoção de igualdade entre homens e mulheres, o CDS centra-se no desenvolvimento de incentivos, defendendo a criação

de um prémio anual que “distinga as cinco melhores empresas em Portugal em matéria de igualdade entre mulheres e homens” e incentivos fiscais às empresas que cumpram o regime de paridade “nos órgãos de administração” compostos por três ou mais elementos e que assegurem um “política salarial igualitária”. Com dois projetos de resolução semelhantes, BE e PCP apresentam no Parlamento propostas para combater a discriminação das mulheres nas forças de segurança. Comunistas e bloquistas querem campanhas de informação e consciencialização, levantamento das condições de trabalho das mulheres e a garantia do cumprimento dos direitos de maternidade destas profissionais. O debate estará também marcado pelas várias iniciativas em torno das licenças parentais e da proteção das trabalhadoras grávidas. Também aqui, Bloco de Esquerda e Partido Comunista apresentam propostas para o reforço da proteção da trabalhadora grávida, puérpera (que acabou de dar à luz) ou lactante, procurando combater situações em que o empregador despede mulheres grávidas durante o período experimental do contrato de trabalho. Nesta situação, o projeto de lei do PCP prevê uma indemnização ou reintegração do trabalhador caso se prove que o despedimento tenha sido ilícito. Os Verdes apresentam uma proposta de reforço da licença parental inicial até 210 dias, alargando o período em caso de nascimento prematuro e estendendo a dispensa para amamentação e aleitação ao acompanhamento à criança até aos três anos de idade. O CDS, partido com mais iniciativas apresentadas para a manhã de quarta-feira, defende a flexibilização dos horários das creches através de acordos de cooperação com a Segurança Social, aumento de três para cinco ciclos de tratamentos comparticipados pelo Estado de Procriação Medicamente Assistida e a flexibilização da licença parental exclusiva do pai e alargamento do gozo da licença complementar e para assistência aos avós da criança.

FOTO DA SEMANA



UM SÍTIO

EXCECIONAL

HOMENAGEAR A VIDA

O seu sítio excepcional sobre o magnífico cemitério Notre-Dame-des-Neiges, o maior do país, permite-lhe homenagear a vida de maneira realmente personalizada.

O CENTRO FUNERÁRIO CÔTE-DES-NEIGES É:

- 2 capelas
- 9 salões
- 5 salas de receção
- 200 estacionamentos interiores
- acesso fácil por transportes públicos

Os serviços oferecidos pelo centro funerário Côte-des-Neiges são acessíveis para todo o tipo de orçamento.

Dignité™

HOMENAGEAR A VIDA

514 342.8000
4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal

CENTRE FUNÉRAIRE
CÔTE-DES-NEIGES



SERVIÇOS CONSULARES

EMBAIXADA DE PORTUGAL EM OTAWA
645 Island Drive, Ottawa
T.: 1 613 7290883 F.: 1 613 729 4236
embportugal@ottawa.dgacpp.pt
2ª: 8:30 - 17:00; 3ª a 5ª: 8:30 - 16:00; 6ª: 9:00 - 13:00.
CONS. GERAL DE PORTUGAL EM MONTREAL
2020, boul. Robert-Bourassa, # 2425
T.: 514.499.0359 | F.: 514.499.0366
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: 2ª, 3ª e 5ª: das 9h00 às 15h30; 4ª, das 9h00 às 17h00; 6ª das 8h30 às 13h00

ASSOCIAÇÕES E CLUBES

ASSOCIAÇÃO DOS PAIS
333 de Castelnau, Montreal T.:514.495.3284
ASS. MULHER PORT. DO CANADÁ T.:514.983-7837
ASS. PORTUGUESA N.S.F. DE LAVAL
1815 Favreau, Laval, T.:450.681.0612
ASS. PORTUGUESA DO CANADÁ
4170 St-Urbain, Montreal T.:514.844.2269
ASS. PORTUGUESA DO ESPÍRITO SANTO
6024 Hochelaga, Montreal T.:514.251.9791
ASS. PORTUGUESA DE LASALLE
2136A Pigeon, Montreal T.:514.366.6305
ASS. PORTUGUESA DE STE-THÉRÈSE
103B Turgeon, Ste-Thérèse T.:514.435.0301
ASS. DA TERRA QUEBEQUENTE T.:514.237.3994
CASA DOS AÇORES DO QUEBEQUE
229 Fleury O., Montreal T.:514.388.4129
CENTRO COM. DO DIVINO ESPÍRITO SANTO
8672 Forbin Jason, Montreal T.: 514.353.1550
CÍRCULO DE RABO DE PEIXE T.: 514.843.8982
CLUBE ORIENTAL DE MONTREAL
4000 Coutrai, H3S 1C2 T.:5 14.342.4373
CLUBE PORTUGAL DE MONTREAL
4397 St-Laurent, H2W 1Z8 T.:514.844.1406
FESTIVAL PORTUGAL EM MTL T.: 514.923.7174
LIGA DOS COMBATENTES T.: 514.844.1406
SPORT MONTREAL E BENFICA
100 Bernard O., H2T 2K1 T.: 514.273.4389

FILARMÓNICAS

FILARMÓNICA DIVINO ESPÍRITO SANTO
231, Fleury O, Montreal 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
CANA VERDE T.:514.618.9087
ESTRELAS DO ATLÂNTICO T.:450.681.0612
ILHAS DO ENCANTO T.:514.388.4129
RANCHO FOLC. SANTA CRUZ T.:514.844.1011
PRAIAS DE PORTUGAL T.:514.844.1406

IGREJAS

MISSÃO SANTA CRUZ T.:514.844.1011
MISSÃO DE Nª Sª DE FÁTIMA T.:450.687.4035

ESCOLAS

PORTUGUESA DE BROSSARD T.:514.466.9187
PORTUGUESA DE LAVAL T.:450.681.0612
SANTA CRUZ / LUSITANA T.:514.844.1011

CENTROS

AJUDA À FAMÍLIA T.: 514.982.0804
AÇÃO SÓCIO COMUNITÁRIO T.: 514.842.8045
INTEGRAÇÃO E CULTURA LUSO T.: 514.252.5233

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

Santander Totta
ESCRITÓRIO DE REPRESENTAÇÃO
CÂMBIO DO DÓLAR CANADIANO
7 DE MARÇO DE 2017
1 EURO = CAD 1,430350
4245 Boul. St-Laurent Tel.: 514.281.0702

AGÊNCIAS DE VIAGENS

AGÊNCIA ALGARVE
681 Jarry Est, Montreal
Tel.: 514.273.9638

VIAGENS CONFORT
4057 Boul. St-Laurent
Tel.: 514.987.7666

AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Alfred Dallaire MEMORIA
80 anos de história
BRUNO COSTA
Cel.: 514.885.4724
DANNY PENA
Cel.: 514.688.4576
PEDRO ALVES
Cel.: 514.898.1152
www.memoria.ca

MAGNUS POIRIER
ANTÓNIO RODRIGUES
Cel.: 514.918.1848
NATÁLIA SOUSA
Cel.: 514.918.1841
Tel. Geral: 514.727.2847
www.magnuspoirier.com

CONTABILISTA

JOEM
Contabilistas
JOEM CONTABILISTAS SEMPRE MAIS PERTO DE SI
4242 Boul. St-Laurent
Escritório 201
Tel.: 514.842.2443

DENTISTA

DR. THUY TRAN
4270 St-Laurent
Tel.: 514.499.1624 #209

ELETRICIDADE

ÉLECTRO LUSO LTÉE
225 Gounod
Tel.: 514.385.1484
Tel.: 514.385.3541

IMPORTADORES

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

BEIRA NOVA INC.

