

Banda Os Tradições -- Viagem à Thunder Bay!

Text and fotos by Paulo Raulino

No Sabado, dia 13 de Março de 2019, *Os Tradições* compareceram no jantar anual da páscoa em Thunder Bay, Ontária, a uma sala esgotada. Uma vigem foi planeada, e um autocarro reservado. logo receberam o convite.

Pela primeira vez a atuar no palco, a Ashley Raulino, filha de Paulo Raulino e Sonya Domingos Raulino, cantou com a banda, em público. A banda abrilhantou a noite pela terceira vez em Thunder Bay, para uma assistência consistindo de Portugueses e Italianos residentes no Canadá, que foram servidos um buffet apetitoso, incluindo o tradicional cabrito da páscoa. A malta em T-Bay é sempre muito acolhedora, e a dança continuou toda a noite.

Foto Ano Novo: mulheres: E a D: Leonor, Lucy, Filomena, Maria, Manuela, and Ana; homens E a D : Lucinio, Manuel, Jaime, Ilidio e Joe.

Os Tradições, the Band -- Road Trip to Thunder Bay!

Text and photos by Paulo Raulino

The band was invited to play at the annual Easter dinner, which occurred on April 13, 2019, to a sold out crowd in Thunder Bay, Ontario. A Road-trip was planned and a bus was booked as soon as the much-anticipated invitation came in.

Ashley Raulino (centre picture), daughter of Paulo Raulino and Sonya Domingos Raulino, opened for

the band, singing for her first time in public. The band played all night -- for the 3rd time in Thunder Bay, to a crowd of mostly Portuguese and Italian-Canadians, who enjoyed a tasty buffet that included *cabrito* for Easter. The T-Bay crowd is always welcoming and the dancing went all night.

NYE Photo: women left to right: Leonor, Lucy, Filomena, Maria, Manuela, and Ana; men left to right: Lucinio, Manuel, Jaime, Ilidio e Joe.



People First

Kevin Lamoureux
MP for Winnipeg North
www.mpkevin.ca
email: mail@mpkevin.ca

**PORTUGUESE
IN MANITOBA
website**

www.portugueseinmanitoba.com
O Portal da Comunidade Portuguesa de Manitoba

EDITORIAL *Abençoe e você será abençoado: Reflexões sobre as bênçãos da Páscoa*

Ao longo da minha vida, ouvi bênçãos dadas solenemente com compaixão e amor. Eu também as ouvi jogadas como confeti ou lembrancinhas baratas, sem consideração. Na nossa cultura portuguesa, podemos pedir e receber bênçãos: abençoe-me pai; Deus te abençoe filho. Ou podemos retê-los, ou tê-los retidos de nós, às vezes de forma dramática e cruel, *não, você não tem a minha bênção!*

A única diferença entre uma erva daninha e uma flor é um julgamento. ~Wayne Dyer

Se você acha que a lei é algo que existe fora de você como um código para mantê-lo no caminho certo, você está experimentando um pensamento inferior. O que a pessoa não desenvolvida procura está fora de si. O que a pessoa desenvolvida procura está do lado de dentro. *Eu irei até você quando não precisar mais de você; então você encontrará um palácio, não uma casa pobre.* ~Henry David Thoreau

Todos que você conhece; Cada experiência que você vive neste mundo existe para lhe proporcionar uma oportunidade de aprender. *A vida acontece e nós aprendemos.* ~David Richo

De alguma forma coincidente do destino, chamamos a nós mesmos as pessoas, lugares e coisas que precisamos para a cura; e de alguma forma incompreensível, o universo nos fornece exatamente o que precisamos, no tempo certo e no lugar certo. Nós só precisamos abrir nossos olhos para ver corretamente. e receber as bênçãos.

Deus escreve direito por linhas tortas.
~Provérbio português

Defender a verdade, aceitando a responsabilidade por suas ações; cultivar discernimento, vendo a realidade como ela é; liberte sua mente, considerando que nem sempre você está certo; e traga seu eu superior de vez em quando, observando sua sombra, piscando para ela e dizendo: *Eu vejo você!*

As pessoas auto-realizadas não perdem tempo pensando nas coisas que não querem, ou se culpando pelo que deu errado; em vez disso, eles gastam tempo pensando sobre o que querem e aproveitando as oportunidades quando chegam. Mais simplesmente, eles vivem.

