Família Portuguesa

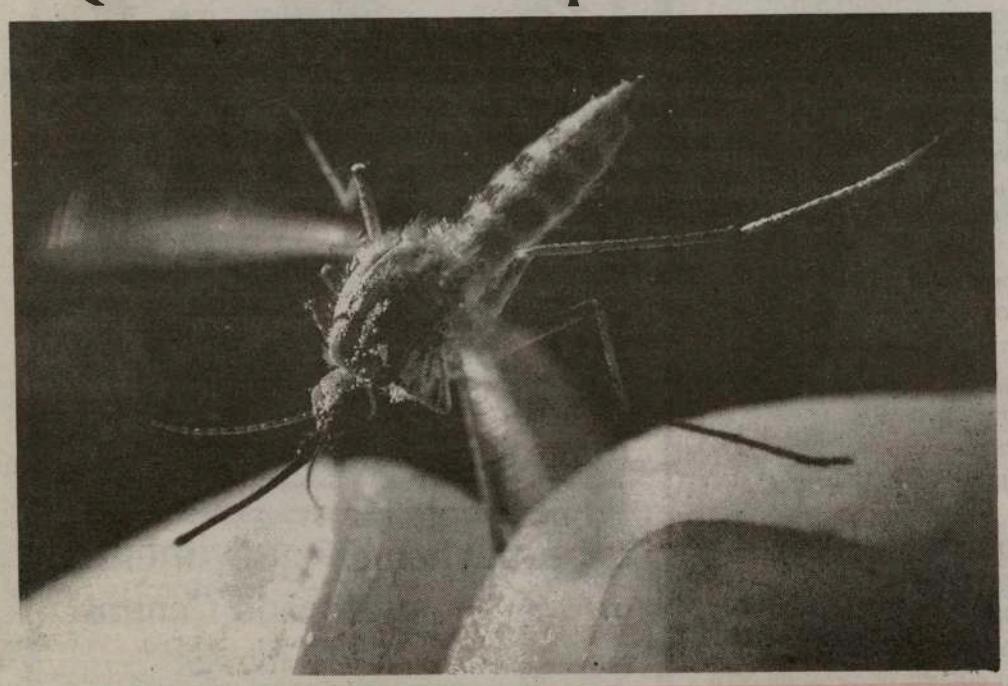
ANO XXIII Nº. 28
ISSN 0225-6177

Portuguese Newspaper

949 Dufferin Street, Toronto M6H 4B2 - Tel.: & Fax: (416) 533-8501

18 de Maio de 2003

Quando os mosquitos atacam



Os mosquitos foram sempre um perigo na transmissão de doenças.
Há grande variedade de mosquitos, alguns até endémicos em alguns países tropicais que são os responsáveis pela propagação de doenças aos humanos. Haja em vista a chamada doença do sono, a malaria e criam um ambiente de paludismo. Agora, fala-se no virus West Nile transmitido por mosquitos que vão procurer alimento em pássaros contaminados. Depois de satisfeitas as suas necessidades alimentares, os mosquitos picam os seres humanos e em troca de uma boa sugadela de sangue pagam-lhe com uma descarga de virus West Nile.
Uma campanha a nível governamental com o investimento de mais de 13 milhões de dólares vai iniciar-se para eliminar os focus de criação de larvas de mosquitos em lugares húmidos e de águas estagnadas. Vamos combater a presença de mosquitos nas áreas residenciais e cautela nos lugares de veraneio no campo.

Vem aí o Victoria Day

A celebração é feita na Segunda-Feira antes do dia 25 de Maio de cada ano. Desta vez será na Segunda-Feira, 19 de Maio, 2003
Esta comemorção do nascimento do Soberano tem sido feita desde o reinado da Rainha Victoria (1837-1901) a 24 de Maio data do nascimento da Rainha que foi declarado um feriado pela assembleia da Província do Canadá em 1845. Depois da Confederação esta data ficou sempre a celebrar-se em 24 de Maio.

Parabéns e por muitos anos Rainha Isabel II

Celebração do Ano Jubilar da Presença Portuguesa no Canadá

Uma homenagem aos Pioneiros muito simbólica e patriótica

Foi na Terca-Feira, dia 13 de Maio, que se lembrou o que se passou em 1953, data marcada como início da emigração ofical de Portugal para o Canadá e o dia em que um grupo de Portugueses lançou pé em terras canadenses, mais propriamente no molhe do porto maritimo de Halifax desembarcando do navio Saturnia.
A efeméride foi celebrada em Toronto pela Galeria dos Pioneiros a que presidide o conhecido industrial da empresa Viana Roofing, senhor Manuel da Costa que promoveu uma homenagem aos Pioneiros com uma cerimónia edificante e popular.

continua pág. 15

Parabéns a todos os Pioneiros em terras do Canadá

Quando se tem casa

Vários conselhos úteis

COMO FAZER UMA ESTANTE DE TIJOLO E MADEIRA

Essa estante além de ser barata, é diferente, moderna, e o melhor: você mesmo pode fazê-la.

-Separe os materiais necessários: tijolos, cimento, areia, água para o cimento, tábuas de madeira ou comprensado bem grosso, lixa para as tábuas e verniz para as tábuas e para os tijolos. A quantidade de material vai depender do tamanho da estante.

-Na primeira etapa, ou seja, partindo do chão, faça pequenas colunas com os tijolos de 60cm de altura e separação entre elas de 50cm. Essa última medida pode variar de acordo com o comprimento que deseja dar à estante. Deve-se fazer uma coluna no início e outra no fim da estante: a medida entre as colunas pode ser menor.

-Faça as colunas com camadas de 2x3 de tijolos, unindo-os com cimento.

-Coloque as tábuas de madeiras já lixadas e envernizadas.

-Faça novas colunas por cima das tábuas (pregando-as com cimento também nos tijolos de cima e de baixo.

-Repita o processo até ao tecto.

-Finalize envernizando os tijolos. Pode-se também ao invés do verniz, usar outra cor qualquer de tinta fosca ou acrílica. A acrílica é melhor para limpar.

-Se quiser fazer espaços maiores por exemplo para colocar a televisão, calcule o espaço necessário e faça mais uma coluna na base entre uma coluna e outra.

-Planeie bem antes de começar a estante, para que ela não saia um desastre. Coloque no papel, o tamanho do local da futura estante (em escala reduzida) para calcular a quantidade de material necessária.

-Escolha tábuas de boa qualidade. Isso é fundamental. Não economize neste ponto.

-Espere secar o cimento da primeira camada de colunas para fazer as outras, não tenha pressa.

-Forre o chão com papel usado param não danificar o seu piso, mesmo onde ficarão as colunas. Depois é só rasgar as sobras de papel.

Como ganhar espaço com a decoração

Nos grandes cidades, aumentam-se os preços e os espaços diminuem. Os imóveis novos são cada vez menores. Assim, na hora de mobiliar, as pessoas têm que se virar para conseguir colocar todas as suas coisas e ainda ter conforto.

-Procure móveis versáteis que se encaixem em diversos ambientes e têm mais de uma função.

-Deixe as convenções de lado. Exemplo: ao invés de mesa para jantar, pode ter um carrinho de chá; no lugar de uma mesa de centro, pode ter um gaveteiro que também serve de mesa.

-Os ambientes também devem ser multi-uso. Por exemplo: o escritório pode virar facilmente um quarto de hóspede e vice-versa.

-Verifique se todos os móveis terão aproveitamento. Aqueles que apenas são bonitos, mas pouco confortáveis, devem ser descartados.

-Os móveis feitos sob medida são os ideais, mas na impossibilidade, planeie antes para que sua disposição não dificulte a circulação.

-Uma boa ideia é usar as soluções adoptadas em barcos para os espaços pequenos. Use artifícios como: ganchos, armários embutidos, portas deslizantes, prateleiras ao invés de gavetas e móveis suspensos.

-Use cores claras como o branco nas paredes e móveis. Deixe as cores fortes para os detalhes.

-Use espelhos nas paredes, que são óptimos para dar impressão de espaço maior.

-Utilize um piso único: dá impressão de um espaço maior. Evite o uso de muitos tapetes.

-Evite o uso de muitos objectos na decoração, como enfeites e quadros, pois atravancam o ambiente.

-Coloque a máquina de secar sobre a de lavar na área de serviço, mas veja se o modelo de ambas comporta esta composição: precisam ter abertura frontal.

POUPAR ÁGUA E ELECTRICIDADE

Poupar energia é uma expressão cada vez mais corrente nos dias que correm.

Os noticiários bombardeiam-nos constantemente com alertas do esgotamento dos recursos naturais do planeta.

Mas além desta ameaça que dá muitos e grandes motivos de reflexão à escala global, outra ameaça parece tocar-nos mais directa e pessoalmente: os gastos do nosso orçamento mensal.

Na verdade, nem nos passa pela cabeça o dinheiro que poderíamos poupar se tivéssemos mais em atenção os gastos de água ou de electricidade em nossas casas.

Junte o útil ao agradável! Eis alguns truques que podem mudar os hábitos de desperdício, ajudar o planeta e fazer com que o dinheiro renda mais.

Poupança de electricidade

-As janelas e portas devem ser isoladas regularmente para evitar que o ar frio entre pelas ranhuras e pequenas aberturas;

-Os sótãos *(3º andar)* devem ser ventilados adequadamente para reduzir os riscos de perda de calor e para prevenir a formação de humidade;

-Em locais como a casa-de-banho ou a cozinha devem existir ventiladores para reduzir as temperaturas excessivas no Verão, e se tiverem persianas devem ser mantidas fechadas durante o inverno e quando não houver fumo nestas áreas para permitir que o ar quente não se escape por elas;

-Os aquecimentos centrais devem permitir aquecer diferenciadamente as diversas partes da casa para não gastar demasiada energia em locais que não estão a ser utilizados.

-Como as cores claras reflectem a luz e as cores escuras a absorvem, se a casa se localizar num local quente onde o calor do Verão possa ser problemático, as paredes exteriores devem ter uma tonalidade mais clara, e se, por outro lado for uma casa com problemas de aquecimento, é mais eficiente utilizar matizes mais escuros para o exterior.

-As cores a utilizar no interior das casas devem ser sempre claras para que a luz natural e artificial seja mais facilmente reflectida.

-A decoração do chão no interior das casas não deve ser também muito escuro para que possa auxiliar a reflexão da luz.

continua

Rock "n" Roll Tropical Pets & Supplies

Variedades de répteis exóticos e peixes tropicais

Assim como os *respectivos acessórios necessários (incluindo alimentação)* **A BOM PREÇO**

Aquários completos de vários tamanhos a preços especiais

"Love Birds & Cockatils" (cada)	**$58.88**
Casal de Periquitos	**$25.00**
"Finch"	**$ 9.99**
Canários a partir de	**$30.00**

Traga consigo este cupão e terá os piriquitos a $6.99 cada e se comprar 1 gaiola acima de $20.00 terá o piriquito oferecido

(entre a Dufferin e Lansdowne) (416) **653-6922**

Máquinas de Aquecimento & Ar Condicionado Central

INSTALADO POR TÉCNICOS LICENCIADOS

Ar condicionado
Desde **$1449.00***

Máquinas de Aquecimento
(Mid-Efficiency)
Desde **$1499.00***

Máquinas de Aquecimento
(Hi-Efficiency)
Desde **$ 2499.00***

$74.99 ** **Limpar e afinar máquina de aquecimento e ar**

Não espere mais, faça já o seu apontamento e poupe dinheiro com:

Civicaire Mechanical Services Inc.

Contacte: Mário Medeiros:(905) 816-2388

** Taxes and chimney not included. **Up to 120,000Btu/Hr*

Silva Drain

Lic. 44431

24 horas de emergência
(416) **537-5538**
(416) **588-0813**

Ligue a SILVA para resolver os seus problemas de esgotos e canalizações

First Choice

APPLIANCES & REFRIGERATION

Appliances repairs
&
Electrical services

Reparações em:

Fogões, frigoríficos, arcas congeladoras, máquinas de lavar e secar, fogões eléctricos, aquecimentos eléctricos, ar condicionado etc.

Todo o trabalho de electricidade
Chame Jorge de Jesus
(416) **534-7317**

CHURRASQUEIRA
COSTA VERDE
"só há uma, a da Oakwood e mais nenhuma"
370-2 Oakwood Ave., Toronto (416) 658-9577

- Frango assado na brasa
- Frango assado no espeto
- Perna de porco assada
- Leitão assado
- Lombo de porco assado
- Perú assado e recheado
- Cabrito assado
- Costeletas de porco na brasa
- Vitela assada
- Carrne de porco à Alentejana
- Arroz de marisco
- Arroz à Valenciana
- Bacalhau assado na brasa
- Filetes de peixe
- Variedades de Mariscos
- Variedades de saladas
- Batatas assadas
- Bacalhau à Gomes Sá
- Pratos variados todos os dias

Oferecemos aos nossos clientes os melhores preços e a melhor qualidade

DR. VICTOR RODRIGUEZ & ASSOCIATES
Dentistas
Odontologia Geral e Cosmética
Aceitamos todos os planos de seguros
Novos pacientes e emergências

Toronto
474 College Street, Suite 207
(um bloco a oeste da Bathurst)
(416) 960-5512
Segunda a Sexta: 9 am – 8pm
Sábados: 8 am - 5pm

Mississauga
3085 Hurontario St., Ste. 203
(um bloco a norte da Dundas)
(905) 272-2233
Terça a Sexta: 10 am - 7 pm
Sábados: 9 am – 5 pm

Todos são bem-vindos

Para saber

continuação Tratado da Política de Aristóteles

Da origem do estado – O Estado e a sua governação

O poder judiciário

Como já vimos a ordem judiciária é o terceiro órgão da Constituição e do governo. Para a estudarmos seguiremos mais ou menos o mesmo plano. Resume-se a estes três pontos: donde, porquê e como se recrutam os juízes? Donde?

De entre todos ou duma certa classe? Porque? Quantas espécies de tribunais são necessárias? Como se procede ao recrutamento? É por eleição ou por sorteio?

Comecemos pelas espécies de tribunais e de juízes:

1ª - Para a prestação de contas e o exame da conduta dos magistrados;

2ª - Para os roubos nas finanças;

3ª - Para os crimes contra o Estado ou contra a Constituição.

4ª - Para as multas contra as pessoas quer públicas quer privadas;

5ª - Para os contratos de qualquer importância entre pessoas privadas;

6ª - Para os assassinatos ou tribunal criminal. Distingue-se se foi cometido na pessoa dum juiz ou dum particular: se o homicídio foi cometido com premeditação ou involuntariamente: se a matéria de facto é certa e só se levanta o problema de direito; se há fuga do exílio por parte dos exilados por assassínio, caso que em Atenas é julgado no tribunal do Poço, ou Phréar, o que muito raramente acontece e só nas grandes cidades;

7ª - Para assuntos dos estrangeiros, quer entre si quer contra cidadãos.

Além destes tribunais, há juízes para os pequenos assuntos, como seja, desde o valor duma dracma até cinco ou um pouco mais, porque, se há que fazer justiça nestes pedidos, não vale, porém, a pena levá-los perante os grandes tribunais. Falemos agora da nomeação dos juízes, objecto mais interessante ainda para o Estado, e que, se for mal entendido, arrasta consigo sedições e algumas vezes revoluções.

É preciso, necessàriamente, que aqueles que devem julgar todas estas espécies de assuntos sejam nomeados por uma ou outra das duas vias, a eleição ou o sorteio; ou para todas as espécies de matérias, parte por eleição, parte por sorteio; ou para determinados assuntos, por uma ou outra destas duas vias.

O que produz quatro processos diferentes. O mesmo acontece no caso em que os juízes não são recrutados da universidade, mas duma determinada ordem de cidadãos. Porque ou são recrutados nesta ordem, para todas as espécies de assuntos, e isto por eleição ou por sorteio; ou parte por uma e parte por outra via; ou o mesmo tribunal é formado de juízes dos quais uns foram eleitos e outros tirados à sorte.

O que produz tantas formas diversas como as que já vimos; a estas é preciso ainda acrescentar as que podem resultar de combinações.

Por exemplo, determinado tribunal é formado de juízes que se recrutam indistintamente entre todos os cidadãos; outro será formado por juízes tomados duma certa classe; outro ainda formado das duas maneiras, ou seja parte de entre o povo, parte de entre uma certa classe; e isto por eleição, ou por sorteio, ou das duas maneiras.

Destas formas possíveis de formar os tribunais, as duas primeiras são democráticas.

Os juízes são tomados de entre todos e para todas as matérias; os dois modos seguintes são oligárquicos, sendo os juizes aí recrutados numa certa ordem e com uma competência universal.

O último modo é aristocrático ou republicano. Os juízes são tomados de entre a universalidade dos cidadãos e em certa parte numa ou noutra classe.

continua

Atendemos 24 horas de emergências
Serviços de esgotos – canalizações
Se tem pouca pressão de água na sua casa contacte
SILVA DRAIN SERVICE
Tem 24 horas de emergências para esgotos
Fazemos qualquer tipo de canalizações, isolamentos e humidades nas caves
Para orçamentos chame
(416) 588-0813 ou (416) 537-5538

Se beber não conduza

Eco Açor
TRAVEL SERVICES INC.
421 College St. - Toronto, Ont., M5T 1T1
Tel. (416) 603-0842 - Fax (416) 603-1560
Toll-Free – 1-888 232-6326
Viage connosco para Portugal e tenha umas férias inesquecíveis só por
$449 mais taxas
Carga geral para todo o Portugal recebendo agora até 7 de Junho
www.ecoaacor.com - Email: sales@ecoacor.com Ontario Reg # 044229761

Açores do meu Coração

Nove Ilhas — Nove Maravilhas

A situação geográfica e a variedade em espécies, estão na base dos pratos típicos da região que servidos com vinhos de produção local, garantem aos mais exigentes gastrónomos uma experiência agradável. Casas curiosamente construídas, moinhos típicos de origem flamenga, igrejas e tesouros de arte de enorme valor são testemunho vivo da história dos Açores, em que a força de vontade e dignidade do seu povo têm sido uma constante.

Fortes tradições populares, como o caso das danças e cantares cadenciados, das alegres touradas à corda e curiosos trajes característicos, bem como convicções religiosas muito enraizadas que se traduzem nas inúmeras igrejas erigidas e nas procissões ao longo de todo o ano, são parte da existência deste povo hospitaleiro e simples. O seu artesanato está intimamente ligado aos costumes e actividades do quotidiano - notáveis peças em osso e dente de cachalote, flores de escama de peixe, trabalhos em vime, folha de milho e miolo de figueira, cerâmica, bordados e rendas.

Igrejas – Monumentos – Museus

As expressões artísticas mais relevantes manifestam-se nas inúmeras igrejas, pelo seu valor arquitectónico e interiores ricamente decorados.

Ponta Delgada

Cidade plana, rectangular, com um comprimento de cerca de três quilómetros, desenvolvendo-se paralelamente à linda baía natural sobre a qual se debruça, adaptando-se às inflexões e acidentes de costa. Ponta Delgada, é bem um reflexo da amálgama de estilos, concepções artísticas e urbanísticas que vigoraram ao longo da sua existência.

Igreja de São Sebastião

Igreja Matriz, construída entre 1531 e 1547, no local onde existia uma pequena ermida dedicada a São Sebastião. Toda a sua estrutura insere-se no programa construtivo do gótico mendicante português, apesar de nos aspectos decorativos, sobretudo no exterior, apresentar marcas do estilo manuelino.

