



# Açoriano

Director: Mario Carvalho



Antes morrer livres que em paz sujeitos

Vol.4 Nº6 MARÇO DE 2009



# Feliz Páscoa



**CENTRE DE  
MÉCANIQUE EDMOND**

PROP. EDMOND MONIZ

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

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



# Haja saúde para viver



**Mario Carvalho**

Finalmente podemos começar a respirar fundo e sentir o estado de tristeza e ansiedade, provocado em muitos de nós no Inverno, a querer sair!

Senti uma vontade enorme de gritar bem alto, “Chegou a Primavera! “. Não a vi nem a senti, mas disseram-me que havia chegado às 7:45 da sexta-feira dia 20 de Março. Fiquei contente, como se tivesse perdido a noção de que a Primavera iria voltar e de que o Inverno um dia chegaria ao fim.

A primavera vai e volta sempre. Só a mocidade é que vai e não volta mais, porque se assim não fosse, muitos viveriam para sempre na mocidade e poucos na velhice!

Mas a natureza é boa e justa para connosco, não nos deixa para sempre no Inverno nem na Primavera. Cada estação do ano nos é dada para ser vivida no momento certo, não temos a certeza de quando começa nem de quando irá acabar. Só a natureza tem o poder de decidir quando se nasce e quando se morre, se a base fundamental da vida for respeitada.

Primavera é a mocidade da vida, é aquela que mais recordações deixa gravadas na nossa memória, ao contrário o Inverno parece longo e eterno, que nunca mais chega ao fim.

Tenho a certeza do que o Inverno não é tão mau como parece, mas o medo dele é tão grande que cria dentro de nós uma grande ansiedade que nos deixa por vezes num estado depressivo porque deixamos de o encarar com bons olhos.



Quando se fala nele, parece que nada tem de bom, o nosso subconsciente assim o quer. Se, por acaso, a visão dos outros não nos ajudar a constituir em nós, de algum modo, a realidade daquilo que vemos, os nossos olhos já não sabem o que vêem; a nossa consciência perde-se, porque aquilo que pensamos ser a nossa coisa mais íntima, a consciência, significa os outros em nós e não podemos sentir-nos sós.

Será que a opinião dos outros domina a minha consciência e a razão do meu pensamento?

Cada vez mais, penso que sim. Não encarar as quatro estações da natureza com a mesma vontade de viver é sinal de

egoísmo da nossa parte, porque cada uma tem coisas belas para nos dar. Detestar o Inverno é como viver toda a vida com medo de lá chegar sabendo de antemão que não podemos fugir. É como não querer aceitar a realidade do nosso corpo, parte dele que não gostamos porque alguém um dia nos disse que o nariz era demasiado grande para o tamanho do nosso corpo. O espelho dos nossos olhos são os olhos dos outros, mas nem sempre reflectem a



realidade porque cada um vê à sua maneira. Os nossos próprios olhos não têm capacidade para verem tal realidade e a partir daí, cada vez que olhamos ao espelho é este o olhar que temos de nós próprios e mudamos de opinião daquilo que éramos antes. Eles habituaram-se a nos ver desta maneira, foram as outras pessoas que influenciaram os nossos olhos a verem o nosso corpo de uma outra forma. Muitos recorrem à cirurgia plástica para corrigirem os defeitos que os outros encontram neles, como muitos tentam fugir ao Inverno, refugiando-se em lugares mais quentes. Refugiar-se da realidade é como querer viver sem envelhecer, podemos fugir ao frio do Inverno mas não ao Inverno da vida.

Tudo isto para vos dizer que devemos encarar cada estação da vida, naturalmente e segundo a lei da natureza. Muitas vezes queremos maquiar esta realidade, não encarando com naturalidade tal e qual ela é. Hoje raramente podemos ver cabelos brancos na cabeça de uma mulher e também de alguns homens, tentam pintar a realidade da idade, camuflar as rugas, sonhando com o corpo ideal, esquecendo que cabelos brancos são sabedoria e gordura, formosura. O Inverno é lindo pela beleza do branco, o calor das noites ao redor da lareira, pela alegria de viver o Natal em família. Certamente, muitos mudariam de opinião e passariam a ver o Inverno com outros olhos e encontrar nele muitas razões para ser vivido com muita fogueira e alegria.

Se dissesse-mos aos nossos pais, avós e a todos os idosos o quanto gostamos e apreciamos o branco dos seus cabelos e admiramos as rugas traçadas no seu rosto causadas pelo trabalho e esforço dedicado em cada estação da vida, muitas cabeças deixariam de ser pintadas para deixarem espelhar a verdadeira cor da vida. Os campos são verdes na primavera, loiros no verão, cinzentos no Outono e brancos no Inverno, são estas as verdadeiras cores da vida.

Haja saúde Primavera, obrigado Inverno.

# Parabéns Fayal Sport Club



O Fayal Sport Club foi fundado a 2 de Fevereiro de 1909. A sua criação resultou do entusiasmo de um grupo de 21 jovens, que constituíram os sócios fundadores da agremiação, presidida em primeira instância por Manuel Tânger.

O mais antigo clube desportivo dos Açores nasceu há 100 anos pela mão de um grupo de desportistas faialenses, influenciados pelos ingleses que trabalhavam nas estações de cabos telegráficos submarinos na ilha do Faial.



O Fayal Sport Club, o mais antigo clube açoriano e um dos mais antigos do país (logo atrás de Boavista, Benfica, Sporting e FC Porto), festejou o seu primeiro centenário, depois de um século de história ligado não apenas ao desporto, mas também a actividades culturais e recreativas.

Considerado um clube eclético, o Fayal Sport dedicou-se especialmente ao futebol, mas durante anos desenvolveu também a prática de um vasto leque de modalidades, como o andebol, o basquetebol, o atletismo, o ciclismo, a patinagem, a esgrima, a ginástica, o hóquei em campo e em patins, o ténis de mesa e de campo, o tiro aos pratos, o tiro ao alvo, o voleibol, pesos e alteres e ainda remo, pólo aquático e natação.

Além do desporto, os “verdes da Alagoa”, como são vulgar-

mente conhecidos, dedicaram-se também a outras actividades paralelas, como o teatro, a música, a rádio, a literatura e várias outras actividades recreativas.

