

O Açoriano

Director: Mario Carvalho

Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol.4 Nº4 - JANEIRO DE 2009



FORÇA ILHÉU



CENTRE DE MÉCANIQUE EDMOND

PROP. EDMOND MONIZ

- Mecânica geral
- Lavagem à mão
- Injecção, revisão, travões
- Rebocagem
- Antiferrugem a óleo
- Motor de arranque à distância

200 BOUL. DES LAURENTIDES (ESQUINA: TOURANGEAU)
EM LAVAL TEL.: 450 663.8527

O Açoriano**EDIÇÕES MAR**4231, Boul. St-Laurent
Montréal, Québec
H2W 1Z4Tel.: (514) 284-1813
Fax: (514) 284-6150Site Web: www.oacoriano.org
E-mail: info@oacoriano.org**PRESIDENTE:**

Sandy Martins

VICE-PRESIDENTE:

Nancy Martins

DIRECTOR:

Mario Carvalho

DIRECTOR ADJUNTO:

Antero Branco

REDAÇÃO:

Sandy Martins

COLABORADORES:

Debby Martins

Maria Calisto

Natércia Rodrigues

CORRESPONDENTES:

Açores

Alamo Oliveira

Edite Miguel

Jorge Rocha

Roberto Medeiros

Porto

Jeremias Martins

Anthony Nunes

Ricardo Santos

Açores

Humberto Tibúrcio

INFOGRAFIA:

Sylvio Martins

ASSINATURASwww.oacoriano.org ou**Envie o seu****pedido para:**

Assinantes - O Açoriano

4231, Boul. St-Laurent

Montréal, Québec, H2W 1Z4



Vencer o Medo para poder vencer na vida

Parecemos estar hoje animados quase exclusivamente pelo medo. Receamos até aquilo que é bom, aquilo que é saudável, aquilo que é alegre. E o que é o herói? Antes de mais, alguém que venceu os seus medos. É possível ser herói em qualquer campo; nunca deixamos de reconhecer um herói quando este aparece. A sua virtude singular é o facto de ele ser um só com a vida, um só consigo próprio. Tendo deixado de duvidar e de interrogar, acelera o curso e o ritmo da vida. Em contrapartida, o cobarde procura deter o fluxo da vida. É claro que não detém nada, a menos que se detenha a si próprio. A vida continua sempre a avançar, quer nos portemos como cobardes, quer nos portemos como heróis. A vida não impõe outra disciplina se ao menos o soubéssemos compreender, ara além de a aceitarmos tal como é. Tudo aquilo a que fechamos os olhos, tudo aquilo de que fugimos, tudo aquilo que negamos, dene-grimos ou desprezamos, acaba por contribuir para nos derrotar. O que nos parece sórdido, doloroso, mau, poderá tornar-se numa fonte de beleza, alegria e força, se o enfrentarmos com largueza de espírito. Todos os momentos são momentos de ouro para os que têm a capacidade de os ver como tais. A vida é agora, são todos os momentos, mesmo que o mundo esteja cheio de morte. A morte só triunfa ao serviço da vida.

A eleição do novo presidente dos Estados Unidos da América Barack Obama, é exemplo da luta e coragem de um homem que trabalhou arduamente para vencer o medo e os preconceitos da sua raça e da cor da sua pele. É a vitória de todo o povo emigrante nos Estados Unidos, é esperança da libertação das ideias raciais de um povo que teimosamente não aceitava viver plenamente, partilhando o mesmo espaço e direitos fundamentais do ser humano e reconhecendo a igualdade de direitos independentemente da raça, cor ou religião. A raça negra que contribuiu arduamente a construir esta nação que hoje é a maior potência mundial: “Estados Unidos da América”

Muitos foram os negros que deram várias ale-

grias a este país, em particular no desporto e na música. A partir de agora, a América nunca mais será a mesma nação individualista e racista, Barack é símbolo da união e fraternidade entre todos os povos das mais diversas origens, é também o presidente do maior número de Açorianos, se tivermos em ponderação que mais de um milhão de açorianos e seus descendentes residem nos Estados Unidos, enquanto que nos Açores a população actual anda à volta de 243, 000 e tal.

Viva a América, viva o senhor Presidente!

Também, parabéns Cristiano Ronaldo, parabéns povo ilhéus do arquipélago da Madeira, o vosso filho enalteceu Portugal e o mundo inteiro ao ser galardoado com a mais prestigiada e honrosa nomeação que é dada pela FIFA a um atleta que pratica o desporto rei (futebol): o título do melhor futebolista do mundo em 2008. Mais um Luso Canadiano a vencer e dar alegrias ao Canadá: John Tavares foi considerado o jogador mais valioso (MVP) do Campeonato Mundial de sub-21 de hóquei no gelo. O jovem jogador de 18 anos nasceu nos arredores de Toronto, é filho de pai português de descendência açoriana e de mãe polaca, e foi um elemento fundamental para a vitória do Canadá no torneio de 2009 que se realizou em Otava, capital do Canadá.

A comunidade portuguesa em Montreal, e em particular de origem açoriana, perdeu nas últimas semanas dois homens que muito fizeram pela comunidade, foram eles Tadeu Rocha, fundador da Casa dos Açores do Quebeque e Duarte Faria, presidente da Banda Filarmónica de Nossa Senhora dos Milagres, ex-presidente

Da Associação dos Pais de Montreal e fundador das festas em Honra de Nossa Senhora Das Estrelas em Montreal. Para as famílias enlutadas os mais sentidos pesamos de toda a direcção de “O Açoriano”.

Nesta edição queremos homenagear os campeonos do passado, presente e futuro. Boa leitura, com sorriso nos lábios, para vencer o Inverno!

O Castanheira existe há 37 anos, sempre ao serviço da nossa comunidade portuguesa

(514) 849-5554 O Castanheira 3907 Boul. St-Laurent Montréal (esquina Napoléon)

Haja Saúde e bom tempo



Mario Carvalho

Nesta primeira edição de “O Açoriano” de 2009, saúdo a todos e aproveito para desejar a todos muitas felicidades, prosperidade e sobretudo muita saúde, porque é ela que comanda a vida. Saúde é o caminho da longevidade, sem ela temos o pior, o fim da vida.

