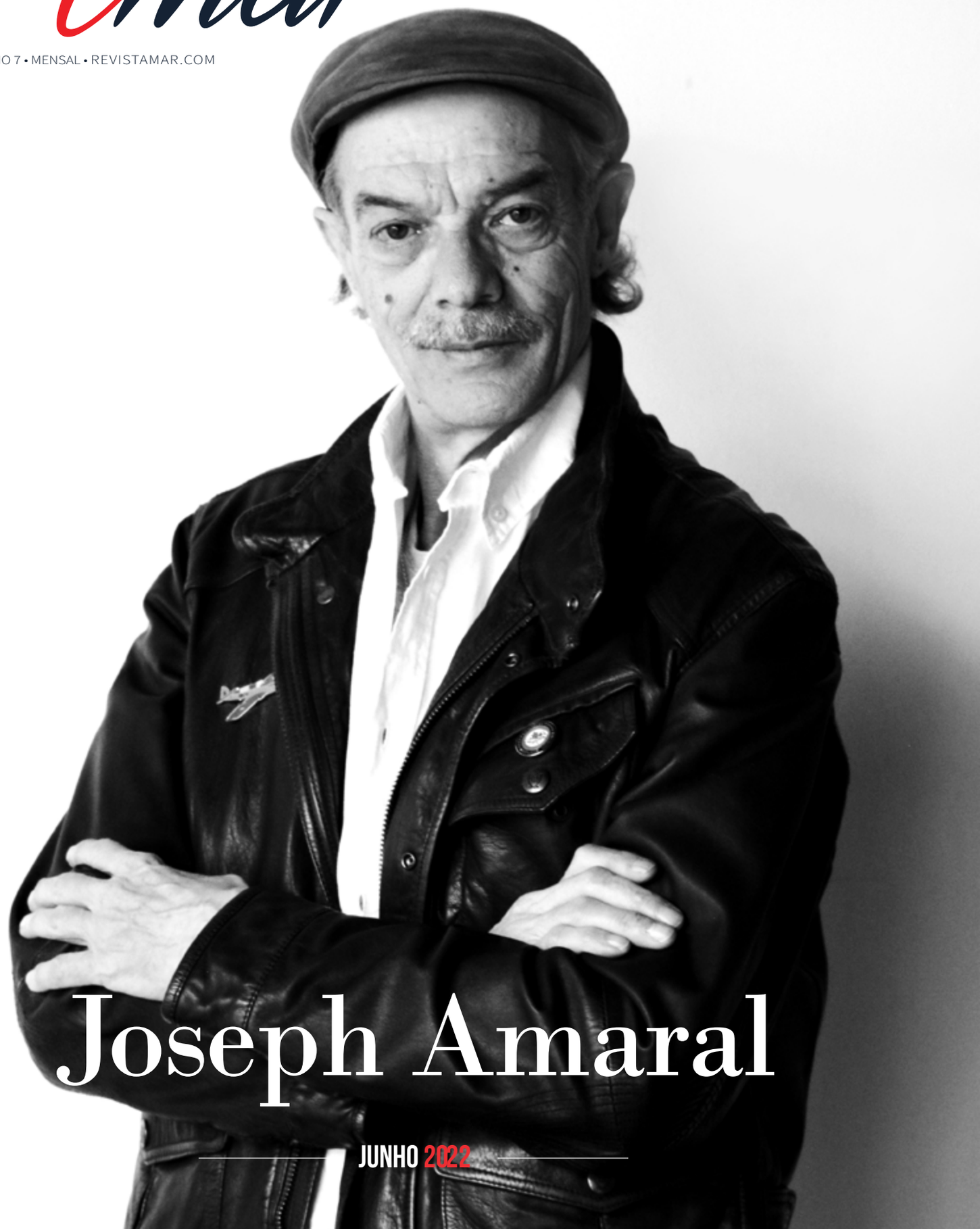
Revista Amar

EDIÇÃO 75 • ANO 7 • MENSAL • REVISTAMAR.COM



Joseph Amaral

JUNHO 2022

C.C.W.U.

O Executivo da CCWU
Canadian Construction Workers Union
deseja a todos os seus membros e
Comunidade Portuguesa um Feliz Dia de Portugal!

Canadian Construction Workers Union

Proud representative of the hard working men and women in the Canadian Construction Industry

Presidente: **Joel Filipe**
Financial Secretary: **João Dias**
Vice-Presidente: **Victor Ferreira**
Recording Secretary: **Luis Torres**
Trustee: **Ana Aguiar**

1170 SHEPPARD AVENUE WEST, UNIT 42 - NORTH YORK, ONTARIO - M3K 2A3
TELEPHONE: 416-762-1010 • FAX: 416-762-1012

LiUNA!
Local 506
www.local506.ca

Desejamos a todos os nossos membros e suas Famílias um Feliz Dia de Portugal!

EXECUTIVE BOARD

CARMEN PRINCIPATO
BUSINESS MANAGER

TONY DO VALE
SECRETARY-TREASURER

ROLY BERNARDINI
PRESIDENT

PETER GLAZE
EXECUTIVE BOARD MEMBER

FABRIZZIO MASSARI
EXECUTIVE BOARD MEMBER

LUIS PIMENTEL
VICE-PRESIDENT

SAVERIO REPOLE
RECORDING SECRETARY

OFFICE MANAGER
ISABELLA COSTANZO

REGIONAL ORGANIZING CO-ORDINATOR
ELIO TOPPAN

DISPATCHER
HARDY JALLOH

COMPLIANCE CONTROL OFFICER
RENATO TAGLIONE

BUSINESS REPRESENTATIVES
MIKE BETTENCOURT
MAMADOU BAH
JOE INACIO
JOE FURTADO
JOHN WALKER
MILTON MEDEIROS
MARCO MELO

SUPPORT STAFF
PATRICIA LUM
MONIQUE SERINO
NATALIY KRASKOVSKY
MISHEL BIRFIR
NICOLE PIETRANGELO
ADRIANNA DO VALE

3750 Chesswood Drive, Toronto • 416.638.0506 • local506.ca

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
José M. Eustáquio

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
Armando Correa Siqueira Neto
Carlos Cruchinho
Cristina Fragata
Inês Barbosa
Inês Carpinteiro
Isabel Rebelo
José Carreira
Madalena Balça
Manuela Marujo
Paulo Mendes
Raquel Couto

Participação Especial
Leila Ferreira do Couto
Margarida Rebelo Pinto
Natália Santos
Sara Cristina Pereira
Sónia Falcão da Fonseca
Valter Hugo Mãe

Agradecimentos
Jornal de Notícias
Magellan Community Foundation
MDC Media Group
Notícias Magazine

Contacto
www.revistamar.com
info@revistamar.com
www.facebook.com/revistamar
416.806.7616

Revista Amar®

Revista Amar é uma marca registada e empresa subsidiária dos grupos Cyber Planet Inc. e MDC Media Group.

Custo estimado por exemplar
$9.99

Conteúdos

6 Magellan Community Foundation
Natália Santos
Este mês estivemos à conversa com a nova diretora geral para sabermos novidades sobre esta instituição que promete mudar os cuidados prestados aos idosos lusodescendentes.

14 Semana de Portugal
Celebrações oficialmente abertas
O Mês de Portugal no Canadá está aí e a Revista Amar marcou presença na abertura das festividades.

18 Carassauga tornou a encher o
Portuguese C. C. of Mississauga
Fique a saber todas as novidades do Pavilhão de Portugal no Carassauga, o maior festival multicultural do Canadá.

24 Fleurs de Villes
Maria João Rafael esteve presente neste evento que anualmente embeleza as ruas da cidade de Toronto.

36 Áreas nobres de Lisboa
Freguesia de Santo António
Acompanhe Manuela Marujo nesta viagem pelas ruas da cidade Lisboa.

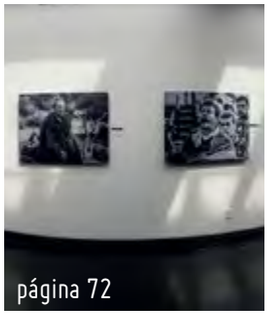
60
Joseph Amaral
Este mês estivemos à conversa com o fotógrafo lusocanadiano que recentemente inaugurou uma exposição na Peach Gallery dedicada aos Romeiros de São Miguel.

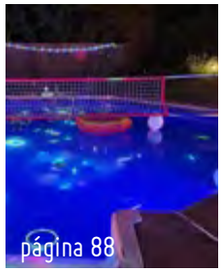
94 Salvem as crianças...
mas só antes de nascerem
Inês Carpinteiro fala sobre o massacre numa escola nos EUA e sobre a política de armas que vai causando acontecimentos trágicos como este no mundo inteiro.

104 A sua decisão muda o mundo
Isabel Rebelo aborda a temática da influência do nosso cérebro e da nossa atitude na alimentação.

108 Ambiente acolhedor
Decoração com tapetes e carpetes
Este mês trazemos-lhe conselhos e dicas preciosas no que toca à decoração da sua casa.

Junho 2022





Os artigos publicados na presente edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não refletir as opiniões e posições da Revista Amar naquela matéria.
A utilização do novo acordo ortográfico, na matéria da presente edição, ficou à inteira descrição dos seus autores.
Os conteúdos publicitários publicados na presente edição são da inteira responsabilidade, com autorização e aprovação prévia dos seus autores.

Não importa
qual o país de origem
do seu passaporte
se a afirmação

eu sou português

lhe dá arrepios.

Heróis do mar, nobre povo,
Nação valente, imortal,
Levantai hoje de novo
Entre as brumas da memória,
O esplendor de Portugal!
Ó Pátria, sente-se a voz
Dos egrégios teus avós,
Que há-de guiar-te à vitória!

Às armas, às armas!
Sobre a terra, sobre o mar,
Às armas, às armas!
Pela Pátria lutar
Contra os canhões marchar, marchar!

MEDIA GROUP INC · Camões radio · CAMÕES TV · LUSO LIFE · MILÉNIO STADIUM · Amar

CASA
MAGALHÃES

Magellan Community Foundation

Natália Santos

A Magellan Community Charities que vai ser erguido na 640 Lansdowne Ave. em Toronto tem um grupo de luso-canadianos - e não só -, empenhados para que este projeto seja uma realidade em 2025. Para sabermos mais sobre os últimos acontecimentos, a Revista Amar tem convidado diretores da Magellan Community Foundation e Charities para informar a comunidade portuguesa acerca de cada comité, a sua função, competência e responsabilidade. Assim sendo, para esta edição convidámos Natália Santos, a nova diretora geral, que gentilmente aceitou conversar connosco.

Revista Amar: Natalie, fale-nos um pouco de si.

Natália Santos: Eu nasci aqui, em Toronto. Nasci no dia 7 de dezembro e o meu nome é Natália por causa do Natal. (risos) O meu pai chama-se Manuel e é das Caldas da Rainha e a minha mãe chama-se Uranea e é de São Roque do Pico e conheceram-se cá. A minha mãe, quando chegou cá, começou a trabalhar numa ourivesaria e depois foi trabalhar para as limpezas e depois tornou-se uma PSW (Personal Support Worker) e começou a trabalhar com pessoas idosas... ela ia às casas, tomava conta deles, davam-lhes banho, comida e, às vezes, ela mudava-lhes os pensos. Pronto, era o trabalho dela e ela gostava imenso. Ela decidiu fazer este trabalho de PSW, porque ela tomou conta do pai dela, o meu avô, quando adoeceu no Pico. Entre os irmãos, cada um tirava um bocadinho do seu tempo para lá ajudar a mãe deles a tomar conta do pai e, por acaso, eu ia com a minha mãe ajudar a minha avó. Eu dava papinha ao meu avô (riso) porque ele já não podia comer sozinho... são memórias que eu tenho da minha infância. Foi depois de termos regressado que a minha mãe decidiu ajudar as pessoas da terceira idade e tirou cursos e depois começou a trabalhar para uma empresa. Mais tarde decidiu ir trabalhar para o St. Michael´s Hospital daqui em Toronto. Ela queria ter sido enfermeira, mas não teve essa oportunidade, mas foi trabalhar na limpeza do hospital e trabalhou lá durante 10 anos e adorou. Esta é, um bocadinho, da história da minha mãe. O meu pai foi carpinteiro toda a vida e tinha a oficina em casa. As minhas memórias de criança são de ver o meu pai trabalhar na oficina e eu ia ajudá-lo... as peças de madeira caíam no chão e eu perguntava "pai, posso fazer uns buraquinhos?" e ele dava-me cola e eu fazia uns buraquinhos com as peças que caíam no chão. (risos) Ele tinha uma lareira dentro da garagem e lembro-me bem que às vezes ele fazia febras e punha dentro de um papo-seco... era tão bom! Que memórias... Eles trabalharam toda a vida aqui e eu e os meus irmãos nascemos cá.

RA: É a mais nova?

NS: Sim... e a mais responsável! (risos) Nós fomos criados num ambiente típico de uma casa portuguesa... uma casa que tinha tradições – mais a minha mãe, ela quis manter as tradições da infância dela. Fomos sempre à missa, participámos sempre nas festas religiosas e toquei numa filarmónica.

RA: Em qual?

NS: Na Banda do Sagrado Coração de Jesus, na Igreja Sta. Helena, em Toronto.

RA: E como surge a música na sua vida?

NS: Surgiu quando foi de férias para o Pico. Eu vi primos meus a tocar na filarmónica da freguesia. Eu ainda era pequenina, mas disse à minha mãe que também queria tocar o clarinete. Quando chegámos cá, depois às férias, através de conhecimentos do meu pai meteram-me na Escola de Música de Santa Helena e pronto. Daí para a frente, aprendi a tocar música e comecei a tocar... e toquei por muitos anos.

RA: É casada e tem filhos?

NS: Sou casada... este ano celebraremos 15 anos e temos uma filha de 12 anos, que se chama Victoria. Ela começou novinha – até à pandemia - a dançar no Rancho Folclórico Académico de Viseu, na Casa das Beiras. O meu marido chama-se Steve e também dançou num rancho durante muitos anos... já vem de família. (risos) O meu marido também nasceu cá, mas os meus sogros são de Peral, uma freguesia do município de Cadaval.

RA: Qual foi o seu percurso profissional até chegar aqui?

NS: Eu quis ser Polícia, mas nunca segui esse caminho e como fui criada num ambiente de construção – o meu pai na carpintaria e os meus irmãos na construção – sempre tive aquela "coisa" de também querer trabalhar na construção. Após de ter casado, fui trabalhar companhia mecânica e estive lá durante dois anos. Depois de ter tido a minha filha, decidi que eu queria fazer uma coisa diferente. Eu comecei a trabalhar em Property Management em prédios e condomínios, porque gostava de ver a construção de um prédio do princípio até ao fim e depois ver as pessoas todas a mudarem-se para aquele prédio... que já não era um prédio, era uma casa. Foi nessa altura que decidi ir tirar cursos. Eu voltei para a escola e eu gosto muito de estudar e estou a pensar em tirar mais cursos. Mas, tirei os cursos que precisava para ser Property Manager. Nessa altura, a minha filha ainda era muito pequenina, ainda era uma bebé e eu andava na escola e a trabalhar ao mesmo tempo... mas acabei os meus cursos num ano e fiz um exame e depois fiquei certificada como Condominium Manager e eu comecei a trabalhar nos prédios. Eu sempre gostei de trabalhar, essencialmente, em construções novas, ou seja, eu trabalhava diretamente com o desenvolvedor... o que posso dizer? Eu adoro a construção. Eu tive nessa carreira durante 10 anos até agora. Gosto de trabalhar com pessoas e esta profissão permitiu-me trabalhar com pessoas diferentes e fazer ligações profissionais que tenho até hoje com advogados, engenheiros, construtores, conselhos diretivos, etc... Eu gostei muito de trabalhar nessa área.

RA: No fundo, gosta de trabalhar em equipa ou grupo.

NS: Sim, gosto muito.

RA: E quais eram as suas responsabilidades como Property Manager?

NS: Eu supervisionava a construção, os orçamentos, diversas equipas, coordenava vários projetos, trabalhava diretamente com diversos conselhos diretivos e também tinha que resolver alguns problemas ou conflitos.

RA: No total, quantos anos tem de experiência nesse ramo?

NS: Eu diria, 12 anos... quase 13.

RA: Contudo, alguma coisa mudou.

NS: Sim... eu comecei a pensar que tava na hora de mudar de carreira, mas ao mesmo tempo queria continuar a trabalhar na mesmo ramo, mas só trabalhar com um desenvolvedor. Há 3 anos decidi melhorar a minha educação e registei-me num programa certificado de Project Management na Universidade de Toronto. Assim que tirei o curso apareceu a pandemia e tudo parou e como não estava fácil encontrar trabalho, continuei a fazer Property Management, porque éramos considerados trabalhadores essenciais.

RA: Entretanto, como soube da Magellan Community Foundation?

NS: Foi através da Eddie Suliman, que na altura estava aqui a ajudar provisoriamente, num almoço ocasional. Nós somos primas e como eu estava a trabalhar perto daqui fomos almoçar para pôr a conversa em dia. No meio da nossa conversa, falámos de filhos, dos desafios da Covid-19, família, de trabalho e acabei por lhe contar que queria mudar de carreira. Foi aí que ela me falou da Magellan e que eles estavam à procura de uma pessoa a tempo inteiro para a posição de General Manager.

RA: E ficou interessada?

NS: Depois de ela me mandar a descrição do trabalho, sim. Mas, eu estava com férias marcadas e só depois de ter voltado é que falei com a Eddie. Depois enviei a minha ficha de inscrição com o meu currículo e fui a uma entrevista... e não era a única candidata, havia muitas candidatas e candidatos para esta posição.

RA: E como correu?

NS: Bem, até nem parecia uma entrevista. Foi muito casual, um bom ambiente e uma boa conversa com os membros diretivos... saí com um bom pressentimento. Depois fui-me embora e fiquei à espera da resposta. Após uns tempos e de mais algumas reuniões, cá estou!

RA: O que é que lhe chamou mais à atenção sobre o projeto?

NS: Houve várias coisas que me chamaram a atenção... principalmente, por ser um projeto muito importante para a nossa comunidade e voluntário e vamos ser realistas... há uma falta enorme de lares de cuidados prolongados na nossa província, no país inteiro, pelo mundo até. E a nossa comunidade não tem uma casa como esta. Certamente que não somos os únicos, mas temos a oportunidade de a ter. Por isso este projeto é muito importante para mim, porque não vai ser só uma casa para os idosos, como também um alojamento acessível e será um ponto de encontro para a comunidade.

RA: A sua experiência pessoal e profissional, foram a combinação ideal para ser contratada para esta posição. Quais são as suas responsabilidades?

NS: Como diretora geral eu ajudo os diretores em certos e diferentes aspetos do projeto, como na parte da construção com o Richard Ramos e também ajudo na angariação de fundos que são precisos para chegarmos à meta e quando abrirmos a Magellan o meu trabalho vai continuar, provavelmente, na gerência em diferentes níveis.

RA: O arranque da construção passou para início de 2023. O que mudou?

NS: Nada, estas coisas acontecem. Nós estamos sempre dependentes das licenças e num ano de eleições, é normal haver atrasos.

RA: Neste momento, do que precisam?

NS: Precisamos que a comunidade se una ao projeto, que divulgue o máximo sobre ele e precisamos de voluntários para várias posições e todos são bem-vindos. Este projeto vai ser uma realidade na nossa comunidade e de todos nós.

MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

Donate your time or resources to help
make a difference in the lives of our seniors

CALL FOR VOLUNTEERS!

We are looking for dedicated and talented individuals to help bring the Magellan Centre to life!

IMMEDIATE OPPORTUNITIES ARE AVAILABLE

- Photography/ Videography
- Social Media Content Writer
- Advanced English to Portuguese language translation
- Brand Awareness Canvasser
- Project/Event Coordination

SCAN

TO APPLY

OR

VISIT

bit.ly/MCFVolunteers

To learn more, donate or volunteer
www.magellancommunityfoundation.com

U-15 do Gil Vicente FC de Toronto

sagram-se Campeões 2021/2022

O restaurante Vila Verde recebeu, no passado dia 6 de maio, os Campeões U-15 do Gil Vicente FC de Toronto. A direção juntou a direção técnica, pais e a equipa, constituída por 18 meninos, para comemorar a época 2021/2022 e entregar as merecidas faixas e medalhas. José Carlos Da Silva - mais conhecido por Zé Carlos - presidente e treinador, juntamente com Marco do Monte e Paulo Gomes, encontrava-se visivelmente feliz e realçou que a "época começou a zero e acabou com estes miúdos, de 14 a 15 anos, campeões!

Foi uma época de muito trabalho para os treinadores, para os atletas e para os pais, mas passou sem grandes percalços... contudo, só assim é que poderíamos ter sucesso, todos a correr para o mesmo lado!". Para o presidente do Gil Vicente FC de Toronto a época fechou com um saldo positivo, tendo em conta que "saímos de uma pandemia, conseguimos manter os nossos jogadores, fomos campeões em dois escalões diferentes (U-15 e U-18) e ainda temos outros a lutar pelo título pois a época ainda não acabou... No geral, tem sido um ano fantástico, considerando todos os contratempos.". Depois de uma épo-

ca de sucessos, Marco do Monte confidenciou-nos que o próximo desafio é vencer o Ontario Cup, ciente de que "vai ser um desafio difícil, mas temos muita confiança nos miúdos e com muito treino e trabalho, se Deus quiser, vamos ser campeões!".

Recentemente, dois jovens desta equipa, Ayden Hagi e Noah da Silva, viajaram até Barcelos, Portugal para uma sessão de treinos que deixou as direções técnicas dos dois clubes muito entusiasmados com o talento destes jovens. Em agosto o Gil Vicente FC de Toronto viajará, novamente, até Portugal, com mais 20 atletas promissores, dos 14 aos 17 anos, para um estágio de duas semanas com os treinadores do Gil Vicente FC. No ano passado, o jovem Filipe Reis que, também tinha ido ao mesmo estágio, acabou por ser recrutado e este ano assinou contrato com o sub-18 do Gil Vicente FC e segundo Zé Carlos "o Filipe, que fez 18 anos em abril, está bem, feliz, nas "nuvens" e no mundo dele. Apesar de ser sub-18, ele tem também treinado com os seniores e tem sido chamado para a equipa principal.".

Zé Carlos, deiaxou no ar que, brevemente, vai haver uma surpresa e ainda fez questão de agradecer à equipa da MDC Media Group pela presença e por divulgar aquele que considera um "momento de orgulho para todos os gilistas!".

Carmo Monteiro

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

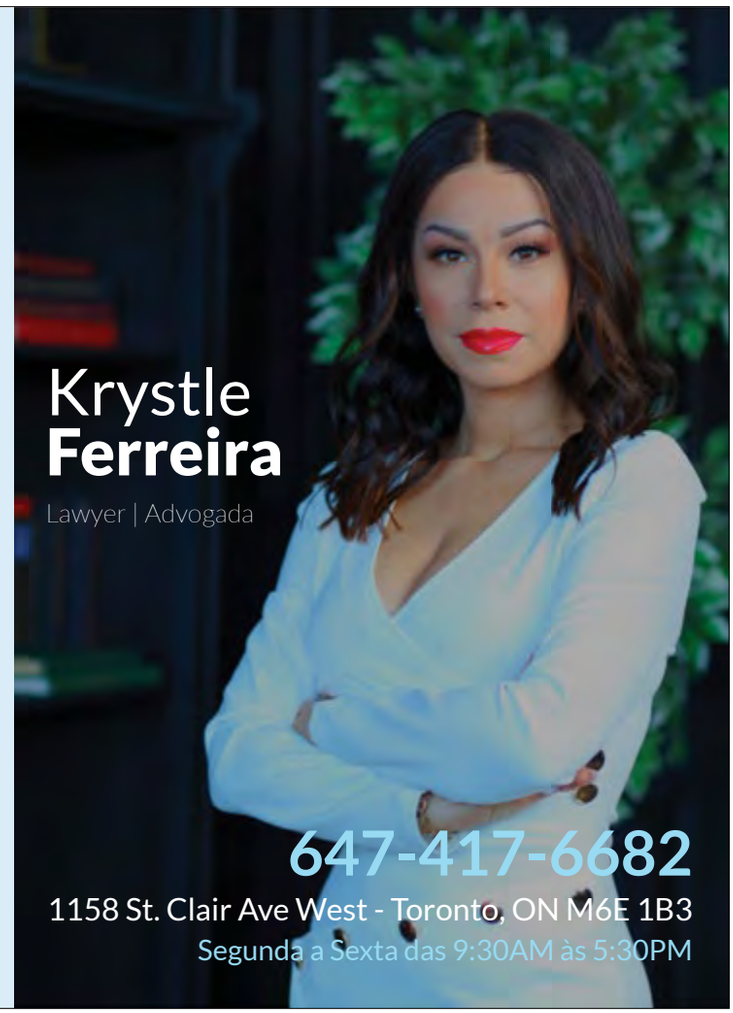
nova law

FELIZ DIA DE PORTUGAL

A SUA FIRMA NA COMUNIDADE
PROFISSIONALISMO A PREÇOS COMPETITIVOS

Cada situação é única. Estou disponível para discutir o seu assunto consigo. Ligue grátis e sem compromisso.
Falamos português

Real Estate
Relação de bens & Testamentos
Certificações
Notário



Semana de Portugal
Celebrações oficialmente abertas

A Aliança dos Clubes e Associações Portuguesas do Ontário (ACAPO) promoveu uma cerimónia de abertura oficial da Semana de Portugal de Toronto. O evento teve lugar no dia 13 de maio, na praça Camões, e contou com a presença de membros da comunidade e convidados. O momento também serviu para celebrar o 69º (sexagésimo nono) aniversário da imigração portuguesa para o Canadá. A 13 de maio de 1953 chegaram ao Pier 21, na cidade de Halifax, província de Nova Escócia, os primeiros 113 portugueses com documentos oficiais de imigração a bordo do navio Saturnia.

