IN LENI CARRIEDIONIO

Ano XXXII edição nº 1633 | 24 a 30 de março de 2023

mileniostadium.com



PCWOF

anuncia laureados deste ano



Em 2022

Canadá com mais

um milhão de pessoas



Euro2024 - Qualificação
CR7 marca 2
Portugal 4 - Liechtenstein 0





apresentador
Manuel DaCosta
convidados
Vince Nigro
Francisco Pegado

Discussão de temas da atualidade A gastronomia como marca cultural e identitária de um povo





UNIVERSAL EVENTSPACE MAY 13, 2023

TICKETS ON SALE AT TICKETMASTER.CA





EDITORIAL

Culturalmente doce e azedo

Manuel DaCosta Editorial



As pessoas dizem que somos o que comemos. Talvez seja, mas como é que passámos a apreciar estes tipos de comidas e bebidas de que gostamos? A resposta pode estar relacionada com as nossas origens e os países onde nascemos. Quando pensamos no nosso local de nascimento, vêm à nossa mente pensamentos de patriotismo, incluindo amor, devoção e orgulho. A comida invoca sentimentos semelhantes e, nós, tornamo-nos protetores da singularidade gastronómica única e fora do comum que define as nossas origens.

cultura é influenciada pela gastronomia, através de várias formas como 🗘 a tradição, a religião e a ascendência familiar. Estes aspetos são o que nos torna diferentes dos outros e é isso que tem criado novas sociedades porque influenciam a maneira como as pessoas comem e se comportam. Pessoas de diferentes origens, comem diferentes comidas. Os ingredientes, os métodos de preparação, as técnicas de preservação e o género de alimentos que se comem em diferentes refeições, variam de acordo com a cultura. A área onde as famílias vivem e de onde os seus ancestrais são originários influenciam o gosto pelos alimentos e até os desgostos. A comida tem um significado simbólico em todos os cantos do mundo. Ao compartilhar uma refeição, mergulhamos numa profunda conexão espiritual. A UNESCO reconhece pelo menos 30 culturas gastronómicas, como parte do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, como sendo uma parte importante da cultura étnica e nacional.

Onde quer que seja que você viva enquanto imigrante, as tradições no que dizem respeito à gastronomia são tão importantes que, independentemente dos prazos prolongados e do absentismo do país de origem, mantemos as nossas papilas gustativas e procuramos os alimentos que inundam o nosso ADN corporal. Porquê esta lealdade e fidelidade nacionalista sobre o que comemos e bebemos? De certa forma, faz parte da nossa identidade e diferencia--nos de todos os outros. Como em tudo, a gastronomia acarreta responsabilidades e cada um de nós deve estar atento para preservar o abastecimento adequado para o futuro. Um exemplo, Portugal protege a pesca da sardinha para controlar o inventário. A modesta sardinha tem sido um ali-

mento básico para ricos e pobres ao longo de muitos anos e continua a ser um bilhete de identidade para muitos portugueses. Claro que cada um de nós tem a sua comida favorita e debater os méritos das nossas escolhas é um exercício inútil, pois as nossas preferências são nossas.

Dois milhões de pessoas compartilham acesso a nutrientes suficientes, enquanto outros dois mil milhões sofrem de doenças relacionadas ao consumo excessivo e à obesidade. 70% dos americanos são considerados obesos e o facto de sermos obcecados com figuras perfeitas e neutralizarmos esses pensamentos com excessos e julgamentos sobre a aparência das pessoas está a conduzir a problemas de saúde mental. Para onde foi a cozinha saudável? As identidades nacionais estão a ser destruídas pela invasão do fast food na dieta a nível mundial.

Até na Europa, onde a dieta mediterrânea manteve os seus cidadãos saudáveis e magros durante muitos anos, os problemas referentes à obesidade estão a assumir o controlo. Na França, em Portugal e outros países europeus, dietas pobres, com base em comidas processadas, resultaram na diluição das dietas tradicionais, levando a taxas de obesidade de 17%, algo de que nunca se ouviu falar antes de 1997. A imigração traz mais infusões de alimentos não tracionais para ambientes culturais "puros", agravando ainda mais o problema de defender os nossos tesouros alimentares nacionais. O caso em questão é Portugal. onde a gentrificação está a afetar as zonas urbanas. A compra e reforma de casas e lojas em bairros de classe alta aumenta o valor das propriedades, muitas vezes deslocando famílias de baixos rendimentos e até pequenos negócios. Lojas e restaurantes requintados aparecem com criações de pratos baseados na fusão de ingredientes portugueses e outros para agradar os novos cidadãos que ocupam os espaços. Em 2022, viviam em Portugal 10,000 cidadãos americanos, mais 239% desde 2017. Este é apenas um exemplo da mistura de culturas, que também atacam os nossos estilos gastronómicos a nível nacional.

Num mundo geoeconómico, será mais difícil defender a cultura e as tradições. Se há algo que não se deve perder é a defesa da nossa singularidade culinária e dos líquidos que ajudam a saborear a experiência total.

Ainda está a tentar pensar no alimento nacional que identifica o Canadá? Talvez seja o xarope de mapple com uma dose de nanquecas. Emocionante, não é?

Coma tradicional e respeite a singularidade de quem somos

Versão em inglês mi pág. 15



MILÉNICA TOM

Leia a qualquer hora do dia mileniostadium.com Siga-nos nas redes sociais 😝 👽 🞯 @mileniostadium

Ano XXXII- Edição nº 1633

24 a 30 de março de 2023 Semanário. Todas as sextas-feiras, bem pertinho de si! Propriedade de:

Milénio Stadium Inc./MDC Media Group 309 Horner Ave. Etobicoke, ON M8W 1Z5 Telefone: 416-900-6692 Direção:

Manuel DaCosta

Presidente, MDC Media Group Inc. info@mdcmediagroup.com

Madalena Balça Diretora, Milénio Stadium m.balca@mdcmediagroup.com Assistente de Direção: Carlos Monteiro c.monteiro@mdcmediagroup.com

Marketing: José M. Eustáquio jm.eustaquio@mdcmediagroup.com

Diretor Criativo: David Ganhão d.ganhao@mdcmediagroup.com

Edição Gráfica: Fabiane Azevedo f.azevedo@mdcmediagroup.com

Publicidade: **Rosa Bandeira** Telefone: **416-900-6692** info@mdcmediagroup.com

Redação: Adriana Paparella, Adriana Marques, Inês Barbosa, Inês Carpinteiro, Maiane Nogueira.

Colaboradores do jornal: Adam Care, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos. Luís Barreira, Paulo Gil Cardoso, Raul Freitas, Rosa Bandeira, Vincent Black, Vítor M. Silva.

Traduções: Inês Carpinteiro e David Ganhão Parcerias: Diário dos Açores e Jornal de Notícias

A Direção do Milénio Stadium não é responsável pelos artigos publicados neste jornal, sendo os mesmos da total responsabilidade de quem os assina.





Mundo à mesa



Quando percebemos que a comida nos liga à terra, nos remete para as origens, quando a sentimos como parte daquilo que somos enquanto povo... aí percebemos que comer, para além de uma ação inerente à mais básica função de sobrevivência, é também uma marca cultural que nos diferencia, nos torna únicos.

Somos aquilo que comemos, mas também temos de reconhecer que o que comemos faz parte da herança cultural que recebemos. O mesmo se pode dizer de uma outra componente importantíssima da cultura gastronómica – o que bebemos. O vinho verde tinto não pode faltar à mesa de um minhoto, quando se delicia com uns rojões com sarrabulho, já o alentejano prefere um vinho maduro a acompanhar as açordas com carne de porco frita, assim como o beirão da região da bairrada prefere acompanhar o seu leitão com um espumante. Mesmo sem termos grande consciência disso, quando saboreamos umas tripas à moda do Porto, ou um peixe grelhado, umas alheiras ou um cozido à portuguesa, há toda uma construção histórica que envolve cada sabor e há justificações económicas para cada escolha de ingrediente ou modo de fazer. Depois há ainda uma importante peça neste puzzle que se liga às caraterísticas da localização geográfica da nossa origem. Se, por exemplo, em Portugal o peixe fresco faz parte dos hábitos alimentares das zonas mais litorais, onde se sente o cheiro a mar, é natural que a carne domine a alimentação tradicional de toda a faixa interior do país.

Por razões óbvias, que convenhamos à luz daquilo que Portugal é hoje, com acessos tão facilitados, que encurtaram ainda mais um país já de si pequeno, parecem descabidas. No entanto, a verdade é que a tradição gastronómica persiste para além do tempo ou de qualquer obra de engenharia que tem o dom de nos aproximar de outras realidades. É assim que a gastronomia se transforma numa marca identitária de um povo, numa espécie de selo que exibimos sem perceber e que transportamos connosco, sempre. De tal modo, que a nossa comida (ou parte dela...) acaba por se transformar numa extraordinária forma de nos damos a conhecer ao mundo. E o que acontece com Portugal, sucede de igual modo com tantos outros países/povos espalhados pelos cinco continentes.

A saudade, palavra bem portuguesa sem tradução direta noutras línguas, mas que todos os seres humanos sentem, esbate-se sempre que à mesa, mesmo num lugar bem distante, temos os sabores que nos construíram enquanto povo. As sardinhas assadas, para nós portugueses, até parecem saber melhor quando comidas a milhares de quilómetros de distância, assim como imagino aconteça o mesmo com um mexica no quando se delicia com um taco ou um burrito, ou um brasileiro com uma feijoada, ou ainda um italiano quando se prepara para degustar uma lasagna ou outro prato de pasta ou pizza... mas o melhor mesmo é percebermos que há quem nos conheça enquanto povo por aquilo que comemos e bebemos. E gosta! Muito!

Preparem-se para fazer uma viagem com esta edição do Milénio Stadium que vos vai estimular os sentidos e com toda a certeza abrir o apetite. Neste caso não precisa de apertar o cinto... antes pelo contrário.

Portugal



A ligação de Portugal ao bacalhau vem de longe, apesar deste peixe não se encontrar no mar português. Para o pescar, os navios bacalhoeiros, carregados de corajosos homens partiam da costa portuguesa em direção às águas frias do Atlântico Norte (junto à Terra Nova - Canadá).

técnica de conservação (depois de amanhado era guardado em barricas de sal grosso), foi uma preciosa ajuda para transportar o pescado, em condições para ser consumido mais tarde, depois de uma viagem longa, e conferiu a este peixe que os países nórdicos já consumiam depois de seco ao sol, uma marca de diferença que perdura até hoje. Tornou-se um dos

peixes mais apreciados em território nacional, e aguçou a criatividade gastronómica portuguesa, criando inúmeras receitas que passaram a fazer parte do menu nacional e que projetam Portugal em todo o mundo.

Quem conhece os portugueses e os seus hábitos alimentares sabe que não há mês de junho sem sardinhas a pingar no pão ou broa. O cheiro intenso da sardinha assada na brasa espalha-se e leva a nossa marca cultural para todos os sítios onde se encontre um português. Em Portugal, a sardinha alimentava inúmeras famílias rurais, que tinham o costume de assá-las inteiras na brasa e, às vezes, passá-la sobre o pão, para absorver o sabor e saciar a fome em épocas mais escassas de alimento.

Se há algo que também nos distingue é a

de quem nos visita. Não nos falta oferta de doçaria – daquela bem doce, mesmo – cuja origem se perde no tempo e nos claustros dos muitos conventos que polvilhavam Portugal! Mas há hoje uma superstar na doçaria portuguesa que já conquistou um lugar cimeiro à escala mundial - o pastel de nata. É sem dúvida um dos maiores embaixadores da cultura gastronómica portuguesa, principalmente depois de ter sido considerado o melhor bolo do mundo pelo guia Taste Atlas.

E quando se fala de bebida – o que nos distingue? Claramente o Vinho do Porto. O que torna o vinho do Porto diferente dos restantes vinhos, além do clima único da região do Douro, é o facto de a fermentação

tendência para adoçar a boca – a nossa e a do vinho não ser completa, sendo parada numa fase inicial, através da adição de uma aguardente vínica neutra. Assim o vinho do Porto é um vinho naturalmente doce e mais forte do que os restantes vinhos (entre 19 e 22º de álcool). Mas há também a Ginjinha que encanta os turistas que visitam Lisboa e degustam este licor único obtido a partir da maceração da ginja, similar à cereja, muito popular em Portugal, especialmente em Lisboa, em Óbidos, em Alcobaça e no Algarve. É costume servi-la com a fruta curtida no fundo do copo, ou seja, "com elas", mas também pode beber "sem elas".

Madalena Balça/MS

Cabo Verde

Quando o tema da conversa é comida de Cabo Verde, a primeira palavra que vem à mente é Cachupa e não há apenas uma maneira de a fazer. Mesmo numa determinada região de Cabo Verde, cada família fará a Cachupa à sua maneira. Quer dizer, a base é a mesma, mas depois os restantes ingredientes são escolhidos por quem a faz, conforme o seu gosto.

base do Cachupa é muito simples - milho e feijão. Depois são incluídos outros vegetais como batata, couve, cenou-ra, etc. A Cachupa rica, como é chamada em Cabo Verde, além dos vegetais, também pode incluir diferentes tipos de carne ou peixe.

Os cabo-verdianos, normalmente, comem uma versão mais simples no dia-a-dia e em ocasiões especiais é que surge a Ca-

Como se faz? É simples - depois de o feijão e o milho estarem cozidos, juntam-se os restantes vegetais e deixam-se na panela até estar tudo bem cozido. A seguir faz-se um refogado, com cebola e alho e azeite, e colocam-se as carnes (rojões, chouriço, toucinho), previamente temperadas com louro, malagueta, vinho, sal e pimenta. Juntam-se os legumes previamente cozidos ao refogado, e deixa-se apurar em lume brando. Depois é só comer, de preferência devagar, para saborear.



Espanha



Não sei se vos acontece o mesmo, mas para mim Espanha e

a sua gastronomia estão indelevelmente ligadas a Tapas e Paelha à Valenciana. "Tapear" é uma tradição bem espanhola que diz muito da sua forma de viver a vida. Ao fim do dia, muitas vezes antes de irem para casa, é vulgar para os espanhóis, parar numa esplanada pedir uma bebida e umas Tapas a acompanhar. Podem ser calamares ou Jamón, ou seja, presunto finamente fatiado, ou

outras mais complexas e mais gourmet. Hoje as Tapas encontram-se um pouco por todo o mundo, remetendo-nos sempre para o país dos "Olé".

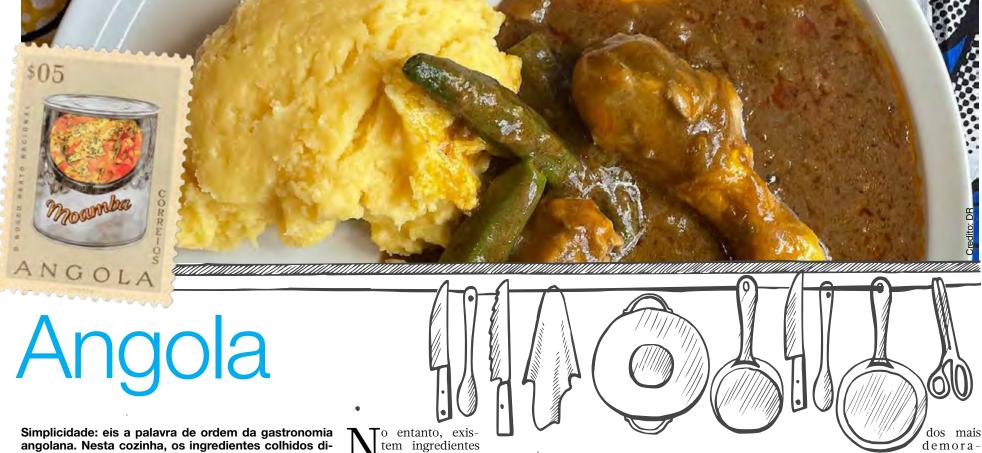
ıanto à Paelha, a receita original é de Valência e nasceu nos séculos XV e XVI. Era produzida por camponeses da região que saiam para trabalhar e levavam alimentos para cozinhar numa panela rasa e redonda apelidada de "paella". A Paelha à Valenciana é feita com arroz, açafrão, especiarias, legumes, carne e peixe e

hoje é uma indiscutível marca da gastronomia espanhola no mundo.

Tudo isto pode ser acompanhado com uma refrescante sangria de vinho tinto. Originária do sul da Península Ibérica, mais precisamente da região de Andaluzia, esta é uma bebida que teve origem em comunidades humildes, mas com o passar dos anos, passou a ser apreciada por diferentes classes sociais, e até ganhou status de bebida internacional. A sangria possui como base o vinho tinto seco, com a intenção de remeter para o "Sangre del Toro" - (Sangue do touro), por ser muito apreciada durante as touradas.

Como sobremesa... como resistir a uns churros? Os palitinhos dourados, crocantes, mas tenros por dentro, segundo os espanhóis, foram inventados por pastores de ovelhas e cabras que, no alto das colinas, não tinham acesso a ingredientes frescos, tampouco a um bom pão. Quanto ao nome pensa-se que faz menção aos chifres de uma raça de ovelha, criada na província de Castela e Leão - a churra.

Madalena Balça/MS



angolana. Nesta cozinha, os ingredientes colhidos diretamente terra - sem químicos ou conservantes são os reis do prato, não existindo espaço para grandes refinamentos de molhos ou das guarnições. É uma culinária farta, cheia de sabor, cor e textura. Por isso em Angola, como nos restantes países do globo, os produtos locais determinam a composição culinária dos pratos. Além disso, muitas das suas regiões, apesar de pertencerem ao mesmo país, têm as suas variações de temperos.

intemporais, cultivados em África desde a antiguidade, que são usados recorrentemente nas mais diversas ementas: cereais como o sorgo, o milho-painço e miúdo; leguminosas como o feijão-frade ou as lentilhas; tubérculos como o inhame e vegetais como o quiabo.

A tradicional moamba de galinha é um dos pratos que exemplifica na perfeição esta conjugação de sabores "quentes" e "aconchegantes" de Angola, e é um dos pitéus mais famosos da sua cozinha. É, tradicionalmente, saboreada nos almoços de domingo - dia reservado para cozinha-

dos. Trata-se de uma espécie de guisado de galinha, com óleo-de-palma, servido com funge (ou pi-— acompanhamento culinário, típico de Angola, feito à base de farinha de milho ou de mandioca. O prato, quando guarnecido com este elemento, também é conhecido como "moamba de galinha a sentada".

O que verdadeiramente importa é que esta iguaria pertence ao património cultural do país e muito tem contribuído para projetar Angola e a sua cultura no mundo.

França





diosos, a receita foi criada em 1683 na capital Viena. Mais tarde, em 1770, a receita foi para França através da austríaca Maria Antonieta, que se casou com o Rei francês Louis XIV. A saudade da sua terra fez Maria Antonieta incorporar nos hábitos alimentares franceses o croissant, que acabou por

iguarias francesas. Também o célebre Macarrone, que todos associam a França, tem origem na vizinha Itália. E de novo a sua entrada em França acontece através da realeza - Catarina de Medici que casou com o Rei Henrique II transportou consigo a receita.

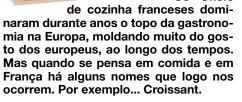
ganhar o estatuto de imagem de marca das

Estes pequenos biscoitos feitos com farinha de amêndoa, granulosos, molinhos e de forma arredondada são hoje famosos em todo o mundo e, claro, transportam consigo sempre o país que os popularizou. esquecer a baguete – o pão que está "co-lado" aos hábitos alimentares franceses. Francesa instaurou no país. Foi, de facto, cidadão francês a um mesmo tipo de pão, denominado "pão da igualdade". Foi ins-1944, que à baguete (inicialmente um fenóos cantos de França. Hoje são muitas as padarias espalhadas pelo mundo que produ-

zem este pão longo e fino.

Muito mais poderia ser referido nesta viagem pela mesa francesa, os patés, os queijos..., mas não podemos esquecer uma das bebidas mais famosas em todo o mundo o champanhe. Este espumante produzido na região francesa com o mesmo nome e que segue um secular método tradicional de produção é um tipo de vinho com borbulhas que possui como características principais a alta acidez e a presença de aromas tostados e de fermento, que são resultado do contato com as leveduras. É uma das bebidas mais conhecidas e famosas do mundo, sendo apreciada principalmente em grandes eventos e celebrações.

Madalena Balça/MS



om uma massa inconfundível, dourada e com um sabor amanteigado, composta por diversas folhas finas crocantes, que se sobrepõem e garantem maciez e sabor, o croissant geralmente faz sucesso por onde passa e estará sempre associado a França. A verdade, no entanto, é que o croissant não é de origem francesa, mas sim austríaca. De acordo com estuPor falar em popularidade... não podemos E a história da sua origem mistura-se com os conceitos de igualdade que a Revolução nessa época que foi publicado um decreto que tornava obrigatório o acesso de todo tituída, então, a famosa baguete. Mas foi somente após a libertação dos nazistas, em meno só parisiense) se estendeu por todos

Japão

Como quase todas as boas e duradouras invenções da humanidade, o sushi foi inventado quase que por acaso, a partir de um problema que precisava ser resolvido: a conservação dos peixes. Seguindo as técnicas desenvolvidas no sudeste asiático, a cabeça e as vísceras do animal eram retiradas, os filetes do peixe cru eram salgados e acondicionados num barril de madeira, com camadas de arroz cozido entre eles. Quando foi introduzida no Japão, no século VII, essa técnica sofreu uma pequena modificação: a utilização de pedras para prensar o peixe cru e o arroz.

o século XVIII surge aquele que é considerado o primeiro "sushiman" da história: Hanaya Yohei. Ele criou o tipo de sushi mais popular, o Nigirizushi. Um bolinho de arroz de sushi com uma fatia de peixe cru por cima, para consumo imediato, que podia ser manuseado com as mãos, dispensando os hashis.

Em 1923 a receita do sushi foi disseminada por todo o Japão. Finalmente, no século XX, o sushi espalhou-se por todo o mundo. Além do sabor, a preocupação do homem moderno com uma alimentação saudável fez do sushi um sucesso mundial. Além do sushi também o sake, uma bebida tradicional japonesa consumida em ocasiões solenes.

ritos religiosos e também em mo-

informais, ganhou uma impor-

tante projeção mundial. Esta bebida é aliás um elemento essencial da cultura japonesa.

Acredita-se que o sake surgiu no século IV d.C, após o Japão iniciar o cultivo de arroz em grande quantidade. Os japoneses passaram a utilizá-lo como base da alimen-. tação e até hoje ele é um dos produtos mais consumidos e cultivados no país. O sake resulta de um processo de fermentação que usa apenas água e arroz. Segundo a cultura popular, a sua primeira fermentação foi por acaso, num barril de arroz mal vedado no qual entrou água.

Com a abertura dos portos japoneses no século XIX e com as migrações japonesas a bebida começou a ganhar o mundo.

O Japão também conseguiu conquistar os amantes de sobremesa com o seu Cheesecake Japonês cuja receita se baseia num doce servido em terras gregas ainda durante a realização dos Jogos Olímpicos de 776 a.C, na Ilha de Delos.

A versão japonesa, bem diferente do cheesecake norte-americano, carateriza--se pela sua consistência fofa e macia.





Serviço administrativo Contabilidade Bookeeping

Aconselhamento sobre impostos Impostos particulares Impostos corporativos Planeamento patrimonial Seguro de vida corporativo Planos de reforma privados Opções de reforma

Financiamento empresarial Soluções de dívida empresarial





Fala-se de Itália e de comida e do que é que todos nós nos lembramos imediatamente? Claro - pizza e pasta. A pizza hoje tão disseminada no mundo, é naturalmente um elemento fundamental da gastronomia italiana, mas adivinhem... não nasceu na Itália. É verdade, a história da pizza tem início há pelo menos seis mil anos, provavelmente entre os egípcios e os hebreus. Elaborada com massa fermentada de farinha de trigo, barrada com molho de tomate e revestida de produtos diversos, geralmente alguma espécie de queijo, carnes, defumadas ou não, ervas e até legumes. Por último, um toque de orégão ou de manjericão, e tudo vai ao forno. Antes de se tornar famosa, a pizza era um prato elaborado para matar a fome dos pobres que habitavam o sul da Itália.

sta iguaria da gastronomia italiana foi amplamente difundida em meados do século XIX, em 1889, graças à habilidade do primeiro pizzaiolo da história, Raffaele Espósito, um padeiro de Nápoles a

serviço do rei Umberto I e da rainha Margherita, a quem ele homenageia ao confecionar uma pizza imitando as cores da bandeira italiana, branco, vermelho e verde, utilizando para isso mozzarela, tomate e manjericão, produtos que lhe permitiam obter as colorações desejadas. A rainha apreciou tanto este prato que Raffaele decidiu batizá-la de Margherita.

Para a sobremesa Itália oferece-nos muitos doces famosos, como por exemplo o Tiramisu, mas nesta altura do ano não podemos deixar de referir os Zeppole. também conhecidos como bolos de São José por serem um dos atrativos da festa comemorada no Dia de São José (19 de março). É um pastel doce feito com massa crocante por fora e macia por dentro e recheado com creme de pasteleiro. Típico da região de Roma e Nápoles, onde pode ser encontrado em qualquer padaria da região. Existem três versões sobre a origem do doce: a dos napolitanos, que acreditam que o Zeppole foi criado nos mosteiros de Santa Patrícia ou São Gregório. Já na região da Sicília acredita-se que o doce nasceu em homenagem ao Santo por

salvar a população

de uma grande seca durante a Idade Média. Para além de uma teoria mais antiga que diz que o Zeppole já era feito em Roma para ser servido aos Deuses do Trigo e do Vinho. Mas o mais importante é que independente de sua origem o doce é tão saboroso que conquistou não só os italia-

nos, mas sim todo o mundo.

Quanto a bebida o que nos assalta a ideia imediatamente é seguramente o Martini. A história começa em 1863, quando os amigos Alessandro Martini, Luigi Rossi e Teófilo Sola adquiriram uma antiga destilaria em uma pequena vila perto de Turim. O objetivo era produzir bebidas alcoólicas, entre elas, o vermute, uma mistura de vinho e ervas. Assim nasceu o famoso Martini Rosso, o primeiro produto da marca.

Em 1879, a família Sola vendeu sua participação para os outros sócios, que rebatizaram a empresa com o famoso nome: Martini & Rossi. Os produtos da Martini são feitos de uma mistura de quatro ingre-

dientes: vinho, ervas, açúcar e álcool. A receita exata para cada bebida é um segredo guardado a sete chaves, e passado de mestre para mestre, de geração para geração. Apenas duas pessoas conhecem as receitas, o "mestre misturador", responsável pelas misturas exatas de cada bebida, e o "mestre de ervas", responsável por selecionar as ervas e as quantidades exatas.

É o trabalho desses mestres que garante o sabor e a qualidade inigualáveis das bebidas da Martini.

Para rematar uma refeição, graças às suas propriedades digestivas, e acompanhar um café expresso, nada como uma Grappa – uma bebida destilada, feita a partir do bagaço da uva e muito popular na Itália (e em todo o mundo), e conhecida pelo seu alto teor alcoólico.

Madalena Balça/MS

Líbano

A cozinha ocupa um papel muito importante na vida dos libaneses, para quem comer não se trata apenas de uma necessidade fisiológica, mas também de uma arte e um assunto sobre o qual gostam de conversar/discutir em sociedade.

A o longo dos séculos, desde a Idade Média, a cozinha libanesa soube manter a sua originalidade baseando-se em poucos ingredientes, o que se tornou um desafio - conferir gostos diferenciados aos pratos.

Essa limitação de ingredientes estimulou a criatividade dos cozinheiros, fazendo com que a culinária libanesa explorasse com perfeição diversas combinações e consistências. Não sendo uma iguaria exclusiva da gastronomia libanesa, uma vez que é transversal a vários países do Médio

Oriente, o
húmus está indelevelmente ligado à mesa libanesa. Este alimento típico da cultura árabe é feito a partir de grão-de-bico cozido e
espremido, taíne, azeite, sumo de limão,
sal e alho.

Muitos tratados culinários descrevem o

Muitos tratados culinários descrevem o húmus como um alimento antigo, já que é composto por ingredientes que fazem parte da comida árabe há milénios.

O Líbano querendo marcar a sua ligação a uma iguaria tão apreciada em todo o mundo conseguiu o feito de entrar para o Guiness – Livro de Recordes, com o maior prato de húmus do mundo, que pesava 10.452 kg.



MILÉNIO | CAPA

Brasil





O Brasil é um país multicultural, e dentro dele a gastronomia pode mudar muito de acordo com a região. Mas a Feijoada é o prato mais tradicional e querido por todos. A receita, criada na época da escravidão, é feita de feijão preto e vários tipos de carne, sendo acompanhada de farofa, arroz, couve refogada e laranja fatiada.

utra delícia que está levando o nome do Brasil para fora é a Picanha com o corte à brasileira. Sua famosa capa de gordura garante o sabor acentuado ao corte.

Para sobremesa, o Brigadeiro, porque não existe igual. O preparo leva apenas dois ingredientes: chocolate em pó e leite condensado.

O doce tem uma história política interessante, acredita-se que ele foi feito pela primeira vez na comemoração da primeira vez que as mulheres puderam votar. Hoje em dia, ele está presente em praticamente todos os aniversários!

Falou caipirinha, pensou em Brasil!

O drinque tem em seu sabor uma gama de sensações: uma leve acidez do limão que contrasta com a leveza do açúcar e o frescor da cachaça.

Perfeito para os dias de sol, acompanhado de uma picanha.

Maiane Nogueira/MS

Canadá



O Canadá é um país conhecido por sua vasta diversidade cultural, o que se reflete em sua gastronomia. Mas a Poutine é considerada um dos pratos mais icônicos do país. É feito com batatas fritas, queijo coalho e molho gravy (um molho feito com caldo de carne e farinha). Pode ser encontrado em praticamente todos

os lugares do país, de restaurantes de fast-food a restaurantes de luxo.

as para qualquer hora do dia, os Bagels são bem tradicionais. Os pãezinhos canadianos de massa densa por dentro e acastanhados por fora são encontrados em qualquer café e restaurante.

Maple Sirup é um dos produtos mais emblemáticos do Canadá. Ele é feito a partir da seiva da árvore de bordo, que é coletada no inverno e primavera e depois é cozida até se tornar um xarope espesso e doce.

É comumente usado para acompanhar panquecas, waffles e outros alimentos

Se pensar em bebida alcoólica os whis-

kies cana-

dianos são bem conhecidos por seu estilo único, geralmente mais suave e leve do que os whiskies de outros países, como Escócia e Irlanda.

Maiane Nogueira/MS

México

Admirados em toda a parte do mundo, os pratos das co-midas do México são ricos em temperos fortes, quase sempre levam pimenta.

s Tacos vêm em primeiro lugar. Feitos com milho ou trigo, as tortilhas recebem diversos tratamentos até a finaliza-

ção. Delas saem outros pratos tradicionais, como o burrito e os nachos.

Mas o recheio que vai deixar o Taco pronto para ir a mesa, é a Guacamole, uma mistura de abacate amassado, tomate e cebola, temperada com suco de limão, pimenta, coentro e sal.

Arriba! Por falar em México, a Tequila é a bebida alcoólica destilada mais conhecida e vem da cidade com o mesmo nome. Ela é feita com agave-azul (uma planta semelhante a um abacaxi gigante e só se desenvolve em terrenos de solo vulcânico e clima árido), a exemplo da região da cidade de Tequila no estado mexicano de Jalisco.

Maiane Nogueira/MS





Alemanha

A Alemanha é conhecida em todo o mundo por suas cervejas, salsichas e chucrute. Esses alimentos são símbolos da cultura alemã e apreciados em todo

s Salsichas Alemãs, ou Wurst, são O Chucrute, ou Sauerkraut, é o uma variedade enorme e existem to típico alemão. É feito a partir du branco fermentado em salmoura.

todo o país. Algumas das salsichas mais populares são a Bratwurst, a Weisswurst, a Currywurst e a Frankfurter. Elas são geralmente servidas com mostarda, pão e batatas, e são uma refeição rápida e conve-

O Chucrute, ou Sauerkraut, é outro prato típico alemão. É feito a partir de repolho

O chucrute é geralmente servido como acompanhamento e é considerado uma fonte de vitamina C e probióticos benéficos para o sistema digestivo.