Actualmente, o decano dos clubes açorianos mantém apenas duas modalidades em actividade, o futebol e o basquetebol feminino, envolvendo ambas cerca de 300 atletas federados, a maioria deles nos escalões de formação.

São exactamente os mais novos o futuro do clube, na opinião de Horácio Goulart, presidente da Direcção do Fayal Sport, que em tempo de festa, não esquece aqueles que ajudaram a construir a instituição.

No seu entender, o Fayal Sport atravessa hoje um “bom momento”, mas é preciso também não “esquecer o passado”, principalmente aqueles que fundaram o clube e construíram o estádio e a sede, “sem qualquer tipo de contrapartida”.

Foi a pensar neles que a actual Direcção do clube inaugurou um memorial, que integra o nome dos 21 elementos que fundaram o clube, uma obra da autoria dos arquitectos Paulo Macedo e Pedro Porteiro.

Apesar de possuir uma sede-ginásio própria, inaugurada há mais de 30 anos, um estádio de futebol inaugurado em 1954 (actualmente com piso sintético e pista de atletismo), e ainda dois campos de ténis, o Fayal Sport tem no seu património arquitectónico um dos principais problemas.



Por várias vezes esta instituição foi distinguida pelo contributo prestado ao desporto açoriano, destacando-se a atribuição da distinção enquanto Instituição de Utilidade Pública, atribuída em 1936, a de Oficial da Ordem de Instrução Pública (1959) e a Medalha de Mérito Desportivo (1985). A sua história mostra-o como um clube eclético, distinguindo-se em várias modalidades, desde o futebol, o basquetebol, e o hóquei em patins, até à esgrima, ao tiro e à ginástica, passando pelo atletismo, entre outras.



## 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**

# O futebol entrou muito cedo na sua vida



Mário Goulart Lino, nasceu na cidade da Horta, Faial, no dia 9 de Janeiro de 1937. Começou a representar o Faial muito cedo, tinha 13 anos, e foi necessária uma autorização para poder jogar com colegas três e quatro anos mais velhos. Representou o Faial durante quatro anos, inclusive na equipa principal, conseguindo muitas vitórias. Pois era um «crónico vencedor» no Faial. Foi observado por um dirigente do Lusitânia, e pouco depois, foi jogar com o clube, na Ilha Terceira. A sua prestação a médio ofensivo agradou tanto que nem voltou ao Faial. Graças à exigência de compensação financeira pela sua saída, esta operação foi a primeira transferência nos Açores com dinheiro envolvido, com o Faial a receber 15 mil escudos, que, naquela época, era uma verba considerável, junta, em parte, por entre os associados do Lusitânia.



O luso-húngaro Janos Biri, antigo jogador e treinador do Benfica, foi para o comando técnico do Lusitânia, e com os seus conhecimentos e a qualidade dos seus colegas, o clube era dominador nos Açores. Foi também o mestre Biri que desempenhou um papel fundamental na sua vinda para o Sporting. Apesar de ter representado o Benfica, Biri aconselhou o Sporting como forma de retribuir um favor que o major Lobo da Costa e Abrantes Mendes fizeram à sua família, durante a segunda guerra mundial, que se julga ter a ver com a vinda para Portugal durante esses anos.

Durante 10 anos, Mário Lino representou, dentro de campo, o Clube, conquistando campeonatos nacionais, Taças de Portugal e a Taça das Taças de 1964.

Em quase 400 jogos pelo Clube, participou em vários momentos importantes, participando na equipa que brilhante-



mente alcançou a vitória na Taça das Taças. Teve o prazer e o orgulho de ter tido a oportunidade de fazer quase duas épocas com Travassos e Vasques, mas também com o Martins e o Hugo e muitos outros.

Representou o Sporting, enquanto jogador, entre 1958 e 1968, mas, na última época, já acumulando a função de treinador de ju-

niores. No último ano, jogava na equipa de reservas e depois orientava a equipa de juniores.

Após representar o Sporting durante 17 anos como jogador, treinador-adjunto e treinador, Mário Lino deixou o Clube, orientando várias equipas portuguesas de futebol.

**Sócio do Sporting: n.º 2754; Estreia no Sporting: 29/6/58, numa vitória, por 5-0, no amigável com o Ericeirense; Último jogo no Sporting: 02/07/1967.**

**Percurso como jogador:**

1950/54–Faial Sport Clube; 1954/58–Sport Clube Lusitânia; 1958/67–Sporting Clube de Portugal

**Títulos como jogador:**

1 Taça dos Vencedores das Taças (1964); 2 Campeonatos Nacionais (61/62 e 65/66); 1 Taça de Portugal (1962); 3 Taça de Honra (61/62, 63/64, 65/66); 1 Taça de Angola (61/62); 4 títulos juniores da Ilha do Faial; 2 campeonatos da Ilha Terceira; 2 campeonatos açorianos

**Seleções:**

6 internacionalizações A; 1 internacionalização B; 4 internacional militar.

**Principais títulos como treinador do Sporting:**

69/70 – Taça de Portugal – treinador-adjunto; 70/71 – Campeão Nacional – treinador-adjunto; 71/72 – Finalista vencido da Taça de Portugal; 72/73 – Taça de Portugal; 73/74 – Campeão Nacional; 73/74 – Taça de Portugal; 73/74 – meias-finais da Taça das Taças

**Títulos conquistados como treinador longe de Alvalade:**

76/77 – Finalista vencido da Taça de Portugal, ao serviço do Sp. Braga; 78/79 – Campeão nacional da II Divisão, ao serviço do Portimonense; 79/80 – Supertaça «Cândido Oliveira», ao serviço do Boavista; 83/84 – 1.º Lugar na Zona Sul da II Divisão, pelo Marítimo; 88/89 – 1.º Lugar na Zona Sul da II Divisão, pelo Peniche.

**Como chefe do Departamento de Futebol do Sporting:**

94/95 – Taça de Portugal

**Algumas distinções:**

Diploma de Sócio de Mérito do Sporting Clube de Portugal; Medalha de Ouro da Federação Portuguesa de Futebol. Medalha de Prata da Câmara Municipal de Lisboa; Prémio Stromp como «Treinador do Ano» 73/74; Sócio honorário dos «Leões de New Jersey»; Troféu «Rugido de Leão» 95/96; Insígnia Autónoma de Reconhecimento pela Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores.