A ACAPO revelou que o programa da Semana de Portugal de Toronto deste ano incluirá vários eventos, com destaque para a Parada do Dia de Portugal, no dia 11 de junho, com início às 11:00, seguindo-se a habitual homenagem aos voluntários, pelas 13:30h.

De realçar também o festival de rua "Do West Fest", que se realizou entre 3 a 5 de junho, organizado pela BIA Little Portugal, de Toronto, e o hastear da bandeira de Portugal, junto à câmara municipal, em parceira com a vice-presidente da autarquia de Toronto, Ana Bailão, com cerimónia marcada para o dia 10 de junho, às 12:00.

Kátia Caramujo, a presidente do conselho de presidentes da ACAPO, à conversa com a nossa equipa de reportagem afirmou que gostaria de ver toda a comunidade portuguesa e amigos da comunidade a celebrar Portugal e a portugalidade. Depois da ausência forçada pela pandemia de covid 19, vai ser bom festejar de novo o mês de Portugal e, por isso, Kátia Caramujo acredita que no dia 11 de junho, dia da Parada de Portugal em Toronto, a Dundas Street irá encher-se de todos os que estão ansiosos por mostrar o seu amor a Portugal. A ACAPO conta com todos!

Francisco Pegado
MDC Media Group

15 ANOS de envelhecimento
em **Barricas de Carvalho**

NOVA

AGUARDENTE

VÍNICA VELHA

DOC WINE IMPORTS

Contacte-nos para obter a lista completa:
Telefone: 647.702.9903 / 647.787.1272
Email: docwineimports@gmail.com
Website: docwineimports.com

Siga-nos nas redes sociais

DOC Wine Imports @docwinecanada

TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.

HelpingBusinesses.com

You've earned it. We'll help you keep it.

Our professional staff are here to file you taxes and answer any financial questions you have.

Visit us to file in office, drop your documents with us and we'll prepare your taxes, or file remotely from your home with one of our tax experts—the choice is yours.

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions

Carlos Teixeira
Managing Partner

Toronto (head office)
1015 Bloor Street West
(Bloor & Dovercourt)
416.535.8846

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

PORTUGAL DAY PARADE

SAT, JUNE 11-11AM
DUNDAS STREET WEST
BETWEEN LANSDOWNE & CRAWFORD

LiUNA! Ontario Provincial District Council
LiUNA! LOCAL 183 Feel the Power
Laborers' International Union of North America Local 506 Toronto
C.C.C.U. Canadian Council of Construction Unions
Canadian Construction Workers Union
Ontario

Carassauga tornou a encher o **Centro Cultural Português de Mississauga**

No último fim de semana de maio, Mississauga voltou a acolher mais uma edição do Festival de Culturas Carassauga. Este evento multicultural celebrou já a 37ª edição. Depois de dois anos de ausência foi possível circular pela cidade e todos os que se encontravam munidos de um passaporte puderam entrar nos pavilhões que ofereciam a cultura e a gastronomia dos respetivos países. Este Festival tornou-se um importante evento anual no calendário do município de Mississauga e a sua popularidade tem aumentado nos últimos anos, tornando-o no maior festival multicultural de Ontário e o segundo maior do Canadá em termos de visitas e representação da diversidade étnica.

Como é hábito há já muitos anos, o Centro Cultural Português de Mississauga recebeu o pavilhão de Portugal. Por lá, durante o fim de semana, passaram mais de 3.800 visitantes que tiveram a oportunidade de conhecer um pouco mais da cultura e gastronomia portuguesa.

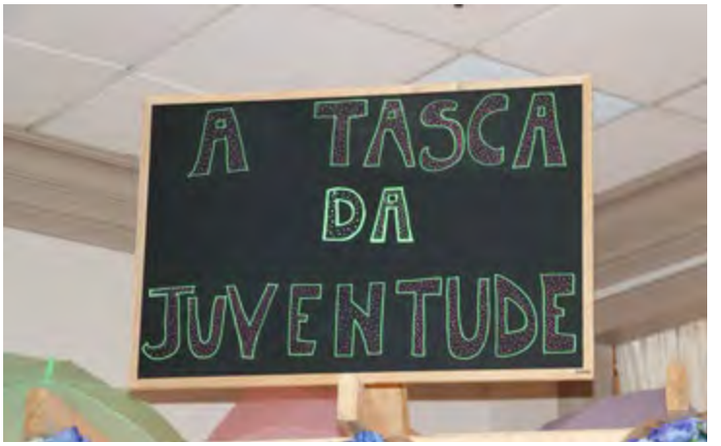
O presidente do clube, Jorge Mouselo, era um homem satisfeito, apesar de cansado. O trabalho que uma organização desta natureza exige é muito, mas com uma equipa de voluntários como o clube de Mississauga tem, tudo se torna possível. Jorge Mouselo, à conversa com o Milénio Stadium, partilhou a sua satisfação com a retoma de atividades presenciais depois da pandemia e sublinhou que sem os que, de forma abnegada e voluntária, arregaçam as mangas para trabalhar, nada seria possível. "O Carassauga é sempre um fim de semana que nós trabalhamos bastante, porque há muito que preparar e fazer para garantir que não deixamos o nosso país mal, porque afinal de contas estamos a representar o nosso Portugal. Este é um pouco mais diferente, relativamente ao que era, não só pela perda que tivemos, mas também por causa da pandemia. Parece que não, mas já lá vão três anos sem organizarmos o Carassauga e este ano fazê-lo da maneira que o estamos a fazer é um pouco complicado, mas a verdade é uma – eu tenho uma grande equipa ao meu lado, temos uma comunidade que nos suporta, que tem prazer e gosta de tudo o que está ligado ao nosso Portugal. Tudo isto faz a minha vida um pouco mais fácil, ao fim do dia. Hoje já estamos aqui mais à vontade, mas estas últimas três semanas foram de muito trabalho".

Ao contrário do que era habitual, este ano não foi ainda possível trazer artesãos de Portugal, mas a arte esteve presente com a mostra de trabalhos de artistas portugueses residentes no Ontário. Jorge Mouselo explicou-nos porquê - "este ano o que temos para oferecer é um pouquinho diferente do que era habitual. Nós costumávamos trazer artesãos de Portugal continental ou das ilhas, mas este ano, por causa da Covid, por não sabermos nunca o que vai acontecer, optámos por ter aqui connosco artistas da nossa comunidade. São luso-canadianos, vivem aqui e também fazem coisas portuguesas. E isto é bom porque assim também os estamos a apoiar. Deste modo, eles podem também mostrar a paixão que têm por Portugal e pela nossa cultura. Fora disso temos o nosso comer. Não há comida como a nossa."

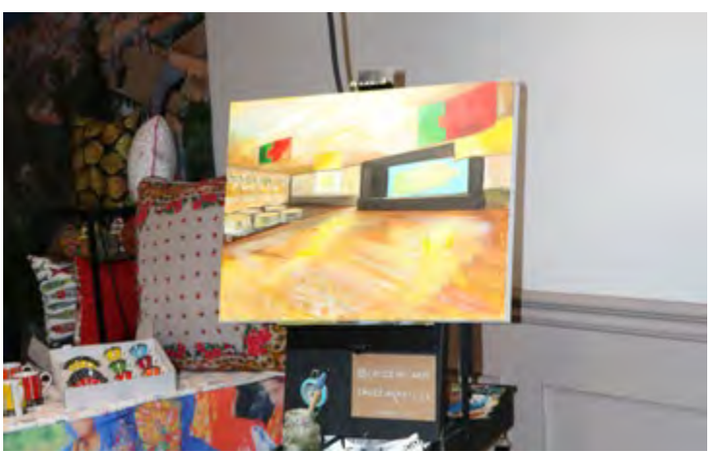
Para o ano, esperamos todos, haverá mais Carassauga e, de novo, o PCCM vai abrir portas para mostrar o melhor de Portugal.

Madalena Balça
MDC Media Group

Welcome to the
MISSISSAUGA INC



FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO



DESEJO UM FELIZ DIA DE PORTUGAL

DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS!

Meus Caros Amigos,

Sou, orgulhosamente, uma dos muitos portugueses que constituem esta comunidade de gente de trabalho e resiliência, que há 69 anos começou a chegar ao Canadá e que tanto tem contribuído para o seu desenvolvimento.

Como sabem tenho tido a nobre missão de representar a nossa comunidade como City Councillor e Deputy Mayor, nestes doze anos que se passaram, e quero dizer-vos que tem sido uma honra. Orgulho-me muito de tudo o alcançámos juntos.

Com união e determinação, espero continuar a trabalhar convosco no apoio à nossa comunidade, em assuntos de grande importância para todos nós.

Celebremos e Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, hoje e sempre!

Feliz Dia de Portugal!

COMMITTED TO OUR COMMUNITY

anabailão

TORONTO CITY COUNCILLOR DAVENPORT

Contact my office! ~ Entre em contato com o meu escritório!

T: (416) 392-7012

E: councillor_bailao@toronto.ca

www.AnaBailao.ca @AnaBailaoTO

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

Feliz Dia de Portugal e das Comunidades são os votos da AJF Forming LTD
para todos os seus clientes, familiares, amigos e comunidade em geral

TUDO COMEÇA AQUI!

JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961

Escritório: (416) 537-7431 • Fax: (416) 537-0111

Email: ajfforming53@gmail.com

FELIZ DIA DE PORTUGAL

Viana
SINCE 1984
ROOFING & SHEETMETAL LTD

ROOFING SOLUTIONS
YOU CAN TRUST

vianaroofing.com

APEROL
Spritz
APEROL

Fleurs de Villes:

Femmes

Como já vem sendo hábito, todos os anos, um trilho florido e colorido, percorre a Midtown, entre Bloor e Yorkville. O tema que serviu de mote para mais de 35 esculturas e instalações florais, foram as Mulheres!

O evento que percorre cidades como Miami, Vancouver, Edinburgh e Sydney - actualmente em exposição em Montreal; voltou a estar presente em Toronto, em Maio passado. Fleurs de Villes, é alusivo às Flores das Cidades que correm o mundo; em instalações artísticas únicas de flores frescas aliadas ao talento dos floristas locais, convidando os transeuntes a descobrir verdadeiras obras de arte ao longo de um itenerário que surpreende em esculturas complexas; como manequins, portas e entradas de edifícios, baloiços, montras e muito mais. Este ano, as "mulheres famosas" inspiraram os artistas que participaram neste evento.

A foto ao lado, numa das entradas da cafetaria da Eataly, retrata a actriz Sophia Loren, num passeio de Vespa nos anos 60s, pela florista Zuhoor Designs.

Maria João Rafael
Consultora de Imagem

A recriação da inesquecível figura de Marilyn Monroe, esteve exposta na soberba ourivesaria "Royal of Versailles", patrocionada pela "Chopard", sendo da autoria dos artesãos da Joezel Fernandez Yumul WPICC; que recriaram a famosa cena do filme "Diamonds are Girls Best Friends". Um trabalho de 18 horas só para completar o cabelo, e mais de uma semana para entrançar o vime do vestido – uma verdadeira obra prima da arte floral!

Na paragem 34, a florista Lena's Floral Designs, recriou a imagem da pintora Frida Khalo. A obra sobejamente inspirada na sua beleza pouco convencional; as pronunciadas sobrancelhas em primeiro planos nos seus auto-retratos, bem como as suas vestes tradicionais mexicanas e os seus elaborados penteados. Aqui, tudo isto recriado com arte, e apenas com flores naturais.

A escultura 9 do itinerário, personificou a autora da musica "Up Where We Belong". Buffy Sainte-Marie imortalizou-se, sendo a primeira pessoa indígena a vencer um Oscar, precisamente pela Melhor Musica, em 1983. O trabalho foi da autoria de Florigens Design. Já durante a guerra no Vietname, a sua canção "Universal Soldier", tornou-se num hino. Actualmente, abraça causas climáticas e relacionadas com os indígenas.

A criaçao de Joezel Fernandez Yumul WPICC, celebra com pompa a actriz canadiana Catherine O'Hara. Uma verdadeira celebridade nascida em Toronto, reconhecida por representar o papel de mãe de Kevin, no filme "Sozinho em Casa"; vencedora de um Emmy pela sua representação em "Schitt´s Creek", Catherine é um icone da comédia nacional e internacional, por vários papeis inesquecíveis; tal como a indesejada hóspede em "Beetlejuice". O'Hara foi agraciada com a Ordem do Canadá em 2017, e recebeu igualmente, das mãos do Governador-Geral, o prémio " Lifetime Artistic Achievement", em 2020.

Fleurs de Villes FEMMES honrou Viola Desmond, o rosto das notas de $10; pela mão dos artistas de Blooming Flower Bar, patricionados pelo Hot Docs Canadian International Documentary Festival. Viola foi uma empresária no ramo da beleza, e reconhecida activista pelos direitos civis. Tudo começou quando se recusou a abandonar o sector reservado a brancos num teatro, , tendo sido presa. Foi a primeira mulher canadiana a figurar numa nota.

A obra vencedora deste ano, é da autoria da florista Karen Kurtz, e retrata a figura heroica de Laura Secord. Muito antes de ser reconhecida pela marca canadina de chocolates de estrondoso sucesso, Laura ganhou notoriedade durante a guerra de 1812; correndo 32 kms através da floresta de Niagara, detentora de informaçao vital para um posto de comando inglês. Graças a este acto heroíco, 600 tropas americanas renderam-se no que ficaria conhecido na história canadiana, como a batalha de Beaver Dams. Finalmente, aos 83 anos, o seu feito foi reconhecido como um acto de heroísmo.

Os artistas da PYRUS Floral Design, escolheram homenagear a escritora canadiana Margareth Atwood, A autora de mais de 50 livros, incluíndo "Handmaid's Tale" e suas sequelas, imortalizou-se no mundo literário, onde tem vencido vários prémios de renome internacional. Conhecida pela sua narrativa surrealista, explora temas como direitos da mulher; discernias sociais, entre outros temas. Não sendo a escultura mais criativa, é sem dúvida na minha opinião, a mais fiel à imagem real.

CALDENSE BAKERY

O tradicional sabor português bem perto si! Feliz Dia de Portugal

CROSSROADS PLAZA
2625 A Weston Rd., Unit 12
Toronto, ON M9N 3V8
Tel: 416-245-3847

802 Dundas St. W.
Toronto, ON M6J 1K3
Tel: 416-703-3433

3497 Dundas St. W
Toronto, ON M6S 2S1
Tel: 416-761-9499

3651 Major Mackenzie Dr. unit E5
Vaughan, ON L4H 0A2
Tel: 905-303-3847

Bradford
442 Holland St. W.
Bradford, ON L3Z 2B9
Tel: 905-775-7400

HEAD OFFICE
Royce Dupont Piazza
337 Symington Ave.
Toronto, ON M6P 3X1
Tel: 416-535-9993

Etobicoke
1451 Royal York Rd. unit 1
Etobicoke, ON M9P 3B2
Tel: 416-241-9993

WESTSIDE MALL
2406 Eglinton Ave.
Toronto, ON M6M 3X1
Tel: 416-657-1999

1209 Dundas St. W.
Toronto, ON M6J 1X3
Tel: 416-534-3847

301 Dundas St. W
Whitby, ON L1N 2M6
Tel: 905.668.2253

5425 Creditview Rd. Unit 14
Mississauga, ON L5V 2P3
Tel: 905-814-0049

HOME OF THE "CUSTARD TART"

www.caldensebakery.ca

Desejamos-lhe um Feliz Dia de Portugal

Ulysses & Salomé Pratas

Presteve Foods

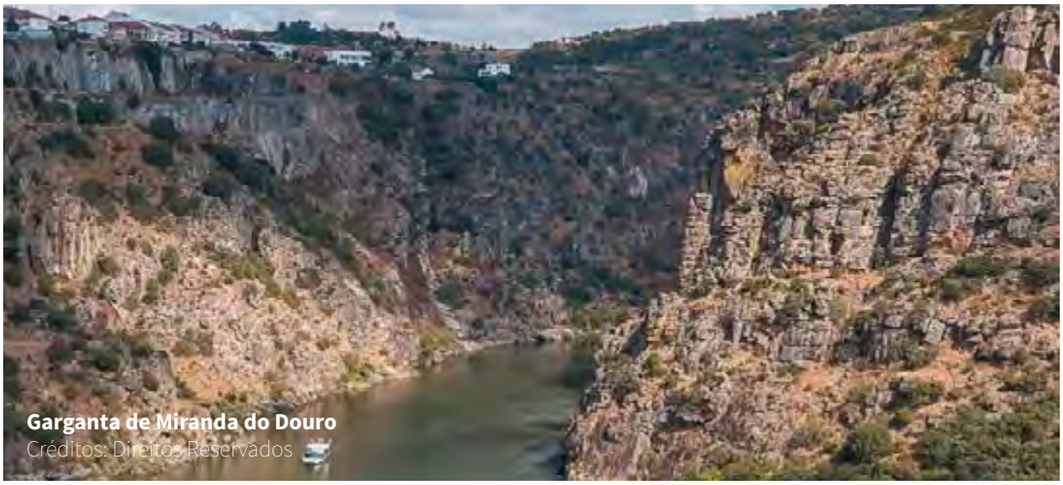
prestevefoods.com /PresteveFoods

Interioridades

“ A minha pátria é a língua portuguesa

Livro do Desasossego - Bernardo Soares (Fernando Pessoa)

Miranda do Douro
Créditos: Direitos Reservados



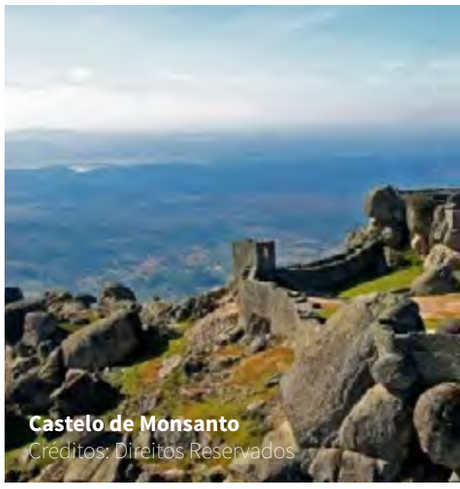
Garganta de Miranda do Douro
Créditos: Direitos Reservados

Pauliteiros de Miranda
Créditos: Direitos Reservados

Senhora da Lapa, Quintela, Sernancelhe
Créditos © Carlos Cruchinho

Senhora da Lapa, Quintela, Sernancelhe
Créditos © Carlos Cruchinho

Adufeira em Monsanto
Créditos: Direitos Reservados



Castelo de Monsanto
Créditos: Direitos Reservados

Castro Verde
Créditos: Direitos Reservados

Cante Alentejano em Castro Verde
Créditos: Direitos Reservados

Este breve apontamento seria difícil de se concretizar noutras circunstâncias, mas a citação inspiradora de Fernando Pessoa impele-me a escrever e a olhar para o interior da minha pátria, povoada de paisagens inesquecíveis que nos deixam sem fôlego, onde a natureza será sempre irrepetível, onde nos deparamos a cada passo com aquela curva da estrada ou com aquele rio da minha aldeia do mestre Caeiro. As flores exalam os seus aromas, as narinas sorvem as essências silvestres, o voo dos pássaros desenha a sua liberdade no azul celeste.

E vou a Miranda ver dançar os pauliteiros...

Neste torrão chão, os linguajares das gentes acariciam com ligeireza as palavras, novas palavras que brotam da sua voz como afloramentos magmáticos, expressões arcaicas que cimentam a língua portuguesa.

E vou à Senhora da Lapa em peregrinação para encontrar-me com Aquilino Ribeiro...

E vou a Monsanto escutar as adufeiras...

E vou a Castro Verde ouvir o cante...

Um território ancestral habitado pelos mais diversos povos, uma identidade construída ao longo dos séculos onde a língua edificou a pátria. Essa língua, ferramenta de escritores que levou mais longe a cultura e o nome de Portugal, numa epopeia constante. Os poetas retiraram o véu da noiva sobre as palavras e o amor à pátria materializou-se nos versos rabiscados nos exílios, nas guerras e nos cárceres.

Usurpando a frase ao escritor e poeta Luís Vaz de Camões, ditosa pátria que filhos desta eloquência deu à língua portuguesa, sendo por vezes uma língua apátrida, acostumou-se a mudar de figurino conforme as latitudes.

A minha língua mátria tem a aparência de um colar de missangas. Em Cabo Verde canta mornas de braço dado com o crioulo e no Brasil tem samba no pé numa roda de samba no terreiro. Em Angola pode ser pregão na boca da vendedeira no mercado Roque Santeiro, junto ao porto de Luanda; na Índia e no extremo oriente resiste nos corações dos goeses, macaenses e timorenses como um sol nascente raiado de esperança.

Acompanhando os heróis do mar, a língua portuguesa sulcou com a sua quilha os sete mares, como na canção dos sétima legião *"foram tantas as tormentas, que tivemos que enfrentar..."*, peregrinou por terras africanas, explorou a selva pela pena de Ferreira de Castro, dobrou o cabo da Boa Esperança e com Magalhães circum-navegou o mundo.

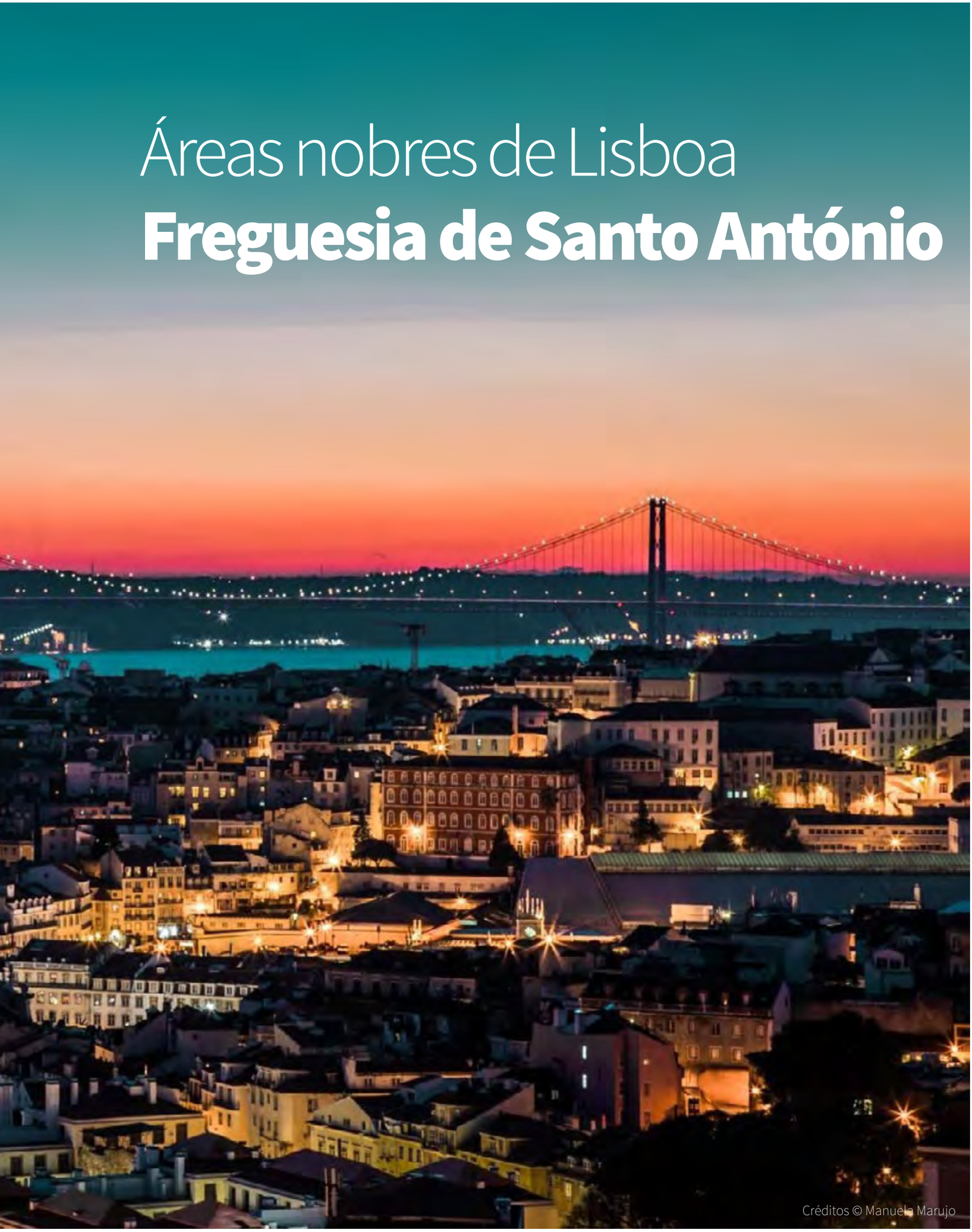
O poder das palavras vogou ao vento nas vozes dos fadistas, devidamente acompanhados pela viola e pela guitarra portuguesa. O mestre Carlos Paredes, ao dedilhar a sua guitarra dispensa as palavras para tanger habilmente a alma portuguesa.

Amo a minha pátria, cuido da minha língua, mas temo que ela já não seja só minha. Ela tornou-se cosmopolita.