A Cerveja Alemã é uma das melhores do mundo, com uma história de mais de mil

anos. Existem muitas varie-

dades diferentes de cerveja alemã, como a

Maiane Nogueira/MS

mileniostadium.com

TICKETS ON SALE AT TICKETMASTER.CA





UNIVERSAL EVENTSPACE MAY 13, 2023

70ANOSCANADA.CA **♠ ② ② ② ② OANOSCANADA.CA**

ALL PROCEEDS FROM THIS EVENT GO TO

MAGELLAN COMMUNITY FOUNDATION

A HOME FOR PORTUGUESE-SPEAKING SENIORS

LEAD PARTNER

SUPPORTING PARTNERS









Índia





A culinária indiana é uma das mais variadas e saborosas do mundo, com uma ampla gama de ingredientes e especiarias que dão aos pratos um sabor e aroma únicos. Entre as iguarias mais famosas da culinária indiana estão o caril, a chamuça, o naan e o chá.

Caril é um prato extremamente popular na Índia, feito com uma mistura de especiarias, como açafrão, gengibre, coentro e cominho, e pode ser preparado com carnes, legumes ou peixes.

A Chamuça, é outro prato típico indiano, que consiste em uma massa triangular recheada com legumes, carne ou queijo, e frita ou assada. É um lanche popular em todo

o país e é frequentemente servido como aperitivo em ocasiões especiais.

O Naan é um pão achatado, cozido em forno tandoor, que é um forno tradicional de barro da Índia.

É comumente servido em restaurantes indianos e pode ser consumido como acompanhamento ou como base para pratos de caril. O naan pode ser servido

simples ou com coberturas, como alho ou queijo. O chá é uma bebida muito popular na Índia e é comumente preparado com leite, especiarias, como cardamomo e canela, e açúcar. O chá é conhecido como "chai" na Índia e é uma bebida quente e reconfortante.

Maiane Nogueira/MS

E.U.A

Falou Estados Unidos, pensou em hambúrguer e batatas fritas, dois clássicos da culinária americana, e mais consumidos no país.

Hambúrguer é um sanduíche feito com um disco de carne bovina temperada, que é grelhado ou frito e servido em um pão. É frequentemente acompanhado de queijo, alface, tomate, cebola e molhos. As Batatas Fritas são o acompanhamento perfeito para o hambúrguer, crocantes por fora e macias por dentro, e geralmente temperadas com sal.

O Cheesecake de Nova Iorque é outro prato típico americano, especialmente popular na cidade de Nova Iorque. É um bolo de queijo cremoso, geralmente com uma base de biscoitos ou bolachas trituradas, que é assado em uma forma de fundo removível. O cheesecake de Nova Iorque é conhecido por sua textura suave e cremosa, e pode ser servido com uma variedade de coberturas, como frutas ou molho de chocolate.

Maiane Nogueira/MS





siderado um símbolo da resistência e da luta contra a opressão.

Durante a década de 1970, o patty foi utilizado como meio de comunicação entre os ativistas políticos,

Durante a decada de 1970, o patty foi utilizado como meio de comunicação entre os ativistas políticos, que usavam a cor da embalagem para enviar mensagens codificadas.

Maiane Nogueira/MS

Também estamos disponíveis na Global, para todo o Canadá, aos domingos, entre as 10 e o meio-dia



Esta semana

Vibramos com mais uma **St Patrick's Parade** em Toronto

Ficamos a par da atualidade da sétima arte com mais um **A Lei do Cinema**

Participamos no Breast Cancer Gala Dinner

Revemos a entrevista com **Rui Nabeiro**, na hora da despedida

Visitamos o Museu Municipal Santos Rocha na Figueira da Foz

E analisamos os temas da atualidade em mais um Roundtable











Na boca do estômago...

Cristina da Costa Opinião



Olá, muito bom dia, Cá estamos chegados a dia 24 de março. Já com a primavera, nova estação a dar sinais de alguma coisa nem sei bem o quê...

Pelo menos por estas paragens, onde efetivamente a primavera só se assinala mesmo no calendário. Com neve no solo e frio no ar. Enfim, assim vamos pé ante pé.

Espero que se encontrem bem, com saúde e apetite, pois é mesmo sobre isso que vamos debater hoje. O Milénio questiona o que realmente delineia uma comunidade, uma cultura, a gente, em termos de gastronomia. O que associamos ao quê e a quem?

Bem, quando falamos em Itália, inevitavelmente pensamos em pizza, pasta e num bom vinho:).

Espanha com uma gastronomia mais estranha, pensamos num bom presunto Pata Negra - por suposto com bacorinhos criados nos nossos prados mas que, ao atravessarem fronteira falam o idioma dos nossos hermanos. Enfim por aí adelante. E o que caracteriza um bom português? Serei eu a única que, com todo o respeito e carinho que tenho pelo nosso país e por uma e tantas coisas boas que temos, fico no mínimo irritada quando nos associam a sardinha

assada ou ao bacalhau? Não obstante serem coisas muito boas, mas Portugal na folha gastronómica é muito mais do que isso. Mas é o que é e vai valer sempre o que vale.

Seria bom que se percebesse que em qualquer nação e para além destes items aos quais nos associam, a gastronomia é, em geral, o conjunto das práticas culturais relacionadas com a alimentação e que representam um importante elemento de diferenciação social. Em particular, em contexto multicultural, em que se discutem as estratégias para a gestão da migração e da integração sociocultural, as práticas alimentares podem tornar-se um valioso elemento para a educação, para a diferença e para a inclusão.

Estamos a entrar na "época oca" dos fa-

mosos picnics e dos bons grelhados. Desejo que disponham de algum tempo para tornarem as vossas cozinhas mais alegres e mais dinâmicas, sejam criativos e curiosos, e pulem mais além da sardinha e do famoso bacalhau degustado pelos 5 cantos do mundo.

Mais tarde, às 6 horas da tarde em Toronto, acompanhem mais um Roundtable na Camões Rádio, com Manuel DaCosta nas lides da boa conversa, porque a falar é que a gente se entente.

Por motivos de saúde hoje não estarei presente.

Obrigado e até já, Cristina



Editorial English version



Culturally sweet and sour

may be so, but how did we come to appreciate the types of foods and drinks we enjoy? The answer may be related to our backgrounds and the countries we were born in. When we think of our place of

People say we are what we eat. That birth, thoughts of patriotism inclusive of love, devotion and pride comes across our minds. Food invokes similar sentiments and we become protective of the unique and unusual gastronomic singularity that define our backgrounds.

ulture is influenced by food throughout various ways such as tradition, religion and family backgrounds. These aspects are what makes us different from others and has created whole new societies because it influences the way people eat and behave. People from different backgrounds eat different food. The ingredients, methods of preparation, preservation techniques and types of foods eaten at different meals vary among cultures. The areas where families live and ancestors originate influence food likes and dislikes. Food has symbolic meaning all around the world. By sharing a meal, we immerse ourselves into a deep spiritual connection. UNESCO recognizes at least 30 food cultures on UNESCO Intangible Cultural Heritage for Humanity as being an import ant part of ethnic and national culture.

Regardless of where you live as an immigrant, traditions pertaining to food are so important that regardless of extended timelines and absenteeism from the country of origin, we retain our taste buds and seek the foods that inundate our corporal DNA. Why this loyalty and allegiance to our nationalistic embrace of what we eat and drink? In a way it's part of our identity and differentiates us from all others. As with anything else food carries responsibilities and each of us should be aware in order to preserve adequate supply for the future. As an example, Portugal protects the fishery of sardines to control inventory. The lowly sardine has been a food staple for rich and poor over many years and continues to be an identity card for many Portuguese. Of course, each of us have our favourite food and debating the merits of our choices is a wasteful exercise as our preferences are

Two billion people share access in insufficient nutrients where another 2 billion suffer from diseases related to over consumption and obesity, 70% of Americans are considered obese and the fact that we are obsessed with perfect figures and counteract that thought with overeating and judgements on how people look is leading to mental health issues. Where have healthy cuisines gone? National identities are being destroyed by the incursion

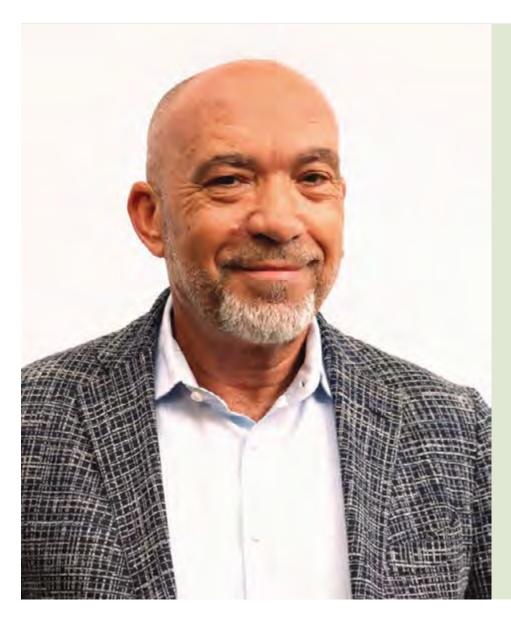
of fast food into the world's diet. In Europe where the Mediterranean diet kept citizens healthy and slim for many years, obesity problems are taking over. In France, Portugal and other European countries, poor diets based on processed foods have resulted in the dilution of traditional diets resulting in obesity rates of 17 $\!\%$ which was unheard of prior to 1997. Immigration brings further infusions on non-traditional foods into "pure" cultural environments further compounding the problem of defending our national food treasures. Case in point is Portugal, where gentrification is affecting large urban areas. Buying and renovation of houses and stores in upper class neighborhoods raises property values often displacing low-income families and small businesses. High end stores and restaurants show up creating dishes based on the fusion of Portuguese and other ingredients to please the new citizens that occupy the spaces. By 2022, 10,000 American citizens were living in Portugal, or 239% up since 2017. This is simply an example of the blending of cultures, which also attack our national gastronomic styles.

In a geoeconomic world it will become harder to defend culture and traditions. If there is one thing that should not be lost is our defense of our culinary uniqueness and the liquids that help in savoring the total experience.

Still trying to think about Canada's national food identifier? Perhaps maple syrup with a dose of pancakes. Exciting, eh?

Eat traditional and respect the uniqueness of who we are.

Manuel DaCosta/MS





Apresentador **Manuel DaCosta**

Convidada **Vince Nigro** Francisco Pegado

Tema da semana:

Discussão de temas da atualidade A gastronomia como marca cultural e identitária de um povo

sexta-feira às 18h











I was very fortunate, even though my parents made a modest living, my mother, (the family CFO), always managed to squirrel enough money away to take us on a summer vacation. Being immigrants, the destination of choice was usually Portugal. I loved going back. The sights, the smells, the people...the food! Don't get me wrong my mom was a ninja in the kitchen, but in Portugal everything tasted better. As a lad, I recall that the milk, the cheese, the ham, the bread, those kid basics of the time, had flavours our Canadian substitutes couldn't hold a candle to. I'm not dissing what I had at home, but in my mind, there was no comparison. I still remember vividly enjoying the difference. But it wasn't just those basics, everything tasted better, even the fruit.

moved back long ago, and still feel the same way, but now I have the pleasure of entertaining visiting friends and family from Canada, and I get the same reaction from them, whether they're Portuguese or not. "At home I never eat bread,

but here, I can't stop!", is a common one, "I've never had potatoes like these!", "Man, this BBQ is phenomenal, the meat here is delicious!", and the list goes on. I've had the good fortune to enjoy the most incredible seafood of my life in the village where my mother-in-law lives, and my favourite place to enjoy a meat dish is off the main road in a restaurant in the centre of the country, situated in a gas station. The flavours! I'm rambling.

My point is that even though a certain country might remind you of a certain food, there is usually much more to it than that. Yes, we have the pasteis de nata, the Italians have pasta, the French have their pastries, but if you visit, you'll discover a lot more to that county's cuisine than what comes to mind at a distance.

In Portugal, one can spend many a vacation just enjoying different dishes, or even enjoying the same dish but in different re-

Food is the spice of life, and in Europe we love to eat good food and we love to talk at length about good food, and good wine. It's all about the ingredients and the flavours, you might even find a pizza here a few days in our town, and we had lunch that will rank at the top!

There is one important aspect that contributes to the ultra-enjoyment of good cuisine, and that's the importance placed on a meal. Outsiders, especially North Americans, love to good-heartedly joke about how they find themselves "eating all the time", because we give the impression that we do that constantly, but it's just an impression. Like I said, we look forward to meals, even if it's our lunch-hour.

We like to gather, comment, converse, enjoy. For our culture, a meal is all of that, something you look forward to, beyond being hungry. Back in Toronto, I learned to eat quick, get back to whatever I was doing. Lunch was more of a work break than an experience. I ate in my car, I ate at my desk, it was normal. You can't really enjoy food that way, and you certainly can't enjoy good food that way.

Eating on the run doesn't carry any positive vibes. I'll end this with a true experience that we had a few years ago when a long-time friend of mine came to visit us a few years ago from California. They spent

together at our house a few times. To us. eating at the dining room table together as a family is the norm, but for them, it was a totally new experience that they thoroughly enjoyed. They enjoyed it so much that a few months after their return to the US, my buddy sent me a message saying that due to the good times we had at our table together while they were here, they decided, as a family, to do the same at home at least once a week. We were flattered and proud to have, without any intent, influenced them in such a positive way. Also, they found a Portuguese mini market close to their home so they could stock up on Portuguese

butter, coffee and pastries!

Food is key, folks, so when you think of Italy, France, Japan, or wherever, think of the potential eats, the unexpected pleas-They're much more than pizza, croissants and sushi. Figuem bem.

Raul Freitas/MS





My peasant foods of choice

Vincent Black Opinion



It seems that my taste buds have come full circle from my youth and what my personal food preferences are these days. Growing up in a very ethnic household and growing up on my grandmother's and my mother's homemade food and baked goods seem to have spoiled me, but I never realized how good these foods were until about five years ago. At the time I took these special peasant foods for granted and never realized how pure and natural they were because most were all prepared and served naturally and with love.

have to admit that I never realized and appreciated at the time what went into preparing these homemade meals from homegrown gardens to preservatives that were prepared throughout the years and stored because we either could not afford these foods or were not available to my family. My grandparents and extended family would get together throughout the years and prepare several different items such as boiling and bottling tomatoes that

would last us for the entire year without ever going to the grocery store to get tomato sauce. The preparation of cured meats that would feed us for several years at a time and preservatives such as jams and antipasti.

The culmination of more than 80% of all our food that was consumed was indirectly all hand prepared and with all-natural ingredients. And in retrospect, although 1 never appreciated it at the time, I so much graved and appreciate what was done, and to this day, it's still very difficult and time-consuming to duplicate. To this day, l continues to search and attempt to try and replicate not only the tastes but the experience. Food should be memorable, and I will share my peasant foods of choice with you.

Making tomato sauce has to be at the top of my list as this is the secret ingredient to any pasta, pizza, or meat dish that you may want to prepare. The primary secret to the tomato sauce experience is using the San Marzano breed of tomato. This type of choice of tomatoes is imperative. Basil and a touch of olive oil with a small splash of anisette is the secret to this recipe. The boiling process is also very sensitive, and the jars need to be laid and covered with the proper insulation. And when they are done, no acid flavors and only magnificent tastes throughout your pallet.

The preparation of soppressata and capicola and dried sausage are to die for if prepared and cured the old fashion way. This event occurs only in the month of January and the entire process takes about thirty to forty-five days to complete the preparation process. Once the drying process is completed, some of the inventory is prepared in oil and jarred for future eating one to two years later. In the meantime, you enjoy the fruits of these products that were prepared years past. This art is very simple to do with a great deal of physical labor associated with the preparation, but knowing the techniques is a lost art. My grandfather was a master cured meats master of never been seen again.... close, but no cigar.

Eggplant, peppers, green tomatoes, and garlic with a sprinkling of olives all combined in one preserved jar was something that we did every two years as it was more of a specialty item. But when this combination was prepared and prepared properly, it was out of this world. The smell and taste were so memorable that I would only feast on one of these jars with some fresh bread and a glass of wine. The other Jared item would be leathery black olives that were purchased raw, baked in the oven, and marinated with olive oil and oregano and Jared for six months. This combination is worth trying if you have never had this before.

My parents would buy bushels of peppers, both green and red and we would roast or BBQ them in our garage and smell up the neighborhood and then jar them with a marinated receipt that my grandmother had taught my parents. These delicacies were used throughout the year on sandwiches and other combinations with pasta and more. We would on occasion also take these peppers and stuff them with ground beef and other ingredients that would spice up the presentation and how they were served.

I could go on and on, but the last food that I loved was the preparation of pears and peaches that were preserved with vermouth for the desert part of my past. These two simple Jared sweets were eaten out of the jar or used in baked goods that were entangled in a turnover or an Italian sweet pie with ricotta.

The simple, peasant approach to food and eating it was a thing of the past that I still search for not only for the memories but to re-create some of my past. Good, bad, or indifferent these are my choice of food and why I still miss and crave it.

Buon Appetito!

Gabriela Ruivo Uma mulher de palavra

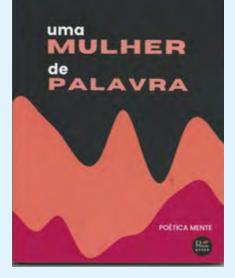
Depois de «Uma outra voz» (2014), «A na página 17: «Era uma mulher de palavaca leitora» (2016), «Aves migratórias» (2019) e «Espécies protegidas» (2021) o mesmo será dizer Romance, Infanto--Juvenil, Poesia e Conto, Gabriela Ruivo (Trindade) (n.1970) natural de Lisboa e residente em Londres onde preside ao Conselho Cultural da Associação Internacional de Lusodescendestes, apresenta «Uma mulher de palavra» (2022), edição «Ruiva Books» com nota de contracapa de Gabriela Silva.

livro tem 103 página e é dividido em 5 sequências: Mulheres, Amores, Corpos, Acidentes de Percurso e Epidemias. O ponto de partida está

vra. As palavras nasciam-lhe nos braços e derramavam-se pelas mãos abertas. Fugiam-lhe entre os dedos.» Um dos receios da vida é envelhecer mas «Envelhecer é voltar à infância, sem os privilégios da infância. O corpo deixa de ser nosso, assim como os dias, a vontade, os movimentos. Voltamos a precisar que cuidem de nós.» Estes poemas em prosa situam-se entre o «eu» e o «nós», entre o Poeta e o Mundo: «Nasci ave, nasci cobra, nasci rosa de espinhos; nasci árvore, nasci mar, nasci

O poema da página 25 faz lembrar o autor alemão Novalis («Quanto mais poético mais verdadeiro, quanto mais verdadeiro mais poético») quando se lê: «Não escrevas sobre a vontade de partir para longe porventura em busca de ti mesma que as crises existenciais não ficam bem a uma mulher da tua idade.»

O poema da página 36 afirma «Nada me empresta de novo a vida» talvez porque todos os livros poderiam ter como título «Onde está a felicidade?» mas Camilo Castelo Branco já antes o escreveu. Apesar de tudo vale a pena insistir, como na pági-na 13: «a felicidade é algo que se constrói. A infelicidade é-nos imposta mas sem ela não poderíamos ser felizes.»



JCF

Comer é uma arte

Mas saber comer também faz parte da mesma arte

Augusto Bandeira Opinião



Eu quando ouvi falar no tópico desta semana fiquei com água na boca, não fosse eu um português e defensor do "slow food", gastrónomo e adepto de um bom prato, assim Portugal me ensinou a boa mesa. Não sou contra a "Nouvelle Cuisine", mas a cozinha portuguesa supera a passos largos outras, e digo isto com alguma certeza da realidade e provas dos bons garfos.

o longo da vida conheci pessoas de todos os tipos e feitios, ao ponto de na vida profissional terem de fazer um esforço para passar o dia e no final do mesmo, dizerem, "carvalho" que até que enfim que chegou ao fim, gostarem mesmo da tipicidade e do à-vontade de estar, comer com as mãos se fosse necessário e sem etiqueta. Era assim que se sentiam à-vontade. Posso referir individualidades com um ex-Presidente da República que quando se lhe colocou petinga na frente arregacou as mangas da camisa e comeu as mesmas com as mãos - o Dr. Mário Soares numa presidência aberta. Por isso mesmo, em qualquer local a sardinha é servida, seja durante as festas populares ou fora da época, seja pequenina frita, mais comprida assada na brasa com pimentos, e é um dos pratos mais conhecidos em Portugal. Não será por acaso que em todas as festas populares a sardinha está presente e todos a adoram e quanto mais pequena mais saborosa. E uma bem frita com arroz de tomate até já se comia, acompanhada de uma boa

malga de vinho, assim se serve muitas vezes aos turistas. A sardinha faz parte da cultura portuguesa e continua entre os princi-

pais pratos da sua gastronomia.

Mas em grande destaque também aparece em segundo lugar o fiel amigo, um peixe que há mil e uma maneiras de confecionar, desde pendurado na adega e dali se lhe retirar umas lascas em cru, mais uma vez com uma malga de tinto, e que rica merenda se fazia em belos tempos,

de bacalhau, os palitos de bacalhau no meio de um papo seco, as

Faziam-se grandes petiscadas com o fiel amigo, o belo arroz de bacalhau a tirar da panela, era uma delícia que mesmo anos depois eu, sim eu, servi a grandes artistas e políticos que adoravam a iguaria à roda da mesa, a contarem as suas anedotas e histórias da vida. Isto é um pouco da nossa riqueza, que muitos hoje acham parola, mas acreditem é a realidade que muita gente adora, só que não admite.

O fiel amigo, "BACALHAU", deu nome ao nosso país, não fosse Portugal o país que mais consome bacalhau salgado no munmidos,

do. Segundo estatísticas, cerca de 70.000 toneladas de bacalhau seco é consumido por ano em Portugal. É uma das comidas típicas mais famosas em Portugal e é dos peixes mais consué assusquando preço tador.

lada por cima, assado no forno com broa de milho, e muitas mais maneiras de servir.

Uma recente receita criada por um grupo de restaurantes em Viana do Castelo, com homenagem ao navio Gil Eanes, é o delicioso Bacalhau à Gil Eanes, de simples confeção e rápido. O fiel amigo é encalido em leite, (leite porque vai amaciar o bacalhau), enxuga--se com um pano, de preferência de linho, faz-se uma cama de cebola à rodela e alho bem picado numa caçarola, que possa ir ao forno, coloca-se uma boa posta de bacalhau do lombo em cima, decora-se com batata com a pele à rodela em volta e rega-

se com bastante azeite, quase a cobrir a posta do bacalhau, vai ao forno até ferver e deixa-se ferver durante alguns minutos, vai para a mesa na mesma caçarola acompanhado de grão de bico ao lado, acreditem que é uma delicia, tem direitos de autor, foi dos pratos mais servidos em festivais de gastronomia pela europa fora, continente e ilhas. Em tempos era um peixe

barato, hoje já assim não se pode considerar. melhor seca de bacalhau era em telo, o conhecido

da cor amarela, de onde de lá saíam encomendas para todo lado. Hoje os portugueses ainda comem muito bacalhau, que além de ser muito saboroso, é bastante saudável, eu chamo-lhe, uma delícia da culinária portuguesa.

Não se esqueçam de ensinar os vossos filhos a saborear um bom prato de bacalhau, entre outras iguarias portuguesas.

Bom fim de semana!



70 ANOS CANADÁ APRESENTA

14 DE MAIO · NATHAN PHILLIPS SQUARE, TORONTO

ENTRADA GRATUITA!

70anoscanada.com

LEAD PARTNER

LOCAL 183

SUPPORTING PARTNER



PREMIUM PARTNERS











onde não se sirvam

uns petiscos do fiel ami-

go. É um peixe que se prepara de diversas

formas, pode ser servido, como entrada

em bolinhos de bacalhau, pataniscas etc.,

passando para o prato principal, pode-se

apresentar à Gomes de Sá, à Brás, com na-

tas, assado na brasa com batata à murro,

(chama-se "à Lagareiro"), frito com cebo-

A extrema-direita e as relações entre Portugal e o Brasil

Paulo Pisco Opinião



É completamente absurdo que o debate político em Portugal se tenha deixado arrastar para a lama em que a extremadireita gosta de chafurdar por causa da vinda a Portugal do Presidente Lula da Silva, quando o que é verdadeiramente importante é pôr em destaque a nossa história comum, com 500 anos, a importância das relações bilaterais nos mais diversos sectores e a definição de uma estratégia para a projeção conjunta nos fóruns internacionais.

Teria um acontecimento de grande simbolismo se Lula da Silva pudesse discursar na Assembleia da República na cerimónia do 25 de abril, para celebrarmos juntos o valor da luta pela liberdade e democracia. Entre os países a que chamamos irmãos pelos laços históricos, culturais e humanos, o Brasil é, sem dúvida, o mais irmão de todos, o único a quem Portugal deu a independência, aquele que projeta a língua portuguesa para o lugar das línguas mais faladas no mundo. É um país irmão porque uma boa parte dos brasileiros descende de portugueses e porque, entre as comunidades estrangeiras em Portugal, a brasileira é a maior de todas e um fator incontornável do nosso dinamismo econó-

Não pode haver relação mais expressiva do que a existente entre os valores e o significado da revolução de abril e o sobressalto que a democracia brasileira viveu na passagem do poder de Jair Bolsonaro para Lula da Silva. O 25 de abril e a resistência à investida golpista da

extrema-direita no Brasil representam valores comuns, a defesa da liberdade e



da democracia, a rejeição da perseguição ao pensamento livre, o pluralismo democrático onde cabem as esquerdas, direitas e centros, o combate à pobreza e ao isolamento, a valorização da ciência e da cultura, a luta pelo desenvolvimento sustentável e por uma sociedade inclusiva na qual todos têm lugar e as mesmas oportunidades. A Revolução de Abril é portuguesa, mas os valores que representa são universais e podem muito bem ser partilhados, num exercício de memória permanente.

A experiência traumática que o Brasil recentemente sofreu, na tentativa de golpe que deixou a democracia em perigo, com o inacreditável assalto às instituições democráticas na Praça dos Três Poderes, teve o rosto de uma extrema-direita alucinada de mãos levantadas para o céu em oração e até a pedir a intervenção de extraterrestres

para derrubarem o Presidente legitimamente eleito. Além disso, o então Presidente Bolsonaro, um admirador incondicional de Donald Trump, revelou o maior desprezo pelas relações diplomáticas e institucionais com o nosso país, como ficou evidente pela forma ofensiva como tratou o Presidente Marcelo Rebelo de Sousa.

O aliado e amigo do Chega é Jair Bolsonaro, não Lula da Silva. Mas isso não justifica toda a gritaria em torno da vinda deste a Portugal, pelo respeito que deve haver na relação entre Estados e pelo Presidente do maior país da América Latina, que devemos saudar pelo facto de ter regressado à cooperação bilateral e ao multilateralismo, o que é absolutamente estratégico para Portugal, pela sua projeção na América Latina e no mundo. O Chega é igualmente um partido alucinado e que vende alucinações,

tal como a extrema-direita no Brasil ou nos Estados Unidos, mestre na manipulação e na teatralização da indignação, na mentira, que legitima o racismo e a xenofobia, de que quase não se falava antes de André Ventura aparecer, que fomenta o espetáculo da degradação da democracia, que vive de denúncias e acusações gratuitas, que apela nos cartazes de rua à eliminação de políticos legitimamente eleitos, à semelhança do que fazem os regimes fascistas, pondo uma cruz sobre a sua cara.

O Chega está a espezinhar os valores de Abril e a instalar uma guerra que atinge o amor próprio da sociedade portuguesa. Será que isso não se percebe? Não será essa a maior vergonha?



Pensar na pena de morte é voltar à Idade Média

Vítor M. Silva Opinião



Uma sondagem, realizada aqui no Canadá, chamou-me a atenção esta semana. Esta pesquisa foi realizada pela Research Co. e qual não foi a minha surpresa ao constatar que a maioria dos canadianos, deseja a pena capital de volta.

ma maioria de 54% dos canadianos, deseja que se aplique a pena radical de morte em caso de uma condenação por homicídio. E não temos aqui uma novidade pois já nesta mesma altura do ano, em 2022, se tinha feito uma sondagem com a mesma pergunta e a percentagem foi de 51%, como vemos subiu 3 % num ano.

Fico sem palavras ao ver a nossa sociedade virar à extrema-direita, buscando leis da Idade Média. A pena de morte já foi abolida no Canadá em 1976, mas antes disso as sentenças de morte eram transformadas em prisão perpétua. Temos que retroceder até ao ano de 1962 para encontrarmos o último assassinato por deliberação judicial. Nesta sondagem ainda podemos analisar que em Alberta chega aos 62% quem concorda com a pena de morte, assim como

Saskatchewan, Manitoba e British Columbia, que ficam perto, rondando os 60%. Destaque para os 71% de quem vota Partido Conservador que mostram, querer retroceder civilizacionalmente, e matar em vez de julgar. Mas ainda mais desiludido fico com os 48% de quem vota Liberal, é no mínimo inexplicável. Mas não será preferível corrigir, recuperar e educar um ser humano ao invés de lhe cortar a cabeca?

Quantas e quantas vezes, ao final de anos, se percebe que determinada pessoa foi injustamente condenada e executada. O aumento da violência e de assassinatos não se resolve com mais assassinatos. O Governo não muda nada a vestir o papel de assassino. Engraçado como a extrema-direita recrimina quem aborta e depois é favorável à pena capital, um dos muitos contrassensos do populismo que só quer imitar Hitler, Mussolini, Franco ou Salazar. Estes não tinham problemas em fazer execuções públicas. É isto a que queremos voltar? Dizem que se é de esquerda se favorável ao aborto e contra a pena de morte, mas os de extrema-direita defendem o direito do feto á vida porque é sagrada e o direito de matá--lo depois de nascer se ele der errado. Uma pessoa que é contra o aborto, mas é favor da pena de morte é como uma pessoa que considera vegetariano e come peixe. A China é o país onde mais se aplica a pena

de morte. É esse o exemplo que queremos seguir?

Na Europa, só a Bielorrússia tem esta aberração instituída na lei. Em Portugal, digo com orgulho, a pena de morte foi abolida em 1867. Aliás, Portugal foi mesmo o primeiro estado soberano moderno a abolir a pena de morte.

Temos um partido em Portugal que defende a pena de morte, o CHEGA de André Ventura. Claro que ninguém fica admirado, o que a mim me espanta é que este líder partidário tenha seguidores depois de tudo o que se passou com o fascismo em Portugal. Terão as pessoas memória curta? Esta semana começou a primavera e foi precisamente no dia 25 de Abril, que está próximo, que a Poesia saiu a rua e que a primavera era Poesia. Mais do que palavras, precisamos de líderes fortes que nem sequer deixem que estas pessoas adeptas de políticas da Idade Media pensem em governar.

"O governo não é uma razão, também não é eloquência, é força. Opera como o fogo; é um servente perigoso e um amo temível; em nenhum momento se deve permitir que mãos irresponsáveis o controlem."

George Washington



Aida Batista Opinião

Iria fazer anos na próxima terça-feira, dia 28 de março, mas quiseram as forças do destino que lá não chegasse. Ao homem de ambições e muita vontade, esta última foi-lhe negada como se lhe bastassem todas as outras que em vida conseguira conquistar. E foram muitas.

A notícia chegou na manhã de 19, dia de S. José (em Portugal, o Dia do Pai), através das habituais notificações do telemóvel: morreu o Comendador Rui Nabeiro, aos 91 anos. Estava internado com complicações respiratórias, tinha mais de noventa primaveras de vida, mas, ainda assim, acreditava-se que pudesse ludibriar a chegada da morte, tal como nos primórdios da sua vida empresarial conseguira enganar as

forças da ordem, durante a prá-

tica do contrabando que nunca escondeu.

Filho de gente pobre e muito humilde – mãe analfabeta e pai que aprendeu a escrever o nome na tropa para poder ter carta de condução –, a sua escolaridade ficou-se pela 4ª classe. Ao tempo, era o que se podia dar os filhos, já que para mais do que isso havia que sair da terra. Embora tivesse vivido e convivido com meninos de pé descalço e ele já tivesse direito a um "sapatinho", a verdade é que, para além desse pequeno luxo, não havia a possibilidade de mais, ou seja mandar os filhos ir estudar fora.

E o menino Rui ficou na sua terra, Campo Maior, uma vila raiana no Alto Alentejo que o viu crescer e afirmar-se como o empresário que não deixou fugir as suas gentes para outras paragens. Foi como se, de forma inconsciente, tivesse ficado para poder dar aos filhos dos outros aquilo que os seus pais nunca tinham tido possibilidade de lhe dar a si.

Pouco a pouco, foi-se afirmando e internacionalizando com a marca que é hoje conhecida e reconhecida em todo o mundo – Delta. Numa entrevista explicou que, quando lhe foi proposto este nome, o achou de boa acústica, querendo com isto dizer que lhe soava bem quando dito. "Até um chinês o pronuncia" – rematou.