# Vinho com melancia dá azia



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

Já todos ouvimos este provérbio. Muitos juram por ele. Mas será que é mesmo verdade? Será que comer melancia com vinho dá azia? Na minha opinião, não!

Certamente, muitos dirão – como já me disseram: “Despeja vinho sobre melancia, hás-de ver o que acontece”! A essas pessoas, quero perguntar se já o fizeram? Por acaso, já fiz a experiência e, além de perder um copo de vinho e um pedaço de melancia, não aconteceu nada. Sinceramente, fiquei um pouco decepcionada. Na realidade, se tivesse



acontecido algo, não penso que teria sido suficiente para me tornar crente. Explico.

In vitro, qualquer reacção química teria ocorrido entre o vinho e um pedaço intacto de melancia num ambiente imóvel onde abunda oxigénio. In vivo, qualquer reacção química ocorreria dentro do ambiente ácido do estômago entre o vinho e um pedaço de melancia que já foi mastigado. O estômago é um músculo dinâmico, cujas contracções permitem de desfazer ademais os alimentos e de os misturar com ácidos e enzimas digestivos. De mais, a fisiologia digestiva faz com que os líquidos,

tais como o vinho, são expelidos do estômago para os intestinos mais rapidamente do que os sólidos, tais como a melancia. Aí, o álcool é rapidamente absorvido. Isto limita o tempo de contacto entre os dois alimentos, o que deixa pouca oportunidade para interagir, se interacção deveria ter. Portanto, qualquer reacção entre o vinho e a melancia ocorrendo dentro dum copo não reflectiria em nada as reacções que poderiam ocorrer dentro do estômago.

A composição nutricional destes dois alimentos também não fornece qualquer indício, a melancia sendo constituída a 92% de água e contendo pouco mais que açúcares naturais, comuns a todas as frutas. Se o provérbio condena o consumo de melancia só com vinho, a presumida interacção não deve ser com o álcool. Então? Além do álcool, o vinho contém açúcares providos pelas uvas, algumas vitaminas e o antioxidante resveratrol. Se o resveratrol fosse culpado, também não era recomendado comer uvas com melancia. Ora, fizemo-lo todos sem desassossego.

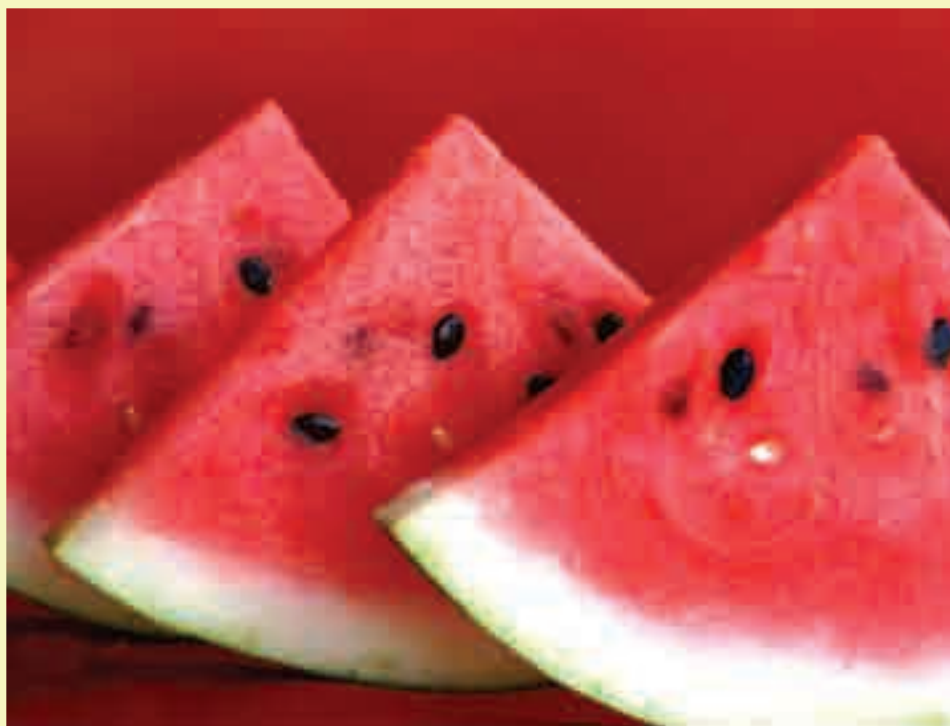
Muito procurei a origem deste provérbio, mas em vão. Muito procurei o raciocínio científico, mas em vão.

Consultei meus colegas dietistas e gastroenterólogos. Nenhum conhecia este provérbio, nenhum tinha a mínima ideia do possível mecanismo. Não só, até aqueles cujo conhecimento dos processos digestivos e metabólicos é impecável não me puderam dar uma possível explicação. Na enciclopédia dos alimentos, não há menção de qualquer interacção entre o vinho e a melancia...

Na minha opinião, este provérbio tira a sua origem numa anedota que transgrediu o tempo e que tomou expansão, onde alguém ficou aborrecido depois de ter comido melancia com vinho. Uma inoportuna coincidência, mas sem fundamento científico. Portanto, já não há que se preocupar, este provérbio é nada mais do que um dos numerosos mitos alimentares!

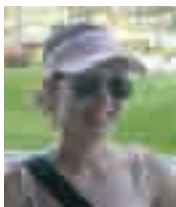
## Refrescante de melancia

Num liquidificador, bata 500ml (2 taças) de melancia, 500ml (2 taças) de vinho branco, 125ml (½ taça) de sumo de laranja, 30ml (2 colheres de sopa) de sumo de limão, 15ml (2 colheres de sopa) de mel, 2,5ml (½ colher de chá) de casca de limão e 4 ou 5 folhas de menta com 500ml (2 taças) de gelo moído. Sirva bem gelado.