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

HOTEL MUNDIAL

Áreas nobres de Lisboa
Freguesia de Santo António



Créditos © Manuela Marujo

Vista do Jardim do Torel
Créditos © Manuela Marujo

Jardim do Torel
Créditos © Manuela Marujo

Exposição no Jardim do Torel
Créditos © Manuela Marujo

Fonte no Jardim do Torel
Créditos © Manuela Marujo

Comparativamente a outras cidades metropolitanas, Lisboa é de pequena dimensão e as suas freguesias, bairros e pátios têm características muito próprias onde as pessoas se conhecem e os vizinhos ainda trocam favores, conselhos e histórias de vida.

Sempre que estou em Lisboa, resido na freguesia de Santo António. Esta freguesia agrega, desde 2013, as freguesias de São Mamede, São José e Coração de Jesus abrangendo, por essa razão, áreas privilegiadas da capital. São Mamede, criada em 1247, constituía a mais antiga freguesia da cidade de Lisboa e era conhecida por albergar, entre outros lugares, o Jardim Botânico, o palacete do Antigo Colégio dos Nobres e o edifício da Imprensa Nacional na Rua da Escola Politécnica. Em novembro de 1567, foi criada a freguesia de São José que se destaca por a ela pertencerem, por exemplo, parte da Avenida da Liberdade e o Teatro Tivoli. A freguesia do Coração de Jesus surgiu após o terramoto de 1755 e abrangia também a Avenida da Liberdade e a Praça Marquês de Pombal.

O nome Santo António, escolhido em 2013 para congregar as três, foi selecionado em homenagem ao santo padroeiro de Lisboa. Em honra deste santo popular, realizam-se anualmente, no dia 12 de junho, na central Avenida da Liberdade, as animadas festas da cidade que atraem milhares de nacionais e estrangeiros.

Durante as minhas estadias na freguesia de Santo António, subo e desço avenidas, ruas, calçadas e travessas, passatempo que me cansa mas encanta, e onde continuamente descubro tesouros e aprendo factos novos sobre a história da cidade.

Este mês, vou levar-vos num passeio a pé, por uma das zonas nobres da freguesia. Começo pelo Jardim do Tourel. No século XVIII era uma quinta privada, mas o terreno do palacete é, desde 1928, jardim público e miradouro. Com uma vista incomparável para São Pedro de Alcântara, o Rio Tejo e a Baixa da cidade, este recanto ajardinado tem, entre outras atrações, uma fonte adaptada para piscina e praia urbana pública, durante o verão. Se subirmos as ruas até ao cimo, a panorâmica vista fará esquecer depressa o esforço despendido. Em alternativa, pode tomar-se o antigo ascensor do Lavra (de 1884), no Largo da Anunciada, e chegar ao jardim sem precisar de fazer esforço.

Casa dos Vinte e Quatro
Créditos © Manuela Marujo

Urna de Afonso de Albuquerque até 1565 (SGL)
Créditos © Manuela Marujo

Pátio neoárabe Casa do Alentejo
Créditos © Manuela Marujo

Salão de festas (CA)
Créditos © Manuela Marujo

Ao descer do Torel, na estreita e íngreme Rua da Fé, fazendo esquina com a rua de São José, encontra-se a entrada para a igreja de São José dos Marceneiros - antiga ermida ali erigida em 1525 -, reconstruída após o terramoto de 1755. Nas suas dependências setecentistas - um belo edifício barroco, com azulejos preciosos -, está a memória da "Casa dos Vinte e Quatro", uma instituição histórica de 1383, onde os mestres de ofícios tinham direito a representatividade reconhecido por Dom João I.

A Rua de São José muda o nome para Portas de Santo Antão, e nela encontramos o limite da freguesia. Uma entrada majestosa, no número 100, conduz-nos ao interior da Sociedade de Geografia de Lisboa, ali instalada desde 1897. Aberto ao público, o edifício de cinco andares, aloja um museu etnográfico com um património de incalculável riqueza, com relevo para a época dos descobrimentos. Padrões trazidos das antigas colónias, globos terrestres e mapas, para além de artefactos raros, fazem-nos recuar séculos e vislumbrar a civilização de vários povos.

Termino este passeio no Palacete Alverca, um edifício do século XVII e a sede da Casa do Alentejo de Lisboa desde 1923. Com estilo neoárabe na entrada principal, encanta pelas salinhas que remontam ao Majestic, o primeiro casino em Lisboa, no início do século XX. O grande salão de baile no segundo andar, com lustres, paredes forradas a espelhos e estuques dourados é romântico e lugar ideal para eventos. As salas do restaurante, onde comida tradicional alentejana é servida, são decoradas com azulejos do primitivo palácio e outros do Mestre Jorge Colaço.

Faltaria dar muitos outros passeios, igualmente enriquecedores, na extensa freguesia de Santo António, mas esses terei que os deixar para outra altura.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

Um tesouro chamado **Portugal**

Finalmente os dias mais quentes já se começam a fazer sentir... E com eles vêm também as saudades de umas boas e merecidas férias, verdade? Ora já não é de hoje que Portugal é um dos melhores destinos turísticos do mundo, procurado por turistas de todo o mundo.

São incontáveis as razões para visitarmos o país, como tão bem sabemos, mas decidi fazer um pequeno resumo de algumas delas. Se é que ainda precisavam de ser convencidos...!

História

Portugal é o país mais antigo da Europa e encerra em si uma história riquíssima - fundado em 1143, o país possui inúmeros monumentos, ruínas, igrejas e castelos que contam a história de outros tempos. O Mosteiro dos Jerónimos, as muralhas de Évora, o Palácio Nacional da Pena, o Castelo de Guimarães, as Ruínas de Conimbriga e a Quinta da Regaleira são apenas alguns exemplos.

Diversidade

Sim, Portugal até pode ser um país pequeno, mas já diz o ditado que "é nos menores frascos que estão os melhores perfumes"! Em 943 quilómetros de extensão continental podem encontrar uma enorme e fascinante variedade de paisagens, costumes, tradições, comida e vinhos. Tão depressa podem estar a brincar na neve, na Serra da Estrela, como a tomar um refrescante banho de mar nas águas calmas das praias do Algarve. Se são apreciadores de carne, com certeza farão uma paragem na Bairrada para se deliciarem com um leitão assado. Se preferirem peixe ou marisco, então a Rota Vicentina é o destino ideal! Um pouco por todo o país existem festividades religiosas, populares ou grandes festivais musicais.

E é claro: a beleza das ilhas, Açores e Madeira, não deixam ninguém indiferente.

Há sempre algo para ver e conhecer em Portugal!

A comida

Ah... o deleite de uns, e a desgraça de outros! De facto não se pode negar que Portugal é sinónimo de boa comida. A gastronomia portuguesa é apreciada (e inclusivamente premiada) mundialmente, e vai desde um fresco e saboroso marisco até às sobremesas mais gulosas. É de realçar, no entanto, que dentro da cozinha tradicional portuguesa existem também várias opções saudáveis, como por exemplo o peixe fresco grelhado, cremes vegetais, e uma enorme variedade de frutas frescas. Há, portanto, comida para todos os gostos!

Os Santos Populares

Em Portugal os três santos populares são o Sanro António, São João e São Pedro, cada um deles típico em diferentes regiões do território, embora existam algumas que celebrem mais do que um deles. Durante este mês de junho - em que, de resto, também comemoramos o Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas - celebra-se o Santo António, com as principais festividades a acontecerem na capital, Lisboa. É tempo do povo vir para a rua comer, beber e divertir-se pelas ruas, que se "vestem"

com balões coloridos, arcos e são perfumadas pelo cheiro tão característico dos manjericos.

Em cada esquina há um bailarico para dançar até não poder mais! E se faltarem as forças, nada melhor ronque comer um caldo verde, umas belas sardinhas assadas ou chouriço grelhado, algumas das iguarias desta celebração.

Ainda assim, o ponto alto das festividades dedicadas ao Santo António são as marchas populares: este ano, os diferentes bairros de Lisboa voltam a desfilar na Avenida da Liberdade, a 12 de junho, contando com centenas de figurantes, muita música e alegria. Uma das mais antigas tradições da cidade de Lisboa, que não deixa ninguém indiferente.

Feiras e festivais

Ainda que aconteçam durante todo o ano, as feiras populares e gastronómicas ganham especial ênfase durante o mês de junho. Para além destas, também acontecem várias feiras medievais em vários cantos do país, como por exemplo a Feira Medieval de Penela, uma das mais antigas do país. Aqui são levados a cabo momentos de recriação de época, com apontamentos históricos e culturais, bem como diversas atividades recreativas.

Se são apaixonados por música, durante todo o verão têm ainda a possibilidade de marcar presença em grandes festivais de verão, como é o caso do Rock in Rio, que este ano - e depois de ter visto a edição de 2020 adiada por conta da pandemia - acontece nos dias 18, 19, 25 e 26 de junho no Parque da Bela Vista, em Lisboa. Black Eyed Peas, Post Malone, Anitta e UB40 fazem parte do cartaz

Inês Barbosa
MDC Media Group

Happy Portugal Day

STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

3584 Major Mackenzie Drive West (at HWY 400), Vaughan

HARVEY'S

SWISS CHALET

590 Keele Street (at St. Clair), Toronto
3737 Rutherford Road (at Weston), Vaughan

Amorim Hospitality Group

®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation

Feliz Dia de Portugal

RE/MAX ULTIMATE
Realty Inc., Brokerage
Independently Owned and Operated

Fernando Ferreira

Registered Realtor

For a FREE home evaluation
or any real estate INFO call

416.528.4724

fernandoferreirasells@gmail.com
www.fernandoferreira.ca

CONFRONTAR O PASSADO **RACISTA** DE PORTUGAL

O período dos Descobrimentos é talvez o que traz maior orgulho a Portugal, se por um lado admiramos a coragem da viagem pelo desconhecido e a conquista de novas terras, ao mesmo tempo ignoramos e romantizamos o lado negro do colonialismo. No século XV, foi Portugal que iniciou o tráfico de escravos transatlântico, e no período de 400 anos, raptou, expatriou e escravizou cerca de 5.8 milhões de pessoas de África e da Ásia para serem enviados para o Brasil.

O conceito de raça foi criado para estabelecer uma hierarquia e legitimar o tratamento de certos grupos como inferiores. Gomes de Zurara (um cronista português da Era dos Descobrimentos) criou o conceito de dividir as pessoas em grupos – ainda não referidos como raças – enquanto escrevia a biografia do D. Henrique "O Navegador". Alguns consideram que Zurara inventou a "raça africana" quando descreveu as pessoas que estavam a ser vendidas num leilão em Lagos, Portugal. Apesar de diferirem na linguagem, etnia e cor da pele, juntou-os todos num mesmo grupo que precisava de ser salvo pelos "europeus civilizados".

Este conceito de raça levou à justificação da escravatura transatlântica – não só era uma oportunidade de cimentar o estatuto do país como uma potência global e aumentar a sua riqueza, como também a necessidade de espalhar o Cristianismo e a modernização pelo mundo era vista como uma obrigação moral.

Ao longo dos anos, os líderes portugueses tentaram preservar este sentimento de superioridade. Sob a Ditadura de Salazar (de 1932 a 1968), prevaleceu a teoria de um colonialismo excecional e mais humanos do que o de outros países. Quando a Exposição do Mundo Português ocorreu em Lisboa, em 1940, Salazar usou a oportunidade como um ato pretensioso de propaganda. O Lusotropicalismo promovia a ideia de que o império português era uma única unidade política, espalhada por diversos continentes, multirracial e onde reinava uma coexistência pacifica entre diferentes pessoas e culturas. A forma como Portugal se recorda de factos históricos refere-se à ideia de que o país teve um papel fundamental na civilização, lutando contra o primitivismo e contribuindo para o desenvolvimento daquelas sociedades. Aqui está a fundação da ideia que tem vindo a ser perpetuada – um colonialismo benigno, onde Portugal era o bom rapaz.

Contudo, nas colónias era evidente uma realidade bem diferente. Os súbditos indígenas, dominados pelos portugueses, tinham um estatuto inferior e eram considerados menos civilizados. A única forma de não-brancos terem acesso à educação e outros privilégios nas colónias era através da renúncia da sua própria cultura, da adoção do Catolicismo, da aprendizagem da língua e costumes portugueses, de maneira a atingirem o estatuto de "assimilados". A exploração e trabalho forçado eram práticas diárias normalizada nas colónias.

Portugal foi um dos primeiros países a implementar a escravatura e um dos últimos a colher os seus frutos. Enquanto o mundo admitia a dura realidade e a dor que tinham infligido. Portugal agarrava-se cada vez mais às suas colónias. Em 1960, durante os movimentos independentistas, Salazar ordenou a construção do Padrão dos Descobrimentos para manter os ideais daquele tempo vivos. Localizado no Rio Tagus em Lisboa, o monumento tem à sua frente a Rosa-dos-Ventos – um presente do regime de Apartheid da África do Sul oferecido à ditadura portuguesa.

Ainda há pouco mais de 40 anos, Portugal estava em guerra para tentar reprimir os movimentos independentistas das colónias africanas. Deixando Angola, Moçambique, Cabo Verde e Guiné-Bissau num estado de devastação depois de quase 20 anos de guerra, massacres e domínio pela força, seguido da repatriação dos Portugueses que viveram nesses países. Rotulados de retornados, também eles foram sujeitos a atos discriminatórios.

Apesar da proclamação de que Portugal não é racista, mas de que existe racismo em Portugal - pode um país, que durante séculos da sua história, viu certos povos como sendo inferiores, ter outra visão hoje?

Na legislação, nos tribunais, nos sistemas de saúde e de educação não existe conteúdo racista ou de segregação e inclusive, a Constituição proíbe manifestações de racismo, e é aí que se apoia a maioria daqueles que não querem considerar o seu país racista. Contudo, a legislação proíbe a discriminação de género, mas continuamos a ser um país machista, onde as mulheres lutam contra a subalternização económica e social e onde a violência doméstica é um dos maiores problemas sociais. Portanto, não basta olhar para a legislação para compreender o que a sociedade sente. A ascensão da extrema-direita e o movimento de Black Lives Matter vieram intensificar esta discussão. E a própria política de direita considera que este tema é um golpe sensacionalista de esquerda.

Um país à beira do Atlântico, com ótimo clima, repleto de história e conquistas, com uma gastronomia incrível e pessoas trabalhadores e respeitadas – alguns chamariam de paraíso, mais ainda não é. As periferias das grandes cidades continuam a mostrar a sua pobreza evidente, onde se marginalizam as minorias e onde o contacto com a polícia nem sempre acontece da melhor forma. E é aqui que se põe todos no mesmo saco, se um rouba, são todos ladrões, pelo menos na visão de André Ventura, o líder do partido de extrema-direita Chega. E o crescimento da sua popularidade é a prova de que o racismo se encontra de boa saúde, da intolerância e da queda dos valores da democracia.

Segundo um estudo do European Social Survey, mais de 60% dos portugueses manifestam crenças racistas. No entanto, de 2009 a 2018, o Ministério da Justiça não registou qualquer condenação por racismo. E o racismo está presente até na nossa linguagem, que muitas vezes utilizamos sem consciência da sua conotação, com frases como "E eu sou preto?" quando nos ignoram, por exemplo. Então, o que é que podemos dizer de um país que criminaliza o racismo, mas não o condena?

No caso do estudante cabo-verdiano Luís Giovani que foi morto no final de 2019, espancado violentamente por um grupo de jovens, o Ministério Público acusou os sete suspeitos de homicídio qualificado, mas concluiu que o crime não tinha motivação racial. Em 2020, uma mulher foi agredida por agentes da PSP depois de uma discussão causada pela falta de título de transporte. No mês seguinte, duas mulheres brasileiras foram atacadas pela polícia à porta de uma discoteca. E se pode ser discutível se estes casos tinham teor racista... Ainda nesse mês, o jogador de futebol do FC Porto, Moussa Marega abandonou o relvado a meio do jogo com o Vitória de Guimarães depois dos adeptos deste clube gritarem insultos racistas contra o atleta.

Alguns meses mais tarde, surgiu outro caso que foi considerado a gota de água nesta série de conflitos e indignação; a morte do ator negro Bruno Candé. O ator foi assassinado com quatro tiros à queima-roupa, em plena luz do dia, numa avenida movimentada da periferia de Lisboa. Testemunhas garantem que três dias antes tinha sido ameaçado de morte e teriam surtido vários insultos racistas: "Preto, vai para a tua terra"; "volta para a sanzala". O homicida foi Evaristo Marinho, de 76 anos, que tinha prestado serviço militar em Angola, entre 1966 e 1968. Ao ser admitido na prisão ainda disse "Em Angola, matei vários como este".

Existem muitos outros exemplos. Se Portugal é um país racista ou não é um tema aberto para discussão, mas uma coisa é certa, Portugal tem sido um país tolerante com o racismo.

Até recentemente, Portugal falhava na apresentação de uma visão objetiva dos acontecimentos. Nunca existiu uma referência explicita, um memorial ou monumento que reconhecesse os milhões de vidas que foram afetadas pela escravatura. Por outro lado, existem inúmeras estátuas e monumentos dedicados aos navegadores e padres missionários responsáveis pela conversão de Africanos e Indígenas para o Catolicismo, ou de soldados que lutaram na guerra contra as colónias. Finalmente, em 2017, a Djass Associação de Adro-descendentes (ONG) ganhou, por voto popular, o acesso a fundos públicos, dando oportunidade à comunidade negra de contar a sua história – o que viveram e resistiram.

Os fundos foram utilizados para desenhar o monumento "Plantação – Prosperidade e Pesadelo", pelo artista angolano Kiluanji Kia Henda. Pretende consciencializar, criar empatia e refletir sobre as questões da escravatura, colonialismo e pós-colonialismo. Kiluanji Kia Henda sublinha "O mundo moderno não existiria se não fosse pela escravização. A modernidade que se vê aqui foi construída às costas da população negra. É importante que exista consciencialização sobre isso." O memorial será instalado no Campo das Cebolas, em Lisboa, e prevê-se que será inaugurado este ano. Composto por filas de canas de açúcar em alumínio preto, cada uma com três metros de altura, esta obra simboliza um passado trágico, mas, esperemos, um futuro prospero.

A História tem sido apresentada e ensinada nas escolas parcialmente, através de uma visão Eurocêntrica. Portugal tem vindo a ignorar parte da sua história porque vai contra a sua identidade nacional. É fundamental para todos os portugueses que amplifiquem e deem podem às vozes do passado, para que possamos aprender com ele. Não se trata de impor culpa, mas sim de refletir sobre o nosso passado e traçar o caminho que queremos para o futuro.

Inês Carpinteiro
MDC Media Group

Made in Lusitânia

Reconstrução virtual 3D da cidade romana de Olisipo (Lisboa) por César Figueiredo

Ruínas de uma fábrica de garum em Olisipo
Créditos: Direitos Reservados

Ânforas da Casa dos Bicos, na Rua dos Bacalhoeiros, em Lisboa
Créditos: Armando Neto

Ruínas de um teatro romano em Olisipo
Créditos: Direitos Reservados

Casa anexa à fábrica de peixes em conserva na Rua dos Correeiros, em Lisboa (Made in Lusitânia)
Créditos: Armando Neto

A antiquíssima Lisboa não apenas já teve outro nome, **Olisipo** (Felicitas Julia Olisipa, na Lusitânia Romana), no período em que foi uma importante cidade do Império Romano, mas deixou, naturalmente, histórias a metros de chão abaixo do nível das suas ruas atuais, e qual um excelente sítio arqueológico, é capaz de oferecer tanto as deslumbrantes evidências materiais de encher os olhos quanto as suas correspondentes interpretações que dão acesso à forma de vida dos antepassados milenares, o seu quotidiano, alegrias e tristezas, lutas e recompensas, enfim, o coração e a alma daqueles que viveram antes de nós, ajudando a nos moldar e a sobreviver aos muitos séculos que se seguiram. Como eles eram? Assemelham-se a nós no que diz respeito ao trabalho, por exemplo? O que representou a Lusitânia frente ao mundo cujo poder fluía desde o maior império já registrado nos livros de história e em cada pedaço de cerâmica encontrado durante escavações arqueológicas e obras da engenharia, felizmente assistidas pelo acaso? Então, quer voltar no tempo? Sincronize o seu relógio histórico em dois mil anos! Boa viagem!

O dia amanheceu nublado naquela terça-feira, mas havia uma forte promessa de sol e um pouco de calor em seu transcorrer, o frio castigava as pessoas que percorriam as estreitas ruas da cidade. Era cedo, e a madrugada não se intimidou em deixar para trás a gélida atmosfera típica do final de janeiro, logo, uns passos eram lentos de acordo com o sono que teimava em ceder espaço, outros, contrariamente, pareciam ter pressa de chegar aos seus destinos, à fábrica de peixes em conserva, em especial, pois os barcos ancorados, de corporações ou societates, revezavam-se no volumoso carregamento e no transporte que distribuía aquelas delícias para todo o Império Romano.

Onde hoje se situa a Rua dos Correeiros, na Baixa de Lisboa, acessa-se o que restou de algumas cetárias, o nome dado aos tanques de conserva de peixes cuja fábrica utilizava a salga (método que consiste em cortar a carne do peixe em peças e depositá-las alternadamente em camadas com sal em tanques, cobrindo-se finalmente com a última camada salgada e pesos a fazer pressão, na descrição de Plínio, o naturalista e historiador à época), e o garum, molho refinado e luxuoso feito a partir dos derivados piscícolas, deliciosamente apreciados e devidamente poetizados nas obras de Sêneca e Horácio. E o liquamen, um pouco mais líquido que o garum. Ou, na Rua dos Bacalhoeiros, na qual as ruínas ecoam à voz da memória que irrompe de semelhantes tanques e ânforas de acondicionamento, margeados pela proximidade do rio Tejo, mais próximo ao trânsito junto às embarcações naqueles tempos.

Havia, ainda, poços, pátios e edifícios que davam suporte à jornada diária de produção e comércio, um verdadeiro frenesi movido pela grandiosa exportação cuja extensão somente se limitava às fronteiras do império. Havia algo de poderoso naquela rotina que se fazia presente em muitíssimos outros sítios para além da península, havia uma presença de qualidade -- uma espécie de certificação conquistada -- atestada pelos quatro séculos de duração neste modelo de vida organizacional, encerrando-se unicamente pelo declínio e queda do império, no século V. Por todos os cantos, as mesmas bocas que apreciavam as incomparáveis iguarias, também pronunciavam a sua origem, uma propaganda digna de premiações em nossos dias, uma marca sólida e confiável, 'Made in Lusitânia', sempre que a prazerosa lembrança ocupasse as mentes dos seus muitos admiradores. Ah! Um legítimo orgulho aos profissionais de reconhecida competência, qual o encarregado e os seus ajudantes, tomados pelo morno calor do sol ao saírem da fábrica em mais um dia de ofício e de construção da novela real que os cercava.

Destacou-se Olisipo, dada a sua relevância, elevando-se ao status de capital da nação que se ergueu posteriormente, dando continuidade à produção e ao comércio de peixes em significativa escala. Todavia, outros sítios igualmente contribuíram com a abundante atividade, tal como Setúbal, a Cetóbrica Romana, em imponente conjunto fabril de tanques, na Travessa Frei Gaspar, revelando a harmoniosa convivência entre o passado e o presente, o comércio de ontem e de hoje. É possível andar sobre a transparência dos vidros modernos que divisam e expõem magistralmente a antiguidade, tornando a arqueologia uma amiga mais próxima do dia a dia, uma partilha entre o especialista e o leigo. Perde-se o fôlego diante de tal possibilidade, cativando ao contato com o conhecimento e à paixão que nasce quando olhamos para nós mesmos através do outro na outrora da existência.

Armando Correa de Siqueira Neto
Psicólogo e Mestre em Liderança

Língua Portuguesa

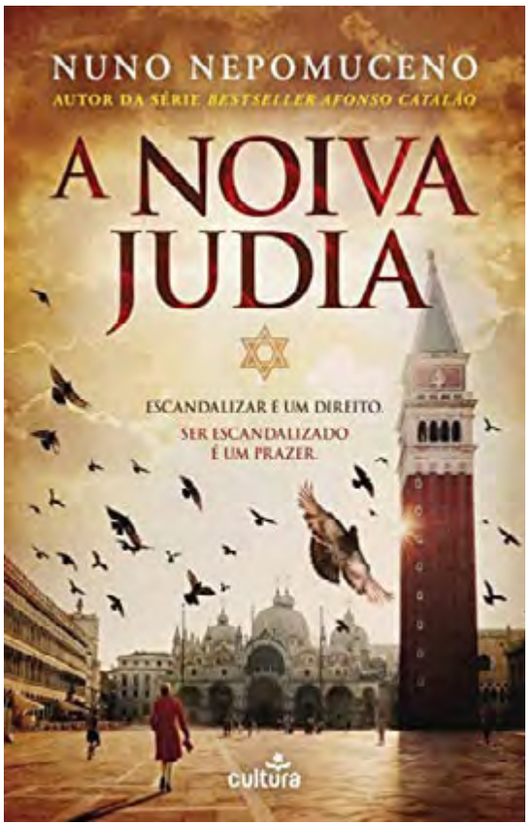
Nuno Nepomuceno

Fontes: Wikipedia, FNAC, Wook
Fotografia: DR

Nasceu em 1978. É autor da série bestseller de thrillers psicológicos Afonso Catalão, com a qual foi N.º1 de vendas nacional, de duas séries de ficção em formato podcast e de diversos contos. Nomeado para vários prémios, incluindo o de Ficção Lusófona 2019 das Livrarias Bertrand com A Última Ceia, onde foi finalista, notabilizou-se em 2012, quando venceu o concurso literário Note! com a obra O Espião Português, o seu primeiro livro, que a Cultura Editora reedita agora, numa nova versão revista e repleta de capítulos inéditos. É representado pela Agência das Letras. Para mais informações, consulte o site oficial do autor: www.nunonepomuceno.com, ou o microsite da trilogia: www.trilogiafreelancer.com.