Não saberia na altura, tenho quase a certeza, que correspondia à quarta letra do alfabeto grego, equivalente ao "D" latino, nem que um delta era um terreno entre os dois braços da desembocadura de um rio ao desaguar na foz. Escolheu o nome pela sonoridade, mas este rapidamente passou a ser o símbolo perfeito de que um triângulo de terra fértil se pode multiplicar e, ao tornar-se criador de "trabalho e de vidas" como se definiu numa entrevista, chegar aos mais variados cantos do mundo.

Foi no contrabando de valores éticos - em que se destaca o altruísmo, tantas vezes praticado no silêncio dos gestos - que tocou

dos os que com ele trabalharam e privaram, contribuindo para que a sua fama de humanista convicto cruzasse todas as fronteiras. Não se estranhe, por isso, que, assim que se soube da sua partida, tenha existido um amplo consenso nacional à volta da sua figura. Rendidas à sua grandeza, as vozes que se ouviram - e provinham dos mais variados quadrantes políticos, económicos e sociais -, foram unânimes no elogio fúnebre do grande visionário que o país perdeu. E foi esse país, inteiro e unido numa só voz, que se despediu de Rui Nabeiro, um homem comprometido com o seu povo, a sua terra e o seu país.

Eu seria mais uma, entre tantos, que soube da notícia quando tomava café. Fiquei a olhar para a chávena e pensei que, daquele momento em diante, o Dia do Pai ganharia não só a sonoridade de um Delta, mas ainda o aroma forte do sabor a café moído no brilho de uma estrela que habita agora o chão e o céu de Campo Maior.





CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO

Vistos de trabalho aberto a jovens (18 aos 35 anos)

Processos de residência permanente (nomeações em Ontário e outras Províncias, Express Entry, entre outros)

Ofertas de trabalho podem resultar em vistos de trabalho temporário ou permanente

Jason Ferreira, B. Comm, RCIC immigration4canada.ca | 416-653-8938 1560 Bloor Street West, Toronto



Uma Odisseia Portuguesa

Daniel Bastos Opinião



Nos últimos anos o panorama literário sobre o fenómeno migratório tem sido profusamente enriquecido com um conjunto expressivo de obras de autores nacionais ou lusodescendentes residentes no estrangeiro, que através do mundo dos livros têm dado um importante contributo para o conhecimento de múltiplas dimensões da realidade emigratória portuguesa.

Im dos exemplos mais recentes, que asseveram a importância destas obras na análise e compreensão da emigração nacional, encontra-se vertido no livro Une Odyssée Portugaise (Presque Ordinaire), da autoria do professor lusodescendente Mário Queda Gomes.

A obra, escrita em língua francesa e lançada no alvorecer deste ano com a chancela da Cadamoste Editions, um projeto editorial criado em 2020, sediado em Bourges, no centro da França, que tem procurado estreitar os laços culturais luso-franceses, constitui-se como um romance/homenagem comovente da emigração portuguesa.

Mário Queda Gomes, que nasceu no final dos anos 70 perto de Paris, e é atualmente docente de português na região da Normandia, aborda no livro Uma Odisseia Portuguesa (Quase Normal), o percurso de vida do seu pai Carlos, natural da Beira Alta, que antes de chegar a França em 1975, passou pelos eventos traumáticos da descolonização em Angola.

Ao longo da narrativa ficcional inspirada na odisseia paterna, o escritor luso-

descendente mergulha num dos capítulos mais marcantes da história da emigração portuguesa, o ciclo da emigração lusa para França nas décadas de 1960-70. Ao longo das páginas é rememorada a miséria que impeliu entre 1954 e 1974, a saída legal ou clandestina, de mais de um milhão de portugueses em direção ao território francês à procura de melhores condições de vida.

Assim como, a vida difícil dos portugueses nos "bidonvilles" dos arredores de Paris, enormes bairros de lata, com condições de habitabilidade deploráveis, sem eletricidade, sem saneamento nem água potável, construídos junto das obras de construção civil, como os de Saint-Denis ou Champigny, que nas décadas de 1960-70 albergou mais de uma dezena de milhares de portugueses.

Ao longo da narrativa ficcional inspirada na odisseia paterna, o escritor lusodescendente mergulha num dos capítulos mais marcantes da história da emigração portuguesa, o ciclo da emigração lusa para França nas décadas de 1960-70.

Daniel Bastos • Escritor e Historiador

Como realca a casa editorial luso-francesa que apadrinha a obra, Mário Oueda Gomes, escreve "o romance de milhares de emigrantes portugueses pelo mundo e talvez também o romance universal de todas essas pessoas que vieram de fora, claro, mas que vieram de algum lugar também. Esta história escrita na primeira pessoa do singular, com um carácter forte e um ritmo constante, indo do riso às lágrimas e das lágrimas ao riso, traça assim a juventude deste herói (quase vulgar) nascido sob a ditadura de Salazar, que chegou a França, em 1975. Ao mesmo tempo narrador e personagem central, Carlos empresta a sua voz tragicômica a esse outro, esse ser humano que tanto se parece connosco e que só aspira a uma coisa: conseguir uma vida melhor"

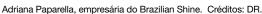


Autor Mario Queda Gomes, ao lado sua obra. Créditos: DR.









COMUNIDADE

Silvina Antunes, empresária do Mudança Clothing. Créditos: DR.

A diversidade vai marcar um dos pontos altos da programação comemorativa dos 70 anos de imigração portuguesa no Canadá. O Portugal The Festa, vai ser isso mesmo – uma Festa à boa maneira portuguesa. Para além dos "comes e bebes" haverá muita música e ainda uma série de pontos de atração para todos os que se deslocarem à Nathan Philips Square, no próximo dia 14 de maio.

lilvina Antunes é uma jovem lusodescendente que se inspirou nas artes ancestrais das nossas avós para criar a sua própria empresa – a Mudança Clothing. O crochet e o tricot saem-lhe das mãos deixando fluir a imaginação e o saber. Assim nascem peças convencionais como camisolas, gorros e outras menos convencionais neste tipo de material, como por exemplo os biquínis. Tudo estará à vista e ao dispor de quem quiser comprar no Portugal The Festa. Silvina explicou-nos que ainda está no processo de produção de algumas das peças, da coleção primavera/verão, que levará consigo, mas assegurou-nos que haverá peças para todos os gostos e preços.

Silvina Antunes falou-nos também do prazer que tem em estar presente neste evento "porque é uma grande ocasião de celebrar a nossa herança cultural. O meu pai veio para o Canadá nos anos 80 tal como tantos outros vieram para este país e agora que temos uma tão grande comunidade portuguesa aqui em Toronto que nos orgulha. Esta é uma excelente oportunidade para honrar os mais velhos e ajudaram a construir esta comunidade. É muito

bom, por isso integrar ou fazer parte desta Festa. E depois... estar na Nathan Philips Square é ótimo porque mostramos quem somos e o que fazemos à cidade. Além de termos oportunidade de conhecer outros vendedores participantes e apreciar a música e a Festa de uma maneira geral. Vai ser realmente fantástico!"

Ligada à comunidade portuguesa há muitos anos, Adriana Paparella estará também presente com a sua mais recente paia Brazilian Shine importa semi jóias diretamente do Brasil.

Nossa proposta é sempre trazer aos nossos clientes peças de qualidade e arrojadas, que possam agradar a todos os estilos. Nossas semi jóias são banhadas a ouro 18k e hipoalergênicas, também temos peças de prata 925 e banhadas a ródio. Entre as pedras que compõem nossas coleções, temos pedras naturais como citrino, ágata, onix,

ametista, pedras fusion, zirconia, entre muitas outras". Será tudo isto que poderão apreciar e comprar, para além de contarem também com a simpatia da Adriana, sempre com um sorriso no rosto e neste dia 14 de maio o sorriso será ainda mais alar-

gado porque, segundo Adriana "é um grande prazer e uma honra participar deste evento tão importante, não só para a comunidade portuguesa, mas para todas as comunidades. Afinal, os portugueses são um dos grandes responsáveis pelo desenvolvimento e crescimento desta nação. E como sempre estive muito envolvida com esta comunidade, é uma alegria fazer parte desta celebração junto com os portugueses que também fazem parte da minha história pessoal e claro, do meu país, Brasil"

Também a responsável pela Brazilian Shine considera que a escolha do local par a realização do Portugal The Festa foi muito acertada e explica porquê "este evento nos dá a oportunidade de promover nossa marca não apenas à nossa comunidade, mas para todos que por lá passarem. E lembrando que além da oportunidade de negócio, também vamos mostrar um pouco mais da cultura portuguesa, como a música, sabo

res e muito mais. É uma grande oportunidade para quem está fazendo negócios e para quem procura entretenimento".

Relativamente às condições proporcionadas pela organização do evento Adriana Paparella não hesita em afirmar a sua satisfação - "minha experiência pessoal é muito positiva. Tive todo suporte e apoio para estar presente e as condições são bem atrativas, principalmente para quem precisa de um incentivo. Está sendo tudo muito bem organizado e claro.

Aproveito para deixar meu agradecimento e muitos parabéns aos envolvidos nesta grande e importante iniciativa, e também a todos os portugueses, que deixaram seu país de origem em busca de melhores condições de vida, vencendo as saudades, as incertezas, o medo e as injustiças, mas que hoje conquistaram seu espaço neste país, e que além de se destacarem no que fazem, ainda acolhem e dão oportunidades a muitos que a esta grande comunidade reorrem"

Já sabem dia 14 de maio de 2023 é mesmo para ser vivido na rua, mais concretamente na Nathan Philips Square e sentir o pulsar da nossa comunidade, bem no coração da cidade de Toronto.

Madalena Balça/MS





Os laureados de 2023 são: JACK OLIVEIRA

JOSE CARLOS TEIXEIRA

EMA DANTAS

ANTONIO DE SOUSA- CONSTRUTOR

A comunidade é convidada a juntar-se aos homenageados para celebrar este importante evento na sua vida.



Portuguese Canadians are celebrating the 70" anniversary of the arrival of the first official immigrants to Canada. As they arrived at pier 21 in Halifax in the ship Saturnia on may 13, 1953, a new era began for the brave Portuguese-that decided to leave their motherland.

enerations after the first arrival, we admire their tenacity with which this land was embraced by the Portuguese and after 70 years of hard work and sacrifice, the results speak volumes about who we are.

The Portuguese Canadian Walk of Fame honours Portuguese Canadians and recognizes their contributions to society. Now on its 11" year after a full and unbiased voting process, the Board of Directors has chosen the inductees for 2023. The induction ceremony will be on may 13"', 2023, at



Camões Square, 722 College St, Toronto, at about 3: 00pm.

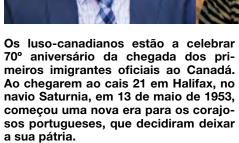
The 2023 inductees are:

- JACK OLIVEIRA.
- JOSE CARLOS TEIXEIRA.
- EMA DANTAS.
- ANTONIO DE SOUSA-BUILDER

The community is invited to join the inductees to celebrate this important event in their life.

The Board of Directors, Manuel DaCosta, Vince Nigro, Kelly Amaral, Michael Nobrega

The great difference between voyages rests not with the ships, but with the eople you meet on them" EMELIA BARR



erações após a primeira chegada, admiramos a tenacidade com que Jesta terra foi abraçada pelos portugueses e após 70 anos de árduo trabalho e sacrifício, os resultados falam muito sobre quem somos.

O Portuguese Canadian Walk of Fame honra os luso-canadianos e reconhece as suas contribuições para a sociedade. Agora no seu 11º ano, após um processo de votação completo e imparcial, o Conselho de Administração elegeu os candidatos para 2023.

"Women With Wings"

Emoções, animação e... surpresa!

No passado 18 de março, o salão nobre da Casa do Alentejo recebeu os 200 convivas, que se juntaram para o 2º Women With Wings – 80's Party, um evento da iniciativa e organizado por Cristina J. Gonçalves, Fátima Barros e Manuela Silva Naya.

riginalmente pensado para celebrar as mulheres, este ano o Women With Wings – 80's Party abriu as portas aos homens "porque como vocês sabem, vamos ter oradoras e acreditamos que os homens precisam de ouvir os que as mulheres têm para dizer (...)" justificou Cristina J. Gonçalves. As oradoras convidadas, Marlene Pao Freitas, Inês Santos, Cidália Lopes, Verónica e Cidália Pereira, deixaram o seu testemunho emotivo sobre as suas experiências de vida, partilharam as suas histórias de luta e superação por uma vida melhor no pais de acolhimento, "arrancando" suspiros, lágrimas e aplausos em forma de apreço pela partilha.

Para além do objetivo principal, as fundadoras angariaram 2,000 dólares que foram entregues a Cidália Pereira, responsável pelo programa da Violência Doméstica Contra a Mulher e Contra a Criança, do Centro Abrigo.

A festa temática, anos 80, inspirou os convivas que se vestiram a rigor para a ocasião e que com Flávio e Rui Pedro, na animação musical, foram transportados para os anos "dourados" das cores néon, rendas, leggings e muito brilho.

A supresa da noite foi o anúncio de um novo evento, mais concretamente uma palestra motivacional: A Vida Não É Só Trabalhar E Pagar Contas - que se vai realizar,

também na Casa do Alentejo, na tarde do dia 11 de junho com a presença de Fátima Lopes, apresentadora de TV, na SIC (Portugal). Para Fátima Barros este novo projeto e a escolha do tema, justifica-se: "vivemos numa comunidade que, feliz ou infeliz-mente, é dedicada ao trabalho e acho que, às vezes, dedicamo-nos de tal forma ao trabalho que acabamos por nos esquecer o que temos por detrás... temos família, amigos, vida própria e muitas vezes, especialmente no Canadá, falta-nos o cuidado para nós mesmos e para aquilo que nos faz bem e para aquilo que anda à nossa volta." e "chegámos a este projeto na tentativa de trazer à nossa comunidade um evento um pouco diferente e que eu tenha conhecimento, ainda não aconteceu nada deste género, porque quer queiramos ou não, as pessoas vão mudando os seus gostos e exigindo e pedindo outras coisas", acrescentou Cristina J. Gonçalves, que ainda explicou que a vinda de Fátima Lopes deve-se ao facto de que "toda a gente gosta e respeita-a muito como pessoa e como profissional." Fátima Lopes, conhecida pela sua simpatia, enviou um pequeno vídeo alusivo à palestra convidando a comunidade portuguesa a comparecer para "uma conversa boa para todos

Antes de acabar a noite ainda houve a tradicional rifa. No sorteio havia dois bilhetes para a palestra motivacional: A Vida Não É Só Trabalhar E Pagar Contas. Neste sentido, fica a dica... os bilhetes já se encontram à venda.

Texto e fotos: Carmo Monteiro/MS















St. Patrick's Parede reforça a cultura irlandesa e leva alegria às ruas de Toronto

Uma onda verde tomou conta das ruas do centro de Toronto no último domingo (19), em comemoração ao St. Patrick's Day. A tradicional Parada, que acontece há 34 anos, é um dos maiores eventos comunitários da cidade e é a maior celebração da cultura irlandesa dentro do Canadá.

s bandas e apresentações de artistas variados, grupos comunitários, escolas e organizações culturais, levaram muita alegria para as ruas. De acordo com a St. Patrick's Parade Society, no total, desfilam mais de de 5 mil pessoas anualmente, e outros milhares ficam nas pontas

das ruas para assistir ao espetáculo. Apesar de atrair um público de todas as idades, as crianças chamaram a atenção com o sorriso no rosto. "Eu gosto das músicas, eu danço bastante. E é alegre, divertido" disse Ciara Hibs.

A festa é uma grande homenagem ao padroeiro da Irlanda, St. Patrick ou São Patrício, responsável por levar a doutrina católica ao país. O missionário morreu em 17 de março de 461. E é próximo a essa data que todos os anos acontecem as celebrações, especialmente nos países da língua inglesa. Uma época que, sem dúvida, é ideal para que as crianças relembrem a herança dos seus descendentes.

Tara Dix, levou as duas filhas para o desfile, porque para ela "é importante que elas vejam parte da cultura irlandesa e não percam essa memória que fez parte da vida dos avós delas".

Nas celebrações do St. Patrick's Day, as pessoas vestem-se de trajes verdes porque o santo usava um trevo de três folhas como metáfora para explicar a Santíssima Trindade aos pagãos. Deus seria como o trevo de três folhas: uma unidade que se divide em Pai, Filho e Espírito Santo. A planta já era considerada pelos povos nativos irlandeses (celtas) como um símbolo de boa sorte. Outro objeto presente na festa é a Cruz Celta. Patrício teria unido a cruz católica à

cruz solar (de origem irlandesa) para criar a cruz celta. Mas a festa de St. Patrick vai muito além de um espetáculo verde. É uma grande oportunidade de promover a cidade de Toronto e sua diversidade.

Trabalhadores do maior sindicato da construção da América do Norte, LiUNA Local 183, foram alguns dos que desfilaram na Parada. Ana Bailão, candidata a Mayor de Toronto, acompanhou a caminhada ao lado do Business Manager da LiUNA, Jack Oliveira. Outros milhares de pessoas se alinharam nas ruas da Bloor, Yonge e Queen para assistir a parada. Este ano a apresentação durou cerca de 3 horas.

Maiane Nogueira/MS

Financiamento para o Just For Laughs Toronto Street Festival

A arte e a cultura nos inspiram e nos unem. Elas também fortalecem nossas comunidades e impulsionam nos-



sa economia. Desde março de 2020, os canadianos tiveram poucas oportunidades de participar de encontros artísticos e culturais devido aos encerramentos ou cancelamentos como resultado da pandemia de COVID-19.

uitas organizações têm estado sob pressão financeira. Durante esses tempos difíceis, o Governo do Canadá se comprometeu a apoiá-los.

Na sexta-feira, dia 17 de março, a parlamentar Julie Dzerowicz anunciou o financiamento federal de \$500.00 para o Just For Laughs Toronto Street Festival.

O festival fornece mais de 35 horas de programação gratuita de 22 de setembro a 1º de outubro de 2023, apresentando talentos locais, nacionais e internacionais.

A deputada reconheceu as dificuldades financeiras das empresas, organizações de eventos e destacou a importância da ajuda financeira. "O apoio do governo federal ao Just For Laughs Toronto (JFL), ajuda a

promover o talento canadiano, a indústria da comédia, o turismo em Toronto e as pequenas empresas. Garantir que as organizações tenham acesso a financiamento para criar espaços para criadores e empresas é essencial para impulsionar nossa economia e unir as pessoas. A programação gratuita do JFL Toronto permitiu que todos participassem das risadas!"

Da organização, conversamos com o produtor do festival Oz Weaver "Estamos muito orgulhosos do que conquistamos com o festival no ano passado - quase dobrando de tamanho desde a última edição pré-pandêmica. Receber apoio do FedDev Canada Community Revitalization Fund foi fundamental para nos ajudar a tornar nossa edição de 10º aniversário ainda mais impactante. Com esse apoio, pudemos apresentar um festival de rua totalmente novo e gratuito. Abrangendo 100.000 pés quadrados no centro da cidade, o festival inaugural Just For Laughs Street foi bem recebido por turistas e moradores locais

e já garantiu seu lugar como um festival de Outono básico para a cidade. Festivais como o nosso ajudam a cidade a brilhar ainda mais como o principal destino dos visitantes para comédia e cultura, e estamos ansiosos para continuar a crescer e desenvolver Just For Laughs TORONTO por muitos anos."

A comédia é considerada um dos gêneros dramáticos mais antigos, e muita das vezes ela é separada do mundo das artes. Oz Weaver realçou o valor da comédia e afirmou que sim, a comédia é uma forma de arte.

O Just for Laughs foi formado em 1983 em Montreal, Canadá e tornou-se o maior festival global da indústria do humor.

O festival tem filiais em várias cidades como Montreal, Vancouver, Toronto, Sydney, London e Austin e tem uma declaração de missão muito simples de 3 palavras: FACA AS PESSOAS FELIZES.

Texto e foto: Francisco Pegado/MS



Em 2022, a população do Canadá cresceu mais um milhão de pessoas

A população do Canadá cresceu em mais de um milhão de pessoas em 2022, principalmente devido à migração internacional. Isso se traduz em uma taxa de crescimento populacional de 2,7%, que ajudou o país a manter sua posição como o país do G7 de maior crescimento. Se continuar assim, a taxa levará a população a dobrar em cerca de 26 anos, disse a Statistics Canada.

governo do primeiro-ministro Justin Trudeau aumentou drasticamente a imigração desde que assumiu o poder em 2015, dependendo da imigração para impulsionar sua economia e apoiar uma população envelhecida. O aumento da migração internacional poderia representar desafios adicionais para algumas regiões do país relacionados à moradia, infraestrutura e transporte, e prestação de serviços para a população.

Com um plano trienal anunciado em novembro, o governo de Trudeau quer continuar aumentando as metas anuais de imigração, com o objetivo de conceder residência permanente a 465.000 pessoas em 2023 e aumentar essa meta para 500.000 pessoas até 2025. O plano coloca ênfase no aumento do número de imigrantes que serão admitidos com base em suas habilidades de trabalho ou experiência durante os próximos três anos.

Ottawa também tem tomado iniciativas especiais para acolher temporariamente pessoas afetadas por crises como a guerra da Ucrânia, a instabilidade no Afeganistão, ou os recentes terremotos na Turquia e na Síria. Na quarta-feira (22), o governo federal ampliou seu programa para os ucranianos que fogem da guerra com a Rússia.

Três mortes e três desaparecidos no incêndio em Montreal



Um incêndio atingiu um antigo edifício em Montreal, na segunda-feira (13), deixando quatro pessoas mortas três ainda estão desaparecidas. Notícias revelaram que várias das 15 unidades do edifício estavam sendo alugadas ilegalmente na Airbnb, bem como outras plataformas de aluguel de curto prazo, e que algumas delas não tinham janelas ou saídas de emergência.

inspetor da polícia de Montreal, David Shane confirmou a identidade da primeira vítima cujo corpo foi encontrado no domingo (19), como Camille Maheux de 76 anos de idade. Um segundo corpo foi encontrado na terça-feira (21).

Maheux era um renomado fotógrafo e cineasta, que havia vivido em um loft no se gundo andar por cerca de 30 anos, segundo Marik Boudreau, um amigo e colega. Fotógrafo de renome é a primeira vítima identificada pela polícia no incêndio em Old Montreal

Horas depois, por volta das 22 horas, a polícia disse que mais duas vítimas haviam sido recuperadas na complexa operação de busca que vem sendo realizada há uma se-

O inspetor Shane disse que os buscadores estão operando a partir de um balde guindaste, já que várias partes do edifício entraram em colapso ou correm o risco de entrar em colapso. Eles estão vasculhando os escombros usando postes e câmeras, procurando em áreas que acreditam que as vítimas estiveram baseadas em informações de investigadores e projetos de construção. CBC/MS

Ontário vai encerrar programa que paga dias de doença

Ontário encerrará o programa tempo- continuaria a fornecer cobertura portátil rário de dias de doença pagos e suspenderá algumas medidas COVID-19 em casas de repouso de longo prazo até o final de março de 2023. O governo provincial introduziu o programa como uma medida pandêmica para apoiar pessoas que precisavam de folga do trabalho para isolar ou obter vacinado.

programa destinava-se a cobrir trabalhadores em empregos de economia, varejo e hospitalidade que carecem de benefícios. No entanto, o governo confirmou que o programa não seria substituído por outro programa, mas o governo conservador progressista

de saúde e odontológica para trabalhadores sem licenca médica remunerada.

O governo também suspendeu algumas restrições do COVID-19 em casas de repouso de longo prazo. A partir de 31 de março, as residências não precisarão mais testar funcionários, cuidadores e visitantes assintomáticos ou realizar verificações diárias de temperatura ou triagem de residentes que retornam. Eles também permitirão visitantes e funcionários qualificados, independentemente do estado de vacinação. A medida foi criticada por líderes da oposição que dizem que o governo não é amigo dos trabalhadores de Ontário.

Toronto é eleita umas das melhores cidades para viajantes sozinhos

De acordo com um artigo do U.S. News & World Report, Toronto foi classificada como um dos 33 melhores lugares para se viajar sozinha em 2023. "Há muitas razões para viajar sozinho, como a liberdade de não ter que coordenar com os horários dos outros e passar o tempo fazendo apenas o que mais lhe interessa",

Toronto conseguiu ser a única localidade canadiana na lista, e foi classificada entre outros destinos de viagem de topo como Tailândia, Nova Zelândia, Sydney, e Nova Orleans.

"Toronto oferece uma sensação distintamente européia perto de casa", diz o relatório. Desde estabelecer seu próprio itinerário até mover-se em seu próprio ritmo, e tendo muito tempo para refletir e refletir, viajar sozinho é uma experiência que todos deveriam ter pelo menos uma vez na vida.

Entre as atrações imperdíveis da cidade, o relatório destaca a CN Tower, Yonge--Dundas Square, CF Toronto Eaton Centre, Toronto Zoo, Centre Island, e High Park.

para se viajar sozinho em 2023, de acordo com o relatório: Beaver Creek, Colorado, Grand Cayman, Ilhas Cayman, Paris, França, San Diego, Califórnia, Roma, Ítália e Santa Fé, Novo México

BTO/MS



Shake Shack anuncia primeiro restaurante em Toronto

A cadeia de restaurantes de Nova York custo dos alimentos comprados de resfez o anúncio em um comunicado à imprensa na quarta-feira (22) informando que vai expandir no próximo ano, a sua rede de restaurantes para o Canadá, sendo que a primeira localização será Toronto. A cadeia diz que planeja ter até 35 localidades em todo o país até 2035.

cadeia de hambúrgueres e batatas fritas abriu pela primeira vez em Nova York em 2004 e desde então se expandiu para 290 locais em 32 estados americanos e 150 locais internacionais, incluindo Londres, Hong Kong, Xangai,

Dubai, Tóquio e Seul. 'Estamos de olho nesta incrível oportunidade no Canadá há bastante tempo". disse Michael Kark, o representante global de licenciamento da rede.

Cingapura, Cidade do México, Istambul,

A tão esperada entrada do Shake Shack no mercado canadense vem em meio a uma onda de marcas americanas de fast food que se expandiram para o Canadá durante a última década. As estatísticas mais recentes do Canadá mostram que o

taurantes de take out aumentou 8,6% desde fevereiro passado. As visitas a restaurantes de fast food no Canadá subiram 9% em 2022, apenas um pouco abaixo do ganho de 11% que viram em 2021, mostra pesquisa do Ĝrupo NPD.

CBC/MS



Governo

O Governo vai rever o aumento de ordenados até 2612 euros

O Executivo está a desenhar uma proposta de revisão dos aumentos salariais atribuídos este ano à Função Pública, no sentido de os adequar à inflação média anual, sem habitação, verificada em 2022, de 7,8%, superior em 0,4 pontos percentuais aos 7,4% usados pelo executivo para atualizar os ordenados, anunciou esta quarta-feira o primeiro--ministro, António Costa, no Parlamento. Segundo as contas do Dinheiro Vivo (DV), isto significa que os trabalhadores do Estado poderão receber pelo menos mais três euros por mês. A medida terá efeitos retroativos a janeiro de 2023.

acordo plurianual (2023-2026) para a valorização salarial no Estado, assinado em outubro entre governo e os dois sindicatos afetos à UGT (Fesap e STE) - a Frente Comum, da CGTP, ficou de fora -, estabeleceu um aumento de 52,11 euros para todos os trabalhadores com vencimentos brutos até 2612,03 euros, com exceção dos que auferiam o salário mínimo (705 euros), que beneficiaram de uma valorização superior, de 56,58 euros, para os 761,58 euros, o que corresponde a um incremento de 8%.

A partir deste patamar remuneratório, o acréscimo nominal de 52,11 euros representou um aumento entre 6.8% e 6.5% para vencimentos até 800 euros, entre 6,5% e 5% para montantes até 1040 euros ou entre 5% e 3,5% para salários até 1500 euros. Aplicando o adicional de 0,4 pontos percentuais da inflação efetiva de 7,8% face à esperada pelo governo de 7,4%, os salários deverão subir 55,2 euros, mais cerca de três euros do que os 52,11 euros acordados com os sindicatos.

Para quem recebe mais de 2612,04 euros por mês, o aumento estabelecido foi de 2%. Somando então o diferencial de 0,4 pontos da inflação, prevê-se que o executivo atualize estes salários em 2,4%.

A proposta do governo só será dada a conhecer aos três sindicatos representativos dos trabalhadores do Estado (Fesap, Frente Comum e STE) no próximo dia 29 de março, revelou ontem a ministra da Presidência, Mariana Vieira da Silva, que tutela esta área. Contudo, as estruturas sindicais deverão bater-se por um aumento superior à inflação. O secretário-geral da Federação de Sindicatos da Administração Pública e de Entidades com Fins Públicos (Fesap), José Abraão, revelou ao DV que "repor os salários ao nível da inflação não chega", esperando que "o executivo apresente uma proposta melhor"

A possibilidade de reajustes salariais por força da inflação é uma das cláusulas do pacto que o governo assinou com os sindicatos. Em outubro, o executivo já admitia a necessidade de reajustes, mas só para 2024. A medida acaba por ser antecipada um ano face às expectativas do governo.

Na mesa negocial da próxima semana, o ministério da Presidência também "vai propor aos sindicatos progressões mais rápidas para os trabalhadores que viram as carreiras congeladas durante nove anos" entre 2005 e 2007 e entre 2011 e 2018. adiantou ao DV José Abraão.

A informação foi depois confirmada à Lusa pela ministra Mariana Vieira da Silva.

Trata-se de uma "solução similar" à apresentada aos sindicatos dos professores, mas "adaptada às carreiras do SIA-DAP [Sistema Integrado de Avaliação de Desempenho da Administração Pública], cuja progressão assenta em pontos e não em anos, como a da carreira docente", esclareceu a governante. O universo de funcionários abrangido será de "cerca de 349 mil", o correspondente a "cerca de 65% do total dos trabalhadores da Administração Pública", afirmou a ministra.







Dono do grupo Impala detido por fraude milionária

Jacques Rodrigues, dono de revistas como a "Nova Gente", "Maria" ou "TV 7 Dias", foi detido pela Polícia Judiciária (PJ), nesta quinta-feira de manhã, juntamente com o filho Jacques Júnior, um advogado e um revisor oficial de contas. A operação policial "Última Edição visa uma fraude do grupo de comunicação social Impala, que tem dívidas avaliadas em cerca de 100 milhões de euros. Investiga-se "um plano criminoso traçado para, entre o mais, ocultar a dissipação de património, através da adulteração de elementos contabilísticos de diversas empresas".

empresário Jacques Rodrigues, de 83 anos, é suspeito de crimes relacionados com a insolvência dolosa de sociedades, através da adulteração da contabilidade e em prejuízo de diversos credores, incluindo trabalhadores, fornecedores e o Estado. Estão sob investigação, em concreto, suspeitas de corrupção passiva, corrupção ativa, insolvência dolosa agravada, burla qualificada e falsificação ou contrafação de documentos, indica a PJ em comunicado. Entre os autos do inquérito consta uma denúncia de antigos trabalhadores do grupo Impala.

A Polícia Judiciária, através da Unidade Nacional de Combate à Corrupção, realizou 32 buscas (oito domiciliárias e as restantes em empresas de comunicação social, em gabinetes de revisores oficiais de conta e num escritório de advogado) em Lisboa, Sintra, Cascais, Oeiras, Amadora, Santo Tirso, Porto, Matosinhos e Funchal. Além de quatro detenções, foram constituídas arguidas dez pessoas. A "Última Edição" teve a colaboração de

diversas Unidades Nacionais, Departamento de Investigação Criminal da Madeira e, ainda, com o apoio pericial da Unidade de Perícia Tecnológica e Informática e da Unidade de Perícia Financeira e Contabilística, da Polícia Judiciária, integrando mais de uma centena de investigadores criminais e peritos, para além de magistrados judiciais e do Ministério Público.

'Acresce", revela a PJ, "a forte indiciação do desvio de valores com origem nas estruturas societárias, para fora do território nacional, num montante global que ascenderá a largas dezenas de milhares de euros". Os detidos serão sujeitos primeiro interrogatório judicial, para aplicação de medidas de coação.

JN/MS

Lisboa



Líder espiritual de André Ventura nega abusos sexuais

Numa mensagem enviada aos paroquianos, o padre Mário Rui Pedras diz estar a ser vítima de uma "abjeta e monstruosa difamação". O pároco das igrejas de São Nicolau e da Madalena, em Lisboa, diretor do Departamento do Turismo do Patriarcado de Lisboa e do Departamento da Mobilidade, confessou estar na lista de alegados abusadores entregue pela Comissão Independente, com base numa "denúncia anónima, falsa, caluniosa, sem qualquer elemento útil ou prestável para investigação".

sacerdote, amigo, confessor e orientador espiritual de André Ventura, garante estar inocente, fala em "profunda injustiça" e garante que tudo fará para "desmascarar" quem o difamou.