# Les plantes dans nos maisons

## As plantas nas nossas casas



**Nancy Martins**

Chaque Canadien passe en moyenne 90 % de son temps à l'intérieur : à la maison, à l'école, au bureau... Or, l'air intérieur est, à l'occasion, de moins bonne qualité que l'air extérieur! La colle, la peinture et les produits d'entretien ménager que nous utilisons, tout comme la fumée de cigarette, dégagent des vapeurs qui sont parfois toxiques. Les composés organiques volatils peuvent affecter notre santé. Il est possible que les personnes sensibles à cette pollution ressentent des maux de tête, des nausées et des irritations de la peau et des yeux. Entrant facilement dans nos voies respiratoires et nos poumons, ces substances peuvent également provoquer des problèmes chez les personnes souffrant d'asthme.

Pour éliminer ces produits nocifs, il est possible d'utiliser un purificateur d'air. Mais une autre solution, tout aussi efficace que jolie, s'offre à nous : les plantes vertes! Les feuilles des plantes laissent entrer les produits chimiques pour ensuite les éliminer. Le procédé semble toutefois différent selon les espèces : elles n'absorbent pas toutes les mêmes substances et la même quantité. Pour une purification optimale de l'air de nos maisons, la plupart des spécialistes suggèrent d'avoir au moins une plante purifiante par pièce. Et le mieux, c'est de choisir des plantes capables de filtrer une grande quantité de polluants.

Voici quelques exemples de plantes vertes particulièrement efficaces: *Dracaena* (dracéna) : Elle est capable d'éliminer, en 24 heures, 79 % du benzène, 60 % du formaldéhyde et 13 % du trichloréthylène présents dans nos maisons. *Chlorophytum comosus* (plante araignée) : Cette jolie plante touffue élimine l'oxyde de carbone à 96 %. Elle filtre également le formaldéhyde à 86 %. *Hedera helix* (lierre commun) : Le lierre commun est la meilleure plante pour éliminer le benzène : il le fait disparaître à 90 %. Environ 11 % du trichloréthylène est également filtré. *Sanseveria trifasciata* (langue de belle-mère) : Avec ses longues feuilles robustes, elle élimine 53 % du benzène et 13 % du trichloréthylène présents dans l'air.



Os Canadiano passam mais ou menos 90% do tempo dentro: em casa, na escola, no escritório... Ora, o ar interior é, às vezes, de pior qualidade de que o ar exterior! A cola, a tinta e os produtos de limpeza domésticos que utilizamos, assim como o fumo de cigarro, libertam vapores que podem ser tóxicos e afectar a nossa saúde. As pessoas sensíveis a esta poluição sentem dores de cabeça, náusea e irritações da pele e dos olhos. Porque estas substâncias entram facilmente nas nossas vias respiratórias e nos nossos pulmões, podem também provocar problemas de asma.

Para eliminar estes produtos nocivos, pode utilizar um purificador de ar. Mas há outra solução, tão eficaz como bonita: as plantas naturais! As folhas das plantas deixam entrar os produtos químicos para seguidamente os eliminar. O método é diferente segundo a espécie: as plantas não absorvem todas as mesmas substâncias nem a mesma quantidade. Para uma purificação óptima do ar dentro de casa, os especialistas sugerem ter pelo menos uma planta purificante por quarto. Deve escolher plantas capazes de filtrar uma grande quantidade de poluentes.

Eis alguns exemplos de plantas naturais especialmente eficazes: *Dracaena* (dracéna): Pode eliminar, em 24 horas, 79% do benzeno, 60% do formaldéhyde e 13% do tricloroetileno presentes nas nossas casas. *Chlorophytum comosus* (planta aranha): Esta bonita planta elimina o óxido de carbono à 96%. Filtra igualmente o formaldéhyde à 86%. *Hedera helix* (hera comum): A hera comum é a melhor planta para eliminar o benzeno: fá-lo desaparecer a 90%. Cerca de 11% do tricloroetileno também é filtrado. *Sanseveria trifasciata* (língua de sogra): Com as suas longas folhas fortes, elimina 53% do benzeno e 13% do tricloroetileno presentes no ar.



**Un mythe bien enraciné : Jamais de plantes dans la chambre à coucher. C'est faux ! En 24 heures, une plante produit beaucoup plus d'oxygène qu'elle n'en consomme. Elle ne rejettera donc jamais assez de CO2 pour incommoder.**

**Um mito popular: Nunca tenha plantas no quarto de cama. É falso! Em 24 horas, uma planta produz muito mais oxigénio do que consome. Nunca rejeitará CO2 suficiente para incomodar.**

# Dia Internacional da Mulher



## Bailinho de carnaval



**AGENCE DE VOYAGES ALGARVE**  
Agência de Viagens portuguesa

681, JARRY ESTE, H2P 1W1



**Temos ao vosso dispôr:**

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

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



# Club J.P. campeões da humildade

Mario Carvalho

Este grupo de jovens, já se conhecem, jogam futebol há alguns anos, vão jogando, perdendo, ganhando e envelhecendo juntos.



Ultimamente, por várias razões, não tenho convivido e acompanhado o Club J.P (jovens portugueses) como aconteceu no início da sua formação. Como se diz na minha terra “não podemos estar em todos os altares ao mesmo tempo”.

Mas quando gostamos e sentimos amizade, sempre que podemos, lá voltamos ao mesmo local, o dia é sempre o mesmo, só a hora é que muda. Foi o que aconteceu algumas vezes este Inverno sempre que podia deslocava-me ao Complexo Multi-Sports de Laval, 955 Ave. Bois-de-Boulogne, para assistir aos jogos do Club J.P que participava no campeonato interior de futsal da liga continental.

No decorrer do campeonato, a equipa passou por momentos difíceis. Havia perdido a sua identificação, um dos seus melhores jogadores e marcador da equipa, antes de começar o campeonato foi vítima de um acidente. Com a perda deste jogador, a equipa perdeu a base, muitos tentaram ser o substituto, mudaram de posição no terreno, deixaram de jogar a defesa para jogar no ataque, deixaram de passar a bola ao colega do lado com o desejo de marcar o golo e ser o salvador da equipa.

Alguns jogadores falaram comigo preocupados com a falta de espírito de equipa e de união que deixou de existir entre alguns jogadores. Discutiam entre eles, e portanto este grupo de jogadores

tinha uma riqueza, eram muito unidos, humildes e amigos uns dos outros até podia-se dizer quase uma família. Foi por esta razão que foram campeões da sua divisão no primeiro ano que participaram neste campeonato da Liga Continental. Tentei fazer compreender sem ter uma influencia directa para não afectar mais o grupo, que a solução seria cada um voltar a ser aquilo que era e lhes levou a ser campeões, conhecer o seu real valor, jogar na posição em que é mais útil à equipa e não a que mais lhe agrada, haver um só líder e não criticar os erros de cada um, ajudar a ser melhor no futuro, ter um espírito de sacrifício e não deixar de ser humilde. Só assim voltariam a ser aquilo que já foram no passado.