No ano passado, na última noite de 2008, estava toda a família reunida em casa de um familiar para celebrar a chegada do ano 2009. Reparei que adultos e crianças tinham uma coisa em comum: muita alegria e vontade de festejar a chegada do Ano Novo. Quanto mais o relógio se aproximava da badalada da meia-noite, mais aumentavam a ansiedade e o desejo de gritar “Viva o Ano Novo”, como se os problemas da vida deixassem de existir e tudo parasse no tempo por alguns instantes.

Mas afinal pensei, que diferença tem esta noite das outras noites do ano? O tempo é o mesmo, o dia 31 de Dezembro tem 24 horas, 1440 minutos e 86 400 segundos como todos os outros dias do ano, à mesma hora de todos os dias, o relógio bate as 12 badaladas da meia-noite. A diferença é que nesta noite libertamos o nosso coração da ganância e do egoísmo, deixamos de ser adultos preocupados em ter cada vez mais para voltarmos a ser apenas crianças felizes.

O Ano Novo é como o nascer de um filho nosso, nele depositamos todas as esperanças do mundo, desejamos-lhe muita saúde, amor, sorte e prosperidade na vida, e só no fim da vida é que podemos avaliar o que de bom ou mau fizemos no decorrer dela, da mesma forma que analisamos o que foi o ano que findou. Uma coisa é certa, não podemos recuar no tempo, o que está feito, está feito, bem ou mal fica gravado para sempre no relógio do tempo que é a maior justiça da vida. Ninguém o pode parar, todos sabemos quando começa

mas ninguém sabe quando irá parar. O tempo não se adianta nem se atrasa, somos nós que por vezes queremos correr mais rápidos do que o tempo, mas no fim chegamos todos à mesma meta traçada na hora do nosso nascimento, a morte. Só assim é que a vida tem sentido, porque a vida e a morte vivem lado a lado, quando acaba uma começa a outra e o tempo nunca pára tanto na vida como na morte, registamos com muita alegria o nascimento e com tristeza a morte.

A vida é tempo contado, cronometro que se activa ao nascer e pára na hora da nossa morte!

Enquanto somos jovens, digam o que quiserem, consideramos a vida como sem fim e usamos o nosso tempo sem a mínima preocupação que um dia nos irá fazer falta. Contudo, quanto mais velhos

ficamos, mais o poupamos. Na velhice, cada dia vivido desperta uma sensação semelhante à daquele que sente aproximar-se a hora da partida com vontade de ficar.

Do ponto de vista da juventude, a vida é um futuro infinitamente longo; do da velhice, é um passado bastante breve. É preciso ter envelhecido ou convivido com quem tem vivido muito para reconhecer como a vida é breve. O próprio tempo, na juventude, dá passos bem mais lentos. Por conseguinte, o primeiro quartel da vida é não só o mais feliz, mas também o mais longo e deixa muito mais lembranças, sendo que cada um poderia contar muito mais coisas sobre ele do que sobre o segundo quartel. Como na primavera do ano, também na da vida os dias acabam por se tornarem incomodamente longos. No Outono de ambos, tornam-se mais breves, porém mais serenos e constantes.

Fico sempre surpreendido quando vejo algumas pessoas a exigirem o tempo dos outros e a conseguirem uma resposta tão servil. Ambos os lados têm em vista a razão pela qual o tempo é solicitado e nenhum encara o tempo em si, como se nada estivesse a ser pedido e nada a ser dado. Estão a esbanjar o mais precioso bem da vida, sendo enganados por ser uma coisa intangível, e portanto considerada muito barata de facto, quase sem qualquer valor. Mas ninguém percebe o valor do tempo; os homens usam-no descontraidamente como se nada custasse.

Mas se a morte ameaça estas mesmas pessoas, vê-las-ás a recorrerem aos seus médicos; se estiverem com medo do castigo capital, vê-las-ás preparadas para gastarem tudo o que têm para se manterem vivas. Tão inconsistentes são nos seus sentimentos! Mas se cada um de nós pudesse ter uma ideia dos seus anos futuros, como podemos fazer em relação aos anos passados, como ficariam alarmados os que só podem ver com alguns anos de antecedência e como seriam cuidadosos a utilizá-los! Nós temos de ser mais cautelosos a preservar o que cessará num ponto desconhecido.

Mas não devem pensar que as pessoas não sabem como é precioso o tempo. Dizem com regularidade àqueles que são mais novos e de quem são particularmente chegados que estão dispostos a dar-lhes parte da sua fortuna, para terem a sua idade, e assim viver o tempo perdido. O tempo nos é dado sem qualquer preço, somos nós que devemos dar valor a ele e saber aproveitar cada instante da nossa vida.

A vida é tempo que passa e não volta mais, um ano comum são 365 dias, 8760 horas, 52 semanas, 12 meses, vamos fazer os possíveis para viver cada um dia do ano como se fosse o primeiro e com um só desejo para todos, Haja Saúde.



1944- 2009

Duarte Faria, um abraço em nome da nossa amizade

Duarte Faria nasceu a 28 de Março de 1947 na Conceição, Cidade da Ribeira Grande, Ilha de São Miguel, Açores e faleceu em Montreal a 2 de Janeiro de 2009.

Frequentou a escola primária e desde muito novo foi músico na banda Triunfo da matriz da Ribeira Grande. Durante alguns anos, foi funcionário (cobrador) da Empresa de transportes de passageiros Caetano Raposo e Pereira.

Casou com Maria Filomena Cabral no dia 16 de Setembro de 1972 na igreja matriz da Ribeira Grande. Do casamento nasceram três filhos, Rui, Idelta e Suzie.



Emigrou para o Canada no ano de 1974 na companhia da esposa e do único filho de então, o Rui.

Trabalhou durante 29 anos para a companhia de comboios CN (Canadian National).

Fundou as festas em honra de Nossa Senhora das Estrelas em Montreal por quem tinha muita devoção. Espalhou esta tradição da “Festa das Estrelas” que é assinalada nos Açores, designadamente no concelho da Ribeira Grande, São Miguel, com cantorias populares que sublinham uma tradição ligada ao lume, à luz, às intempéries naturais e até aos usos

e costumes. Os grupos de “Cantares às Estrelas”, visitam várias freguesias e actuam pelas portas das ruas principais, acompanhados de violas, guitarras, acordeões, ferrinhos, ins-



trumentos de sopro, enquanto esperam ser brindados, para matar o frio da noite e aquecer as vozes, o corpo e a alma.