PRODUTOS DO MAR
Miguel: 514-835-8405
Fernando: 514-944-5102
info@beiranova.ca

MERCEARIAS

Chouricor
Joe Melo, Carlos Cabral e Carlos de Sousa
A MERCEARIA DAS FAMÍLIAS PORTUGUESAS
4031 De Bullion, Mtl, Qc
T.: 514-849-3808

SA
EST. FOLC. INC. 1988
4701 St-Urbain
Tel.: 514.842.3373

MONUMENTOS

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

NOTÁRIOS

ME. LUCIEN BERNARDO
4242 St-Laurent, #203
Tel.: 514.843.5626

ME. EDUARDO DIAS
4270 St-Laurent #200
Tel.: 514.985.2411

PADARIA

PADARIA Açorianna
8351, Boul. St-Michel
Tel.: 514.376.4124

RENOVAÇÕES

RÉNOVATIONS LISBONNE INC.
Tony Tel.: 514.593.6649
Cel.: 514.668.0656

RLA RÉNOVATION

RENOVAÇÃO RESIDENCIAL
INTERIOR E EXTERIOR
RUI MIGUEL RODRIGUES
rrenovation@outlook.com
Tel.: 514-575-9605

GILBERTO
Renovações ligeiras
Cimento, cerâmica, e muito mais
T.: 514.668.6281

FREIRE
MANAGEMENT INC.
CONSTRUÇÃO
RENOVAÇÃO
DESENHO
(514) 979.7904

RESTAURANTES

RESTAURANTE IMPÉRIO
1292 rua Jarry
Tel.: 514.721.5665

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

AUGUSTO FERNANDES
COURTIER IMMOBILIER
L'immobilier nous habite
T.: 514 992.6938
PARA COMPRAR E VENDER
www.augustofernandes.com

Plateau
VENDIDO
5plex
Novo preço 859 000\$

Ahuntsic
VENDIDO
Duplex muito bem renovado
Novo preço: 449 000\$

SAIBA O VALOR DA SUA CASA AVALIAÇÃO GRÁTIS

Jean-Talon
Triplex 349 900\$

ST-Michel
Triplex 389 000\$

PROCURAMOS: 2PLEX, 3PLEX, 4PLEX OU 5PLEX NA ZONA DO PLATEAU, VILLERAY, AHUNSTIC E ROSEMONT

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

RESTAURANTES

Solmar
111 St-Paul Este.
Tel.: 514.861.4562
Fax.: 514.878.4764
www.solmar-montreal.com

MA POULE MOUILLÉE
969, rue Rachel E.
Montreal, Québec,
www.mapoulemouillee.ca
514.522.5175

CASA DO ALENTEJO
5938 St-Hubert (Rosemont)
Mtl, QC, H2S 2L7
Tel.: 514.272.9797

SERVIÇOS FINANCEIROS

assure-toi.ca
Seguros
- Doença Grave
- Invalidez
- Vida
assure-toi.ca

Plano Poupança - Reforma
-Investimentos -REER -CELLI
Paulo F. Gonçalves
Tel.: 514 884.0522

PFG

Desjardins
Caixa Portuguesa
4244 Boul. St-Laurent
Tel.: 514.842.8077
Fax: 514.842.7930
www.acaixa.ca

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

Necrologia

EMPREGOS

Está a ganhar o que merece? Trabalhe a partir de casa. Part-time: 500-1500\$ possíveis. Full-time: 2500-4000\$ possíveis. Compatível com outras atividades ou emprego. 514-961-0770

Precisa-se de um padeiro e um pasteleiro a tempo inteiro com experiência.
PATRICIA: 514-814-0362

Precisa-se de um trabalhador em manutenção geral de edifícios comerciais, deve ser desembaraçado e dinâmico para uma companhia de imóveis. Bom salário para candidato com experiência.
T 514-355-7171 | info@plexon.ca

PAVÉ BOISBRIAND
 A melhor equipa de "pavé-uni" no Quebeque, procura pessoa com experiência para a colocação de "pavé-uni". Bom trabalhador. **Nora: 450-628-5472**

Precisa-se de um motorista para trazer mercadoria para Montreal com Class 5, com ou sem experiência. E, precisa-se de pessoal para trabalhar num matadouro com ou sem experiência.
Mário: 514-386-4692 | Maria: 514-779-7938

Estamos a procura de uma pessoa simpática com muito compaixão e segura para tomar conta de uma senhora idosa. Para mais informações podem contactar:
Tel.: 514-383-7767 ou telemóvel: 514-247-2170

Precisa-se de uma equipa com experiência em limpeza e manutenção de edifícios e escritórios a tempo inteiro ou a tempo parcial. Deve ter um carro. Homens e mulheres podem se inscrever.
Por favor, envie seu CV por fax para 450-975-1977 ou ligue para 450-975-2303 9:00-17:00.

Restaurante português procura um cozinheiro(a) e um assistente de gerente com experiência para trabalhar a tempo inteiro ou parcial. **514-816-8022**

Restaurante português muito conhecido precisa de um ajudante de cozinha com ou sem experiência. **514-293-8450**

L'EXPERT
IMMOBILIER
 AGENCE IMMOBILIÈRE
STEVEN ANDRÉ GONÇALVES
 COURTIER IMMOBILIER, BCOMM
514.779.7413
 STEVEN.GONCALVES1@GMAIL.COM

JOVEM DINÂMICO COM 8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

ROSEMONT | PETITE PATRIE

VENDIDO EM 11 DIAS
 LINDISSIMO 5PLEX COM 1X5^{1/2}+4X3^{1/2} EM MUITO BOM ESTADO CASA COM BONS RENDIMENTOS
 QUARTIER 6 12, QUINTAL E COM ESTACIONAMENTO PRIVADO.

SERVINDO NA VOSSA LÍNGUA PORTUGUÊS, FRANCÊS E INGLÊS

VILLE ST-LAURENT

 VIMONT LAVAL

 MAGNÍFICO CONDOMÍNIO DE UM QUARTO EM VILLE ST-LAURENT. CONSTRUÇÃO MODERNA E RECENTE COM ESPAÇO DE ESTACIONAMENTO INTERIOR.
 CASA COM 2 ANDARES LOCALIZADA PERTO DA CITE DE LA SENTE HOSPITAL.

PARA VENDER OU COMPRAR, AVALIAÇÃO GRÁTIS

MARIA MERCES LOPES DE SÁ

Faleceu em Montreal, no dia 5 de março de 2017, com 89 anos de idade, a senhora Maria Mercês Lopes de Sá esposa do senhor José Moniz de Sá, natural de Rabo de Peixe, São Miguel, Açores. Deixa na dor seus filhos/as Maria José (Eurico Costa Falecido), Eduarda Mourato (George Mourato), José Maria, Ana Bashir (Shuja Bashir), Trindade Maré (José Manuel Maré), Conceição Medeiros (Gilberto Medeiros), Filomena Sá (Gabriel Ventura), Lidia Sá (José Adriano Pimentel), Alfredo Sá (Marie Josée), Antero Sá (Teresa Ventura) e Antonio Sá, seus 28 netos/as, seus 16 bisnetos/as, familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estão a cargo de:
Alfred Dallaire | Memoria
1120, Jean-Talon E., Montréal
www.memoria.ca, 514-277-7778
Bruno Costa
 O funeral é celebrado hoje quarta-feira 8 de março às 10h00 na igreja Santa Cruz e vai ser sepultada no cemitério Notre-Dame-des-Neiges. Renovam com profunda saudade a missa de sétimo dia que será celebrada sexta-feira, 11 de março às 18h30. 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. Bem Hajam.



ADELINO JOSÉ ALVES
 1918-2017

Faleceu em Montréal, no dia 1 de março de 2017, com 98 anos de idade, senhor Adelino José Alves esposo de senhora Diamantina Rodrigues, natural de Fonte Arcada, Póvoa de Lanhoso, Portugal. Deixa na dor seu filho José Joaquim, sua filha Maria de Fatima, suas netas Carolina (Mark) e Maria-Elisa, cunhada Gloria, familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estiveram a cargo de:
Alfred Dallaire | Memoria
1115, Laurier O., Montréal
www.memoria.ca, 514-277-7778
Pedro Alves
 O velório teve lugar domingo 5 de março de 2017 das 14h às 17 e 19h às 22h. O funeral foi celebrado de corpo presente segunda-feira 6 de março de 2017 às 9h na igreja St-Joseph 166, rua Dante, Montreal e foi sepultado no cemitério Notre-Dame-des-Neiges. 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. Bem Hajam.