Obra Literária

"A NOIVA JUDIA"



Sinopse

O corpo de um homem espancado até à morte é encontrado numa praia deserta. O cadáver pertence a um escritor, presente na cidade para assistir à antestreia da adaptação cinematográfica do seu livro mais famoso. Na mesma noite, um jovem confessa o homicídio, mas é nesse momento que uma questão se coloca: por que motivo as provas recolhidas apontam para que esteja inocente? O mistério adensa-se quando a noiva da vítima, uma colecionadora de arte com os seus próprios planos, decide vir a público. Ela tem algo a dizer, mas poderá estar implicada?

Depois do sucesso de O Cardeal, Nuno Nepomuceno regressa e apresenta finalmente o muito aguardado desfecho da série Afonso Catalão. Entre Cambridge, Amesterdão e Veneza, inspirado pela morte do cineasta italiano Pier Paolo Pasolini, construído segundo os cinco elementos de um filme, A Noiva Judia é um thriller psicológico inteligente, sedutor e ousado, de leitura voraz, que só conseguirá pousar quando chegar à última página.

Tem cidadania portuguesa e divorciou-se no estrangeiro, o que fazer em Portugal?

O Processo de Revisão de Sentença Estrangeira

O Código do Registo Civil em Portugal refere que todo o cidadão português, que se casa ou divorcia no estrangeiro, deve transcrever estes atos no seu registo civil português.

Tal como o casamento de portugueses realizado no estrangeiro, só é eficaz em Portugal se for registado junto do registo civil português, o divórcio realizado no estrangeiro só é eficaz, se também for registado no registo civil português.

Esta transcrição é operada através de um mecanismo, que se apelida de Processo de Revisão de Sentença Estrangeira, que mais não é do que uma sentença que reconhece os efeitos do divórcio em Portugal.

Ou seja, se está divorciado(a) no Canadá e se não procedeu à Revisão da Sentença Estrangeira, através de Tribunal Português, continuará casado(a) com a sua primeira mulher/marido, para todos os efeitos legais em Portugal.

Note-se que basta um dos cidadãos ser português para o registo ser obrigatório em Portugal, mesmo que a outra pessoa com quem se casa seja estrangeiro(a). Por exemplo, um(a) canadiano(a), tem de registar na mesma o casamento e o divórcio realizado no Canadá em Portugal.

A lei assim o exige para a proteção dos direitos dos seus cidadãos, para se evitar, por exemplo, o crime de bigamia, previsto no artigo 247.º no nosso Código Penal desde a origem daquele diploma legal [1].

O pedido de revisão de sentença estrangeira tem de ser formulado por um advogado. Contudo, apesar de se chamar "sentença", o juiz não vai avaliar novamente o fundamento do divórcio, apenas vai olhar para os requisitos formais previstos no Código de Processo Civil como, por exemplo, se é ou não contrário ao princípio da ordem pública internacional do Estado Português [2].

Importante também ressalvar que podem ser as duas partes a requerer o processo de revisão de sentença estrangeira, o que torna o processo mais célere, mais rápido, ou só uma das partes a requerer.

Todavia, caso apenas só seja pedido por uma das partes, o processo de revisão demora mais tempo, pois tem que correr os prazos para a outra parte ser citada e quando as pessoas residem no estrangeiro há prazos dilatórios, isto é, os prazos são maiores.

Após a revisão e confirmação da sentença pelo Tribunal português, o Tribunal notifica oficiosamente a Conservatória do Registo Civil para que seja providenciado o averbamento do divórcio no assento de nascimento e casamento do cidadão português, atualizando-se desta forma o estado civil do cidadão em Portugal.

O processo de Revisão Sentença Estrangeira, não serve apenas para divórcios, mas para todas as sentenças estrangeiras que necessitem de produzir efeitos em Portugal, como casos de: adoção, interdição, incapacidade, acordo de regulação do exercício das responsabilidades parentais, entre outros.

Notas:
1 - A prática deste crime ocorre quando alguém que sendo já casado contrai outro casamento; ou quem contrair casamento com pessoa casada, e é punido com pena de prisão até 2 anos ou com pena de multa até 240 dias.
2 - Neste sentido, Acórdão do Tribunal da Relação de Guimarães, de 8.11.2018: "Com uma revisão de sentença estrangeira não se visa um qualquer reexame do mérito da causa onde foi proferida, mas apenas se procura verificar o aspecto formal dessa sentença, isto é, apenas se verifica se estão ou não preenchidos os requisitos formais previstos nas alíneas do artº. 980º do NCPC".

Sónia Falcão da Fonseca & Leila Ferreira Do Couto
Advogadas da Lei Portuguesa
artigo oferecido por Luso Services & Consulting Inc.

OUR TEAM IS READY TO SERVE YOU.

PATRICK G. VIEIRA
Chief Executive Officer

JOSEPH VIEIRA
President & Chairman

AUTO

HOME

COMMERCIAL

55 Horner Avenue, Etobicoke

info@vieirainsurance.com
vieirainsurance.com

Tel. 416-531-1146
Toll Free 1-888-843-4721

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?

CAMÕESTV
WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

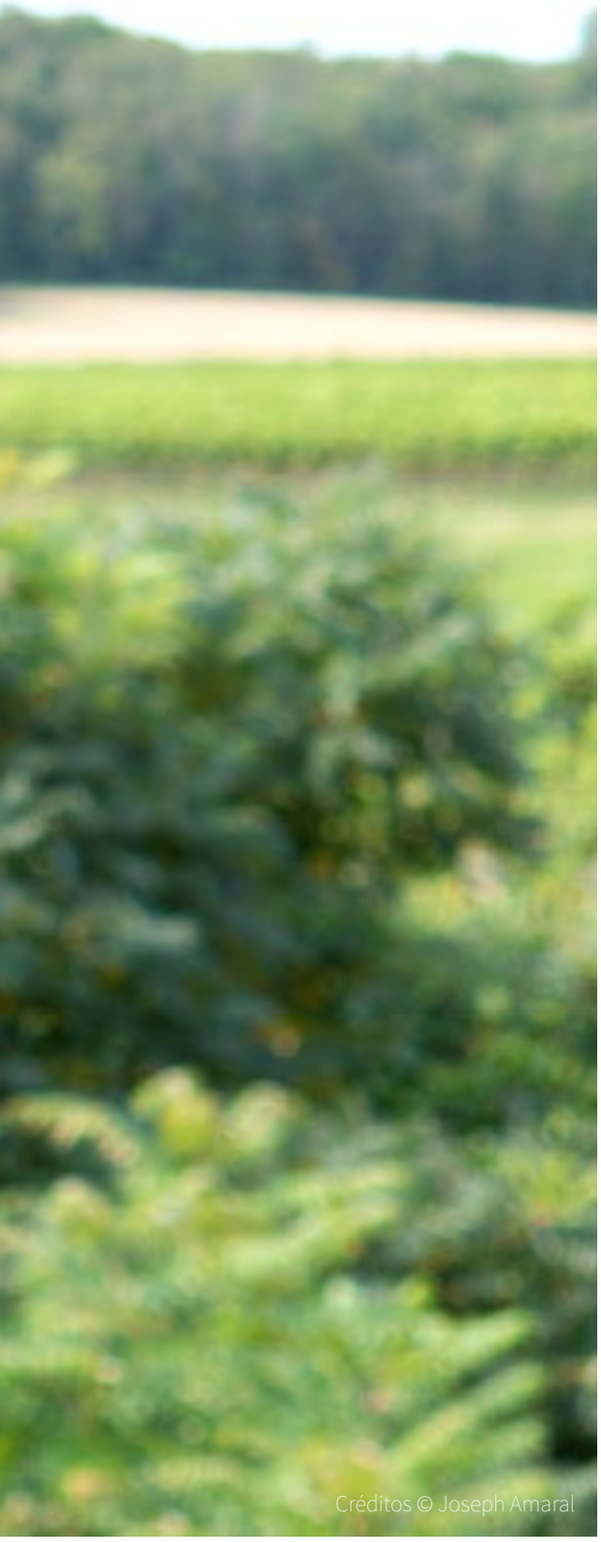
Ligue e peça o canal WIN TV

Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com



Joseph Amaral

Born in Povoação, a small municipality on the island of São Miguel, Açores, Joseph Amaral has been living in Canada since 1963, where he has enjoyed a successful career as a commercial photographer. Specializing in editorial and corporate work, Amaral is recognized for his haunting black-and-white imagery and use of light.

In 2012, he travelled to São Miguel, journeying throughout the archipelago to compile a book, *Over the Hills and Far Away*, that celebrates the spirit of a people and the rich cultural traditions of the island of São Miguel.

Amaral's work has been exhibited at Scotiabank's CONTACT Photography Festival, xPose, Academia das Artes dos Açores and published in numerous publications. His latest exhibit, "500 Years – The Romeiros of São Miguel" is currently on display at The Peach Gallery in Toronto.

In this month's edition, we present a view of Amaral through his lens…

Revista Amar: Joseph, como está o seu português?

Joseph Amaral: Oh, boy. Was better when I was in São Miguel... (laughs) o "problema" com o meu português é perceber o que as pessoas estão a dizer, porque só falei português até aos 6 anos e depois só passei a falar inglês porque quando viemos para cá, onde morávamos não havia portugueses e os meus pais também queriam que eu só falasse em inglês para que eles pudessem aprender e foi assim que acabei por esquecer o português.

RA: Então vamos fazer a entrevista em inglês?

JA: Yes, please. (laugh)

RA: I would like to start this interview by asking you tell us a little bit about yourself...

JA: So, I was born in Povoação, São Miguel, Açores... well, in reality, I'll make this sort of quick, but in a nutshell, I was actually born in Lomba do Botão, in a little house where you had a curtain up, half of it was the kitchen and the other half was the bedroom. My two fathers and I'll explain that... my two fathers were my dad and my father were really good buddies and stuff like that... my biological father and my adopted dad. We're really good friends. And my adopted mother, which is my mom couldn't have kids. So, my biological mother had already had, I think, seven kids. So, my biological father, being the idiot that he is, turned around to my dad and said, well, "if the next kid is a boy, we'll give him to you"... just like that! But, apparently, there that's not unusual.

RA: So, you have two sets of parents... what are their names?

JA: (laugh)... José and Maria are my adopted parents and Manuel and Belmira are my biological parents.

RA: You mean, back then?

JA: Exactly. I mean, we're talking 65 years ago... back then, it wasn't unusual but I didn't know any of this. So, my mom and dad, my adopted parents, raised me there till I was six and then we moved to Canada, in 1963.

RA: Do you have any memory about your arrival in Canada?

JA: I remember arriving, getting off the plane. I remember my aunt and my uncle picking us up and going to their house. The very first thing that I remember that I was fascinated over was a TV. There was a man inside a box talking to me. I've never seen a TV in my life... I remember that most of all.

RA: Do you remember if you ever wanted to fly back?

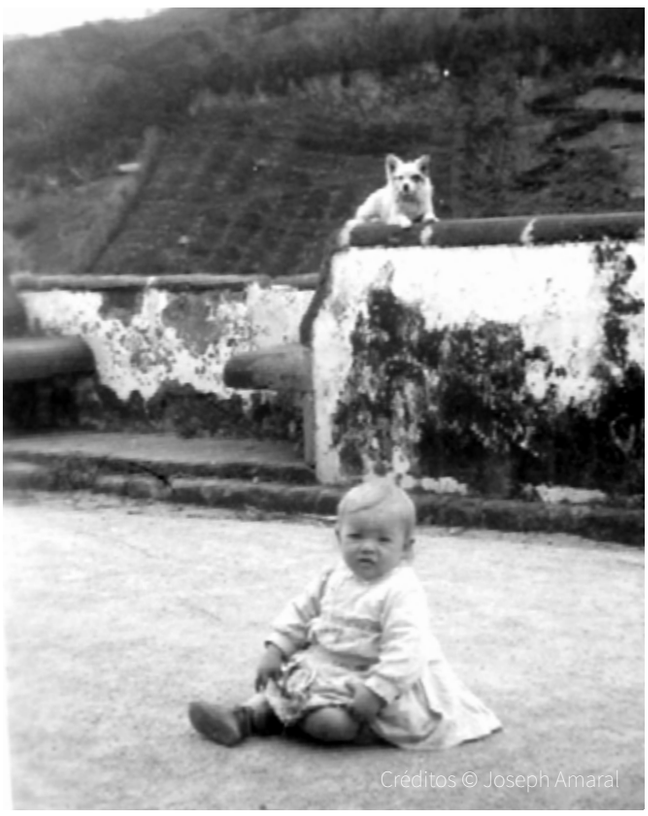
JA: I never felt the need to go back... how do I put this? I did not care where we were as long as my mom and my dad were there. That was it. I was with them and wherever they went, I went and I was happy to be there, to be with them, no matter where. Mind you, though, once I started school, things became really scary. I didn't speak the language and in São Miguel I had no schooling. So, when I saw a letter, I didn't know what a letter was. I mean, by six, seven years old most kids can understand what is a letter or a number. I had no idea. So, I had to learn and my parents didn't teach me anything at home. Except, you know, fixing things like a little child to just play, play all the time. So, I had an awful lot to learn through school. The first three to four years, up to grade four were very, very difficult because I went to 11 different schools and we lived in four different places, because my dad was going from job to job, we always moved closer to where the jobs were. My life didn't become stable until we bought the house on Noble Street, and that was in 1969. And I went to Holy Family school. And the first thing that I remember is that we moved in at the end of August and I didn't know anybody and everything was brand new to me and I was in the backyard and two yards away, a little girl, Michelle, looked at me and asked me what my name was and I told her and she asked me "are you going to play with my brother when he comes back from camp?"... and I asked her "what's your brother's name?" and she said Tommy... two weeks later, he came back from camp and I guess his mother made him come and knock on our door to introduce himself. We have been to this day my best friend and I grew up with him. We did everything together; Tom and I did everything together and life became a lot better. An awful lot better after I met him... I had a buddy and I didn't feel alone. And I mean, we went everywhere together. We were always together. We went to church together, hockey games, whatever it was.

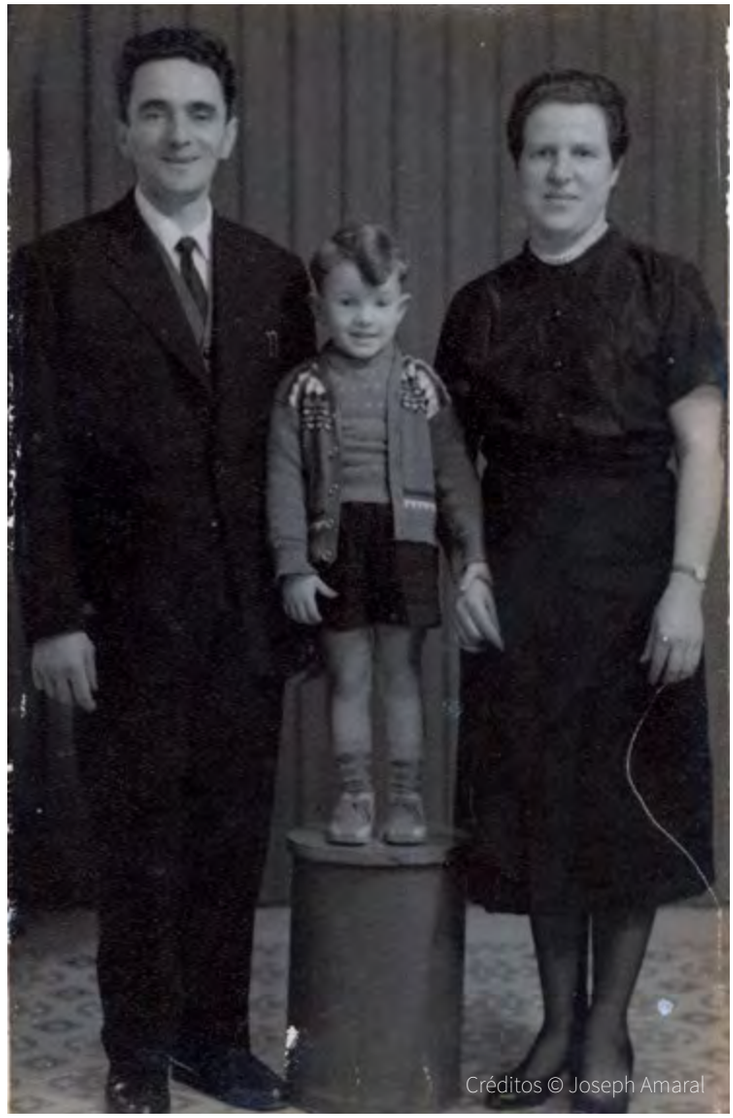
RA: Is he Portuguese-Canadian?

JA: No, he is Irish and my next best friend was Walter, he was Polish. Then my next best friend after that was Skipper and he had come from Nova Scotia and after that was Robert and he was Maltese. So, these are the kids that I grew up with, no Portuguese rivalry because we were all different. Our goal was to become Canadian and that's what we did. I never associated with the Portuguese community, especially with the Azorean community and neither did my parents. And the reason why they didn't was because they were afraid that someone may tell me that I was adopted and they didn't want that and therefore they isolated me from the Portuguese community.

RA: And you are married...

JA: ... I'm married. My wife's name is Annie... Annie Rosenberg. When I met her, she went by the name Anne and Anne didn't sit well with me. So, I said to her "I'm calling you Annie" and she said "that's okay."


Créditos © Joseph Amaral


Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

RA: And when was that?

JA: That was 27 years ago and we have been married almost - next year - 25 years. I met her at one of these parties where people come together to get to know each of the little business parties. I met her there and we just went from there. You know, she just kind of hit me and six weeks into our dating, I knew I was going to marry her. I didn't know why. I looked at her and I said to myself "she's not the kind of woman I would marry..." like, you know, I've been hanging around with models and people like that all the time, right? I figured, I was going to have a trophy wife... and that's what everybody thought, right? But she touched me like nobody else did. She touched the part of me inside that nobody else reached and that's when I knew... I'm going to marry this person because it's a connection, right? It's just a connection that you feel that this is right for you.

RA: But you don't have children?

JA: We have no children. We thought about it and planned it for a while, but life just took us. I mean, I am not like most of my friends. Most of my friends, basically, met their wives when they were within a couple of years out of high school or in high school, they got married, they got a good job, they bought a house, they had kids, and that's it. That's their whole life. Me? I just wanted to experience life. I wanted to do many different things. I think I thought to myself back then was... "I want to travel, I want to see things, I want to meet interesting people" and I think it just kept going and, to this day, I am still doing that. I haven't stopped. I didn't get to a point where it's like "okay, I've met enough interesting people, I've been to enough places, I've seen enough things. I just want to sit here and kind of rot away"... No! It's still like that for me, I don't want to sit still. I want to move around and see things I haven't seen. I want to meet people that I haven't met. And it's like all my friends are very eclectic, they're very different from me and from each other. Not all my friends get along with each other because they're very different, but I get along with them because I like their differences. I like who they are. There are some of them that are really weird, right? Some of them are very peculiar. Some of them are very conservative and I like that rainbow of people. I don't want people of just one color in the rainbow. I want people of many colors in the rainbow. So, I try to meet and become friends with as many different people as possible. Makes life interesting.

RA: Let's talk about your family. You were saying your biological parents gave you... where you officially adopted?

JA: No, I wasn't. My adopted dad had a cousin that was a priest and another that was a judge and both told him that he should be going to jail for this because there's no adoption papers but they kind of looked the other way.

RA: So, you were baptized as if you were the biological son of that couple.

JA: Yes! I was born a Costa, but I became an Amaral... José Francisco Amaral. That's the name on my birth certificate, because there's no adoption papers. Basically, my dad went to the hospital or went to registered and said "me and my wife had a child yesterday" and everybody in the village confirmed. Nobody talked... I don't like to use the word "big shot", but my dad was known in the village. He had a couple of businesses, a cafe... he had what they call a "quiosque". For the time he was really well off. So, I always wondered why he left that and came to Canada and became a cleaner. And I'm like "this doesn't make sense. He had such a good life there", right? Anyways, I was raised here in Toronto.

RA: Are you the only child?

JA: I'm the only child to the my adopt parents.

RA: How did you find out about your family history, regarding your story?

JA: I went through my life, and when I was 36 my mom died. So, we were at the funeral home and a couple of days before her burial, my dad asked me to take a family friend home, which I did. And before she got out of my vehicle, she turned around and said to me "your father loves you like a real father." She gave me a hug and left. I pondered "what do you mean, real father? What are you talking about?" And then I started digging into it, and that's when I found out that I had been "adopted". Then I went off and I found my real father and mother and my siblings, which was, basically, 11 of them. So, after my biological mom had 11 children... the first one and the last one was stillborn. I was number eight. The rest of them are all in New Bedford, in the States.

RA: Are your biological parents still alive?

JA: No, but my father lived till he was 85 years old and my mother till she was just over 100.

RA: Did they ever left São Miguel?

JA: Yes, in 1969 they went to the USA. When I met my birth father in the US for the first time, he said to me, which was really weird, he said "if I knew we were coming to the States in 1969, I never would have given you away"... that was a punch!

RA: How do you feel about your adopted parents?

JA: Honest to God, I could not have been raised by better people. They were supportive of everything I did and they just never stopped loving me. Never. Absolutely not. When I was supposed to be an electrical engineer, electrician and electrical engineer and when I told my dad I was going to be a fashion photographer, he didn't speak to me for three days. (laugh)

RA: What about your siblings? Are you still in touch?

JA: I have connections with my birth family, my niece and my nephew. I have many of them but I bonded with this two and they've bonded with me. So, we talk to each other every few weeks all the time. You know, I kind of help them out a little bit here and there, send them a little money, whatever they need. But those are the two that I'm focused on, right? The rest, you know, they're all have their lives. They're all doing well. They're all wonderful, wonderful people. They are amazing people.

RA: But when you when you first met them or connect with them, did they know you were?

JA: Yes, they knew everything about me in my life and I knew nothing about them. I had an aunt that would call them, call my family every Christmas and tell them everything that I was up to. So, they knew everything there was about my life and I didn't even know they existed. When I was 18 years old, my brother Joe, who's older than me, came to Toronto looking for me and I think it was one day before my brother arrived, my dad (José) heard that he was coming to look for me because I had turned 18 and I guess that my father (Manuel), he thought "he's 18 years old, he has the right to know. Does he want us? Doesn't he want us?"... So, on the afternoon of that day, that my dad heard that my brother was coming, turned around and says to me "hey, you're not doing anything. Do you want to go on a trip?", I asked where and he answered "Florida". I told him had no money but he told me not to worry about it, he would take care of everything. I said "but I'm going to want this and that..." but he insisted "don't worry about it. I'll take care of everything!" So that sounded pretty good. But then he added "there's only one catch. We have to leave tomorrow morning, at 4:00 a.m.." I had nothing to do, so we went to Florida for two weeks... while my brother was here in Toronto looking for me.

RA: Your dad didn't want you? About your biological parents?

JA: ... yeah, because my mom was still alive and he thought it would hurt her. My mom wanted me to believe that she was the only mother I had and today, that's fine with me. And she was!!! She mothered me, she raised me... she did everything. She was wonderful!!! She only asked me for one thing - to be happy. That's it. She never, ever asked anything else of me. She was always there for me, no matter what the circumstances.

RA: She was afraid to lose you...

JA: ... always! Always. When I told her that I was taking in a fashion photography assignment in Greece, and I was going to be gone for a year... oh, my God... she lost it. So, I didn't go. I stayed because of the way she was with me, but I was the same way with them. I was very protective of them and I adored them, both of them. So, I hung around. and didn't take assignments elsewhere in the world or anything else like that. So, I stayed around here and I worked around here. So that was my life with them.

RA: Your life could be a movie!

JA: In itself. A couple of people said to my wife, "Why don't you write about that?" but that's not where my wife's head is at. She's a certain type of writer. And that's what she writes. She writes for theatre and that's what she does. She does corporate to consumer communication, for money. That's her living. And then she writes plays and theater, and that's what she loves to do.

RA: Well, or a play...

JA: (laugh)... oh, there's so much detail between the two of them - Manuel and José - and what they did and what neighbors were saying and all this. And I found all this out when I went back to São Miguel in 2009 for the first time. My wife and I were just going for a weeks' vacation and it was nice, you know... this is where I was born and I figured I would never go back to some São Miguel again. On the last day we were there, we were in a restaurant and we were talking to this guy in the restaurant, I'm not sure what one of the workers in the restaurant and he looked at me and he said "I think I know a relative of yours" and left. About 20 minutes later, my cousin Nelson showed up...

RA:... from your biological family?