Passadas algumas semanas, fiquei surpreendido quando me disseram que estavam apurados para a final. Fui ver o jogo, começou mal, a perderem por 2-0, mas senti que aquele grupo de jovens havia voltado a ser aquilo que já foi, um grupo de amigos unidos. Cada um voltou a jogar na sua posição, com espírito de sacrifício pela equipa. Um antigo jogador e homem golo juntou-se à equipa no decorrer do campeonato que colmatou a posição da discórdia.

No final do jogo o Club J.P recebeu a taça de campeão, venceu a final por 3-2, e assim cada um dos jogadores voltaram a receber a medalha da humildade.



	<h2>Maria Alice Macedo</h2> <p>Correctora de seguros de prejuízo de particulares Conselheira em segurança financeira</p>	
	<p>Silva Langelier &amp; Pereira Inc.</p>	

# Romeiros de S. Miguel

Este ano, cinquenta e sete ranchos de romeiros de freguesias de São Miguel (num total aproximado de 2500 homens) saíram à estrada, numa caminhada de fé que atrai cada vez mais jovens.

Todos os anos, e durante uma semana, grupos de homens dão a volta à ilha, trajando uma indumentária tradicional

mais de 10 ranchos por cada concelho da ilha, pernoitando em casas particulares ou salões paroquiais.

Na ilha de São Miguel, nos Açores, a tradição das Romarias Quaresmais data de tempos remotos. Em 1522, às primeiras horas do dia 22 de Junho, um violento sismo arrasou por completo a então capital da ilha, Vila Franca

consagrada a Nossa Senhora do Rosário, onde os populares se dirigiam vindos dos mais diversos lugares da ilha, implorando à Virgem pelas suas vidas.

Na sua crónica Saudades da Terra, escrita entre 1586 e 1590 (um ano antes de falecer), Gaspar Frutuoso situa o início das Romarias após os “castigos” que afligiram a população da ilha de São Miguel no século XVI. Curiosamente, pouco antes do início do seu povoamento, assinalam-se duas erupções (1439 e 1444) na ilha do Arcaño, cujo posicionamento rigoroso ainda não se encontra esclarecido.

No tempo em que Gaspar Frutuoso escrevia a sua preciosa crónica, já as Romarias quaresmais tinham entrado no domínio da vida religiosa micaelense, perdurando nos séculos seguintes, sendo também conhecidas por “visitas às Casas de Nossa Senhora”.

As Romarias de São Miguel constituem a peregrinação mais completa que se efectua, hoje, em Portugal. Trata-se de uma manifestação genuína de fé que emana do povo e é absolutamente única no mundo, por se tratar de um périplo em torno da ilha, que começa e termina na mesma igreja. Normalmente, uma peregrinação pode ter vários pontos de partida – tantas quantas as origens dos peregrinos – e um só destino, um local de oração ou de celebração.

Na estrada, os romeiros são um só. Todos se confundem nos seus trajes de penitência: a mesma roupa escura, o mesmo lenço, o mesmo xaile, a mesma cevadeira, o mesmo bordão... Um romeiro revestido das insígnias próprias da Romaria funciona como um referente ao testemunho corporal do penitente. As vestes adquirem o seu valor unicamente no corpo do romeiro e durante o acto sacrificial, dado que só são usadas durante a semana da Romaria (excepção feita à homenagem prestada ao Senhor Santo Cristo dos Milagres, Sábado de manhã).

Embora decorram das necessidades puramente físicas da peregrinação, os elementos que compõem este traje transformaram-se com o tempo em símbolos místico-religiosos da Paixão de



(xaile, lenço, saco para os alimentos, bordão e terço) em cumprimento de promessas ou numa jornada de meditação.

Até à Páscoa vão sair todas as semanas

do Campo, deixando um rasto de destruição e morte (estima-se que tenham perecido mais de cinco mil pessoas). Um dos primeiros trabalhos terá sido a construção de uma pequena ermida

Cristo. Através das suas insígnias, os irmãos romeiros estão simbolicamente ligados à Via Sacra que recorda os últimos momentos de Cristo no mundo: o xaile simboliza o manto colocado pelos Romanos nos ombros de Jesus; o bordão é uma réplica do ceptro-cana colocado nas suas mãos; o lenço, a coroa

a paz, a harmonia e a disciplina entre todos os irmãos do rancho. O Procurador das Almas recebe as orações pedidas pelas pessoas durante o trajecto e pede a sua aplicação ao Mestre, para que sejam rezadas quando este achar mais conveniente. Como é tradicional, a contagem é feita pelas contas do ter-



de espinhos; enquanto a cevadeira representa a Cruz transportada por Jesus Cristo. Curiosamente, as orações dos romeiros são dirigidas a Maria, mas a sua simbologia é cristológica.

O Mestre (que nem sempre é o mais velho) é a primeira de todas as figuras do rancho e deve obter o placet do pároco: deverá apresentar-se ao reverendo para receber as sua confirmação e bênção (ao Contramestre, ao Procurador das Almas e aos Guias, basta-lhes a aceitação do Mestre). O Mestre preside ao auto processional, dirige as orações e suplica a Deus e à Virgem nas suas inúmeras preces. Em alternativa, designa quem deve fazer a oração em cada igreja ou ermida, na Eucaristia ou nas refeições. Deve, igualmente, zelar pela fidelidade às orações pedidas ao rancho.

Mas é também ele quem regula a marcha e dá o sinal de descanso, fazendo soar a campainha. Ao Mestre deve-se obediência e dele se espera que use de caridade e justiça para com todos os irmãos, de maneira que o respeitem e o estimem. O Mestre e o Contramestre (que deve ajudar o Mestre e desempenhar as funções deste na sua ausência) são os responsáveis pelo rancho, sendo as demais funções confiadas aos colaboradores. A eles caberá conservar

ço, que também dirige as preces e as orações especiais, a pedido do Mestre.