MARIA DE LOURDES BATISTA ESTRELA
 1934-2016

Faleceu em Montreal, no dia 4 de Março de 2017, com 82 anos de idade, senhora Maria De Lourdes Batista esposa do já falecido senhor José Estrela, natural de Água de Pau, São Miguel, Açores, Portugal. Deixa na dor suas filhas Maria Agostinha (José Estrela), Carmen (Joseph Maroun), seus netos(a) Nicholas (Elisabeth), Serena (Eric), Justin (Samantha), seus bisneto(as) Ella, Clara, Luca, seus irmãos(ões), seus cunhados/as, sobrinhos/as, afilhados/as, familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estão a cargo de:
Alfred Dallaire | Memoria
1120, Jean-Talon E., Montréal
www.memoria.ca, 514-277-7778
Pedro Alves
 O Velório teve lugar terça-feira 7 de março de 2017 das 14h às 17h e das 19h às 22h, e hoje das 8h30 às 11h00. O funeral é celebrado hoje quarta-feira 8 de março às 11h30 na igreja Santa Cruz e vai ser sepultada no cemitério Notre-Dame-des-Neiges. Renovam com profunda saudade a missa de sétimo dia será celebrada sexta-feira 10 de março às 18h30. 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. Bem Hajam.



EUGENIA SOARES FERNANDES
 1923-2017

Faleceu em Montreal, no dia 6 de março de 2017, com 94 anos de idade, senhora Eugenia Soares esposa do já falecido senhor Manuel Fernandes e mãe da já falecida Joaquina (João), natural de Fiscal, Amares, Portugal. Deixa na dor seus filhos João (Jenny), Manuel (Fatima), Antonio (Bella), José (Maggy), Faustino (Sylvie), George (Martine), Domingos (Maral), seus netos(as), bistenos(as), familiares e amigos.
 Os serviços fúnebres estão a cargo de:
Alfred Dallaire | Memoria
4231, St-Laurent, Montréal
www.memoria.ca, 514-277-7778
Pedro Alves
 O velório terá lugar hoje quarta-feira 8 de março de 2017 das 14h às 17h e das 19h às 22h, quinta-feira a partir das 8h30. O funeral será celebrado de corpo presente, quinta-feira 9 de março às 10h na igreja Santa Cruz e será sepultada em cripta no cemitério Repos St-François D'Assise. Renovam com profunda saudade a missa do sétimo dia que será celebrada domingo 12 de março às 11h30. 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. Bem Hajam.



EMPREGOS

JARDINS DES BEAUX-RÊVES
 Companhia paisagista procura homens para trabalhar nos jardins. Com um mínimo de dois anos de experiência.
BOM SALÁRIO
514-554-0213 OU 450-641-7389

SERVIÇOS

Precisa-se de torneiro mecânico (machiniste) com experiência, bom salário, companhia situada no sudoeste de Montreal. **514-933-6819**

Precisa-se de um trabalhador em "Pavé Unis" com experiência. Podem nos contactar para o **514 325-7729** ou enviar o vosso CV para **josbucaro@bucaro.ca**

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

SERVIÇOS

Controle o seu peso. Sinta-se no seu melhor. Resultados garantidos.
Pacote de experiência, 3 dias.
CARLOS PALMA
514-961-0770

Linhas da mão e cartas. Vidente com dons naturais.
Resolve os seus problemas sem voodoo.
Rosa: 514-278-3956

SR. KANDJI ★
VIDENTE MÉDIUM COMPETENTE
 MUITO SÉRIO NO SEU DOMÍNIO. RETORNO DO SEU AMADO, AMOR, PROBLEMA FAMILIAIS, SUCESSO SOCIAL, PATRIMÓNIO E NEGÓCIOS, EMPRESARIAL, EXAME E BOM SENSO NOS JOGOS, desenfiteçar. **RESULTADOS EFETIVOS EM 3 DIAS, DISCRIÇÃO ASSEGURADA.**
 ★ **TEL.: 514.294.4309** ★

ANEDOTA

- Amor... Que vamos fazer na semana santa?

- Tu não sei, eu vou fazer o mesmo que Jesus Cristo fez...

- Tão querido!!!! Vais-te sacrificar por mim???

- Não! Vou desaparecer na sexta e só apareço no domingo...mas bem tarde!

ESTA ESTRELA CANADIANA (ADMIRE-SE) TEM ASCENDÊNCIA NO FUNDÃO

“Sou portuguesa”, já afirmou a atriz diversas vezes.

Nasceu no Canadá e está atualmente a fazer sucesso na televisão, na série ‘You me Her’, no papel de Isabelle Silva. Priscilla Faia pode ser para alguns de nós ainda uma desconhecida mas o facto é que a jovem de 31 anos con-

que os pais da atriz são do Fundão, distrito de Castelo Branco. A atriz já afirmou diversas vezes em entrevistas e até na sua página de Twitter que é portuguesa, mas o jornal distribuído entre a população emigrante dos Estados Unidos avança a localização exata do local de nascimento dos seus pais.

A jovem, que nasceu em Vitória, no Canadá, foi descoberta num concurso de talentos aos oito anos, por uma agente, e tem vindo desde então a acrescentar vários trabalhos ao seu currículo, entre eles séries, curtas metragens e filmes televisivos.



ta já com um currículo recheado de sucessos, tendo vencido inclusivamente um Canadian Screen Award, em 2014, pela sua prestação em ‘Rockie Blue’.

O que muitos não sabem é que Priscilla tem raízes bem portuguesas. A revelação é feita pelo jornal LusoAmericano, que indica

NOVA CONSOLA DA NINTENDO ‘INUNDADA’ POR ELOGIOS... ATÉ DAS RIVALS

Muitos consideram que o catálogo da Switch, a nova consola da Nintendo, é um pouco magro.

Porém, verdade se diga que poucos catálogos de lançamento conseguem ter um título da dimensão de ‘The Legend of Zelda: Breath of the Wild’ que já está a ser consi-

derado pela crítica especializada como um dos melhores jogos de sempre.

Não acredita? O jogo está a ser elogiado por vários setores da indústria dos videojogos, nomeadamente produtoras, editoras e até pelas grandes rivais da Nintendo, a PlayStation e a Xbox.



CHARADAS

- Qual o cachorro que é professor?
R: É o cãolecionador.
- Qual o cachorro do fazendeiro?
R: É o cãopeão.
- Qual o carrocho que adivinha o futuro?
R: É o cãoguru.
- Mulher electricista**
Por que a mulher não pode ser electricista?
Porque ela leva 9 meses para dar a luz!
- O LIVRO DE MATEMÁTICA PARA O LIVRO DE HISTÓRIA**
O que fala o livro de Matemática para o livro de História?
R: Não me venha com história que eu já estou cheio de problema!
- QUAL O CUMULO DA SORTE?**
R: ser atropelado por uma ambulancia na frente do hospital
- Qual é a comida que liga e desliga?
estrogONOFF!
- Qual é o nome do carro que mostra que vai chover?
R: Celta Preto

CAÇA PALAVRAS | PEIXES

X	J	B	X	V	E	L	H	U	C
O	Q	Q	M	R	G	U	R	C	Q
T	I	Y	G	Q	C	C	V	U	V
I	M	A	A	A	U	J	U	R	M
N	B	A	I	N	B	C	C	A	F
O	Q	A	N	A	C	J	A	R	C
B	B	Z	Y	D	T	H	P	I	A
J	U	C	Y	I	I	U	O	P	R
B	O	Ã	M	L	A	S	M	V	P
I	R	N	X	A	R	E	U	M	A

PIRARUCU ANCHOVA BAIACU BAGRE **SALMÃO CARPA BONITO ATUM** **PACU MANDI**

HORÓSCOPO MARIA HELENA MARTINS

- CARNEIRO:** Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade. Amor: Tente conviver mais com os seus amigos e faça esforços para travar novos conhecimentos. Saúde: Período propício a uma consulta de oftalmologia. Não descure a sua visão. Dinheiro: Evite faltar a reuniões de trabalho. Números da Sorte: 10, 4, 5, 45, 2, 6
- TOURO:** Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso. Amor: Cuidado para não magoar os sentimentos de uma pessoa que lhe é querida. Meça as suas palavras. Convide um amigo para uma saída especial. Dance, vá ao cinema, aproveite aquilo que a vida tem para lhe dar. Saúde: Tendência para andar um pouco descontrolado. Tente relaxar. Dinheiro: O seu esforço no trabalho poderá vir a ser recompensado. Acredite mais nas suas potencialidades. Números da Sorte: 3, 36, 6, 9, 8, 5
- GÉMEOS:** Carta Dominante: A Lua, que significa Falsas Ilusões. Amor: Poderá ter de enfrentar um desentendimento com um amigo muito especial. Mantenha a calma! Saúde: Controle as suas emoções e procure ser racional. Não se preocupe tanto com aquele problema que o tem vindo a afetar. Vai perceber que afinal não era nada assim tão grave. Dinheiro: O seu orçamento poderá sofrer um acréscimo significativo. Porém, seja contido nos gastos. Números da Sorte: 2, 4, 1, 15, 14, 18
- CARANGUEJO:** Carta Dominante: 5 de Paus, que significa Fracasso. Amor: Modere as suas palavras pois pode magoar a pessoa amada. Seja mais cuidadoso. Saúde: Procure não exagerar no exercício físico, pois poderá magoar os seus músculos. Dinheiro: É possível que durante esta semana se sinta um pouco desmotivado. Trace objetivos para o seu trabalho, vai ver que conseguirá obter melhores resultados. Números da Sorte: 10, 20, 3, 9, 41, 44