Posteriormente, no séc. XVIII, operam-se fortes modificaçções na fachada, de acordo com o estido da época, o Barroco. Introduziram-se dois portais ladeando o principal, quatro janelas num plano intermédio e um óculo oitavado no plano superior, que foi rematado por uma cimalha barroca. O interior for enriquecido com trabalhos em cedro esculpido e outras madeiras raras, como o pau-santo.

continua

Viajando pela Região do Minho

Arquitectura Gótica

A arquitectura civil, geralmente menos custosa, de materiais menos duráveis, de fábrica mais modesta e sujeita a vicissitudes incomparavelmente maiores, não deixou outros vestígios além das ruínas do Paço dos Duques de Bragança, em Guimarães *(hoje restaurado e convertido em palácio-museu)* e do Paço dos Condes-Duques em Barcelos, além do velho Solar dos Pinheiros, nesta mesma cidade, a dois passos das ruínas do paço ducal e da velha igreja da Colegiada.

A arquitectura civil no Minho do Renascimento

Casa dos Coimbras (Braga)

A prosperidade económica do país nos fins do séc. XV e primeira metade do séc. XVI reflectiu-se intensamente na arquitectura civil, que sofreu as mesmas influências que actuaram sobre a religiosa.

Assim o provam os inúmeros vestígios que ainda subsistem nos principais agregados urbanos da província do Minho. Basta citar as janelas da antiga Casa dos Coimbras (Braga), hoje adaptadas a uma construção moderna, cujos lavores denunciam a escola que produziu os arquitectos coevos de Salamanca.

É para notar, porém, que o manuelino, de origem popular, alheio a escolas e ensinamentos, reproduziu muitas vezes o tipo simples das portas românicas, isto é, com os pés direitos rematados ao alto por consolas para dar à verga ou lintel um mais sólido apoio.

Poucos são, todavia, os exemplares da habitação quinhentista cuja fisionomia tenha escapado integramente às vicissitudes e contigências da evolução do urbanismo.

O primeiro em data a estabelecer a transicção entre a época referida e a precedente a chamada Casa de João Velho, dos fins do século VX, antiga sede do Instituto Histórico do Minho (Viana do Castelo) com a frente em ressalto, recebendo, em cima, a luz por duas janelas quadrífidas e assentando, em baixo, sobre uma rco abatido ao qual são lateralmente perpendiculares dois outros ogivados.

Este dispositivo do rés-do-chão em alpendre, dando ao prédio uma expressão de acolhimento, mais significativamente se revela na Casa da Câmara da mesma cidade (começo do Séc. XVI), com a série de arcos ogivais à base da frontaria ameiada. Neste edifício se inspirou mais tarde o arquitecto dos Paços do Concelho de Guimarães, cuja massa construtiva do único andar é suportada por uma teoria ininterrupta de arcadas ogivais que, de lés a lés, oferecem ao povo do velho burgo um refúgio carinhoso. Este mesmo promenor arquitectónico de carácter hospitaleiro exibe na Misericórdia de Viana da Castelo, cuja fachada, como as de certos palácios venezianos da Idade Média e da Renascença, é toda aberta desde as arcadas jónicas do rés-do-chão às duas loggias sobrepostas, onde o ritmo das colunas é substituído pelo das cariátides esculpidas em granito. Uma singela meridiana, ao cimo do cunhal, marca o giro do tempo desde que João Lopes construiu em 1589.

continua ***por João Viageiro*** *– Oficial reformado do E. P.*

NEWPORT FISH IMPORTERS
Division of Unicer Foods Ltd.
NIGEL High Quality Frozen Fish
BELFARM Premium Quality Products
frisumo Delicious Refreshing Drinks
LAVRADOR Premium Extra Virgin Olive Oil
NEWPORT Quality Products
OLIVEIRA DA SERRA Top Quality Olive Oil
Vitalis Still Natural Mineral Water
Castelo de VIDE Sparkling Natural Mineral Water
TiNaranjus
1140 DUPONT ST., (com a Dufferin)
TORONTO, ONT., M6H 2A2
TEL.: (416) 537-1270 - FAX: (416) 537-8905
EMAIL: newportfish@bellnet.ca

VIANA ROOFING & Sheet Metal
Companhia portuguesa especializada em todos os tipos de telhados
- Prédios de apartamentos
- Comercial-Industrial
- Institucional
- Roofing & Sheet Metal
- Experiência e qualidade de trabalhos
- Seguros próprios para a indústria

Contacte: Manuel Costa, Arc. Tech – Presidente
3434 Dundas St. W. Toronto
(416) 763-2664 Fax (416) 763-5195
Web site:www.viana.on.ca

Cartaz Comunitário

Nota Da Redacção

Chamamos à atenção das Organizações não lucrativas para que enviem toda a informação até à Segunda-Feira de manhã. Qualquer alteração nos eventos publicados é de inteira responsabilidade das próprias Organizações.

Sport C. Lusitânia de Toronto

103 Ossington Ave. Tor.: (416) 532-3501

Sábado, dia 17 de Maio – Baile com o conjunto "Oh-la-la".

Sport Club Angrense of Toronto

1195 Bloor St. W. Tor.: (416) 537-1555

Sábado, dia 17 de Maio, às 7pm – Festa de Solidariedade em benefício do Sport Club Angrense, Ilha Terceira. Constará de matança do porco à açoriana e baile com "D. J. Martins". Participe.

Sporting C. P. de Toronto

1650 Dupont St.. Tor.,: (416) 763-1707

Sábado, dia 17 de Maio – Jantar de angarição de fundos para o Centro Social de S. Jorge. Variedades com a presença de Mano Belmonte e música pelo "D. J. Nazaré Praia".

Domingo, dia 18 de Maio das 9am, às 4pm – Exposição e Feira de: Selos; Notas e Moedas Informe-se: **(416) 294-9266**

Casa das Beiras Community Centre of Toronto

34 Caledonia Rd. Tor. (416) 604-1125

Domingo, dia 18 de Maio – Apresentação do Livro do Dr. César Cordeiro "Saúde no ciclo da vida". Haverá a participação do Dr. Tomés Ferreria, Clara Santos e Vasco Oswaldo dos Santos. Interlúdio musical de Nuno Cristo e Helder Oliveira. Será servido um beberete aos presentes.

Casa do Benfica de Toronto

1 Robina Ave - Toronto

Sexta-Feira, dia 23 de Maio, às 7:30 – Grande noite de Fados com "Os Amantes do Fado". Actuação dos Fadistas: Firmino Ribeiro, Maria Haide, Júlio Sampaio e Teresa Lopes. Haverá jantar e sorteio.
: **(416) 260-9673 ou (905) 278-8629**

First Portuguese C.C. Centre

722 College St., Toronto (416) 531-9972

Continuação da Exposição de Cerâmica de Américo Ribeiro

Até 16 de Maio, - Exposição de Cerâmica de Américo Ribeiro na Galeria Corte Real. Horário de funcionamento das 9 horas da manhã às 8 da noite. ***Para mais informações chame: (416) 531-9971***

First Portuguese C.C. Centre

722 College St., Toronto (416) 531-9972

Oferece "Curso de introdução de computadores"

Para pessoas com mais de 45 anos de idade. Estão a decorrer até 27 de Junho.

Tópicos a desenvolver:

-Como funcionam os computadores
-Como contactar por Email
-Enviar foto, carta ou postal
-Navegar na internet
-Procurar emprego ou ocupação na Internet

Para registar-se pode fazê-lo pelo telefone *(416) 531-1647*

Casa dos Açores de Toronto

772A Dundas St. W. Tor,(416) 603-9000

Excursão por ocasião das festas do Divino Espírito Santo em Fall River

Saída de Toronto a 21 de Agosto, às 7:30 da tarde e regresso no dia 25 de Agosto.

***Para informações telefone para a Casa dos Açores das 6 às 10 horas da tarde de Segunda a Sexta Feira*: (416) 603-9000**
(416) 603-2900 ou (905) 848-3214

Aulas de Inglês - Terra Nova
1289 Dundas St. W. Toronto

Segunda a Sexta-Feira
9 às 11:45 am e 12:30pm – 2:45 pm
Sábado
9:30 am-12:30pm e 1pm-3pm

Vários níveis com a professora Ana Paula Cardona

Devem registar-se durante o horário das classes. Não haverá classes em Agosto

PARA OS SEUS ANÚNCIOS

DE:

Aluga-se * Vende-se
* Compra-se *Procura-se
*Toma-se Conta
* Oferece-se

Telefone
para
Jornal Família Portuguesa
o sucesso do seu negócio
(416) 533-8501

Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas do Ontário

Início das Celebrações da16ª Semana de Portugal

Sexta-Feira, dia 16 de Maio, às 6 horas – Descerrar do Primeiro Galhardete junto do Monumento aos Voluntários no Trinity-Bellwoods Park.

****

Festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres em Toronto - Dias 24-25 de Maio

Paróquia de Sta. Maria – 589 Adelaide St. W. Toronto (416) 703-2326

Depois de uma semana de pregação, como preparação para estas festas, haverá no Sábado, dia 24 a Mudança da Imagem às 5:30 da tarde, com Missa solene e sermão à entrada da Procissão.

Concerto: Banda Açoriana de Fall River, ao arraial tocam: Banda de Brampton, Banda de St. Inês, Banda de Sta. Helena e Banda do Sto Cristo.

Domingo, dia 25 de Maios, às 3:30 – Procissão, percorrendo o giro habitual, com Missa campal e sermão ao recolher da Procissão.

Depois seguirá o entertinemento habitual, actuação de Otília de Jesus e o conjunto Som Luso.

Bandas: Hull e London

Segunda-Feira, dia 26 – Missa de Festa em Acção de graças, às 7 horas por todos os devotos do Senhor Sto. Cristo.

Se beber não conduza

ESTABLISHED
1966

BANCO COMUNITÁRIO LUSO-CANADIANO
ANUNCIA

GRANDE SORTEIO DE 8 VIAGENS

GANHE 1 PASSAGEM E ESCOLHA UM DESTINO DA SATA:
PORTO, LISBOA, FARO ou qualquer das **ILHAS DOS AÇORES:**

NOVO CLIENTE OU NÃO:

PREENCHA O SEU TALÃO E HABILITE-SE A GANHAR*

JUROS ESPECIAIS PARA DEPÓSITOS DE NOVOS CLIENTES

7.5% por ano durante 5 anos – $1,000 exactos
3.5% por 1 ano – de $1,000 - $49,999
4.00% por 1 ano – a partir de $50,000
8 PASSAGENS AÉREAS – 8 PASSEIOS INESQUECÍVEIS
e ainda mais 24 Prémios Surpresa!

UM PATROCÍNIO DA SATA Express – EXIJA SATA: VOCÊ MERECE!

*Para mais informações e regulamentos, faça-nos uma visita:

BANCO COMUNITÁRIO
LUSO-CANADIANO

Em Mary Lake – King City - Ontário

Grandiosa celebração em Honra de Nossa Senhora de Fátima

Por mais de treze anos que os devotos se reunem nos meses de Maio e Outubro para celebrar as aparições de Fátima, em Portugal com data do fim de semana mais próximo do dia 13 dos meses indicados, as celebrações atraem milhares de devotos que se deslocam de várias partes do Ontário, especialmente de Toronto e outras cidades vizinhas. Organizado pelo Conselho das paróquias portuguesas de Toronto as comemorações têm tomado grande incremento e são consideradas uma celebração anual com forte presença de portugueses além de outras nacionalidades e origens. Através dos anos, desde o seu início, o local em MaryLake é deveras convidativo e oportuno para se repetirem as cerimónias que se fazem na Cova da Iria. Como de costume, no Sábado de madrugada, centenas de peregrinos iniciaram a sua caminhada para o Santuário de MaryLake dedicado à Senhora das Graças.

Não só de Toronto mas de outras comunidades dos arredores, os peregrinos seguiam em grupos, rezando ou cantando. Os cerca de 40 quilómetros são percorridos de modo a que a chegada dos devotos se processe pelas 2 horas da tarde para início das cerimónias do dia e preparação para a procissão de velas à noite.

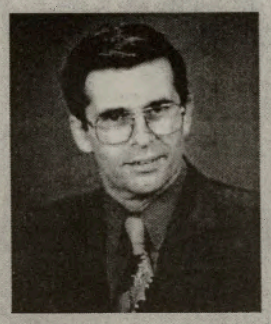
No Domingo, pelas duas horas da tarde iniciaram-se as cerimónias com a reza do terço acompanahado a cânticos e a celebração da Eucaristia. Devido à instabilidade do tempo que se apresentava chuvoso e ao estado dos terrenos, as cerimónias tiveram lugar dentro do espaçoso Templo, sendo a Imagem de Nossa Senhora de Fátima conduzida à capelinha na colina como remate solene de mais uma celebação e manifestação de devoção à Virgem de Fátima.

A associação de devotos que desde o princípio tem organizado no local as diferentes actividades e preparação da festa continua solidariamente a trabalhar para que não falte aos peregrinos e a todos os que tomam parte na celebração um ambiente de caridade, fé e devoção que muito desperta grande número de pessoas que ali se deslocaram para oração e penitência, afinal a verdadeira mensagem de Fátima.

por J.. da Silva

Pelo Ontário

Nosso Correspondente em Kitchener



A. Brito

Kitchener

Este fim de semanas (dia 18 de Maio), 23º Aniversário do Rancho Folcórico do Clube Português de Kitchener. Haverá almoço à 1 hora da tarde e depois tarde de folclore com os 'Tradicionais de London", o Vasco da Gama de Hamilton, e o Rancho Folclórico de Kitchener. Para o baile, música pelo Tabu. ***Informe-se (519) 579-6960 (519) 578-1240 * (519) 570-3772***

Leões de Kitchener

Dia 31 de Maio, às 7 horas – Noite de Fado. Jantar, depois serão os fados por Humberto Silva e Teresa Lopes, acompanhados por: Gabriel Teves à guitarra e Januário Araújo à viola. Sócios $20, não sóciios $25.

Para mais informações chame: (519) 579-6960 (519) 579-1240 * (519) 570-3772

Em Cambridge

Nos dias 14 e 15 de Junho, vai haver tourada à corda com touros do ganadero Fernando Marques.
Haverá uma bancada protegida. O início será às 3 horas.

Informe-se (519) 623-2020

Listowell

Festas em Honra do Divino Espírito Santo

Dia 14 de Junho, depois do meio-dia. Haverá no Agricultural Hall a arrematação do gado. Depois haverá uma sardinhada para todos os presentes. Após esta virá uma tourada à corda, pelas 4 horas da tarde.
Dia 28 de Junho – Baile no Agricultural Hall haverá baile com o conjunto "Além Mar" de London.
Dia 29 de Junho, às 11 horas da manhã – Haverá Missa na Igreja de São José na Wallace St. N., em Listowell. Depois serão servidas as tradicionais sopas acompanhadas com alcatra à moda da Terceira, seguindo-se o baile com o conjunto Além Mar.

Encarnados recorrem despenalização de Tiago

O Benfica vai recorrer da decisão da Comissão Disciplinar da Liga de Clubes que decidiu punir o médio Tiago com um jogo de suspensão na sequência das incidências no jogo com o Belenenses, no Restelo, onde o atleta foi admoestado com duplo amarelo e consequente vermelho.

Desporto Comentário

Por: António Brito
Correspondente de Kitchener

Futebol

Porto recauchetado perde na Mata Real por 1-0

Foi mesmo ali ao pé da porta que o F. C. Porto Campeão foi sofrer a 2ª derrota. Quando tudo parecia que o jogo iria ficar empatado a 0 (zero) eis que o José Mota tirou da cartola o supersónico José Manuel e ganhou a partida mesmo no cair do pano. Sem dúvida que só por aquele "sprint" o José Manuel mereceu a vitória. E a equipa pacense também pelo esforço que pôs na partida. Até parecia que o Paços de Ferreira estava a jogar uma final. Talvez por isso, o F. C. Porto nunca conseguiu impor o seu jogo. O Paços de Ferreira não deixava jogar.
A pobre da bola foi muito mal tratada no Paços de Ferreira-F.C.Porto.
A indisciplina dos jogadores foi demasiado excessiva e o árbitro foi permitindo que tudo valesse mesmo assim ainda mandou 3 jogadores para a rua. Dois deles muito mal, na nossa opinião. O Tiago foi agredido e foi expulso, o João Armando deveria ter sido punido com um amarelo por agarrar o Ricardo Carvalho à entrada da área e foi expulso. Enfim, cada um interpreta as leis à sua maneira e o que os árbitros dizem pouco vale. Isto se tivessemos em conta o espectáculo que o Zaovic deu no Benfica-Sporting e foi premiado com um jogo de castigo, quase só faltou ao conselho de disciplina da Liga ter-lhe dado os parabéns por ele ser tão bom corredor e por ter entrado dentro do campo depois de ter sido expulso e de o jogo estar parado à espera que as cenas do autor acabassem. Pobre futebol!...
No Restelo, tal como é habitual, passou com certa facilidade o obstáculo; Belenenses 2-4 foi um resultado demasiado folgado para um derby lisboeta e um dos chamados clássicos do nosso futebol.
Ao que dizem, o Tiago foi mal expulso. Se é verdade que ele vai ser despenalizado, é com razão. Até aqui tubo bem!...E como seria se o Benfica tivesse perdido devido ao facto de estar a jogar só com 10? Seria mais um caso.
Com esta vitória, o Benfica conquistou definitivamente um lugar na Taça dos Campeões ou melhor, nas pré-eliminatórias. Pensamos nós que mereceu este 2º lugar na Super Liga deste ano. Aliás é bom que se diga que o Benfica faz parte dos grandes da Europa e por isso faz lá falta.
Oxalá, possa ao nível Internacional, o Benfica voltar aos patamares a que nos habituou.
Em Alvalade, o Sporting voltou a emperrar apesar de ter mudado de óleo a semana passada com aquela surpreendente vitória sobre o seu rival da 2ª circular. Desta feita, o Sporting não conseguiu dar a volta ao resultado e acabou por ficar contente com o empate.
A União de Leiria foi para Alvalade com a lição bem estudada para actuar em contra ataque e conseguiu os seus objectivos e poderá dizer-se que o empate no fim soube por certo a pouco para a União.
No Sporting, Boloni está de saída, mas não vai ser só ele!... Muitos dos seus músicos não vão ter lugar na orquestra do futuro treinador.
O Boavista lá conseguiu mais 3 pontos. Foi com o Beira-Mar que os boavisteiros conseguiram um golo solitário que lhes valeu 3 pontos. Com esta derrota manteve-se um forte candidato à descida, Setúbal também. Santa Clara e Académica empataram. Destes dois vai sair uma vítima para a descida. Qual vai ser? Vamos ter de esperar para ver.
Mas esta semana o que mais interessa é desejar que o F. C. Porto se prepare em força para a grande final da Taça U.E.F.A. para que possa dignificar o futebol português independentemente do resultado. Melhor será, claro, se a vitória acontecer a favor dos portugueses. Força Porto

Viva o Futebol, viva o Pauleta
o melhor da França outra vez

Desporto Local

Equipa de London "Vencedores da Ontario Cup" Jornal Família Portuguesa endereça os parabéns à equipa londrina.

Uma equipa Portuguesa a participar numa Liga Superior. Naturalmente que lhes queremos desejar a melhor sorte nesta sua nova etapa.