'Nessa denúncia alguém refere ter sido vítima de abusos por mim perpetrados, os quais teriam ocorrido na década de 90. quando frequentava o 8.º ano, num colégio da periferia de Lisboa", escreveu o sacerdote, assistente nacional da Associação Cristã de Empresários e Gestores, na mensagem aos paroquianos, revelando ainda que sas imputações são totalmente falsas"

"Esta calúnia deixa-me numa situação delicada. Vejo a minha honra e a minha reputação serem afetadas por um golpe cobarde, cuia existência não consigo entender nem explicar", afirmou o Padre Mário Rui, garantindo que analisará "quais as vias possíveis para reclamar judicialmente a reparação" que diz ser-lhe devida, "sabendo, todavia, que o caráter anónimo da denúncia poderá comprometer" esse propósito.

O padre adianta, no entanto, que apesar de "nada" ter feito "de errado, de desrespeitador, ou de criminoso", se colocou à disposição do "Patriarca de Lisboa, para que tomasse as medidas cautelares" e que, por isso, foi "abrangido no grupo de sacerdotes que deixa o exercício público do ministério enquanto decorrerem as diligências processuais"

Padre há 41 anos, Mário Rui Pedras diz que não praticou "o que quer que fosse de censurável, seja pelo prisma da lei canóni-

ca, pelo prisma da lei civil ou da ética comportamental". E lamenta que a "inventada vítima" não se tenha identificado, nem a denúncia indique o local onde os "falsos abusos" ocorreram, nem sequer "o nome de potenciais testemunhas"

'Percorrerei, agora, este caminho de pedras com profunda confiança em Deus, em amor à Igreja e em obediência ao meu Patriarca, enfrentando esta abjeta e monstruosa difamação. Sacrifico-me na esperança de poder estar a contribuir para o bem maior da Igreja", finalizou.

Manuel Clemente, o Patriarca de Lisboa, afastou provisoriamente quatro sacerdotes. Dos 24 nomes indicados pelas vítimas como sendo autores de abusos sexuais que a diocese recebeu, oito são de sacerdotes já falecidos, dois são de sacerdotes doentes e retirados, três de sacerdotes sem qualquer nomeação e quatro são nomes desconhecidos, um dos quais refere-se a um leigo e outro a um padre que abandonou o sacerdócio. Cinco são de padres no ativo, dos quais quatro foram agora suspensos. O outro sacerdote referido pela Comissão Independente (CI) já tinha sido investigado pela mesma denúncia e o caso foi arquivado, estando no ativo, ao serviço da diocese.

JN/MS





Bispo de Angra apela à ajuda a famílias em dificuldades

O Bispo D.Armando Rodrigues, na sua mensagem quaresmal, apelou à comunidade para ajudar famílias carenciadas, tendo em conta as atuais dificuldades financeiras e as condições de pobreza existentes na Região Autónoma dos Acores.

apelo surge tendo em consideração os "aumentos de juros e o agravamento das prestações que ameaçam a insolvência de muitas das nossas famílias e até à eventualidade de terem de entregar as casas ao banco", e a "falta de recursos suficientes para a prestação e para o pão", diz D. Armando Rodrigues, citado em nota de imprensa do Serviço Diocesano para a Pastoral Social.

Por estas razões, o Bispo de Angra pediu às comunidades eclesiais que "se organizem para escutar a dor de quem passa por dificuldades e não consegue pagar a casa e sustentar a família".

Para tal, o Serviço Diocesano da Pastoral Social recomenda que "se proceda a um levantamento das famílias que passam por dificuldades, para que, com o empenho dos cristãos, se encontre respostas para a satisfação das necessidades básicas e, em conjunto, promovam a sua dignidade e integração social".

Esta iniciativa, no entanto, tem de partir de cada paróquia. "Se cada paróquia o fizesse, por exemplo com duas ou três famílias, por iniciativa de pessoas individuais ou com a partilha comunitária, não se chegaria a todos, mas já eram umas centenas de atingidos", sublinha D.Armando Rodrigues.

Este apelo deriva das condições de pobreza e dificuldades sociais e económicas que as famílias enfrentam neste momento mais conturbado, relembradas, de resto, pelo organismo católico:"Dificuldades por que passam tantas famílias dilaceradas e sem teto nos territórios em guerra e em vastas regiões devastadas pelas calamidades, pela fome persistente e pela miséria escandalosa", frisa.

Para finalizar, D. Armando considera que, "mais importante do que salientar as dificuldades, é empenhar-se na resolução dos problemas". Acrescenta ainda: "Que bom seria que cada comunidade tratasse dos seus pobres! A fé e o hábito de partilharem aumentariam!

Na nota, o serviço diocesano conclui afirmando que tem "certeza de que é possível e necessário construir um mundo melhor e mais solidário".

AO/M

Escola Agrícola da Madeira acolheu conferência "laurissilva, um património a preservar"

O Dia Internacional das Florestas, Dia Mundial da Árvore e da Poesia, deu o mote para a conferência "Laurissilva, um património a preservar", que decorreu esta semana, no auditório da Escola Agrícola da Madeira.

presidente da Câmara Municipal de São Vicente, José António Garcês, abriu a conferência, que contou com a intervenção de oradores especialistas em matérias ligadas ao ambiente e natureza, nomeadamente, o engenheiro Rocha da Silva e a bióloga Susana Fontinha.

O momento musical foi proporcionado pelo Núcleo do Conservatório de São Vicente, que nos trouxe um quarteto de clarinetes, e tivemos o precioso contributo de uma utente do CACI de São Vicente, que nos declamou um belo poema, intitulado, "As árvores".

No final e com a colaboração dos alunos da Escola Básica e Secundária Dona Lucinda Andrade, procedemos à plantação de um pau branco, Picconia excelsa, uma pequena árvore, de folha persistente, endémica da Madeira e das Canárias, no jardim da Escola Agrícola da Madeira.

À conferência teve a presença de alunos da Escola Secundária, idosos das Instituições, Centros de Dia do concelho.

JM/MS

PPM diz que Governo Regional abandonou as suas políticas de conservação das florestas

Na data em que se assinala o Dia Mundial da Árvore, o PPM lançou um comunicado no qual tece críticas ao Governo Regional, lamentando que o Executivo tenha abandonado as suas políticas de conservação das florestas, nomeadamente "com os anúncios das obras da estrada das Ginjas e teleférico do Curral das Freiras, que irão afetar irremediavelmente as nossas florestas" para "alimentar o lóbi do betão e alcatrão."

da Madeira que outrora ficou conhecida por ser a pérola do Atlântico, pelas suas florestas e jardins, hoje não passa de uma ilha de betão armado. É urgente que o nosso Governo Regional volte a adotar políticas de reflorestação com árvores e plantas endémicas da nossa Região conforme se faz em outros países e regiões, seguindo o bom exemplo de Canárias", refere a coordenação do PPM Madeira.

JM/MS



A série portuguesa "Rabo de Peixe" vai chegar em maio à Netflix

"Rabo de Peixe", realizada por Augusto Fraga e Patrícia Sequeira, foi um dos 10 projetos vencedores do concurso promovido pela plataforma Netflix com o Instituto do Cinema e do Audiovisual (ICA), para argumentistas, lançado em 2020, que teve no seu propósito apoiar a produção audiovisual portuguesa no contexto da pandemia de covid-19.

om produção da Ukbar Filmes, "Rabo de Peixe" é a segunda série portuguesa para a Netflix realizada integralmente em Portugal, depois de "Glória", de Tiago Guedes, produzida pela SPi e estreada em novembro passado.

"Inspirada (muito livremente) num evento real, 'Rabo de Peixe' conta a história ficcional de quatro amigos que veem a sua vida mudar com a chegada de uma tonelada de cocaína à costa da pequena vila açoriana Rabo de Peixe. A série é um 'thriller' com toques de humor sarcástico e uma história baseada na esperança, nos sonhos, na amizade, no amor e no mar que promete conquistar e arrebatar o público

português", descreveu a Netflix, em comunicado.

O elenco é encabeçado por José Condessa, Helena Caldeira, Rodrigo Tomás, André Leitão e Kelly Bailey, contando ainda com a participação de Maria João Bastos, Pepê Rapazote, Albano Jerónimo e Afonso Pimentel.

"Rabo de Peixe" será ainda a primeira produção de ficção assinada por Augusto Fraga, que tem trabalhado sobretudo em publicidade, juntamente com Patrícia Sequeira, autora de filmes como "Snu" e "Pom"

"É um enorme orgulho poder mostrar os Açores ao mundo, contando uma história incrível num dos lugares mais especiais do planeta. Esta é uma série de puro entretenimento e adrenalina, mas, ao mesmo tempo, uma reflexão sobre a fortuna e fatalidade da condição humana. Sendo eu açoriano, estou muito feliz por trazer esta aventura aos écrans da Netflix", disse Augusto Fraga.

AO/MS

Anaclet Teixeira investiu cinco milhões na Rua da Alfândega

O empresário madeirense Anaclet Texeira partilhou na tarde desta terça-feira (21) que foi de cinco milhões de euros o valor investido na baixa citadina nomeadamente na Rua da Alfândega, daí resultando o Barceló Hotel, a ser inaugurado muito em breve e também a 'Suites King David', com sessão formal de abertura a cargo de Miguel Albuquerque

Para além do presidente do Governo Regional esteve também presente Pedro calado, que ouviu Anaclet Teixeira enaltecer o facto de ser proprietário do único prédio com alvará habitacional na Avenida do Mar, embora com entrada na Rua da Alfândega.

Anaclet Teixeira é natural do Faial, de onde emigrou com tenra idade para a Venezuela, conferindo assim, à sua história de vida, um simbolismo extra o facto de ter comprado cinco prédios a famílias inglesas, quatro do Zino e um ao Blandy, que lhe permitiu construir este puzzle hoteleiro em pleno centro da cidade. E este facto, só por si, justificou os esmerados elogios de Albuquerque, que exaltou a coragem, o arrojo e a dedicação de Anaclet Teixeira.

E se o Barceló é destinado à hotelaria normal, a 'Suites King David' é direcionada para o Alojamento Local tendo o empresário contratualizado com uma empresa especializada a sua comercialização, incluindo neste pacote 14 espaços, dado que suite, no topo e com uma magnífica vista 360 graus, ficará na posse do próprio empresário

AO/MS







Com quase 60 anos de carreira musical, é reconhecido como um dos representantes da música popular portuguesa. Falamos de Paco Bandeira que regressa aos espetáculos após anos de afastamento. O alentejo como fundo, a poesia e a vida compõem toda uma carreira de um artista que é dono de uma das obras mais vastas e populares no panorama musical português.

Dom 17h



Missa passa a ser transmitida na Camões Rádio e na Camões TV, aos sábados, 9h30 da manhã. A missa vai chegar-nos todas as semanas gravada na Igreja da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima em Laval (Montreal).

Sáb 9h30



Fundado em 1894 por António dos Santos Rocha, o Museu Municipal da Figueira da Foz atravessou vários períodos, atendendo à ação desenvolvida e aos diferentes espaços físicos. O Museu dispõe de um centro de documentação que disponibiliza uma vasta coleção de obras. Possui ainda um núcleo significativo de bibliografia relativa à história local e história do Museu Municipal.

Sáb 14h30



One-on-One Series... Our special guest is the food and beverage contributor for the Nordstrom brand and food buver, Filippo Anselmo is our very special guest who brings years of worldly experience and insight into the food and beverages of the world. He will share with us many of his stories and food suggestions. This is one show you do not want to miss.

Fri 19h30



A informação, a análise e a opinião na Camões TV. Nesta edição Manuel DaCosta e Vítor Silva trazem para a conversa temas que estão a dominar a atualidade no mundo.

Sáb 21h



Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Carmo Monteiro, do Porto e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates certeiros e defesas seguras. Francisco Pegado é o árbitro desta partida onde nada, nem ninguém ficará Fora de Jogo. Todas as segundas-feiras, às 6 da tarde, na Camões Rádio, Camões TV e ainda no Facebook da Camões Radio. Não fique Fora de Jogo.

Seg 18h



A informação do Quebeque todas as terças, quintas e sextas-feiras às 20h. Repetição às 23h30.

Ter/Qui/Sex 20h



Vamos começar a primavera com uma programação musical. Junte-se a nós e dance aos ritmos africanos no Espaço Mwangolé.

Dom 18h30



É a falar que a gente se entende! Manuel Da-Costa e convidados nesta sexta-feira. Participe em direto no Facebook da Camões Rádio.

Sex 18h



24 horas por dia, 7 dias por semana. Subscreva hoje! Ligue e peça o canal WIN TV.

Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686



Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880



ONU alerta que desigualdades sociais ameaçam estabilidade em África

A Comissão Económica das Nações Unidas para África (Uneca) afirmou que as desigualdades sociais estão a ameacar tanto as melhorias sociais como a estabilidade no continente e apelou aos governos africanos para que desenvolvam novos modelos de desenvolvimento.

▲ É cada vez mais improvável que os Estados africanos alcancem muitas das metas estabelecidas nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável até 2023" disse Hanan Morsi, economista principal da Uneca, na 55.ª Conferência dos Ministros Africanos das Finanças, Planeamento e Desenvolvimento Económico em Adis

"Os choques globais apagaram mais de duas décadas de progresso que o continente tem feito na redução da pobreza. Precisamos de intervenções sustentáveis", acrescentou Morsi, referindo-se aos impactos económicos da pandemia de covid-19 e da guerra na Ucrânia.

Estes choques globais foram também agravados em África pelos impactos da crise climática, que resultaram no aumento da frequência e intensidade das catástrofes naturais, de acordo com Morsi.

Assim, os peritos em desenvolvimento da Uneca advertem que "a pobreza persistente e a desigualdade são suscetíveis de minar a prosperidade, a paz e a segurança em África, a menos que os governos adotem modelos de desenvolvimento inovadores e participativos"

A inflação em África foi de 12,3% em 2022 (muito superior à média global de 6,7%),

fazendo com que as famílias do continente gastassem até 40% do seu rendimento em alimentos, de acordo com os dados compilados pela Uneca.

Nestas condições, 310 milhões de pessoas em África sofreram alguma forma de insegurança alimentar no ano passado, incluindo seis milhões de africanos que enfrentam uma fome extrema.

Segundo Morsi, "546 milhões de pessoas [em África] continuam a viver na pobreza, o que representa um aumento de 74% des-de 1990". O economista recordou que, de acordo com os estudos mais recentes, os países africanos com os mais altos níveis de pobreza são os lusófonos Guiné-Bissau e Moçambique, além do Burundi, Somália, Madagáscar, Sudão do Sul, República Centro-Africana, Malaui, República Democrática do Congo (RDCongo) e Zâmbia.

Em todos eles, entre 60 e 82 % das suas populações vivem abaixo do limiar da pobreza. Albert Muchanga, comissário de Comércio e Indústria da Uneca, afirmou que uma "crise iminente" da dívida pública e a dependência dos países africanos de bens importados continua a agravar este cenário. Em 2021, 39 países africanos eram importadores líquidos de produtos alimen-

No mesmo ano, o continente exportou produtos como o petróleo refinado no valor de 5,7 mil milhões de dólares (5,3 mil milhões de euros) e importou mais de 44 mil milhões de dólares (aproximadamente 41 mil milhões de euros).

NM/MS

Putin entrega cereais a África se acordo não prosseguir em 2 meses

O Presidente russo, Vladimir Putin, prometeu entregar cereais a África, se o acordo de exportação ucraniano não fosse continuado dentro de dois meses, na sequência da prorrogação anunciada no passado sábado (18) pelo seu homólogo turco, Recep Tayyip Erdogan.

longar este acordo em 60 dias, então estamos prontos a entregar gratuitamente da Rússia todo o volume que tem sido destinado aos países mais necessitados de África nos últimos tempos", disse num discurso perante dirigentes africanos, em Moscovo.

E acrescentou que a Rússia estava "a cumprir conscienciosamente todas as suas obrigações, tanto no fornecimento de alimentos, fertilizantes, combustível e outros produtos críticos aos Estados do continente, ajudando assim a garantir a sua segurança alimentar e energética".

Repetiu, mais uma vez, as suas críticas aos europeus, acusando-os de açambarcarem cereais à saída dos portos ucra-

"Apenas três milhões de toneladas de cereais foram enviadas para África e 1,3 milhões para os países mais pobres de África", disse, em comparação com os "12 milhões de toneladas enviadas da Rússia" para o continente.

O Presidente russo disse no seu dis-curso que Moscovo "decidiria sobre a sua futura participação" no negócio de cereais, que foi prolongado no sábado até 18 de maio, apenas se "uma implementação justa e completa" do mesmo fosse "assegurada"

No início do dia de segunda-feira (20), o Ministério dos Negócios Estrangeiros russo tinha condicionado a continuação de Moscovo do acordo, entre outras coisas, "à reconexão" do Rosselkhozbank ao sistema de pagamentos internacionais Swift, "à abolição das restrições aos seguros e resseguros" de navios e "à libertação de ativos e contas estrangeiras de empresas russas associadas à produção e transporte de alimentos e fertilizantes".

'Sem progressos no cumprimento destes requisitos (...) a nossa participação será suspensa", advertiu o ministé-

Na forma atual, "o acordo continuará a funcionar durante os próximos dois meses dentro dos parâmetros existentes, sem quaisquer alterações nos portos em causa", afirmou na declaração.

NM/MS

Cólera já matou 75 pessoas em Moçambique desde setembro do ano passado

O surto de cólera que afeta Moçambi- dos e mais de 10.146 tiveram alta, desde que desde setembro de 2022, já matou 75 pessoas e atualmente estão internadas mais de 470 doentes. A província de Tete, no centro do país, tem a maior incidência.

surto de cólera que afeta oito províncias moçambicanas já matou 75 pessoas, num total de 10.697 casos acumulados desde setembro de 2022, refere um balanço do Ministério da Saúde a que a Lusa teve esta segunda--feira (20) acesso.

O levantamento aponta que 476 doentes de cólera estão atualmente internaque foram registados os primeiros casos da atual epidemia, em setembro de 2022.

A província de Tete, centro do país, tem uma maior incidência, com 12 distritos afetados, seguida de Sofala (centro) com nove, Niassa (norte) com seis e Manica (centro) com cinco.

Cabo Delgado, Inhambane, Gaza, e Zambézia registam casos ativos de cólera, respetivamente, num distrito. A cólera afeta ciclicamente Moçambique, principalmente na época chuvosa, devido ao mau saneamento e escassez de água potável.

OB/MS

Relatório norte-americano alerta para sobrelotação das cadeias em Cabo Verde

O Departamento de Estado norte-americano reconheceu esta semana que não há relatos de "violações significativas" dos direitos humanos em Cabo Verde, mas voltou a alertar para a sobrelotação das cadeias do arquipélago.

▲ Não houve relatos de violações significativas dos direitos humanos", lê-se no relatório anual do Departamento de Estado dos Estados Unidos da América (EUA) sobre os direitos humanos, referente a 2022, relativamente a Cabo Verde.

O relatório também afirma que quatro das cinco prisões do país estavam em 2022 em situação de "sobrelotação", alertando que em alguns casos estavam colocados juntos presos condenados e presos preventivos. Aponta mesmo o caso de um estabelecimento prisional que colocou juntos "jovens com adultos e mulheres com homens devido ao espaço insuficiente'

Já em anos anteriores o relatório do De-

partamento de Estado norte-americano tinha alertado para a situação das cadeias cabo-verdianas.

"De 2021 a agosto, o Ministério da Justiça registou seis mortes em prisões: três por suicídio e três por doença", lê-se ainda.

Por outro lado, reconhece "melhorias" no sistema prisional, com a conclusão das obras de construção de uma prisão na ilha do Fogo, que aumentou a lotação de 45 para 150 detidos, e acrescentou uma ala para reclusas. "As autoridades também fizeram melhorias nos banheiros e chuveiros em algumas prisões, tomaram medidas para melhorar a qualidade da alimentação e contrataram um nutricionista, um psiquiatra e um médico em tempo integral", observa o relatório.

Refere também que de 01 de janeiro a 19 de agosto do ano passado, de acordo com dados da Polícia Nacional sobre denúncias de abuso policial, quatro casos resultaram na suspensão de agentes acusados, oito ca-

sos foram arquivados e três casos estavam redução de aproximadamente 11% face ao sob investigação. Cita ainda a Procuradoria-Geral da República, que relatou 110 casos de supostos crimes cometidos por agentes da lei entre agosto de 2021 e julho de 2022. O documento do Departamento de Estado recorda que a lei cabo-verdiana também "prevê penalidades criminais para a corrupção de funcionários" e que o Governo implementou a lei "de forma eficaz"

"Houve denúncias isoladas de corrupção governamental ao longo do ano, tendo a Procuradoria-Geral da República reportado 21 alegados crimes relacionados com o exercício de funções públicas entre agosto de 2021 e julho", aponta o relatório.

Reconhece igualmente que o Governo cabo-verdiano "nem sempre" aplicou a legislação sobre abusos sexuais e violência doméstica "de forma eficaz" e recordou que a Procuradoria-Geral da República relatou 1.865 casos de violência de género entre agosto de 2021 e julho de 2022, uma

mesmo período do ano anterior.

Alerta ainda para a problemática do abuso sexual de menores, ao citar que dos 588 crimes sexuais relatados naquele período em Cabo Verde, 32% envolveram abusos sobre crianças.



Avaliação de Lula no início do governo é mais alta que a de Bolsonaro, mas perde para seus mandatos anteriores

Pesquisa Ipec divulgada neste domingo (19) pelo jornal O Globo aponta que 41% dos brasileiros classificam a administração de Lula como boa ou ótima. Para 24%, ela é ruim ou péssima. Já 30% consideram o início do governo regular.

om isso, o início do terceiro mandato de Lula tem avaliação maior que o do ex-presidente Jair Bolsonaro -- cujo índice de brasileiros que avaliavam o governo como bom ou ótimo foi de 34% em março de 2019.

A avaliação de Lula em 2023 também é mais positiva que a de Dilma Rousseff no início do seu segundo mandato, em 2015 (12%). Mas está abaixo do primeiro mandato de Dilma (56%) e também dos seus dois governos anteriores, em 2003 e em 2007 -- 51% e 49%, respectivamente.

A pesquisa divulgada neste domingo foi realizada entre os dias 2 e 6 de março de 2023, com 2 mil pessoas de 128 municípios brasileiros. A margem de erro é de dois pontos percentuais para mais ou para menos. O nível de confiança é de 95°

Em dois meses, fogo na Terra Indígena Yanomami cai 62%

Os registros de queimadas na Terra Indígena Yanomami, em Roraima, apresentaram queda de 62% no acumulado dos meses de janeiro e fevereiro deste ano em relação ao mesmo período do ano passado.

s dados são do Monitor do Fogo, que contabiliza os efeitos das queimadas sobre o território nacional a partir de imagens de satélite, e foram divulgados nesta quarta-feira (15) pelo MapBiomas, em parceria com o Instituto de Pesquisa Ambiental da Amazônia (Ipam). Nos dois primeiros meses de 2022, o total de focos de incêndio detectados na reserva foi 557 hectares. Já no primeiro bimestre deste ano, as queimadas atingiram 211 hectares do território.

A redução da área queimada está ligada à operação de retomada da presença do Estado no território, após a repercussão internacional da crise humanitária vivida pelos

yanomami. É o que afirma Ane Alencar, diretora de Ciência no Ipam e coordenadora do MapBiomas Fogo.

AGBrasil/MS



Após estudar com livros doados, jovem catador de lixo, ingressa na universidade

BRASIL

A rotina cansativa como catador de 1º lugar na Universidade Federal de Goiás materiais recicláveis nunca fez Lucas Nunes da Silva, de 26 anos, desistir do sonho de ingressar em uma universidade. Com o apoio dos pais, também catadores, o jovem foi aprovado em duas graduações em universidades públicas e em quatro residências.

ucas sempre estudou em escolas públicas e, com 18 anos, começou a tra-Ibalhar com os pais na reciclagem. A ideia era ajudar a família financeiramente. Ele saía de casa, no Recanto das Emas. às 5h e só voltava 23h. Mesmo assim, o jovem conseguiu dedicar-se aos estudos.

Anos depois, a recompensa veio. Com 21 anos, o jovem foi aprovado na Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS) para estudar enfermagem. Ele formou-se no ano passado e passou em quatro residências: em

(UFG), em 1º lugar no Exame Nacional de Residência (ENARE) em BH, em 5º lugar na Secretaria de Saúde do DF (SES-DF) e na Secretaria de Saúde de Goiás (SES-GÓ).

Hoie, o jovem faz residência no Hospital Regional da Asa Norte (Hran) e está finalizando a segunda graduação, em educação física, na Universidade de Brasília (UnB). Lucas tem outros dois irmãos e todos passaram pela reciclagem. Ele não é o único que venceu as barreiras e conseguiu estudar. O irmão mais velho, de 28 anos, é formado em arquitetura na UnB.

Lucas conta que ele e a família chegaram a viver com apenas uma refeição por dia, mas conseguiram superar as maiores dificuldades. "Eu nunca me vitimizei, afirmou.

MT/MS

Gisele Bündchen diz que separação de Tom Brady foi ' morte de um sonho'

Gisele Bündchen é capa da revista americana Vanity Fair de abril, fotografada por Lachlan Bailey, é em uma longa entrevista à publicacão falou sobe a separação de Tom Brady, com quem teve dois filhos, Benjamin, de 13 anos, e Vivian, de

६ € como uma morte e um renascimento", desabafou a modelo brasileira de 42 anos, que afirmou estar de luto "pela morte do meu sonho". Ela também negou que esteja namorando o instrutor de jiu-jítsu Joaquim Valente, com quem tem sido frequentemente fotografada, e com o magnata Joffrey Soffer, amigo pessoal de Tom.

Globo/MS



Haddad diz que considera 'preocupante' comunicado do Copom que manteve a Selic em 13,75%

O ministro da Fazenda, Fernando Haddad, afirmou há pouco que considerou o comunicado do Comitê de Política Monetária (Copom) do Banco Central, divulgado no início da noite desta quarta-feira (22), "muito preocupante".

🕻 🕻 Nós divulgamos o relatório bimestral da lei de responsabilidade fiscal mostrando que as nossas projeções de janeiro estão se confirmando sobre as contas públicas", disse a jornalistas. Haddad ressaltou que, em um cenário de economia retraindo e problemas no crédito, o Copom "chega a sinalizar até" a possibilidade de voltar a elevar a taxa básica de juros "que já é hoje a maior do mundo".

"Óbviamente nós lemos com muita atenção, com consideração, mas nós achamos que realmente é o comunicado que preocupa bastante. A depender das futuras decisões, nós podemos inclusive comprometer o resultado fiscal", completou.

O ministro lembrou que o comunicado da reunião anterior, de fevereiro, também foi "muito duro", mas que a ata, divulgada na semana seguinte, "atenuou". "Tomara que isso aconteça de novo, esperamos que aconteca de novo, mas nós vamos fazer chegar ao Banco Central a nossa análise do que é mais recomendável para ecotrajetória da dívida, da inflação, das contas públicas e do atendimento às demandas sociais", disse

O ministro disse ainda que pretende enviar, em abril, medidas para a Casa Civil com o objetivo de estimular o crédito no

nomia brasileira encontrar o equilíbrio de país. Na visão dele, os juros no atual patamar dificultam o crédito.

"Devemos mandar ainda em abril para a Casa Civil um conjunto de medidas para melhorar o ambiente de crédito", relatou.

Globo/MS



HÁMAIS DE 500 ANOS A TEMPER

A influência da gastronomia portuguesa

Além de deliciosa, há quem diga que a cozinha portuguesa é a mais influente do planeta. E a culpa é da coragem! Da coragem dos portugueses ao embarcar num navio à descoberta de terras nunca visitadas. Foi assim que se começou a propagar a influência portuguesa em cinco continentes. Os portugueses desempenharam a função de portadores de culturas comestíveis, deixando vestígios evidentes nas antigas colónias luso em África, Ásia e Brasil, e trazendo para o continente e ilhas vários ensinamentos.

Estejamos longe ou perto, quando se fala de Portugal vêm-nos à cabeça várias memórias, e algumas delas estão vinculadas a sabores. Seja o bacalhau na noite de consoada ou o cabrito na Páscoa. Tudo coisas que não abdicamos de manter no nosso dia-a-dia, seja por gosto ou como forma de manter a nossa identidade. Se por um lado, a gastronomia é algo que nos diferencia, a troca de receitas e modos de preparo são algo que nos aproxima. Portanto, quando viajar pelo mundo, não se admire se se deparar com pratos inspirados naqueles que fizeram a delícia da sua infância.



QUINDIM = BRISA-DO-LIS BACALHAU À BAIANA = BACALHAU À GOMES DE SÁ PASTÉIS DE BACALHAU = BOLINHOS DE BACALHAU







BRASIL

Nas suas visitas ao Brasil, os portugueses levavam na bagagem as suas relações e produtos com países no Oriente e África. Partilharam-se modos de temperar, preparar, confecionar e até conservar alimentos.

Além dos novos conhecimentos e dos novos alimentos introduzidos na gastronomia brasileira, ainda aprimoraram alguns pratos indígenas como o beiju ameríndio. A famosa feijoada, um prato que hoje podemos afirmar como identificador do país sul americano, já era consumido na Europa desde a Antiguidade e mesmo variando de região para região, mantém a base – carnes, legumes e verduras. Mais tarde, viria a ser adaptada. Também o bacalhau, o famoso peixe salgado e seco português, entrou para as ementas brasileiras com o "bacalhau à baiana", os "bolinhos de bacalhau" e o "bacalhau à gomes de sá" entre muitos outros, já que para o bacalhau há pelo menos mil formas de o fazer.

De nós, herdaram também o hábito de comer sobremesa depois das refeições. Os bolos e tortas foram postos à mesa apenas depois da chegada dos portugueses e um deles é o Quindim. Não é português, mas teve influência africana e lusa, inspirado no Brisa-do-Lis.

Sabe-se até que O Cozinheiro Imperial, o primeiro livro culinário a ser editado no Brasil em 1840, foi inspirado em manuais culinários de Portugal, agora adaptados com ingredientes locais.





MOÇAMBIQUE

Em 1498 Vasco da Gama chega a Moçambique, pouco ten território é anexado ao Império Português e só em 1975 é independente. Claro que cinco séculos de colonização de na cultura gastronómica.

Passaram-se a utilizar novas especiarias e temperos com louro, alho, coentros, pimentão vermelho, vinho e cana-d pratos, o arroz passa a ganhar mais destaque, descobren e hoje, evidencia-se a influência portuguesa no consumo espetadas, prego, frango com piripiri e em sobremesas, r

RAROMUNDO

Inês Carpinteiro/David Ganhão/MS. Fotos: DR

EMPURA = PEIXINHOS DA HORTA

KASUTERA = PÃO DE LÓ

KULKUS = FILHOSES

KEIRAN SOMEN = FIOS DE OVOS

KONPEITO = CONFEITO



CHINA

Não se pode contestar que os pastéis de nata são a nossa imagem de marca e que têm percorrido o mundo. No sul da China é possível comê-los, ou pelo menos algo parecido que tem inspiração portuguesa - as tartes chinesas.



TARTE CHINESA = PASTEIS DE NATA



JAPÃO

A chegada à ilha de Tanegashima (1543) marcou o primeiro contacto do asiático com europeus. Além de uma partilha de conhecimento geral, os portugueses deixaram a sua marca na alimentação. Foram introduzidas novas plantações e o consumo de diferentes animais.

A famosa tempura – o hábito de fritar vegetais em polme (uma mistura de farinha) – foi introduzida pelos missionários portugueses e inspira-se no prato português peixinhos da horta. E nem a doçaria escapou. Foi com a chegada dos portugueses que se introduziu o açúcar refinado, originando o konpeito e ainda uma adaptação dos fios de ovos, das trouxas e o tradicional pão de ló.

MACAU

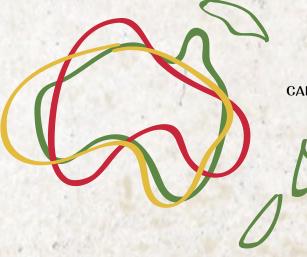
A presença portuguesa em Macau, apesar de ilegal, visto não terem permissão chinesa, não passou despercebida. Chegaram com o pretexto de secar a sua carga e anos mais tarde, mais que instalados, já eram intermediários comerciais entre a China, o Japão e a Europa.

Apesar de não se pronunciar tanto como em outras partes do mundo, existiu uma tentativa de recriação dos pratos portugueses com ingredientes locais. Em destaque, temos o Arroz Gordo, Cabidela de Pato, Chetnim de Bacalhau e até uma feijoada metamorfoseada. Na doçaria, sabe-se que a massa utilizada para fazer crepes teve mão portuguesa.