- LEÃO:** Carta Dominante: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera. Amor: Lute pelo seu verdadeiro amor, não se deixe influenciar por terceiros. Não se deixe dominar pela insegurança. Converse mais com o seu companheiro e tenha mais confiança nele. Saúde: Vigie a sua tensão arterial e controle muito bem a sua alimentação. Dinheiro: Procure não ser muito impulsivo nas suas compras. Números da Sorte: 6, 9, 7, 40, 30, 20
- VIRGEM:** Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa Vigilante e Atento. Amor: Seja mais carinhoso com a sua cara-metade. Os atos de ternura são importantes para revigorar a relação. Saúde: Evite enervar-se em excesso. As preocupações podem trazer sérios problemas ao nível cardiovascular. Poderá sentir-se mais cansado do que o habitual. Tente tomar um banho relaxante. Dinheiro: Cuidado com os gastos supérfluos. Seja mais comedido para não ter surpresas desagradáveis. Números da Sorte: 22, 5, 41, 14, 12, 21
- BALANÇA:** Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria. Amor: Confie mais na pessoa que tem a seu lado. Saúde: Tendência para apanhar uma grande constipação. Dinheiro: Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida. Analise as suas poupanças. Números da Sorte: 9, 6, 3, 2, 25, 45
- ESCORPIÃO:** Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura, Solidão. Amor: O encontro com um desconhecido e uma insinuante troca de olhares podem ser o ponto de partida para algo muito promissor. A felicidade e a paixão poderão marcar a sua semana. Aproveite muito bem esta fase. Saúde: Cuidado com as correntes de ar; durante esta semana poderá constipar-se facilmente. Dinheiro: Poderá precisar da ajuda de um colega para finalizar uma tarefa importante. Não tema pedir apoio. Números da Sorte: 2, 25, 14, 17, 18, 19

- SAGITÁRIO:** Carta Dominante: A Justiça, que significa Justiça. Amor: Poderá encontrar um amigo que já não via há muito tempo. Coloque a conversa em dia. Saúde: Procure não abusar em refeições muito condimentadas. Dinheiro: Não influencie as ideias dos outros. Permita que cada um pondere por si. Aceite críticas construtivas feitas por alguém que tem mais experiência. Não as encare como algo negativo, mas sim como forma de melhorar o seu desempenho. Números da Sorte: 6, 45, 40, 20, 30, 4
- CAPRICÓRNI:** Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia. Amor: Período marcado pela harmonia familiar. Saúde: Tendência para problemas de estômago. Cuide de si. Dinheiro: Semana propícia ao investimento. Aconselhe-se com o seu gestor de conta. A sua vida profissional vai exigir de si um desgaste redobrado de energias. Números da Sorte: 1, 5, 45, 4, 7, 6
- AQUÁRIO:** Carta Dominante: 9 de Espadas, que significa Mau Presentimento. Amor: Esteja alerta, o amor poderá surgir em qualquer lugar. Deixe-se ser amado. Saúde: Pratique uma atividade física que lhe dê bastante prazer. Dinheiro: A sua vida profissional tende a melhorar significativamente. Continue a demonstrar o seu dinamismo. Não adie decisões importantes e urgentes. Seja firme. Números da Sorte: 5, 6, 16, 14, 15, 40
- PEIXES:** Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização. Amor: Período favorável à conquista. Encha-se de coragem e diga aquilo que sente. Siga em frente e lute para alcançar os seus objetivos. Saúde: Cuidado com alergias, pois o seu sistema respiratório poderá estar muito frágil. Dinheiro: Seja ousado e não hesite em revelar as suas ideias criativas. Poderá ser útil para o seu desenvolvimento profissional. Números da Sorte: 20, 10, 3, 6, 45, 44

SE QUER ESTAR MAIS ATENTO, COMBINE CAFÉ COM CACAU

Depois de passar um ano a estudar pessoas que bebiam café e chocolate quente, um grupo de investigadores descobriu que quem precisa de melhorar a atenção deve apostar numa combinação de ambos: café e cacau, que é a combinação de uma bebida chamada mocha.

De acordo com o grupo de psicólogos das universidades da Georgia e de Clarkson, em Nova Iorque, enquanto o café aumenta os níveis de energia, o cacau reduz a ansiedade. Combinar os dois ingredientes é a melhor forma de melhorar o período de atenção.

O cacau aumenta a circulação do sangue no cérebro, melhorando a percepção e a atenção. Sozinha, a cafeína pode aumentar a ansiedade, mas segundo este estudo descobriu e como reporta o

Daily Mail, o cacau reduz os efeitos de aumento da ansiedade que a cafeína poderia provocar.

Boas razões para beber um café mocha ou um mocaccino a meio da tarde.



OS ALIMENTOS E HÁBITOS QUE AJUDAM A CONTROLAR A ANSIEDADE

Lyndi Cohen é nutricionista. Decorria o ano 2010 quando foi diagnosticada com ansiedade. Havia-se tornado obcecada com a quantidade de calorias que ingeria.

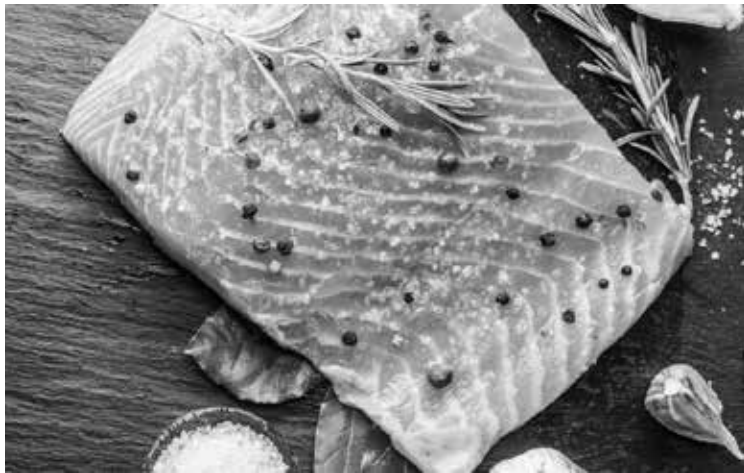
Foi então que decidiu focar-se menos nas calorias em si e mais numa alimentação que ajudasse a controlar a sua condição. As conclusões foram partilhadas com o Daily Mail.

Ao jornal britânico, a nutricionista explicou que se alimenta de “gorduras de alta qualidade” – como o salmão, as nozes e iogurte grego – todos os dias e que aposta em probióticos saudáveis e uma alimentação rica em legumes. Em contrapartida, Lyndi Cohen aconselha os mais ansiosos a reduzir o consumo de café e álcool.

Um dos conselhos fundamentais passa por deixar de estar obcecado com aquilo que não se pode comer e passar a focar as atenções no que

se deve comer.

Mas, como não só na alimentação está a receita para reduzir a ansiedade, é importante também



praticar uma hora de exercício físico diariamente, diminuir o tempo que se passa nas redes sociais e dormir com o telemóvel fora do quarto.

ACHA MESMO QUE ESTÁ A USAR ‘SÓ’ AZEITE? OLHE PARA O RÓTULO

Já não é novidade que muitos alimentos contêm químicos e aditivos a mais. Estes alimentos, conhecidos como processados, marcam presença da dieta diária e assumem-se como os principais vilões da saúde, uma vez que o seu consumo é muitas vezes desenfreado.