JA: No, from my adopted family. I knew Nelson, because he lived in Canada when he was 12 and 13 and for those two years we hung around together because he only lived a couple of blocks from me. So, from that point on, we kind of made arrangements to sort of come back because now there was somebody there that we knew. So, we went home (Toronto), being at home for about, for six months or so, my wife had an "insane" idea of she asked me "why don't we go live there, São Miguel, for a year? I'm working on a couple of books and I could really use the time to get away and focus on my books." And I said "you know what? I'll go do landscapes. I've never done landscapes. I'll go, you know, photograph landscapes, go and enjoy myself, see what happens." Wow, what a year we had. What an amazing year. We lived in Povoação for about six months, and for me it was one of the most amazing times of my life because as an adult, I learned everything about my parents, biological and adopted... where they came from. I thought I didn't have anybody there. At last count, and I ended up counting 57 relatives. It's almost like I'm a relative to everybody in the town. (laughs)

RA: In the beginning you said your parents isolated you from the Portuguese community...

JA: Yes and I've only been involved in the Portuguese community the last couple of years. That's it. I'm learning about this community and to me, everything is new, right? I mean, I'm Portuguese, I come from São Miguel, but I know nothing about who I am and who my people are. Right. So, it's a learning process for me.

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

RA: You almost became an electrical engineer, right? How do you go from electrical engineer to fashion photographer?

JA: It was very natural to me... when I was nine years old, I would pick up radios and TVs from the garbage, take them home and intuitively I would just repair them. I was very, very intuitive. So, I could have been an electrical engineer and I was, probably, just about 200 hours from my electrician license when a friend of mine said to me he had to got to meet a friend of his down, in Hazelton Lanes in Yorkville and asked me if I wanted to come, and I went. We met this Asian fella and they talked their business and this Asian fella was a photographer and he looked at me and he said "I really need somebody tomorrow to help me out. You want to earn 50 bucks?" and I thought to myself "well, I'm not doing anything. What the hell? 50 bucks is 50 bucks?" and asked him "what do I got to do?", he answers back "hold my camera for me, that's it. You know how to change film?", me "no!" (laughs)... so, I held the camera for him and we went to these two models and makeup artists, and it was like TV everything so fancy. And at the end of the day, he gave me a camera loaded with film and he said, take this, go shoot it. Just go shoot the models, go have some fun. I have never put the camera down since. And that day at the end of that day, I was somewhere else. My mind was somewhere else. My head... everything was in a different place.

RA: How old were you at that time?

JA: I was 20 or 21 years old and I just became literally overnight tunnel visioned on becoming a fashion photographer. I didn't go out, I tried to get a camera and just started looking at the business, how do I do this? How do I associate myself? I tried to call this photographer again. I tried to kind of get to know him a little bit, get to know his people and so on and so on. And that's how I started and slowly, over time, within a matter of about three years, I believe it was in 1981, I put on one of the biggest fashion shows. I wasn't a photographer yet, but I was clicking when I was involved in the fashion business. I put on a show called Fashion Vision at the Masonic Temple and I got the craziest designers to put on a show and I had two bands and it was just a big event. But the people I wanted there were not regular people and I didn't want other designers or anybody else there who would naturally go there. I focused on Bay Street. I focused on suits and ties... and I'll tell you, it went wild. (laughs) We're supposed to have 1500 people and we ended up having 2500 as much as another 2000 outside. We finally around midnight got shut down from the fire department because there were too many people. And that was my very first big event, mine and my partner's. We took on a promoter afterwards because it was supposed to be a small show and it just bloomed. I couldn't handle it anymore. Right. My partner and I just couldn't handle it. So, we needed to bring in other people, because it got bigger and bigger and bigger and that's how I started as a promoter.

RA: And as a professional photographer?

JA: No, only a promoter. I did a lot of that while I was trying to get into the fashion business. I did a lot of promotion work. I was sort of trying to learn the entertainment field... I managed a couple of bands, I recorded a couple of albums with one or two of my bands, so I was sort of involved in this whole media thing, but at the same time I was learning about the business and starting to do photography and I was starting to photograph... not fashion, but friends and this and that. Later I started to do a little bit of fashion here and there and in 1983, I opened up my first photo studio.

RA: Where was it located?

JA: I got a 600 square feet basement of a building at 1179 King Street, which is King and Dufferin, where all the other photographers were. I said "I'm going to learn this. I have to be where all the other photographers are."... so, I got this studio, went to the library, took out many, many, many books, some with them knowing, some without them knowing. And I learned... I learned lighting, I learned how to operate the camera properly, I learned about films, about what things do and I experimented, experimented and experiment. About six months later I got my first model, you know, for free, started photographing her and just kind of slowly started getting into that business. And it took it only took about two years that I was doing really, really well. Like there was a lot of work and I moved to a studio of 3000 square feet and that was big time. Then I had staff, I had hair people, I had makeup artists and I did a lot of fashion... I'd say for 12 to 17 years in there because those 12 years I worked in Los Angeles and in in New York and things like that. But I realized after all this time I had this beautiful studio, lots of equipment and everything else, and partying, went everywhere, flew to places, glamorous women, glamorous people, all this high-end stuff... and I had no money. (laughs)

RA: Doesn't the fashion industry pay well?

JA: Fashion does not pay a lot of money. It gives you a lot of things paid for, a lot of amenities, a lot of freebies that you can enjoy like free flights, free parties, free this, free that, but the cash doesn't come. So, I just I started getting into commercial and doing a little bit of advertising.

RA: Did you quite the fashion industry?

JA: No, I was always doing fashion, but I wanted to make money. So, my main income, I should say, was a mix of commercial-fashion. What I did was a lot of catalogues... I did a lot of tuxedo catalogues, a lot of wedding dress catalogues and so on. As a matter of fact, I did so many I became a print broker. And that was my mainstay of income. I didn't get involved in editorial photography until a little bit later.

RA: And when did you get involved with editorial photography?

JA: I started playing with some stories in that but when I went to São Miguel, in 2012, to live there for a year and I heard the Romeiros for the first time, I literally became an editorial photographer right then and there because I became sort of so focused on the Romeiros... I don't know why they just captured me somehow. And what captured me, I think more than anything, was the emotion that they had on their faces. The reality, I mean, coming from being a fashion photographer and everything is makeup and fluffy, they really hit a soft spot in my heart and for the next three years, I just kept photographing them.

RA: Three years...

JA: ... yes! From 2012 to 2013, 2014 and then we went back for another year and a half in 2016.

RA: You live there twice?

JA: So, we lived twice the first time. The first time we lived there for 13 months. The second time we lived there was about 16, 17 months. And there is where all my photography changed. There is where I became, I guess, the photographer that I am now and the photography that I'm doing now.

RA: Portugal changed you?

JA: Very much so... yes, it did. I mean, going back home, finding my roots and getting involved with the people there... such as the Romeiros? Yeah, it changed how I view things, how I view the world through the camera. Very much so. I've been doing a lot of this and doing other projects as well, smaller projects, but the last since 2012, I've been honing my skills as an editorial photographer. I mean, a lot of people say it's art or whatever. To me, I don't see that and I don't look at that. I just look at bringing the story, the emotion, just trying to get the audience to feel, in the photograph, what I felt when I was photographing it. That's all I'm trying to do.

RA: But what was that inspired you to photograph them... the Romeiros?

JA: They opened up a part of me that became natural. What inspires me to take a photograph of someone is completely emotional. I look at them, I get an emotional reaction from them and I know how to photograph them. I know it my way at least... I know how to bring out who they are. There's subtext and, you know, not just the person that they put out in front for everybody, but the person underneath and that's what I'm looking for. What inspires me? It's an emotion that I get. It's a trigger. It's like you see something and you go "oh, look at that!!! Isn't that beautiful?" and that's what I get. I get the same thing and that's what triggers me to photograph. And that's the only way I photograph now. If I feel it, I photograph, if I don't feel it, I don't click. That's the only way... that simple.

RA: Since 500 years-The Romeiros of São Miguel – was exhibited at the Peach Gallery, what have learned about the Portuguese community?

JA: I, basically, didn't know the community! I mean... yeah, I'm Portuguese, but I didn't even know this community existed up here. I just figured, this is the area where Portuguese people live and that's it. I didn't know about anything about the galleries and community centers and all the support they had here for the community. I knew nothing about. When I was 16 years old, I would go to church by myself... actually, I wouldn't go to church, instead I would go to the pool hall. I would come home and my mother would ask me "did you go to church?" and I would say "yes, but I did not understand the priest" and she would say "that doesn't matter as long you went to church."... so, I kind of saw the importance of that. (laughs)

RA: As long mommy is happy.

JA: Exactly. (laughs) And then when I was 18, my father got me a job on weekends where he worked because I was still kind of finishing off school and I needed a weekend job, so I stopped going to dhurch and I never came here to religious festivals or events or anything else like that. I went downtown, I went discoing. I was focused on what was going on downtown events with city hall, fashion, bands, music, whatever's going on down there. So, I was very much a part of the Canadian community.

RA: But now you changed your mind about our community, right?

JA: Absolutely... I think it's a wonderful community. I can't believe the support that's here for the community. I mean, I'm at the Peach Gallery. Like this is amazing that somebody would say "here's a gallery, display your work. We're going to help you put your show on.". I didn't have any idea. Now I want to be part of this community. I like it.

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

Créditos © Joseph Amaral

500 anos de Romeiros de São Miguel

A fé e a tradição em imagens

As rezas dos Romeiros, entraram e encheram a sala da Peach Gallery, transportando-nos para os caminhos da fé que atravessam a ilha de São Miguel. 500 anos depois os Romeiros continuam a marcar a cultura açoriana.

Joseph Amaral é um fotógrafo luso-canadiano que se define como alguém que gosta de contar histórias. Basta ver a exposição, que Toronto pode agora apreciar, para percebermos que as histórias se encontram nos olhos, nas expressões da alma, bem vincadas em cada imagem. Estes são rostos de Romeiros – homens devotos que percorrem a ilha de São Miguel em oração e que fascinaram Joseph Amaral com a energia que transportam a cada passo dado na peregrinação que dura sete dias – "senti a energia deles. E comecei a segui-los, movido pela curiosidade no primeiro dia. E pensei que tinha fotografias suficientes. Depois decidi no terceiro dia segui-los de novo, e depois aconteceu de novo, e de novo, e de novo... e, passado pouco tempo, fui apanhado pela energia deles, fui sugado pela energia dos Romeiros."

O fascínio transformou-se numa necessidade de partilhar a intensidade do que sentiu, nas duas peregrinações que fez com os Romeiros que o acolheram como mais um irmão na fé. "Fiz isto para trazer os Romeiros para o Canadá e América do Norte. Eles são uma parte importante da cultura portuguesa, mas não são oficialmente reconhecidos como tal. E uma das razões é precisamente porque não são conhecidos no mundo. E eu tentei fazer esta exposição para dar a oportunidade de as pessoas os conhecerem e reconhecerem quem são."

E nessa missão de mostrar os Romeiros ao mundo, Joseph Amaral contou com a ajuda de Matthew Correia que, no exer-

Créditos © Catarina Balça

cício das suas funções de Conselheiro da Diáspora Açoriana de Ontário, estabeleceu as pontes necessárias para que um pouco da cultura açoriana voasse até Toronto. "Fui o elo de ligação entre o artista e a Peach Gallery. Também trabalhei na promoção deste evento e tratei de obter algum apoio logístico por parte do Governo Regional dos Açores. Porque era importante não só divulgar esta exposição junto da comunidade portuguesa, ou seja, a comunidade que já conhece o que é a tradição dos Romeiros, mas também atrair o público em geral – os canadianos e outras etnias. Por isso é que esta mostra está inserida no Scotia Bank Contact Photography Festival, que é uma exposição nacional e que assim dá foco a Portugal e, neste caso, aos Açores."

Manuel DaCosta, proprietário da Peach Gallery, explicou-nos porque decidiu acolher esta mostra, assumindo que a escolha da data de inauguração não foi casual. É que caminhamos a passos largos para o mês em que a comunidade luso-canadiana se junta para celebrar Portugal. "Era muito importante que uma coisa destas fosse mostrada porque basta olhar para os olhos das pessoas para compreendermos o significado que uma exposição destas tem. E como vamos celebrar o mês de Portugal, estamos a caminho disso, acho que é sempre importante trazer coisas diferentes para que o povo realmente fique a conhecer certas coisas. Porque nós, na nossa comunidade, parece que só saímos quando vem o mês de Portugal, ou a Semana de Portugal e eu acho que é importante vermos algo mais focado na nossa cultura e tradições."

Joseph Amaral o homem que conta histórias com a sua máquina fotográfica e que, em cada viagem que faz a São Miguel, procura os irmãos que o ajudaram a escrever esta, que ficou registada em belíssimas imagens a preto e branco. "De cada vez que vou a S. Miguel uma das primeiras coisas que quero fazer é estar com os meus irmãos Romeiros, porque sinto-me pleno. Depois de passar duas, três semanas com eles, volto com energia renovada, é como se eu tivesse feito as caminhadas com eles. Então, isto não é para mim, isto é para eles. Queria honrá-los, dar-lhes uma exposição, pelo sentimento maravilhoso e boa energia que eles me passam, e pela forma como eles preencheram a minha alma. Esta é a minha forma de lhes retribuir."

Madalena Balça
MDC Media Group

FOTOGRAFIA © CARMO MONTEIRO

Pão fresco e pastelaria diversa diariamente
Bolos personalizados para todas as ocasiões

Feliz Dia de Portugal

DOCE MINHO
PASTRY & BAKERY

2189 Dufferin St, York • (416) 652-8666 • www.doceminhobakery.com

PREMIADA COM O GALARDÃO DO CANADA'S BAKING AND SWEET SHOW

Canada's Baking Sweets Show

FELIZ DIA DE PORTUGAL

BPA

Customer Service | Accountability | Innovation

TORONTO • NORTH YORK • LONDON • MISSISSAUGA • HALIFAX • ST. JOHN'S

WE STAND TOGETHER

Cardinal Funeral Homes is proud to be a part of the Luso-Canadian community and support Portugal Week 2022.

95 YEAR ANNIVERSARY
Established 1925
Cardinal
FUNERAL HOMES LTD.

Bathurst Chapel:
366 Bathurst St., Toronto, ON M5T 2S6 (416) 603-1444

Annette Chapel:
92 Annette St., Toronto, ON M6P 1N6 (416) 762-8141

www.cardinalfuneralhomes.com

À procura da cidade eterna

Roma

Paulo Mendes

Fontes: Wikipedia, Geocities, TripAdvisor, Oyester, Idealo e Sapo
Fotografia: Direitos Reservados

Fotografia © Chad Greiter

Este mês viajamos até à Europa, mais concretamente a Roma. A primavera é uma das épocas mais bonitas para visitar a cidade eterna... Roma.

Nos meses de abril e maio principalmente, o clima é ameno, há menos multidões do que no verão e festejos da Páscoa e do Dia da Fundação da cidade.

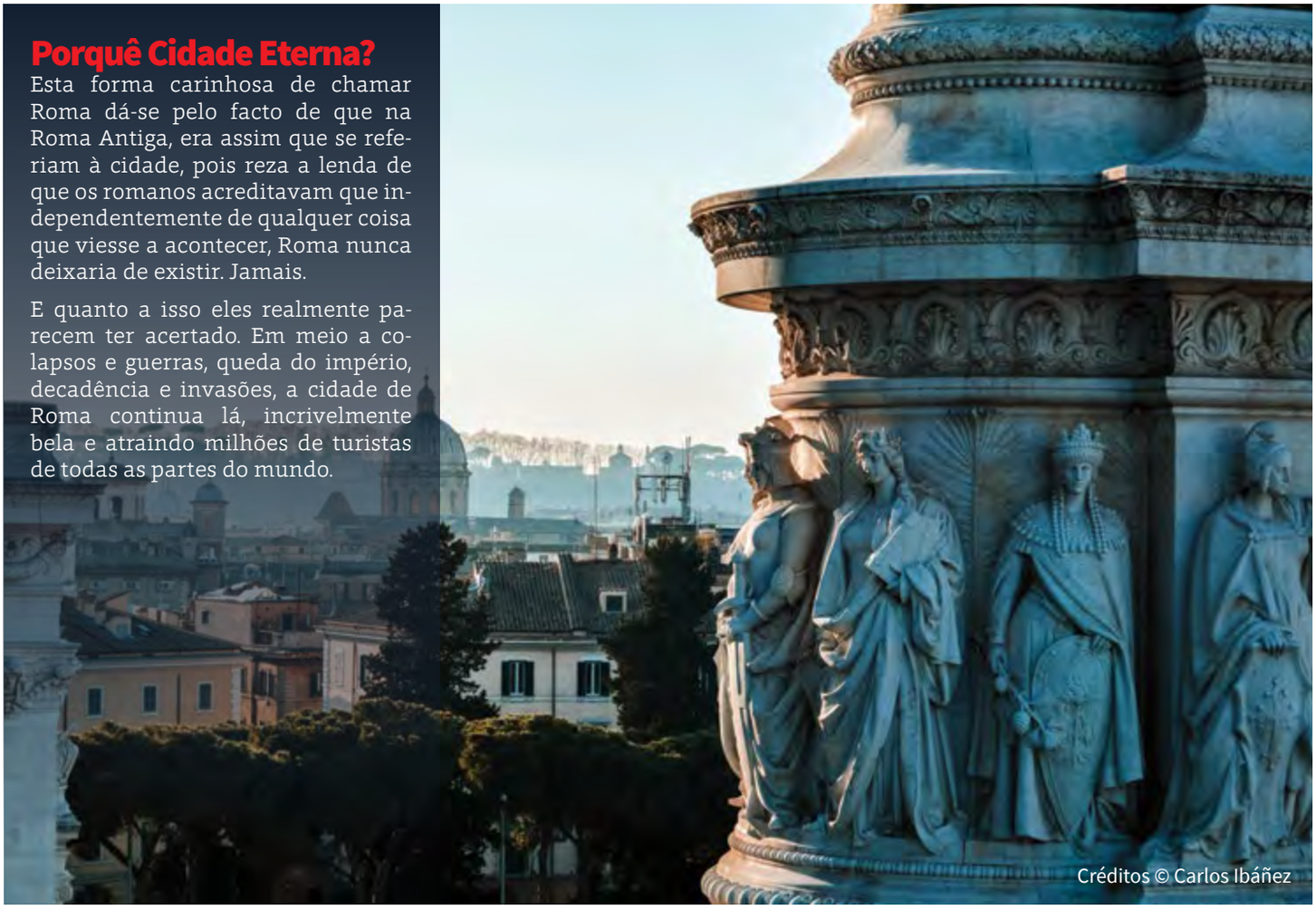
Fotografia © Javi Indy

Visite **www.revistamar.com** para mais destinos turísticos

Porquê Cidade Eterna?

Esta forma carinhosa de chamar Roma dá-se pelo facto de que na Roma Antiga, era assim que se referiam à cidade, pois reza a lenda de que os romanos acreditavam que independentemente de qualquer coisa que viesse a acontecer, Roma nunca deixaria de existir. Jamais.

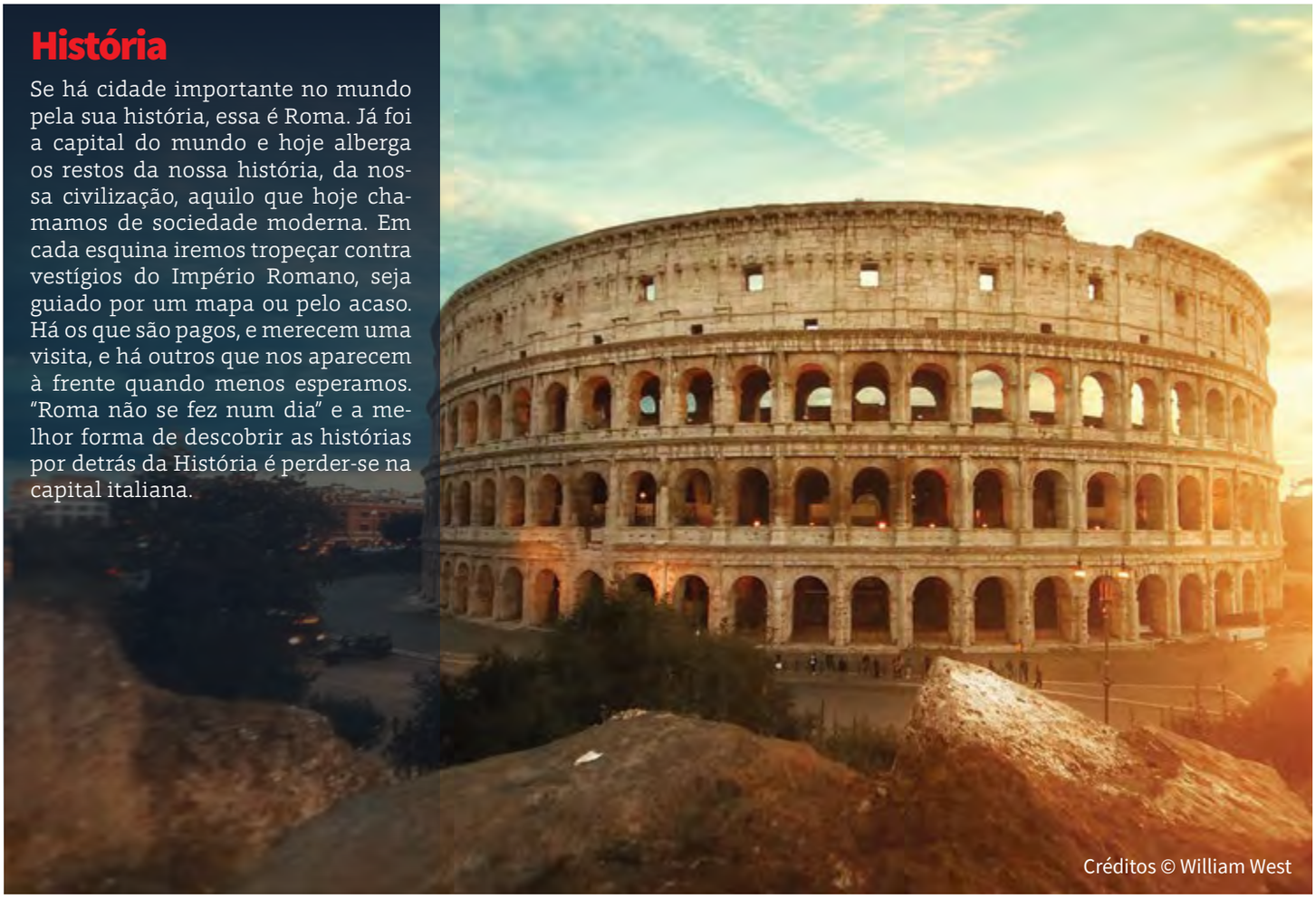
E quanto a isso eles realmente parecem ter acertado. Em meio a colapsos e guerras, queda do império, decadência e invasões, a cidade de Roma continua lá, incrivelmente bela e atraindo milhões de turistas de todas as partes do mundo.



Créditos © Carlos Ibáñez

História

Se há cidade importante no mundo pela sua história, essa é Roma. Já foi a capital do mundo e hoje alberga os restos da nossa história, da nossa civilização, aquilo que hoje chamamos de sociedade moderna. Em cada esquina iremos tropeçar contra vestígios do Império Romano, seja guiado por um mapa ou pelo acaso. Há os que são pagos, e merecem uma visita, e há outros que nos aparecem à frente quando menos esperamos. "Roma não se fez num dia" e a melhor forma de descobrir as histórias por detrás da História é perder-se na capital italiana.



Créditos © William West

Passear

É um chavão para todas as grandes cidades do mundo, mas aqui faz mais sentido do que nunca. Tal como referi na parte de cima, Roma é um museu a céu aberto, mas caótica. De metro ou autocarro não conseguimos absorver e apreciar toda a beleza de Roma, até porque parte desta tem de ser vista a poucos centímetros dos nossos olhos.

Cada placa conta-nos a tal história que queremos levar para casa. Além do mais, ruas como a belíssima Via Margutta tem de ser apreciada pelos nossos próprios pés, com o olhar atento para a cor alaranjada dos edifícios e as flores que descaem nas varandas.

Créditos: Direitos Reservados

VIVEIROS ACCOUNTING & TAX SERVICES

Retire o stress dos impostos de rendimento

Oferecemos um reembolso instantâneo e uma segunda opinião gratuita caso não esteja satisfeito com a atual!