Foi na Associação dos pais que tive o privilégio de conhecer o Duarte, homem simples, humilde, honesto, amigo de ajudar a quem recorria à sua ajuda.



PATISSERIE LA JEUNESSE
Prestígio e qualidade em padaria e pastelaria

*Faça já a sua encomenda, visitando-nos
no 533 Gounod, em Montreal*

Tel.: (514)272-0362

Dava aquilo que mais precioso se tem na vida, o tempo. Incansavelmente muito deu à comunidade, para banda de Nossa Senhora dos Milagres, Associação dos Pais, rádio, Igreja católica e aos seus amigos.

Era um grande conhecedor de música, poeta e cantador, infatigável trabalhador, bom cozinheiro, não temia nada, nem a morte quando tinha saúde!

O Duarte possuía uma agenda electrónica aonde planificava o seu tempo. Cada minuto era controlado, não perdia tempo. Talvez tivesse um pressentimento que o tempo que lhe restava para viver corria-lhe como uma ribeira louca em dia de chuva. Se não vivesse o presente, no futuro teria sido tarde demais.

No mês de Junho, viajamos juntos para os Açores, e um dia veio-me visitar à minha freguesia da Ribeira Quente, na companhia do seu amigo António Câmara.



No final do mês de Setembro, almoçámos juntos. Havia passado a semana internado no hospital a fazer exames. Falou da sua doença, pediu ao médico para vir passar o fim-de-semana em casa. Ficamos a conversar durante algumas horas, depois disse-me: “tenho de ir para casa preparar a minha roupa para dar entrada no hospital, para amanhã continuar os exames” tudo isto com uma grande naturalidade.

Depois foram as consecutivas derrotas e as más notícias umas atrás das outras. Mudava de médico e de hospital para ver se revertia o diagnóstico, acreditava na salvação porque um campeão não se deixa abater pela primeira derrota. Queria vencer a morte que previamente lhe foi anunciada como uma facada no peito de quem ama a vida. O cancro foi mais forte que o campeão, não bastava ter vontade de viver, era necessário ter sorte, mas nunca perdeu o sorriso e o sentido de humor que era tão característico na sua maneira de viver.

No dia 24 de Dezembro, recebi a notícia de que o Faria fora de ambulância para o hospital muito fraco. Disse cá comigo:

“Não é possível, agora é que é verdade, o meu amigo corre a passos largos para a meta final, aproximando-se da partida para a outra vida”.

No dia de Natal, sentia uma grande ingratidão dentro de mim para com o Faria, para mim era dia de festa, para ele dia de grande pesadelo. Pela primeira vez na sua vida passava o Natal no hospital. Mais o dia avançava mais o meu sofrimento aumentava no fundo da minha alma, tinha que tirar tempo para visitar o Duarte no dia do Natal, ele que sempre viveu rodeado de amigos, uns verdadeiros outros falsos, como acontece com todos nós.

Telefonei para casa dele, falei com a filha, perguntei pelo pai, e se podia receber visitas. Respondeu-me: “Está muito doente, mas váia que ele vai gostar”. De imediato telefonei e reuni os meus irmãos, João, Roberto, António Chico e o marido da minha tia, o José Francisco, que também eram amigos do Duarte.

Quando entrei no quarto do hospital, lá estava o filho Rui e a filha mais nova assim como uma das suas duas netas, olhei para ele, saudei-lhe e disse então: “Duarte como vais?”. Respondeu com voz baixa e cansada: “Como estás a ver”. Pouco ou nada restava a fazer, virou a cara olhou em frente na janela que tinha vista sobre o Rio Saint-Laurent, fechou os olhos como quem não queria que fosse aquela imagem que ficasse registada na minha mente, de um homem falido de saúde, sem forças para cumprimentar um amigo, derrotado pela doença, deitado na cama da morte.



Disse ainda uma brincadeira, ao José Francisco. Minutos depois disse-lhe: “Adeus Faria, vou-me embora”. Ele com muita vontade e pouca força, lá conseguiu levantar o braço para apertar a minha mão e disse: “Obrigado pela visita e boas Festas de Natal”. Foi o último aperto de mão que demos um ao outro!

Quando voltei a vê-lo, estava rodeado de uma grande multidão de amigos para lhe darem o último adeus para a sepultura. Foi o Adeus para sempre do meu e nosso amigo açoriano Duarte Faria. Obrigado por tudo o que fizestes por mim e pela nossa comunidade, pela amizade e o ensinamento “como o de saber perdoar”. Esta minha homenagem é uma sinfonia, tocada por um trompete em tua memória e pela tua alma, que ela descanse em paz para sempre!

	Maria Alice Macedo		
	Correctora de seguros de prejuízo de particulares Conselheira em segurança financeira		
	Silva Langelier & Pereira Inc.	Tel.: 514 745.0425 Tel.: 514 282.9976	

“Laranja, de manhã é ouro, à tarde prata e à noite mata!”



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

De certeza, já todos ouvimos este provérbio ou nos disseram: “Não comas laranja à noite, que faz mal!”. Será que a laranja pode mesmo ser perigosa? Pois não, ao contrário! Na realidade, este provérbio enganoso refere às propriedades estimulantes da vitamina C, cujo teor é alto na laranja. Assim, de manhã vale ouro, porque nos dá energia. À tarde é prata, porque já não precisamos de tanta energia. À noite pode fazer com que tenhamos dificuldade em adormecer.

Embora a insónia ser raramente causada apenas pelos alimentos, mudar a sua

recuperar da fadiga física e nervosa, fabricar proteínas e glicogénio, produzir certas hormonas, organizar e fixar a memória, e retirar as informações inúteis. Para favorecer um sono reparador, siga os conselhos seguintes.

Tome um jantar rico em glícidos

Uma refeição rica em glícidos e pobre em proteínas provoca um aumento da concentração do aminoácido triptófano no sangue e o seu transporte até o cérebro. Aí, o triptófano é convertido em serotonina e, depois, em melatonina. Estas duas hormonas contribuem a atingir um sono profundo. De facto, a melatonina é frequentemente utilizada como tratamento farmacológico da in-

nutritivo! Estes incluem frutas e legumes, pães integrais, grãos inteiros, cereais ricos em fibras e feijões. Evite os produtos refinados (pão branco, arroz branco, massa) e os alimentos ricos em açúcar.