A leitura dos rótulos assume-se, atualmente, como um dos aspetos mais importantes na rotina diária e como uma das formas mais eficazes de evitar males maiores associados à alimentação. Nomes como benzoato de sódio, potássio bromato ou nitrato de sódio são apenas alguns exemplos de ‘códigos’ usados na rotulagem e que indicam que o alimento em causa pode não ser tão benéfico para a saúde como parece.

Muitos dos alimentos assumem-se como ‘saudável’, ‘sem açúcar’, ‘isento de matéria gorda’ e ‘natural’ ou ‘100%’. Mas será que são fiéis ao que dizem ser? Não. Muitos deles estão longe disso e prova são os exemplos dados pelo Buena Vida do El País, que pegou em alimentos aleatórios e mostrou como estes podem enganar até mesmo os mais atentos.

Como explica a médica Marta Miguel, do Instituto de Investigação em Ciências da Alimentação, “existem coisas invisíveis, que não se percebem, mas que o alimento leva”. No caso do azeite, diz, o facto de dizer se é ‘virgem’ ou ‘extra virgem’ pode ser a melhor forma de escolher a opção mais saudável, pois os azeites que apenas se intitulam de azeite são obtidos diretamente de azeitonas, mas alvo de procedimentos mecânicos, que podem levar a algum tipo de refinamento ou junção de outros ingredientes.

Em caso de dúvida, diz a especialista, nada como avaliar os níveis de gordura saturada, que devem ser “muito poucos” no caso dos azeites mais saudáveis e que não foram alvo de processamento.

PALAVRAS CRUZADAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTAIS: 1. Zunido, barulheira. Segure. 2. Tornar a crescer. 3. Face inferior do pão. Sítio que permite ao utilizador aceder a uma gama de serviços (Informática). 4. Falar à toa. Cólera. 5. Mover-se de um sítio para outro. Carga de barco ou barca. 6. Grande massa de água salgada que cobre cerca de três quartas partes da superfície do Globo. Vazia. 7. Dilatava. Contr. da prep. em com o art. def. a. 8. Gracejar. Amachucar. 9. Série de degraus por onde se sobe ou desce. Senão, dificuldade. 10. Alvorotaram. 11. Popularidade. Tira de pano grosseiro.

VERTICAIS: 1. O espaço aéreo. Instrumento de ferro para escavar a terra, arrancar pedras, etc. 2. Administrar diligentemente. Lírio. 3. Esvaziar. Assinalar. 4. Pesas às arrobas. Fileira. 5. Designa posse, matéria, lugar, providência (prep.). Partida de um lugar. 6. Meter entre aspas. Amargo. 7. Salto do cavalo, arqueando o dorso. Mulo. 8. Possuir. Serenar. 9. O m. q. urtiga. Cais. 10. Unidade de medida agrária equivalente ao decâmetro quadrado. Fanhosho, roufenho. 11. Enxovalhar (fig.). Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o.

EFEMÉRIDES

1500 - A armada de Pedro Álvares Cabral larga do Tejo, rumo ao Brasil.
1550 - Morre, com 55 anos, São João de Deus, natural de Montemor-o-Novo, precursor do tratamento de doenças mentais.
1765 - O Parlamento britânico emite a Lei do Selo, destinada a tributar as colónias americanas.
1811 - Invasões francesas. Começa o cerco à fortaleza de Campo Maior pelo exército do marechal Mortier.
1830 - Nasce, em São Bartolomeu de Messines, o pedagogo e poeta João de Deus, autor de “Campo de Flores” e “Cartilha Maternal”.
1857 - Operárias nova-iorquinas da indústria têxtil fazem uma greve pela igualdade de salários e a redução da jornada de trabalho para dez horas. São fechadas na fábrica onde, entretanto, se declarou um incêndio, e cerca de 130 mulheres morrem queimadas. Em 1910, numa conferência internacional de mulheres realizada na Dinamarca, foi decidido, em homenagem àquelas mulheres, comemorar o 8 de março como “Dia Internacional da Mulher”.
1869 - Morre, em Paris, o compositor francês Louis-Hector Berlioz, autor de “Sinfonia Fantástica”. Tinha 66 anos.
1914 - Fernando Pessoa cria o heterónimo Alberto Caeiro e começa a escrever “O Guardador de Rebanhos”.

SUDOKU

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

SOLUÇÃO

HORIZONTAIS: 1. Azoadada, Tome, 2. Recrescer, 3. Lar, Portai, 4. Parolar, 5. Ir, Barcagem, 6. Mar, Oca, 7. Alargava, Na, 8. Rir, Amolgar, 9. Es- cada, Mas, 10. Almararam, 11. Aura, Ourelo.
VERTICAIS: 1. Ar, Plicar, 2. Zelar, Lis, 3. Ocar, Marcar, 4. Arrobar, Ala, 5. De, Largada, 6. Aspar, Amaro, 7. Corrovo, Mu, 8. Ter, Acalmar, 9. Ortiga, Gare, 10. Are, Nasal, 11. Enlamear, Mo.

NOVIDADES DA FÓRMULA 1

EQUIPAS E PILOTOS NOS TESTES DE BARCELONA



HÉLDER DIAS
hdias@avozdeportugal.com

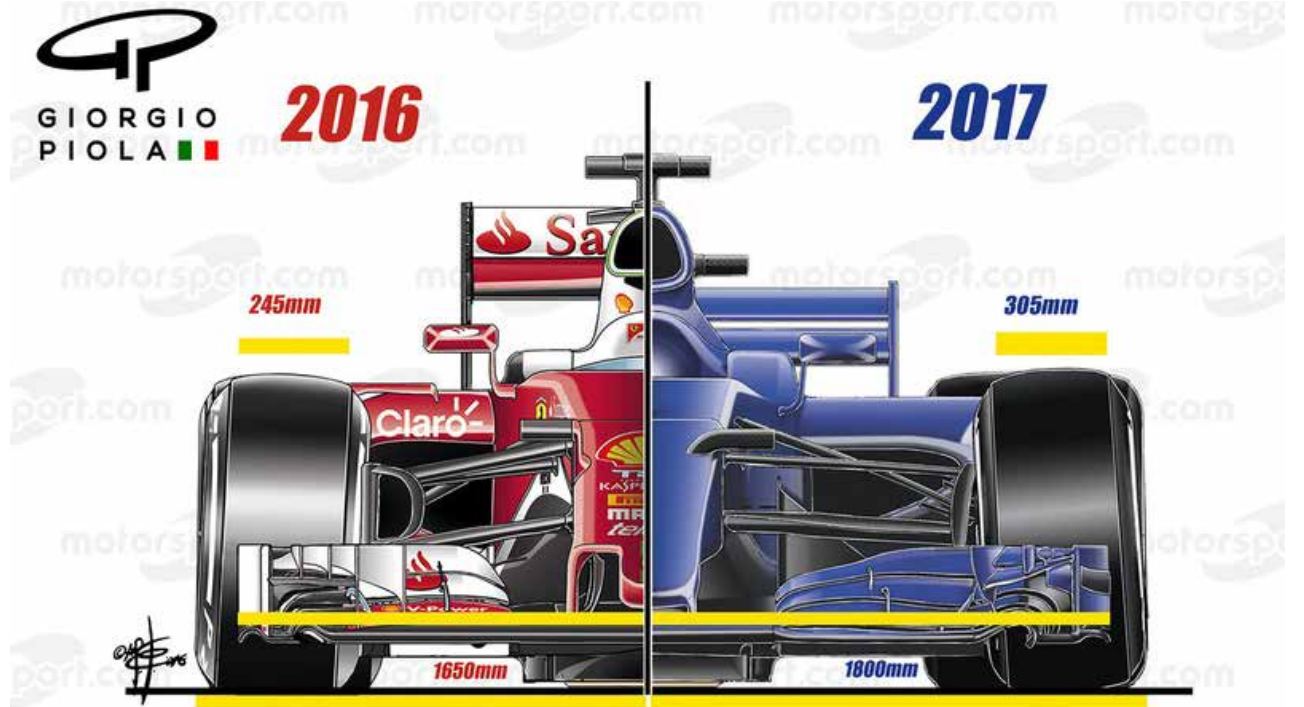
Já viram-se e ouviram-se, os primeiros monolugares da FÓRMULA 1 de 2017, e até já rolaram em Barcelona, nos primeiros testes em pista que tiveram início na segunda-feira passada.