Legenda por A. Brito / Fotos de M. Santos

TORREENSE STORE
223 Mill St., Kitchener
Especializados em peixe fresco e mercearias portuguesas
VEJA O ESPECIAL DA SEMANA
Proprietários – **Gracinda e João Sousa**
(519) 742-6551

O FRANGO ASSADO!
Elgin Supermarket
210 Elgin St.,
Cambridge (519) 621-6440
A partir de agora o famoso frango no espeto e as sanduiches S. Francesco, bifanas e peixe frito
Serve-se comida para qualquer ocasião
Para que ter trabalho em fazer comida em casa se no Elgin Supermarket a pode comprar já pronta a servir à mesa.
Mais informações: (519) 621-6440

MASTER
CERAMIC FLOORING
M C F
Free Estimates * 19 Years
Ceramic * Marble * Laminate
*Hardwood, etc
248 Stirling Ave., S. – Unit #16
Kitchener, ON N2G 4L1
Tel.: (519) 585-0402 - Fax (519) 585-0741

SCHREITER – SANDROCK FUNERAL HOME LTD.
Casa Funerária Católica ao serviço da comunidade
Patrick Schlitt
Jerome Futher
51 Benton St., Kitchener
(519) 742-4481

Mississauga - Oakville - Hamilton

Para os seus anúncios de: Aluga-se * Vende-se * Procura-se * Compra-se * Oferece-se – Anuncie em Jornal Família Portuguesa o sucesso do seu negócio

Para os seus anúncios chame: (416) 533-8501 - em Hamilton: (905) 577-0630

ALVES MEATS & VARIETY

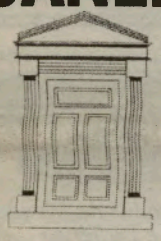
Especializados em: chouriços, morcelas, etc. Mercearia completa, produtos portugueses e frango no churrasco

157 McNab St. N. – Hamilton
(905) 528-0165

Acclamation Bar & Grill

Somos especializados em cozinha Portuguesa e Europeia - Abertos 7 dias por semana
Servimos "Catering" para festas e grupos de companhias privadas
FAÇA AGORA AS SUAS ENCOMENDAS PARA AS FESTAS QUE SE APROXIMAM OU VISITE-NOS
191 James St. N. Hamilton
(905) 523-7269 ou (905) 525-9689

JANELAS & PORTAS



Por medida à vontade do cliente
Especializados em coberturas
"Cortes na parede para colocar portas e janelas", Clara-Bóias
Chame Manuel Cruz
Hamilton – (905) 317-7350

CMC COMPUTER SOLUTIONS

LOJA DE COMPUTADORES PORTUGUESA
Estamos aqui para o ajudar com a sua compra!

Vendas de computador
Ensino de computador português
176 James St. N. – Hamilton
(905) 526-6226

ALEXANDRE AND SON'S CATERING

Autêntica cozinha canadiana e europeia

Especializados em "mariscos" Para as suas festas com familiars e amigos contacte

Manuel & Cilia Alexandre
Tel: (905) 578-7982 – Cel (905) 515-2959
Email: ascat@hotmail.com
Hamilton

Leia bons livros

A cura interior - O Dom da cura
As portas do silêncio
O Ministério da Cura
Os Frutos do Espírito Santo
Requisite pelo telefone (416) 533-8501

Em Cambridge
(Galt)

Festas em honra do Senhor Santo Cristo
24 e 25 de Maio de 2003

Programa

Sábado, dia 24 de Maio – 5.00 horas da tarde

Cerimónia da transladação da Imagem do Senhor Santo Cristo da Capela para a Igreja Paroquial acompanhada da Irmandade e fiéis devotos com círios.

Celebração da Eucaristia

DOMINGO, DIA 25 DE MAIO (DIA DO SENHOR)
3.00 HORAS DA TARDE

Majestosa Procissão do Senhor Santo Cristo com figuras bíblicas e alegóricas, irmandades, associações cívicas e religiosas, bandas de música, Cavaleiros de Colombo, devotos com círios, etc.,
Ao recolher da procissão, em frente da capela, solene apoteóse a Jesus Cristo Pascal, seguindo-se a celebração da Missa dos Peregrinos.

Arraiais populares no Sábado e no Domingo depois das cerimónias religiosas

Rádio Sons de Portugal
98.5 – CKWR – Sábados das 17 às 20 horas
Produtor António Brito – Tel: (519) 886-9878

Hamilton

Vasco da Gama Futebol Clube
175½ James St. North – Hamilton (905) 527-5708
Não falte à transmissão dos jogos de Futebol do Campeonato de Portugal
Também aos Sábados a cozinha do Clube começa a funcionar ao meio-dia

Terça-Feira, dia 10 de Junho – "Dia de Portugal" – Festa no 2º andar da sede do Culbe.

Oakville

Paróquia de S. José
2451 Bronte Rd, Oakeville – (905) 825-2043
Festas em Honra do Divino Espírito Santo

Dias 2, 3, e 4 de Junho, às 8 horas da noite, recitação do terço ao Divino Espírito Santo, na casa do mordomo

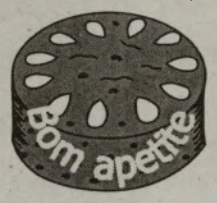
Dias 5, 6 e 7 de Junho, o terço será na igreja.

Sábado, dia 7 de Junho –Haverá arrematação do gado, música pelo conjunto "Oh-la-la"

Domingo, dia 8 de Junho, às 10 horas – Procissão da Coroa, seguindo-se a Missa e Coroação do mordomo. Após a Missa serão servidas as tradicionais sopas do Espírito Santo. Durante a tarde, haverá o cortejo das rosquilhas e nomeação da mordomia 2003/2004
Actuarão o Grupo "Os Alegres", Carlos Avilais Grupo, Filarmónica Lira Bom Jesus de Oakville e "Chikko's D. J. Service".

Lusitania Bakery Ltd.

Pão de várias qualidades fresco todos os dias, rissóis, pastéis



Servimos pastelaria para qualquer ocasião festiva

FAÇA JÁ AS ENCOMENDAS PARA AS SUAS FESTAS
585 Lakeshore Rd. East (Perto da Cawthra)
Mississauga - (905) 271-2707

Portuguese Cultural Centre of Mississauga Inc.

53 Queen St. North, Mississauga
(905) 286-1311 Internete: www.pccmississauga.com

Nos dias 23, 24 e 25 de Maio, o Centro Cultural Português de Mississauga mais uma vez vai levar a efeito o Festival Carassauga 2003

Sexta-feira, dia 23, às 7:30 da noite, cerimónia da abertura com o desenrolar do variado programa começando com a actuação das guitarras portuguesas, Hernâni Raposo e Luciana Machado com Fado não faltando o Folclore. Estarão presentes o conjunto Searas de Portugal e os Ranchos Folclóricos do F. Clube do Porto, Casa do Alentejo e e o Grupo Folclórico Senior de PCCM.

Sábado, dia 24 de Maio, à 1 hora – Com os participantes acima referidos, juntando-se a eles o Grupo Folclórico de Oshawa, Grupo Folclórico da Casa das Beiras e o Grupo Folclórico do Peniche.

Domingo, dia 25 de Maio, à 1 hora – Continuação do programa com os Ranchos do PCCM e Searas de Portugal, Rancho Folclórico do Arsenal do Minho, Rancho Folclórico da Associação Cultural do Minho e o Grupo Cantares e Bailares de São Miguel.

Nota – *Por razões imprevistas o programa pode sofrer alguma alteração sem aviso prévio*

Açores

Sampaio assinala nos Açores dias de Portugal e da Região

O Presidente da República celebra nos Açores, no próximo mês, os dias de Portugal e da Região. Jorge Sampaio vai estar nos Açores durante uma semana – de 8 a 15 de Junho, estando previstas visitas a cinco das nove ilhas, nomeadamente a S. Miguel, Terceira, Faial, Flores e Corvo. O Presidente da República, Jorge Sampaio, inicia a 08 de Junho uma visita de uma semana aos Açores, celebrando no arquipélago os dias de Portugal e da Região.

Literatura e Artes

Lendas e contos da antiga Grécia

continuação

Os Pigmeus

Anteu com muita frequência, observava a felicidade deles e as suas brincadeiras até que o seu grande, pesado e desajeitado entendimento estava suficientemente divertido; então, o volume da gargalhada que soltava obrigava a nação inteira dos Pigmeus a pôr as mãos nos ouvidos, para não ficarem ensurdecidos.

-Ah, ah, ah! – ria o Gigante abandonando os seus flancos como montanhas. – Que engraçado é ser pequeno! Se eu não fosse Anteu gostaria de ser Pigmeu só pela graça.

Os Pigmeus só tinham uma coisa no mundo que os incomodava. Estavam constantemente em guerra com os grous e sempre tinham estado, desde que o secular Gigante se podia lembrar. De tempos a tempos terríveis batalhas se faziam, das quais os pequenos homens saíam por vezes vencedores e outras vezes vencidos. De acordo com alguns historiadores os Pigmeus costumavam ir para as batalhas montados em cabras e carneiros; mas estes animais devem ter sido demasiado grandes para ser montados por Pigmeus; de forma que, suponho, eles montavam esquilos, coelhos ou ratos ou talvez ouriços, cujos espetos agudos deviam ser terríveis para o inimigo.

Fosse como fosse, não tenho dúvidas que a sua aparência deve ter sido terrível, armados de espadas e lanças, arcos e flechas, soprando as suas pequeninas trombetas e soltando os seus gritos de guerra. Nunca deixavam de se exortar uns aos outros para que lutassem com coragem, lembrando-se que o mundo tinha os olhos postos neles; se bem, na verdade, o único espectador fosse o gigante Anteu, com o seu único, estúpido olho, no meio da testa.

Quando os dois exércitos se encontravam, os grous atiravam-se para a frente, batendo as asas e esticando para a frente os pescoços e por vezes apanhavam alguns Pigmeus nos seus bicos. Sempre que tal acontecia era de facto um triste e terrível espectáculo ver aqueles homenzinhos valentes esperneando no ar até desaparecerem para dentro dos compridos e recursos pescoços dos grous, engolidos vivos.

continua por Nathaniel Hawthorne

A sua Cultura - Já sabia?

continuação

O TESOURO DO VELHO GENTIL HOMEM

Dizia Nicklausse ao senhor Furbah: outras vezes descendo cauteloso por uma escada de caracol, e chegando a uma cova agarrava-me com todas as minhas forças à argola de uma lousa e puxava até suar sangue.

Este sonho tornava-me muito infeliz. Mas, quando consegui levantar a lousa e vi o subterrâneo, o cavaleiro, o tesouro, esqueci todos os meus sofrimentos. Já me acreditava dono do dinheiro, sentia desvanecimentos de emoção e me dizia: "Nicklausse, o Senhor escolheu-te para te elevar aos pináculos das honras e da glória. Que feliz vai ser a tua avó Orchel, ao ver-te voltar à aldeia em um coche tirado por quatro cavalos. E os demais, o velho mestre-escola Jexi, o sacristão Omacht, todos esses que repetiam da manhã à noite que tu nunca serias nada, todos abrirão os olhos de inveja e rilharão os dentes de raiva. Já creio que sim".

Figuravam-me todas esses coisas e outras parecidas, que me enchiam o coração de satisfação e aumentavam o meu desejo de entrar na posse do tesouro. Mas, uma vez na rua Neuhauser, com a trouxa aos ombros e o bastão na mão, ao ter que tomar o caminho que conduzia ao castelo dos meus sonhos, não pode o senhor imaginar, senhor Furbach, até que ponto me achava descorçoado e sem saber o que fazer.

Estava na esquina, sentado sobre uma pedra e olhando para todos os lados para averiguar de que lado soprava o vento. Mas desgraçadamente aquele dia não havia vento. Os cataventos permaneciam imóveis, uns com as suas setas para a esquerda, outros para a direita. E todos aqueles que por mim passavam parecian dizer-me:

Por aqui é onde deves ir. Não, é por aqui.

Que fazer?

À força de reflectir, o suor corria-me pelo corpo. Então, para ver se me ocorria alguma ideia, entrei para beber um pouco na taberna do "Galo Vermelho". Havia tido bastante cuidado em guardar o meu dinheiro em meu centurião de couro, debaixo de minha blusa, pois na taberna do "Galo Vermelho", que se encontra num porão da rua Três Birutas, não faltariam pessoas honradas que tentariam desembaraçar-me do dinheiro que levava.

continua

Em tempo de Poesia

Se desejar adquirir um livro ou CD de Poesia de Maria Leonor Oliveira Emigrante Açoriana pode informar-se pelo telefone: (416) 536-6983

Vamos vencer!!!

Virgem Mãe...também és Pioneira
Com Tua luzinha fagueira
Que o mundo iluminou
E continua a iluminar
Mãe...Que nos queres libertar
À mulher Emigrante; que aqui chegou

Mães esposas e filhas
Com vossas almas partidas
Um dia lá no além
Ficastes tristes a chorar
Vendo os companheiros a caminhar
Pioneiras, vencedoras...Como ninguém!!!

Ó Deus...de bondade e paz
Vinde em auxílio de quem guerra faz
Ao inocente vinde proteger
Virgem Mãe...também Emigrante
Mães de tod'o mundo...em dor constante
Com Jesus e Maria!...vamos vencer!!!

Com a amizade de Maria Leonor Oliveira

BRANCO'S OUTINGS TICO Reg # 5000859-4

Excursões de autocarro

LOCAIS DE SAÍDA

*Mississauga Igrejas: Santíssimo Salvador do Mundo e Cristo Rei – **Toronto** (Dundas e Dufferin) **Brampton** (Brampton Plaza) e **Oakville***

COSTA DO ATLÂNTICO"- Províncias do Canadá

QUEBEC CITY – 5 - JULHO POR 15 DIAS

Conhecer toda a Costa do Atlântico até Newfoundland. Tempo das lagostas grandes. Montanhas de gelo, no meio do mar as baleias, e o lugar dos pescadores. New Brunswick, PEI, Halifax e Nova Scotia. Bons hotéis, tempo mais favorável. Haverá muitas surpresas. Faça já reserva já temos poucos lugares

VANCOUVER – VICTORIA

26 de Julho a 11 de Agosto, 17 dias

Tempo de muita fruta, lapas, carangueijos como os dos Açores. Passaremos em algumas províncias e temos muitas surpresas. Faça já a sua marcação temos poucos lugares

FALL RIVER – AGOSTO

Festas do Divino Espírito Santo

KINGSTON – MIL ILHAS

31 de Agosto – Passeio de barco/Festas do S. Sto. Cristo

Branco's Outings (905) **277-2208**

"Psiquiatra americano" – Karl Stern

Estudante de Medicina

Após alguns anos de estudos, Stern envereda pela especialidade predilecta: a psiquiatria e as doenças do cérebro.

Estagiário em Berlim, na secção de neurologia do hospital moabita, situado em pleno bairro de latas, o novel estudante não se sente por então interessado senão pela ciência, quando a sua boa estrela o leva a conhecer o professor *Ernest Haase,* assistente-chefe, cujo coração de carne vibrava ao contacto dos mais profundos sofrimentos humanos: *«Nunca encontrei ninguém que consagrasse maior afecto aos miseráveis; jamais conheci sábio, com tanta bondade no coração!»*

É seu companheiro habitual na visita à clínica, onde se apresentam os párias da sociedade: alcoólicos, maníacos, anormais de toda a espécie; face a face com este enxurro social, fica maravilhado da arte com que o Dr. Haase consegue reintegrar notáveis desvios, da benevolência com que ausculta as almas ao mesmo tempo que os corpos.

Gáficos, índices, fórmulas descem a segundo plano; Karl descobre na escola de Haase, um novo aspecto da profissão médica, que o aproxima do sacerdócio! Nada, no futuro, poderá comparar-se para ele com os anos da experiência no hospital moabita. No entanto, a sua mentalidade permanece inalterável: convencido da verdade do materialismo dialéctico, aproxima-se dos estudantes radicais e partilha da sua maneira de viver, emborca cerveja como um bávaro de gema, dá-se ao amor das belas raparigas, e não é por certo para rezar, embora o pareça, que sobe ao mosteiro beneditino da Andechs! Parte de excursão em alegres rusgas, dedica-se ao remo no Isar, no Salzad ou no Inn, vai de longada até à casa de Mozart em Salzburgo. O céu é azul...e a revolução nazi vem ainda longe.

Em casa dos Von Baeyer

Entre os amigos dessas horas de despreocupação feliz convém não esquecer o nome de Erich Von Baeyer, estudante e violoncelista pertencente a uma família luterana de Heidelberg.

continua por Anne Tellier

Aprenda a comer connosco

continuação

Como comiam os primeiros seres humanos

NUTRIENTES

Na sua alimentação, o homem utiliza um grande número de alimentos, devido ao facto de precisar de ingerir com muita frequência substâncias variadas e diferentes, que são essenciais à vida. Assim, há alimentos que contêm uma, duas ou três substâncias.

A variedade dos alimentos garante a ingestão das tais 52 substâncias diferentes, diariamente, que, de um modo geral, se chamam «nutrientes» ou «nutrimentos».

Há nutrientes que se devem ingerir todos os dias; outros podem ingerir-se mais espaçadamente, pois o organismo vai buscá-los às reservas que acumulou, quando necessário.

Não havendo alimentos completos (que contenham os 52 nutrientes), o homem recolhe-os de diversas *fontes:* do reino animal *(leite, ovos, carne, peixe, etc.)* e do reino vegetal *(batata, arroz, hortaliça, fruta, etc.)* e do reino mineral *(sal e minerais na água que bebemos, como o cálcio, o flúor, o iodo etc.).*

Os 52 nutrientes reúnem-se em cinco grupos bem definidos, Três grupos produzem energia; os outros dois não produzem energia, mas são tão importantes como os três primeiros.

Os nutrientes energéticos são as gorduras, os hidratos de carbono e as proteínas.

As proteínas têm ainda outras funções muito mais importantes; as principais serão indicadas oportunamente. Os dois grupos de substâncias não produtoras de energia são muito importantes e chamam-se vitaminas e minerais.

Uma outra substância (ou melhor, grupo de substâncias) que não poderemos considerar verdadeiramente como nutriente, pois nem sequer é digerida pelo homem, é conhecida pelo nome de «celulose» ou «fibra» ou «indigerível glucídico» ou «plantix» ou «substância de balastro». Falaremos mais adiante deste grupo, de importância extraordinária para a saúde. Reflectindo um pouco, não se compreende muito bem que, sendo necessários 52 nutrientes para uma alimentação «correcta», afinal só aparecem agora 5 grupos – proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais. É que cada um destes grupos compreende muitos compostos independentes e importantes e de onde se vão obter os 52 mencionados.

Assim, por exemplo: existem mais de 15 vitaminas diferentes, todas necessárias: minerais, existem mais de 12, todos diferentes e também essenciais, etc. Igualmente nos grupos de proteínas, gorduras e hidratos de carbono existem muitos compostos diferentes e essenciais ao organismo.

Na próxima edição mostraremos um quadro com o nome dos tipos de nutrientes mais importantes, referindo o grupo a que pertencem, bem como alguns dos alimentos de onde provêm. Só dos três nutrientes que fornecem energia, existem 38 derivados.

A seu tempo veremos quais os que faltam para os 52 mencionados e que evidentemente pertencem aos grupos de vitaminas e dos minerais.

continua por Julião Almeida

Bolo de pão ralado

Ingredientes *- 4 ovos, 1 chávena de açúcar, 1 chávena de pão ralado, canela quanto baste, 1 colher de chá de fermento em pó.*

Confecção - Batem-se as gemas com o açúcar, juntando de seguida as claras batidas em castelo e o pão ralado .

Por fim adiciona-se a colher de fermento e a canela a gosto. Deita-se numa forma untada com margarina e leva-se a forno quente por aproximadamente 20 minutos.

Bolo de cerejas à moda da Avó Maria

Ingredientes *- 250g de manteiga, 220g de açúcar, 200g de amêndoa moída, 4 colheres de chá de Rum, 1 colher de chá de canela, 180g de farinha, 6 ovos as claras em castelo, 1 pacote de pó royal, 125g de chocolate aos bocadinhos, 750g de cerejas sem caroço.*

Confecção - Bate-se muito bem a manteiga com o açúcar, até ficar em creme.