(416) 603-0842 | Toll Free: 1 888 232 6326 | viveirosgroup.com | 1325 St. Clair Ave W, Toronto

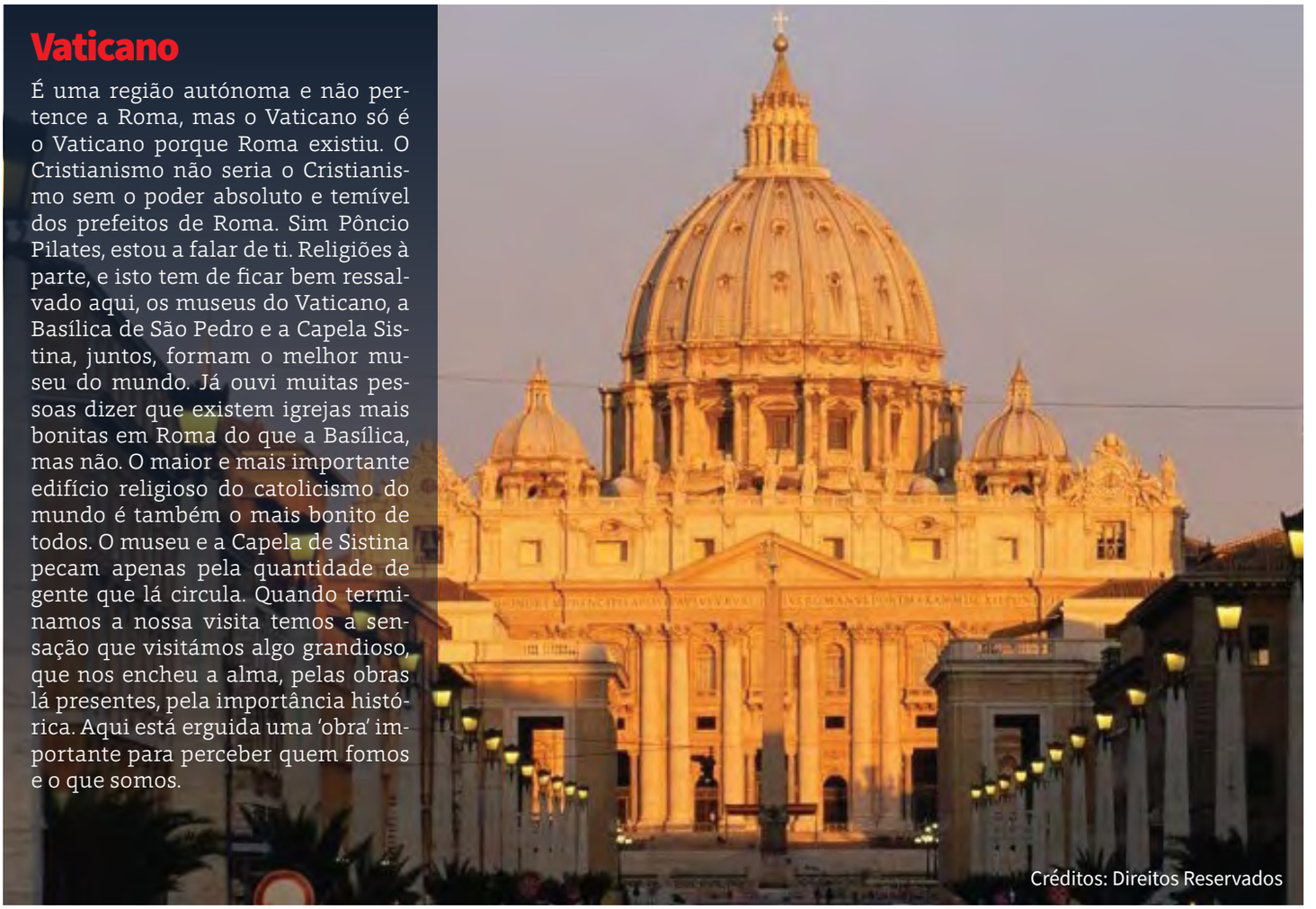
A Luz

Não bate a sua rival Paris, mas Roma ganha mais encanto à noite. Até porque é sabido que é uma cidade escura e suja, algo que não deve ser confundido com desmazelo. Roma é antiga, Roma é História. Limpá-la faria dela mais uma cidade entre muitas na Europa. Roma é bonita assim, desconstruída e selvagem, deixem-na ficar assim. Mas se querem lugares limpos, bem preservados, deixem-se levar pelas cores noturnas do Vittorio Emanuelle II, do Coliseu e da Fontana di Trevi. Impossível não ficar embasbacado com tamanha imponência.

Créditos: Direitos Reservados

Vaticano

É uma região autónoma e não pertence a Roma, mas o Vaticano só é o Vaticano porque Roma existiu. O Cristianismo não seria o Cristianismo sem o poder absoluto e temível dos prefeitos de Roma. Sim Pôncio Pilates, estou a falar de ti. Religiões à parte, e isto tem de ficar bem ressalvado aqui, os museus do Vaticano, a Basílica de São Pedro e a Capela Sistina, juntos, formam o melhor museu do mundo. Já ouvi muitas pessoas dizer que existem igrejas mais bonitas em Roma do que a Basílica, mas não. O maior e mais importante edifício religioso do catolicismo do mundo é também o mais bonito de todos. O museu e a Capela de Sistina pecam apenas pela quantidade de gente que lá circula. Quando terminamos a nossa visita temos a sensação que visitámos algo grandioso, que nos encheu a alma, pelas obras lá presentes, pela importância histórica. Aqui está erguida uma 'obra' importante para perceber quem fomos e o que somos.



Créditos: Direitos Reservados

Os aperitivos romanos em Trastevere

Vá-se lá saber como é que os bares aguentam com tanta despesa em comida gratuita, mas a verdade é que esta é uma tradição italiana de há muitos anos. Para quem não sabe do que se trata passo a explicar: A partir de uma determinada hora (cerca das 19 horas) alguns bares/restaurantes colocam comida em cima dos balcões ou mesas e os clientes podem servir-se à vontade. Claro que convém abastecerem-se de uma bebida do estabelecimento, mas não precisam mais do que uma para se sentirem à vontade para repetir. Claro que estamos a falar de pratos rápidos, em estilo buffet. Recomendo o Freni e Frizioni, em Trastevere. Muita comida e variada e os cocktails (10€ cada um) são autenticas obras de arte.

Créditos © Villa Montparnasse

Créditos: Direitos Reservados

PASTRY BAKERY
Nova

Feliz Dia de Portugal

Ambiente renovado,
o sabor de sempre.

3635 Cawthra Rd
Mississauga, ON L5A 2Y5

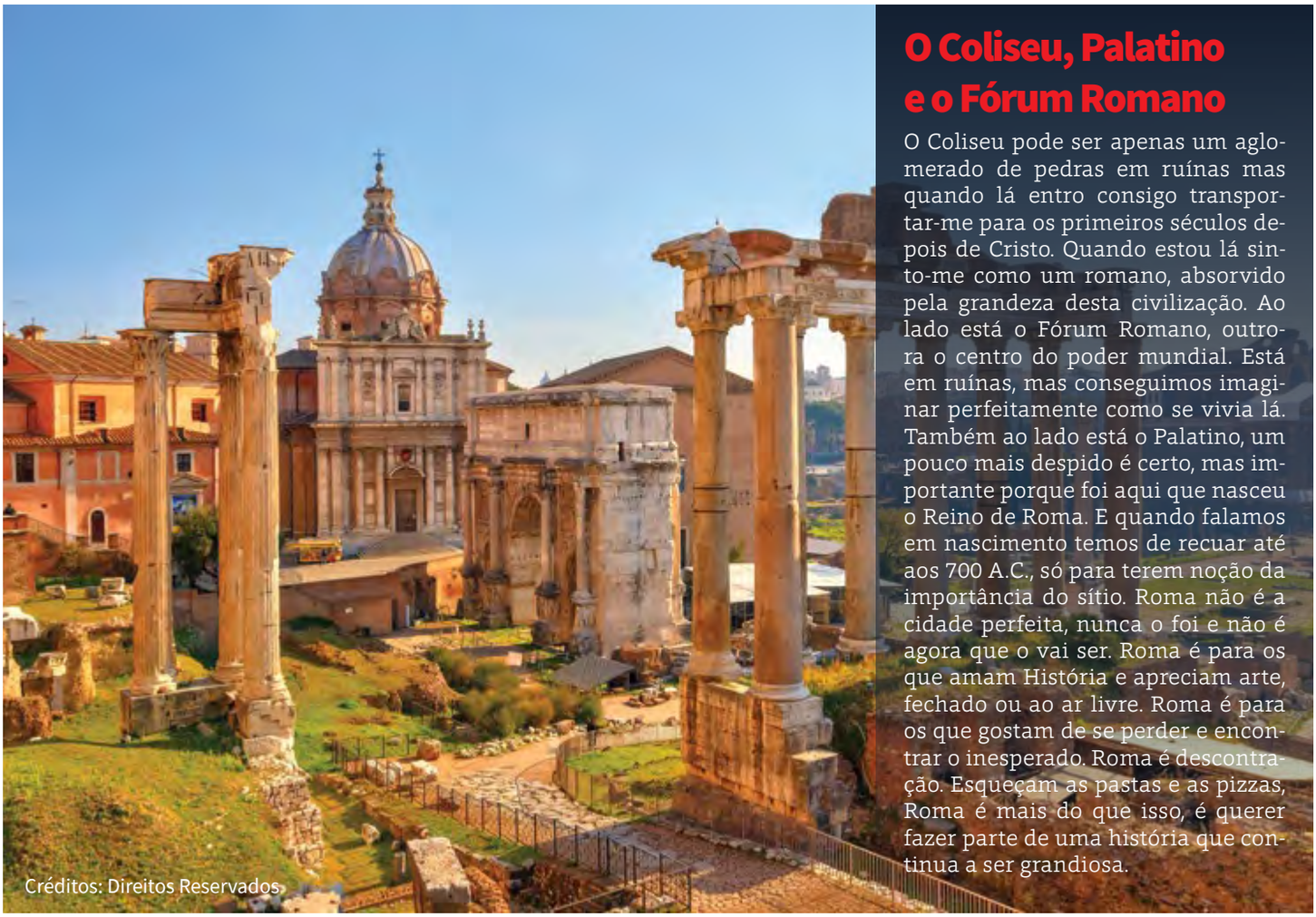
(905) 279-3206

www.novabakery.ca

Créditos: Direitos Reservados

As 'Villas'

Em Roma não há muitos jardins para podermos desfrutar de uma bela pizza ou focaccia – como veem não faço referência à gastronomia romana porque não é o melhor que irão encontrar em Roma – e por isso a cidade eterna recorre às villas para podermos ter algum espaço verde. Em Roma há duas muito boas, a Medicci e a Borghese (que tem as melhores galerias de arte em Roma). E até são vizinhas. Outra sugestão, que não entra na categorias de 'villas', são as Termas de Caracala, mais afastadas do centro, mas que merecem uma visita para se ter (mais) uma noção da grandeza do império.



Créditos: Direitos Reservados

O Coliseu, Palatino e o Fórum Romano

O Coliseu pode ser apenas um aglomerado de pedras em ruínas mas quando lá entro consigo transportar-me para os primeiros séculos depois de Cristo. Quando estou lá sinto-me como um romano, absorvido pela grandeza desta civilização. Ao lado está o Fórum Romano, outrora o centro do poder mundial. Está em ruínas, mas conseguimos imaginar perfeitamente como se vivia lá. Também ao lado está o Palatino, um pouco mais despido é certo, mas importante porque foi aqui que nasceu o Reino de Roma. E quando falamos em nascimento temos de recuar até aos 700 A.C., só para terem noção da importância do sítio. Roma não é a cidade perfeita, nunca o foi e não é agora que o vai ser. Roma é para os que amam História e apreciam arte, fechado ou ao ar livre. Roma é para os que gostam de se perder e encontrar o inesperado. Roma é descontração. Esqueçam as pastas e as pizzas, Roma é mais do que isso, é querer fazer parte de uma história que continua a ser grandiosa.

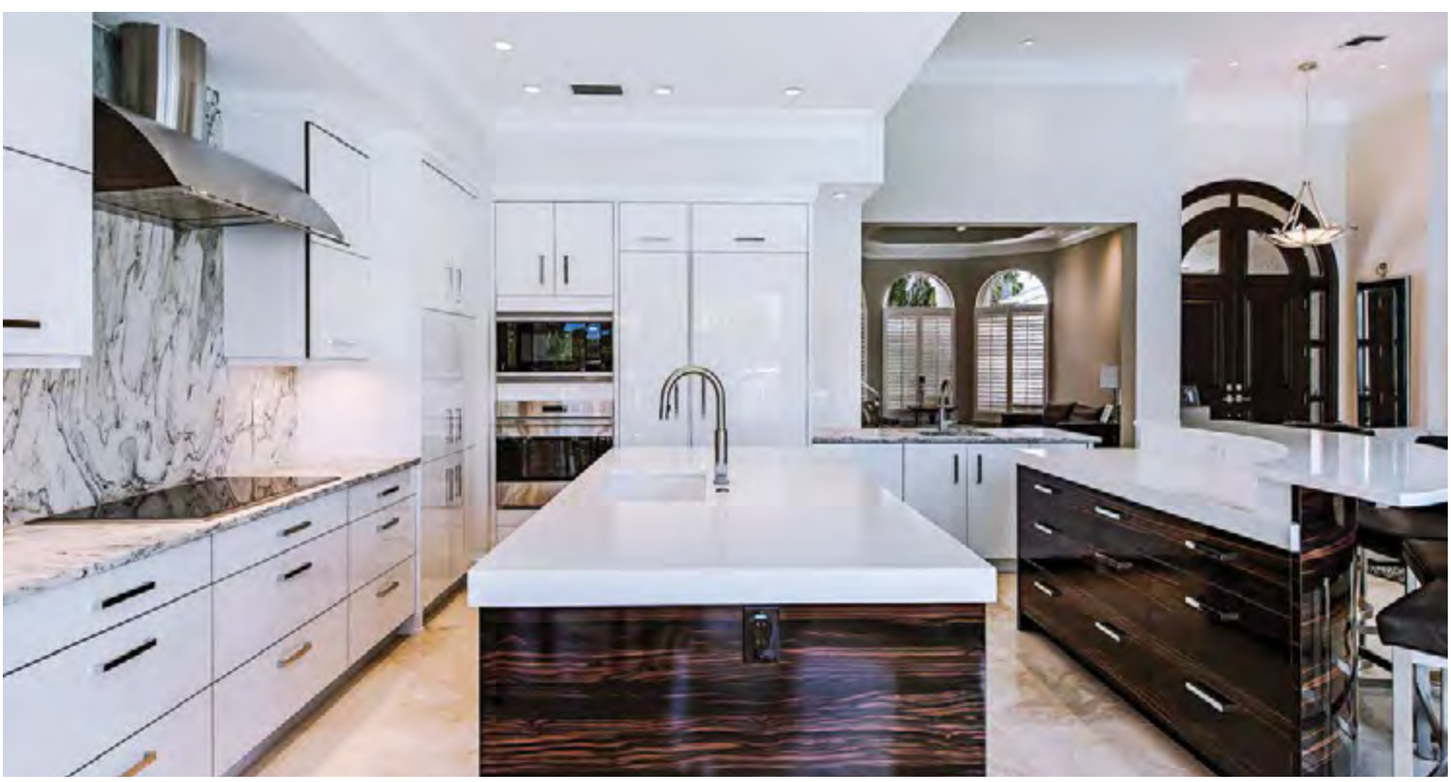
Viseu Marble Inc.

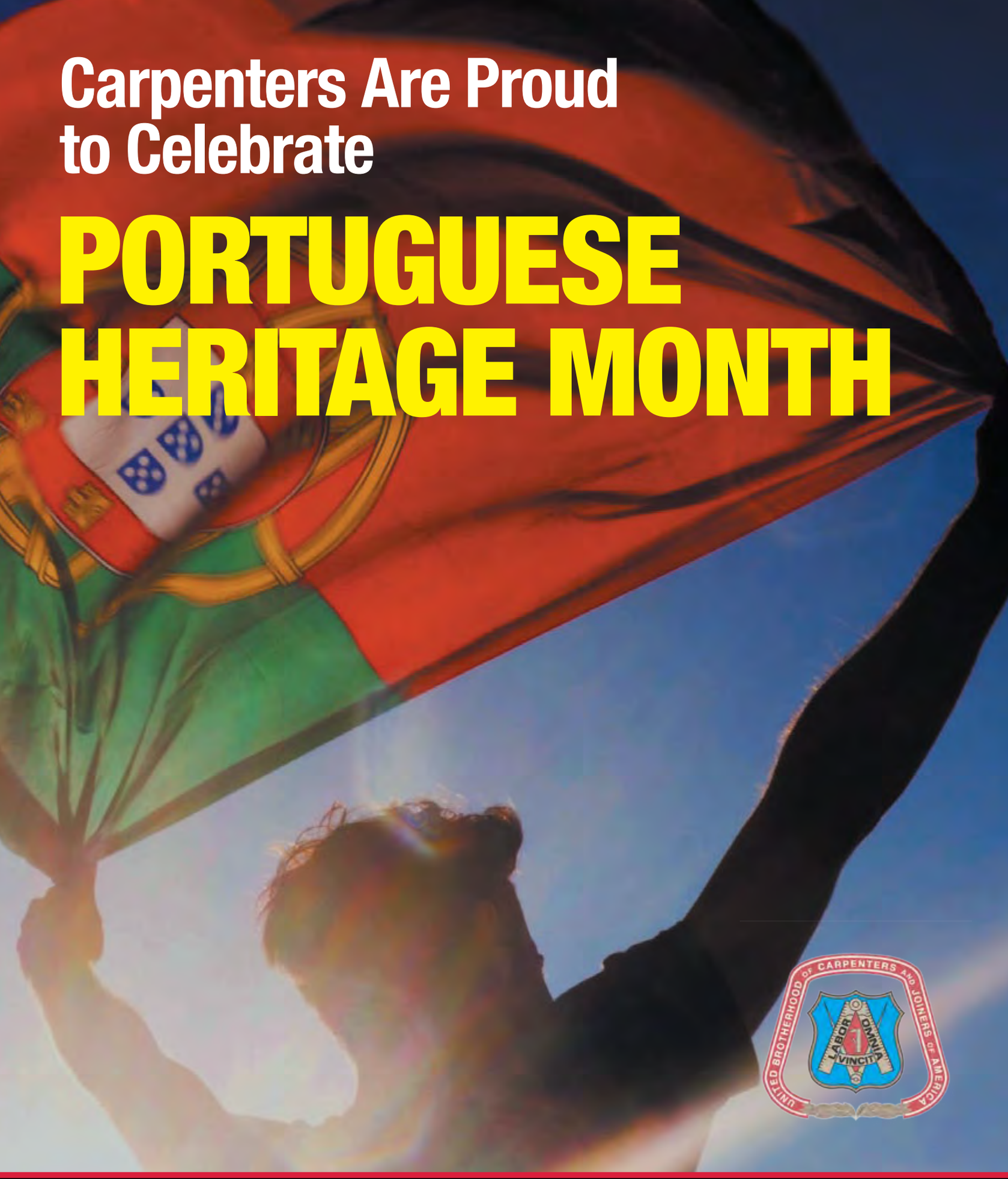
viseumarble.ca

Feliz Dia de Portugal

7050-A Bramalea Rd, Unit 25 & 26, Mississauga

905 672 6009 • vns@bellnet.ca





Carpenters Are Proud to Celebrate

PORTUGUESE HERITAGE MONTH

Carpenters' District Council of Ontario

thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

martins
CHURRASQUEIRA
grill house

Feliz Dia de Portugal

CHURRASQUEIRAMARTINS.COM

churrasqueiramartinstoronto churrasqueiramartins

605 ROGERS RD. UNIT# 1 • TORONTO ON • (416) 657.4343

O que precisa de saber

FESTA NA PISCINA

Quem pretende fazer alguma festa este verão pode aproveitar um dos locais mais utilizados para se refrescar na estação: a piscina. Seja para datas importantes, como festas de aniversário e casamentos, ou para momentos de descontração, a piscina é o local ideal para uma comemoração na companhia de amigos e familiares.

A seguir, preparámos algumas dicas que vão ajudar a preparar uma incrível festa na piscina.

Faça convites temáticos com algumas orientações

Em qualquer evento, o recomendável é que o convite seja personalizado de acordo com o tema, e isso também é válido para uma festa na piscina. Os convites, além de informar que a comemoração será realizada na piscina, também devem conter algo que reforce essa mensagem, como desenhos de bolas e escorregas, por exemplo. Essa personalização é importante, principalmente quando a festa na piscina for destinada a crianças.

Créditos: Direitos Reservados

Créditos: Direitos Reservados

Também devem ser inseridas no convite algumas orientações para os convidados, já que eles precisam ir preparados com roupa de banho, toalha e protetor solar. Convites que possuem todas as informações sobre a festa na piscina, além de chamar a atenção dos convidados, evitam que tenham surpresas desagradáveis com o tema.

Decore com elementos que lembram o verão

Bolas e colchões insufláveis e bóias são elementos que lembram o verão, e, por isso, devem ser espalhados pela área da piscina, tanto dentro como fora dela. O ideal é abusar das cores, principalmente as mais garridas e alegres. Em comemorações especiais, podem ser colocadas no jardim almofadas, velas e também refletores de jardim no caso de uma festa na piscina à noite.

Utilize o mobiliário tradicionalmente usado em piscinas

Cadeiras reclináveis, espreguiçadeiras e pequenas mesas devem ser postas ao redor da piscina para que os convidados possam-se sentar, deitar, comer ou beber enquanto conversam e aproveitam o sol. Podem ser adicionados poltronas e sofás próprios para áreas externas, deixando o ambiente mais aconchegante e confortável.

Prepare comidas e bebidas simples e refrescantes

A comida servida em uma festa na piscina deve ser de fácil preparo e prática, pensando também no momento do consumo. Além disso, as porções precisam ser pequenas para que os convidados fiquem leves e à vontade para curtir a piscina. Os conhecidos "finger foods", ou seja, as opções de comidinhas para comer com as mãos em pequenas porções, são ideais para esse momento. Podem ser servidos aperitivos frios, hambúrgueres, hot dogs e, para a sobremesa, gelatina, gelados e frutas da época.

As bebidas também merecem a atenção dos organizadores de uma festa na piscina. Afinal, são elas que manterão os convidados bem hidratados enquanto relaxam durante a comemoração. Podem ser servidos sumos, de preferência naturais, e bebidas refrescantes, mas nada substitui a água, que deve ser oferecida sempre fresca e gelada.

Organize jogos e brincadeiras que divirtam os convidados

Uma festa na piscina, por si só, já é divertida, mas a ocasião pede brincadeiras específicas do verão. Por isso, prepare algumas atividades que possam ser realizadas dentro da água, como um jogo de vólei, pólo aquático, competições, etc.

Seguindo estas dicas, certamente vai organizar uma festa incrível na piscina, que divirta e encante os seus convidados. Mas lembre-se de que a água da piscina precisa estar desinfetada e cristalina na festa, caso contrário, os convidados terão uma má impressão.

Raquel Couto
Blogger

SENSO GROUP

HAPPY PORTUGAL DAY FROM YOUR ONE-STOP SHOP!

Have your aggregates and supplies delivered with your bin

Rent the tools and equipment with your supplies

Deliver your equipment with your bin

WASTE MANAGEMENT
416-762-5555

BUILDING SUPPLIES
416-658-8300

EQUIPMENT & RENTALS
416-658-1316

sensogroup.ca

HAPPY PORTUGAL DAY

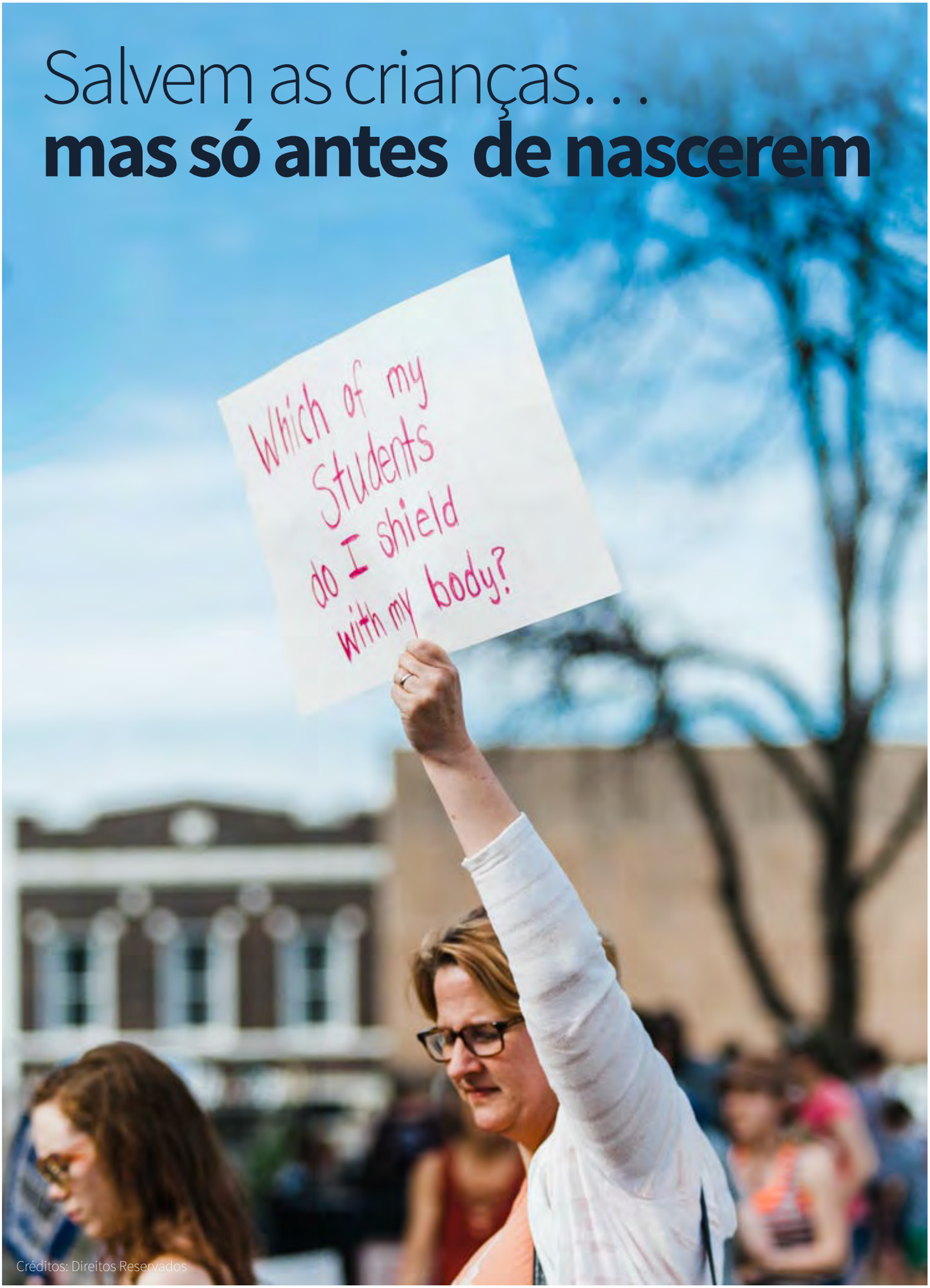
Alegre
cabinetry | millwork

1670 Sismet Rd. Mississauga, ON

T: 905.366.0677

www.alegrecabinetry.ca

Salvem as crianças...
mas só antes de nascerem



Créditos: Direitos Reservados

Enquanto o mundo debate a questão do aborto, focando-se num feto que ainda não nasceu, viramos a cara aos vários problemas que conduzem à morte de milhões de crianças. Parece ser mais importante administrar o direito individual de uma mulher do que tomar uma ação eficaz sobre assuntos onde não é necessária discussão. Apesar de compreender que o aborto seja um tema polémico e que nunca terá consenso, não consigo compreender a necessidade de dominar uma escolha alheia. Certamente quem opta por essa rota fá-lo por necessidade, seja por questões financeiras ou emocionais. No próprio debate sobre este tema opta-se por culpabilizar exclusivamente a mulher. Não acredito que haja uma grande parte da população que recorra ao aborto frequentemente pelo impacto psicológico que uma escolha dessas acarreta. E para quem quer vir com a teoria do "quem anda há chuva molha-se", pois bem, então andamos todos, já que são poucas as vezes que o ser humano tem relações sexuais apenas para procriar.