Evite o consumo de cafeína à tarde

A cafeína é bem conhecida como estimulante do sistema nervoso. Especificamente, a cafeína inibe a secreção de melatonina, essencial para o adormecimento, durante seis horas após o seu consumo. Tomar um café de manhã é geralmente bem tolerado. À tarde, privilegie as tisanas, particularmente de maracujazeiro (passiflore/passionfruit), de lúpulo (houblon/hop), de valeriana (valériane/valerian), de cidreira (mélisse/balm), ou de camomila (camomille/camomile). Estas plantas medicinais podem ajudar a dormir.

Evite refeições fartas, picantes e tardias

Para entrar num sono profundo, a temperatura corporal deve descer. Ora, as refeições fartas ou demasiado ricas em gorduras e proteínas prolongam a digestão e aumentam a temperatura do corpo. Algumas especiarias também contribuem a aumentar a temperatura corporal. De mais, refeições tomadas demasiado tarde, impedem a boa digestão.

Se estiver incomodado com a pobre qualidade do seu sono, siga as recomendações precedentes. Se não melhorar, consulte com uma dietista ou um médico. Certas deficiências nutricionais, tais como as deficiências em ferro, em zinco, em cálcio, em magnésio e em vitaminas do complexo B podem provocar uma diminuição da qualidade do sono. Boa noite!



alimentação pode ajudar a melhorar o sono. Sabemos que a composição dos alimentos influencia a concentração de certos aminoácidos (constituintes das proteínas) no sangue, os quais, por sua vez, influenciam o adormecimento. Atingir um sono profundo permite

sónia. Em contraste, uma refeição rica em proteínas provoca uma concentração maior do aminoácido tirosina, utilizado na produção de dopamina, a qual é relacionada com a actividade motora e a agressividade.

Escolha sempre glícidos de alto valor

Recettes pour un spa maison



Nancy Martins

Le froid hivernal vous donne envie de vous dorloter, mais votre budget ne vous permet pas une journée au spa? Voici quelques recettes simples qui vous feront le même effet.

Nettoyant spécial pour le visage

Ingrédients:

Une mangue (ou plutôt ce qu'il en reste!)

Après avoir mangé le fruit, conserver le noyau où reste toujours accrochée un peu de chair. Le passer doucement sur le visage et conserver le dépôt sur la peau pendant 5 à 10 minutes. Rincer ensuite le visage à l'eau tiède. La mangue permet de nettoyer la peau en profondeur, de déboucher les pores et d'éclaircir le teint.

Exfoliant naturel pour le visage

Mélanger de la farine d'avoine avec juste assez d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Appliquer sur le visage et masser en mouvements circulaires, en insistant sur les ailes du nez, le front, le menton. Éviter le contour des yeux, trop fragiles. Cet exfoliant ne devrait pas être utilisé trop souvent (une fois par semaine est largement suffisant).

Masque pour peaux grasses

Ingrédients :

5 ml (1 c. à thé) de farine de seigle

5 ml (1 c. à thé) de miel

1 jaune d'oeuf

1 goutte d'huile essentielle de lavande

Mélanger les ingrédients et appliquer immédiatement le masque sur la peau. Garder 15 minutes, puis rincer.

Baume nourrissant pour les lèvres

Ingrédients:



15 g (1 c. à table) de beurre de karité ou de cire d'abeille

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'amande douce

10 ml (2 c. à thé) d'eau de rose

Huile essentielle de citron

Faire fondre le beurre de karité ou la cire d'abeille au bain-marie. Incorporer ensuite l'huile d'amande douce, l'eau de rose et une goutte d'huile essentielle de citron. Mélanger, laisser refroidir et conserver le mélange en petits pots.

Receitas para um spa em casa

Com o frio invernal, apetece passar um inteiro a relaxar num spa, mas a carteira nem sempre o permite. Eis algumas receitas simples que vos farão o mesmo efeito.

Limpeza especial para o rosto

Ingrédientes: Uma manga (ou simplesmente o que permanecer!)

Após ter comido o fruto, conserve o caroço no qual permaneceu um pouco do fruto. Passe-o devagar sobre o rosto e conserve o depósito sobre a pele durante 5 a 10 minutos. Limpar

seguidamente o rosto com água morna. A manga permite limpar profundamente a pele e os poros.

Exfoliante natural para o rosto

Misture farinha de aveia com água para obter uma massa densa. Aplique sobre o rosto em movimentos circulares, insistindo nas asas do nariz, a testa, o queixo. Evite o contorno dos olhos, demasiado frágeis. Este exfoliante não deve ser utilizado frequentemente (uma vez por semana é suficiente).

Mascara para peles oleosas

Ingrédientes:

5 ml de farinha de centeio

5 ml de mel; 1 gema de ovo

1 gota de óleo essencial de lavanda

Misture os ingredientes e aplique imediatamente a máscara sobre a pele. Guarde 15 minutos, seguidamente enxague.

Cuidado nutritivo para os lábios

Ingrédientes:

15 g de manteiga "karité" ou de cera de abelha; 10 ml de óleo de amêndoa suave; 10 ml de água de rosa; Óleo

essencial de limão

Faça derreter a manteiga "karité" ou a cera de abelha em banho-maria. Incorpore seguidamente o óleo de amêndoa suave, a água de rosa e uma gota de óleo essencial de limão. Misture, deixe arrefecer e conserve a mistura em pequenos jarros.



John Tavares foi eleito o melhor jogador do Mundial sub-21 de hóquei no gelo

'Novo Gretzky' é luso-canadiano

LUÍS GALVÃO, em Toronto

O luso-canadiano John Tavares foi considerado o jogador mais valioso (MVP) do Campeonato Mundial de sub-21 de hóquei no gelo. O jovem jogador de 18 anos nasceu nos arredores de Toronto, é filho de pai português e de mãe polaca, e foi um elemento fundamental para a vitória do Canadá no torneio de 2009, que agora terminou em Otava. Apesar de não ter marcado golos na final, John ficou célebre no jogo de qualificação contra os Estados Unidos, ao marcar três golos e contribuir para a passagem da sua equipa à fase seguinte. Ao vencer a final contra a Suécia (5-1), o Canadá sagrou-se campeão pelo quinto ano consecutivo, levando o estádio (e o país) ao rubro. John Tavares tornou-se um verdadeiro fenómeno, tendo sido apelidado de "futuro do hóquei" e de "novo Wayne Gretzky" (este geralmente considerado como o melhor jogador de sempre). O seu clube de fãs de Facebook.com conta quase com 8000 associados.