Adiciona-se as gemas uma a uma batendo entre cada adição. Junta-se a amêndoa moída, o rum, a canela, a farinha misturada com o fermento, o chocolate e as cerejas, misturando bem. Por ultimo as claras em castelo, envolvendo bem sem bater. Vai cozer a 170°C 1 hora numa forma sem buraco untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Ensopado de frutos do mar

Ingredientes *– 2 cebolas, 4 tomates, 1dl de vinho branco, 3 dentes de alho, 600grs de camarão, 500grs de amêijoas, 400grs de lulas pequenas, 200grs de miolo de mexilhão, azeite q.b., pimentão, coentros e açafrão q.b., 4 colheres de (sopa) de miolo de amêndoa, sal, louro, sumo de limão, salsa e pimento.*

Confecção - Cozem-se os camarões em água com sal, 1 cebola o vinho, salsa, louro, sumo de limão e pimenta.

Coa-se o caldo. aloura-se outra cebola em azeite. Junta-se o tomate e o caldo de cozer o camarão. Deixa-se ferver um pouco, e junta-se as lulas pequenas ou se forem grandes cortadas ás argolas deixe cozer +- 5 minutos. A seguir junta-se as amêijoas bem lavadas, o miolo de mexilhão e os camarões descascados deixando alguns inteiros para enfeitar. Deixa-se ferver +- 10 minutos.

Entretanto num almofariz, pisam-se os alhos, coentros e as amêndoas. Junta-se um pouco de caldo do ensopado e tempera-se com açafrão e sumo de limão. Deita-se sobre os mariscos e deixe ferver por mais 2 minutos. *Sirva acompanhado com fatias de pão frito, ou torrado.*

Lombo de porco assado

Ingredientes *– 1kg de lombo de porco, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 100gr de banha, 1 copo de vinho branco, 1 colher (sopa) de pimentão, 1 pitada de cominhos, 1 pitada de piri-piri, 1 dl de azeite e sal.*

Confecção - Pise os alhos pelados num almofariz com o sal e o piri-piri.

Barre a carne com esta mistura e seguidamente pincele com banha derretida.

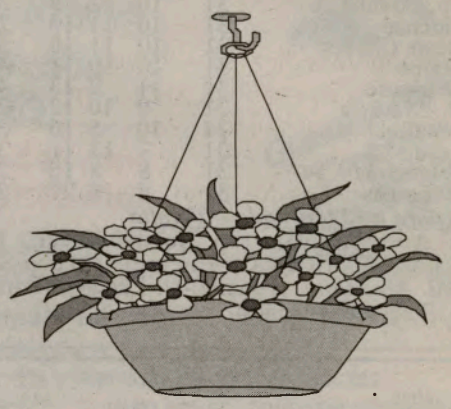
Coloque a carne numa tabuleiro de barro, tape e deixe marinar durante a noite.

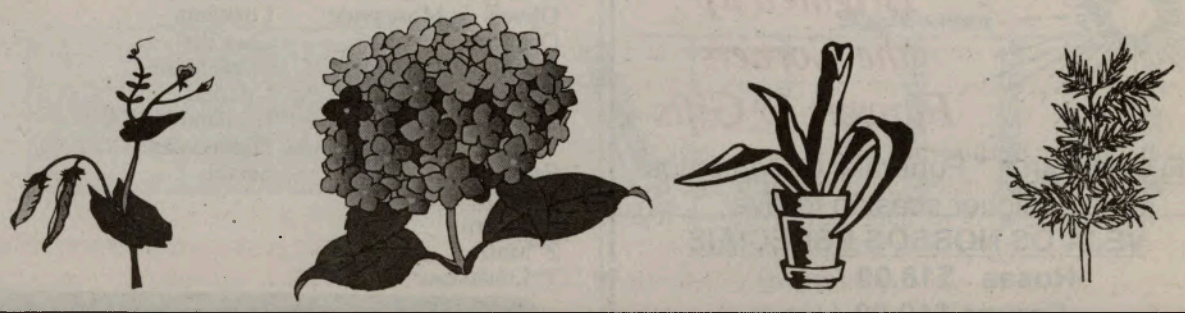
Quando for assar a carne, faça uns orifícios com um espeto e introduza neles metade do toucinho cortado aos bocados.

Noutros orifícios introduza tiras de cebola. Por cima da carne espalhe a restante cebola e o toucinho às fatias. Polvilhe com cominhos e regue com o azeite. Leve ao forno e asse, regando amiuda vezes com o vinho e o molho que for criando.

PARA OS SEUS ANÚNCIOS DE:
Aluga-se * Vende-se * Compra-se
Procura-se * Toma-se Conta
Oferece-se
Telefone para Jornal Família Portuguesa
o sucesso do seu negócio: (416) 533-8501

Miceli's
Servindo a Comunidade Portuguesa e Italiana há mais de 40 anos
A melhor qualidade
aos mais baixos preços
Visite-nos
no parque de estacionamento
da (Dufferin Mall)
sul da Bloor norte da College
Mesmo ao lado de **TACO BELL & PIZZA HUT**
ESPERAMOS A SUA VISITA





Vasta variedade de árvores e flores para o jardim
assim como plantio para o quintal e plantas medicinais

Família Desportiva

Desporto em Portugal

Campeonato Nacional de Futebol Super Liga – Época 2002-2003

Resultados da 31ª Jornada

Moreirense	V. Guimarães	1-2
Gil Vicente	Marítimo	0-1
Boavista	Beira Mar	1-0
Belenenses	Benfica	2-4
Sporting	U. Leiria	1-1
Sp. Braga	Nacional	4-1
Varzim	Vitória Setúbal	3-2
Paços Ferreira	F. C. Porto	1-0
Sta. Clara	Académica	0-0

Classificação

	J	V	E	D	GM-GS	Pts
1º. F. C. Porto	31	25	4	2	67 – 23	79
2º. Benfica	31	21	5	5	67 – 26	68
3º. Sporting	31	17	7	7	48 – 31	58
4º. V. Guimarães	31	14	8	9	47 – 39	50
5º. Gil Vicente	31	13	5	13	40 – 42	44
6º. U. Leiria	31	11	10	10	43 – 41	43
7º. Paços Ferreira	31	11	8	12	35 – 42	41
8º. Boavista	31	9	12	10	30 – 29	39
9º. Nacional	31	9	11	11	39 – 44	38
10º. Belenenses	31	10	8	13	42 – 46	38
11º. Marítimo	31	11	5	15	32 – 46	38
12º. Sp. Braga	31	8	12	11	31 – 43	36
13º. Moreirense	31	8	12	11	39 – 41	36
14º. Varzim	31	10	5	16	34 – 43	35
15º. Santa Clara	31	7	10	14	34 – 49	31
16º. Beira Mar	31	7	9	15	35 – 50	30
17º. Académica	31	6	12	13	32 – 46	30
18º. V. Setúbal	31	5	11	15	33 – 47	26

Jogos para a 32ª Jornada- 2ª volta

(Marítimo-V. Guimarães), (Beira Mar-Gil Vicente), (Benfica-Boavista), (U.Leiria-Belenenses), (Nacional-Sporting, (V. Setúbal-Sp. Braga), (F. C. Porto-Varzim), (Académica-Paços Ferreira), (Sta. Clara-Moreirense),

Futebol Nacional II Liga – Época 2002-2003

Resultados da 31ª Jornada

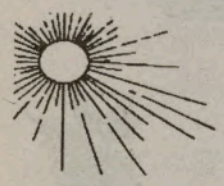
União	Alverca	1-0
Naval	Desp. das Aves	1-0
Desp. de Chaves	Sp. Covilhã	0-2
Farense	Ovarense	1-0
Salgueiros	Rio Ave	0-2
E. Amadora	Marco	1-0
U. Lamas	Leça	0-2
Maia	Penafiel	1-1
Felgueiras	Portimonense	1-1

Classificação

	J	V	E	D	GM-GS	Pts
1º. Rio Ave	31	18	5	8	48-34	59
2º. Alverca	31	14	12	5	41-21	54
3º. Naval	31	12	14	5	39-25	50
4º. Portimonense	31	14	8	9	47-35	50
5º. E. Amadora	31	13	11	7	35-29	50
6º Salgueiros	31	12	9	10	36-40	45
7º. Desp. Aves	31	12	8	11	38-33	44
8º. Maia	31	11	9	11	49-47	42
9º Sp. Covilhã	31	10	12	9	34-29	41
10º. Farense	31	10	11	10	28-30	41
11º. Desp. Chaves	31	10	11	10	39-39	41
12º. Marco	31	10	10	11	44-41	40
12º. Ovarense	31	11	7	13	45-46	40
14º. U. Madeira	31	9	10	12	27-33	37
15º. Penafiel	31	10	5	16	31-37	35
16º. Leça	31	7	13	11	31-39	34
17º. Felgueiras	31	8	8	15	29-49	32
18º. U. Lamas	31	4	6	21	20-54	18

Jogos para a 32ª Jornada – 2º volta

(Desp Aves-Alverca), (Sp Covilhã-Naval), (Ovarense-Desp Chaves), (Rio Ave-Farense), (Marco-Salgueiros), (Leça-E. Amadora), (Penafiel-U. Lamas), (Portimonense-Maia), (Felgueiras-União).



Brighten up the Corners Flowers & Gifts

FLORES PARA: * Funerais, Casamentos e qualquer ocasião festiva

VEJA OS NOSSOS ESPECIAIS

Rosas $18.00 *(dúzia)*

Cravos $10.00 *(dúzia)*

1502 Dundas St. W. – Toronto

Tel.: (416) 761-1034 – Fax (416) 761-1549

Web: http://brightenupthecorner.homepage.com

Desporto local

Primeira fase do Campeonato "Taça Camões" no Brockton Stadium

VELHA GUARDA

Resultados

Peniche C. C.	Sporting C.P.T.	1-1
Arsenal do Minho	Gil Vicente	1-1

Dia 17 de Maio - VELHA GUARDA

Benfica	Camões S.C.	4 horas
Operário S. C.	Toronto Supra	6 horas
Gil Vicente	Toronto Supra	

Dia 18 de Maio - SENIORES

Varzim S. C.	Vitória de Setúbal	12h
Camões S.C.	Arsenal do Minho	4h

Dia 21 de Maio - SENIORES

Peniche C. C.	C. C. P .Mississauga	19h
Benfica	Vencedor 1º jogo	1h

"TAÇA CAMÕES" – TÉNIS DE MESA

25 de Maio– Na Casa do Alentejo

Casa Alentejo	Operário Spts	9:30h
Belenenses	F. C. Porto	9:30h

28 de Maio – Em Hamilton

Rio Ave	C.C. P. Mississauga	9:30h
Sporting	Juventude Operário	9:30h

4 de Junho – Na Casa do Sporting

Vencedor 1º jogo	Vencedor do 2º jogo	19h
Vencedor 3º jogo	Vencedor do 4º jogo	19h
Vencedor 5º jogo	Vencedor do 6º jogo	19h

<<Nacional da 2ª. Divisão – "B">>

ZONA NORTE 36ª Jornada

Gondomar	FC Porto B	2-1
Dragões Sandinenses	Infesta	1-0
Leixões	Ermesinde	5-0
Caçadores Taipas	Sp. Braga B	0-1
Vilanovense	Fafe	1-2
Vizela	Sp. Espinho	3-1
Pedras Rubras	Freamunde	2-0
Vianense	Lousada	0-0
Paredes	Esposende	1-0
Canelas Gaia	Vila Real	2-0

Classificação

	Pts
1º Leixões	91
2º FC Porto B	68
3º Lousada	68

ZONA CENTRO 36ª. Jornada

Sp. Pombal	Esmoriz	1-2
Desp. Fátima	Sanjoanense	4-2
Oliveira Bairro	Sertanense	4-1
Marinhense	Caldas	2-1
Benf. Castelo Branco	Académica B	2-2
São João Ver	Vilafranquense	3-0
Oliveirense	Águeda	0-1
Torreense	Estrela de Portalegre	0-4
Oliveira de Hospital	Acad. de Viseu	1-3
Feirense		*Folgou*

Classificação

	Pts
1º Feirense	77
2º Estrela de Portalegre	72
3º Acad. de Viseu	62

ZONA SUL 36ª. Jornada

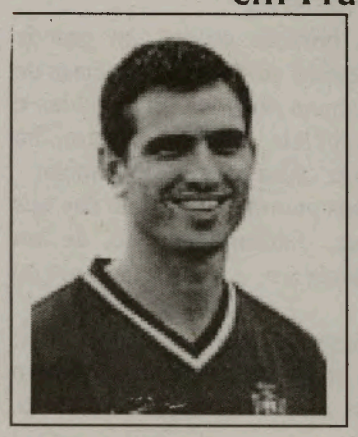
Barreirense	Camacha	2-1
Amora	Odivelas	2-0
Louletano	Olhanense	0-0
Olivais de Moscavide	Lusitânia	2-2
Operário	Casa Pia	2-2
Marítimo B	Micaelense	0-0
Mafra	Oriental	1-1
Sporting B	Lusitano VRSA	0-0
Imortal	Pontassolense	4-2
Estoril	Seixal	5-1

Classificação

	Pts
1º Estoril	80
2º Mafra	62
3º Louletano	59

Para os seus anúncios telefone para Jornal Família Portuguesa o sucesso do seu negócio (416) 533-8501

Pauleta de novo distinguido em França



Pauleta ganhou no passado fim de semana o prémio de melhor jogador do campeonato francês, os «óscares» do futebol gaulês.

O avançado português do Bordéus já tinha sido distinguido com este prémio na época passada. Pauleta integra também o «onze» ideal da competição.

Pauleta ficou à frente de jogadores como Giuly (Monaco), Rothen (Monaco) e Van Buyten (Marselha), entre outros. No onze da competição entram, além do internacional português, os seguintes futebolistas: Coupet (Lyon); Radet (Auxerre), Van Buyten (Marselha), Mexes (Auxerre) e Dos Santos (Marselha); Pedretti (Sochaux), Essien (Bastia), Rothen (Monaco) e Giuly (Monaco); Nonda (Monaco) e Pauleta (Bordéus).

O título de golo mais bonito do campeonato foi entregue a Ronaldinho, do PSG, por causa de um tento conseguido numa partida com o Guingamp. Pauleta estava nomeado para esta categoria, mas o golo frente ao Estrasburgo, na quarta jornada, não foi considerado suficientemente bom.

Mário Reis no Gil Vicente

Mário Reis será o substituto de Vítor Oliveira para a próxima época na equipa do Gil Vicente. Depois de ter sido confirmado como uma hipótese, já se sabe de certeza que Reis será o novo treinador dos gilistas.

Mário Reis ocupará assim o lugar de Vítor Oliveira que, não chegou a acordo financeiro com a direcção do Gil Vicente para prolongar o seu vínculo, que dura há época e meia. Recorde-se que Oliveira substituiu Luís Campos a meio da época 2001/02.

O futuro técnico de Barcelos regressará assim à divisão principal do futebol nacional, onde se destacou no comando do Salgueiros. A última experiência no primeiro escalão não foi muito feliz, pois abandonou o U. Leiria, cedendo o lugar a Manuel Cajuda.

Portugal na final do Europeu sub-17

A selecção portuguesa de sub-17 garantiu esta tarde o apuramento para a final do europeu da categoria, ao vencer a sua congénere inglesa, por 3-2, no desempate por pontapés da marca de grande penalidade. A presença na final coloca a equipa das quinas no fase final do Mundial da categoria.

Depois do encontro ter terminado com o resultado de 2-2 no final dos 80 minutos regulamentares, foi necessário recorrer ao desempate através da marcação de «penalties» para definir quem acompanharia a selecção espanhola na final da prova. Não foi fácil, no entanto, a tarefa dos jovens jogadores lusos para carimbarem o passaporte para o encontro decisivo.

Campeonato da III Divisão

Série A - 33ª jornada

Valenciano	Cerveira	3-2
Maria Fonte	Marinhas	1-1
Valdevez	Valpaços	4-1
Terras Bouro	Ronfe	2-0
Vila Pouca Aguiar	Mirandela	3-3
Os Sandinenses	Aguias Graça	3-0
Joane	Amares	4-1
Bragança	Montalegre	2-0
Vilaverdense	Monção	5-2

Classificação	Pts
1º Bragança	68
2º Valdevez	67
3º Joane	59

Série B - 33ª jornada

Tirsense	Trofense	0-2
Lusitânia Lourosa	São Pedro Cova	3-0
Ribeirão	Pedrouços	0-1
Oliveirense	Lamego	0-1
Pevidem	Fiães	0-3
Lixa	Serzedelo	2-0
Cambres	Famalicão	2-3
Rio Tinto	Cinfães	1-2
Torre Moncorvo	Rebordosa	2-2

Classificação	Pts
1º Lixa	70
2º Trofense	67
3º Tirsense	62

Pevidem e Cambres despromovidos aos Distritais

Série C - 33ª jornada

Penalva Castelo	Mangualde	0-1
União Coimbra	Pampilhosa	1-1
Estação	Avanca	1-1
Gouveia	Arrifanense	0-4
Mileu	Milheiroense	0-1
Cesarense	Valecambrense	0-1
Tocha	Fornos Algodres	1-0
Estarreja	Anadia	4-0
Gafanha	Satão	2-2

Classificação	Pts
1º Estarreja	59
2º Pampilhosa	57
3º Milheiroense	56

Série D - 33ª jornada

Sourense	Mirense	2-3
Riachense	Bidoeirense	6-2
Peniche	Rio Maior	1-5
Alcains	Os Nazarenos	5-0
Portomosense	Vitória Sernache	8-0
Beneditense	Lourinhanense	1-2
Caranguejeira	Torres Novas	2-0
Mirandense	Almeirim	2-0
Fazendense		*Folgou*

Classificação	Pts
1 Alcains.	62
2 Portomosense	61
3 Lourinhanense	60

Sernache e Nazarenos despromovidos aos Distritais

Série E - 33ª jornada

Alcochetense	Santacruzense	3-0
Calipolense	Carregado	0-3
Portosantense	"O Elvas"	5-2
Ribeira Brava	A. Malveira	2-0
1º Maio	Loures	1-0
Real	São Vicente	4-0
Aguias Camarate	Sacavenense	2-2
Sintrense	Machico	1-0
Câmara Lobos	Benfica "B"	0-3

Classificação	Pts
1 Sintrense	61
2º Ribeira Brava	59
3º A. Malveira	55

Aguias Camarate despromovido aos Distritais

Série F - 33ª jornada

Pinhalnovense	Montijo	1-0
F.C. Benfica	Messinense	4-1
Vasco Gama	Quarteirense	0-0
Est. Vendas Novas	Sesimbra	1-1
Desp. Beja	Lusitano Evora	0-4
Juventude	Ferreirense	1-1
Padernense	Esperança Lagos	1-0
Almansilense	U. Santiago Cacém	0-1
Silves	Atlético	1-4

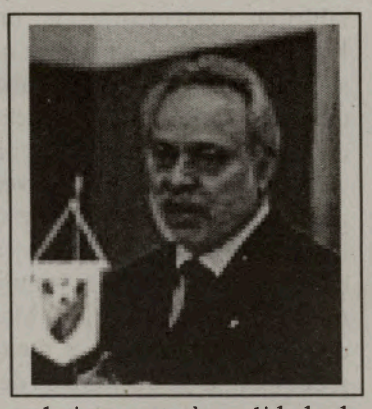
Classificação	Pts
1 Pinhalnovense	65
2 Est. Vendas Novas	62
3º Atlético	58

Ferreirense e Padernense despromovidos aos Distritais

Westown Auto Centre
1355 Dufferin St. – Toronto
Tel.: (416) 534-5354
Fax (416) 533-0608
ONTARIO'S DRIVE CLEAN
- Diagnóstico computorizado
- Avaliação computorizada
- Reparações mecânicas
- Colisões
- Pintura
- Vidros

Ontario

«O senhor Bölöni é um revoltado», diz Valentim Loureiro



O presidente da Liga Portuguesa de Futebol Profissional, Valentim Loureiro, reagiu à entrevista concedida pelo treinador do Sporting, Laszlo Bölöni, ao jornal «A BOLA», não escondendo alguma indignação pelas declarações do romeno, relativamente à qualidade do futebol nacional.