E quando uma mulher decide dar continuidade a uma gravidez, segue-se o "quem os fez que os crie". Gostaria que fosse colocado tanto esforço a construir uma sociedade segura para uma criança quanto o esforço feito para manipular o poder de decisão dos outros sobre a sua própria vida. Tal como o comediante George Carlin disse "If you are pre-born, you're fine, if you're preschool, you're f****."

Esta semana, o Norte da América parou novamente depois de mais um tiroteio numa escola primária dos Estados Unidos. Neste momento, existiram mais tiroteios em massa nos Estados Unidos (213) do que dias no ano (145). Apenas este ano, já ocorreram mais de 27 tiroteios em escolas. Este é o quinto tiroteio só este mês: 16 pessoas ficaram feridas num ataque em Milwaukee; 10 pessoas morreram num ataque racista em Buffalo; uma pessoa morreu e quatro ficaram feridas num ataque na Califórnia e dois homens morreram e três ficaram feridos num mercado em Houston. Além dos tiroteios em massa, as armas de fogo são a principal causa de morte de crianças e adolescentes nos Estados Unidos. Afinal, uma arma vale mais do que uma criança? Ou só pretendem lutar por aquelas que ainda não nasceram?

Há quem tente justificar o sucedido com os problemas de saúde mental que os Estados Unidos possam enfrentar. Pode ser um facto, mas não é uma desculpa. Se é assim, então chegou a hora de se investir em programas de apoio às comunidades, aliás, de acesso à saúde em geral. A Austrália que tem o mesmo nível de doenças mentais que os EUA, teve o seu último tiroteio em massa em 1996, duas semanas depois foram adotadas leis de controlo de armas que impediram que uma situação destas se repetisse. Na terça-feira (24), foram mortas 21 pessoas numa escola primária no Texas – 19 eram crianças com idades entre os 5 e 11 anos –, este é o tiroteio em massa que mais matou depois do horror vivido em 2012 na escola Sandy Hook, em Connecticut, que matou 20 crianças e seis adultos.

Num país onde os conservadores se intitulam de pró-vida, também se passam leis, como a do Estado do Texas (2021), que permite que indivíduos maiores de 21 anos carreguem armas em público sem licença. Atualmente existem 120.5 armas por cada 100 residentes. Se um governo deixa as suas crianças ao abandono e expostas à loucura de adultos instáveis, então nós enquanto sociedade falhamos. Num país onde este género de acontecimentos tem destruído famílias, continua-se sem tomar uma atitude. É possível existir a possibilidade de posse de arma e a de uma sociedade segura, aqui falta o esforço e vontade. Há que implementar leis rígidas e, principalmente, aplicá-las.

É fácil ser pró-vida quando se aponta o dedo às escolhas dos outros. Eu também me considero pró-vida - uma vida em que uma mulher tem escolhas, em que todos têm acesso a saúde e educação, em que rege a igualdade de oportunidade, em que uma criança vive alimentada e num ambiente seguro. Porque existe uma grande diferença entre viver e estar vivo. E existe uma grande diferença quando se vive em estabilidade ou ao desamparo.

Inês Carpinteiro
MDC Media Group

O INFERNO É JÁ ALI

132 é um número que nada nos diz. No Irão corresponde às mulheres que já foram executadas desde 2013. É apenas um número oficial, a ponta de um iceberg de uma barbárie sem fim. O Irão é o país do Mundo com mais mortes por execução e o país que executa mais mulheres. A maior parte das execuções não-oficiais mantêm-se secretas. O regime iraniano usa a pena de morte como castigo. De uma forma discriminatória, este castigo é aplicado a minorias religiosas e étnicas, a dissidentes políticos e a mulheres. Muitas das mulheres executadas foram vítimas de violência doméstica que tentaram defender-se dos seus agressores.

Créditos: Direitos Reservados

Yasaman Aryani tem 24 anos, está presa na prisão de Kachuei na cidade de Karaj com a sua mãe. Em 2019, a jovem foi acusada de atos de conspiração contra a segurança nacional, propaganda contra o Estado e incitamento à prostituição e à corrupção. Afinal, o que fez esta jovem que possa ter sido considerado tão grave? Gravou um vídeo sem o tradicional hijab (lenço islâmico) que o Governo obriga as mulheres a usar, no qual dizia, com o mais feliz e luminoso dos sorrisos: "A chuva é tão bela, porque usaria o hijab? Estou a divertir-me e convido todas as raparigas a tirarem os seus hijabs e a saborearem a chuva da primavera". Nesse mesmo ano, no Dia Internacional da Mulher, Yasaman e a sua mãe ofereceram flores no metro a outras mulheres. Iam de cabeça descoberta e é esse o crime pelo qual enfrenta uma pena de 16 anos. Desde que foi presa, a jovem já foi por várias vezes atacada. Nas prisões iranianas é comum as mulheres baterem em outras, incitadas ou pagas pelos guardas prisionais.

Atena Daemi é uma ativista iraniana defensora dos direitos humanos e dos direitos das crianças. Foi presa pela primeira vez em 2014 por distribuir panfletos contra a pena de morte e por criticar no Twitter e no Facebook as execuções no Irão. Foi acusada de conspiração contra a segurança nacional e de espalhar propaganda contra o sistema e condenada a 14 anos de prisão, de onde escreveu cartas denunciando as condições sub-humanas a que era sujeita. Libertada em fevereiro de 2016, voltou a ser presa em novembro desse ano e cumpriu cinco anos. Antes de ser libertada, foi de novo condenada a mais cinco anos e a 74 chicotadas.

A opressão na cultura muçulmana não conhece fronteiras. Nas cidades da Europa onde comunidades islâmicas se instalaram, as leis do Corão falam mais alto. Estas ilhas culturais e religiosas mantêm-se isoladas, desligadas dos costumes dos países onde se instalaram. As histórias de violência e de subjugação multiplicam-se. A culpa é do Corão que dita que a mulher no Islão tem um papel de sujeição ao homem, não goza de nenhum tipo de autonomia e o marido tem autoridade sobre ela. Desenganem-se aqueles que pensam que o Irão é longe e que a Ucrânia também. As atrocidades de uma religião misógina ou de uma guerra podem suceder longe no mapa, mas estão mais perto do que nunca. O inferno é já ali e também é aqui, num bairro próximo, a duas ruas da nossa pacata existência. Enquanto isso, Yasaman continua encarcerada por andar de cabeça descoberta.

Margarida Rebelo Pinto
NM

Santiago

Créditos: Direitos Reservados

Estou convencido de que os cabo-verdianos têm o envelhecimento escangalhado. Os velhos da minha idade parecem moços. Nem sei o que pensar. Ando às aranhas sem entender nada. Há quem diga que é do Sol, há quem diga que o vento estica, a mim parece que dançar o funaná anda a criar juventude neste arquipélago e ninguém o esconde mas também ninguém me avisou antes.

Chego a Santiago com um verso de Arsélio Martins na cabeça: "Ao oitavo dia Deus procurou casa entre os homens". Deve ser a coisa mais bonita, mais terna, que se pode dizer de Deus. Que procure casa entre as pessoas que acabou de criar é o elogio límpido da Humanidade. Penso nisto a chegar a Cabo Verde porque sinto que quem é daqui é de espírito doce, o feitio amável e algo esperador que incendeia apenas quando a música começa. Se houver música, um nico que seja vinda de alguma janela, os corpos ficam numa perturbação boa, uma reacção inevitável como se ao vento ou em queda pelas areias íngremes. E alguma coisa me seduziu para pensar que os cabo-verdianos são a gente com quem Deus haveria de querer estar. Olho para as casas desconfiado. Entre os vizinhos pode ser que habite a mais importante presença.

Sou intensificado pelas ilhas. Não lhes consigo ficar indiferente. Julgo que definem a lonjura pela contingência da circunscrição, e a lonjura importa-me muito. Ir ao longe, no sentido de auscultar certo desconhecido, é um complemento fundamental do meu espírito. Gosto da ideia de, ainda que por um instante, refazer toda a minha humanidade numa teia de relações novas, primeiras outra vez, sem memórias comuns. Decido minha identidade, em parte, e é potencial um futuro, um destino, completamente distinto que haveria de ser absolutamente educado por mim. É como o extremo jogo literário.

A senhora da biblioteca do novíssimo edifício do Banco de Cabo Verde pede que volte mais vezes. A imensa casa desenhada por Álvaro Siza é um palácio de calma. Sinto que estou dentro de um derrame de leite. Se ficasse aqui a viver, queria uma destas varandas para esperar navios e amores, poemas e as chuvas que caem no calor.

Na padaria Pão Quente, mesmo ao lado, uma menina de três anos de idade dança sozinha enquanto a mãe espera pagar um bolo. Creio que é a Élida a cantar na rádio. Tenho quase a certeza. A menina dança e não quer sair da padaria. O pão já não é preciso. Dançar é preciso.

Eu, que sou incapaz de coordenar movimentos com beleza e harmonia, sou dos que reage à música a abanar pouquinho como se me desse uma pequena tontura. É um talento do foro da desgraça. Deve ser por isso que estou assim de velho e que comi o pão antes de dar conta que muito mais gente entra na padaria e começa logo a dançar. Há uma ameaça de festa em cada pessoa. Eu não quero sair daqui. É quase impossível que isto não faça a festa começar.

Valter Hugo Mãe
Escritor - Crónica NM

Depressão **Familiar**

Fotografia © K. Mitch Hodge

As discussões são constantes. Sente-se em baixo e aborrecida sem nenhum motivo aparente e, o pior, é que esse ambiente é comum a todos os elementos do lar. Porquê? As depressões familiares podem surgir em qualquer fase, mesmo que à partida não haja qualquer motivo para essa situação. A pessoa anda chateada, em baixo de forma, sem uma auto estima fortalecida. Esta tendência de estar sistematicamente neurótica e em estado depressivo acaba por contagiar a todos, e os resultado só podem ser negativos.

Os pais andam extremamente sensíveis. Ninguém pode dizer nada, porque senão salta-lhes logo a tampa. Os filhos fecham-se no quarto, entram mudos e saem calados. Parece que não há nada a dizer, a comunicar, e todos agem como se fossem estranhos uns para os outros. O grave de tudo isto é que todos eles constituem uma família, mas uma família em estado depressivo e com a auto estima abaixo dos níveis normais.

Há que compreender, em primeiro lugar, a causa da neurose e depois procurar encontrar uma solução adequada. Todavia, não basta encontrar a causa pois há que percebê-la, compreendê-la e, acima de tudo, deixar passar o tempo até que esse estado passe naturalmente. Quando alguém lhe disser alguma coisa que a desagrade, evite responder de imediato e, pense duas vezes antes de o fazer de maneira arrogante e impulsiva. Tente ao máximo aproximar-se dos outros, mas alterando a sua postura e atitude em especial no seu lar.

De uma vez por todas, compreenda que as coisas não podem ser sempre à sua maneira, e que os outros também têm limites. Não exija demais dos seus filhos ou companheiro. Tente compreender o ponto de vista das pessoas que a rodeiam, não julgando de antemão que só o seu é que está certo e que possui toda a essência da verdade. À partida, terá algumas dificuldades para seguir este procedimento, mas se se esforçar chegará lá.

Os hábitos e as rotinas que considera estarem a fazer mal a si e à sua família, provocando o desentendimento, devem ser alteradas. Mas, estas mudanças devem acontecer diante dos interesses de todos e não somente dos seus. Para que a sua família não perceba essas mudanças, estas devem ser realizadas subtilmente e demoradamente. Em vez da rotina habitual faça coisas diferentes: leve a família toda ao cinema, embora a escolha do filme deva ser unânime, ou convide todos para jantar fora num local agradável.

Tente ser agradável, gentil e esteja sempre com um sorriso nos lábios, sinónimo de que está a apreciar o momento em que a família está toda junta. Não levante a voz, não encolha os ombros, evite comentários desnecessários e provocatórios. Se não conseguir de início agir assim, imagine que "aquilo" é um filme e que você está em directo. Como não pode repetir a cena, tem mesmo que levar aquela postura avante pois, ficticiamente, estão milhões de pessoas a assistir. Este truque costuma resultar e consigo também produzirá o efeito correcto.

Cause surpresas à sua família relativamente às suas reacções. Quando eles esperarem que vai explodir reaja com naturalidade e maturidade, provocando a surpresa e satisfação dos que a rodeiam. Ao adoptar uma postura mais aberta, pode constatar facilmente que os seus familiares seguem a mesma linha que você. Com ou sem motivos para o silêncio que se instala em determinadas fases no seio da família, alguém deve modificar a situação. Agora, nós estamos a dar-lhe a oportunidade de ser você esse motor de arranque. Não a desperdice!

Sara Cristina Pereira
NM

Happy Dia de Portugal!

UNITED BROTHERHOOD OF CARPENTERS AND JOINERS OF AMERICA

LABOR OMNIA VINCIT

CARPENTERS
& ALLIED WORKERS
LOCAL 27

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2
T: 905-652-4140 | www.ubc27.ca |

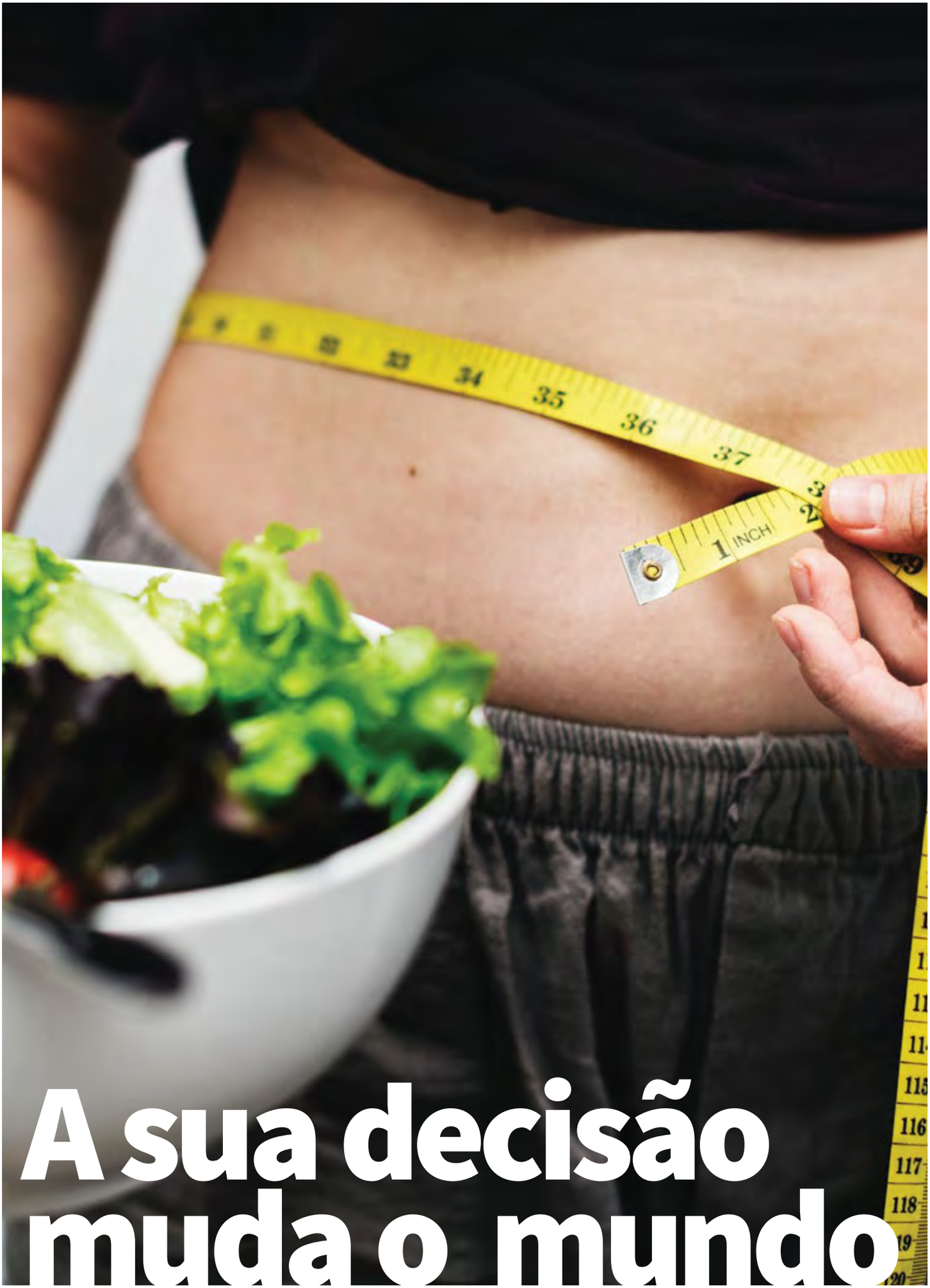
@carpenters27

Happy Dia de Portugal!

DRYWALL ACOUSTIC LATHING and INSULATION
United Brotherhood of Carpenters and Joiners of America
675

222 Rowntree Dairy Road, Woodbridge, ON L4L 9T2
T: 905-652-4140 | www.local675.ca

@Local675InteriorSystemsDALI @Local675DALI @local675interiorsystems



A sua decisão muda o mundo

Já reparou que a palavra portuguesa "presente" pode ter vários significados. Vários derivados. Pode ser um presente de alguém, pode ser o viver no presente. Do "presente" também deriva a presença de alguém. Conjugam-se os verbos presentar, presentear, presenciar.

Sabemos que o presente é diferente do ontem e nunca o mesmo que o amanhã. O mais curioso é que o cérebro não distingue entre o presente vivido ou o imaginário real. O cérebro apenas distingue as áreas que nele são ativadas e age de acordo.

Podemos trazer para o presente, sensações boas vivenciadas no passado e que nos fizeram sentir bem. Podemos replicá-las. Utiliza-las e substitui-las por outras menos boas. Torná-las presentes e ativas, ancorando-as. É possível também, transformar o nosso presente, resinificando emoções do passado.

A plasticidade do nosso cérebro permite-nos "religar" zonas do cérebro outrora conectadas ou fazer novas ligações. Permitimo-nos viver num presente envenenado, quando nos deixamos contaminar por emoções, crenças limitadoras e inúteis do passado. Sendo que, na maior parte das vezes nem sabemos como e quando se instalaram. Gerem os nossos sistemas a um nível mais profundo. Têm raízes no nosso inconsciente tão protetor e poderoso. Efetivamente vivemos sempre no presente, e a forma como investimos neste presente vai originar um melhor presente próximo. Quando nos permitimos viver no presente experienciamos e alimentamos o poder do agora.

No emagrecimento é fundamental viver num agora limpo de culpas, de vergonha, de falha e inutilidade, de crenças disfuncionais, da descrença, da insegurança, de toda uma constelação de eventos que se posicionou quando este padrão problema brotou.

Eckhart Tolle, o famoso autor do livro "o poder do agora" mostra-nos que é neste agora que vemos pessoas a falar sozinhas na rua. Por isso, pensamos que são um pouco loucas, mas na verdade todos nós fazemos isso o tempo todo. Todos temos na nossa mente essa voz narradora do que vai acontecendo. Uma voz, por vezes, excessivamente crítica. Por isso mesmo incapacitante. Que vem colada a um passado ou projeta preocupações sobre o futuro. E como resultado, a vida deixa de acontecer no único local que é sempre real. De acordo com Eckhart Tolle, é o Agora. Assim, perdemos a oportunidade de ser cocriadores da nossa realidade.

É neste agora que podemos transformar os nossos pensamentos, e diálogos internos numa fonte de soluções construtivas. E dessa forma, sermos agentes da nossa mudança. O processo de emagrecimento "obriga-nos" à criação de novos hábitos, à definição de objetivos de vida, ao "empreendedorismo" emocional e pessoal, à visualização criativa e projeção de uma nova identidade. Todas estas técnicas de auto-hipnose são cada vez mais desenvolvidas e mais utilizadas porque você decidiu emagrecer.

O emagrecimento é um terreno potenciador do desenvolvimento da hipnose clínica integrativa. Assim sendo, gera maior acessibilidade e ajuda cada vez mais pessoas ao nível da saúde e do bem-estar. Acima de tudo o processo de emagrecimento facilitado pela psicologia e hipnoterapia permite empoderar pessoas e potenciar os seus recursos internos que outrora permanecerem, aparentemente adormecidos.

Por incrível que pareça, o facto de queremos mudar algo que nos faz mal ao corpo e à mente, potencia desenvolvimento científico e criação e validação de ferramentas que nos permitem estar mais vivos e felizes no presente.

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta

Sara Domingues (Diretora e secretária)
e os instrutores Gualter, Sandra, Vera, Alice e Bernardino
desejam-lhe um Feliz Dia de Portugal

416.657.8295 - 471 Rogers Road, Toronto
beirasdrivingschool@hotmail.com

BEIRAS
Driving School Ltd.
"The Helpfull Professionals"

Body piercing
Saiba onde pode ter um

Este mês fomos à procura de mais informação sobre os piercings para o corpo e tentar saber em que se sítios se pode ter um e quais os riscos e cuidados a ter nas zonas mais sensíveis.

Língua

Desinfecta-se previamente a boca com elixir bucal. Depois, com a ajuda de uma pinça, verifica-se a parte inferior da língua, e até onde chega o freio. A direcção do furo varia de profissional, do método utilizado, e dos anos de experiência.

A língua é uma das perfurações menos dolorosas. A maioria das pessoas concorda que não é tão mau como morder ou cortar a língua. A fala poderá ficar um pouco distorcida durante alguns dias, porque a língua incha durante a primeira fase da cicatrização. A mastigação também será afectada nos primeiros dias.

Os riscos de se ter um piercing na língua são:

Lascar os dentes – este risco pode ser minimizado após o desinchaço da mesma, ou então não morder a bolinha, porque os dentes não a podem alcançar sem desviar a língua. As possibilidades de se lascar os dentes são elevadas em perfurações descentralizadas da língua.

Erosão da gengiva – isto ocorre quando a bolinha aplica uma pressão constante sobre a gengiva ou sobre o céu da boca.

Nariz

Primeiro desinfeta-se a área a perfurar. Para preparar o nariz deve-se utilizar um tubo receptor de 5 a 10 mm. Este procedimento permite não magoar a zona interna do nariz. Introduz-se o tubo receptor e perfura-se de forma a que a agulha entre no tubo.

Sobrancelha

Desinfeta-se a área. A perfuração tem que ser feita sempre entre o meio do olho e o final, uma vez que é perigoso perfurar fora desse local ou seja na parte interna do olho, pois pode-se perfurá-lo com a agulha. A maneira como a perfuração é feita pode variar de profissional para profissional.

Lábio

Desinfeta-se previamente o interior e o exterior. O piercing deverá ser feito de fora do lábio para dentro em direcção aos dentes, caso contrário pode incomodar. As perfurações nos lábios só são perigosas se os nervos ou as veias que existem nos lábios forem danificadas, o que é muito difícil acontecer.

Umbigo

Desinfeta-se a zona, marca-se o ponto a perfurar procurando sempre o centro do umbigo. Prepara-se com a ajuda de uma pinça.

Orelha

Primeiro, desinfeta-se bem a área a furar. Existem várias perfurações na orelha: a perfuração no lóbulo da orelha (a mais comum), que pode ser feita com uma agulha e onde se utilizam as argolas e os barbells de espessura 18ga a 8ga. Aqui a perfuração pode ser feita transversalmente ou verticalmente; a perfuração na concha, que é feita da mesma maneira; a perfuração do Daith; a perfuração do Hélice (Helix) e as perfurações do Tragus, Anti-tragus, Rook e Snug.

A cicatrização

O processo cicatrizante após um piercing acontece da seguinte forma: após a perfuração e colocação da jóia, o tecido em volta da jóia começa um processo de epitelização (formação de um novo tecido queratinizado em volta da jóia). Durante esse processo é normal a produção de líquidos ou secreções de cor branca, transparente ou amarelo fraco.