É o ato de um homem mal instruído culpar os outros por sua própria má condição; é o ato de alguém que começou a ser instruído, a colocar a culpa em si mesmo; e de alguém cuja instrução é completa, nem culpar o outro, nem ele próprio. ~Epicteto, um escravo romano que se tornou filósofo

Quando você deixar ir as expectativas e noções preconcebidas de como você acha que as coisas devem ir. Produzirá todas as coisas que você quer e precisa. Isso vem de uma disposição de se entregar a si mesmo, entendendo que você não pode possuir nada - nem coisas materiais, nem idéias imateriais. *Enquanto suas ambições superficiais e mundanas existirem, a porta não se abrirá.* ~Lao-tzu

Você deve praticar uma consciência mais elevada servindo e querendo ainda mais pelos outros do que você deseja para si mesmo. Em outras palavras, esqueça o WIFM e comece a perguntar como se comportar de maneira a servir os outros.

Você não pode atrair o que deseja; só pode atrair o que você é ... Vai ganhar a atenção dos imortais, e tornar orgulhoso o sangue de seus antepassados, quando se



alinhar com toda a vida e viver pela sua consciência - dentro do seu coração, e não fora de si mesmo num código de lei.

Nós mentimos para nós mesmos e retemos as bênçãos - de nós mesmos e dos outros, quando permanecemos distraídos pelos populismos da sociedade. Dizemos a verdade e recebemos e damos bênçãos quando abandonamos nossa vaidade e associações egoístas e nos afastamos dos relacionamentos temporais ausentes do amor verdadeiro. *Não podemos chegar a um bom lugar de uma maneira ruim.* ~Peter Senge

Nada na realidade é bom ou ruim, sem um conjunto de valores pessoais para entendê-lo, mas todas as coisas se tornam assim por hábito: hábitos de serviço. *Ainda a sua mente em mim, ainda você mesmo em mim, e sem dúvida, você estará unido a mim para dar e receber todas as bênçãos que precisa. Ao perdê-as, eu também me perdi um pouco.*

EDITORIAL *Bless and You Shall be Blessed: Reflections on the Blessings of Easter*

Over the course of my lifetime, I have heard blessings given solemnly with compassion and love. I have also heard them thrown about like confetti or cheap party favours, without consideration.

In our Portuguese culture, we can ask for and receive blessings: *bless me father; God bless you child.* Or we can withhold them, or have them withheld from us, sometimes dramatically and cruelly, *no, you do not have my blessing!*

The only difference between a weed and a flower is a judgement. ~Wayne Dyer

If you think that law is something that exists outside of yourself as a code to keep you on the straight and narrow, you are experiencing inferior thinking. What the undeveloped person seeks is outside of him or herself. What the developed person seeks is on the inside. -- a set of core values and good habits. *I will come to you when I no longer need you; then you will find a palace, not a poor-house.* ~Henry David Thoreau

Everyone you meet; every experience you live through in this world, is there to provide you with an opportunity to learn. *Life happens and we learn.* ~David Richo

In some coincidental fashion of fate, we call to ourselves the people, places and things that we need for healing; and in some incomprehensible way, the universe provides us with exactly what we need, in the right time and right place. We just need to open our eyes to properly see and receive the blessings.

God writes straight through crooked lines.
~Portuguese proverb

Uphold truth, by accepting responsibility for your actions; cultivate discernment, by seeing reality as it is; free your mind, by considering that you are not always right; and bring out your higher self once in a while, by spotting your shadow, winking at it, and saying, *I see you!*

Self-actualized people don't spend time thinking about the things they don't want, or blaming themselves for what went wrong; rather, they spend time thinking about what they want and seizing opportunities when they arrive. More simply put, they live.

It is the act of an ill-instructed man to blame others for his own bad condition; it is the act of one who has begun to be instructed, to lay blame upon himself; and of one whose instruction is complete, neither to blame another, nor himself. ~Epictetus, a Roman slave-turned-philosopher

When you let go of expectations and preconceived notions of how you think things should go, you will produce all of the things that you want and need. This comes from a willingness to surrender to yourself, understanding that you can't own anything -- not material things, or immaterial ideas. *As long as your shallow, worldly ambitions exist, the door will not open.* ~Lao-tzu

You must practice higher awareness by serving and wanting even more for others than you want for yourself. In other words, forget WIFM, and start to ask how then behave in such ways as you may be of service to others.

You cannot attract *what you desire*; you can only attract *what you are*... You will gain the attention of the immortals, and make proud the blood of your ancestors, when you align yourself with all of life and live by your conscience -- inside of your heart, and not outside of yourself in a code of law.