Em causa está o facto de Bölöni, na entrevista em questão, ter defendido que «o futebol português, globalmente, é de terceiro escalão», sustentando que «nunca chegará ao primeiro escalão» por razões financeiras.

Considerações que caíram mal a Valentim Loureiro, conforme se pode depreender das suas declarações à Antena 1: «Com toda a sinceridade, tenho tanta dificuldade em perceber o senhor Bölöni como ele parece ter em perceber e aprender português, de forma que não quero fazer grandes comentários ao que ele disse», começou por afirmar o dirigente, embora não tenha deixado de fazer uma curta análise ao percurso do técnico.

«Acho que foi um treinador que foi muito endeusado em Portugal por alguma comunicação social e pensa que pode dizer tudo o que lhe vem à cabeça. Mas o que ele diz, para mim, tem muito pouco significado. O futebol português tem competido com o futebol de outros países e tem-no feito em muito bom nível», defendeu Loureiro.

«O senhor Bölöni é um revoltado», continuou o presidente da Liga de clubes. «Tenho-me apercebido disso ultimamente. Pelos vistos gostava de viver em Portugal e está muito triste, pois gostava de continuar

Novo Accounting & Taxes Ltd.
Serviço de qualidade: Pessoal e Corporação
Maria M. Novo
- Income Tax
- Contabilidade Comercial, Industrial
- Administração de Salários
- Serviço de fotocópias e fax

AGORA AO SEU DISPOR
SERVIÇO DE:
- Traduções e intérprete

TAIS COMO:
- Doutores * Emigração
- Assistência Social e outros

Todos estes serviços podem ser atendidos no escritório ou em deslocação
861 College St. Suite 102
Toronto: (416) 588-7885
Hamilton: (905) 385-3403

3ª Divisão - Série Açores-2ª fase
10ª e última jornada – Apuramento do Campeão

Santiago	Angrense	2-2
Praiense	Velense	5-0
St. António		*folgou*

Classificação	Pts
1º St. António	49
2º Angrense	46
3º Praiense	45
4º Santiago	38
5º Velense	37

Santo António promovido à II Divisão B

3ª Divisão - Série Açores
2ª fase – 10ª jornada - Despromoções

Flamengos	Boavista Ribeirinha	2-1
Sp. Ideal	Madalena	1-0
Angústias		*folgou*

The friends pet shop
Comidas para todos os seus animais a grosso ou a retalho
Peixes tropicais
Aquários
Pequenos animais
Variedades de pássaros
Mistura para periquitos ou canários
Rolinhas & Finchs $ 8.99 cada
Canários desde $24.99
Cockatiels & Love Bird desde $55 cada
Conjuntos de aquários desde $55 cada
Grande sortido de "Cockatiels"
GRANDE SORTIDO DE PINTASSILGOS E CHIHUAHUAS
Vasta variedade de pássaros, cachorros e gatinhos
Prestamos assistência aos seus animais tal como:
Dar banho, cortar o pêlo e unhas e limpar ouvidos
Temos controle de insectos, vermes, medicamentos e vitaminas para vários animais
Somos um local de confiança com mais de 15 anos de experiência. Não hesite, contacte-nos.
Se vai de férias, fale connosco, tomámos conta dos seus animais
Eglinton
Old Weston Rd. St. Clair 328* Silverthorn Caledonia Rogers Dufferin
ESPECIAL – CACHORROS DESDE $199.00 CADA
GRANDE SORTIDO DE PEIXES PARA:
PISCINA, FONTES DECORATIVAS, LAGOS OU AQUÁRIOS $1.49 CADA – VISITE-NOS E VERÁ
328 Silverthorn Ave (Rogers e Caledonia) – Toronto (416) 652-3743

Mesa redonda

Conversa com um Psicólogo

continuação

Somos todos diferentes

Qual será o princípio da felicidade? O que é que, no fim de contas, torna as pessoas mais felizes?
Não é fácil dizê-lo. Apesar de tudo, ousaria propor um princípio muito válido que, embora não dê a felicidade, pode ajudar cada um a construir a felicidade das pessoas. É simples.
Trata-se deste: aceitar ser diferente dos outros, de todos os outros, e não andar a querer ser e imitar esta ou aquela pessoa.
Grande parte das pessoas, se não a maioria, sentem-se infelizes porque não gostam de ser como são, gostariam de ser como alguém que conhecem. Vivem descontentes consigo porque as compararam a um conhecido ou amigo e gostariam de ser como ele, ter as mesmas qualidades, a mesma estatura e fisionomia, a mesma beleza na cor dos olhos, do cabelo, o mesmo emprego e roupa e até o memso marido ou mulher...É certo que a culpa não é dessas pessoas, pois já os pais possivelmente vivem insatisfeitos com o que são e inculcaram essa insatisfação nos filhos.
Infelizmente dá-se pouca ajuda às pessoas a aceitarem-se como são, diferentes umas das outras, de todas as outras. E é pena. A educação e os conselhos que se dão pretendem nivelar as pessoas, torná-las iguais umas às outras, no comportamento, nos interesses, nas opiniões, a ponto de as deformar para meter no mesmo molde. Assim se perdem tantas aptidões originais dos educandos que ficam abafadas sob a máscara da uniformidade.
A grande novidade da educação devia ir no sentido contrário. Aceitar e desenvolver as diferenças que existem nas pessoas, aceitar as pessoas com as suas aptidões e maneiras de ser originais. Só esse caminho leva as pessoas a aceitarem-se a si mesmas e a serem mais felizes com as diferenças e características que têm e a evitarem rejeitar os outros por serem também diferentes.

Os efeitos do álcool

continuação

Os estudantes que bebem muito dizem por brincadeira que estão a matar algumas células cerebrais.
Novas investigações sugerem que, afinal, não é piada.O Dr. Michael De Bellis, do Centro Médico da Universidade de Pittsburgh, utilizou imagens de ressonância magnética para comparar cérebros de jovens entre os 14 e os 21 anos que abusam do álcool com outros que não bebem. Quanto mais tempo o jovem tivesse tido problemas com a bebida, mais pequeno era o seu hipocampo - até cerca de 10%.
O que é muito em termos de células cerebrais. Qual o grau de vulnerabilidade que apresenta um cérebro em desenvolvimento em relação a lesões de longo prazo? Aaron White, investigador na Universidade de Duke, deu a cobaias adolescentes e adultas grandes quantidades de álcool todos os dias durante 20 dias. Vinte dias depois da última bebedeira (já as cobaias adolescentes tinham atingido o estado adulto), White fez-lhes um teste de memória com um labirinto, semelhante a uma pessoa que tenta lembrar-se onde estacionou o carro. Quando estavam sóbrias, todas as cobaias tinham passado o teste. Mas quando alcoolizadas, aquelas que tinham bebido desde adolescentes portaram-se muito pior.
Ao celebrar o seu 21°. aniversário, Carlos, ainda no quarto, bebeu num instante quatro bebidas e depois mais 16 num bar. A meio caminho de casa, sai do carro aos tropeções e vomita. «Não me lembro de nada disso», diz Carlos. Mas lembra-se da ressaca que teve durante dia e meio, enquanto o corpo se recompunha da quantidade de álcool ingerido.
As cinco bebidas que constituem uma bebedeira podem ser suficientes para atirar o corpo para o fundo. E essa será, segundo estudos recentes, a ocasião em que ocorre maior lesão cerebral.
Psicólogos da Universidade da Califórnia em San Diego recrutaram jovens de 15 e 16 anos, todos eles bons bebedores, e também outros jovens com a mesma idade, educação e nível socioeconómico que não tinham problemas de álcool. Três semanas depois, todos os adolescentes tomavam a sua última bebida, e todos tiveram de fazer duas horas intensivas de testes. Os que tinham problemas de álcool tiveram dificuldades em lembrar-se de informação que tinham aprendido 20 minutos antes. Palavras como «maçã» e «futebol» escaparam-lhes.
Também pontuaram abaixo nos testes visuais concebidos para relacionar leitura de mapas, geometria e ciência.
A diferença no desempenho situou-se na ordem dos 10%. «Não são lesões cerebrais sérias», diz a investigadora Susan Tapert, «mas é a diferença de um ano: uma passagem ou um chumbo».
Uma noite, quando era ainda uma caloira na escola secundária, Leonor chegou a casa embriagada.
A mãe falou com ela sobre as suas escolhas, contando-lhe histórias de parentes que arruinaram a vida por causa da bebida. Um ano depois, Leonor continua a beber, mas mantém um pacto com os seus amigos para beber moderadamente.
Segundo uma investigação levada a cabo por Bridget Grant, do Instituto Nacional do Abuso de Álcool e Alcoolismo, quanto mais cedo as pessoas começam a beber regularmente, mais probabilidades têm de se tornar alcoólicas. Mais de 40% das pessoas que começaram a beber antes dos 15 anos foram mais tarde classificadas como dependentes de álcool, comparadas com os 10% daquelas que começaram aos 21 ou 22 anos.
Por último, os danos colaterais que ocorrem em adolescentes por beberem uma bebida atrás de outra podem ser incalculáveis. «Não somos uma sociedade de idiotas, mas também não somos uma sociedade de Einsteins», diz Swartzwelder. E se cada um de nós, que na adolescência era um papa-festas, comprometeu a sua função na sociedade em 7 ou 10%?
Nunca iremos perceber a diferença.
**Os nomes dos estudantes foram alterados para protecção da privacidade.*
Será que o seu filho bebe muito? Adolescentes que mudam frequentemente de humor e passam a maior parte do tempo nos seus quartos. Típico, não é?
Claro. Mas grandes mudanças com duração de vários dias são um sinal de que o seu filho adolescente pode estar a abusar do álcool ou de drogas. Tenha atenção se verificar:

- Mudanças de humor abruptas.
- Isolamento, depressão, fadiga.
- Diminuição na frequência às aulas ou no desempenho escolar.
- Resistência súbita à disciplina.
- Irritabilidade fora do comum.
- Perda de interesse em hobbies ou desportos.
- Mudança nos hábitos de comer ou de dormir.
- Novos amigos; grandes segredos sobre actos ou aquisições. Profissionais como o médico do seu filho, um psicólogo, um conselheiro da escola e organizações como os Alcoólicos Anónimos podem ajudá-lo a determinar qual o tipo de ajuda que o seu filho(a) precisa.

Haverá sempre pessoas diferentes umas das outras, umas menos e outras mais diferentes, e é nisso que está a riqueza da humanidade. Para peças iguaizinhas já temos que sobra nos objectos saídos da produção em série das fábricas de plásticos e outras. Só com pessoas originais e criativas se pode criar algo de novo de que o nosso mundo precisa para ser mais justo e fraterno. Só a partir das diferenças entre as pessoas é possível criar e solucionar tantos problemas que afligem os homens que estão à espera de solução.
**Se tem impressão de que é diferente dos outros e tem tendência a sentir-se infeliz por isso, procure ver o lado positivo dessas diferenças, descubra e cultive as suas potencialidades e aptidões originais. E, olhe que as tem. Não esqueça que há pessoas a sofrer à espera do que há de original em si para receberem resposta para alguns dos seus problemas e sofrimentos.*

por Jeremias Moreira

Pico- Açores

Têm a fama de melhores cozinheiros da ilha do Pico

Paisagem Uma das zonas de veraneio com mais popularidade em toda a ilha. Chama-se Baía de Canas e foi onde começaram a ser cultivadas as primeiras castas de verdelho. APopulação da Prainha serve as melhores sopas do Espírito Santo e fabrica saborosas linguiças.
A freguesia da Prainha, habitada por 620 pessoas, é uma das maiores do concelho de São Roque e está dividida em duas zonas, onde se concentram diferentes aglomerados habitacionais.
A que se evidencia pelo número de população, aliado à concentração de casas e estruturas comunitárias, é exactamente a que se encontra mais perto do mar, ora denominada por Prainha de Baixo ora do Norte.
Duas denominações que não agradam à população mais enraizada, por considerarem que a freguesia é uma só.
Os Prainhenses fazem jus à fama que têm de pessoas prendadas, trabalhadoras, boas cozinheiras e, acima de tudo, bons samaritanos.
Um pouco por toda a freguesia distinguem-se personalidades, complementando-se uns aos outros consoante as diferentes necessidades da hora.
Mais acima e antes de se chegar a este centro cultural, para quem vem do lado da vila de São Roque, encontramos a outra Prainha, a de Cima ou do Sul.
Aqui, a população é consideravelmente menor, tendo ao centro a Capela da Nossa Senhora da Piedade que baptizou nos primeiros tempos a localidade e que teve de ser deslocada do seu lugar original depois duma das piores erupções do principal vulcão da ilha. Hoje, tudo tem menos dinâmica para estes lados, desde a escola primária - encerrada neste ano lectivo por falta de alunos - até ao centro cultural, que serve para convívios nocturnos da grande parte dos agricultores, que se refugiam aos serões num café com cheirinho enquanto vêem a "bola".

Consultório Familiar

Dirigido por Pde. Alberto Cunha
Para as suas consultas ou perguntas
chame: (416) 536-8000

"Duas, três vezes por semana, quando regresso a casa, ou logo a seguir à refeição (e compreendo que, durante todo o tempo do repasto, a pergunta se lhe sufoca na boca), a minha mulher pergunta-me se não notei algo de novo em casa e faz-me adivinhar – talvez interrogando-me por cinco minutos – as suas compras, as suas modificações, as suas limpezas ou envernizamentos. Precisamente ontem – pelos vistos, não estava de bom humor – porque não acertava, disse-me que não reparo no que ela faz, que não a amo, etc...Deve ser apenas uma mania inocente e aborrecida, mas compreendo que, se procurasse tirar-lha, seria «o fim do mundo». Todavia, não lhe falta inteligência. Porque andar sempre à caça de louvores?

Eu trabalho no escritório, ainda mais do que aquilo a que sou obrigado, tomo sobre os ombros situações pesadas, só por dever de consciência,porque são coisas que devem ser feitas. Parece-me justo agir assim, e não mendigo reconhecimentos de ninguém. Nem sequer me parece honroso". ***R. S.***

Elogios

Não me apressaria tanto a dizer que é uma mania...

A situação exposta sublinha uma fundamental diferença entre a «motivação» masculina e feminina. O homem age mais em virtude de conceitos, isto é, de convicções, de ideias. A mulher, pelo contrário, tende a agir pelas pessoas concretas, tendo em vista o prazer e o benefício que lhes causará.

A sua motivação é, portanto, mais rica de sentimentos, de calor.

Isto leva a uma anotável diferença no modo que se exigirá para se sentir recompensado pelos próprios esforços. Ao homem bastará a íntima consciência de ter sido coerente consigo mesmo; mas à mulher como norma, não. Se ela se sacrificou por contentar alguém, estará lògicamente, desejosa de ter prova de que a sua fadiga não foi em vão; se, através dos seus pequenos trabalhos, das suas ocupações, agiu para criar uma troca de afecto, para ela, é natural esperar que tal troca se realize.

Trata-se, indubitàvelmente, de duas atitudes que se devem completar uma à outra. Certamente, agir tendo em consideração a sensibilidade, o bem real de cada uma das pessoas, é mais humano e completo, do que referir-se apenas às ideias, em abstracto.

Por outro lado, também o desejo feminino de doação individual e afectuosa deve ser um pouco robustecido em sentido «masculino», a fim de poder prescindir serenamente, quando isto for inevitável; das manifestações afectivas.

No seu caso: talvez fosse conveniente que o senhor se interrogasse a si próprio se a atitude excessiva da esposa em situações marginais não será a expressão de um desejo geral de maior afecto e atenção.

Procure também não considerar normal «rotina» todo o trabalho familiar que ela realiza. Veja-o antes como um dom continuamente renovado, também a seu respeito. Então, sair-lhe-á mais espontâneo «aperceber-se disso» e retribuir com sinceridade os sentimentos de que ele está impreganado.

A. C. – Psicanalista

❖❖❖❖❖❖❖

«O nosso médico assistente mandou o meu marido para um (psiquiatra); este disse-lhe que ele sofre de doença maníaco-depressiva. Que doença é e como pode ser tratada?» ***S. M.***

A doença maníaco-depressiva, que afecta aproximadamente 1% da população, também é conhecida por distúrbio afectivo bipolar.

Isto significa que o paciente alterna os estados extremos de mania e depressão, embora em alguns maníacos-depressivos possa predominar um dos aspectos, ou a mania ou a depressão.

O humor do paciente varia ciclicamente entre um pólo e outro a intervalos variáveis.

Durante a fase maníaca, o doente encontra-se num estado de espírito expansivo, eufórico ou irritável. Diminui a necessidade de dormir, é hiperactivo, fala depressa e pode expressar sequências de ideias impossíveis de seguir. Pode fazer gastos extravagantes, iniciar novos empreendimentos ou tornar-se promíscuo. Além disso, apresenta-se frequentemente distraído e o seu raciocínio é limitado; pode alimentar ilusões de grandeza ou acreditar fiirmemente possuir poderes que, na verdade, não tem.

A pessoa maníaca acaba por sair desta fase e passar para uma fase de humor normal ou depressivo. Alguns maníacos são considerados de «ciclo rápido», porque têm quatro ou mais episódios de mania e depressão num único ano.

Outros podem revelar sintomas maníacos e depressivos ao mesmo tempo naquilo a que se dá o nome de «estado bipolar misto».

A doença maníaco-depressiva é tratada, com sucesso, por meio de medicamentos antidepressivos de acção limitada no tempo, nos casos de depressão aguda, e por meio de medicamentos antimania, frequentemente o carbonato de lítio, também usado na terapêutica de manutenção para manter o humor estabilizado.

Se o seu marido tiver sintomas psicóticos, como alucinações e/ou ideias delirantes, poderá também tomar neurolépticos. Estes medicamentos nem sempre são tomados simultâneamente.

Os pacientes de ciclo rápido que não respondem bem ao lítio ou as pessoas que não o toleram podem beneficiar de drogas anti-convulsivas, como a carbamazepina ou o clonazapam, que têm também um efeito estabilizador do humor. Estas drogas podem ser tomadas individualmente ou combinadas com o lítio. A psicoterapia pode ser útil depois de os medicamentos terem estabilizado suficientemente o humor e a actividade do seu marido.

Portugal

As famílias portuguesas "não estão em crise, mas estão com algumas dificuldades", sobretudo em relação às crianças, deficientes e idosos, reconheceu a coordenadora nacional para o sector.

Margarida Neto, Coordenadora Nacional dos Assuntos da Família referiu que embora a família, enquanto núcleo de apoio, continue a ser valorizada pelo indivíduo, "o Estado não se conseguiu ainda organizar de forma a centrar na família as suas preocupações".

Celebração de Aniversário natalício

Luís Ribeiro, natural da Algarvia, Nordeste, São Miguel, residente em Toronto, muito conhecido entre nós, pelo serviço de organista prestado como voluntário em algumas paróquias locais.