O Lembrador das Almas é outro dos romeiros encarregue de anunciar e pedir orações especiais. Deverá fazê-lo interrompendo o “Cântico de Ave-Maria” com uma salva, por exemplo, à passagem do rancho por cemitérios, pedindo pelas almas dos que lá estão sepultados.

Os Irmãos Guias não são somente os conhecedores do caminho que o rancho deverá seguir, das veredas e dos atalhos para chegar mais depressa às igrejas e ermidas onde haja uma imagem da Virgem. Têm de ser eles a marcar o passo, em estrita observância das indicações

do Mestre (quando este faz soar a sua campainha, apenas os Guias se voltam para trás) e no escrupuloso cumprimento dos horários. Precisam, igualmente, de ser bons trepadores, não podendo desfalecer nas subidas mais íngremes. É também função dos Guias entrar nas igrejas para verificar se está a decorrer algum serviço religioso. E ainda têm de dar apoio ao Irmão Cruzada, que caminha entre eles, sempre à frente do rancho, nunca devendo ser ultrapassado. Ajudam-no a pôr o crucifixo ao pescoço à saída das igrejas, compõem-lhe o lenço e o xaile.

O Mestre pode, ainda, nomear Ajudantes para que o auxiliem e colaborem com ele nas orações comunitárias, na coordenação das refeições e noutras situações imprevistas. Entre eles figuram os Irmãos Despenseiros (em número de dois ou três), encarregues de providenciar todos os mantimentos necessários ao rancho. Por vezes, reúnem os pedidos do rancho antes de irem às compras. Normalmente, todas as despesas são pagas pelo rancho, à excepção do tabaco. O Tesoureiro do rancho é responsável pela gestão do dinheiro recolhido antes da Romaria. De uma forma anónima, cada romeiro dá o que pode para a colecta (50 euros, em média).

Em determinados ranchos, poderá existir um Conselho de Rancho. Embora o Mestre tome todas as decisões sozinho, trata-se de um órgão consultivo onde têm assento o Contramestre, o Procurador das Almas, os dois Irmãos Guias, os três Despenseiros, o Tesoureiro, o Guia Espiritual (se existente) e os Ajudantes.



# Exposição de Camélias é o “Santo Cristo” de Inverno

A VII Exposição de Camélias Antigas fez jus ao seu Slogan que este ano foi o tema central da mostra: Furnas – Capital das Camélias. As Furnas foram, este fim-de-semana, de facto a Capital das Camélias e o centro das atenções da ilha de São Miguel. Cerca de 4.000 pessoas, locais e visitantes, passaram pelo Casino das Furnas, para visitar a exposição, comprar artesanato e cameleiras e almoçar na restauração das Furnas. Muitos mais vieram às Furnas com este pretexto e ficaram para ver a Meia Maratona das Camélias e a prova de caiaque que decorreu na Ribeira Amarela. Alguns dos visitantes chegaram mesmo a afirmar que a mostra mais parecia o “O Santo Cristo de Inverno”, pela grande enchente que invadiu o Vale das Furnas, entupindo muitas das principais artérias. Outros disseram que a freguesia parecia ser uma cidade, que em nada ficava atrás de outras cidades da ilha.

Já na sessão solene de inauguração o Presidente da Câmara voltou a frisar o orgulho que a autarquia tem em preservar, promover e valorizar este recurso endógeno que é uma mais-valia económica e turística, especialmente na época baixa, para as Furnas e para a região. O autarca disse mesmo que o governo tem para com esta freguesia um ónus acrescido pela promoção turística e notoriedade que a mesma dá ao arquipélago, muitas vezes, colocando-o no mapa das grandes rotas turísticas. Referindo-se à exposição, o Presidente disse que estão cada mais a aparecer jovens viveiristas a apostar no produto “camélias”, o que é um excelente indicador de que a exposição está a dar frutos. “O ano passado foram vendidas centenas e centenas de cameleiras para toda a ilha. É um excelente indício de que os viveristas estão a ver a sua actividade valorizada”. Este ano as vendas voltaram a aumentar.

Inspirada na arte de trabalhar o vime, planta que faz parte da história do povoamento do Vale das Furnas, na época dos jesuítas, nesta exposição foi possível observar os mais criativos arranjos florais feitos por exemplo em canastras, carroças em miniatura e outro tipo de ornamentações em vime.

Por outro lado, a dar a conhecer a parte científica desta mostra estiveram algumas peneiras gigantes a servirem de base para a identificação das espécies e outras com decoração de arranjos ornamentados com as mais belas das flores de Inverno, num ambiente harmonioso, a reportar-nos para a história do concelho, quando este era conhecido como o Celeiro da Ilha.

A aglomerar toda esta ambiência estiveram presentes os cereais, como o milho, o trigo, os alguidares e ainda um artesão a trabalhar ao vivo a arte de moldar o vime;

elementos que fazem o elo de ligação entre a história passada e a idade da exposição que é relativamente recente. A contar outras histórias estiveram também os painéis que fizeram parte de toda esta envolvimento. Eles retrataram, essencialmente, um pouco da vida dos proprietários e os jardins onde se encontram as belas camélias das Furnas.

Nesta exposição decorreu ainda um concurso de fotografia promovido pela Associação de Fotógrafos Amadores dos Açores. O resultado deste concurso vai ser dado a conhecer no próximo ano, com uma exposição que estará patente no Terra Nostra Garden Hotel, por altura da VIII Exposição de Camélias Antigas.

A Exposição de Camélias Antigas é uma organização da Câmara Municipal da Povoação, em colaboração com a Associação de Floricultores dos Açores.

A parte técnica da exposição ficou a cargo do engenheiro João Sampaio e a parte ornamental foi da responsabilidade de um grupo de floristas da Ribeira Grande e do Pico da Pedra que foram responsáveis pela criativa ornamentação dos arranjos florais expostos, cuja formação foi obtida através de um curso promovido pela Direcção Regional do Desenvolvimento Agrário e pela a Câmara Municipal da Ribeira Grande.