Williams com Felipe Massa e Lance Stroll, Sauber com Marcus Ericsson e Pascal Wehrlein, Renault F1 com Nico Hulkenberg e Jolyon Palmer, Force India com Sérgio Perez e Esteban Ocon, Mercedes com Lewis Hamilton e Valtteri Bottas, Ferrari com Sebastian Vettel e Kimi Raikkonen, McLaren com Fernando Alonso e Stoffel Vandoorne, Toro Rosso com Daniil Kvyat, Hass F1 Team com Romain Grosjean e Kevin Magnussen e Red-Bull com Daniel Ricciardo e Max Verstappen. A Williams acabou por ser a primeira a mostrar o seu FW40, saltando do FW38 para o FW40 em virtude de este ano de 2017 ser a data do seu 40º aniversário. O carro é muito mais largo, a asa traseira mais baixa e pequena, a dianteira muito elaborada e tem uma asa em cima do capô motor mais ao estilo da Mercedes. O novo Sauber C36, que tem o mesmo motor da Ferrari do ano passado é completamente novo. Este monolugar surge em 2017 com a famosa asa de tubarão. De resto, segundo apuramos, é um carro muito simples em termos aerodinâmicos. O novo Force India VJM10 pode dar a reviravolta em 2017 e ter sucesso se for verdade que a nova unidade motriz da Mercedes é ainda mais forte do que no ano passado e se os adversários, que se encontram no mesmo nível ou sejam a Renault e Honda não se ajustarem também, poderá evidenciar a equipa a obter bons resultados em termos classificativos. Quanto ao monolugar, tem o desenho da suspensão diferente. De resto, o bico é mais saliente que nos outros carros e a fisiologia é muito semelhante à do Sauber C36 e Renault R.S.17. Na Renault, o novo R.S.17 é o primeiro verdadeiro carro totalmente refeito de novo e sabe-se que o R.S. 17 não partilha quaisquer componentes com o anterior R.S. 16. Até a monocoque é diferente! Quanto ao Mercedes, chama-se W08 EQ Power+. Já que a Mercedes incluiu a designação EQ, da sua nova gama de elétricos. O monolugar tem variadas diferenças, embora a asa em cima do capô motor seja semelhante

à da Williams e o bico seja arredondado. A Ferrari tornou-se a sexta equipa a apresentar o seu monolugar de Fórmula 1 para esta temporada de 2017, o SF70H, que surge com uma frente ao estilo da Renault e Sauber, e com uma barbatana de tubarão.

O novo Ferrari é o 63º monolugar desenhado e construído pela Scuderia Ferrari para correr na Fórmula 1. No chassi há várias diferenças entre o SF70H os Ferrari mais recentes, e se o nariz e a asa traseira são consequência dos regulamentos, tal como a barbatana de tubarão no capô motor na frente e isto a nível aerodinâmico o desenho é bem

o carro tem mostrado à partida certos problemas. Esperamos poder analisar em breve a Williams, a Red-Bull, Toro Rosso e a Hass. Entretanto neste primeiro dia de treinos aqui no Circuito da Catalunha, LEWIS HAMILTON, cravou o melhor tempo neste início de uma nova era da FORMULA 1 à frente de Sebastian Vettel da Ferrari. A Mercedes e Hamilton com 1 21 765 seg e com pneus macios, bateram desde já a pole-position do ano passado neste mesmo circuito. A Mercedes rodou 152 voltas e a Ferrari 126, com Valtteri Bottas o novo companheiro de LEWIS Hamilton ter rodado 79 voltas.



visível. A suspensão também foi evoluída e até as porcas das rodas e todo o sistema foram redesenhados para facilitar o trabalho dos mecânicos, já que, como se sabe as rodas são bem mais pesadas. A McLaren e o seu novo MCL32, aparece-nos de laranja e preto. O MCL32 é o primeiro McLaren F1 desde 1980 sem a denominação MP4, resultado da saída de Ron Dennis da equipa, e vai agora voltar a ver-se um McLaren de F1 com esta cor, o que já não acontecia desde os testes de pré-época de 1997, 1998 e 2006. A unidade motriz da Honda é completamente nova, e surge com uma arquitetura completamente revista. Resta-nos esperar que este ano a equipa possa oferecer a Fernando Alonso um monolugar competitivo, o que não nos parece neste começo de treinos livres aqui em Barcelona,

Durante estas secções de treinos e nos quais estamos já a ver mais velocidade em pista e está a ser dividida por vários pilotos. Resta-nos saber até que ponto a fiabilidade está presente. Max Verstappen com a sua Red-Bull andaram bem neste final de treinos mas Kimi Raikkonen da Ferrari foi o mais rápido do dia baixando o crono para 1 20 872 seg. Entretanto, com a falta da chuva, a Pirelli ainda testou os pneus de pista molhada numa pista improvisada para tal, pois o tempo seco e quente continua. Voltamos com mais novidades. Relembramos aos nossos leitores de A VOZ de PORTUGAL que é já no próximo dia 26 de Março que terá início mais uma temporada deste maravilhoso mundo do desporto automóvel que é a FÓRMULA 1.

CAMPEONATOS EUROPEUS - CLASSIFICAÇÃO

ESPAÑA LIGA BBVA						INGLATERRA PREMIER LEAGUE						ITÁLIA SERIE A						FRANÇA LIGUE 1						ALEMANHA BUNDESLIGA					
	P	J	V	E	D		P	J	V	E	D		P	J	V	E	D		P	J	V	E	D		P	J	V	E	D
1-Barcelona	60	26	18	6	2	1-Chelsea	66	27	21	3	3	1-Juventus	67	27	22	1	4	1-Monaco	65	28	20	5	3	1-B. München	56	23	17	5	1
2-Real Madrid	59	25	18	5	2	2-Tottenham	56	27	16	8	3	2-Roma	59	27	19	2	6	2-Paris SG	62	28	19	5	4	2-RB Leipzig	49	23	15	4	4
3-Sevilla	56	26	17	5	4	3-Manchester City	55	26	17	4	5	3-Napoli	57	27	17	6	4	3-Nice	62	28	18	8	2	3-B. Dortmund	43	23	12	7	4
4-Atlético Madrid	49	26	14	7	5	4-Liverpool	52	27	15	7	5	4-Lazio	53	27	16	5	6	4-Lyon	47	27	15	2	10	4-TSG Hoffenheim	41	23	10	11	2
5-Real Sociedad	48	26	15	3	8	5-Arsenal	50	26	15	5	6	5-Atalanta	52	27	16	4	7	5-Bordeaux	43	28	11	10	7	5-Hertha BSC	37	23	11	4	8
6-Villarreal	45	26	12	9	5	6-Man. United	49	26	13	10	3	6-Internazionale	51	27	16	3	8	6-Marseille	42	28	12	6	10	6-E. Frankfurt	35	23	10	5	8
7-Athletic	41	26	12	5	9	7-Everton	44	27	12	8	7	7-Milan	50	27	15	5	7	7-Saint-Étienne	40	28	10	10	8	7-FC Köln	33	23	8	9	6
8-Eibar	39	26	11	6	9	8-West Bromwich	40	27	11	7	9	8-Fiorentina	42	27	11	9	7	8-Rennes	37	28	9	10	9	8-SC Freiburg	33	23	10	3	10
9-Espanyol	36	26	9	9	8	9-Stoke City	35	27	9	8	10	9-Torino	39	27	10	9	8	9-Toulouse	36	28	9	9	10	9-B. M'gladbach	32	23	9	5	9
10-Celta de Vigo	35	25	10	5	10	10-Southampton	33	26	9	6	11	10-Sampdoria	38	27	10	8	9	10-Angers	36	28	10	6	12	10-B. Leverkusen	30	23	9	3	11
11-Alavés	34	26	8	10	8	11-West Ham	33	27	9	6	12	11-Chievo	35	27	10	5	12	11-Guingamp	35	28	9	8	11	11-Mainz	29	23	8	5	10
12-Las Palmas	32	26	8	8	10	12-Burnley	31	27	9	4	14	12-Cagliari	31	27	9	4	14	12-Nantes	34	28	9	7	12	12-FC Augsburg	28	23	7	7	9
13-Valencia	29	26	8	5	13	13-Watford	31	27	8	7	12	13-Sassuolo	31	27	9	4	14	13-Montpellier	33	28	8	9	11	13-Schalke 04	27	23	7	6	10
14-Real Betis	27	25	7	6	12	14-Bournemouth	27	27	7	6	14	14-Udinese	30	27	8	6	13	14-Caen	31	28	9	4	15	14-W. Bremen	25	23	7	4	12
15-Málaga	26	26	6	8	12	15-Leicester City	27	27	7	6	14	15-Genoa	29	27	7	8	12	15-Lille	30	28	8	6	14	15-Wolfsburg	23	23	6	5	12
16-Leganés	24	26	6	6	14	16-Swansea City	27	27	8	3	16	16-Bologna	28	27	7	7	13	16-Metz	29	27	8	7	12	16-Hamburger SV	23	23	6	5	12
17-Deportivo	23	25	5	8	12	17-Crystal Palace	25	27	7	4	16	17-Empoli	22	27	5	7	15	17-Nancy	28	28	7	7	14	17-FC Ingolstadt	18	23	5	3	15
18-Granada	19	26	4	7	15	18-Middlesbrough	22	27	4	10	13	18-Palermo	15	27	3	6	18	18-Dijon	27	28	6	9	13	18-Darmstadt 98	12	23	3	3	17
19-Sporting Gijón	17	26	4	5	17	19-Hull City	21	27	5	6	16	19-Crotone	14	27	3	5	19	19-Bastia	25	28	5	10	13						
20-Osasuna	10	26	1	7	18	20-Sunderland	19	27	5	4	18	20-Pescara	12	27	2	6	19	20-Lorient	22	28	6	4	18						