Nesta ocasião de aniversário natalício, Luís Ribeiro lembra um convívio em que ele entoava a "Avé-Maria", sendo acompanhado ao clarinete pelo seu querido amigo, Carlos Amaral Borges, residente na Algarvia, São Miguel, Açores.

Ao aniversariante, os familiares e amigos entre eles Pde. Alberto Cunha desejam muitas felicidades.

Comunicado

Silva Charters comunica que em recente viagem à Flórida, California e New York, não lhes foram exigidos quaisquer documentos sem ser os normais para os portugueses de entrada por 90 dias e para os naturalizados canadianos o respectivo cartão de cidadania canadiana.

Todos quantos quiserem viajar nas excursões de Silva Charters não têm problemas de entrada nos USA.

Mais se informa que o surto da doença SARS não tem sido abordado a qualquer dos nossos passageiros; portanto não tenham receio de viajar connosco dentro e fora do país.

EXCURSÕES

Vamos às lagostas e ver "Icebergs" na Província do Labrador

COSTA ATLÂNTICA - ATÉ NEWFOUNDLAND & LABRADOR

Toda a Costa do Oceano Atlântico até Newfoundland & Labrador – apanha da lagosta, ver baleias, focas e grandes blocos de gelo no Labrador. Visitar Pier 21 em Halifax e Paggys Cove. Ofereça no "Dia do Pai" este maravilhoso passeio:

15 Junho a 29 de Junho- 15 dias $2,600 */ 2 pessoas*

INCLUI – Autocarro, hotéis, alguns pequenos almoços, barcos para Newfoundland, etc.

VANCOUVER & VICTORIA-7 A 24 DE AGOSTO

18 dias **$3,500**/2 pessoas

Época da fruta e apanha das amoras pretas. Lapas como as do mar dos Açores. Todas as Províncias de Oeste do Canadá até Vancouver e Victoria

INCLUI – Autocarro, hotéis, alguns pequenos almoços, parques, barcos e jardins.

Kitchener: *Legacy Travel*	**(519) 745-3233**
Cambridge: *Full-Circle Travel*	**(519) 740-9898**
Silva Charters:	**(519) 571-0718**
Toronto: *Correia Travel*	**(416) 603-0869**

Saída de Kitchener– Cambridge-Mississauga
Brampton (Car Pool 401)-Toronto

Silva Charters TICO Reg # *50009148*
585 Queen St. South,. Kitchener – Tel: (519) 571-0718

Travessia Travel

Delfina Santos

63 Ossington Ave
Toronto, Ontario
M6J 2Z2

Tel.: (416) **588-2770** - Fax : (416) **588-0706**

✓ Viagens ✓ Serviço consular
✓ **Aluguer de automóveis**
✓ Contabilidade ✓ Income-tax
✓ **Serviço de traduções**

63 Ossington Ave. Toronto

Para os seus anúncios telefone para Jornal Família Portuguesa o sucesso do seu negócio (416) 533-8501

No mundo da Medicina

Gastrite

(Gastrite erosiva e não erosiva)

A gastrite é uma inflamação do estômago que pode provocar hemorragias, úlceras e erosões do revestimento interior desse órgão. Os sintomas são dor na parte superior do abdómen, náuseas, vómitos, distensão abdominal, azia e por vezes hemorragia. Na gastrite aguda, os sintomas ocorrem subitamente, provocados por uma infecção, uma substância tóxica, aspirina e medicamentos semelhantes, um alérgeno alimentar ou uma situação de *stress* intenso resultante de queimaduras, cirurgia, insuficiência renal, hepática ou de outros órgãos.

A gastrite crónica resulta muitas vezes do consumo excessivo de álcool ou uso prolongado de aspirina ou outro medicamento anti-inflamatório não esteróide para tratar a artrite e outras situações dolorosas. Por vezes, está relacionada com ima doença subjacente, como a doença de Crohn (em que o intestino grosso e o delgado ficam inflamados e ulcerados).

Na gastrite hipertrófica, uma doença rara, as pregas da mucosa e o revestimento do estômago ficam dilatados e espessados.

Diagnóstico – Na sua maior parte, as gastrites são diagnosticadas como base nos sintomas. A presença de sangue no vómtio, que indica uma situação eventualmente grave, exige uma consulta médica pedirá uma gastroscopia, uma observação do revestimento do estômago feita com um gastroscópio, um tubo fino e flexível com dispositivos especiais de visualização que é introduzido no estômago através da boca. Em alguns casos, durante a gastroscopia colhe-se uma pequena amostra de tecido do estômago para exame laboratorial.

Outro processo de diagnóstico são radiografias do estômago tiradas após ingestão de bário, uma substância que reveste o estômago e outros órgãos digestivos para os tornar visíveis na película.

Tratamentos médicos – O tratamento varia conforme os sintomas e a causa subjacente. A gastrite devido a infecção viral termina por si própria e não requer intervenção médica. Um antiácido vendido sem prescrição médica pode aliviar sintomas ligeiros.

Se existir uma causa subjacente, o tratamento desta resolverá geralmente também o problema do estômago.

Uma gastrite erosiva grave exige tratamento imediato para parar a hemorragia.

Em caso de hemorragia grave, pode introduzir-se um tubo no estômago através do qual se faz passar água gelada para contrair vasos sanguíneos que estejam a perder sangue.

Em caso de hemorragia grave persistente, pode fazer-se uma intervenção cirúrgica de urgência para remover a parte afectada ou, em alguns casos, todo o estômago.

Medicinas alternativas – Os tratamentos alternativos não são em geral adequados para tratar a gastrite aguda com hemorragias, mas podem ser úteis no tratamento e prevenção da gastrite crónica-erosiva.

Fitoterapia – Para aliviar a inflamação, muitos fitoterapeutas recomendam raiz de alteia, tomada sob a forma de tintura ou em cápsulas. O chá de alcaçuz e as cápsulas de ulmeiro-vermelho são também remédios indicados. O chá de hortelã ajuda a digestão e pode acalmar o estômago. O extracto de gengibre e chá de semente de alfafa podem também aliviar o estômago.

Alguns livros de plantas medicinas recomendam chá de angélica para a gastrite, mas estudos recentes questionam a segurança desta planta. Algumas plantas medicinais tóxicas, como a mandrágora-europeia, a arnica e o tanaceto, podem provocar gastrite grave.

Naturopatia

Por vezes, a gastrite é resultado de uma produção de uma produção reduzida de ácido clorídrico, um dos sucos digestivos do estômago.

Os naturopatas aconselham a ingestão de uma colher de sopa de vinagre de sidra durante uma crise repentina. Se achar que ajuda, beba um pouco aos goles às refeições. Se, por outro lado, agaravar os sintomas, não tome e evite pastilhas digestivas que contenham ácido clorídrico.

Tratamento domiciliário

Pode tratar crises ligeiras de gastrite com antiácidos de venda livre, mas se os sintomas durarem mais de um ou dois dias ou surgirem com frequência, consulte o médico. Procure assistência médica imediata se tiver vómitos de sangue.

O fumar e beber demasiadas bebidas alcoólicas ou com cafeína são muitas vezes associadas à gastrite, por isso evite-os. Tente determinar se o problema é desencadeado por um alimento específico, e, se for esse o caso, evite-o de futuro. Em qualquer caso, evite alimentos condimentados, gordurosos ou fritos e faça refeições pequenas e frequentes.

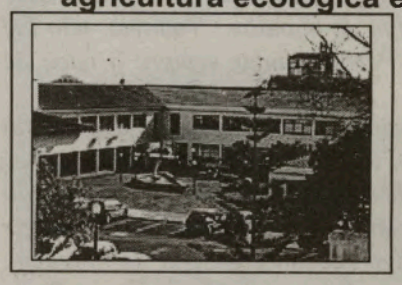
Deixe de tomar aspirina e outros anti-inflamatórios não esteróides. Se precisar destes medicamentos por causa de um outro problema, tal como a artrite, fale com o seu médico, que pode receitá-los sob forma entérica, ou seja com um revestimento que lhes permite passar sem se dissolverem até ao intestino delgado, onde não é provável que causem irritação. Até lá, tome os medicamentos com os alimentos ou leite para minimizar o seu contacto com o revestimento do estômago.

As úlceras grástricas e duodenais provocam muitos dos mesmos sintomas da gastrite. Em alguns casos, o cancro do estômago pode ser a causa dos sintomas.

por Dra. Katarina Ross

Açores

Universidade dos Açores com curso de agricultura ecológica em Setembro



O departamento de Ciências Agrárias da Universidade dos Açores arranca em Setembro com uma nova licenciatura de quatro anos em "agricultura ecológica", ministrada em colaboração com 14 universidades europeias, anunciou fonte universitária.

João Baptista, professor responsável pela direcção do novo curso, disse que "a estrutura projectada para a sua organização foge ao convencional, procurando cumprir a fórmula mais desejada actualmente que é o saber fazer".

Com esse objectivo, o curso, só com dez vagas, incluirá apenas 11 disciplinas obrigatórias e 22 optativas de acordo com a área agrícola ou zootécnica que o aluno pretenda prosseguir, acrescentou. Colaboram no projecto as universidades de Kassel (Alemanha), Wageningen (Holanda), Tuscia e Turim (Itália), Maribor (Eslovénia), Szent István (Hungria), Wales (Reino Unido), Helsínquia (Finlândia) e as universidades agrícolas de Lyon (França), Suécia, Noruega, Polónia, Áustria e Dinamarca.

Além de aulas teóricas, a formação dos alunos inclui a realização de dois semestres nas universidades do estrangeiro e outros dois de natureza prática em explorações agro-pecuárias acompanhados por técnicos e professores.

História de Portugal contada pela Avozinha

CHAPTER II - «The Burgundy Dynasty»

Dom Fernando I – 1367 - 1383

King John of Castile invaded Portugal and surrounded Lisbon, and the Spanish navy sailed up the Tagus. But just as things were looking pretty desperate for the Portuguese a plague broke out among the Spaniards and they were obliged to withdraw. Another very formidable Spanish force, however, advanced into the Alentejo. But now Nuno Alvares, who combined remarkable qualities of general and saint, and who was a great friend and supporter of the Master of Aviz, marched at the head of a small but well-trained force against them, and, thanks to his superior tactics, completely routed the much greater Spanish force at the battle of Atoleiros.

The Master of Aviz then called a parliament at Coimbra to chose a new king, as he had promised to do. At this council D. João das Regras, an influential minister, proclaimed authoritively that the King of Castile was a foreigner and that the other two claimants, Dom João and Dom Dinis, sons of Pedro and Inez, had fought against Portugal, and that furthermore their legitimacy had always been considered doubtful, and that therefore Dom João, the Master of Aviz, should be proclaimed king, to which all agreed.

to be continued

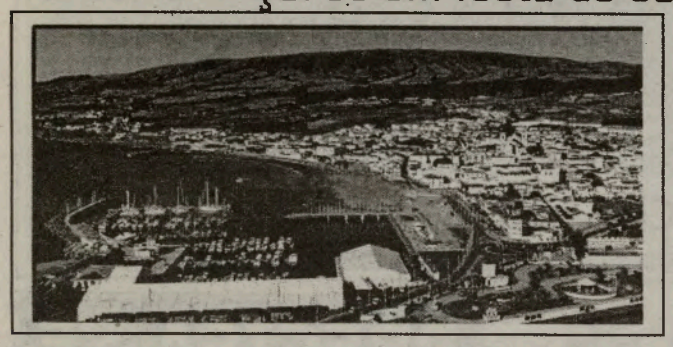
CAPÍTULO II - «A Dinastia dos Burgões»

D. Fernando I – 1367 - 1383

O Rei de Castela invadiu Portugal e cercou Lisboa, a armada espanhola entrou Tejo acima. Quando tudo parecia uma situação desesperada para os Portugueses desencadeou-se uma epidemia entre os espanhóis e eles foram obrigados a retirar. Outro exército espanhol muito forte, entretanto, avançou pelo Alentejo. Então, Nuno Alvares que reunia importantes qualidades de comandante e santo e era grande amigo e apoiante do Mestre de Aviz, marchou à frente de uma pequena mas bem treinada força contra os espanhóis e, graças às suas tácticas superiores derrotou completamente as forças espanholas muito maiores na batalha de Atoleiros. Depois, o Mestre de Aviz convocou as cortes de Coimbra para escolher o novo rei conforme tinha prometido fazer. Nessa assembleia, o Dr. João das Regras, um ministro de grande influência, proclamou com a sua autoridade e conhecimentos que o Rei de Castela era um estrangeiro e os outros dois pretendentes, D. João e D. Dinis, filhos de Pedro e Inez, tinham lutado contra Portugal, que além disso, a sua legitimidade tinha sido sempre considerada duvidosa e por isso D. João, o Mestre de Avis deveria ser proclamado rei, o que foi aceite por todos.

continua

Os amigos da Praia da Vitória Terceira -Açores em festa de confraternização



Foi no passado Sábado que centenas de emigrantes originários desta famosa terra se reuniram em animada confraternização no Dundas Banquet Hall, na Dundas St, Toronto para apresentar aos amigos a Praia da Vitória como Palco de Memórias e Embalo de Sonhos a realizar no programa Praia 2003 de 1 a 11 de Agosto. Além de convidados locais, alguns vieram da Praia da Vitória, entre eles o Presidente da Câmara, senhor José Fernando Diniz Gomes que na sua mensagem aos presentes disse: "As nossas deslocações junto de vós são a prova inequívoca de quanto vos admiramos e queremos estar sempre convosco.

As nossas festas são uma excelente oportunidade para estreitarmos cada vez mais amizades e convivermos todos.

São também, momentos de reencontros com amigos e familiares, em torno da nossa Cultura.

As festas da Praia da Vitória são recconhecidas como um acontecimento de grande nível e qualidade, ultrapassando já as suas próprias fronteiras.

Deixamos aqui o nosso franco convite para as nossas festas da Praia/2003, para vivermos em conjunto inesquecíveis momentos de alegria, amizade e confraternização. A vossa presença, para nós, é muito importante!

Um abraço sincero de amizade profunda".

O repasto decorreu com muita animação terminando com a exibição dos artistas: Steve Vieira e Henrick Cipriano com música pelo "D. J. Nazaré Praia", que deram um excelente colorido a esta confraternização.

A. Cunha

GRANDE SALDO
Camisas desde $6.99 Calças desde $19.99
Calças "Denim" para senhora $19.99
"TANK TOPS" para homem $4.99 – 3 por $12
" TANK TOPS" para senhora $4.99 - 3 por $12
Conjunto de 2 peças de Verão para crianças $9.99 – 2 por $18
Fatos de banho para senhora $12.99
Fatos de banho para crianças $7.99
Temos vestuário para a 1ª Comunhão, fatos de festa para homem, vestidos de "Prom"
Alterações em 1 hora
Tunic Clothing
Somos Agentes do catálogo "SEARS CANADA"
Visite o nosso Web Site: www.tunicclothing.com
Galleria Shopping Centre - *(Esquina da Dufferin / Dupont)*
1245 Dupont St. (416) 538-8338

Para compreender a África

continuação

XINJES

A partida de Tchingúri da Mussumba, que tinha fama de cruel e vingativo e, por causa dele, a de Andumba-uá-Têmbue com os Quiocos causaram apreensão na corte do Muatiânvua.

Receava-se que qualquer deles voltasse para vingar os opróbrios sofridos.

Foi com esta preocupação que Luéji convidou Cadumba, seu primo, a caminhar com a sua gente para oeste em demanda de novas terras e à conquista de povos para se opor ao regresso dos descontentes.

Candumba aceitou e recebeu o título de Capenda Mukuá Ambângu, e sua sobrinha, que o seguiu, o de Mona Mávu-á-Kômbu.

Caminharam em direcção ao Luachino, onde, por causa das doenças sobretudo, se demoraram, e seguiram para as margens do Cuango.

Falecido o velho Capenda, os mais idosos aconselharam Mona Mavo a tomar marido para a substituir nos negócios correntes do Estado, com a condição, porém, de não poder ter mais de dois filhos desse homem. Porque pretendiam os mutatas que ela tivesse um bom rol de filhos para entre eles se poder escolher um sucessor bem avisado e audaz, Mona Mavo conheceu sucessivamente três maridos.

Parece que a causa política teve nas pretenções destes maiorais a sua boa fortuna: de cada matrimónio nasceu um casal.

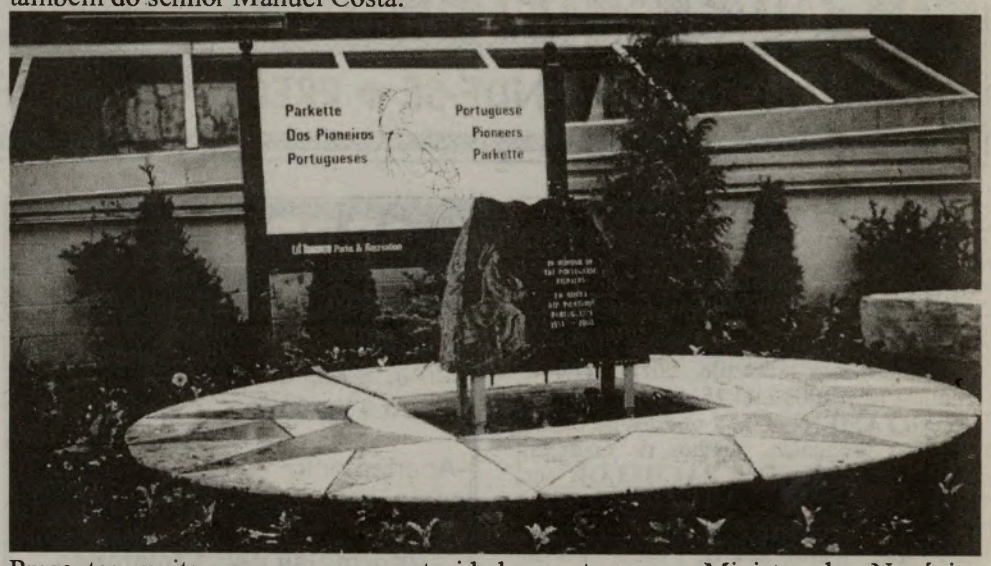
Mona Mavo envelheceu, e os filhos, já maiores, com o acordo expresso dos grandes da corte, separaram-se, e cada qual, levando a irmã para garantir a sucessão, constituiu um Estado com o título de Capenda.

NOTA – ***Certas transcrições vão no texto original***

continua por E. Santos - *Notas do Livro-Maze*

Celebração do Ano Jubilar da Presença Portuguesa no Canadá

No lado este do antigo edifício do First Portuguese Club, agora propriedade do senhor Manuel Costa, foi preparada uma praceta que vem completar a ideia que presidiu à instalação da Galeria dos Pioneiros dentro do edifício, uma iniciativa também do senhor Manuel Costa.



Presentes muitas pessoas com autoridades portuguesas; Ministro dos Negócios Estrangeiros e das Comunidades Portuguesas, Dr. António Martins da Cruz, o Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Dr. José Cesário, Embaixador de Portugal em Ottawa, Dr. José Luís Gomes, Consul Geral de Portugal em Toronto, Dr. João Perestrello.