Apesar de muito jovem, John Tavares já bateu uma série de recordes, como, por exemplo, de jogador mais novo a ser seleccionado para a Liga de hóquei da província do Ontário, aos 14 anos. Teve o seu primeiro jogo aos 15 e, na época seguinte, tornou-se o jogador com o maior número de golos (72) alguma vez marcados aos 16 anos. Obcecado por hóquei desde miúdo, na escola, John só fazia desenhos de jogadores no gelo e antes de ter acesso a uma arena costumava jogar na cave da sua casa com os seus primos e tios. John começou a praticar hóquei quando era criança com um amigo, Sam Gagner (também ele hoje um jogador profissional), em Hamilton. O amigo Sam era filho de Dave Gagner, uma figura grande do

hóquei, que tinha a sua própria arena de gelo no quintal. Além disso, reza a história que o pai de John enfiava o equipamento do filho em sacos de plástico e iam de eléctrico até arenas públicas, onde o atleta treinava com patins oferecidos, por vezes grandes demais, que a mãe enchia de lenços para lhe servirem. Com o estrelato e a possibilidade (quase certa) de se tornar profissional em breve, o jovem atleta tem agora de pôr quase toda a sua atenção no hóquei. Contudo, John diz querer continuar a estudar e os seus interesses fora da arena incluem a leitura (ficção científica



é o género preferido), tocar violão e o apoio aos Jogos Paralímpicos. Português do lado do pai, e polaco do lado da mãe, John diz ser agradável quando é reconhecido pela sua ascendência lusitana e confessa que os avós paternos estão bastante contentes com o seu sucesso. A família tem ainda outra ligação ao mundo desportivo, já que o seu tio, também ele de nome John Tavares, é jogador profissional de Lacrosse e detém por sua vez o número recorde de golos (597) da modalidade. Refira-se que há cerca de 350 mil portugueses e lusodescendentes a viver no Canadá. De entre eles, destacam-se cinco jogadores de hóquei no gelo, quatro dos quais no activo: além de John Tavares, há ainda Mike Ribeiro (28 anos, joga pelos Dallas Stars); Steve Martins (36 anos, Chicago Wolfes) e Justin Azevedo (20 anos, Manchester Monarchs). Já o ex-jogador Emanuel Viveiros é considerado uma lenda do hóquei, após ter terminado em 2005 uma carreira de 24 anos repleta de sucessos.

FIFA: Cristiano Ronaldo o melhor do Mundo

Uma sucessão de prémios. Cristiano Ronaldo acaba de vencer o galardão da FIFA como o melhor jogador do Mundo em 2008.

Depois de ter alcançado a Bota e a Bola de Ouro, o jogador português foi premiado pela FIFA, após votação de seleccionadores nacionais e capitães das selecções.

Ronaldo sucede a Kaká e é o segundo português a vencer o troféu, depois de Luis Figo.

Após receber o prémio das mãos de Pelé, Ronaldo agradeceu à família e disse ser um «momento único» na sua vida. A mensagem estendeu-se aos colegas do Manchester, adiantando, «espero cá voltar».

Mal foi conhecida a notícia, rebentaram foguetes na Madeira. Emocionada, a mãe de Ronaldo

afirmou que «sente um orgulho muito grande» e que «a festa vai ser pela noite fora». Cristiano Ronaldo reuniu no total mais votos que o somatório dos seus colegas de pódio, Lionel Messi e Fernando Torres. O avançado português do Manchester United, terceiro em 2007, somou 935 pontos, seguido pelo argentino do Barcelona, que repetiu o segundo posto de 2007, com 678, e do espanhol do Liverpool, com 203. Entre os seleccionadores e “capitães” das selecções do Mundo responsáveis pela escolha, Cristiano Ronaldo recebeu 136 votos para melhor futebolista, 77 como segundo a 24 como terceiro: para o somatório final, o primeiro vale cinco pontos, o segundo três e o terceiro um.

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro (Funchal, 5 de Fevereiro de 1985) é um futebolista português, natural da freguesia de Santo António, Ilha da Madeira. O seu nome foi uma homenagem do seu pai a Ronald Reagan. Actualmente é o

melhor jogador do mundo.

O seu primeiro clube foi o Andorinha, onde despertou rapidamente a atenção dos olheiros do CD Nacional. Aluno pouco aplicado, era no recreio, a jogar a bola com os amigos, que se sentia feliz. Posteriormente em 1995 ingressa nos infantis do CD Nacional. Na sua primeira época, o futebolista iniciou a sua vontade ganhadora, ao vencer o campeonato de infantis, conquistando assim o primeiro título como jogador de futebol.

Com apenas 11 anos de idade sai da Região Autónoma da Madeira e vai para Lisboa, ingressando nos juvenis do Sporting Clube de Portugal. Sua estreia nos relvados foi em Setembro de 2002, defendendo o Sporting, quando tinha apenas dezassete anos de idade. Durante a temporada 2002/2003, Cristiano



Ronaldo actuou em 25 partidas e marcou três golos pelo Sporting. No jogo de estreia do novo estádio Alvalade XXI do Sporting Clube de Portugal, Cristiano Ronaldo fez um jogo de tal modo empolgante que os jogadores do Manchester United, no voo de regresso a Inglaterra, pediram a Sir Alex Ferguson a sua contratação para substituir David Beckham, que se tinha transferido para o Real Madrid.

Actualmente joga no Manchester United, equipe inglesa da Premier League. Seu contrato com o clube inglês foi assinado em 2003 por 12,24 milhões de libras esterlinas, e renovado em Abril de 2007 até o ano de 2012, estando em negociações com o Real Madrid por 90M, com um contrato a rondar os 27,65 milhões de euros. A 19 de Janeiro de 2009 Ronaldo afirmou numa entrevista, que não se importaria de jogar no Real Madrid, e reforçou também que estava feliz no Manchester United.

Tadeu Rocha um homem de convicções

Nos últimos anos, tive o privilégio de conviver e trocar impressões com este grande homem, membro fundador da casa dos Açores do Quebeque.

Tadeu Rocha, natural da ilha do Faial, faleceu em Montreal no dia 19 de Dezembro de 2008 com 77 anos de idade e viúvo de D. Wanda Rocha.