ÍNDIA/GOA

O povo português foi o primeiro da Europa a instalar-se na Índia (1498). Por ter sido governada por Portugal até 1961, a zona de Goa é a que apresenta maior influência. Tantos séculos de convivência, criaram uma gastronomia que é agora uma amálgama de inspiração entre Portugal e Índia.

Durante a sua ocupação, os portugueses introduziram ingredientes como a malagueta – que levaria à criação do caril, uma das especiarias mais emblemáticas da sua cultura – e até alguns pratos que, entretanto, se adaptaram aos gostos e à forma de cozinhar goesa. A carne de vinha d'alhos é um dos grandes exemplos, a técnica de conservação de carne tornou-se rapidamente num tempero e deu origem ao Porco Vindaloo depois de modificarem a receita, substituindo o vinho por vinagre e acrescentarem malaguetas. Mas não ficámos por aí, até os nossos doces conventuais marcaram presença e a utilização abundante de ovos revê-se na Bebinca. Há ainda quem considere que os Kulkus não passam de uma variante das nossas filhoses. Até a técnica de confeção do queijo de bandel, originário da colónia portuguesa de Bandel, se manteve até hoje.



CREPES
CABIDELA DE PATO



VINDALOO = VINHA D'ALHOS



BEBINCA QUEIJO DE BANDEL

npo depois o que se torna ixaram marcas

IRIPIRI

o a cebola, le-açúcar. Nos l-se as frituras de rissóis, lo pudim.



Papa avisa que UE trairá sonho original se não procurar a paz

O Papa Francisco avisou, esta quinta--feira (23), que os países da União Europeia (UE) vão trair o "seu sonho original" se não procurarem soluções para alcançar a paz na Ucrânia.

🕻 A guerra não pode e não deve continuar a ser considerada uma solução para os conflitos. Se os países da Éuropa de hoje não compartilham deste princípio ético-político, significa que se afastaram do seu sonho original. Se, ao contrário, o compartilham, devem comprometer-se a aplicá-lo com todo o esforco e complexidade que a situação histórica exige. Porque a guerra é um fracasso da política e da humanidade", afirmou Francisco durante uma audiência no Vaticano.

O Papa falava perante a assembleia plenária da Comissão das Conferências Episcopais da União Europeia (COMECE), que terminou na quinta-feira (23) em Roma.

Na sua intervenção, reconheceu que não é fácil forjar um compromisso coeso pela paz porque os países da União Europeia 'estão envolvidos em múltiplas alianças, interesses, estratégias, uma série de forças difíceis de reunir num único projeto".

No entanto, Francisco deixou claro que é um princípio que "deve ser compartilhado por todos com clareza e determinação".

O Papa indicou que a Europa só terá futuro se for "verdadeiramente uma união e não uma redução de países com as suas respetivas características"

Assim, exortou para que o "paradigma tecnocrático" não vença, porque "não é fecundo" e "não entusiasma as novas geracões"

Francisco lembrou o papel do cristianismo no projeto da União Europeia, embora reconheça que atualmente muita coisa tenha mudado. Desta forma, apelou para que a COMECE contribua com "valores e profissionalismo para este desafio da paz".

"Sois por natureza uma ponte entre as Igrejas da Europa e as instituições da União. Pela missão, sois construtores de relações, de encontros e de diálogos. É preciso visão, é preciso criatividade para promover a causa da paz", sublinhou o Papa perante os membros da COMECE.

Durante o encontro em Roma, foi eleito o novo presidente do organismo, o bispo italiano Mariano Crociata, que até agora servia como titular da diocese de Latina (Itália) e também vice-presidente da Comissão das Conferências Episcopais da União Europeia. Crociata irá substituir o cardeal Jean-Claude Hollerich e cumprirá um mandato entre 2023-2028.

Ucrânia

O que são as munições de urânio empobrecido que Kiev vai receber

A Rússia ameaçou intensificar os ataques à Ucrânia depois de o Governo britânico ter anunciado que iria fornecer um tipo de munição a Kiev que Moscovo afirma, falsamente, ter componentes nucleares.

degunda-feira (20), o Ministério da Defesa britânico confirmou que irá for-necer à Ucrânia munições perfurantes contendo urânio empobrecido.

As munições mantêm algumas propriedades radioativas, mas não podem gerar uma reação idêntica à de uma arma nuclear, disse o analista político norte-americano Edward Geist, também especialista da RAND, uma organização de investigação que desenvolve soluções para desafios de políticas públicas.

No entanto, as munições, mesmo que não sejam armas nucleares, apresentam, de qualquer forma, riscos.

O urânio empobrecido é um subproduto do processo de criação do urânio enriquecido, mais raro, usado em combustível e armas nucleares.

Embora muito menos poderoso do que o urânio enriquecido e incapaz de gerar uma reação nuclear, o urânio empobreci-do é extremamente denso - mais do que o chumbo -, uma qualidade que o torna altamente atraente como projétil.

"É tão denso e tem tanta força que continuará a atravessar a armadura [de um carro de combate ou de um tanque, por exemplo] e aquece de tal forma que pega fogo", sublinhou Gueist.

Quando disparada, uma munição de urânio empobrecido torna-se "um dardo de metal exótico atirado a uma velocidade extraordinariamente alta", disse Scott Boston, analista sénior de defesa também ligado à RAND.

JN/MS

Fotos falsas

Trump pediu para ser algemado... e a Inteligência Artificial fê-lo

Donald Trump anunciou no início desta semana que deveria ser preso por um alegado caso de suborno. O ex-presidente norte-americano pediu para ser fotografado ao ser algemado para aproveitar o "espetáculo mediático" e a Inteligência Artificial fez-lhe a vontade.

"fotos" de Donald Trump a ser preso tornaram-se virais na Înternet Le muitas pessoas acreditaram que eram reais, mas tudo não passou de uma partida de um jornalista com a ajuda da Inteligência Artificial, através da ferramenta Midjourney.

JN/MS



Paris

Centenas de protestos em França bloqueiam transportes e refinarias

Mais de 300 manifestações marcam, nesta quinta-feira (23), em todo o país, mas sobretudo em Paris e nas principais cidades, a nona mobilização nacional contra as alterações às regras das pensões de reforma em França, subindo o tom das greves e concentrações que se arrastam há dois meses e que estão a afetar setores como a energia, os transportes e a recolha de resíduos.

m causa, recorde-se, está a nova lei da segurança social que o Governo ┛fez passar sem votação na Assembleia Nacional e que prevê a passagem da idade de reforma para os 64 anos, com a obrigatoriedade de 43 anos de descontos para que as pensões possam ser completas.

Oficialmente, as autoridades esperam que as concentrações, para as quais a Polícia mobilizou 12 mil agentes, envolvam até 800 mil pessoas, mas as centrais sindicais e outras organizações estão a apelar a uma 'mobilização massiva"

Os primeiros desfiles começaram pela manhã, nomeadamente em Reims, Nantes,

Montpellier, Marselha, Cambrai, Guerét e dos controladores aéreos obrigou ao can-

A mobilização converge com paralisações nos transportes, refinarias, energia, recolha de resíduos e educação (24,3% de adesão), havendo centenas de escolas secundárias e faculdades bloqueadas. A greve celamento de 30% dos voos no aeroporto de Orly (Paris) e 20% nos de Marselha, Toulouse e Lyon.

Nos caminhos-de-ferro, circulam metade dos comboios de alta velocidade e 30% das viagens regionais estão afetadas. Na



periferia de Paris, a greve suprimiu entre 50% e 80% das ligações. Na rede metropolitana da capital funcionam apenas as duas linhas automáticas (01 e 14). Nas restantes, o serviço encontra-se reduzido.

A paralisação nas refinarias mantém-se e os piquetes de greve à entrada das instalações procuram impedir a saída de combustível. O diário "Le Monde" precisa que 15,14% dos postos de abastecimento estão em penúria. Apesar de o Governo ter imposto o regresso ao trabalho a alguns funcionários nos depósitos de combustível, o número de postos de abastecimento sem carburantes continua a aumentar.

O bloqueio dos trabalhadores ao depósito de Gonfreville, na Normandia, que abastecem os aeroportos de Paris, pode provocar a suspensão de mais ligações aéreas.

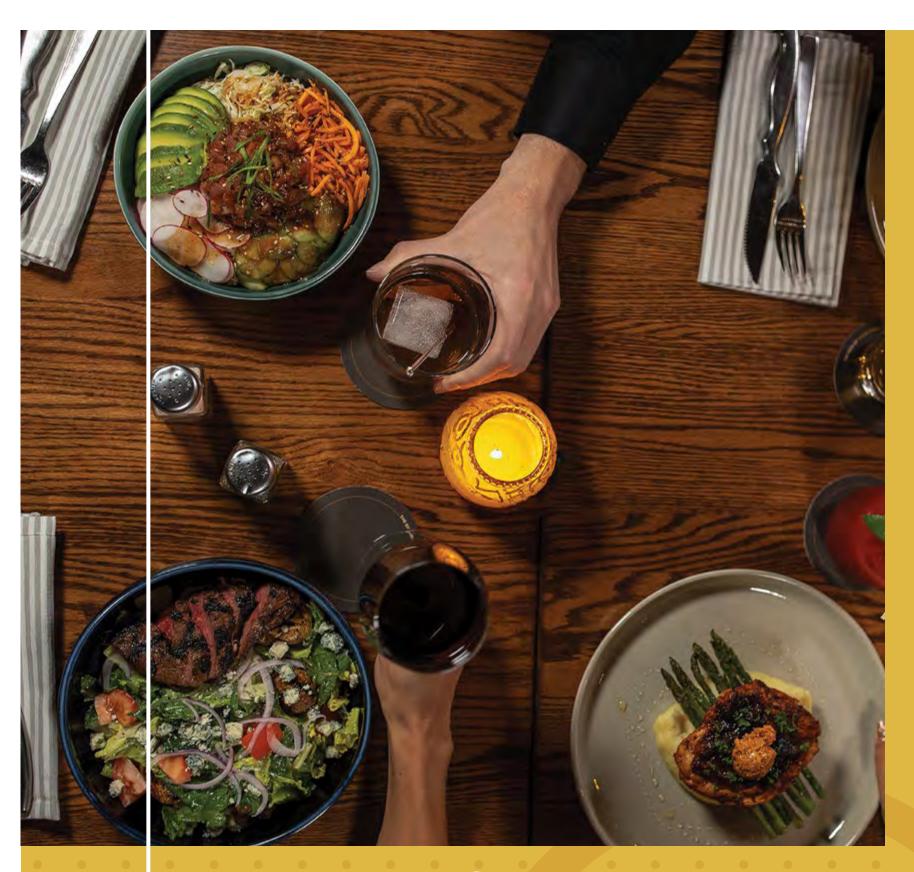
Na capital, prossegue a greve à recolha de lixo que se prolonga há mais de duas semanas, com milhares de toneladas de resíduos urbanos acumulados nas ruas e as centrais de incineração parisienses paradas.





Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140



sign of Limes

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA 3584 MAJOR MACKENZIE DRIVE WEST, VAUGHAN

Amorim Hospitality Group

Please drink responsibly. House rules apply



visit highparkNissan.com



Michael Cruz

Pre-owned/New Car Specialist mcruz@highparkNissan.com

HIGH PARK NISSAN

3275 Dundas St W, Toronto (416) 762-7537



STADIUMÉ **Suplemento Desportivo**

Estará o Mundo a dormir?

Opinião



Há um paradoxo, que só o tempo ajuda a decifrar, entre a figura silenciosa e dispersa, dominada pela expressão de uma inocência desarmante e o estilo solitário de quem parece feliz sem os outros, e a maturidade ambiciosa revelada em plena ação, quando mostra já ter aprendido todas as licões da vida e do futebol.

a altura de assumir o comando das operações, altera os indícios do primeiro impacto, revela coragem ilimitada, inteligência superior, técnica cristalina, dimensão física e intervenção tática, argumentos que o colocam no centro de operações da equipa e, ainda mais relevante, vestem-lhe a pele de administrador implacável do jogo.

Al Musrati garante automaticamente o beneplácito do treinador e a cumplicidade dos companheiros nas sucessivas lições que vai promovendo na hora e meia. São aulas práticas de elevado conteúdo didático, sobre gestão posicional e tempo de intervenção; mudanças de ritmo e alterações com incidência na temperatura do duelo; conjugação de ampla visão periférica e execução perfeita do que se propõe executar. É do púlpito imaginário situado nos terrenos

preenchidos e de regras voláteis da zona central, que exerce através de um futebol enciclopédico, orientado por uma ciência inconsciente, não aprendida, mas baseada no instinto e no conhecimento proporcionado pela experiência. O processo começou na Líbia natal e desenvolveu-se na universidade do grande futebol, cuja máxima expressão foi desenhada em Portugal, mais concretamente em V. Guimarães, Rio Ave e Sp. Braga – um produto de luxo concebido por Carlos Carvalhal, que Artur Jorge tem trațado com devotado esmero.

É exemplar a forma como ocupa o espaço e orienta a manobra; como oferece segurança e garante equilíbrio estrutural; como antecipa movimentos alheios e interceta linhas de passe. Al Musrati passa um jogo inteiro a tomar decisões acertadas: se deve ficar ou cair em cima do portador da bola; se o sucesso advém da utilização do físico em ações limpas ou com recurso à falta. Configura um médio valioso, que vai à esquerda e à direita, mais à frente ou atrás, mas volta sempre. Nunca perde posição.

É muito raro ver coincidir no mesmo jogador características tão divergentes no seu conteúdo técnico e estratégico; alguém tão eficaz a defender e tão competente a alimentar o processo criativo; tão apto a ser figura central quando o jogo se torna uma guerra (é um soldado especializado) ou uma festa - impressionante qualidade nos gestos mais simples e valiosos como receção, passe e a condução que reboca a equipa para zonas mais adiantadas. Al Musrati serve a todas as escolas e estilos, porque tem argumentos para satisfazer todas as exigências táticas. Aos 26 anos atingiu um nível excecional, sem pontos fracos, porque assume sempre a responsabilidade e nada lhe altera o foco nos superiores interesses da equipa.

Constitui uma permanente operação de somar porque acrescenta qualidade a cada bola que toca, faceta com a qual melhora a produção de quem o rodeia. É um jogador irrepreensível na atitude, nas intenções e no comportamento, o que lhe permite assumir papel de referência coletiva. Já está numa grande equipa nacional, com expressão europeia confirmada nos últimos anos - não há outra forma de qualificar o Sp. Braga de Artur Jorge, mais ainda depois do sensacional jogo com o FC Porto. Mas é um mistério que, ao fim de tanta e tão diversificada demonstração de talento, ainda não tenha dado o salto que merece na carreira. A questão só pode ter uma de duas explicações: há qualquer coisa que não sabemos ou anda todo o Mundo a dormir.

Toda a verdade segundo Schmidt

É bizarro mas foi suplente de Taarabt, Weigl, Paulo Bernardo, Meité..

João Mário prova que não devemos validar tudo o que os treinadores decidem sobre certos jogadores. Castigado com argumentos patéticos, chega aos 30 anos com uma carreira sem consensos. A verdade chegou com Roger Schmidt: 23 golos e 12 assistências em 40 jogos. É um craque. E sabem que mais? Sempre foi – e isso deve fazer corar de vergonha muita

O mais incrível foi tentar o golo

Há jogadores que não assinariam a obra porque nem a conseguiam imaginar

Pote candidatou-se à eternidade com o golo ao Arsenal. É incrível que a bola tenha entrado, mas mais ainda foi a opção pelo remate à baliza. Diz-se que tem sido prejudicado por atuar como centrocampista. A questão é pouco relevante – proa, sempre, que é um enorme jogador. E tem a estatística do seu lado: 39 jogos, 17 golos e 8 assistências na época.

O discreto gesto de Iván Marcano

O jogo de Braga, um dos melhores da temporada, foi frenético até ao fim Marcano intercetou o passe e evitou o

golo do Sp. Braga. O central espanhol fez um festejo discreto, mais para ele do que para o exterior; mais como expressão de superação individual do que pelo significado coletivo. Fez tudo bem: evitou a derrota no último lance do jogo, depois de um longuíssimo sprint, pouco aconselhável a quem já está com 35 anos.

RC/MS

St. Clair & Dufferin





Oportunidade de investimento extraordinária no coração vibrante do Corso Itália. No andar principal está localizada uma mercearia em funcionamento há iá várias décadas: o segundo andar tem um apartamento grande com dois quartos espaçosos. 1 contador de luz, 1 contador de gás e 2 parques de estacionamento na traseira do edifício. TTC à porta e vários parques municipais próximos. Zona com muitos pedestres

Moradia de dois andares, num local tranquilo

e pitoresco. Esta casa recém-renovada está repleta de amor, charme e muitas atualizações. Atenção ao detalhe. Mude-se para uma casa pronta e com muita luz natural. Lindos pisos de madeira por toda a parte, corrimão de vidro, cozinha personalizada com balcões de quartzo e backsplash. Quartos espaçosos com armários feitos à medida. Com potencial para um apartamento/ In Law Suite.

Islington & Bloor



O apartamento no 3º andar, perfeito para quem quer reduzir de moradia para um condomínio. Mais de 1.000 pés quadrados de luxo, em conceito aberto e totalmente renovado. Num dos locais mais procurados na vila de Etobicoke Islington. Dois quartos com duas casas-de-banho completas, com inúmeras atualizações, incluindo a renovação do piso, armários de cozinha, ilha central, todas as ianelas e persianas.

Islington & Bloor & Dundas



Apartamento luminoso e espaçoso, com dois quartos e duas casas-de-banho. Cozinha moderna, em conceito aberto, com balção em granito. Uma sala de estar espacosa com saída direta para a varanda e vista para a cidade. Quarto principal com casa-de-banho privada de três peças. Com fácil acesso a autoestradas, lojas, parques, escolas, a poucos minutos da estação da Kipling e a uma curta distância da Islington.



Para mais informações sobre estas propriedades, por favor, visite: torontoimobiliaria.ca



REMAX ULTIMATE REALTY INC., BROKERAGE

CANDIDO FARIA SRS, ABR, Hon. B.A. Real Estate Broker

416.459.2007 candido@candidofaria.ca www.CandidoFaria.ca



ILIGA

Águia insaciável sela superioridade com goleada

Benfica soma a nona vitória seguida na Liga. João Mário esteve em grande nível com dois golos.

águia não brinca em serviço e fez uma nova demonstração de força ao golear o V. Guimarães por 5-1, somando a nova vitória consecutiva no campeonato. A sociedade Gonçalo Ramos-João Mário voltou a não deixar pedra sobre pedra num jogo cheio de intensidade. O avançado abriu as hostilidades com o primeiro golo e o médio bisou, já António Silva fechou o resultado. Pelo meio, um autogolo de Dani Silva, na sequência de um lance caricato, e o golo solitário dos vitorianos, assinado por André Silva, deram também cor à Luz, cujas bancadas terminaram a partida em apoteose.

Na véspera, Roger Schmidt pediu uma exibição de luxo e a equipa respondeu com três golos até ao intervalo e uma goleada no fim diante de um conjunto minhoto que praticamente não apresentou argumentos, apesar de ser o quinto classificado.

A ausência de Aursnes quase não se notou face à entrada de Rafa, decisivo durante os 90 minutos. No primeiro remate do Benfica à baliza, o avançado assistiu



Gonçalo Ramos que, de cabeça, não teve dificuldades em marcar. O extremo voltou a ser decisivo no segundo, ao ganhar o penálti cometido por André Amaro, concretizado por João Mário. O internacional português bisou, pouco depois, após picar com categoria a bola sobre Biai, numa altura em

que a águia era um rolo compressor sobre os vitorianos e poderia até ter aumentado a vantagem nesse período se Otamendi não tivesse acertado no poste.

Com a vitória na mão, os encarnados acalmaram, mas mesmo a jogar num ritmo menos elevado continuaram a ser muito

superiores. Nas transições, fizeram mossa e num lance confuso, de ressaltos e pouca sorte, Dani Silva introduziu a bola na própria baliza e, perto do fim, André Silva reduziu. Aos 89 minutos, António Silva fez o 5-1 e ainda houve tempo para a estreia do miúdo Cher Ndour, de 18 anos, pelo Benfica. Desde o empate (2-2) com o Sporting, o Benfica marcou, nos últimos nove jogos, 26 golos e apenas sofreu dois... Não há dúvida que respira saúde.

Mais: João Mário e Gonçalo Ramos deram dinâmica e marcaram; Rafa desequilibrou. Ritmo coletivo da equipa foi muito forte na primeira parte.

Menos: Os vitorianos mostraram debilidades defensivas, já vistas com o Arouca, que agora tiveram outras consequências: uma goleada pesada.

Árbitro: No penálti, a equipa do Benfica pediu cartão vermelho para André Amaro, mas o árbitro e o VAR optaram apenas pelo amarelo.

JN/MS

Um nulo que só agradou mesmo aos rivais no sofá

Empate no Minho mantém F. C. Porto no segundo lugar, mas agora a 10 pontos do Benfica. Braga pode ver o Sporting aproximar-se na luta pelo pódio.

altaram os golos a um jogo interessante numa Pedreira em ebulição, no qual o Braga esteve mais tempo por cima. O F. C. Porto também teve hipóteses de o ganhar, sobretudo numa ocasião flagrante desperdiçada por Evanilson a quatro minutos dos 90, mas foi a equipa minhota a acabar em desespero, depois de Pizzi ter falhado dois golos cantados já nos descontos, o segundo dos quais mesmo no último lance.

Se a perspetiva portista é a de lutar pelo segundo lugar, tendo em conta que o título já parece entregue ao Benfica, agora a 10 pontos de distância, então o resultado não foi mau para a equipa de Sérgio Conceição. Com marcas físicas e anímicas evidentes, após a eliminação da Champions, os dragões aguentaram o embate com um adversário que continua dois pontos atrás. Mesmo sem a vitória, os bracarenses podem olhar para a frente, embora não convenha deixar de lado o retrovisor, pois o Sporting tem condições para se aproximar do terceiro posto, caso ganhe o jogo que adiou nesta jornada, em Barcelos.



Desta vez com Rodrigo Conceição na lateral direita e Pepê no ataque (mas só até perto do intervalo), o F. C. Porto até começou melhor. Taremi esteve perto do golo aos 12 minutos, mas esse lance acordou o Braga para um resto de primeira parte em que foi mais forte. Pressionante e agressiva, com e sem bola, a equipa de Artur Jorge dominou os acontecimentos e incomodou uma série

de vezes o seguro Diogo Costa.

No reatamento, os portistas voltaram a entrar bem e Galeno obrigou Matheus a uma defesa vistosa, mas o filme inicial repetiu-se. Com mais energia, o Braga voltou a superiorizar-se e Ricardo Horta falhou o alvo por centímetros, na finalização de uma jogada bem delineada pela formação

Sem discernimento nem qualidade no ataque, o F. C. Porto agarrou-se ao jogo com a passagem de Otávio para o miolo e teve uma enorme chance de se adiantar no marcador, no tal remate ineficaz de Evanilson. O Braga sobreviveu ao susto e, com Álvaro Djaló, Simon Banza e Pizzi em campo para um último assalto à área visitante, esteve muito perto de desfazer o nulo nas compensações. Mas o destino queria mesmo que o duelo terminasse empatado.

Mais: Al Musrati mandou a meio-campo. Otávio subiu de rendimento quando passou para esse setor do terreno. Ricardo Horta e Abel Ruiz deram muito trabalho à defesa portista. Marcano esteve em todas.

Menos: Rodrigo Conceição foi aposta falhada na lateral portista e Grujic nem até ao intervalo durou. Evanilson teve o golo nos pés, mas desperdiçou, tal como Pizzi, duplamente desastrado já nos descontos.

Árbitro: Faltaram amarelos a Uribe e a Niakaté logo no primeiro quarto de hora, mas João Pinheiro conseguiu controlar o jogo. Nos lances de dúvida nas áreas, decidiu bem.

JN/MS

Bom futebol recheado de oportunidades

A receção do Arouca ao Paços de Ferreira foi um jogo em que o vencedor foram os adeptos. Os dois conjuntos empataram a um golo, mas protagonizaram um duelo com muitas oportunidades registadas em nove remates à baliza. A exibição foi boa, mas o Arouca perdeu uma chance de igualar o V. Guimarães no quinto lugar da Liga, enquanto o Paços de Ferreira não conseguiu ultrapassar o Marítimo para tentar fugir à zona de despromoção.

s arouquenses começaram melhor no encontro e aos 17 minutos surgiu uma das melhores chances. Alan Ruiz sofreu falta dentro de área, mas João Basso rematou à barra. César Peixoto teve muitas dores de cabeça nos primeiros



20 minutos, tendo sido forçado a substituir Guedes e Paulo Bernardo, que saíram lesionados. Perto do intervalo, Gaitán teve nos pés uma grande oportunidade para os castores, ao fazer um grande remate ao poste.

O jogo estava bom, mas só na segunda parte houve motivo para festa. Mujica aproveitou um remate de Alan Ruiz para abrir o marcador. O Arouca procurava o segundo golo e o avançado espanhol voltou a protagonizar um lance de perigo, ao rematar à barra. Como quem não marca sofre, Nico Gaitán finalizou um cruzamento de Luiz Carlos para igualar a partida. Sem ninguém ter levado os três pontos para casa, o grande vencedor foi mesmo quem assistiu a um jogo com emoção de início ao fim.

JN/MS

Pantera sem instinto matador acaba devorada

Axadrezados perdulários sucumbem perante a eficácia dos famalicenses no segundo tempo.

e predador a presa em menos de três minutos, o Boavista deixou-se devorar por um Famalicão letal, que foi escapando às investidas da pantera, sobretudo na primeira etapa, para depois, num par de golpes, desenhar a vitória. Com o êxito, os minhotos descolam deste rival na tabela, atingindo a marca dos 33 pontos, que praticamente lhes carimba a permanência.

Nessa busca por essa tranquilidade, o Boavista entrou melhor no jogo, dominando os acontecimentos e desenhando várias chances para inaugurar o marcador, perante um adversário que, na etapa inicial, esbocou apenas um remate à baliza.

Os axadrezados mantiveram esse sinal mais após o descanso, protagonizando uma perdida incrível por Yusupha. Mas a resposta dos visitantes foi fulminante, com Iván Jaime, aos 57 m, a não desperdiçar um penálti, após ter sido derrubado por Malheiro, e, quase a seguir, com Alex Dobre a capitalizar um ressalto num livre para fazer o 2-0.

O Boavista ainda reagiu, com Bozeník, vindo do banco, a reduzir para 2-1, mas, apesar de vários esforços, não conseguiu impedir o desaire.

CL ASSIEICACÃO

JN/MS



I LIGA - CLASSIFICAÇAO								
Equipas	Р	PD	V	Е	D	GM	GS	DG
Benfica	68	25	22	2	1	66	14	52
F.C. Porto	58	25	18	4	3	55	17	38
Braga	56	25	18	2	5	54	22	32
Sporting	50	24	16	2	6	49	23	26
Vitória SC	40	25	12	4	9	25	29	-4
Arouca	38	25	10	8	7	29	32	-3
Casa Pia	38	25	11	5	9	22	24	-9
Rio Ave	33	25	9	6	10	25	28	-3
Famalicão	33	25	10	3	12	25	32	-7
Vizela	32	25	9	5	11	27	27	0
Chaves	32	25	8	8	9	26	31	-5
Boavista	30	25	8	6	11	28	40	-12
Gil Vicente	29	24	8	5	11	26	31	-5
Portimonense	26	25	8	2	15	18	32	-14
Estoril	22	25	6	4	15	21	39	-18
Marítimo	16	25	4	4	17	17	47	-30
P. Ferreira	16	25	4	4	17	19	43	-24
Santa Clara	15	25	3	6	16	17	38	-21

I LIGA - RESULTADOS - 25.º JORNADA

Santa Clara	0-2	Rio Ave
Portimonense	0-1	Vizela
Arouca	1-1	P. Ferreira
Benfica	5-1	Vitória SC
Estoril	0-2	Chaves
Casa Pia	2-0	Marítimo
Braga	0-0	F.C. Porto
Boavista	1-2	Famalicão
Famalicão	1-0	Casa Pia

I LIGA - PROGRAMA - 26.º JORNADA					
Sexta-feira (31)					
Estoril 15h15 Gil Vicente - SPORT TV					
Sábado (1)					
Vizela 10h30 Casa Pia - SPORT TV					
Vitória SC 13h00 P. Ferreira - SPORT TV					
Sporting 15h15 Santa Clara - SPORT TV					
Domingo (2)					
Marítimo 10h30 Boavista - SPORT TV					
Chaves 10h30 Braga - SPORT TV					
Rio Ave 13h00 Benfica - SPORT TV					
F. C. Porto 15h30 Portimonense - SPORT TV					
Segunda-feira (3)					

Famalicão 15h15 Arouca - SPORT TV

Guzzo

derruba muralha algarvia nos descontos

Portimonense manteve o nulo durante muito tempo, com 10 jogadores. mas Guzzo resolveu.

Raphael Guzzo foi o herói da partida entre o Portimonense e o Vizela, ao apontar o único golo do jogo, aos 90+4 minutos, contrariando a resistência algarvia que atuou em inferioridade numérica, após a expulsão de Pedro Sá, aos 18 m. O médio do Portimonense viu um vermelho direto, depois de uma entrada que obrigou à substituição de

A desvantagem numérica foi fundamental para os vizelenses conseguirem os três pontos, mas tiveram de suar bastante. O Portimonense esteve sempre muito composto e, na segunda metade, até teve os melhores lances para marcar, de bola parada.

Paulo Sérgio optou por juntar as linhas e depender de Seck e Yoni Gonzalez para ferirem na transição ofensiva. Não obstante disso, Guzzo desferiu o último golpe para abalroar a muralha.

JN/MS

Rio Ave vence nos Açores e isola-se no oitavo lugar

A equipa de Vila do Conde triunfou no terreno do Santa Clara, por 2-0, na abertura da 25.ª jornada do campeonato e colocou-se no oitavo lugar do campeonato, enquanto os açorianos continuam afundados no último posto da classificação.

O Rio Ave ainda falhou uma grande penalidade no final da primeira parte, com o guarda-redes do Santa Clara, Gabriel Batista, a travar o remate de André Pereira, bem como a recarga de Fábio Ronaldo.

No entanto, os vila-condenses festejariam mesmo aos 51 minutos, quando um cruzamento falhado de André Pereira foi desviado, para a própria baliza, por Ítalo.

A precisar de pontos na luta pela permanência, o Santa Clara sofreu o segundo golo aos 73 minutos, numa grande execução de Leonardo Ruiz, que tinha sido lançado em campo por Luís Freire apenas um minuto antes.

O Rio Ave passa a somar 33 pontos, os mesmos que Famalicão e mais um que o Vizela e Chaves, enquanto a formação açoriana tem apenas 15, menos um que Marítimo e Paços de Ferreira, e continua a sete pontos do primeiro posto acima da linha de água.

JN/MS





CONTACT US IF YOU ARE INTERESTED IN JOINING ONE OF OUR TEAMS OR FOR MORE INFO

CONTACT 416.516.6816 INFO@SPORTINGFCTORONTO.COM (c) @SCP TORONTO

Licensed soccer coaches needed 647.877.0231

jornada da Liga bwin pode ter sido decisiva na luta pelo título. É certo que ainda faltam nove rondas para o fim do campeonato, mas o empate entre Braga e Porto, terceiro e segundo classificados, deu ao Benfica uma almofada de 12 e dez pontos de distância para os rivais mais directos, respectivamente. O empate da Pedreira também abriu uma janela de esperança para o Sporting, na luta pela Champions, mas para alimentar o optimismo os "leões" terão de vencer o Gil Vicente no próximo dia cinco de Abril. . Os "encarnados" voltaram a encantar numa semana em que, de forma inédita, temos três MVPs da jornada no "onze" GoalPoint Ratings, um deles saído precisamente do jogo da Luz.

GUARDA-REDES

Gabriel Batista (Santa Clara)

Gabriel Batista brilhou e é um dos jogadores da jornada. O brasileiro fez seis defesas (máximo da ronda), todas a remates na sua grande área, um deles a uma grande penalidade, e evitou 1,5 golos.

DEFESAS

João Costinha (Santa Clara)

Bem nos lances pelo ar, com todos os duelos aéreos defensivos ganhos (3), Costinha recuperou sete vezes a posse de bola e integrou-se bem nos lances ofensivos, recebendo oito passes progressivos (segundo valor mais alto). A ocasião flagrante falhada afecta-lhe negativamente a nota.