A cerimónia prosseguiu mais tarde, no Mississauga Convention Centre, para a celebração dos "50 anos – Uma Celebração Canadiana". A cerimónia contou com uma exposição de pintura de Mia Azevedo, Júlia Azevedo, Pozal Domingues, Luís Palaio e Gilberto Gírio. O início da sessão foi marcado com os hinos nacionais do Canadá, interpretado por Sarah Pacheco e o de Portugal por Isabel Sinde. Seguiu-se a apresentação de oradores com o Ministro da Cidadania e Imigração do Canadá, Dennis Coderre, o Ministro dos Negócios Estrangeiros e das Comunidades Portuguesas, António Martins da Cruz, presidente da Câmara Municipal, Hazel MacCallion, Presidente do Comité 50 anos, Clara Fonseca Santos, que iniciou a sua intervenção com um minuto de silêncio em memória dos Pioneiros que já partiram. Minstro da Cidadania e da Terceira Idade do Ontário, Carl de Faria, Embaixador de Portugal em Ottawa, José Luís Gomes, e o Secretário Regional de Educação e Cultura da Região Autónoma dos Açores, Professor Álamo Meneses.

Assistiram representações dos Clubes e Organizações portuguesas com os seus estandartes e trajes regionais.

MONEY, MONEY, MONEY
Porquê pagar tantas contas por mês, quando se pode juntar todas num pagamento só?
POUPE DINHEIRO
- Empréstimos para arranjar a casa!!
- Linhas de crédito pessoais até 20 mil dólares-sem hipoteca ou carro
Informe-se hoje mesmo com a Rebecca
Se telefonar agora terá a resposta dentro de 24 horas
(416) 221-1167

VAMOS À FEIRA

Chame: (416) 533-8501

VAMOS À FEIRA

A Feira é para todos quantos precisam de anunciar

ARRENDA-SE ❖ VENDE-SE ❖ PRECISA-SE ❖ OFERECE-SE ❖ PROCURA-SE ❖ TOMA-SE CONTA

ST. CLAIR / PRESCOTT – Apartamento, quarto, sala, cozinha, casa banho e varanda atrás. Chame depois da 5 horas da tarde: **(416) 658-9417**

BLACKCREEK / WESTON RD. – Apartamento de 1 quarto de cama, completamente renovado, cozinha nova, soalhos de madeira, $825, tudo incluído + **APARTAMENTO** de 2 quartos de cama, divisões espaçosas, soalhos de madeira, $995, tudo incluído + **BACHELOR** por **$625** com tudo incluído: **(416) 762-6302**

DUFFERIN / EGLINTON – Apartamento no basement, quarto, sala de : estar, sala de jantar, cozinha, casa banho e parque grátis: **(416) 783-3751**

ROGERS / CALEDONIA – Cave renovada com entrada separada, 1 quarto, cozinha, casa banho e ar condicionado. **Chame Filipe Ferreira: (647) 298-9299**

DUFFERIN / ROGERS – 2º andar, entrada privada, quarto, sala, cozinha, fogão, frigorífico, casa banho. Não ter animais: **(416) 658-0222**

SYMINGTON – 2º andar privado, 3 quartos, cozinha, casa banho, garagem para 1 carro: **(416) 532-7398**

DUFFERIN / ST. CLAIR – Apartmento no basement, excelentes condições, não fumar, não ter animais. Chame depois das 5 horas: **(416) 245-7469**

DUFFERIN / DAVENPORT – 1º andar com cave pequena e quintal . **Chame Maria Sousa: (905) 275-9903**

DUPONT / DOVERCORT – Apartamento no basement, 1 quarto, sala, cozinha, $750, tudo incluído: **Chame por Carlo: (905) 773-1085**

WESTON / EGLINTON – Apartamento Studio, $575, tudo incluído. **Chame por Carlo: (905) 773-1085**

LANSDOWNE / DUNDAS – Apartamento no basement – Quarto de cama, cozinha, casa banho: **(416) 531-1751**

ST. CLAIR / DUFFERIN – Apartamento 3 quartos, cozinha, casa banho, facilidade de laundry: **(416) 656-1470**

ST. CLARENS / WALLACE – Apartamento, 2 quartos, sala, cozinha, casa banho. Não fumar, não ter animais: **(416) 538-6925**

WALLACE / DUFFERIN – Apartamento privado na cave, quarto, cozinha, fogão, frigorífico, casa banho. Ideal para casal ou pessoa só: **(416) 603-3286**

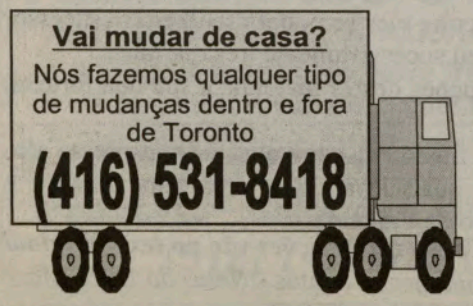
LAKEVIEW / DUNDAS – Apartamento privado, 3 quartos de dormir, sala, cozinha, casa banho, ar condicionado, despesas incluídas: **(416) 532-7965**

GRACE / COLLEGE – 3º andar privado, quarto, cozinha, fogão, frigorífico, casa banho, varanda. Prefere-se senhora, não ter animais, não fumar: **(416) 531-0767**

VENDE-SE

Fogão a gás como novo.
Limpeza automática
(416) 657-8667

Vai mudar de casa?
Nós fazemos qualquer tipo de mudanças dentro e fora de Toronto
(416) 531-8418



ARRENDA-SE NO ALGARVE

-Apartamento com 3 quartos de cama, sala, cozinha, 2 casas de banho e varanda.

❖❖❖❖❖

-Apartamento com 2 quartos de cama, sala, cozinha, casa banho e varanda.

Informe-se pelos telefones (416) 531-1120 ou (416) 530-1777

OFERECE-SE

MUDANÇAS

Pessoa oferece-se para fazer mudanças
Tem camiões com 28 pés
Preços baixos
Chame JOE
(416) **782-6157** ou (416) **802-8266**

Vende-se – Mobília de quarto com 6 peças, TV Sony e "stand", barbeque e vários artigos de casa, tudo em boas condições: **(416) 877-1466**

VENDE-SE

Dufferin St., & Rogers Rd.
Negócio + Propriedade
"Corner Store"
Pode viver e trabalhar no mesmo local
Para informações chame: (416) 816-4784

PRECISA-SE

(Gás Fitter-2) com experiência para instalações de aquecimentos e ar condicionados.
Envie resumé pelo fax:
(905) **826-3957**

Para os seus anúncios chame Jornal Família Portuguesa o sucesso do seu negócio:
(416) **533-8501**

PRECISA-SE

De homens, angariadores de publicidade para jornais e revistas
(416) 536-8000

PRECISA-SE

PRECISA-SE

Senhora para cozinhar e para preparação de alimentos, na baixa de Toronto.
Preferível se tiver experiência.
Tempo inteiro de Terça-Feira a Sábado.
Deve ter cartão de Seguro Social válido
Chamar Maurice ou Robert
(416) **363-4247**

PRECISA-SE

Procura-se "bricklayer" com experiência para dividir sociedade em companhia de "bricklayers"
Para mais informação contacte: (416) 235-2873 ou (416) 990-2563

PRECISA-SE

Pintor com experiência para trabalhar em Companhia de armários de cozinha
Bom salário e benefícios
(416) 763-7177
(416) 875-2884

TOMA-SE CONTA

Senhora portuguesa, tem experiência e toma conta de crianças de qualquer idade. Está na Margueretta e Dundas: **(416) 533-2503**

O sal esse produto maravilhoso

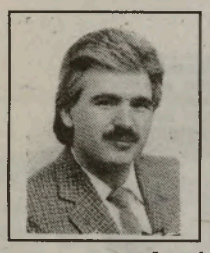
OS SALGADOS PORTUGUESES SUA LOCALIZAÇÃO E PRODUÇÕES

continuação

Os carregadores têm jornal superior ao dos redores.
O carregamento de barcos é feito em regime de empreitada.
O trabalho obedece a horário de oito horas por dia.
Tudo quanto se vem dizendo refere-se à técnica tradicional do Sado.
Com efeito, de há poucos anos para cá, numerosas marinhas têm sido conduzidas ao delineamento típico de Aveiro e, como tal, trabalhadas segundo a técnica usada no salgado nortenho.
Neste caso, os marnotos e os moços são contratados pela safra, têm as viagens de ida e volta pagas, se vêm do Norte (muitos do Sado já os substituem), e os primeiros contam, no fim da safra, com uma percentagem em dinheiro sobre o montante da produção.

ALGARVE

Neste salgado, exceptuando Castro Marim mas com tendência para acabar também, não existe uma tradição profissional hereditária, e verifica-se raridade de trabalhadores interessados pela salicultura.
O pessoal salineiro classifica-se em encarregados, trabalhadores e mulheres.
O encarregado dirige e executa, por vezes; o trabalhador procede às limpezas, às extracções e, nalguns casos, ao transporte do sal; as mulheres, que só existem a título eventual no grupo de marinhas de Faro (Olhão, Faro e Loulé) transportam o sal da marinha para as eiras ou armazéns e trabalham com lamas (só em Faro).
A mão-de-obra feminina tem tendência para acabar.
O pessoal ganha ao dia em todos os trabalhos, excepto em Castro Marim e em Tavira, onde o transporte do sal é feito em regime de empreitada.
Os encarregados benefeciam de gratificações no fim da safra.
Em Tavira, Faro e Portimão é frequente o produtor manter em actividade o encarregado durante todo o ano. Neste caso, não recebe gratificação mas ganha todos os dias, incluindo os Domingos. É, por assim dizer, um caseiro ou feitor do patrão, quase sempre lavrador também.
Em todo o Algarve são respeitadas as oito horas de trabalho, repartidas por dois períodos.
No declínio da idade, é frequente observar-se em muitos trabalhadores de marinhas as marcas indeléveis de uma vida penosa: úlceras e varizes nas pernas, dores nos rins e nas costas, cicatrizes de feridas nas mão, provocadas pelo manejo das canastras. Enfim, um venerando documento vivo do nobre vigor lusíada, do trabalho sério da grei portuguesa. **FIM** *por João Ferreira da Silva*



HOME LIFE

HomeLife / Local
Real Estate Ltd. Realtor
1058 Bloor St. W. Toronto
(416) 537-2441

Luís Lima / *Broker*

Em Scarborough ("East da Beaches") – Excelente "bungalow", pertinho do Lake Ontário *(5 minutos a pé)* com 6 quartos e mais 2 quartos no basement acabado. Saída para o "driveway" privado.

Davenport / Caledonia – Excelente casa, toda renovada, separada 1 lado, 6 quartos e apartamento no basement. Tem parque para 4 carros.

Dufferin / Eglinton – Vende-se Padaria com muita clientela e por preço baixo, ***só $29,000.00***

LAKE SIMCOE "COTTAGE" – Oportunidade única de ser proprietário de uma casa de Verão (Cottage) como esta. Preço em conta para venda rápida $199,000.00. ***Chame Luis ou David Lima***

O PROGRAMA CONTINUA
0% de entrada para comprar uma casa
Não perca esta oportunidade informe-se já
TROCAMOS A SUA CASA POR OUTRA
PEQUENA OU GRANDE - TEMOS O QUE PRECISA
NÃO SE ESQUEÇA – *Se tem trabalho e não tem dinheiro, pode comprar casa.*
Informe-se agora sem compromisso e explicar-lhe-emos como fazer
Luís Lima ou David Lima
24 horas pager - (416) 537-2441

SÓ $355,000.00

A passos da Dufferin / St. Clair – Vende-se "bungalow" para 1 ou 2 familias. Bom lote de 35x150. Quintal vistoso com árvores de fruto e vinha. Estacionamento para 10 carros, e garagem com 2 quartos para arrumações atrás.
NÃO PERCA ESTA CASA ONDE PODE VIVER NA CIDADE COM SEMELHANÇA DE "COTTAGE"
SEM FAZER VIAGEM PROLONGADA
ELECTRODOMÉSTICOS INCLUÍDOS
Chame (416) **653-6557**

Portugal

Desemprego subiu 26,6% em Abril e afecta 423.595 pessoas

O Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) registou no final de Abril 423.595 desempregados em Portugal, mais 26,6 por cento do que em igual período do ano anterior.

De acordo com dados divulgados pelo IEFP, no período em análise foram ainda registados 466.459 pedidos de emprego, mais 24,1 por cento do que no mês homólogo do ano anterior e mais 0,7 por cento do que em Março de 2003.

Os dados estatísticos do instituto demonstram que os pedidos de emprego e o número de desempregados ao longo de Abril deste ano aumentaram face ao mês homólogo do ano anterior, respectivamente mais 11,6 por cento e mais 12,9 por cento.

Em contrapartida, ao longo de Abril os pedidos de emprego diminuíram 4,6 por cento.

RE/MAX West Realty Inc.
1678 Bloor St. W. 4th. floor
Toronto, Ont. M6P 1A9

LINO PINTO
(416) **769-1616**
Sales Representative

Porquê... escolher Lino?
O "Agente" que atende todos os clientes com cortesia e profissionalismo

LAMBTON & BLOOR OFFE
Fantástica oportunidade...Casa separada de 2 andares completamente nova. Espectacular!

BATHURST *(Between King/Queen)*
Espectacular apartamento com 2 quartos de cama, sala de estar e jantar, cozinha, casa banho e "laundry". ***"Corner unit"*** com varanda privada, 5 appliances incluídos. Pertinho de tudo, S. Mary's Church, escolas, transportes etc.

Para ver ou mais informações telefone já para Lino Pinto: (416) 769-1616

Serviço de alta qualidade com 100% de garantia

www.linopinto.com - Email:lpinto@trebnet.com

Ainda não é obrigatório equipar carros com colete reflector, avisa MAI

A obrigação de equipar os automóveis com um colete reflector e o agravamento das multas em relação ao uso do telemóvel durante a condução ainda não estão em vigor, esclareceu o Ministério da Administração Interna (MAI).

De acordo com uma nota do MAI, o Plano Nacional de Prevenção Rodoviária, apresentado no dia 1 de Março, prevê um conjunto de medidas tendo em vista a redução da sinistralidade rodoviária, mas a sua implementação depende da prévia alteração do Código da Estrada.

Assim, não estão em vigor, entre outras, as medidas como a obrigação de equipar os veículos com um colete reflector, bem como a obrigação de o utilizar nos casos de abandono do veículo ou na realização de pequenas reparações no mesmo, porque ainda não estão definidos os requisitos técnicos a que se deverá obedecer.

Apesar de não estarem sequer definidos os requisitos dos coletes já se assiste à venda deste material em certos locais, como por exemplo no Metro, com a garantia de que são os aprovados pelo Plano Nacional de Prevenção Rodoviária.

Sem avançar qualquer data para a entrada em vigor destas medidas, o MAI esclarece que o agravamento da punição prevista no Código da Estrada para a utilização por parte do condutor de qualquer tipo de auscultadores sonoros e de aparelhos radiotelefónicos, nomeadamente telemóveis, também está por implementar.

John C. DeLima
Realty Inc.

1507 Dupont St.
Toronto, Ont.
(416) **402-2677**
John DeLima - *Real Estate Broker*

SOLD

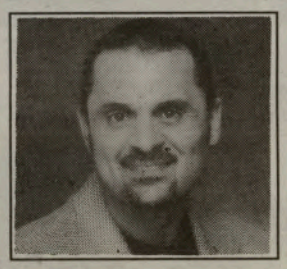
ST. CLAIR / DUFFERIN SÓ $184,900.00 – Excelente para começar. Linda casa de 2 andares com 4+1 quartos, 2 casas banho, entrada separada para o quintal, parque para 2 carros. Bom para comprador pela 1ª vez ou para investimento.

OAKWOOD / EGLINTON COM O DINHEIRO DE ENTRADA **Pagando $850 por mês** - Casa de 2 andares, bom para investimento, 7 quartos, cozinha renovada. Excelente para comprador de 1ª vez.

PERTO DA DUFFERIN SÓ $9,000.00 DE ENTRADA- Boa oportunidade para comprador pela 1ª vez. Casa de 2 andares, 5+1 quartos, entrada separada para a cave. Tem garagem. Não perca esta!.

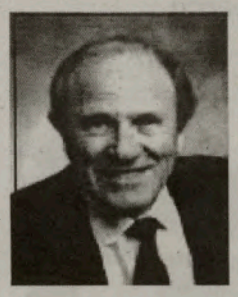
EM TORONTO VENDA POR HERANÇA SÓ $259,900.00 – Casa separada, em tijolo, 6+3 quartos. cozinha grande com saída para a varanda. Lote de 50x125 pés. Excelente oportunidade. Tem apartamento no basement com entrada separada. **Chame já!**

Aplicam-se algumas condições para os pagamentos de entrada e mensais



Sutton Group
Elite Realty Inc
LOU LOURENCO
(905) **848-9800**
Sales Representative
Serviço garantido! – Mais de 20 anos de experiência!

PROCURA COMPRAR NEGÓCIO DE
B.B.Q.CHURRASQUEIRA
Não perca mais tempo, tenho algumas para vender e à sua disposição ***desde $39,900.00***.
Para mais informação chame
Lou Lourenco (905) **848-9800**



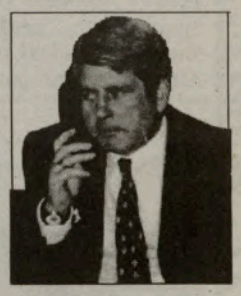
David Matos
Sales Representative

CASA COMERCIAL
c/ 2 apartamentos, store e garagem. Na College & Dufferin. Bom negócio

RE/MAX Central Corp., Realtor
1272 Dundas St. W. Toronto
(416) **530-1080**
www.dmatos.com

Quer comprar casa? Não tem dinheiro para a entrada?
Não tem problema !!!
Nós através do Scotia Bank, oferecemos os 5% do valor do empréstimo.
Oportunidade única, por tempo limitado
Não hesite, telefone hoje mesmo para: Manuel Moura ou David Matos para todas as informações acerca deste programa
5% DO VALOR DO EMPRÉSTIMO

Deixe de pagar renda!
Para Fazer parte deste grande País, compre uma pequena "parcela" e sinta-se integrado no mesmo



Manuel Moura
Sales Representative

CASA
PARA 2 FAMÍLIAS
com 3 quartos de cama, 2 cozinhas, etc.,
Estado impecável

RE/MAX West Realty Inc.

Tão importante como a compra de casa
é a escolha do seu representante.

Market Value® Appraiser Residential

JOHN BOTELHO

BROKER / APPRAISER

A CHAVE!! para a decisão certa da compra e venda da sua casa

RE/MAX SOLD 416-769-1616

RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX

ERIN MILLS & EGLINTON $345,900.00

Casa com 4 quartos de banho, soalhos de madeira, quarto de família com lareira, cozinha com "breakfast area", quarto mestre com banho privado e "walk in closet". Cave terminada, garagem para 2 carros e muito mais !!!

"UM SONHO" EM MISSISSAUGA

Casa com 4 quartos de cama, 4 quartos de banho, cozinha grande e moderna, saída para um enorme "deck", piscina, cave terminada com mais um quarto de cama, 2 lareiras e muito mais... Não hesite. ***Melhor do que isto não existe. Chame já.....***

CALEDONIA & ROGERS $169,900.00

Pechincha da semana!!! Casa separada com 3 quartos de cama, cozinha moderna, quarto de banho renovado. Lote de 25x127 com garagem e laneway. ***Não hesite***

KIPPLING & EGLINTON $369.900.00

"Bungalow" em Etobicoke, 3 quartos cama, soalhos de madeira, renovado recentemente, cozinha moderna, banheiro com "Jaccuzi", cave terminada e garagem dupla.. ***Chame já por John Botelho***

LAWRENCE & BATHURST $1, 199,000.00

Um Castelo no centro da cidade. Arquitectura espectacular, construção e desenho de artista; 5 quartos de cama, 4 quartos de banho, cave terminnada. ***Mais de 5000 pés quadrados de luxo. Simplesmente uma obra artística...***

HIGH PARK $499,900.00

Prédio enorme com 10 quartos e cave com apartamento, presentemente usado como "Bed & Breakfast", ideal para 4 apartamentos. Lote enorme, estacionamento para 12 carros. Investimento seguro.