Amigo defensor de “O Açoriano” desde a primeira hora. Quando nos encontrávamos, falava-me do que gostava e do que gostaria que fosse aperfeiçoado. Tentava explicar-lhe que os meios humanos cujo dispomos são reduzidos e que nem sempre é possível fazer tão bem aquilo que muito desejamos. Incansavelmente dizia-me: “Se a minha saúde permitisse, sobre tudo a visão, poderias contar com a minha colaboração”. Várias vezes, ofereci-lhe transporte no meu carro até a sua casa no boul. Saint-Joseph. Ficava muito preocupado, dizia não queria desarranjar, nem que tenha de dar um rodeio por sua causa e eu respondia-lhe: “Senhor Tadeu, não me incomoda nada, de qualquer maneira a sua moradia fica no meu caminho”. Aí ficava mais tranquilo, não gostava de incomodar, mesmo quando a saúde já era debilitada, mas durante o trajecto ia-me dando conselhos e contando historias vividas.

Obrigado Senhor Tadeu Rocha, pela confiança e amizade com que me brindou cada vez que nos encontrávamos, foram poucas mas muito apreciadas.

Partiste, mas deixaste um tesouro a comunidade, aquela que foi a obra que alimentava a tua alma “açoriana”: a Casa dos Açores do Quebeque.

A Casa dos Açores do Quebeque foi fundada a 18 de Julho de 1978 pelos açorianos Tadeu Rocha, Carlos Saldanha, Maria Elvira Saldanha Teixeira, Joviano Vaz e Manuel Conrente.

A inauguração do primeiro lugar público da “Caçorbec” (Casa dos Açores do Quebeque), a 29 de Fevereiro de 1992, veio oficializar de forma significativa a unidade na diversidade cultural.

O objectivo da CAÇORBEC: Manter e preservar as suas raízes e a sua cultura na América do Norte, no Quebeque.

Diversas Direcções se sucederam ao longo dos anos, sem sede própria, trabalharam arduamente para a aquisição de uma sede que hoje, orgulhosamente, é uma realidade. O fruto do esforço profícuo de homens de boa vontade e determinados na compra da sua própria casa. A Casa dos Açores do Quebeque, hoje situada no 229 da rua Fleury O. em Montreal foi inaugurada no dia 22 de Março de 1997 pela Excelentíssima Sra. Dra. Alzira Silva, Directora Regional das Comunidades. Como o rio corre

para o mar, assim navega a vida para a morte. Tadeu Rocha sonhou e morreu, sonhando com as ilhas dos Açores plantadas no seu coração. *Paz à sua alma.*





AGENCE DE VOYAGES ALGARVE

Agência de Viagens portuguesa

681, JARRY ESTE, H2P 1W1





Temos ao vosso dispôr:

- Viagens para todo o mundo
- Aluguer de carros a partir de 159^{00\$} / semana
- Especiais para as Caraibas
- Serviço de impostos
- Cruzeiros a partir de 799^{00\$} +tx
- Envio de contentores, barris e o nosso popular Cabaz de Natal
- Hotéis e pensões em Portugal a partir de 49^{00\$} por noite

Uma força no comunidade - TEL.: 514 273.9638 OU 514 277.1934

Presépios Tradicionais da Lagoa nas Igrejas do Concelho



Roberto Medeiros
Vice-Presidente da Câmara da Lagoa

A Câmara Municipal de Lagoa ofereceu um presépio tradicional da Lagoa dentro de cesta de vimes às sete Igrejas do Concelho, nomeadamente: Igreja de Nossa Senhora das Necessidades, Igreja de Nossa Senhora do Rosário, Igreja de Nossa Senhora da Misericórdia, Igreja Matriz de Santa Cruz, Igreja de Nossa Senhora dos Remédios, Igreja de Nossa Senhora dos Anjos e Igreja de São José. Estes presépios ficarão em exposição nas supracitadas Igrejas durante a quadra natalícia. Dada a importância que a arte “boncreira” tem no Concelho de Lagoa, sendo um dos seus cartazes etnográficos, que se aproxima a quadra natalícia, época por excelência de exposição de Presépios e ainda, a ligação da Igreja Católica à tradição dos Presépios, a Câmara procedeu à oferta destes Presépios como forma de divulgar esta tradição artesanal do Concelho.



Dia de Reis celebrado com Cantata pelas ruas da Povoação

O Dia de Reis na Povoação foi celebrado com uma actuação do Grupo de Serenatas e Cantares do Vale das Furnas, que acaloraram a fria noite em que se celebra a chegada dos três Reis Magos.

O grupo furnense começou por executar algumas peças em frente aos Edifício dos Paços do Concelho, indo de seguida por algumas artérias da Vila da Povoação cantando temas alusivos à quadra festiva que tradicionalmente agora termina.

De regresso aos Paços do Concelho, o grupo finalizou a sua actuação, seguindo-se um momento de confraternização com todos os presentes, não faltando à mesa os produtos da doçaria local.



Obras para o novo Terminal de Camionagem das Furnas já em curso

As obras para o novo Terminal de Camionagem das Furnas já iniciaram, estando neste momento os trabalhos na sua primeira fase, naquela que será uma das mais importantes intervenções do Executivo Municipal nesta freguesia.

Esta beneficiação ao parque de estacionamento de autocarros, já existente no local, resultará numa infra-estrutura moderna e que servirá a população no que toca às acessibilidades aos transportes públicos, melhorando por outro lado o acesso de turistas, que anualmente confluem



aos milhares à freguesia ex-líbris do Concelho da Povoação e dos Açores.

Este edifício será composto por uma ampla sala de espera, que evitará aos utentes terem de esperar o seu autocarro sujeitos às condições atmosféricas adversas. Para maior comodidade de quem usufruir deste espaço será também construído um Bar de apoio a esta infra-estrutura, equipamento necessário para um melhor bem-estar de todos os quantos terão de se servir do novo terminal.

Para além das necessárias instalações sanitárias, este edifício contemplará na zona da cave um armazém, que será destinado para uso da edilidade, zona esta que aumenta as opções para espaços que tanto a Câmara Municipal da Povoação como a Junta de Freguesia de Furnas poderão por ao seu dispor. Este novo equipamento representa um dos mais avultados investimentos da autarquia povoacense nesta freguesia, resultando num novo espaço que servirá mormente o turismo desta localidade, quiçá o principal produto que esta freguesia apresenta, a par com a sua beleza incomensurável.