MLS ARRANCA COM CINCO PORTUGUESES E SOUNDERS NA DEFESA DO TÍTULO

A Liga norte-americana de futebol (MLS) arranca este fim de semana com cinco jogadores portugueses no 'cartaz', numa edição em que os Seattle Sounders vão defender o título perante os habituais rivais de 'peso'.

O extremo Gerso abandonou o Belenenses e vai tentar a sua primeira aventura fora de Portugal no Sporting Kansas City, enquanto João Pedro deixou Guimarães e rumou a Los Angeles para representar os Galaxy. Os dois estreantes portugueses juntam-se a João Meira, que vai voltar a vestir a camisola dos Chicago Fire, José Gonçalves, que continua nos New England Revolution, e Rafael Ramos, lateral dos Orlando City. Formado na Académica, Gerso passou por Estoril-Praia, Moreirense e Belenenses antes de ingressar na MLS e vai tentar ajudar o Sporting Kansas City a repetir os sucessos de 2000 e 2013, quando se sagrou campeão. No clube, o extremo de 26 anos vai encontrar o avançado chileno Diego Rubio, que passou pelo Sporting, entre 2011 e 2013. Com 23 anos, o médio João Pedro fez toda a sua formação e carreira no Vitória de Guimarães antes de ingressar nos LA Galaxy, um histórico da MLS com um recorde de cinco títulos, o último em 2014. A equipa de Los Angeles conta no seu plantel com figuras como o inglês Ashley Cole e o mexicano Giovani dos Santos. O central João Meira, antigo 'capitão' do Belenenses, prepara-se, aos 29 anos, para a segunda temporada nos

Chicago Fire, enquanto José Gonçalves, também defesa, vai para a quinta nos Revolution. Para Rafael Ramos, será o quarta em Orlando. Apesar dos Sounders terem o estatuto de campeões, a lista de favoritos é encabeçada pelos Toronto FC, finalistas derrotados da última edição, e pelos New York Red Bulls, que em 2016 foram com alguma sur-



presa eliminados nas meias-finais, depois de venceram a Conferência Este durante a fase regular. Os canadianos continuam a contar com o italiano Gionvinco, uma das maiores figuras da MLS, e com os internacionais Bradley e Altidore, duas das 'estrelas' da seleção norte-americana. Quanto aos Red Bulls, Bradley Wright-Phillips, melhor marcador da última edição, com 24 golos, manteve-se em Nova Iorque, assim como o guarda-redes Luis Robles, considerado o melhor guardião da MLS em 2016. Pela primeira vez, a MLS vai contar com um total de 24 equipas, com a inclusão dos estreantes Minnesota United e Atlanta United.

OLYMPIACOS ANUNCIA SAÍDA DE PAULO BENTO

Olympiacos anunciou, esta segunda-feira, num curto comunicado, "o fim da cooperação" com o treinador português Paulo Bento.



"O Olympiacos anuncia o fim da colaboração com Paulo Bento", diz o clube na sua página oficial. Com a derrota no domingo em casa do PAOK por 2-0, o antigo selecionador de Portugal estabeleceu uma nova marca negativa na formação grega, ao registar três derrotas consecutivas, o que já não sucedia desde a época de 1995/96.

Nos últimos anos, os gregos, que são hexacampeões consecutivos, desde 2010, tiveram também outros três treinadores portugueses.

O primeiro foi Leonardo Jardim, atual técnico dos franceses do Mónaco, que se sagrou campeão em 2012/2013, seguindo-se

Vítor Pereira, atualmente nos alemães do 1860 Munique, que rendeu o espanhol Michel e se sagrou campeão em 2014/2015, e depois Marco Silva, agora nos ingleses do Hull City e que ganhou o campeonato grego 2015/16.

O clube grego adianta que o treinador de formação, da equipa de sub-20 do Olympiacos, Vasilis Vouzas, assumirá o plantel principal, juntamente com Ariel Ibagaza, Tasos Pantos, Alekos Rado e Chris Mouriki.

No domingo o Olympiacos, que lidera o campeonato com mais sete pontos do que o Panionios, perdeu o seu terceiro embate seguido, com a derrota diante do PAOK a seguir-se às sofridas frente a Panionios (0-1, em casa) e AEK Atenas (1-0, fora).

Paulo Bento, de 47 anos, ex-selecionador português de futebol, já tinha sido despedido dos brasileiros do Cruzeiro em julho do último ano, também devido a maus resultados.

No Olympiacos, que tem dominado o campeonato nos últimos anos e é o clube com mais títulos na prova, alinham os portugueses Diogo Figueiras e André Martins (antigo jogador do Sporting), o ex-portista Cissokho e o ex-benfiquista Oscar Cardozo.

Esta semana, a equipa tem na quinta-feira importante compromisso, quando receber o Besiktas, de Ricardo Quaresma, na primeira mão dos oitavos de final da Liga Europa.



	P	J	V	E	D	GM	GS
1-Benfica	60	24	19	3	2	52	13
2-FC Porto	59	24	18	5	1	53	11
3-Sporting	48	24	14	6	4	43	25
4-Braga	42	24	12	6	6	36	21
5-V. Guimarães	40	24	11	7	6	32	26
6-Marítimo	37	24	10	7	7	20	17
7-Belenenses	32	24	8	8	8	19	22
8-Chaves	32	24	7	11	6	25	24
9-Rio Ave	32	24	9	5	10	27	29
10-Boavista	30	24	7	9	8	24	25
11-V. Setúbal	30	24	8	6	10	23	24
12-Arouca	27	24	8	3	13	23	35
13-Feirense	26	24	7	5	12	18	36
14-Paços Ferreira	25	24	6	7	11	24	35
15-Estoril Praia	20	24	5	5	14	17	31
16-Moreirense	20	24	5	5	14	21	36
17-Nacional	16	24	3	7	14	16	40
18-Tondela	16	24	3	7	14	16	39

RESULTADOS		PRÓXIMA JORNADA	
03/03	Moreirense 0-0 Boavista	10/03	Arouca 15:30 FC Porto
04/03	Braga 3-1 Arouca FC Porto 7-0 Nacional Feirense 0-1 Benfica	11/03	V. Setúbal 11:00 Feirense Chaves 13:15 Braga Tondela 15:30 Sporting
05/03	P. Ferreira 0-0 Tondela Marítimo 1-0 V. Setúbal Belenenses 2-1 Chaves Sporting 1-1 Guimarães	12/03	Boavista 11:00 Marítimo Nacional 11:00 P. Ferreira Rio Ave 13:00 Moreirense V. Guimarães 15:15 E. Praia
06/03	E. Praia 0-2 Rio Ave	13/03	Benfica 15:00 Belenenses