A 3ª Meia Maratona das Camélias, que decorreu no domingo, foi uma organização conjunta do Futebol Clube Vale Formoso e da autarquia povoacense. A prova de caiaque, na Ribeira Amarela das Furnas, foi organizada pela empresa Discover Azores, em colaboração com a Câmara da Povoação, Clube Naval de Ponta Delgada, Clube Naval da Povoação e contou ainda com o apoio do Grupo Bensaude.



# Jardim Pedagógico nasce na Profissional da Ribeira Grande

A Escola Profissional da Ribeira Grande vai assinalar segunda-feira, dia 23, pelas 14h00, no pólo de Rabo de Peixe, o Dia Mundial da Floresta, com a plantação de endémicas, que irá dar corpo à construção de um Jardim Pedagógico.

Esta iniciativa, que se insere nas actividades de comemoração dos onze anos de existência da Escola Profissional, vai contar com a presença do Presidente da Câmara Municipal da Ribeira Grande, Ricardo Silva.

Preocupada com o desaparecimento das espécies endémicas, em prol de plantas exóticas, que ao serem introduzidas de tornaram invasoras da floresta de Laurissilva, a Escola Profissional, pretende com a plantação de endémicas, dar a conhecer algumas das cerca de 60 espécies de plantas exclusivas do arquipélago dos Açores, distinguindo-as das que, devido à sua disseminação, são erradamente consideradas da flora tradicional açoriana.

O Jardim Pedagógico AzoricaBioMundo, que será inaugurado no dia 5 de Junho (Dia Mundial do Ambiente), pretende deste modo, ser uma porta aberta para a comunidade conhecer a riqueza e singularidade das espécies endémicas; um veículo para a divulgação da importância da biodiversidade na sustentabilidade da biosfera e permitir a identificação das

espécies invasoras e das que, trazidas dos quatro cantos do mundo, são fontes importantes de produção de madeira ou têm mero cariz ornamental.

A iniciativa envolve os formandos dos vários cursos REACTIVAR e profissionais. Os cursos de Horticultura e Fruticultura Biológicas são responsáveis pela apresentação das espécies em presença no jardim. O curso de Carpintaria é responsável pela construção do suporte para o poster informativo, bem como as placas de identificação das plantas. A Alvenaria fará os alindamentos e protecção em pedra e Informática de Gestão criou o logótipo do jardim.



## Câmara Municipal entrega novas instalações à acra no faial

A Câmara Municipal da Horta procedeu, esta quarta-feira, à entrega de novas instalações à Associação de Consumidores da Região Açores. A partir de agora, a ACRA funcionará no 2.º piso da antiga Casa dos Magistrados, no centro da cidade da Horta, edifício que já alberga a sede da Assembleia Municipal e a empresa municipal Urbhorta.

Na cerimónia de entrega das referidas instalações, o Presidente da Câmara Municipal mostrou-se satisfeito com a



parceria estabelecida com a ACRA, que vai permitir assegurar a todos os munícipes apoio especializado em casos de conflitos de consumo e a promoção de acções conjuntas de sensibilização. A entrega destas instalações representa o cumprimento de um compromisso assumido há um ano no decorrer das comemorações na cidade da Horta dos 20 anos da ACRA, “o de dotar o secretariado desta ilha de instalações à altura das exigências inerentes às actividades que desenvolve”, acrescentou João Castro.

Entre elas está a apresentação de uma brochura intitulada “Conheça os seus direitos enquanto consumidor!”, que dá a conhecer não só os direitos dos consumidores, mas também onde as pessoas se podem dirigir caso pretendam aconselhamento ou esclarecimentos, sendo certo que o podem fazer directamente na ACRA entre as 9h30 e as 13h00, no período da manhã e entre as 14h00 e as 17h30, no período de tarde ou no Gabinete de Atendimento ao Muniçipe da Câmara Municipal da Horta, que fará o devido reencaminhamento para a associação. A ACRA é uma associação sem fins lucrativos que tem como objectivo principal prestar assistência jurídica em conflitos relacionados com consumo. Na cidade da Horta tem disponível um serviço de atendimento ao público e de aconselhamento em matéria de direitos do consumidor.

**Joseph Oliveira**  
 514.328.5717  
**Olyvia Palva**  
 514.707.8877

**RE/MAX**  
 REALTY INC.

**PERFORMANCE**  
[www.ollviapaiva.com](http://www.ollviapaiva.com)

---

**Casgrain - Villeray**  
 3x112 com cave de pé e  
 rés de chão livre ao comprador  
**\$529,000**

**Arctonil - Laval**  
 Bungalow com 3+1 quartos com a cave  
 acabada, cozinha casa de banho  
**IMPECÁVEL... \$258,000**

---

**Notre-Dame-de-Grâce**  
**Penhora bancária.**  
 2 X 5 ¼ + 2 1/2.  
**Garagem. \$399,000**

**Villeray**  
**2e Av. com Everett,**  
**bungalow**  
**renovado**  
**com 3+1 qtos,**  
**2 casas de**  
**banho, bom quintal.**  
**IMPECÁVEL**

---

**Duvernay - Laval**

**Bungalow com 3+1 quartos**  
**e cave acabada e garagem.**  
**\$239 000**

---

**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**

## Vitamina de morangos e citrinos com cenoura



### Ingredientes para 6

600 g de morangos; açúcar; 3 a 4 laranjas; 2 limões; 1 cenoura; água; folhas de hortelã (opcional)

### Preparação

Lave os morangos tire-lhes os pés, corte-os ao meio e coloque-os dentro de um jarro alto e largo com capacidade para 1,5 a 2 l. Junte açúcar, a gosto. Esprema as laranjas e os limões e deite o sumo sobre os morangos. Pele e rale a cenoura e junte aos frutos. Reserve no frigorífico até à altura de servir. Triture tudo com a varinha mágica e junte água bem gelada até encher o jarro. Rectifique o açúcar se achar necessário e enfeite com folhas de hortelã.

## Sangria branca



### Ingredientes para 8 pessoas

½ melão; 100 g de bagos de uvas tintas; 1 maçã granny smith; 150 g de açúcar; 1 pau de canela; pimenta de moinho; hortelã fresca; 2 litros de vinho branco (bem fresco); 1,5 l de gasosa (bem fresca); gelo

### Preparação

Tire as sementes do melão e molde a polpa em bolas com uma colher própria. Lave e corte os bagos de uva ao meio. Retire-lhes as grainhas e junte ao melão. Lave e corte a maçã em dados e junte-a aos restantes frutos. Adicione o açúcar, o pau de canela e um pé de hortelã. Perfume com um pouco de pimenta moída na altura, mexa e reserve no frigorífico até o açúcar estar dissolvido. Junte o vinho branco e a gasosa e distribua pelos jarros. Sirva com algumas pedras de gelo.