Com esta iniciativa, a Câmara Municipal da Povoação concretiza mais um investimento daqueles que considera ser estratégico para a promoção da melhoria da qualidade de vida dos povoacenses, por um lado, e no reforço da imagem do concelho como destino turístico.



Apresentação da regata ceuta-horta é acontecimento do dia

Impulsionar o turismo náutico é uma das principais motivações que levaram a organização a reeditar a regata transatlântica Ceuta-Horta, que ontem foi apresentada no Pavilhão de Ceuta, na Bolsa de Turismo de Lisboa.

Os jornais desta manhã de Ceuta titulam mesmo “Turismo apresenta na Feira de Lisboa a regata que unirá Ceuta aos Açores”. O matutino “El Pueblo de Ceuta”, citando Guillermo Martinez, Director de Turismo daquela região, destaca as boas relações entre Horta e Ceuta e classifica a apresentação

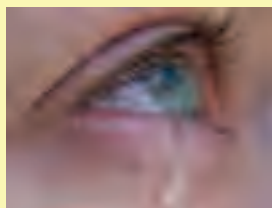


da regata, que chegará ao Faial no início da Semana do Mar, como “o acontecimento principal que abriu a jornada inaugural para profissionais na Bolsa de Turismo de Lisboa”.

Na apresentação da regata estiveram, para além do Conselheiro para o Turismo de Ceuta e a Directora Geral do Instituto de Desporto de Ceuta, o Presidente da Câmara Municipal da Horta, João Fernando Castro, e o Presidente do Clube Naval da Horta, Hugo Pacheco, ambos visivelmente satisfeitos pelo acolhimento que esta iniciativa recolheu, nomeadamente com a presença de jornais e televisões regionais, nacionais e espanholas.

Com a apresentação da segunda edição desta regata, ficou a saber-se que a sua largada decorrerá a 19 de Julho, no encerramento da primeira Semana do Mar de Ceuta, um evento que nasce também desta aproximação com a cidade da Horta, com o intuito de explorar o turismo náutico naquele país, e que reflecte o reconhecimento que a Semana do Mar da ilha do Faial recolhe um pouco por todo o mundo.

Poema para o meu amigo Faria



I
Discípulo desta poesia
Vai esta humilde sextilha
Quero assim te saudar
Desta forma homenagear
O filho da minha ilha

II
Deus traçou a tua sorte
Antecipando a tua morte
E tudo foi tão de repente
Nunca podia jamais pensar
Muito menos imaginar
Como estavas tão doente

III
Eu do sul e tu do norte
Falamos da vida e da morte
E do que se estava passando
Que a vida tem tantos sarilhos
Do amor de mulher e filhos
E da tua Ribeira Grande

IV
Foi no dia do Natal
Naquela cama do hospital
Que apertei a tua mão
Tua fraqueza se manifesta
Desejaste-me umas boas festas
E a Deus a tua salvação

V
Era o adeus da vida
E a nossa despedida
E da nossa amizade
Disse adeus amigo Faria
Motivo de tanta alegria
Nesta nossa comunidade

VI
Senhora das Estrelas és mãe
E das candeia também
Sejais sempre a nossa guia
Enxugai o nosso pranto
E dá o eterno descanso
À alma do Duarte Faria.



Restaurante Estrela do Oceano

Especialidades: Peixes frescos, bacalhau, mariscos, paellas e grelhados

- Fins-de-semana: Música ambiente e fados
- Sala privada para todo o tipo de recepção
- Casamentos, Baptizados, Festas grande, etc.

Cozinha típica portuguesa

101 rua Rachel E. Mtl. H2W 1C8 - Tel.: 514 843.3797 - 514 844.4588

Joseph Oliveira
236-6998

Olivia Paiva
707-8877

REFORMANCE
www.oliviapaiva.com

St-Leonard - Montreal

Duplex de estilo europeu destacado, muito bom estado com cave terminada, garagem e garagem dupla impecável

Beaubien e Delorimier

Área de 1800 pc. Ideal para advogados, notários ou contabilistas. 6 quartos, cozinha, casa de banho, frigideira

Delorimier com Villeray

4x4 com comércio ao rés-do-chão + casa de 7pqs e garagem 258.000\$ Comércio 2300pc

St-Urbain

2x7 + 1x612 revestido com lava por dentro 579 000\$ IMPECÁVEL

Marquette com Rosemont

4x4 aquecimento eléctrico, casa de 7pqs, fachada 28x33, entrada de máquina de lavar e secar 549 000\$

Mascouche

Grande área para estacionamento com garagem 35x18 Ideal para negócios 219 000\$

PENHORADA BANCÁRIA SUL-OESTE - MTL RUA ST-MARIE
Vendido
Duplex 2x41' do 2º Andar - Arvalho Sor - atapetaria e for somente 155 900\$

Saint-Liboire - Monterégie
Casa para reformados, 9 qts + bachelor, parte residencial, muito bem conservado, pavimentos de madeira em toda a parte, ideal para proprietário ocupante que deseja um lugar de negócios à casa. 379 000\$

PROCURA-SE DUPLEX OU TRIPLEX À VENDA EM ST-MICHEL PARA COMPRADOR SÉRIO
PARA MAIS INFORMAÇÕES PODEM NOS CONTACTAR 514.281.5501 ou 514.328.5717

Pudim de Leite de Soja e Baunilha

Ingredientes:

- 80 gr de açúcar
- gotas de essência de baunilha
- 40 gr de farinha maisena
- 2 gemas de ovo
- 0.5 l de leite de soja
- 1 colher de chá de manteiga



Preparação:

Ferva o leite de soja com a manteiga. à parte bata o açúcar, as gemas, a maisena e a baunilha com um pouquinho de leite de soja frio. Junte o leite de soja a ferver, batendo sempre para não deslassar. Leve ao lume durante 5 minutos, mexendo sempre. Coloque caramelo no fundo de uma forma de pudim previamente passada por água fria. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até ficar consistente.

Tarte de Tofu

Ingredientes:

- 1 alho francês
- 2 cenouras
- ervas aromáticas
- 1 embalagem de massa quebrada
- 1 pacote de natas de soja; pimenta; sal; 500 gr de tofu

Preparação:

Corte o alho francês às rodelas finas e rale as 2 cenouras. Refogue estes 2 ingredientes num tacho com um pouco de



azeite. Esmague muito bem o tofu com as mãos e junte-o ao conteúdo do tacho. Tempere com sal, pimenta e ervas aromáticas.