Essas secreções são resultado da reação do sistema imunológico ao corpo estranho (jóia) e sobre as bactérias e outros organismos presentes nos diversos tecidos corporais. É claro que cada tecido tem um tipo diferente de processo cicatrizante, variando no tempo e na forma:

Pele: Este tecido tem uma cicatrização rápida. É um tecido bem fino que facilita a cicatrização e a perfuração sem traumas ou complicações futuras.

Cartilagem: a cicatrização é mais complicada pois a cartilagem tem um fenómeno chamado retracção, este local cicatriza e depois volta a cicatrizar, por causa da má irrigação sanguínea. A perfuração é, normalmente, um pouco dolorosa.

Mucosas: A cicatrização é mais rápida pois o tecido já está totalmente epitelizado. A perfuração normalmente é indolor por causa do uso de anestésicos, no caso de piercing oral, mas no caso da mucosa nasal especificamente a do septo nasal. Esta torna-se muito dolorosa por causa da grande quantidade de terminações nervosas na área.

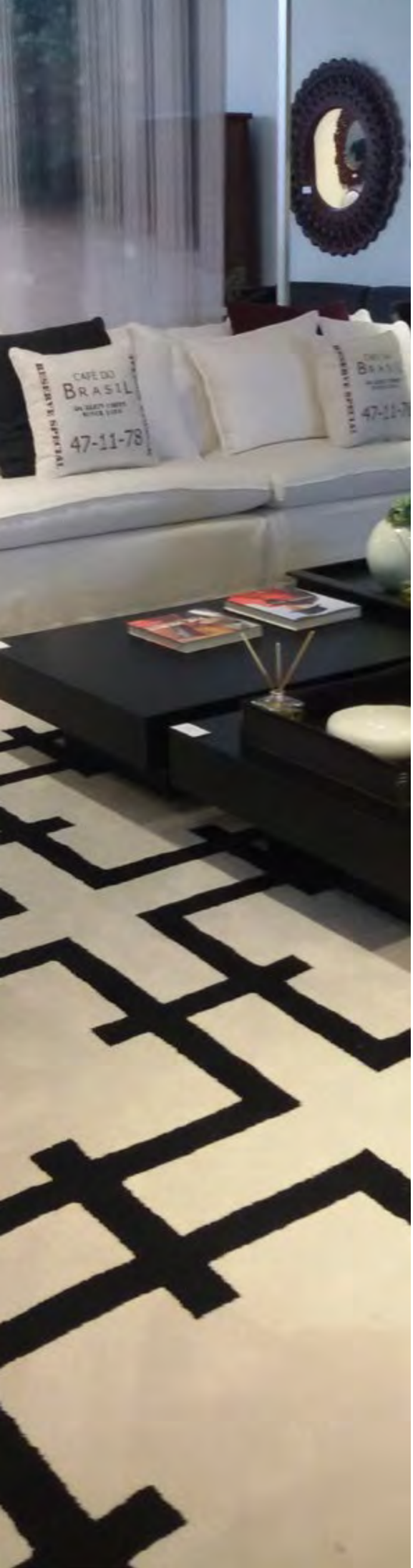
Tempo de cicatrização

Oral
Lábios - 6 a 8 semanas
Língua - 4 a 6 semanas
Bochecha - 2 a 3 meses

Faciais
Lóbulo (orelha), sobrancelha, septo - 6 a 8 semanas
Cartilagem da orelha, aba do nariz (nostril) - 2 meses a 1 ano

Corporais
Umbigo - 6 meses a 1 ano
Mamilo - 4 meses a 1 ano

Raquel Couto
Blogger



Ambiente acolhedor

Decoração com tapetes e carpetes

Muitas vezes desprezados, a decoração com tapetes e carpetes são a forma mais fácil de renovar a decoração do seu apartamento.

Decoração com tapetes

São fabricados nas mais diversas formas, cores, texturas e materiais, tendo-se tornado num dos elementos decorativos de maior popularidade dos últimos anos na decoração de apartamentos. O seu valor também é bastante abrangente, havendo diferentes preços consoante o seu tamanho e materiais utilizados na sua confecção.

Apesar da opinião generalizada, existem diferenças entre um tapete e uma carpete. Enquanto a carpete fica fixa ao rodapé, ou seja, ocupa toda a área da divisão onde foi colocada, o tapete apresenta diversos tamanhos e feitios e pode estar limitado a apenas uma zona específica da divisão, como por baixo de um sofá ou de uma mesa.

Benefícios dos tapetes e carpetes

Existem inúmeras razões para decorar o nosso apartamento com tapetes e carpetes. Do ponto de vista estético, são uma excelente forma de tornar o ambiente mais vivo e acolhedor mas os seus benefícios não se ficam por aí.

Isolamento – As carpetes são uma excelente forma de protecção contra o frio, transformando pisos mais frios em algo acolhedor e confortável. São também excelentes para isolar e manter a temperatura da divisão naquelas noites geladas de Inverno, ao impedirem que se entre em contacto com o gélido chão.

Segurança – A segurança em casa é um dos factores mais importantes para a família, especialmente quando existem crianças ou familiares de idades mais avançadas com maiores dificuldades de mobilidade. As carpetes e os tapetes permitem que o risco de quedas e acidentes diminua drasticamente, principalmente se tiverem uma componente anti-derrapante.

Acústica – São um excelente isolamento de som e ajudam a reduzir ruídos exteriores. Ao absorver o som, irão evitar que este se propague pelos vários andares e circule para os restantes apartamentos, conferindo maior privacidade aos proprietários.

Conforto – Têm a capacidade de proporcionar maior conforto ao caminhar. É diferente pisar um chão duro ou um acolhedor tapete de fibras naturais, onde se pode deitar, sentar ou brincar alegremente com a família.

Tipos de carpetes e tapetes

Os tapetes e carpetes podem ser confeccionados de várias maneiras e com variados materiais. O tipo de fibras utilizadas na sua confeção e a forma como foram feitos, irá fazer toda a diferença na sua durabilidade e resistência ao longo dos anos e da sua utilização.

Fibras sintéticas

O nylon é conhecido como uma fibra de extrema durabilidade e facilidade de limpeza. Tem ainda a incrível capacidade de reter poeiras e apresentar uma gama de cores bastante variada. Os tapetes e carpetes confeccionados com fibras de nylon podem ser uma excelente opção para quem possua animais no apartamento. São também ideais para salas e quartos, pois tornam-se muito confortáveis e proporcionam um ambiente aconchegante.
Apesar de não ser tão duradouro como o nylon, os tapetes e carpetes de fibra de poliéster têm uma manutenção fácil e oferecem uma vasta variedade de texturas. São muito fáceis de limpar e possuem cores muito vibrantes. O polipropileno é uma excelente opção para tapetes exteriores, graças à sua facilidade de limpeza e resistência à água.

Lã

Geralmente mais caros que os tapetes e carpetes de fibras sintéticas, os confeccionados com fibras de lã têm um aspecto mais luxuoso e podem ser utilizados em zonas de maior humanidade, graças à sua enorme durabilidade. Ao ser uma fibra natural, a lã é também menos propensa a contribuir para alergias.

Seda

A seda é uma fibra lustrosa com grande resistência. Os tapetes orientais confeccionados com este tipo de fibra são conhecidos pela sua beleza, mas também pelo seu elevado valor. Os tapetes e as carpetes de seda possuem uma fibra bastante delicada, sendo uma melhor opção para zonas macias, planas e secas. A sua manutenção é também mais complicada que a de tapetes e carpetes de fibras sintéticas ou de lã.

A decoração com tapetes e carpetes é essencial na renovação de apartamentos, uma vez que para além de embelezarem a divisão também vão proporcionar mais conforto e proteção contra elementos como som, poeiras ou reduzir o risco de quedas. Pesquise as inúmeras opções de tapetes e carpetes existentes no mercado e mude a decoração do seu apartamento de forma simples e a baixo custo.

Cristina Fragata

BRITO
DRIVING SCHOOL

Certificados reconhecidos pela indústria seguradora

Cursos de condução online

Aprenda com sabedoria, confiança e segurança

Ajudamos a obter a sua carta de condução com sucesso

Instrutor: Miguel Magalhães
Office Manager: Clara Magalhães

britodrivingschool@gmail.com

Incenso
Perfume de relaxamento

Parte da cultura de diversos povos, o incenso já na Bíblia ou nas escrituras Védicas da Ìndia antiga encontramos referência a ele. Apresentamos-lhe aqui o aroma da purificação e do relaxamento!

O incenso é um dos produtos mais antigos da humanidade, usado em muitos rituais e cerimónias desde os primórdios da nossa civilização. Inicialmente, o seu uso estava apenas reduzido aos habitantes do vale do rio Ganges, na Índia, decorria ainda o IV milénio a. c.. O Budismo e, mais tarde, os Jesuítas foram os principais contributos para espalhar o incenso pelo Sudoeste Asiático, China, Pérsia ou Médio Oriente, levando-o posteriormente a todo o mundo.

Porém, foi só quando os romanos trouxeram para Itália esta mercadoria, é que se pode dizer que o incenso se tornou verdadeiramente popular. Popularmente conhecido como 'Per Fumum', termo latim, ou por 'através da fumaça', o incenso fez logo muitos adeptos logo nessa altura. Casas e templos eram purificados através do incenso. Este produto servia também, segundo os populares, para levar até aos Deuses as preces e orações dos fiéis. Aos poucos, o incenso foi viajando com os navegadores e mercadores por todo o lado, e chegou a quase todas as partes do globo.

A queima de ervas em ambientes fechados, servindo como homenagem aos deuses ou com o objectivo de assinalar uma determinada cerimónia, fez com que as pessoas quisessem também perto de si este perfume que limpava o ar e o corpo, relaxando-o ao mesmo tempo. A prova da importância do incenso é notória. Afinal, quais foram os presentes levados ao Menino Jesus? Exactamente o ouro, a mirra e o incenso, sendo este o primeiro presente ofertado ao recém nascido. Desde essa fase até agora, o incenso já tem sido utilizado para mil e uma vertentes, mas tendo sempre como base purificar o ambiente e conferir-lhe um odor especial.

Proveniente das florestas de madeiras aromáticas, como é o caso do sândalo branco, o incenso é ainda hoje utilizado especialmente para perfumar inúmeros locais e para proporcionar a um determinado sítio o ambiente indicado para o Yoga, Meditação, Aromaterapia, entre outras formas de medicinas alternativas ou de meditação. Hoje em dia qualquer pessoa tem incenso em casa, até porque tornou-se um elemento indispensável na decoração de qualquer lar, mas o incenso é muito mais do que um elemento decorativo que serve para contribuir com um cheiro agradável ao ambiente. A ele estão ligadas inúmeros doutrinas espirituais, provenientes de práticas budistas e de técnicas de meditação que ao longo dos tempos muitas vezes têm sido banalizadas, tal como o verdadeiro significado do incenso.

A intimidade com o incenso pode não ser muito agradável para o ser humano, se se recorrer a este em excesso. O seu forte cheiro é extremamente positivo, mas não se deve ter um dia inteiro um pau, ou outra qualquer forma de incenso, perto de nós. Problemas de pele, entre outros, podem surgir posteriormente. Os antepassados da nossa civilização acreditavam piamente que o incenso conseguia afastar os maus agoiros, as desgraças, purificando o ambiente, ao mesmo tempo que renovava a energia de cada ser humano, mas nunca o utilizavam por um período de tempo contínuo muito longo. Não era um capricho queimar incenso, mas sim uma necessidade espiritual, que com o passar do tempo foi perdendo o seu valor. O incenso passou apenas a ser mais um objecto que oferece à casa um odor bem agradável, do que propriamente uma filosofia existencial.

Constituído à base de polpa de madeira, nitrato de potássio, goma arábica, água, e repleto de muitos aromas- resinas, ervas, madeiras, óleos ou flores, o incenso é uma mistura de diversas substâncias que rapidamente se infiltram num determinado ambiente. Existem quatro categorias de incenso: as folhas ou pós de ervas aromáticas, gomas e resinas de plantas balsâmicas, que podem ser usadas conjuntamente com pó de ervas, bastões de pó de madeira aromáticos, misturados com essências e resinas, e varetas de bambu, com massa de pós, resinas e especiarias. Existem no mercado muitas imitações de incenso e, talvez seja por isso, que muitas pessoas não apreciam o seu cheiro. Mas, há que ter em atenção que existem vários odores, basta você escolher, sendo que o melhor é adquiri-los numa casa de venda de produtos orientais.

Está mais que provado que os cheiros podem ser muitos úteis na estagnação de determinados problemas do corpo humano, mas é também mais que certo que os odores podem também ter um papel importante a nível sexual. Por isso, basta escolher o cheiro que a faz sentir melhor e que lhe proporciona um maior relaxamento. A variedade é muita, e actualmente pode fazer o seu santuário pessoal onde quer que esteja: em casa, na praia, no campo, num automóvel.

Relaxe o mais que conseguir e deixe-se seduzir pelos cânticos dos cheiros do Incenso!

Fique com alguns exemplo de aromas e descubra o que o incenso pode fazer por si:

Alecrim - boa sorte, protecção.

Alfazema - serenidade.

Almíscar - romance, amor, afrodisíaco.

Camomila - calmante, sorte.

Canela - prosperidade, sucesso.

Cravo - expulsar forças negativas.

Flor do campo - harmonia.

Jasmim - melhora o humor.

Verbena - inspiração, sonhos.

Violeta - afrodisíaco.

Cristina Fragata

Junho
Horóscopo

O mês de Junho afeta-nos muito, embora nós, muitas vezes, nos recusemos a admiti-lo. Este prenúncio de meses de verão e de férias joga muito com o psicológico das pessoas. É um a altura em que estamos dispostos a iniciar dietas absurdas no último minuto antes da temporada do bikini. E desta forma trazemos para as nossas vidas mais uma dose extra de stress.

Junho trará uma alta dose de confiança. Devido à posição de Júpiter em Áries, sua capacidade natural de servir de inspiração para as outras pessoas vai estar acentuada, particularmente nos signos de elemento Fogo que, por sua vez, poderão adquirir a reputação de um modelo a ser seguido. Todavia, este grupo de signos deve estar atento à autoconfiança excessiva, já que pode facilmente se envolver em situações conflitantes. Este mês, o desejo de criar novos relacionamentos será evidente, especialmente para Peixes, Escorpião e Câncer. Em junho, você chegará a uma encruzilhada em que será necessário tomar uma decisão coerente e dar um passo à frente.

O horóscopo para Junho de 2022 recomenda às pessoas que ajam racionalmente. Não se deixe cegar pela luxúria, olhe sempre para as situações de forma realista, pare por um momento e pese se acha que vale a pena o risco. Só depois poderá viver em paz durante este mês.

Planetas em junho de 2022

O Sol em Gémeos

Neste período você não terá tranquilidade. O desejo de novas informações irá levá-lo para a frente. Você pode parecer sociável e intelectual. Novos conhecimentos e competências irão ajudá-lo na autorrealização; portanto, você não tem que ter receio por estar interessado em educação, mesmo em detrimento dos relacionamentos.

Vénus em Touro

Este tempo parece ser muito intenso para si. Os seus sentidos estarão literalmente alerta, e por isso viverá cada momento profundamento, especialmente no que refere aos relacionamentos e ao amor em geral, aplica-se também aos eventos culturais como o teatro e as artes em geral. Têm tendência a exigir demasiado das pessoas à sua volta e isso parece-lhe natural, no entanto isto pode virar-se contra si. É melhor decidir cuidadosamente.

Mercúrio em Touro

Neste período, muitas vezes temos tendência a comportarmo-nos racionalmente e a tentar manter a calma. Parece que as emoções não nos preocupam, quando afetadas por Mercúrio. A nossa comunicação é bastante lenta e prudente, mas por outro lado, é muito compreensível. Além disso, você será capaz de terminar tudo com sucesso graças à sua paciência e resistência. Portanto, nada impede o seu desenvolvimento.

Marte em Carneiro

Durante este período, você não terá problemas por reagir impulsivamente. Você será um bom líder. O seu amor será persistente e com propósito. A sua energia pode dar-lhe tudo o que deseja. No entanto, prete atenção às situações estressantes, porque sua tendência vai ser comportar-se de forma irrefectida e até mesmo arrogante.

AQUÁRIO
Algum exercício, passeios ao ar livre, higiene física e mental poderão contribuir para que se sinta bem. Se tem problemas com o seu trabalho, aproveite para refletir se está a usar da melhor forma as suas capacidades e, se achar que é caso disso, não hesite em pedir ajuda profissional — um médico, um psicólogo ou mesmo um astrólogo poderão dar-lhe o apoio necessário.

CAPRICÓRNIO
A passagem do Sol pela Casa VII poderá trazer-lhe algum problema. Depois de o resolver vai ver que pelo menos aprendeu a conhecer-se melhor, e a saber os seus limites e sobretudo adquiriu um conhecimento daqueles que estão a seu lado. Neste momento também poderá ter de tratar de assuntos diretamente ligados com a lei.

SAGITÁRIO
Este é um tempo de transformação, o fim de um ciclo em que alguma coisa termina provocando em si mudanças significativas, sobretudo do ponto de vista psicológico. É um momento muito particular em que sentirá a sua atenção voltada principalmente para os aspetos mais subtis do seu mundo interior, das suas emoções e sentimentos.

ESCORPIÃO
É um período favorável a um estudo aprofundado sobre um tema diferente que lhe suscita interesse ou simplesmente sobre si mesmo e tudo o que o rodeia. Este exercício mental poderá ser um escape para a sua necessidade de fuga à rotina. É tempo de crescimento e de alargar os seus horizontes interiores e exteriores.

BALANÇA
Com a influência do Sol na sua Casa X, poderá ver aumentado o seu brilho profissional e social. Através da profissão, um encontro de ordem afetiva será também possível. Mas, cuidado, não se precipite, use com prudência este bom momento, não faça nada de que se possa arrepender mais tarde.

VIRGEM
Durante esta fase é provável que sinta aquilo que até agora lhe dava segurança e estabilidade como uma mera rotina que deseja ver alterada. É natural que tenha vontade de fazer agora algo de novo, que acabará por mudar em algum ponto a sua vida. É possível que surja algum acontecimento inesperado, talvez uma visita-surpresa.

LEÃO
As suas capacidades de premonição, de adivinhar situações, estão a beneficiar da passagem do Sol pela Casa astrológica relativa aos assuntos espirituais e do inconsciente, pelo que poderá ter, ao longo deste mês, uma maior perceção extrassensorial. Também alguma ansiedade e tristeza aparentemente injustificadas vão poder dominar a sua mente.

CARANGUEJO
Está a iniciar um novo ciclo de vida muito propício ao êxito. Sente-se muito enérgico e com grande criatividade, o que lhe pode ser francamente útil em termos de trabalho. Também poderá sentir que está mais virado para si mesmo e para os seus assuntos pessoais e que presta menos atenção ao mundo que o rodeia.

GÉMEOS
Neste mês poderá ter de se esforçar bastante para assegurar as suas finanças pois tenderá a gastar imprudentemente naquilo de que não necessita. Pense bem no uso que dá ao dinheiro, tente ter uma noção mais correta daquilo que possui e confira as suas contas bancárias antes de adquirir coisas supérfluas.

TOURO
Como a Casa III tem a ver com a comunicação este é o momento ideal para analisar a forma como comunica com o ambiente que o rodeia. Poderá perceber de que forma determinados hábitos lhe perturbam a eficácia nessa área de vida. A relação com sócios ou com pessoas que lhe são mais próximas poderá ser incrementada.

CARNEIRO
A sua atenção poderá estar mais voltada para os assuntos relacionados com a sua vida pessoal, íntima, e para as pessoas que a integram. A casa, o ambiente doméstico e a sua família serão fatores em evidência, pelo que se identificará mais com eles.

PEIXES
É um bom período para ganhar consciência das suas fraquezas e dos seus pontos fortes, em suma, daquilo que realmente é, independentemente do que os outros esperam que seja. O relacionamento com crianças também poderá estar na ordem do dia. Se tiver filhos, aproveite para analisar a vossa forma de relacionamento.

Alcatra *açoriana*

Típica da ilha Terceira nos Açores, a alcatra açoriana é um guisado de cozedura lenta confeccionado em tacho de barro. Originalmente, seria feita com as partes menos nobres da carne, devido à sua escassez. Cada família terá variantes da receita, mas para começar pode seguir a nossa sugestão.

SERVE 4 PESSOAS
TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS
DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- carne alcatra com osso - 1,5 kg
- alho - 1 cabeça (50 g)
- toucinho fumado - 100 g
- cebola - 250 g (2 unid.)
- sal - 2 c. de sobremesa
- vinho branco - 250 ml
- pimenta-preta em grão - q.b.
- cravinho em pó - 1 unid.
- banha - 1 c. de sopa
- louro - 4 folhas

PREPARAÇÃO

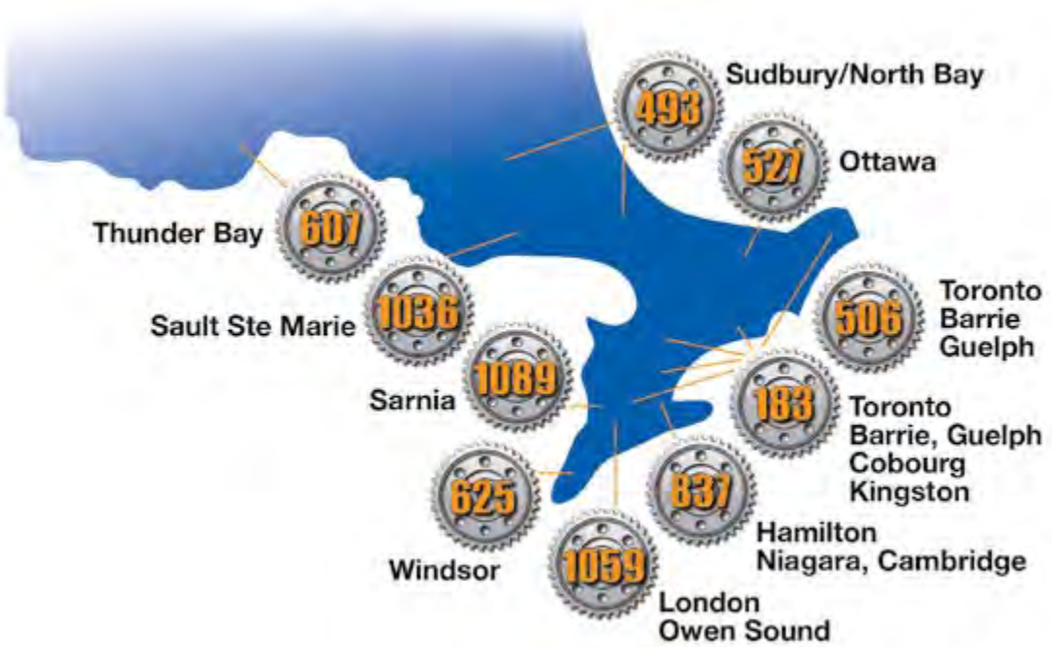
1. Pré-aqueça o forno a 160 °C.
2. Corte a carne em pedaços de tamanho médio, o alho e o toucinho em fatias finas, e as cebolas em meias-luas. Reserve.
3. Coloque a carne num recipiente, esfregue com sal, regue com o vinho branco e tempere com pimenta-preta e o cravinho.
4. De seguida, unte um tacho de barro com a banha e cubra o fundo com cebola e alho.
5. Coloque a carne no tacho, alternando com uma camada de cebola, alho, louro e toucinho. No final, cubra a carne com o vinho e um pouco de água.
6. Tape, leve ao forno e deixe cozer lentamente.
7. Fique atento e quando a carne estiver tostada na parte de cima, retire do forno e vire a carne. Coloque novamente no forno e deixe cozinhar mais cerca de 1 hora.
7. Quando ambos os lados estiverem tostados e o molho estiver escuro, retire do forno e sirva de imediato.

Labourers' International Union of North America

LiUNA!

Ontario Provincial District Council

CELEBRATING PORTUGUESE HERITAGE MONTH



"Well Trained. Highly Skilled Labour. Simply the Best, since 1903".

When a community is built from the ground up, there is no labour force on the planet, better skilled to get the job done right the first time. LiUNA members and retirees made a commitment to their careers, which means a commitment to our communities. A commitment to build the BEST schools, airports, hospitals, office buildings, tunnels, power plants, roads, bridges, low rise and high rise housing in the country. When the work is done, LiUNA members and retirees continue to live, play and grow in their communities, with the guarantee of a pension that is also....simply the BEST!

Jack Oliveira
Business Manager

Joseph S. Mancinelli
President

Luigi Carrozzi
Secretary-Treasurer

Carmen Principato
Vice President

Robert Petroni
Recording Secretary

Brandon MacKinnon
Executive Board Member

Terry Varga
Executive Board Member

liunaopdc.ca

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

FELIZ DIA DE PORTUGAL

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca

LiUNA! LOCAL 183

LABOURERS' INTERNATIONAL UNION OF NORTH AMERICA

HONOUR • STRENGTH • JUSTICE

Founded in 1952

LOCAL 183

Feel the Power

Head Office
1263 Wilson Avenue, Toronto ON M3M 3G3
416 241 1183 ph • 416 241 9845 fx • 1 877 834 1183 toll free

Eastern Office
560 Dodge Street, Cobourg ON K9A 4K5
905 372 1183 ph • 905 372 7488 fx • 1 866 261 1183 toll free

Northern Office
64 Saunders Road, Barrie ON L4N 9A8
705 735 9890 ph • 705 735 3479 fx • 1 888 378 1183 toll free

Kingston Office
145 Dalton Ave., Unit 1, Kingston ON K7K 6C2
613 542 5950 ph • 613 542 2781 fx

www.liuna183.ca