We lie to ourselves and withhold blessings -- from ourselves, and from others, when we remain distracted by the populisms of society. We tell the truth and receive and give blessings when we give up our vanity and selfish associations and walk away from temporal relationships absent of true love. *We cannot arrive at a good place in a bad way.* ~Peter Senge

Nothing in reality is either good or bad, without a set of personal values to make sense of it, but all things become so by habit: habits of service. *Still your mind in me, still yourself in me, and without doubt, you shall be united with me to give and receive all the blessings you need.*

MSC

LUSOCANTV
TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA
Todos os dias na Cabo TV da SHAW canal 9
Veja também todos os shows anteriores no You Tube
www.youtube.com-lusocantv
Contatos: pbergantim@shaw.ca 204-479-9297

CSP VIDEO
Serviço de Foto e Video
Casamentos - Batizados
Aniversários - Festas Privadas
Colaboradores Freelance:
PortugueseInManitoba Website
LusoCanTv - Jornal O Mundial
1279 Redwood Avenue
Winnipeg, MB R2X 0Y7
Carlos Sousa
Tony Soares
Cell 204. 299. 8041
www.facebook.com/carlos.sousa.798278

CKJS AM 810
MULTILINGUAL
PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"
JP Cardoso
HOST/PRODUCER
520 Corydon Avenue
Winnipeg, MB R3L 0P1
www.ckjs.com
Phone: 204-960-6692
Fax: 204-453-8244
jcardoso@ckjs.com

INTERN INFORMANT— BY ANGELA CICERON

I am a Grade 12 Filipino student at Daniel McIntyre Collegiate Institute (DMCI). I fell in love with journalism when I worked as a writer for my campus newspaper, and it paved my career choice early on. I was editor-in-chief of my school's English newspaper, which built my work ethic and interest in vibrant, new cultures.

A Cultural Pilgrimage — The Similarities of Portuguese and Filipino Cultures in Architecture and Traditions

Recently, my family and I flew miles above the Pacific ocean on a pilgrimage: one that lead us to the front steps of St. John the Baptist Parish in Liliw, Laguna, a town in my home province in the Philippines. Our homecoming morphed into a connection back to our roots in both Philippine culture and the Catholic church. As immigrants in a foreign country, the concept of reconnecting ourselves back to our cultural origins is important in preserving the roots that we hold so deep in our hearts, which, I feel, is relevant in both Portuguese and Filipino cultures. In fact, these similarities lie within a hunger and resilience to keep traditions alive in both communities, but also beneath the similarities in the architecture of two churches that could not be further alike: one in Lisbon, Portugal and one in Laguna, Philippines.

The Igreja de Sao Domingos in Lisbon was completed in 1748, during the Baroque era. Heavy influences of the extravagance of Baroque style architecture can be seen on the façade of the church, which is adorned with intricate designs found atop windows and the roof. The grandeur of the entryway exemplifies the architecture during its completion with the columns as well as the decorated terrace above it. Similarly, St. John the Baptist Parish in Laguna was also completed during the Baroque era, thus having similarities with the Igreja de Sao Domingos. The extravagance is displayed in a different manner: the parish boasts a façade of red clay brick and a sculpture of the Baptism of Jesus above its entryway. There lies a similarity between the structure of the façade of both churches, which include 4 window-like features and a arched entryway, as well as a two dimensional triangular roof bearing a cross at the top.

The similarity in the foundation wherein both churches were built on says a lot about the similarity of Portuguese and Filipino cultures, which is often because both are predominantly Catholic countries. As a Catholic myself, I cannot deny the fact that the Church has had a significant impact in the Filipino way of life, with family traditions and values that play an important role. Having a family as a Filipino translates to a sense of home wherever you go.



St John the Baptist, Liliw, Laguna Philippines



Igreja de São Domingos, Lisboa Portugal

The Portuguese community in Winnipeg feels this influence through family traditions, often rooted in the Church. *OMundial's* editor Sally Correia recounts how the Church impacted her family as she grew up in a Catholic household. *My brother and I attended Catholic school because of the importance of Catholicism in my family. Family is very important (in Portuguese culture). Parents take their children most everywhere -- go to any cultural centre or church event and you will see this for yourself. Children are expected to contribute to the family according to their age and development, and are very proudly discussed in terms of accomplishments.*

Both churches have had their history with facing natural disasters: the Igreja de Sao Domingos faced two earthquakes, specifically in 1531 and in 1755, wherein it underwent major reconstruction and renovation due to the magnitude of the quake. In 1959, a fire engulfed the church, and was only opened again in 1994. Meanwhile, St. John the Baptist Parish has also had its fair share of crises: an earthquake in the island group of Luzon left the church in partial destruction, but it was rebuilt again; and suffered a fire during 1898.