Depois de bem mexido, junte as natas. Cubra uma tarteira com a massa de tarte, e pique o fundo com um garfo para deixar sair o ar. Encha a tarteira com o recheio e leve ao forno pré-aquecido durante 20 a 30 minutos.

EUA: Luso-descendente Pete Souza nomeado fotógrafo oficial de Obama

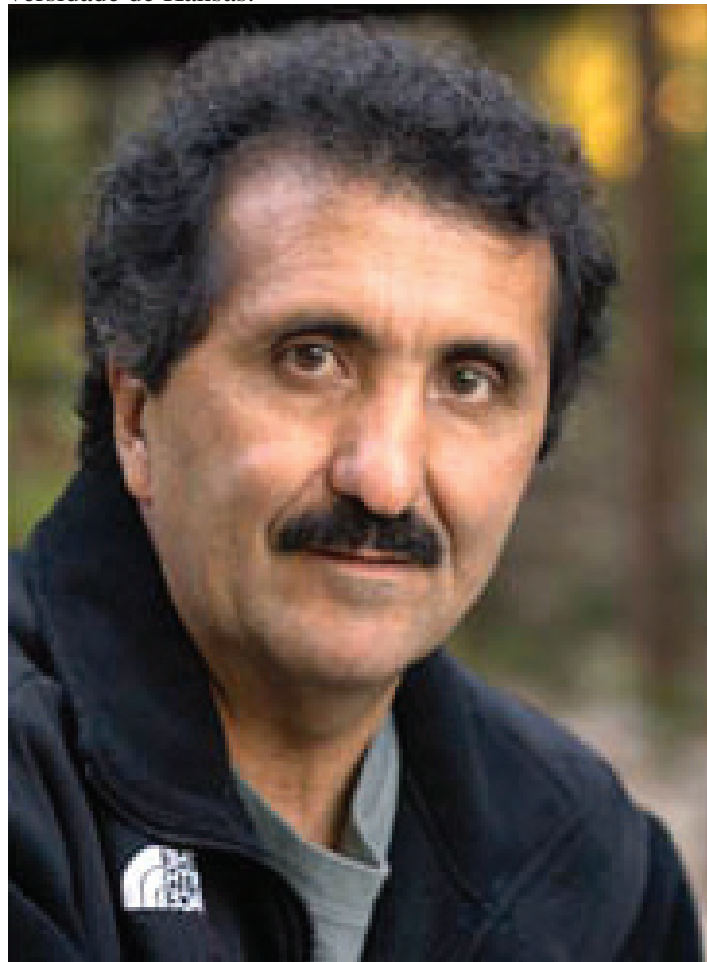
O luso-descendente de origem açoriana Pete Souza foi nomeado fotógrafo oficial da Casa Branca pela equipa do Presidente eleito, Barack Obama, segundo a Associação norte-americana de Fotojornalistas. Numa entrevista Pete Souza confirmou ter aceite o convite para fotógrafo oficial da Casa



Branca, que lhe foi feito pelo porta-voz e futuro secretário de imprensa de Barack Obama, Robert Gibbs. Souza, 54 anos, adiantou ter aceite a posição de fotógrafo oficial na condição de documentar a presidência de Obama “em nome da história”. Com Barack Obama, Pete Souza regressa à Casa Branca, onde já esteve como fotógrafo oficial de Ronald Reagan. “O Pete é uma grande pessoa e um fotógrafo maravilhoso”, disse Gibbs, acrescentando que a Casa Branca tem sorte em tê-lo de volta.

O luso-descendente conheceu o Presidente eleito Obama em Janeiro de 2005, no primeiro dia do então senador no Capitólio. Souza, que trabalhava para o Chicago Tribune, documentou o primeiro ano de Obama no Senado, bem como as suas viagens a sete países. O resultado desse trabalho foi compilado em Julho passado no livro “The Rise of Barack Obama”, que integrou a lista de “best-sellers” do New York Times. Na altura do lançamento, em entrevista à Agência Lusa, Pete Souza previu que Barack Obama chegaria à Casa Branca e admitiu que gostaria de ser seu fotógrafo oficial. “Depois de alguns meses a documentar o senador Obama, tornou-se claro que tinha os atributos necessários a um futuro Presidente dos Estados Unidos”, disse à Lusa, destacan-

do a sua “notável” história de vida, os dotes de “poderoso” orador e a forma como se relaciona com as pessoas e como estas lhe respondem. Neto de emigrantes açorianos, Pete Souza é fotojornalista freelance e professor assistente na Universidade de Ohio, contando no currículo com trabalhos publicados na National Geographic, Fortune e Newsweek e mais de cinco anos de experiência como fotógrafo oficial da Casa Branca. Como fotojornalista esteve também, após o 11 de Setembro, entre os primeiros jornalistas que cobriram a queda de Cabul, no Afeganistão, onde chegou depois de ter cruzado as montanhas Hindu Kush a cavalo com quase um metro de neve. Admirador de Sebastião Salgado, Henri Cartier-Bresson, David Halberstam e Bruce Springsteen, Pete Souza disse à Lusa alimentar o desejo de um dia regressar aos Açores para poder registar em imagens a vida no arquipélago. “Em 1988, acompanhei o meu tio numa visita à ilha onde nasceram os meus avós. É um lugar maravilhoso. Espero regressar”, contou à Lusa. Natural de South Dartmouth, Massachussets, Pete Souza graduou-se com distinção em comunicação social na Universidade de Boston e obteve um mestrado em jornalismo e comunicação de massas na Universidade de Kansas.





Quem são eles?

Marché
Sã
Et Fils Inc.
Pastene

MERCEARIA PORTUGUESA Desde 1975
Especiais em vigor até 15 de Fevereiro de 2009

Azeite Pastene
16.99 3L

Queijo fresco St. John's
Cabra ou vaca
4.49 cada

Chouriço
Picante ou doce
Compra 3+1 gratis

Carne de guisar com osso
2.99 Lb

Óleo Mazola
6.99 2.84L

Chicharrinhos "Atlântic"
1.99 750g

Margarina Vaqueiro
.99 250g

Pernas de galinha
1.15 lb

MERCEARIA Sã & FILHOS
4701 RUA ST-URBAIN, MONTREAL, QC. TEL.: (514) 842-3373