# Páscoa?

A Páscoa é uma festa cristã que celebra a ressurreição de Jesus Cristo. Depois de morrer na cruz, seu corpo foi colocado em um sepulcro, onde ali permaneceu, até sua ressurreição, quando seu espírito e seu corpo foram reunificados. É a data mais importante da religião cristã, quando as pessoas vão às igrejas e participam de cerimônias religiosas.

Muitos costumes ligados ao período pascal originam-se dos festivais pagãos da primavera. Outros vêm da celebração do Pessach, ou Passover, a Páscoa judaica.

É uma das mais importantes festas do calendário judaico, que é celebrada por 8 dias e comemora o êxodo dos israelitas do Egito durante o reinado do faraó Ramsés II, da escravidão para a liberdade. Um ritual de passagem, assim como a “passagem” de Cristo, da morte para a vida. No português, como em muitas outras línguas, a palavra Páscoa origina-se do hebraico Pessach. Os espanhóis chamam a festa de Pascua, os italianos de Pasqua e os franceses de Pâques. Assim



se escreve “Feliz Páscoa” em diferentes idiomas: A festa tradicional associa a imagem do coelho, um símbolo de fertilidade, e ovos pintados com cores brilhantes, representando a luz solar, dados como presentes. A origem do símbolo do coelho vem do fato de que os coelhos são notáveis por sua capacidade de reprodução. Como a Páscoa é ressurreição, é renascimento, nada melhor do que coelhos, para simbolizar a fertilidade! O dia da Páscoa é o primeiro domingo depois da Lua Cheia que ocorre no dia ou depois de 21 março (a data do equinócio). Entretanto, a data da Lua Cheia não é a real, mas a definida nas Tabelas Eclesiásticas. (A igreja, para obter consistência na data da Páscoa decidiu, no Conselho de Niceia em 325 d.C, definir a Páscoa relacionada a uma Lua imaginária - conhecida como a “lua eclesiástica”).

A Quarta-Feira de Cinzas ocorre 46 dias antes da Páscoa, e portanto a Terça-Feira de Carnaval ocorre 47 dias antes da Páscoa. Esse é o período da quaresma, que começa na quarta-feira de cinzas. Com esta definição, a data da Páscoa pode ser determinada sem grande conhecimento astronômico. Mas a seqüência de datas varia de ano para ano, sendo no mínimo em 22 de março e no máximo em 24 de abril, transformando a Páscoa numa festa “móvel”. De fato, a seqüência exata de datas da Páscoa repete-se aproximadamente em 5.700.000 anos no nosso calendário Gregoriano.

## Os que partem sem poderem regressar



Deportações. Cerca de cem cidadãos portugueses foram expulsos dos Estados Unidos e do Canadá para o arquipélago açoriano durante o ano passado. As maiores vagas registaram-se no início do Verão, Novembro e Dezembro. No

total, são já um milhar de pessoas espalhadas pelas ilhas

No ano que passou, os Açores receberam uma das maiores vagas de deportados dos Estados Unidos e do Canadá desde 1996, quando o fenómeno se começou a sentir com particular força na região. Entre Janeiro e Dezembro passado, chegaram cerca de uma centena de cidadãos repatriados por crimes praticados nos EUA e no Canadá, superando por exemplo a enchente já registada em 2006, altura em que foram enviados para aquela região autónoma 80 pessoas.

Uma vez mais, as deportações estão sobretudo relacionadas com crimes como roubos ou posse de droga. “Sei que 2008 foi o segundo ano em que houve maior número de deportados desde 1996. Foi um ano de muita, muita deportação”, revelou ao DN Paulo Fontes, um dos sociólogos que, no arquipélago, mais de perto lida com o problema, sendo também responsável pelo Centro de Acolhimento Temporário e de Emergência em Ponta Delgada (CATE).

As alturas de pico verificaram-se nas vésperas do Natal (Novembro e Dezembro) e no início do Verão. No total, existem actualmente cerca de mil cidadãos repatriados nos Açores, concentrados sobretudo as ilhas de São Miguel e Terceira. São indivíduos deportados por terem cometido crimes nos Estados Unidos e Canadá e, sem a protecção da cidadania norte-americana ou canadiana, acabam condenados a penas de prisão, e depois a regressar compulsivamente à sua terra de origem. Voltam à Região Autónoma a uma média de 50-60 pessoas por ano, sem frequentemente saberem falar ou dominar a língua portuguesa, sem família a acompanhá-los na partida e a recebê-los à chegada, nem garantia de casa ou emprego.

A única certeza que têm é que, se as autoridades açorianas forem atempadamente informadas, terão um técnico à sua espera no aeroporto para o encaminhamento no Centro de Acolhimento Temporário e de Emergência em Ponta Delgada. Os cidadãos repatriados são maioritariamente homens e pertencentes a uma faixa etária que varia entre os 28 e os 48 anos. Os anos em que se registaram maior número de deportações foram, além de 2008, os anos de 2000 e 2006. O ano de 1996 foi também um período difícil, em que o fenómeno se fez sentir com especial acuidade na região. Nos EUA e Canadá existem organizações que apoiam pessoas expulsas e que ajudam à obtenção da cidadania norte-americana. Outra medida foi o lançamento de um guia prático com informações úteis.



Quem são eles?

**Marché Sã Et Fils Inc.**

**MERCEARIA PORTUGUESA** Desde 1975

Especiais em vigor até 17 de Avril de 2009

**Costeletas de porco 1.99 lb**

**Queijo de cabra curado - Covo 29.90 Kg**

**Azeite Oliveira da Serra 4.99 750ml**

**Perna de porco .89 lb**

**Sumol 1.5L Mango-ananás-laranja .99 +dep +tax**

**Atum Atlantic 8/4.99 99g**

**Margarina Lactantia .99 454g**

**Amêndoas Lisa-cores .99 125g**

**Farinha Five Rose 3.99 2.5Kg**

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