António Silva (Benfica) O "miúdo" do Benfica voltou a encantar, desta feita com um golo, dois remates, ambos enquadrados, 92% de eficácia de passe e nove recuperações de posse, na goleada ao Vitória SC. Falhou uma flagrante, senão a nota teria disparado.

Iván Marcano (FC Porto)

O espanhol tem feito uma grande temporada e voltou a demonstrar isso em Braga, com um acerto de 93% nos passes (três falhados em 40 feitos), quatro passes progressivos, oito recuperações de

defensivas, entre as quais seis alívios e outras tantas intercepções (valor mais alto da jornada).

Bruno Onyemaechi (Boavista)

Bruno integrou-se bem no ataque e fez dois remates, teve êxito em dois de sete cruzamentos de bola corrida, completou três de sete tentativas de drible e acumulou quatro conduções progressivas. Totalizou dez acções defensivas.

MÉDIOS

Chiquinho (Benfica)

Somou um passe de ruptura, atingiu o máximo de passes certos (90) e tentados (96), numa eficácia de 94%, completou nove de 11 longos, fez 13 progressivos (máximo da jornada) e três super progressivos, acumulou o registo mais alto de acções com bola (113), mas também de recuperações de posse. Fez ainda três desarmes e outras tantas intercepções.

Alan Ruiz (Braga)

O argentino criou uma ocasião flagrante em quatro passes para finalização e somou dois passes de ruptura. Foi mesmo no passe que Ruiz mais se destacou, mas não foi só. Também completou quatro de sete tentativas de drible, ganhou incríveis quatro de seis duelos aéreos defensivos e sofreu um máximo de faltas (5), uma para grande penalidade.

Nicolas Gaitán (P. Ferreira)

Nesse mesmo jogo, outro jogador que já representou um dos "grande" também esteve num patamar superior. Nico Gaitán marcou o golo dos "castores" em Arouca, fartou-se de rematar - cinco disparos, dois enquadrados, um ao ferro - e completou as três tentativas de drible.

Ricardo Horta (Braga)

Pegou a batuta da equipa, pensou o jogo e foi ainda importante na pressão exercida sobre a primeira fase de construção do FC Porto. Saiu de cena com cinco remates (dois enquadrados), gizou nove passes progressivos, três super progressivos, contabilizou cinco accões com a bola no interior da área do Porto (máximo no encontro), e ainda se destacou com cinco acções defensivas e quatro faltas sofridas.

AVANÇADOS

Filippe Cardoso (Casa Pia)

O brasileiro foi decisivo em mais um triunfo dos "gansos". na recepção ao Marítimo, Felippe bisou na partida, enquadrando dois de três remates, e esteve muito activo, com quatro faltas sofridas e cinco acções com bola na área contrária.

Rafael Muiica (Arouca)

O espanhol fez o golo da sua equipa e fartou-se de rematar, nada menos que nove disparos (máximo da jornada), quatro enquadrados, um ao ferro, recebeu o máximo de passes progressivos (12) e assinou o valor mais alto de acções com bola na área contrária (9).





LIGA 2

Farense não 'trava no vermelho', recupera o pódio e 'trama' B SAD



Algarvios conquistaram uma vitória caseira, numa partida em que jogaram cerca de meia hora reduzidos a 10 unidades, fruto da expulsão de Cristian Ponde.

Farense recuperou, ao final da tarde de domingo (19), a posição temporariamente perdida no pódio do segundo escalão do futebol português, graças ao triunfo conquistado no Estádio de São Luís, sobre o B SAD, por 4-0, em jogo a contar para a 25.ª jornada.

Vítor Gonçalves desfez o nulo, à passagem dos 20 minutos, e, ainda antes do apito para o intervalo, foi a vez de Fabrício Isidoro fazer, também ele, o gosto ao pé, num lance em que a defesa dos visitantes não ficou bem na 'fotografia'. Já nos descontos, Mattheus Oliveira e Marcos Paulo também marcaram.

No entanto, nem tudo foi um 'mar de rosas' para a equipa orientada por José Mota, uma vez que, à passagem dos 59 minutos, Cristian Ponde 'esqueceu-se' de que já tinha um cartão amarelo, cometeu uma falta dura sobre Rúben Oliveira e recebeu ordem de expulsão.

Feitas as contas, com este triunfo, o Farense passa a somar 45 pontos e ascende à terceira posição da II Liga, com três pontos de vantagem sobre o Académico de Viseu, que, horas antes, bateu o Sporting da Covilhã, por 1-0.

Quanto ao B SAD, permanece com 23 pontos, o que o deixa no 16.º lugar, a cinco pontos do Nacional, equipa que mora imediatamente acima da 'linha de água' e que, na véspera, saiu derrotada da receção ao Moreirense, por 2-0.

Penafiel marca no 'último suspiro' e afasta o Vilafranquense do pódio



PD

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

25

59

46

45

42

38

34

34

32

32

31

30

30

30

29

28

23

21

20

E

5

13

6

9

8

7

10

14

4

6

9

9

8

7

5

6

5

18

11

13

11

10

9

8

6

9

7

7

7

7

6

5

5

D

2

1

6

5

7

9

7

5

12

11

9

9

10

11

14

14

15

II LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas

Moreirense

E. Amadora

Farense

Ac. Viseu

Porto B

Feirense

Penafiel

Tondela

Torreense

Benfica B

Oliveirense

Leixões

Mafra

Nacional

Sp. Covilhã

Trofense

B-SAD

Vilafranquense

O Vilafranguense voltou, ao início da tarde de domingo (19), a marcar passo na luta por um lugar no pódio do segundo escalão do futebol português, ao não conseguir ir além de um empate a uma bola diante do Penafiel, no Estádio Municipal 25 de Abril.

primeiro golo teve lugar já à passagem dos 74 minutos, quando Nenê (que ficou em 'branco' nos dois últimos jogos) concretizou uma grande penalidade, após falta de Caio Secco sobre Balla

GM

51

38

40

39

34

34

30

26

27

23

40

33

23

32

28

31

20

20

GS

22

23

27

30

27

29

28

23

28

37

28

39

48

38

40

9

7

5

2

4

-2

-4

-5

-7

-3

-17

-18

Sangaré. A resposta surgiu... aos 90+3, por intermédio de Roberto.

Feitas as contas, com este resultado, o Vilafranquense, quinto classificado, passa a somar 38 pontos, menos quatro do que o quarto classificado Académico de Viseu e menos sete do que o terceiro Farense.

Ouanto ao Penafiel, que agora regista 38 pontos ao cabo de 25 jornadas, ocupa a oitava posição, em igualdade com o Tondela, que saiu derrotado da receção ao Mafra.

1-0

1-0

0-2

1-2

2-0

1-0

1-1

4-0

Torreense

Trofense

Moreirense

Oliveirense

Sp. Covilhã

B-SAD

Leixões

Vilafranguense

II LIGA - RESULTADOS - 25.ª JORNADA F Amadora DG Feirense 29 Nacional 15 Tondela 13 Benfica B Ac. Viseu Penafiel Farense Porto B -3 -5

II LIGA - PROGRAMA - 26.ª JORNADA

Sábado (1) Trofense 06h00 Farense - SPORT TV Mafra 07h45 Benfica B - SPORT TV Moreirense 09h00 Feirense - SPORT TV+ Oliveirense 10h30 Tondela - SPORT TV Domingo (2) B-SAD 06h00 Torreense - STREAMING Leixões 06h00 Ac. Viseu - SPORT TV Sp. Covilhã 09h00 E. Amadora - SPORT TV+ Vilafranquense 10h30 Nacional - SPORT TV

Segunda-feira (3)

Penafiel 13h00 Porto B - SPORT TV+



Moreirense vence nacional e subida fica cada vez mais perto

O Moreirense deu um passo importante para garantir o regresso à Liga ao vencer o Nacional, na Madeira, por 2-0. Um triunfo justo daquela que foi a melhor equipa em grande parte do jogo. Contudo, até foi a equipa madeirense que começou melhor o encontro, com Carlos Daniel a atirar à barra logo no primeiro minuto.

O Moreirense marcou o primeiro golo, aos 35 minutos, por André Luís, um pouco contra a corrente do jogo. Na segunda parte, o Moreirense foi claramente melhor apesar do Nacional ter tido duas boas oportunidades para marcar. Pedro Aparício confirmou o justo triunfo da dos cónegos, com o golo marcado aos 77 minutos.

Com este triunfo, o Moreirense reforçou a liderança no campeonato agora com 59 pontos. O Nacional caiu para o 15.º lugar com 28 pontos

NM/MS

FC Porto B com vitória categórica sobre o Leixões

O FC Porto B voltou às vitórias na Liga 2 com uma goleada (4-0) sobre o Leixões, em partida da 25.ª jornada do segundo escalão. Marcus Abraham foi a grande figura da partida, já que bisou, com golos aos 11 e 85 minutos. Pelo meio, Bruno Costa, de penálti (45+1') e Wendell (51') alargaram a vantagem e contribuíram para a fácil vitória da equipa de Folha.

Após o 0-3 sofrido diante do Torreense na passada ronda, os dragões voltam aos triunfos e ocupam o 6.º lugar, com 34 pontos. Já o conjunto de Matosinhos é 13.º, com 30, e não vence há quatro

AB/MS



Portugal goleia o Liechtenstein com bis de Cristiano Ronaldo



A seleção nacional venceu (4-0), esta quinta-feira(23), em Alvalade o Liechtenstein em jogo de qualificação para o Euro2024. Cristiano Ronaldo tornou-se o jogador mais internacional e bisou no encontro. Bernardo Silva e João Cancelo também fizeram o gosto ao pé.

m mais um jogo histórico para Cristiano Ronaldo - o camisola sete tornou-se o jogador mais internacional da história, com 197 internacionalizações - e que marcou a estreia de Roberto Martínez ao comando da equipa das quinas, Portugal arrancou da melhor forma a fase de qualificação para o Europeu de 2024. A equipa lusa inaugurou o marcador ao minuto oito, por João Cancelo, na sequência de um pontapé de canto.

Na segunda parte, Bernardo Silva ampliou o marcador - a defesa do Liechtenstein intercetou um passe de Cancelo para Cristiano Ronaldo e a bola sobrou para o jogador do Manchester City, que rematou de pé esquerdo - e Cristiano Ronaldo, de grande penalidade, fez o terceiro tento ao minuto 51. O capitão da seleção nacional fechou a contagem aos 63 minutos, com um golo de livre.

Portugal precisa de ficar nos dois primeiros lugares do Grupo J, que inclui ainda Bósnia-Herzegovina, Islândia, Eslováquia e Luxemburgo, para conseguir o apuramento para a fase final do Campeonato da Europa de 2024..

JN/M



EUROPEU

Portugal ganha à Eslováquia em sub-17

Um golo a abrir o jogo e outro a fechar ditaram o triunfo da seleção lusa.

seleção portuguesa de sub-17 venceu esta quarta-feira a Eslováquia, por 2-0, em Viseu, na primeira jornada da Ronda de Elite de apuramento para o Europeu da categoria, que se disputa na Hungria entre os dias 17 de maio e 2 de junho deste ano.

Os golos da equipa lusa foram marcados por Martim Ferreira, logo aos sete minutos, e por Rodrigo Duarte, já perto do final do

encontro. O triunfo deixa Portugal na frente do Grupo 5, em igualdade pontual com a Polónia, que venceu a República Checa, por 1-0.

O próximo jogo da equipa das quinas está marcado para sábado, diante dos polacos, seguindo-se o embate com os checos, na próxima terça-feira, dia 28.

Os vencedores dos oito grupos desta Ronda de Elite e os sete melhores segundos classificados apuram-se para a fase final do Campeonato da Europa.

IN/MS





EUROPEU

Portugal vence Suécia em sub-19

Golo do médio João Neves, nos descontos, valeu o triunfo luso no início da Ronda de Elite de apuramento para o Europeu deste ano.

m golo de cabeça de João Neves, médio do Benfica, aos 90+3 minutos, garantiu, esta quarta-feira, o triunfo de Portugal sobre a Suécia por 1-0, em Vizela, no primeiro de três jogos do Grupo 4 da Ronda de Elite de apuramento para o Euro 2023 de sub-19.

Na outra partida do dia, a República Checa bateu a Croácia, por 3-1, sendo que na segunda jornada, marcada para sábado, os checos serão adversários dos portugueses, em Barcelos.

Recorde-se que apenas o primeiro classificado do grupo se apura para a fase final do Campeonato da Europa, que se vai realizar em Malta, entre os dias 3 e 16 de julho deste ano.

JN/MS

PROJETO

Associação de Seguradores propõe escalões para indemnizar incapacidades no desporto

A Associação Portuguesa de Seguradores (APS) apresentou na Assembleia da República (AR) uma proposta de escalões para reparação dos danos pela incapacidade permanente parcial no desporto profissional, de modo a afastar o "espetro da inconstitucionalidade" do projeto-lei.

o âmbito da discussão na especialidade do projeto-lei que aprova o regime específico para reparação dos danos provocados por acidentes de trabalho de desportistas profissionais, a APS mostrou-se globalmente favorável, apresentando algumas alterações.

O projeto-lei, apresentando pelo PS e aprovado na generalidade, propõe a possibilidade de revisão da incapacidade, que deve passar a poder ser requerida no prazo de 10 anos desde a data da alta clínica, além do limite mínimo de 5% de incapacidade estabelecido para as indemnizações a desportistas.

Estes tinham sido pontos sensíveis no debate desencadeado no parlamento, pelo grupo de trabalho da Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão, tendo sido mesmo admitida, anteriormente, a sua inconstitucionalidade, por parte do Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol.

Beatriz Cardoso, coordenadora do grupo de trabalho da APS, discorda desta alegada violação dos princípios da igualdade e da justa reparação dos acidentes de trabalho.

As especificidades do desporto profissional justificam um regime específico de reparação dos acidentes de trabalho, designadamente um estabelecimento de um limite mínimo na reparação nas incapacidades mais reduzidas. Entendemos que não está em causa princípio da igualdade. Situações

diferentes devem ser tratadas de forma diferente", salientou.

A responsável adiantou que é "injusto e imoral" reparar pequenas incapacidades, sem impacto na atividade, através da atribuição de elevados montantes.

Ainda assim, e de modo a afastar o "espetro de inconstitucionalidade", Beatriz Cardoso apresentou um esquema de escalões na reparação dos danos emergentes de acidente de trabalho do praticante desportivo profissional dos quais resulte uma incapacidade permanente parcial, em que os sinistrados com salários mais baixos, até aos 40 ordenados mínimos (30.400 euros), não tenham qualquer limitação.

Já nos sinistrados com retribuições anuais entre os 30.400 euros e os 152 mil (até 200 ordenados mínimos), apenas se atenderá a incapacidades iguais ou superiores a 5%, uma percentagem que aumenta para 10%

(retribuições superiores a 200 ordenados mínimos)

"Pensamos que esta solução permite ultrapassar a problemática, porque a maioria fica dentro do escalão sem limitação. O que é justo é reparar com adequação. Temos visto muitas incapacidades de 2 ou 3% que permitem receber milhões, o que é imoral e até repugnante", salientou.

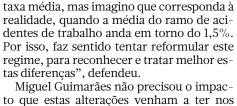
apontada por Fernando Gomes, presidente da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), de modo a não prejudicar os jogadores com salários mais baixos.

quem recebe mais de 152 mil euros por ano

Esta ideia de escalonamento já tinha sido

Já Miguel Guimarães, diretor-geral ad-

junto da APS, admitiu que os elevados custos dos seguros decorre da "enorme frequência de acidentes, com idade média dos sinistrados baixa e uma enorme disparidade salarial, em alguns clubes elevadíssima".



"Falam de taxas de 20%. Não sei qual é a

to que estas alterações venham a ter nos prémios do seguro a pagar, mas referiu que acredita numa redução significativa.

Ouanto à revisão da incapacidade, o projeto-lei defende que só pode ser requerida no prazo de 10 anos a contar da data da alta clínica, enquanto nos casos em que do acidente de trabalho não resulte qualquer incapacidade, apenas poderá ter lugar dentro do razo de três anos.

Beatriz Cardoso concordou com estas limitações e propôs que a revisão possa ser requerida uma vez por ano, mas dentro do prazo dos 10 anos, um período que permite onsolidar as lesões.

Duarte Nuno Vieira, professor Catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, esteve presente na sessão e sobre este ponto explicou que uma lesão 'não fica silenciosa 20 ou 30 anos'

"Uma lesão não fica silenciosa 30 anos, tem de haver uma continuidade de sintomas. Se me queixei, tenho um período para avaliar", disse, frisando ainda que a tabela de incapacidades nacional "até é generosa", pois permite que qualquer perito se possa desviar, para mais ou menos, desde que fundamente a decisão.

Os deputados Hugo Maravilha (PSD) e Manuel Loff (PCP) voltaram a alertar para a possível inconstitucionalidade do projeto-lei, dadas as discrepâncias face à lei geral, enquanto Francisco César (PS) defendeu que o mínimo de 5% de incapacidade estabelecido para as indemnizações "não tem nenhuma inconstitucionalidade", pois é tratado "de forma diferente o que é dife-

JN/MS





Às segundas-feiras, Vitor Silva, do Benfica, Carmo Monteiro, do Porto, e Sergio Ruivo, do Sporting, entram em campo, fazem remates certeiros e defesas seguras.

Francisco Pegado é o árbitro desta partida onde nada, nem ninguém ficará Fora de Jogo.

Todas as segundas-feiras, às 6 da tarde, na Camões Rádio, Camões TV e ainda no Facebook da Camões Radio.

Não fique Fora de Jogo.



ANDEBOL

Atleta portuguesa Ester Alves desafia-se na Maratona das Areias

"Acho que só longe do conforto é que sinto mesmo bater o coração", confessa a atleta e investigadora de 41 anos, ciente de que o objetivo a que se propõe é gigante.

Maratona das Areias, no Saara marroquino, "é a maior e a mais exigente prova por etapas do Mundo". Soma 250 km ao longo de sete dias em autosuficiência alimentar e acontece já a partir de 21 de abril. E a portuguesa Ester Alves é uma entre os cerca de 1200 inscritos, numa 37ª edição que já conta com recordes: 21,5% dos participantes são mulheres.
"Atleta desde sempre" e investigadora

na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, aos 41 anos, Ester Alves já soma algumas provas extremas no currículo, depois de uma passagem, pelo ciclismo, integrando a seleção nacional. Desde 2012, a vida é a correr. Pirinéus, Alpes, Andes e Himalaias já foram calcorreados. A Costa Rica também. Agora, quer desafiar-se na Maratona das Areias, considerada uma das provas mais difíceis do Mundo.

"Podia dizer que a dificuldade da prova está relacionada com o terreno (grandes dunas e 250km de areia sob o calor seco do deserto), mas, na realidade, o verdadeiro desafio está na gestão de energia", explica a corredora. Porque cada um carrega toda a alimentação para sete dias, numa pequena mochila que transportam ao longo de mais de uma maratona por dia. "Quanto maior for a nossa economia e adaptação ao calor, mais eficiente e bem-sucedida pode ser a nossa prova", diz.

Desde que existe, a Maratona das Areias já atraiu mais de 22 mil participantes, dos 16 aos 83 anos, a correr ou a caminhar: ou, em 90% dos casos, a alternar corrida e caminhada. Segundo a organização, o ritmo



mais lento registado foi de 3 km/h - o mais rápido atingiu os 14 km/h.

Ainda sem pensar em ritmos, Ester Alves concentra as últimas semanas na preparação logística. Porque a preparação física e mental, essa, precisa de anos.

"Todo o material deve pesar entre 6,5 kg e 15 kg, excluindo o abastecimento de água diário" e tudo isso é cuidadosamente medido e pesado nos controlos técnicos. Como a



prova se estende por sete dias, o cálculo de calorias (também controlado) da alimentação que se leva deve ser de cerca de 2000 diárias, num total de 14 mil.

Além do que se come, há toda uma parafernália de equipamento que não pode falhar. Da mochila ao saco-cama, da lanterna à bússola, do isqueiro à faca com lâmina de metal, da bomba antiveneno ao espelho de sinalização, do simples protetor solar ao dinheiro para pagar o transporte em caso de

Para poupar no peso, a roupa para sete dias é sempre a mesma. "Disse várias vezes que não voltaria ao deserto... Mas acho que só longe do conforto é que sinto mesmo bater o coração", admite Ester Alves, que se diz "viciada em desafios extremos"

"Não é num só ano nem em dois que nos preparamos para algo tão exigente, contando com a privação de alimentos e de conforto", explica. O controlo de peso, o trabalho de força e um volume de corrida adequado são essenciais "ao longo de vários anos", diz a atleta, que também avalia e prepara outros corredores.

"Para a Maratona das Areias dei bastante importância ao trabalho de força, pois a progressão neste tipo de terreno pode ser muito lenta e até frustrante. O nosso corpo deve estar preparado para suportar muitas horas em esforço sem perder demasiados sais minerais e sem grandes desequilíbrios internos." O segredo? "A resiliência".

A ideia desta prova radical nasceu na mente do francês Patrick Bauer, que se lançou sozinho no projeto Sahara1984. Tinha 28 anos, uma mochila de 35 kg e um percurso de 350 km traçado no mapa. Terminaria 12 dias depois. Em 1986, lançava a 1ª Maratona das Areias, com 28 participantes.

A 37ª edição será, como sempre, por um percurso diferente, mantido em segredo até à hora da partida. E conta com a presença de duas joelettes (cadeiras de rodas adaptadas à corrida) a transportar Jospeh, de 11 anos, e Enzo, de 14.

Por cá, acompanharemos a evolução de Ester Alves, numa parceria em que a atleta promete contar-nos diariamente as suas

IN/MS



ANDEBOL

Sporting perde em Espanha nos oitavos da Liga Europeia

Um Sporting inconstante perdeu, esta terça-feira, por 30-27 na visita aos espanhóis do Bidasoa Irun, numa primeira mão dos oitavos de final da Liga Europeia de andebol marcada por longa interrupção devido ao mau estado do piso.

Sporting, líder do campeonato português, apresentou-se em duas versões perante o sexto classificado da liga espanhola, começando confiante e autoritário, revelando-se depois mais ins-

tável após a suspensão da partida durante mais de 20 minutos. As sucessivas escorregadelas dos atletas levaram a dupla de arbitragem a equacionar completar o desafio somente na quarta-feira.

Ao intervalo, os portugueses, quase sempre na frente, ainda lideravam por 12-11, porém, ao sofrerem um parcial de 6-1 nos primeiros nove minutos da etapa complementar, arruinaram as suas expectativas de conseguir um resultado positivo.

BASQUETEBOL

F. C. Porto, Benfica e Sporting "afundam" adversários

Triunfos mantêm as três equipas empatadas no topo da classificação da Liga

quarta jornada da segunda fase da Liga de pasquetebol mande Porto, Benfica e Sporting empatados Liga de basquetebol manteve F. C. no comando da tabela do Grupo A, após vitórias fáceis nos jogos desta quarta-feira.

No Dragão Arena, os portistas ganharam ao Lusitânia, por 94-72, numa partida em que a equipa de Fernando Sá liderou sem

pre o marcador. Na Luz, o Benfica também não deu hipóteses à Ovarense, ganhando por 91-75, enquanto em Alvalade o Sporting arrasou a Oliveirense (94-70), num jogo em que se esperava mais equilíbrio.

Ao fim de 26 jogos, as três equipas somam 21 vitórias e 5 derrotas, prevendo-se que nas próximas jornadas a luta continue acesa pelo primeiro posto, que garante a vantagem de ter mais jogos em casa no play-off que decidirá o título.

JN/MS





A.F. AVEIRO

Jovens aveirenses rapam cabelo em solidariedade com amigo doente

Os iniciados do Futebol Clube Cortegaça raparam o cabelo num gesto de solidariedade para com um colega de equipa que enfrenta um problema de saúde.

De Cortegaça chega uma história de união rara nos dias que correm. Os jovens aveirenses do F. C. Cortegaça, militantes na A.F. Aveiro decidiram ra-

par o cabelo num "gesto de solidariedade e união" por um colega que "ultrapassa um momento menos positivo na sua vida".

O intuito é dar força a um dos jovens que atravessa um momento mais complicado e o ato foi realizado na terça-feira, um dia extraordinário de trabalhos da equipa, mas diferente pela simbologia.

JN/MS

DESPORTO

Três medidas essenciais para o regresso das famílias aos estádios

A Liga Portugal, representada pela Diretora Executiva, Helena Pires, propôs esta quinta-feira, em audição na Assembleia da República, três medidas para reassegurar o regresso das famílias aos estádios.

órgão máximo representante da liga portuguesa de futebol discutiu esta quinta-feira, na Assembleia da República, como poderiam tornar o ambiente nos estádios mais convidativo para agregados familiares.

Assim, a discussão focou-se sobre três pontos fulcrais, sobre os quais a Liga quer incidir já no reatar do campeonato. São estes:

1. Potenciar uma intervenção mais efetiva das Forças de Segurança durante os eventos desportivos, nomeadamente no maior enfoque na supervisão da revista e controlo de entrada de artefactos proibidos, e numa intervenção mais

eficaz das Forças de Segurança no interior dos recintos desportivos, sobretudo nas bancadas, situações de desordem ou comportamentos desadequados de adeptos;

- Aplicação efetiva de medida acessória de obrigação de apresentação e permanência junto de uma autoridade judiciária ou órgão de polícia criminal como sanção acessória de interdição de acesso a recintos desportivos;
- Construção de um modelo de gestão e controlo de acessos nominativo, que permita ao organizador ter acesso, em tempo real, ao controlo global de acessos em cada estádio.

Estas medidas vêm como forma de combate "aos fenómenos de violência associada ao Desporto" e podem ser lidas no comunicado postado pela Liga no site oficial.

JN/MS





We play out of the following Districts North York Soccer Association (NYSA), Toronto Soccer Association (TSA), York Region Soccer Association (YRSA), Center Soccer League (CSL) and Ontario Soccer League

Gil Vicente FC Toronto is a youth soccer academy based in North York / Toronto, Ontario, and a certified Canadian affiliate of GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE in Portugal.

It is a soccer club that trains players of various ethnicities from around the world. Our focus at Gil Vicente FC is to develop players by teaching lifelong lessons through soccer. Our belief is that to become a great player one must also grow as a person. Gil Vicente also reinforces the idea to our players that even though soccer is the world's best game, education is the key to success.

Gil Vicente is a non-profit youth soccer organization who aim to provide the highest levels of quality soccer training for the players and to enhance their social/emotional and physical health, in a positive and safe environment Gil Vicente will strive to create and nurture a valuable soccer learning experience. We will aim to empower our players with a life-long passion and love for the game of soccer.

All of ours teams play in the 1st Divisions in their leagues. Our players will also have the OPPORTUNITY to do tryouts for our affiliation partner in Portugal

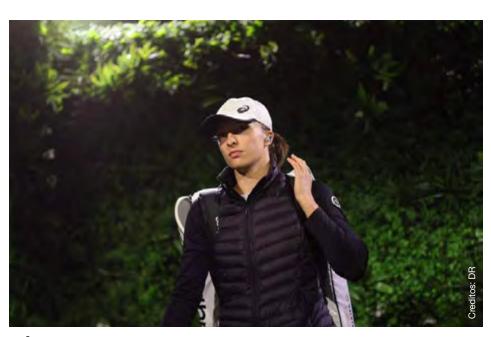
OUR PROGRAMS

GVFC Soccer school ages 3 to 7 years old get 2 practices per week, also 2 Jersey's, Shorts, Bag and a Ball.

REP TEAMS

GVFC Team's ages 8 to 21 years old get 3 full sets of uniforms, Tracksuit, Bag, Ball and Hoodie and they practice min 2 times per week plus a weekly game.

GVFCAT.COM 647.573.6611



TÉNIS

Líder do ranking mundial Iga Swiatek falha Masters 1000 de Miami

A tenista polaca Iga Swiatek confirmou que vai falhar, devido a lesão, o torneio Masters 1000 de Miami, onde procuraria defender o título conquistado no ano passado.

luma baixa de vulto em cima do arranque do quadro principal. A líder do ranking mundial feminino, Iga Swiatek, vai falhar o torneio Masters 1000 de Miami, nos Estados Unidos da América, devido a um problema nas costelas.

'Depois de Doha tive de combater uma infeção. Recuperei, mas tosses fortes originaram uma lesão nas costelas. Infelizmente, continuo com muitas dores e não vou poder competir. Preciso de parar para poder recuperar", escreveu a polaca, de 21 anos, nas redes sociais.

Para além do torneio de Miami, Swiatek vai falhar ainda a eliminatória com o Cazaquistão da Billie Jean King Cup, competição de países, que se jogará no fim de semana de 14 e 15 de abril, em Astana.

Na semana passada, Iga Swiatek perdeu nas meias-finais do Masters 1000 de Indian Wells, precisamente, frente à cazaque Elena Rybakina. Na altura, revelou ter jogado a partida lesionada.

'Não estava a 100%, porque estou com uns problemas numa costela. Não estou habituada a jogar com dor ou lesões, tenho de fazer exames para ver o que se passa", disse a tenista polaca.

O diagnóstico não foi o melhor, com Iga Swiatek a ser forçada a ficar fora da competição nas próximas semanas.

JN/MS

Nuno Borges apurado para o quadro principal do Masters 1000 de Miami

O tenista português Nuno Borges, nú- 6-7 (6-8) e 7-6 (8-6), ao fim de duas horas mero um nacional, qualificou-se, esta terça-feira, pela primeira vez, para o quadro principal do Masters 1000 de Miami, nos Estados Unidos, ao vencer o croata Borna Gojo, em três sets.

a segunda e derradeira ronda do qualifying, Borges, de 26 anos, impôs-se ao croata, 113.º colocado da hierarquia mundial, pelos parciais de 6-4,

e 23 minutos.

O número um nacional cumpre a primeira participação no torneio norte-americano, poucos dias depois de conquistar o 'challenger' de Phoenix, também nos Estados Unidos, que lhe permitiu ascender ao 68.º lugar do ranking ATP, o seu melhor registo de sempre.



MOTOGP

Organizadores do MotoGP esperam mais Liga feminina pode alargar caso F. C. Porto de 150 mil espetadores no fim de semana



O Grande Prémio de Portugal de Moto-GP, categoria rainha do Mundial de motociclismo de velocidade, realiza-se de sexta-feira até domingo no Autódromo Internacional do Algarve e deverá ter mais de 150.000 espetadores, segundo os organizadores do evento.

🕻 🕻 Nós antecipamos que durante o fim de semana teremos, em termos globais, um número superior 150 mil pessoas a passar pelo circuito, sendo que a maior concentração será naturalmente no domingo, que deverá ultrapassar as 60.000", disse Paulo Pinheiro, administrador do Autódromo Internacional do Algarve, numa conferência de imprensa em que foi apresentado o dispositivo de segurança do evento.

Os organizadores da primeira prova da época antecipam que a maior parte das deslocações ao recinto serão feitas de motociclo e esperam que aqueles que vierem de automóvel estacionem nos locais previstos em Portimão e Lagos e apanhem os autocarros postos à disposição, cujo número foi duplicado para a edição deste ano.

"Para este ano temos cerca de 50 autocarros a fazer os 'transfers' de Portimão e de Lagos para o circuito, além dos autocarros que fazem a distribuição do público à volta das bancadas para facilitar também o processo de ingresso na bancada", afirmou o responsável do circuito.

Paulo Pinheiro considerou ser uma "responsabilidade" o facto de pela primeira vez desde 2006 o Campeonato do Mundo começar na Europa, neste caso em Portugal.

"A nossa expectativa é que o evento preencha as expectativas dos espetadores e por isso estamos a criar um grande espetáculo para o público", acrescentou. Entre o dia 24 (sexta-feira) e o dia 26 de

março (domingo), no âmbito do evento, a GNR vai implementar um dispositivo especial, de modo a garantir a segurança de todos os intervenientes no evento e a regular fluidez nos principais itinerários de acesso ao Algarve e ao próprio complexo despor-

A MotoGP é a categoria rainha do Mundial de motociclismo de velocidade, cujo campeonato de 2023 arranca em Portugal, este fim de semana, terminando em 26 de novembro, em Valência.

VOLEIBOL

avance com nova equipa

Confirmado o fim da ligação à AJM no leibol feminino português em 2023/2024. final da época, o F. C. Porto estuda a possibilidade de inscrever uma equipa própria na próxima edição da 1.ª Divisão Nacional de voleibol feminino. Caso o cenário se concretize, o número de clubes a participar no campeonato poderá crescer para 16.

último fim de semana ficou marcado pela notícia de que o F. C. Porto pondera reativar a secção de voleibol na próxima temporada, tendo já notificado a Academia José Moreira (AJM) de que a parceria que tinha com a academia, desde 2019, na variante feminina, vai cessar no final desta época.