Market Value® Appraiser Residential

"Appraisals" - Avaliações para todos os assuntos de "Real Estate"

Testamentos, outros assuntos similares legais, como divórcio, separações e taxas do governo

AVALIAÇÕES COM CERTIFICADO

BROWN'S LINE & EVANS $299.000.00

"Bungalow" completamente renovado como novo, 3 quartos de cama e "den". Soalhos novos, janelas, cozinha moderna, cave terminada. Lote de 55x140 com garagem separada, fica a passos da TTC e mais.

EGLINTON & CALEDONIA $229,900.00

"Bungalow" com 2 quartos de cama. Renovação recente, máquina de aquecimento nova. Possibilidade de apartamento na cave. Soalhos de parquete, "wood stove" e muito mais. ***Botelho: (416) 769-1616***

ST. CLAIR & DUFFERIN $1900,000.00

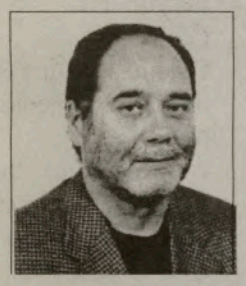
Prédio comercial com 18,000.00 pés quadrados no centro do comércio de St. Clair. Presentemente mais de 90% está alugado. Rendas anuais de aproximadamente $245,000.00. Sem dúvida um belíssimo investimento. ***Chame por John Botelho***

Email: thekey@realestatebotelho.com

Web Page: www.realestatebotelho.com

RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX RE/MAX

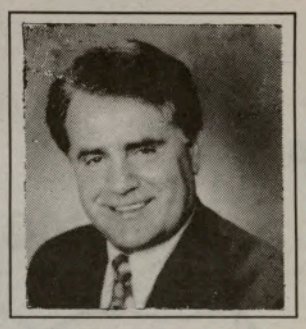
HOME LIFE
HomeLife/Cimerman
Real Estate Ltd. - Realtor Member
909 Bloor St., W. Torónto
(416) 534-1124 ou (905) 858-5574
$227,900.00 – Casa separada, 3 quartos de cama, cozinha, 2 casas banho, cave acabada, garagem, "linha privada".
$239,000.00 – Casa em boa área, 7 divisões, cozinha, 3 quartos de cama, 3 casas de banho, garagem e cave acabada.
CASA NOVA – 3 quartos de cama, 3 quartos de banho, cozinha, garagem e "linha privada".
Para estas e outras propriedades chame
Rosa Branco
(416) 534-1124 ou (905) 858-5574



DAVID LIMA
Sales Representative
HomeLife/Local
Real Estate Ltd. Realtor
1058 Bloor St. W. Toronto
(416) 537-2441
SE PENSA VENDER OU COMPRAR CASA CHAME DAVID LIMA
SHAW / DAVENPORT – Linda casa separada de um lado, com 3 cozinhas, basement acabado com entrada separada em excelentes condições. Chame David ou Luis Lima
EM SCARBOROUGH – "Bungalow" separado com 6 quartos, cave acabada, "driveway" privado, garagem. Local ideal fica a passos do Lake Ontário. .
DUFFERIN / ROGERS – Linda casa separada e em tijolo. Excelente condição. Tem 3 apartamentos e garagem para 2 carros.
David Lima ou Luis Lima: (416) 537-2441

RE/MAX
Estates Ltd. REALTOR
1480 St. Clair Ave. W.
Toronto
Maria Sousa – Sales Representative
(416) 656-3500 - (905) 275-9903
COMUNICADO
Maria Sousa, informa a todos os seus clientes, amigos e comunidade que a partir de agora está de volta a Re/Max Estates em Toronto
VENDE-SE EM TORONTO – Casa com 3 apartamentos na Dufferin e Bloor.
Pode comprar casa sem dinheiro inicial
Aproveite o programa de 3 meses sem pagar hipoteca. Informe-se com Maria Sousa
(416) 656-3500 ou (905) 275-9903

Sutton
Security Real Estate Ltd.
1239 St. Clair, Ave., W.,
Tor., Ont., M6E 1B5
(416) 654-1010



MÁRIO MIRANDA
Sales Representative
DUFFERIN / EGLINTON
'Bungalow" à venda. Apenas pedem $199,000. Sim todo em tijolo, cave profissionalmente acabada, quintal grande, cozinha moderna chão de parquete e muito mais.
Chame para Mário Miranda ou Angie: (416) 654-1010
PARA VOCÊ SE PAGA RENDA
Não pague mais. Faça como tantos o têm feito. É fácil "EXPERIMENTE" é mais importante saber escolher o seu agente como saber escolher a sua própria casa.
Não é como comprar 1 par de sapatos, 1 casaco etc. Comprar ou vender 1 casa é talvez a maior decisão na sua vida. Junte-se ao grande número que nos últimos 25 anos têm comprado e vendido com
Mário Miranda: (416) 654-1010

DE PORTUGAL

Agora a atípica

Vivemos num mundo e num tempo de surpresas, de acontecimentos inesperados que nos atingem de improviso não apenas no âmbito da informação, mas na realidade da vida. Ou seja, a fatídica doença designada atípica invadiu clamorosamente a comunicação social, mas pode também entrar sorrateiramente, sem aviso prévio, no físico de qualquer um. Num e noutro sentido as vítimas são verdadeiros apanhados ...

pelo que se sabe, a atípica ainda não entrou em Portugal mas dada a sua clandestinidade não espanta que um dia destes comece a fazer estragos neste "jardim à beira mar plantado". O diabo seja surdo!

É que não somos mais do que os outros povos e neste contexto não há lugar para discriminações. Se não há lugar para castigos, também não há lugar para privilégios. Nem se pode apelar para a sorte porque a sorte (sem recorrer à palavra do outro para quem "a sorte fazemos nós") é um facto, um acontecimento, uma ocorrência sem razões conhecidas ou justificativas; porque se as há, estamos com o tal que diz: "a sorte somos nós que a fazemos"; se as não há estamos diante duma realidade inexplicável... De todas as formas a sorte é uma palavra equívoca que facilmente se confirmaria com uma antologia dos múltiplos e opostos sentidos que inúmeros escritores, pensadores, filósofos, poetas deram a essa palavra, ora fatalidade e destino, ora fortuna e desventura, ora acidente e predestinação.

O certo é que a misteriosa doença designada atípica (do grego a, sem, ausência e typos, tipo, características próprias) que tem, segundo se propala, vizinhança com a pneumonia, está a causar em alguns países vítimas mortais e o internamento de milhares de pessoas atingidas por um vírus ainda não tipificado. Os tratamentos que se fazem e as precauções que se tomam actuam preventiva e indirectamente porque o vírus em causa continua incontrolável.

Tanto basta para alarmar as populações dos países onde se manifesta a doença e dos países aonde ainda não entrou, como é o nosso. Não se vive ainda um clima de terror nem queremos nós contribuir para isso. Aliás, estão a ser tomadas medidas para tratamento de possíveis casos. Há já três unidades hospitalares com equipamento e instalações adequadas. No entanto temos que enfrentar a dura realidade que se vive concretamente na China recolhendo algumas reflexões que ela nos oferece:

1-É um fenómeno que revela a existência de misteriosas forças corrosivas da vida cuja origem desconhecida pode bem estar relacionada com a poluição e com a corrupção de produtos alimentares nocivos e letais.

Fala-se muito da vida e da sua defesa mas não tanto da vigilância e segurança da alimentação e do ambiente que condicionam a continuidade da existência.

2-Revela a fragilidade e a precaridade do homem em oposição à ânsia profunda do homem, de viver e ser feliz para sempre. Sendo uma aspiração natural e comum a todos os homens deduz-se que eles não podem limitar-se à brevidade e fugacidade da vida. Tem que alargar as vistas para outros novos e diferentes horizontes. Doutro modo trunca-se, nega-se a si mesmo, despersonaliza-se. Há esperanças e certezas que não é possível contestar.

3-Por outro lado não nos podemos desinteressar da situação dos povos e populações onde grassa a repulsiva epidemia por força da globalização no sentido positivo. Os povos mais distantes estão á nossa porta e os bens e os males são comuns. Daqui arranca a convicção de que somos irmãos, uma família onde reina o amor e a partilha. Essa situação temerosa é um desafio, um apelo. Se vivêssemos esta filosofia por certo que não apareceriam tantos males que flagelam o mundo, agravados agora com a maligna atípica.

por A. de Magalhães - Reconquista
Enviado por António

Aveiro

Um novo museu a criar em Ílhavo, dentro de seis anos, pode ser o destino do navio do século XV encontrado na Ria de Aveiro e actualmente em recuperação. A intenção da criação deste novo museu já foi apresentada ao Governo pela autarquia ilhavense

A exposição num museu a criar em Ílhavo dos vestígios do navio do século XV que se encontram a ser tratados no Centro Nacional de Arqueologia Náutica e Subaquática (CNANS) é o próximo projecto dos arqueólogos responsáveis pelo achado.

As partes recuperadas da embarcação quinhentista foram transportadas para o CNANS e serão tratadas durante cinco anos num novo laboratório inaugurado anteontem pelo ministro da Cultura, que se deslocou ao local para premir o botão dos sofisticados aparelhos.

Sobre o destino a dar à embarcação encontrada na Ria, Francisco Alves, director do CNANS, revelou que «a grande expectativa» é que dentro de cerca de seis anos venha a ser exposto num museu a criar em Ílhavo.

A embarcação foi descoberta em 1992 na Ria de Aveiro e recolhida ao longo de mais de uma década pelos arqueólogos do CNANS, e será a partir de agora alvo de um tratamento especial. No laboratório, as madeiras serão tratadas de forma a manterem a sua forma e dimensão originais. De contrário, ficariam sujeitas a encolhimento e poderiam sofrer fissuras.

Para Francisco Alves, este é «um momento muito importante» e o «coroar de um esforço de várias décadas» por parte dos investigadores da arqueologia subaquática.

Mas para o responsável máximo do centro, o grande sonho é que o achado venha a ser exposto ao público, uma ideia que a Câmara Municipal de Ílhavo acalenta há alguns anos e que foi apresentada ao ministro da Cultura, Pedro Roseta.

Questionado sobre o projecto, o ministro congratulou-se pelo esforço das diversas entidades envolvidas na recuperação do navio e garantiu que a tutela irá ponderar «quais as possibilidades de entendimento» para a criação do museu, que «poderá ser municipal».

No contexto europeu e mesmo internacional, o navio achado na Ria de Aveiro constitui dos mais antigos vestígios conhecidos de uma embarcação de tradição naval ibero-atlântica, de origem mediterrânica, segundo Francisco Alves. A sua importância é reforçada por se tratar de um navio de cabotagem de construção regional, que documenta a criação da embarcação, contemporânea da fase precoce da expansão marítima portuguesa.

Também a carga que transportava, um conjunto de louças de uso comum, representa a mais extensa, completa e íntegra colecção de cerâmicas regionais da fase precoce da expansão marítima portuguesa.

Última página

Domingo Dia do Senhor

Organização de Padre Alberto Cunha

5º. Domingo da Páscoa

Actos 9, 26-31

Leitura dos Actos dos Apóstolos

Naqueles dias, Saulo chegou a Jerusalém e procurava juntar-se aos discípulos. Mas todos o temiam, por não acreditarem que fosse discípulo. Então, Barnabé tomou-o consigo, levou-o aos Apóstolos e contou-lhes como Saulo, no caminho, tinha visto o Senhor, que lhe tinha falado, e como em Damasco tinha pregado com firmeza em nome de Jesus.

A partir desse dia, Saulo ficou com eles em Jerusalém e falava com firmeza no nome do Senhor. Conversava e discutia também com os helenistas, mas estes procuravam dar-lhe a morte. Ao saberem disto, os irmãos levaram-no para Cesareia e fizeram-no seguir para Tarso. Entretanto, a Igreja gozava de paz por toda a Judeia, Galileia e Samaria, edificando-se e vivendo no temor do Senhor e ia crescendo com a assistência do Espírito Santo.

1 Jo 3, 18-24

Leitura da Primeira Epístola de São João

Meus filhos, não amemos com palavras e com a língua, mas com obras e em verdade.

Deste modo saberemos que somos da verdade e tranquilizaremos o nosso coração diante de Deus; porque, se o nosso coração nos acusar, Deus é maior que o nosso coração e conhece todas as coisas. Caríssimos, se o coração não nos acusa, tenhamos confiança diante de Deus e receberemos d'Ele tudo o que Lhe pedirmos, porque cumprimos os seus mandamentos e fazemos o que Lhe é agradável.

É este o seu mandamento: acreditar no nome de seu Filho, Jesus Cristo, e amar-nos uns aos outros, como Ele nos mandou. Quem observa os seus mandamentos permanece em Deus e Deus nele.

E sabemos que permanece em nós pelo Espírito que nos concedeu.

Jo 15, 1-8

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Eu sou a verdadeira vide e meu Pai é o agricultor. Ele corta todo o ramo que está em Mim e não dá fruto e limpa todo aquele que dá fruto, para que dê ainda mais fruto. Vós já estais limpos, por causa da palavra que vos anunciei.

Permanecei em Mim e Eu permanecerei em vós. Como o ramo não pode dar fruto por si mesmo, se não permanecer na videira, assim também vós, se não permanecerdes em Mim. Eu sou a videira, vós sois os ramos.

Se alguém permanece em Mim e Eu nele, esse dá muito fruto, porque sem Mim nada podeis fazer.

Se alguém não permanece em Mim, será lançado fora, como o ramo, e secará. Esses ramos, apanham-nos, lançam-nos ao fogo e eles ardem.

Se permanecerdes em Mim e as minhas palavras permanecerem em vós, pedireis o que quiserdes e ser-vos-á concedido. A glória de meu Pai é que deis muito fruto. Então vos tornareis meus discípulos".

"Contou-lhes como no caminho tinha visto o Senhor"

Paulo depois da sua conversão e duma primeira pregação em Damasco, vem a Jerusalém, significar a comunhão com os irmãos de fé e contactar com os discípulos. A sua acção evangelizadora não era entendida como um acto isolado, mas partia duma comunhão profunda com aqueles que acreditavam no mesmo Senhor Jesus. O temor dos discípulos resulta da dificuldade em acreditar que Paulo se houvesse convertido. Ele que perseguira os cristãos dizia-se agora um deles. Barnabé, figura notável da comunidade primitiva e bem aceite pelos discípulos, nascido como Paulo na diáspora (cf. 4, 36), atesta a conversão de Paulo e a sua firmeza no anúncio do evangelho. Será seu companheiro de missão durante largo tempo..

A firmeza atestada por Barnabé concretiza-se também no anúncio efectivo de Paulo em Jerusalém. Aí sente a hostilidade dos judeus helenistas, homens da sua língua e cultura. Ao participar da missão dos discípulos no anúncio livre e entusiástico de Jesus Cristo, Paulo sujeita-se à mesma sorte dos discípulos e do próprio Cristo. Contudo, nem sempre a confrontação directa é o mais conveniente, justificando-se assim a sua ida para Tarso.

O último versículo é um breve sumário da vida da Igreja nascente, tão ao gosto de Lucas. Trata-se certamente duma síntese mais teológica que histórica. Na verdade, depois de dizer o que se passou com Paulo, a paz não devia ser assim tão sólida nem as perseguições se restringiriam ao apóstolo neo-convertido. Porém, Lucas quer sobretudo dizer que o Espírito continua a guiar a Igreja em toda e qualquer circunstância, assegurando-lhe a paz e o crescimento.

"É este o seu mandamento: acreditar e amar"

Na comunidade joanina notava-se certamente o divórcio entre conhecimento e vida. A alusão ao amor "com obras e em verdade".

Posição dos Fiéis para receber a Sagrada Comunhão

Com a ameaça da epidemia SARS e as recomendações dos Bispos para que se receba a Sagrada Hóstia na mão, sugiu da parte de alguns fiéis a questão se depois desta emergência poderão voltar ao costume de receber a Comunhão na boca e de joelhos.

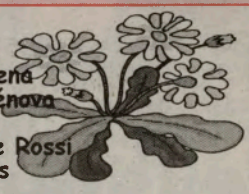
De Roma temos uma carta da Congregação do Culto Divino repetindo o conteúdo da outra carta que a mesma Congregação enviou a um Bispo dos Estados Unidos de cuja Diocese tinham sido recebidas várias cartas sobre o assunto.

Embora esta Congregação reconheça as normas desejadas pela Conferência dos Bispos de que os fiéis estejam de pé para receber a Sagrada Comunhão, isto foi aprovado na condição de que aos fiéis que escolhem ajoelhar-se não lhes seja negada a Comunhão por isso. De facto, os fiéis não devem ser obrigados, nem acusados de desobediência e de comportamento ilícito quando ajoelham para receber a Sagrada Comunhão.

Sobre a Comunhão na boca não se encontra legislação que o proíba.

Esperamos ter dado uma informação própria a muitos dos nossos leitores.

No Calendário



São João I	18 de Maio
São Celestino V	19 de Maio
São Bernardino de Sena	20 de Maio
Santa Catarina de Génova	21 de Maio
Santa Rita de Cássia	22 de Maio
São João Baptista de Rossi	23 de Maio
São Vicente de Lerins	24 de Maio

Santa Rita de Cássia-22 de Maio

Nascida em 1381, em lugar distante da Úmbria, cresceu no temor de Deus. Seus pais a destinaram ao matrimónio com Paulo de Ferdinando, que era um rapaz violento e inquieto.

As biografias que tratam da vida da Santa relatam-nos a vida de uma mulher de real singeleza e doçura que, para não levantar a ira do marido, submete-se aos seus caprichos e maldade, enfrentando-o apenas através das orações e em silêncio.

Com a sua vida voltada à religião e às orações, conseguiu abrandar o coração de seu marido, que já a via de maneira diferente, porém pouco tempo depois, foi morto por seus adversários. Seus filhos já bastante crescidos juraram vingança aos assassinos do pai e nesse momento Rita, que não conseguiu dissuadi-los dessa ideia, pediu a Deus em orações que chamasse os meninos para Si.

A sua prece foi atendida. Rita, então, viúva e sem filhos procurou o convento das agostinianas de Cássia. O seu pedido em principio foi negado, mas pela intercessão de seus três Santos de devoção: Agostinho, João Baptista e Nicolau, conseguiu entrar no convento. Em seu conto diz que os três Santos arrombaram a porta do convento e a colocaram no meio do coro onde rezavam as freiras.

Outro facto extraordinário na vida de Santa Rita foi o espinho cravado em sua testa, que marcaria a sua vida durante 14 anos, desse modo a sua santidade ganhou a devoção do povo. Santa Rita de Cássia morreu em 1457 e foi canonizada em 1900.

Em Acção de Graças

Publicamos esta secção onde as pessoas podem exprimir os seus votos de agradecimento por graças e favores recebidos por intercessão dos santos e santas que junto de Deus intercedem pelo seu povo unido ao sacrifício redentor de Jesus.

Reconhecida por graças obtidas, agradeço a Santa Rita de Cássia. *Manuela*

Faleceram

No dia 30 de Abril, faleceu o senhor Acácio da Silva, 63 anos de idade, casado, natural de Salvaterra de Magos, Portugal.

No dia 11 de Maio, faleceu o senhor Jesse Ventura, 44 nos de idade.

No dia 12 de Maio, faleceu o senhor Luís Sousa Carrusca, 79 anos de idade, viúvo, natural de Faro, Portugal.

Paz às suas Almas