LEDMAN LIGAPRO		P	J	V	E	D	GM	GS
1-Portimonense	64	29	19	7	3	50	19	
2-Desp. Aves	53	29	15	8	6	43	29	
3-Varzim	47	29	13	8	8	37	32	
4-Benfica B	47	29	13	8	8	39	34	
5-Santa Clara	44	29	12	8	9	30	32	
6-Académica	44	29	12	8	9	30	24	
7-Braga B	41	29	10	11	8	42	33	
8-Penafiel	40	29	11	7	11	39	40	
9-Sp. Covilhã	39	29	9	12	8	29	28	
10-U. Madeira	39	29	10	9	10	30	32	
11-Famalicao	38	29	10	8	11	32	34	
12-Cova da Piedade	38	29	10	8	11	30	37	
13-Gil Vicente	38	29	8	14	7	26	26	
14-V. Guimarães B	37	29	11	4	14	37	36	
15-Vizela	35	29	7	14	8	28	32	
16-Ac. Viseu	35	29	8	11	10	29	33	
17-FC Porto B	34	29	8	10	11	30	36	
18-Fafe	33	29	8	9	12	38	43	
19-Freamunde	32	29	7	11	11	27	30	
20-Sporting B	31	29	8	7	14	37	48	
21-Leixões	31	29	7	10	12	27	28	
22-Olhansen	18	29	4	6	19	30	54	

RESULTADOS		PRÓXIMA JORNADA	
02/03	Desp. Aves 1-1 Braga B	11/03	Braga B 6:15 Gil Vicente Portimonense 6:15 Famalicao
03/03	Benfica B 2-1 Olhansen		Penafiel 10:00 Vizela
04/03	C. da Piedade 0-2 Sporting B		Sporting B 10:00 Ac. Viseu
05/03	V. Guimarães B 2-0 Penafiel Gil Vicente 2-2 Leixões Fafe 1-2 U. Madeira Vizela 0-1 Académica Ac. Viseu 1-2 Freamunde Varzim 0-0 Santa Clara Famalicao 2-2 Sp. Covilhã FC Porto B 1-0 Portimonense		Olhansen 10:00 Cova da Piedade Freamunde 10:00 Varzim U. Madeira 10:00 FC Porto B Académica 10:00 Fafe Sp. Covilhã 10:00 V. Guimarães B Santa Clara 12:00 Benfica B
		12/03	Leixões 6:15 Desp. Aves

TAÇA DE PORTUGAL MEIAS FINAIS		
	1ª Mão	2ª Mão
Estoril Praia - Benfica	1-2	05/04 10:00
V. Guimarães - Chaves	2-0	05/04 10:00



	1ª Mão	2ª Mão
Benfica-Borussia Dortmund	1-0	08/03 14:45
Paris SG-Barcelona	4-0	08/03 14:45
Real Madrid-Napoli	3-1	07/03 14:45
Bayern München-Arsenal	5-1	07/03 14:45
Bayer Leverkusen-Atlético Madrid	2-4	15/03 14:45
Manchester City-Monaco	5-3	15/03 14:45
Sevilla-Leicester City	2-1	14/03 14:45
FC Porto-Juventus	0-2	14/03 14:45



	1ª Mão	2ª Mão
FK Rostov-Manchester United	09/03 13:00	16/03 15:05
APOEL-Anderlecht	09/03 13:00	16/03 15:05
FC Kobenhavn-Ajax	09/03 13:00	16/03 15:05
Lyon-Roma	09/03 15:05	16/03 15:05
Olympiacos-Besiktas	09/03 15:05	16/03 13:00
Schalke 04-Borussia M'gladbach	09/03 15:05	16/03 15:05
Celta de Vigo-FK Krasnodar	09/03 15:05	16/03 13:00
Gent-Genk	09/03 15:05	16/03 13:00

O MELHOR NELSON ÉVORA VOLTOU E SALTOU PARA O OURO NOS EUROPEUS

Após sucessivas lesões, o triplista português regressou aos grandes voos.

Nelson Évora voltou a surpreender com uma resiliência impressionante, renovou o título de campeão europeu do triplo salto em pista coberta, em

Donato assumia o comando, com 17,13, e o português conseguia a sua melhor marca da época, com 16,92, subindo ao quarto lugar. Ao terceiro ensaio, Nelson 'explodiu' e assumiu a liderança, com 17,20, enquanto finalmente Hess, após dois



Belgrado, com uma marca de 17,20 metros. Aos 32 anos, e depois de um hiato na carreira devido a graves lesões e cirurgias, o antigo campeão olímpico e do mundo continua a ser um atleta competitivo e conseguiu a sua marca de sempre em pista coberta, a um centímetro dos 17,21 que lhe deram o título em Praga, há dois anos. Mesmo depois de uma qualificação ao primeiro salto, há dois dias, não era previsível este novo título, face à forma do grande favorito, o alemão Max Hess, que 'voou' a 17,52, nova liderança mundial do ano. A final de hoje nem sequer começou bem para Nelson Évora, que começou com um nulo e via o letão Elvis Misans ser o primeiro líder, com 17,02. Depois,

nulos, acertava melhor o salto e ia aos 17,12 e ao bronze. Nada de novo no quarto ensaio, já que Évora, Hess e Misans fizeram nulo e Donato prescindiu. No quinto, ninguém passou dos 17 metros, com o português a ser o que mais se aproximou, com 16,98. Ninguém conseguiu melhorar, no salto final, e, já campeão, Nelson Évora fez nulo. Para o português, que este ano fará 33 anos, o palmarés chega às sete medalhas em grandes competições. Além destes dois títulos europeus 'indoor', foi também campeão olímpico e nos Mundiais absolutos conseguiu os três lugares do pódio - campeão em 2007, vice em 2009 e bronze em 2015).

BRUNO DE CARVALHO ALCANÇA VITÓRIA ESMAGADORA

Bruno de Carvalho foi, na madrugada deste domingo, eleito presidente do Sporting para o quadriénio de 2017/2021, com 74.982 votos (cerca de 86,13% dos votos).

Pedro Madeira Rodrigues conseguiu 8262 votos, cerca de 9,04%. Para a Assembleia Geral, a Lista B - liderada por Bruno de Carvalho - venceu com 82,49%, contra 10,6% da Lista A. Quanto ao Conselho Leonino, a Lista A conseguiu 9,70% dos votos, a Lista B 64,35% e a Lista C 20,67%. O líder leonino recebeu um voto de confiança claro por parte dos associados, num processo eleitoral com uma afluência recorde na história do clube (18 755 votantes). O anterior máximo juntara 17 093 eleitores, em 1988, na



escolha de Jorge Gonçalves. Apesar do sistema de votação eletrónico, utilizado pela segunda vez nos sufrágios do clube, o nome do vencedor só foi revelado mais de cinco horas depois da última manifestação de vontade. Uma demora que criou alguma ansiedade e desagrado dos adeptos que se encontravam nas imediações de Alvalade.

O PODEROSO XAMA

Todos os problemas tem uma solução, toda a doença tem cura

- Retiro maldades, feitiçarias e energias negativas
- Doenças sem cura • Ruína • Ma sorte • Fracassos • Mau-olhado
- Ajuda imediata para todos os problemas de amor
- Separações • divórcios • infidelidade
- Conheça o mesmo o rosto e nome do seu inimigo
- Soluciono problemas de tribunal
- Curo vícios (drogas o álcool)

! PROBLEMAS REAIS, SOLUÇÕES REAIS !

Sempre tivemos uma vida muito comoda e tranquila, mas ultimamente, os problemas chegaram a nossa casa. Os nossos negócios, foram-se abaixo e começámos também a ter problemas com os negócios em Marrocos. Desesperados, procurámos ajuda com um IMAN, no nosso país, mas ele recomendou-nos um XAMAN que felizmente encontramos em MONTREAL. Na 1ª consulta visualizou tudo o que se estávamos a passar e em seguida mostrou-nos quem era a pessoa responsável pelos nossos problemas. Muito obrigado SR. CHAMAN, SAMYA Y KARIM.

A minha esposa estava completamente doente, com dores e desgraças, prostrada numa cama, sem poder sequer andar. Os medicamentos e tratamentos receitados pelos médicos, não melhoram o seu estado. Estava caindo numa depressão, e não queria viver mais. GRAÇAS A DEUS que cheguei ao SR XAMAN que através de uma cerimónia espiritual á distância, recuperou-a em sómente 7 dias. Hoje em dia, a minha senhora está melhorando dia pra dia. OBRIGADO. PABLO Y ANA MARIA.

514.913.9439

WWW.ELCHAMANDELAMOR.NET