José Moreira, presidente do clube sediado em Santa Maria da Feira, referiu ao JN que a AJM, "à partida, irá continuar como antigamente", pelo que a possível criação de uma equipa própria por parte dos portistas para competir na 1.ª Divisão Nacional feminina já na próxima época pode levar ao alargamento da competição, dos atuais 14 participantes para 16.

"Em cada época desportiva, os clubes existentes ou novos clubes poderão candidatar-se a integrar a 1.ª Divisão, desde que satisfaçam as condições previstas e existam vagas não preenchidas até esse máximo de 16", pode ler-se no regulamento de candidatura à 1.ª Divisão publicado no sítio da Federação Portuguesa de Voleibol.

O documento especifica os requisitos a serem cumpridos pelo F. C. Porto para garantir uma vaga no principal escalão do vo-

"Os clubes candidatos serão obrigados à apresentação de uma equipa na qual a soma da pontuação de 8 dos seus jogadores atinja no mínimo 100 pontos", revela o regulamento, que explica, ao pormenor, o sistema de pontuação das atletas, que se divide entre jogadoras portuguesas (ou a jogar em Portugal) e jogadoras estrangeiras.

São contas a ter em conta pelos responsáveis portistas na hora de definirem o plantel, sendo que o prazo para submeterem a candidatura fecha a 30 de junho.

No passado fim de semana, José Moreira, presidente da AJM, que tem sede em Nogueira da Regedoura, no concelho de Santa Maria da Feira, confirmou o fim da cooperação entre as duas instituições, por iniciativa portista. "Fizeram-no dentro do prazo, mas não deram qualquer justificação", referiu o dirigente.

A AJM/F. C. Porto continua na corrida pelo título de campeã nacional. Caso o conquiste, "é a AJM que vai estar na próxima upertaça", garante José Moreira.

No primeiro jogo das meias-finais, disputado no último domingo, as bicampeãs portuguesas venceram o Clube K por 3-0, estando a duas vitórias de distância da final do campeonato.

A restante semifinal da Liga feminina opõe o Leixões ao Sporting. As leoas bateram o emblema de Matosinhos, por 3-1, no arrangue da eliminatória.

IN/MS

49

SOCCER

Reds arrive in Florida as Team Canada gears up for Concacaf Nations League

Some three months removed from the conclusion of the 2022 FIFA World Cup in Qatar, Canada are reassembling to go again.

The Canadians will face Curaçao at Ergilo Hato Stadium in Willemstad on Saturday (9 PM kickoff) and Honduras at BMO Field on Tuesday (8 PM kickoff) in the final two matches of Group C action in League A of the Concacaf Nations League.

"It has been a while," said Mark-Anthony Kaye following Toronto FC's 2-0 win over Inter Miami CF on Saturday. "It's good to get a break sometimes. This window comes at not a great time because we miss a game with TFC, but great to reconnect with all those guys that we created history with and to continue our development on where we want to bring this program."

"This year is important for us," he continued. "To win trophies, to establish ourselves as a top Concacaf team, if not the best, so happy to be going into camp and get to work there."

Kaye is one of four TFC representatives called into camp, joined by Jonathan Osorio, Richie Laryea, and Ayo Akinola.

The World Cup marks the end of one cycle and the start of a new one. Canada made some noise in Qatar and as joint hosts with the USA and Mexico of the next one in 2026 they are aiming to continue that trend.

"There's an excitement building," said John Herdman last week when the squad was announced. "Over the last three months I've had a chance to connect with a lot of players, talking about the past, what



we've learned over the last four years, understanding what we need to see for this next four years to get this country to the next level."

"It was a four-year process to lay a foun-dation," he continued. "[One that], hopefully, we can all stand on to reach another level in world football, another level of respect, and another level of achievement. There's a real energy that I'm sensing and a desire and a commitment to want to win things for Canada"

things for Canada."

"We finished top of Concacaf on that journey and we've got to ensure that there isn't any complacency going [back] because there's just no easy games. We're the hunted now, not the hunters," Herdman stressed. "There's a lot of added motivation for this group, but right at the core of it, they want to experience lifting trophies, they want to experience winning and pushing up the rankings at the world level. Those are messages that I've heard from the players and what they're excited about coming back in."

"It's been too long now," he added.
"We've had enough time to let the World
Cup go and the excitement and the feelings

from that, just to get ready to go."

For Akinola, who suffered a knee injury with Canada at the Gold Cup in 2021, the call from Herdman was much appreciated.

"It feels great. An honour," he said on Friday. "Very happy, very excited." A fit-again Akinola was part of the wider

A fit-again Akinola was part of the wider squad as Canada prepared for the World Cup and made his return to the international pitch in the warm-up friendly against Bahrain in November. He then watched his teammates grab the world's attention.

"Proud moment," he said. 'The way they played against Belgium really says a lot. Obviously didn't get the job done, but it puts the world on notice that Canada is for real, that Canada can actually play."

"We're not just a hockey country, that we got some ballers too," Akinola smiled. "I would hope that other countries will take Canada a lot more seriously now."

A 4-0 win over Curaçao last June was followed by a 2-1 loss away to Honduras. Honduras and Curaçao split their head-to-head matches, each winning at the other. Heading into these final two matches the Canadians trail the Hondurans by three

points, but have a two-goal advantage in goal difference.

The winner of the group will advance to the Concacaf Nations League Finals.
"Very, very important," said Osorio of

"Very, very important," said Osorio of the upcoming fixtures and securing a spot in the final four. "The Nations League is something that we're looking forward to. We want to, first of all, take care of these two games, get these wins and win performing well, to get ourselves to the next round, into the semifinals, and then yeah."

"First is focusing on these games, but this is a tournament that we have our eyes set on winning," he continued. "After the World Cup, we want to keep moving this program forward and keep raising expectations."

2026 is fast approaching after all. That new journey begins this week.

"The start of a new cycle, a new campaign, is always exciting. It's refreshing in many ways," said Herdman. "Having a bit of time post-World Cup has given us all time to breathe, to reflect, to review, to look at what's available over this next quadrennial in terms of our player pool, but then the reality hits that we're still in competition."

"Nations League qualification that's important, not only for Gold Cup, not only for an opportunity to get into the Nations League Finals, but also for ranking points to ensure that Canada maintain a top four ranking for Copa America," he continued. "There's so much to play for in March. Sometimes, starting a new cycle, you get a couple of friendly games, but that's not to be. We have to pick up from where we left off."

TFC/MS

LEÃO D'OURO

RESTAURANT

PATIO

TAKE-OUT



LEAODOURO.COM | 905.566.5326 | 920-A DUNDAS ST. E. MISSISSAUGA



Canadian Nembhard stars as Pacers down Raptors

VanVleet each had a double-double the Toronto Raptors came out flat against a conference rival.

Siakam led all scorers with 31 points and added 10 rebounds as the undermanned Raptors fell to the Indiana Pacers 118-114 on Wednesday. VanVleet scored 28 and dished out 11 assists but was still critical of Toronto's performance.

"Just overall low energy, low complete level, lack of execution, not really trying to get done what we were trying to get done," said VanVleet, reviewing the final box score. "We really just got completely outplayed if you watched the game, looked at the stats, in pretty much every aspect."

Jakob Poeltl had 23 points and eight rebounds as the Raptors (35-38) saw their seven-game home winning streak snapped.

Toronto's lineup was depleted as forwards Precious Achiuwa (right hamstring tightness), Scottie Barnes (left wrist soreness), Joe Wieskamp (right hamstring strain) and guard Gary Trent Jr. (right elbow stiffness) were all held out.

"Clearly, we missed them today but it's not an excuse, we could have won this game," said Chris Boucher, who had 11 points and six rebounds off the bench. "There were a couple breaks that cost us, I think there were a couple fouls that went the other way that didn't help us.

Andrew Nembhard of nearby Aurora, Ont., had a double-double for Indiana (33-40) with 25 points and 10 assists. Myles Turner had 16 points and seven boards.

It was a critical win for the Pacers, who gained on the Chicago Bulls in the East standings. Following Chicago's 116-91 loss to the Philadelphia 76ers later Wednes-

Barrister & Solicitor

Christopher J. Clapperton

the Bulls for the conference's final play-in

The Raptors remained ninth in the East, half a game up on Chicago and two ahead of the Pacers.

"It was one of those ones," said VanVleet of the loss. "Gotta move on, have a shortterm memory and focus on the ones in front of us."

Oshae Brissett of Mississauga, Ont., Montreal's Bennedict Mathurin and Nembhard all started for Indiana. It was the first time since starters were officially tracked in 1970-71 that three Canadian-born players started for a single team in an NBA game.

"For it to happen in Toronto, it's pretty cool," said Pacers head coach Rick Car-

Even though Pascal Siakam and Fred day, Indiana closed to 11/2 games back of lisle. "All three of those guys played well. Nembhard had a great game, Mathurin was terrific.

"I thought Brissett did what he does. He gave us energy, rebounded, he scored the first five points of the game. That was great.

O.G. Anunoby made two free throws with 9:43 left to go for an 87-86 Toronto lead. Boucher followed that up with a contested jumper and a made free throw for a four-point Raptors' advantage.

Buddy Hield sank a field goal and Jordan Nwora made two free throws to tie it back up for Indiana.

After the two teams swapped points for several minutes, a brief 6-2 Pacers run with about six minutes left to play helped the visitors start to pull away.

Turner made a driving layup and sank the ensuing free throw to stake Indiana to a 107-102 lead and force a Raptors timeout with 3:28 left.

Siakam hit a free throw and a jumper from under the rim to cut that lead to two. Mathurin followed that with two free throws of his own and VanVleet answered with a pair.

"Pretty much just playing hard and playing the game the right way," said Mathurin of his seven fourth-quarter points. "I feel like it was the main thing I had to do and try to close out the game.
"Applying pressure on the rim opens up

a lot of things for me. I was able to get to the line and make a couple good decisions.'

With the 19,800 fans at Scotiabank Arena chanting "DE-FENCE," Turner drained a jump shot. At the other end of the floor, Poeltl missed a pair of free throws and then neither team could score on their following possessions, allowing the Pacers to kill the

Nembhard sank a three-pointer to extend Indiana's lead to seven with 32.5 seconds left to play. After a Raptors timeout, Siakam hit two free throws, leaving Toronto five points behind with 25.8 on the clock.

T.J. McConnell replied for Indiana with a pair of free throws and Boucher sank two. McConnell, racing around the court to kill time, was foulled with 3.1 seconds left. He made both shots from the charity stripe before Boucher hit a three-pointer as time expired.

UP NEXT — Toronto hosts the Detroit Pistons on Friday.

The Pacers continue their four-game road The Pacers commute them as the trip with a stop in Boston on Friday.

TSN/MS





Luso Insurance Brokers Ltd.

A Division Jones Deslauries IMI Inc.

Representamos as maiores companhias do mercado Canadiano **46 ANOS SERVINDO A COMUNIDADE**









Casa • Automóvel • Mobiliário • Barco • Vida Negócio • Acidente • Doença • Hipoteca

POUPE 30% - CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE **AUTOMÓVEL**

• Condutores com mais de 10 anos de condução - 20% de DESCONTO

SEGUROS COMERCIAIS—EMPREITEIROS

• Contractors Liability, Auto-fleet policy, Gen. Contractors, Commercial, Industrial and Apartment Buildings, Hotels, Restaurants, Garage or Auto Body, Manufacturing, Professional Buildings

CASA e CONDOMÍNIO

- Casas novas e equipadas com alarme 30% de DESCONTO
- Casas residencias de uma só família, renovadas e actualizadas 20% de DESCONTO
- Se reside em Mississauga, Oakville, Brampton, Concord, Ajax, Richmond Hill, Pickering, Oshawa, Hamilton, Barrie ou Bradford - Compare as nossas Tabelas
- Se é inquilino e reside num apartamento ou "flat", proteja os seus bems com uma apólice (tenants insurance) - Fale connosco

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

1152 College St. Toronto, ON (a oeste da Dufferin) www.lusoinsurance.com

416.534.8455 luso@lusoinsurance.com



CLAPPERTON MUNRO LAW

APART FROM THE REST

Falamos Português

4888 Dundas Street West, Suite 100 www.cmlaw.ca | cclapperton@cmlaw.ca Tel 416-443-1200 | Fax 416-443-1202





NHL

Clutterbuck scores two as Islanders beat Maple Leafs 7-2

Cal Clutterbuck had two goals and an assist as the New York Islanders got all their scoring in the last two periods in a 7-2 win over the Toronto Maple Leafs on Tuesday night.

nders Lee and Noah Dobson each had a goal and an assist, and Zach Parise, Hudson Fasching and Simon Holmstrom also scored to help the Islanders win their third straight and improve to 7-2-1 in their last 10. Jean-Gabriel Pageau had two assists and Ilya Sorokin finished with 24 saves.

New York moved three points ahead of Florida for the top wild card in the Eastern Conference. The Panthers lost 6-3 at Philadelphia.

"We like the way we are playing," Parise said. "You don't want to get too caught up in scoreboard watching but we want to take care of what we have to take care of."

Sam Lafferty and Mitchell Marner scored for Toronto, which had won two straight. Ilya Samsonov had 22 saves.

"We weren't getting enough pucks directly to the net, trying to make too many plays," Marner said. "They won a lot more battles. When they got the pucks, they were getting them toward the net and getting bodies there. ... When they had their

clean looks, they didn't miss."

After the Islanders scored three times in the second period to take a 3-1 lead, Auston Matthews set up Marner for a one-timer from the slot to pull the Maple Leafs within one at 3:39 of the third. It was Marner's 27th.

The Islanders responded 44 seconds later as Clutterbuck fired a shot past Samsonov's blocker to restore a two-goal lead. It was his second of the night and sixth of the season

"We played pretty well, 200 feet, against a pretty good offensive team, "Clutterbuck said. "It goes to show if we can stick to the plan, be very disciplined in it, we can have success."

Holstrom made it 5-2 at the midpoint of the third as he converted his second attempt in front on a rebound of Lee's try.

Dobson scored an empty-netter with 6:04 left for his 13th, and Lee redirected a shot from the point for his 27th less than three minutes later to cap the four-goal period.

Lafferty opened the scoring with a deflection in front with just under nine minutes left in the first.

"We are a resilient group," Dobson said.
"Even when we go down one early, we know and trust our game. They got some

high-end players, if you give them time and space, especially coming through the neutral zone, they can take advantage. I thought we did a good job defensively as a group of five staying above guys. Obviously, when we got our chances we did a great job capitalizing."

Sorokin kept the Islanders deficit at one goal with an incredible stick save with 7:22 left in the opening period, swatting Maple Leafs defenseman Erik Gustafsson's shot at a wide-open net out of the air with his stick

Parise tied it 28 seconds into the second with a one-timer off a pass from Mayfield. Pageau also had an assist on the play to extend his point streak to four games.

Fasching wired a shot past Samsonov's glove with 6:10 left in the period after Toronto's Timothy Liljegren misplayed a clearing attempt in the defensive zone. It was Fasching's seventh goal in 39 games this season.

The Islanders extended their lead to 3-1 as Clutterbuck redirected Ryan Pulock's shot past Samsonov. It was Clutterbuck's first goal since returning to the lineup in mid-March after missing 20 games with an upper-body injury.

SIDELINED

Islanders forward Brock Nelson left the game and did not return after receiving a punishing check from Noel Acciari along the boards.

STATS

Marner recorded his 90th point of the season and became the first Maple Leafs skater since Doug Gilmour (1992-94 and 1993-94) to post consecutive 90-point seasons. The only other skaters to do so in franchise history are Darryl Sittler (1975-78 and 1979-81) and Lanny McDonald (1975-77). ... Islanders president and general manager Lou Lamoriello registered his 1400th win as GM, joining David Poile (1525) as the only two with at least 1400 regular-season victories. Lamoriello has 188 wins with the Islanders, 118 with the Maple Leafs (2015-18) and 1,093 with the Devils (1987-2015).

UP NEXT:

Maple Leafs: At Florida on Thursday night.

Islanders: At Columbus on Friday night.



643 Chrislea Rd. Unit 6, Vaughan, Ontario L4L 8A3

(905) 856-5599

Info@olympictrophies.com www.olympictrophies.com

Liuna! Local 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

BUILDING ONTARIO

Luis Camara

Marcello Di Giovanni Recording Secretary **Jack Oliveira**Business Manager

Nelson Melo President

Jaime Cortez E-Board Member Bernardino Ferreira Vice-President

> Pat Sheridan E-Board Member





Ontario announces new capital fund for training centres

Premier Doug Ford and other cabinet ministers gathered at the LIUNA Local 183 training centre in Vaughan, Ont. today to announce a new capital fund for development of new training centres and the expansion of existing facilities.

The pre-budget announcement also included a pledge to allocate \$75 million more over the next three years to support the operations and programming at training centres, citing such trades as electricians, welders and mechanics

"Our government is investing \$224 million more for employment service and training providers including labour groups, indigenous centres, business and industry organizations and others to build new training facilities and modernize and expand existing ones, where workers can learn the skills they need to earn good paying jobs and stable careers in the trades," said Ford.



"Under this program, labour groups with existing training centres can apply to retrofit their facilities with additional, let's say, welding rooms and other areas, and an employer industry association can

apply for funding towards construction of a new training centre."

Applications for the new Skills Development Fund (SDF) capital stream are expected to open in late spring.

The SDF was launched two years ago. Minister of Labour, Immigration, Training and Skills Development Monte McNaughton said in Vaughan the response has been "overwhelming" with almost 400,000 trainees assisted.

"But we need to expand our capacity so we can help more workers trained for better jobs," McNaughton said. Jack Oliveira, business manager of Local

Jack Oliveira, business manager of Local 183, commented, "The first three rounds of the SDF were tremendously successful and saw thousands of people receive skills for rewarding careers in industries such as the skilled trades.

"The newly announced capital stream will ensure that training providers in Ontario have the necessary tools and resources to continue their great work."

The provincial budget will be delivered by Minister of Finance Peter Bethlenfalvy on March 23.

DCN/MS

High interest rates ushered in uncertainty on both sides of the border

The Bank of Canada may have hit the pause button on interest rate hikes after its latest increase in the benchmark rate in January, but Canadian construction and real estate analysts remain uncertain when and whether key sectors will regain the strength they had.

In the U.S., meanwhile, Associated General Contractors of America chief economist Ken Simonson acknowledged the homebuilding sector is weak at present but said there is little concrete evidence that rising interest rates south of the border are the sole reason.

Experts consulted on uncertainty in the construction sector in both countries said there are a variety of factors influencing decisions, with rising interest rates not necessarily the biggest factor at play.

"I have been pleasantly surprised that I have not heard about many construction projects being choked off by the increase in interest rates over the past 15 months," said Simonson. "Certainly, single-family homebuilding is in steep decline, due to a combination of higher construction and mortgage interest costs."

"I would describe several other categories as vulnerable: multifamily, office, retail, warehouse and lodging. All of these depend on rising rental or room night income to offset higher construction and financing costs. Some contractors report a number of these projects have been pushed to the right, farther out on a timeline, but not cancelled."

There is less speculative building now than in the 2000s, Simonson said, and



many of the strongest sectors, such as data centres, infrastructure, renewable power and carbon capture projects, are funded by companies that don't need to borrow to finance them, by government funding, or by tax credits — sources that are less sensitive to rising interest rates than are income-dependent properties.

Canadian analyst David Schoonjans said interest rates are important factors in determining behaviour on both the cost and revenue sides of projects, but other rising costs are also determinants.

"All facets of construction costs have risen significantly over the past several years, so relief on construction costs would go a long way towards making projects financially viable again," said Schoonjans, senior director, cost and project management with Altus Group.

"At best, we are likely to see construction costs only marginally improve rather than drastically drop."

than drastically drop."

On the cost side, Schoonjans said, lower interest rates would mean lower financing costs. On the revenue side, lower interest rates would make mortgages more affordable for purchasers, thus driving sales and revenue.

Schoonjans said many developers are progressing projects through approvals and design knowing that in the current market they likely aren't viable because of costs. But there is huge latent demand, he said, so when financial conditions improve, they want to have projects ready at the starting line to hit the market as quickly as possible.

"There are a massive number of projects...just waiting for the gun to go off," said Schoonjans.

In commercial real estate, a variety of factors including high interest rates have significantly derailed the market, said Jeremiah Shamess, senior vice-president with the Colliers private capital investment group.

The impact of rising interest rates on the commercial real estate market was not really felt until around last September, said Shamess.

All lending began to get tight in Toronto and Montreal, with many lenders increasing their lending rates, and property values started to feel downward pressure.

"This dynamic creates a reduction in sales volume, which is exactly what happened," said Shamess.

Q3 to Q4 2022 saw a drastic change in year-over-year sales volume, he said, noting apartment building sales saw an 89-per-cent decrease in value; industrial was down 74 per cent; residential land fell 61 per cent; and office was down 21 per cent

"Fear has taken over greed and uncertainty is the theme," said Shamess.

There is still a large amount of capital on the sidelines, he said. But when the uncertainty starts to recede with a more direct line of sight from the Bank of Canada and the Fed, "we could likely see another bull run," said Shamess.

"I personally think the market isn't up for this massive crash that everyone believes is happening," he said, referring to CRE. "But I do think we are in for one of the most volatile markets that has happened since the '70s or the '80s."

CBC/MS



Local 506

www.local506.ca

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

3750 Chesswood Drive Toronto, ON M3J 2W6

Tel: 416.638.0506
Fax: 416.638.1334

www.local506.ca







Durante os dias 22 a 24 de março realizou-se a Conferência da Água em Nova lorque, sob a égide das Nações Unidas.

a página da ONU, relativamente ao Dia Mundial da Água que se assinala anualmente a 22 de março, pode ler-se:

"A desregulação do ciclo da água prejudica o progresso em todas as principais questões globais, da saúde à fome, da igualdade de género aos empregos, da educação à indústria e dos desastres à paz.

Em 2015, o mundo comprometeu-se com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 6 (ODS.6) como parte da Agenda 2030 – a promessa de que todos teriam água e saneamento geridos com segurança até 2030.

Neste momento, estamos seriamente fora

Milhares de milhões de pessoas e inúmeras escolas, empresas, centros de saúde, quintas e fábricas estão reféns porque os seus direitos humanos à água e ao saneamento ainda precisam ser cumpridos.

Há uma necessidade urgente de acelerar a mudança – para ir além dos "negócios como

Os dados mais recentes mostram que os governos devem trabalhar, em média, quatro vezes mais rápido para cumprir o ODS 6 dentro do prazo, mas essa não é uma situação que um único ator ou grupo possa resol-

A água afeta a todos, por isso precisamos que todos tomem medidas."

Participe em: https://sdgs.un.org/partnerships/action-networks/water

Repito, abaixo, informação já publicada no Milénio Stadium em edições anteriores, porque nunca é demais mostrar a realidade.

Apenas 3% de toda a água no planeta é água doce, sendo apenas 0,02% potável e acessível para consumo.

Parece-nos inacreditável que num planeta em que 75% da sua superfície é coberta de água e seja tão difícil ter uma quantidade abundante bebível. Dos atuais 8 mil milhões de seres humanos aproximadamente 800 milhões não têm acesso a água potável. Ásia e África são as zonas do globo onde o acesso a água limpa para consumo humano

é mais reduzido. Os cinco países com mais Porém se compararmos os países desenvolpessoas sem acesso a água potável são: Índia (77 milhões), China (63 milĥões), Nigéria (57 milhões), Étiópia (43 milhões) e República Democrática do Congo (36 milhões). Anualmente morrem mais de 900 mil pessoas por doenças causadas por água imprópria para consumo. Como divulgado pela Organização Mundial de Saúde, mais de 2 mil milhões usam água contaminada com fezes

A acrescentar à escassez do líquido vital, a atividade humana contamina e polui uma gigantesca quantidade de água, sendo que cerca de 80% das águas residuais no planeta não são tratadas ou depuradas.

Dos 9.087 mil milhões de metros cúbicos de água doce usada no mundo anualmente pelo Homem, 70% são para irrigação e criação de gado, 20% são usados pela indústria e apenas 10% são para o uso das populações.

vidos com os em vias de desenvolvimento as diferenças são evidentes. Nos países desenvolvidos o consumo é de 59% na indústria, 30% na agricultura e pecuária e 11% no uso das populações. Nos países menos desenvolvidos a agricultura e pecuária ficam com a fatia de 82%, a indústria 10% e as populações consomem apenas 8%. Estas repartições de consumo demonstram bem as grandes diferenças estruturais entre países ricos e pobres, mas o mais lamentável é a diferença de consumos totais: enquanto os E.U.A. consomem quase 600 litros por dia, por pessoa, na Etiópia consome-se apenas 15 litros.

A extração excessiva, tanto a partir de lagos e rios, como dos lençóis freáticos, aliada ao aquecimento global, alterações climáticas e poluição, estão a provocar a escassez de água em muitas regiões do planeta. Em 2025 calcula-se que metade da população mundial viverá em zonas com carência água. O impacto nas economias e nas populações provoca instabilidade e disputas no acesso a este recurso vital. Nos últimos 70 anos houve mais de 30 conflitos entre países devido a recursos aquíferos.

Ter poder sobre as nascentes dos rios, desviar os seus cursos ou reter as águas com barragens, tem sido motivo de conflitos entre países vizinhos. Deter e controlar a água é uma forma execrável de exercer poder utilizar a água como arma, ou como elemento de chantagem, é tudo menos digno de um ser que se auto intitula de Sapiens Sapiens.

A escassez da água não terá fronteiras, porque essas só existem na mente do Homem.











ACCORD TOURS



Lisboa · Porto · Faro Contacte o seu Agente de Viagens TEL: (416)599-3340 FAX: (416)599-3405 WATS: 1-800-268-9135

70 Yorkville Ave, Unit UR10 Toronto, ON M5R 1B9 info@accordtours.com

accordtours.com

Ont.Reg#1649491



São inúmeras as maravilhas que podemos encontrar espalhadas pelos quatro cantos do mundo, mas será com certeza seguro dizer que todos concordamos que uma delas é a gastronomia. Pratos mais ou menos elaborados, com muitos ou poucos ingredientes, que fazem maior ou menor uso de especiarias, (...) doces ou salgados, há de tudo e para todos os gostos: mas se os olhos se "riem" e se a boca começa a salivar só de olhar - ou apenas pensar - nestas iguarias, a mesma coisa poderá não se aplicar à balança (ou até mesmo à consciência...)! Não raras vezes estes pratos são bastante calóricos e/ou ricos em gorduras ou açúcares, o que os torna num pequeno pesadelo para a dieta. Mas, como em (quase) tudo, há remédio! A solução, caso não queiram deixar de matar saudades de determinada refeição, passa por fazerem pequenas alterações que tornarão a mesma mais saudável... mas igualmente deliciosa! Mas como isto pode parecer mais fácil dito do que feito, caso necessitem de ajuda para o conseguirem só necessitam de continuar a ler este artigo, onde vos trazemos alguns exemplos de receitas que não se vão arrepender de experimentar - vão ver que nem se vão aperceber da diferença! Experimentem!

Inês Barbosa/MS

O TRADICIONAL MAIS SAUD



Sushi de pepino

Aqui temos a solução para quem não consegue dizer que não a um delicioso sushi mas também para quem não aprecia a alga nori, que envolve o sushi tradicional: um sushi de pepino! Uma refeição fresca, leve e baixa em calorias!

- 2 pepinos
- 2 a 3 colheres de sopa queijo creme
- Salmão fumado
- Abacate
- Cebolinho
- Sementes de sésamo

Comecem por, recorrendo a um descascador de legumes, cortar os pepinos na longitudinal. Disponham as tiras, um pouco sobrepostas, sobre um tapete de sushi ou, em alternativa, um pano limpo ou papel vegetal. Juntem uma pitada de sal e deixem repousar cerca de 10 minutos, para que a água dos pepinos possa sair.

Depois, com papel de cozinha, sequem bem as tiras. Coloquem então o queijo creme, o salmão fumado, o abacate e o cebolinho. Enrolem, apertando bem, fatiem e polvilhem com sementes de sésamo.



Feijoada de tofu

Esta é uma receita obrigatória para os fãs da tradicional feijoada brasileira. Ao invés de utilizar carne e enchidos - apontados como um dos grandes "vilões" desta iguaria, aqui vamos optar pelo tofu! Se são daqueles que acham que a carne é que dá sabor à comida, esta receita vai com certeza fazer-vos mudar de ideias!

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite (a gosto)
- 1/4 de pimento vermelho
- 1/2 tomate pequeno
- Água da cozedura do feijão 150g de tofu
- 500g de feijão preto cozido
- Sal, salsa, cebolinho, cominhos, pimenta e pimentão-doce (a gosto)

Piquem a cebola e o alho e coloquem-nos num tacho, juntamente com um fio de azeite. Levem em lume baixo. Piquem o pimento e juntem ao tacho quando a cebola estiver translúcida. Aguardem uns minutos e piquem e juntem o tomate, bem como alguma água da cozedura do feijão. Deixem cozinhar bem, juntando mais água se necessário. Transfiram o refogado para um copo alto ou liquidificadora e triturem tudo. Levem novamente ao tacho e ao lume (médio-baixo). Cortem o tofu em tiras e adicionem-no à mistura quando estiver a ferver. Temperem com sal, salsa, cebolinho, cominhos, pimenta e pimentão-doce a gosto e deixem cozinhar um pouco. Por fim, adicionar o feijão, juntamente com mais alguma água, e deixar ferver. Podem acompanhar com uma farofa simples (podem, por exemplo, substituir a manteiga utilizada na receita tradicional por azeite e não usar enchidos) e couve cozida e salteada em alho e azeite.



Croissants saudáveis

Quer seja para um brunch caseiro, pequeno--almoço ou lanche, estes croissants saudáveis é algo que não pode faltar na tua mesa. Vamos experimentar? Uma sugestao mega saborosa do blogue Ele Cozinha, Ela Lava!

- 150ml de bebida vegetal, da vossa preferência, aquecida
- 400gr de mix de farinhas (por exemplo espelta, amêndoa e polvilho doce) e alguma para peneirar 10gr de fermento de padeiro
- 1 colher de sopa de mel ou agave
- 2 ovos
- 1 colher de chá de aroma de baunilha
- 1 pitada generosa de sal
- Manteiga Ghee (opcional)
- 1 gema de ovo e leite para pincelar.

Adicionem o fermento de padeiro, o aroma de baunilha, o sal e o mel/agave à bebida vegetal aquecida, mexam bem e deixem repousar 10 minutos. Coloquem as farinhas num recipiente, façam um buraco no meio e adicionem os ovos. Envolvam tudo muito bem com ajuda de uma colher de pau. Quando não conseguirem envolver mais, metam as mãos na massa, amassando-a bem. Formem uma bola (se for necessário podem adicionar mais um pouco de farinha) e deixem repousar durante por 30 minutos, coberta com um pano, num sítio quente e sem correntes de ar para a massa levedar. Coloquem um pouco de farinha numa superfície limpa e disponham a massa sobre a mesma, fazendo um rolo e dividindo-o em mais ou menos 5 bolas. Estiquem, com um rolo, cada uma das bolas até obter uma forma redonda e coloquem manteiga ghee entre camadas. Dividam, com uma faca, a massa em 16 ou 8 triângulos e enrolem. Disponham depois os croissants numa travessa forrada com papel vegetal e deixem repousar mais 10 minutos, cobertos com um pano. Pincelem com a gema de ovo e 1 colher de sopa de leite e levem ao forno cerca de 15 minutos ou até ficarem douradinhos.



Bagels

Esta iguaria extremamente versátil, apesar de poder parecer inofensiva, pode na realidade ser bastante calórica. Esta é uma versão mais saudável, que podem rechear com compotas de fruta, manteiga de amendoim ou até com salmão fumado.

- 250 gramas de farinha de trigo integral
- Uma colher de chá de fermento de
- Duas colheres de chá de açúcar de coco
- 125 gramas de água
- 50 gramas de leite
- Uma pitada de sal Uma colher de chá de bicarbonato
- Sementes de sésamo, de papoila e de
- linhaça (a gosto).

Dissolvam o fermento de padeiro e uma colher de chá de açúcar de coco em 50 gramas de água morna e deixem repousar durante

20 minutos num local quente. Numa tigela à parte juntem a farinha integral, o sal, a água restante, a mistura do fermento e o leite. Amassem bem e formem uma bola, colocando-a depois numa tigela. Tapem com um pano e deixem levedar durante cerca de uma hora. Depois disso coloquem a massa numa superfície com farinha, deem uns "murros" e deixem-na descansar mais 10 minutos. Dividam-na então em várias porções e façam bolas, furando cada bola no centro. Coloquem num tabuleiro, cubram com um pano húmido e deixem descansar mais 10 minutos. Fervam a água com uma colher de chá de açúcar e o bicarbonato de sódio. Baixem o lume e coloquem os bagels na água durante um minuto, virando a meio do tempo. Retirem-nos e deixem secar bem com papel absorvente. Depois de os salpicarem com as vossas sementes preferidas levem ao forno, pré-aquecido a 180 graus, durante 20 minutos ou até ficarem dourados.







Cheiros, cores e variedades

paraíso gastronômico em Toronto

Vamos ao paraíso da gastronomia? Hoje eu te apresento o St Lawrence Market, em Toronto, que fica no centro da histórica "Cidade Velha", perto do centro da cidade.

Isse local é um mercado movimentadíssimo e contém vendedores de co-Jmida que vendem incríveis bagels, queijos canadense frescos, feijões, grãos, leguminosas, frutos do mar, carnes, praticamente qualquer coisa que seja comestível pra incrementar sua receita, ou apenas se deliciar com uma boa receição, aqui você encontra. Além disso, há a exposição de muitas roupas, acessórios e artesanato in-

OSt Lawrence Market começou em 1803, quando o tenente governador Peter Hunter declarou que todas as terras ao norte da Front Street, a oeste de Jarvis ao sul da King Street e a leste da Church Street, tornaramse oficialmente "Market Lands". Por volta de 1803 foi erguido um prédio de madeira e depois em 1831 foi substituído por um de tijolos, infelizmente, em 1845 a estrutura foi destruída pelo grande incêndio de Toronto. A estrutura foi reconstruída e abrigou o antigo conselho municipal da cidade.

Voltando aos dias atuais, ele foi eleito o melhor mercado de alimentos do mundo pela National Geographic em 2012. Os fornecedores também são super amistosos e interagem bastante com o público. Se quiser alguma recomendação de pizza, por exemplo, eles dão o seu palpite sem titu-

O St Lawrence Market Complex hoje é composto por três edifícios principais: The South Market, North Market e St Lawrence

Hall. O South Market é um paraíso gastronômico, todos os tipos de carnes e queijos podem ser comprados, além de frutas, vegetais e guloseimas gourmet.

O South Market é composto pelos níveis principal e inferior do edifício, contendo mais de 120 comerciantes. De comerciantes de frutas e vegetais, açougueiros, peixarias, queijeiros e padarias, todo tipo de comida fresca concebível pode ser encontrado. Os melhores bagels e assados são uma verdadeira delícia!

O segundo andar do South Market abriga a Market Gallery, um espaço de exibição para os Serviços Culturais da cidade de Toronto. Este andar tem um tesouro de artefatos coletados ao longo dos anos e consiste em grandes exposições detalhando a história de Toronto e Ontário.

O North Market é famoso pelo Saturday

Farmers' Market, uma tradição iniciada neste local em 1803 que continua até hoje com os agricultores trazendo frutas, vegetais, carnes especiais e queijos cultivados e produzidos localmente. Aos domingos, o North Market é tomado por mais de 80 antiquários.

Eu me deliciei com um genoroso sanduíche italiano recheado com berinjela à milanesa. Que delícia! Há opções com carnes também e outras comidas, como massas em geral. Depois, eu fui numa doceria com doces incríveis. O Tiramisu foi o melhor que eu já comi na vida!

Então, pra você que adora mercadões, acredite, você vai se maravilhar com tantas opções de comidas, cheiros, cores e preço







INTERNADO



Marco Paulo está internado num hospital em Lisboa na sequência de dificuldades respiratórias e grande cansaco. O cantor tem feito drenagens de líquido do pulmão direito, onde lhe foi diagnosticado um tumor maligno no verão de 2022. O estado de saúde do cantor agravou-se nos últimos dias, como deram conta vários artigos na imprensa portuguesa, e o tumor ter-se-á alastrado. A última emissão do programa Alô, Marco Paulo, no passado dia 18, já não contou com a presença do artista. Em vez disso, a SIC transmitiu várias mensagens de apoio. Recorde-se que, aos 78 anos, Marco Paulo já superou vários problemas de saúde: em 1996 enfrentou um cancro do cólon, em 2017 teve de ser submetido a uma cirurgia para retirar uma massa num rim e em 2020 foi-lhe detetado um cancro da mama.

CELEBRAR A MULHER



Num dia de sol, o Go A Lisboa Rooftop reuniu várias mulheres, entre elas a cantora Bárbara Bandeira e a atriz Carolina Carvalho, num convívio em que foi celebrada a singularidade de cada mulher. O pretexto foi a apresentação da nova coleção de lingerie da Tezenis, que proporcionou um fim de tarde animado com vista sobre a cidade em que a música assumiu protagonismo. Às duas estrelas referidas juntaram-se outras mulheres conhecidas, como as atrizes Beatriz Frazão, Bia Wong, Mariana Cardoso, a artista Yazzy e a modelo Núria Serrote. E porque a festa não se fez só no feminino, juntaram-se também o animador de rádio Hélder Tavares e o cantor Tiago Bandeira, irmão de Bárbara

NOVO LOOK



Recém-regressada das férias que teve no Sri Lanka, a apresentadora da RTP1 marcou presença na ModaLisboa Core como uma das convidadas de honra do desfile do projeto Portuguese Soul, que promove a excelência do calçado português, com o bailarino Marcelino Sambé. Com um visual fresco e descontraído, a apresentadora confessou sentir-se "mais livre" agora que se livrou dos cabelos longos. Catarina Furtado feliz com o seu look... que não agradou a todos: "Sinto-me mais livre!" "É uma nova versão de mim. Precisava mesmo", justificou, primeiramente, confidenciando que a mudança não reuniu consenso no seio familiar. "Houve duas pessoas que não gostaram tanto, mas não vou denunciar", disse, bem-disposta. De regresso ao trabalho, a comunicadora descreveu a viagem que fez como "necessária, intensa" e muito produtiva a nível pessoal.

COURAGE AWARD

Sharon Stone, reconhecida internacionalmente na indústria cinematográfica por filmes como Instinto Fatal que, segundo a atriz, lhe custou a guarda do filho, e ainda graças às causas sociais em que está envolvida, revelou que perdeu metade da sua fortuna.

24 a 30 de março de 2023

A atriz, de 65 anos, marcou presença na gala de angariação de fundos da Women's Cancer Research Fund's (WCRF), no dia 16 de março, onde recebeu o prémio Courage Award. Em palco para agradecer o prémio e incentivar as pessoas a doarem dinheiro, desmoronou e recordou a sua luta contra o cancro, a morte recente do irmão mais novo, e o que acaba de lhe acontecer. Em lágrimas, Sharon Stone revelou que tinha perdido metade da sua fortuna.

"Sei que essa coisa de tentar descobrir como enviar dinheiro através de uma mensagem é difícil. A nível técnico posso ser uma idiota, mas consigo passar um cheque", começou por explicar. "E, neste momento, isso também requer coragem porque sei o que está a acontecer. Perdi metade do meu dinheiro nesta coisa do banco, mas isso não significa que não posso ajudar", acrescentou. "Não são tempos fáceis para nenhum de nós (...) Por isso levantem-se, digam o que valem. Desafio-vos. Isso é que é ser corajoso.", terminou a atriz. Embora Sharon tenha optado por não revelar mais pormenores, tudo indica que a atriz foi uma das vítimas do recente colapso do Silicon Valley Bank, que causou instabilidade nos mercados financeiros norte-americanos.



ANIVERSÁRIO



Ao contrário do que foi dito e tal como Emma Eming confirmou, Demi Moore não se mudou para casa do ex-marido para tomar conta dele. No entanto, a boa relação entre todos é real e Bruce Willis celebrou o aniversário ao lado da mulher e da ex-mulher, juntamente com as respetivas filhas.

Do casamento de 15 anos com Demi Moore, o ator, a quem foi diagnosticada demência, tem três filhas: Rumer, de 34 anos, que anunciou recentemente que está à espera do primeiro filho, Scout LaRue, de 31, e Tallulah, de 29. E do atual casamento com Emma Eming, Bruce Willis tem mais duas filhas, Mabel, de 10 anos, e Evelyn, de 8.

No dia 19 de março – Dia do Pai em Portugal -, Bruce Willis fez 68 anos e as duas famílias reuniram-se para celebrar esta data tão especial. A foto partilhada por Demi Moore no Instagram revela bem o amor e carinho que tem recebido desde que abandonou a sua carreira, em março de 2022, quando lhe foi diagnosticado afasia. Na foto é também possível ver a barriga de grávida de Rumer, que dará o primeiro neto a Bruce.

"Feliz aniversário, BW! Estou tão contente por o podermos celebrar hoje. Amo-te e amo a nossa família. Obrigado a todos pelo amor e desejos calorosos – todos nós os sentimos", escreveu Demi Moore na legenda do vídeo que partilhou na sua conta pessoal de Instagram.

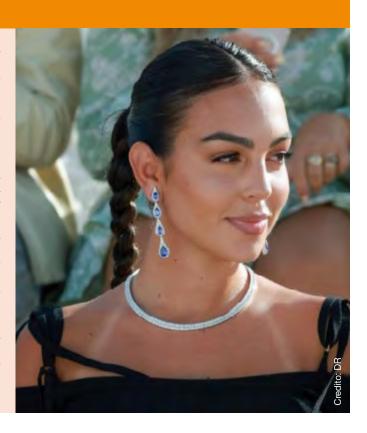
A DOR DE GEORGINA

A segunda temporada de Eu, Georgina, cuja estreia está marcada para esta sexta-feira, 24 de março, irá acompanhar a vida da empresária e modelo de 29 anos. Nas redes sociais, as primeiras imagens já foram divulgadas pela Netflix e revelam a dor de Georgina Rodriguez: "Nunca mais serei a mesma", confessa a namorada de Cristiano Ronaldo, sobre a tragédia de ter perdido um dos gémeos durante o parto, em

A imprensa espanhola já teve acesso aos primeiros episódios da série documental e, segundo a revista Hola!, o enredo começa com a fase final da gravidez dos gémeos, e com a modelo a garantir que estava tudo a correr "super bem" e que aquele era o momento mais feliz da sua vida. A verdade é que tudo acabaria por mudar quando o pequeno Ángel não sobreviveu.

"Não estava preparada para aceitar ou reconhecer o que me tinha acontecido. Não estava preparada para contar aos meus filhos", começou por explicar. "Como ainda tinha a barriga [grande], disse-lhes que o Ángel estava na barriga da mamã, que só a Bella é que tinha nascido", acrescentou, revelando ainda que foi Cristiano Ronaldo quem contou às crianças que o irmão "estava no céu"

Georgina confessou ainda que esteve sempre muito preocupada durante toda a gestação: "Tinha pesadelos e sonhava com isso. Tinha muito medo", recordou. Isto porque antes de engravidar já tinha "sofrido três abortos". Depois do acontecimento trágico, o internacional português, que celebrou 38 anos a 5 de fevereiro, e a modelo contaram com o apoio da família, nos dias difíceis que se seguiram.







O espírito empreendedor e a sua ética de trabalho estiveram sempre presentes nos momentos decisivos da sua vida Grupo Nabeiro

24 a 30 de março de 2023

Aos 90 anos e com a 4ª classe, Manuel Rui Azinhais Nabeiro é um pedaço da história de Portugal em forma de homem. O maior empresário português do café recorda aqui um pouco da sua vida, que começou na pobreza e no contrabando. Construiu a Delta, uma das marcas mais conhecidas no mundo. Rui Nabeiro morreu este domingo aos 91 anos.

"Os portugueses começaram a ter condições de tomar a sua bicazinha"

Sr Rui Nabeiro obrigado por estar aqui connosco e por nos ter recebido aqui nas suas instalações da Delta.

É com muito gosto que aqui estou com vocês. Eu visitei os portugueses no Canadá, com a nossa venda de produtos e já havia muita simpatia naquela altura. É uma comunidade que sabe viver e juntar- se uns com os outros.

Tem 90 anos de vida e começou a trabalhar muito novo. O que mudaria na sua vida agora olhando para trás?

É um bocado difícil responder. Ao crescer fui sempre caminhando e estava sempre disponível para aquilo que fosse surgindo. As coisas correram-me de tal maneira bem, com muito trabalho ao ponto que esse mesmo trabalho ficou dentro de mim. Hoje com 90 anos continuo a pensar que é a minha obrigação trabalhar bastante e é isso que faço no meu dia a dia. A minha mudança foi mudar uma grande parte do mundo. Dar meios e condições a quem não as têm, como é o caso aqui em Portugal. Ainda aparecem muitas pessoas com algumas carências no nosso país. Eu quero e queria transformar a forma da vivência de todo o ser humano que não se encontra bem na sociedade, porque não teve a oportunidade de realmente lançar se na vida. Olho para os lados e em frente e digo "era bom que todos pudes-sem caminhar". "...eu digo que as coisas boas não mudam... aperfei-

Tudo corre bem quando se sonha e tra-

Absolutamente. Esse trabalho no fundo a pessoa cria uma cultura e gosto próprio e é nessa situação que eu digo que as coisas boas não mudam... aperfeiçoam-se. Eu estou aqui com 90 anos, quero viver mais alguns mas quero todos os dias aperfeiçoar, não é o meu bem estar mas dentro de mim a preocu-

pação de

quem cá

está.

É um homem de luta?

Sim sou. Sou homem da luta de querer, um homem de ambição. Muita gente pensa que a ambição é um nome feio. A ambição é um nome de muita atitude de muito querer, de quem gosta de fazer bem e de quem gosta de fazer mais. Eu tenho sempre ambição.

Um empresário de sucesso como o senhor Rui não pode viver fechado num escritório e tem sempre uma grande intenção no seu pensamento?

Não de forma alguma. Já estive no escritório muito tempo. Recebi algumas visitas até curiosas há pouco tempo. Deu para ir à fábrica e outros departamentos que temos. A nossa intenção é o emprego. O criar um emprego. Isso deu-nos uma imagem e um querer.

"O percurso que tenho hoje vem de lá atrás e graças a essa gente."

O senhor foi visionário na forma de dar muitos em- pregos. É c o - nhecipor nunca dizer não e dá muitos postos de trabalho.

Fui. A minha parte visionária é dar forma à vida das pessoas tendo a minha aposta íntima em criar emprego. Eu comecei com a marca Delta nos anos 60...vai fazer 61 anos em fevereiro. Foram 60 anos duros com muitas dificuldades, mas eu tinha que vencer e venci. Nos anos 60 lutei de tal maneira, criei o querer e a força que depois as pessoas começaram a me ajudar. A grande força que eu tenho digo com toda a franqueza, a maior parte é de quem é meu cliente e meu amigo porque eu tenho conquistado as pessoas.

Como foi criar esta sua marca em Campo Maior fora das grandes cidades? Foi difícil?

Sim foi difícil. Nada é fácil na vida e esta também não foi fácil. Já tinha um pouquinho de nome também. Nasci nos anos 30 e até à década de 60 são 30 anos, eu já tinha feito muito esforço ao servir as pessoas na nossa casa Camelo que era a casa mãe. Deu-me uma força enorme, num tempo onde havia muitas carências. Auxiliei muitos que iam nos caminhos para Espanha

para poder trazer algo mais para as suas famílias. Eu confiava neles. Algumas pessoas diziam-me " Esse homem não é sério" mas eles acabavam sempre por ser sérios porque no fundo tinham a obrigação daquilo que eu lhes facilitava. O percurso que tenho hoje vem de lá atrás e graças a essa gente.

Como é que estas pessoas agradeceram ao senhor?

Agradeciam pela sua dedicação e por serem sérios. Alguns não eram sérios para outros, mas para mim sempre foram. E alguns pela nossa marca e pelo nosso produto davam tudo. O agradecimento era de fato o reconhecimento. Reconhecimento que ainda hoje, famílias dessas e seus descendentes contam histórias que eu ajudei muito. Esse é o meu maior agradecimento. ... "o sonho de tomar o café ... noutro tempo o café, há muitos anos, era à cafeteira e quando acabava era só juntar água."

O senhor começou com uma máquina que torrava café que o senhor mesmo distribuía. Que memórias guarda desses tempos?

Guardo muita saudade do meu tempo. Do dia da felicidade de vencer e ir para a frente isso traz-me muita saudade desses tempos. Como é que vivemos, como é que nos sentíamos, porque foi um mundo também de economia, também de uma pessoa dizer eu vou para além. Quando nós nos sentimos felizes temos um sentimento e uma força

do pensar...é indescritível toda essa felicidade. E eu realmente consegui nesse tempo nessas horas ruins ser vencedor, porque em todo o lado havia um toquezinho nas costas que dizia "Pra frente!!!" "Pra frente!!!". Ainda hoje uso esses termos em mim.

O contrabando contribuiu muito para o seu início ?

O contrabando na nossa terra era um contrabando sério e sem problema nenhum. O contrabando era de um produto que Portugal tinha através de África principalmente de Angola. Depois das guerras todas, incluindo a guerra de Espanha começou a haver muitas carências e não se podia exportar. Os próprios governos entendiam para que se facilitar, mas nunca diziam "passa por aqui". E também castigavam. Eu também nessas pessoas tinha uma grande amizade porque eu sabia colocar as pessoas todas a trabalhar no caminho certo. Havia pessoas que no fundo traziam dificuldades e problemas com denúncias que faziam uns dos outros...isso também chegava às autoridades chefes que depois iam chatear a malta que estava no seu trabalho, mas eu tentava sempre que andassem no caminho certo com vidas saudáveis para todos.

Sente que o café veio mudar a vida e os hábitos dos portugueses?

Pelo menos na minha casa sempre gostamos de café. Os portugueses começaram a ter condições de tomar a sua bicazinha. No fundo a nossa bica nunca foi um elemento caro, ainda hoje não o é. Ainda é acessível às pessoas e essa é uma vantagem grande, é que realmente temos sabido estar com os preços dos nossos cafés. A nossa empresa é uma boa empresa porque hoje vendemos milhões e milhões o que nos leva a ter uma vida razoável e a dar uma vida razoável às pessoas. Transformou sim a vida de muita gente e em muitos locais sem ser Campo Maior, viveram daquilo que vendiam e a viver aquilo que aquilo realmente era o sonho de tomar o café ... noutro tempo o café, há muitos anos, era à cafeteira e quando acabava era só juntar água.

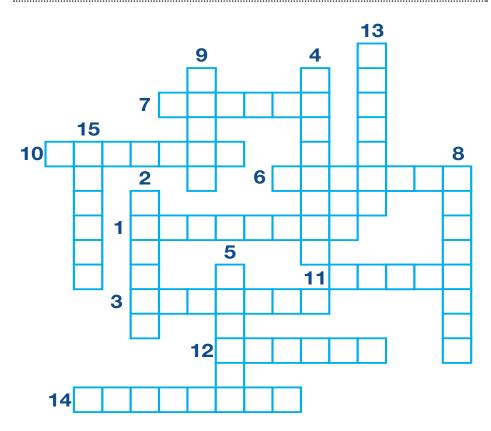
Como se pode inovar mais no café? De que forma pode inovar mais nos seus produtos?

Todos os dias pensamos em dar mais um toquezinho. Agora mesmo nos próximos dias, teremos um concurso de valorização de produto, criação de novas imagens e novas situações. A indústria todos os dias precisa de dar um toque e um parecer diferente "do colega do lado". O "colega" passa a fazer igual, mas depois nós retocamos. Eu não nasci com o café...viver para o café, sonhar com o café e criar o café é muita coisa todos os dias. A nível do país as pessoas reconhecem que sou um mestre nesta área. E porquê? Porque vivi muito o problema do café. A escolha do nome Delta?

O que me pergunta, pergunta muita gente. Existe um instituto de registo de marcas e patentes com acordos mundiais das mais variadas formas. Nós pensamos em criar um nome da marca. Um dos nomes foi Nabeiro. Foi nos dito que eram precisos pelo menos 3. Essa casa centenária onde se regista os nomes, ainda hoje trabalham connosco, disseram- "Escolha um nome bonito" - escolheu-se Delta. Tem uma expressão prática na língua, todo o mundo onsegue falar Delta. Foi a escolhida. Agradeci e mandei registar. Está registrada no mundo todo. Eu via no comércio local na altura, que trabalhavam num mundo fechado. Delta é universal. Criei uma forma e marca feliz de beber café.

5 59

Palavras cruzadas



- Causar dano, prejuízo, apodrecimento em, ou ficar em mau estado, danificado, quebrado
- 2. Dar ou adquirir forma correta ou melhor; consertar(-se)
- 3. Usar de artifícios para adiar a resolução de um negócio; enrolar
- 4. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
- 5. Voltar ao lugar de onde partiu; regressar
- Representar por meio de caracteres ou escrita
- Fazer perder a casca ou qualquer outro revestimento que envolva algum objeto
- 8. Escolher uma pessoa ou coisa entre outras; decidir-se por
- 9. Entregar em troca; permutar
- 10. Vingar uma agressão com outra maior, mais violenta; responder
- 11. Exprimir por meio de palavras
- Transferir (bem ou mercadoria) para outrem em troca de dinheiro
- 13. Descansar em estado de sono
- 14. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
- 15. Precipitar-se a chuva sobre a terra

Caça palavras

O objetivo do jogo é a colocação de números de 1 a 9 em cada um dos quadrados vazios numa grade de 9×9, constituída por 3×3 subgrades chamadas regiões. O quebra-cabeça contém algumas pistas iniciais. Cada coluna, linha e região só pode ter um número de cada um dos 1 a 9. Resolver o problema requer apenas raciocínio lógico e algum tempo.

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

Culinária por Rosa Bandeira

Bacalhau a Narcisa



Jogo das 10 diferenças





Caça palavras

INWOUOCSARRUHC M B S P L Q B F A A E Y J UFIUNWVLASZK MRXSRDREFYGLWA SCCQALCMBPATGI YUDSTVHACSSRJM TLMARECNSOTABO IROSEHATRDUN USDPARABAO IMNVBORNCHT IOEZRPOI DNIHFZJLEMMOAA A K IANSH WQEESHROGTVAAAL MKZBAZZIPEVRLBB

GASTRONOMIA
SARDINHAS
PIZZA
CHURRASCO
BACALHAU
ZONAS
CULTURA
TRADICIONAL
SABORES
PRATOS
CERVEJA
IMPORTAR
BEBIDAS
ALEMANHA
AUTONOMIAS

Ingredientes

- 4 lombos de bacalhau demolhados
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 8 batatas
- Azeite

- 1 colher colorau doce
- Sal q.b.
- Azeitonas e pimento morrone para decorar
- Ramo de salsa

Modo de preparação

Fritar os lombos de bacalhau em bastante azeite. Fritar até ficarem douradas, mas não deixar fritar demais. Colocar as postas numa travessa e cobrir para manter quente.

Descascar as cebolas e as batatas, e cortar às rodelas. Fritar as batatas no mesmo azeite onde fritou o bacalhau. Depois de estarem fritas colocar a volta do bacalhau

temperadas com um pouco de sal.

No mesmo azeite, fritar as cebolas a rodelas adicionar a folha de louro e o colorau. Deitar a cebolada por cima do bacalhau e da batata, decorar com azeitonas, pimento morrone em tiras e um ramo de salsa. Servir quente.

Bom apetite!

OLHAR COM OLHOS DE VER



mileniostadium.com

O caminho já está traçado. Créditos: Maiane Nogueira Voe alto! Créditos: Joana Leal





Primavera? Não estou a ver. Créditos: Manuel DaCosta

Cenário natural. Créditos: Enerson da Silva



CARNEIRO 21/03 A 20/04

Nesta semana o seu intelecto estará particularmente ativo. É um período de grande capacidade de trabalho pelo que o deverá utilizar por forma a obter resultados em algum plano mais ousado, anteriormente concebido por si. A argúcia que demonstra levará os outros a apoiar os seus projetos, contribuindo para a sua realização.

LEÃO 22/07 A 22/08

Momento em que se sentirá muito bem. Tanto a nível social como profissional tudo lhe irá correr bem. Bom relacionamento com as pessoas em geral. Vai tentar fugir da rotina criando novos projetos e novo modo de vida. Vai querer aproveitar para reestruturar os seus hábitos como fuga

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Nesta fase deverão ser assumidos os deveres e obrigações que uma relação a dois exige. Discuta abertamente os seus problemas, ultrapassando em conjunto as dificuldades que sempre surgem no dia-a--dia. Profissionalmente este é um período bastante compensador, relacionando-se facilmente com subordinados e superiores.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

lhor será mesmo não se dispersar, para não

correr o risco de tomar decisões precipita-

das. Deve, pois, avaliar cada questão com

calma e prudência, evitando as decisões

definitivas. Atravessa, neste momento, um

bom período para o estudo e a reflexão.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

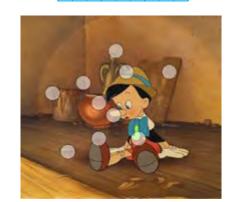
Com tantos assuntos a fervilharem

e a precisarem de resposta, o me-

DISCUT 10UVIR 12 T R O C A R

Soluções

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



TOURO 21/04 A 20/05

Durante este período você irradia charme e simpatia, o que atrai os outros para junto de si. Aproveite para se relacionar e distrair, saindo das obrigações do quotidiano. Poderá optar por uma atividade que lhe dê mais prazer e satisfação e assim juntará o útil ao agradável, no entanto, procure não se aproveitar dos outros.

GÉMEOS 21/05 A 20/06

res e ideais do grupo em que se insere. Nas

reuniões em que participar, aproveite para

expor as suas ideias e opiniões. Imponha-se

individualmente, mas sem arrogância, dei-

xando que os outros se pronunciem. A sua

integração no meio está facilitada.

Esta é uma fase em que as suas

atenções estão centradas nos valo-

VIRGEM 23/08 A 22/09

O atual trânsito de Mercúrio permite-lhe clarificar situações e esclarecer mal--entendidos. Através do diálogo terá agora a possibilidade de ultrapassar certos atritos e dificuldades na sua relação, alcançando uma maior harmonia. Este período é igualmente favorável à apresentação de ideias e projetos.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Poderá sentir nesta altura um desejo intenso de mudança em termos de relacionamento. As emoções e a sexualidade são vividas com grande intensidade. É também um bom período em termos financeiros. Se necessitar de pedir um empréstimo de dinheiro a um banco ou a um sócio esta é a altura indicada para o fazer.

Uma boa oportunidade em termos profissionais poderá surgir nesta altura, acompanhada por uma melhoria financeira. Contudo, tenha consciência de que essa situação lhe vai exigir maiores responsabilidades e possivelmente suscitar algumas invejas. Analise as suas reais capacidades e veja se vale a pena correr o risco.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

É possível que ao longo desta semana esteja mais desanimado, insatisfeito e frágil sem saber porquê. Para não se sentir pior deve evitar o convívio com pessoas depressivas nesta altura. Possivelmente irá sentir necessidade de se refugiar no seu mundo interior mais secreto ou na intimidade do seu lar. Faça meditação ou leia livros com temas espirituais.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Este é um período de transformação, de grandes mudanças, mas procure não impor as suas ideias nem permita que lhe facam o mesmo. É a altura de se decidir levar por diante os seus projetos, não adiando mais a sua concretização. Por outro lado, evite as multidões e não corra riscos físicos desnecessários.

PEIXES 20/02 A 20/03

Marte poderá favorecer algum assunto de carácter familiar ou até mesmo legal. Poderá sentir necessidade de se isolar um pouco, de se refugiar no conforto do seu lar, de usufruir da intimidade dos que lhe estão mais próximo, de analisar mais profundamente os seus sentimentos ou



Agenda comunitária

Casa dos Açores do Ontário Festa do Louvor do Divino Espírito

1136 College St., Toronto, Março 25, 7 pm Venha e traga uma pessoa amiga. Reservas 416-603-2900

First Portuguese de Toronto 80's / 90's party

60 Caledonia Rd., Toronto, Abril 1, 7 pm

Vista a sua melhor roupa retro e participe desta festa divertida. Criancas terão salas separadas com atividades. Reservas 416-

531-9971.

PCCM St. Patrick's Day

53 Queen St North, Mississauga,

Abril 1, 7 pm

PCCM Youth Group presents St. Patrick's Day Dance! In the PCCM Restaurant, with DJ Paul. Food available for purchase. \$10 entrance fee! Contact pccmyouth@gmail. com for tickets and information. Informações: 905-286-1311

Arsenal do Minho de Toronto Noite do Leitão

3404A Dundas Street W., Toronto,

Abril 1, 6:30 pm

O Arsenal do Minho leva a cabo a Noite do Leitão. Informações: 416-532-2328

Canadian Madeira Club Festa da Páscoa

1621 Dupont St., Toronto, Abril 8, 6:0 pm

Festejar a páscoa na Casa da Madeira chegou, venha celebrar connosco. Informações : 416-533-2401

Arsenal do Minho de Toronto Noite da francesinha

3404A Dundas Street W., Toronto,

Abril 29, 6:30 pm

Classificados



Procuramos um vendedor proativo para se juntar à nossa equipa. Com conhecimentos de inglês e português. Contacto: info@mdcmediagroup.com

Newcastle Kitchens requires Cabinet Makers / Installers & General labour. Will train. Please contact Carlos 416-220-9514 or atlanticfinishing@hotmail.com

Procura-se funcionária(o) administrativa para escritório de mediação de seguros que esteja disposta(o) a obter a licença provincial de seguros (RIBO). Fluente em Português e Inglês. **Localização: South** ${\bf Etobicoke.\ Enviar\ resume\ para\ anam@}$ vieirainsurance.com.3

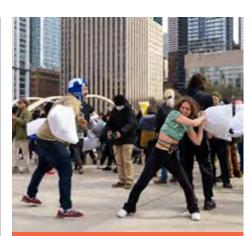
Precisa-se de pessoas para limpeza de prédios comerciais. Preferível com experiência no trabalho. Contrato com chave. Na área de Toronto, Mississauga, Oakville e Burlington. Tem que ter carro próprio. **De segunda** à sexta-feira. Interessados ligar: Chantelle: 647.473 4622

Auto Illusions offers 3 job positions: Auto-motive technician, mechanic or even apprentice. 4 to 5 years of experience. Also needs a driver to pick up and drop off vehicles. Call Paula or Bruno: 416-636-3738

Sweetie Pie Bakery is looking for people with experience in working in a commercial bakery environment. Duties would include: Rolling dough, mixing dough, mixing cookie dough, scooping cookies & assembly of pies. Salary: \$16.00-\$17.00 per hour. Contactar: Cesario: cesario@ mysweetiepie.ca 647-245-3301







Pillow Fight Toronto

Nathan Phillips Square, 100 Queen st west Toronto

April 1 at 1:30 PM - 3:00 PM

Only light featherless pillows are officially allowed, but they're always a couple of rule-breakers, so be careful.



Pawsitive Puppy Yoga

A fundraiser puppy yoga event supporting mental health awareness - camhfoundation

March 25, 2023

2:00 PM - 6:00 PM

Downward Dog Yoga 30 Ossington Avenu, Toronto

www.pawsitive-yoga.com



applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

*To qualify for the \$750 Costco Member-only Bonus, you must be a Canadian resident holding a valid driver's license, have been a Costco member as of February 28, 2023, or earlier and must: (1) Register with Costco to receive your non-transferable Authorization Number; (2) Present the Authorization Number; (2) Present the Authorization Number; (3) Retail purchase, finance or lease an eligible new or demonstrator 2022 (in-stock) or 2023 model year: GMC: Sierra 1500, Yukon and Yukon XL; Chevrolet: Silverado LD, Tahoe and Suburban; or 2023 model year Cadillac: Escalade and Escalade ESV (Excludes V-models); delivered from March 1, 2023 to May 1, 2023. Bonus is deducted after taxes are applied to the purchase or lease of a vehicle does not qualify for the calculation of the Costco Executive Membership 2% Reward. Offer may not be redeemed for cash. Conditions and limitations apply to this limited time offer. See participating dealer for details. For full program details and for any applicable exclusions see a participating dealer or CostcoAuto.ca. Tax, title, registration and license fees, personal property registration fees, and additional products and services are not included in the \$750 Costco Bonus. Offer is valid at participating authorized GM Canada dealers. Offer available in Canada only. Offer is subject to change without notice. Void where prohibited. Costco and its affiliates do not sell automobiles nor negotiate individual transactions. ®: Registered trademark of Price Costco International, Inc. used under license.

HÁ QUEM PENSE QUE TODAS AS COMPANHIAS DE SEGUROS SÃO IGUAIS

OS NOSSOS MAIS DE 45 ANOS A SERVIR A COMUNIDADE CONTAM UMA HISTÓRIA DIFERENTE



OFERECEMOS OS MELHORES SEGUROS

ESPECIALIZADOS EM IMÓVEIS COMERCIAIS | SETOR DE LIMPEZA | GENERAL CONTRACTORS | BONDING



