The resilience of both churches amidst crises, in spite of its age, is found in many Portuguese and Filipino as well. The close proximity of the Philippines to the Pacific Ocean make it vulnerable to typhoons; thus, Filipinos are known for their strength amidst tragedy. When Typhoon Haiyan hit the city of Tacloban in 2013, there were several pictures

circulating in social media of Filipino citizens smiling as they trudged through the heavy floods in their hometowns. The resilience of the Filipino people is also seen in overseas workers who persevere for the well-being of family, and in the way that Filipino culture is passed down.

As for the Portuguese, the resilience of their culture is seen in the way it has persevered across generations of immigrant families; in the integration of the Portuguese into different cultures; and in their perseverance. Correia shares, *the Portuguese built an empire over centuries. It is now gone since 25 April 1974; however, the immigration to the Portuguese diaspora continues and the Portuguese resilience first built by empire continues in immigrants who persevere and integrate into other cultures, showing a resilience against unknown travails of adversity, and building their adopted nations with as much passion and dedication as they previously built their nation of origin. Such is the Portuguese spirit: home is the place where you arrive, even if you ache with saudade.*

Indeed, the similarities found in Portuguese culture and Filipino culture contribute to the hunger of their people to go on pilgrimages back to the homeland to reconnect to their roots. Finding myself on the steps of the St. John the Baptist Parish nearly 3 years later awakened this sense of belonging in me, after years of feeling as though I have lost my own culture in the sea of diversity in Winnipeg. Culture serves as home, no matter where you find yourself.

Uma peregrinação cultural - As semelhanças entre portugueses e filipinos Culturas em Arquitetura e Tradições

Recentemente, minha família e eu voamos milhas acima do oceano Pacífico em uma peregrinação: uma que nos leva aos degraus da frente da Paróquia São João Batista em Liliw, Laguna, uma pequena cidade na minha província natal nas Filipinas. No entanto, em algum momento, senti que nossa volta ao lar se transformou em uma ligação às nossas raízes na cultura filipina e na igreja católica. Como imigrantes num país estrangeiro, o conceito de nos reconectarmos às nossas origens culturais é importante para preservar as conexões que mantemos tão profundamente em

ossos corações, o que, eu sinto, é relevante tanto na cultura portuguesa quanto na filipina. De fato, essas semelhanças não estão apenas dentro dessa fome e resiliência em manter as tradições vivas em ambas as comunidades, mas também sob as semelhanças na arquitetura de duas igrejas que não poderiam ser mais semelhantes: uma em Lisboa, Portugal e uma do outro lado do globo, em Laguna, nas Filipinas.

A Igreja de São Domingos em Lisboa foi concluída em 1748, durante a era barroca. Influências pesadas da extravagância de estilo barroco podem ser vistas na fachada da igreja, que é adornada com desenhos intrincados encontrados em cima de janelas e na parte que imita um telhado. A grandeza da entrada também exemplifica a arquitetura durante o tempo de sua conclusão com as colunas, bem como o terraço decorado acima dela. A Paróquia São João Batista em Laguna também foi concluída durante a época barroca, tendo semelhanças com a Igreja de São Domingos. A extravagância, no entanto, é exibida de uma maneira diferente: a paróquia possui

RE/MAX
Mario Lopes
Your Investment Realtor
RE/MAX
EXECUTIVES REALTY
520 Academy Road
Winnipeg, Manitoba, R3N 2A8
Office Phone: 204-947-9800
"Each office independently owned and operated"

Cell: **33-MARIO (336-2746)**
The only name and number you need when buying or selling real estate!

TEXT: 204-336-2746
FAX: 204-480-4816
EMAIL: mario@mariolopes.ca
WEBSITE: www.mariolopes.ca

O vosso agente imobiliário para investimentos, é o unico nome e número que precisa para vender ou comprar imobilisios - telefone ou manda uma mensagem por texto, para 204.336.2746

Top Producer! Number 1 REALTOR at RE/MAX office at 520 Academy ROAD 7 of the last 8 months straight!

uma fachada de tijolo de barro vermelho e uma escultura do Batismo de Jesus acima de sua entrada. Existe uma semelhança entre a estrutura da fachada de ambas as igrejas, que incluem duas características de janela e uma entrada em arco, bem como um teto triangular com uma cruz no topo. A semelhança na fundação em que ambas foram construídas diz muito sobre a semelhança entre as culturas portuguesa e filipina, ambos predominantemente católicos. Como católico, não posso negar que a Igreja teve um impacto no estilo de vida filipino, no qual as tradições e valores familiares desempenham um papel importante. Ter uma família filipino geralmente se traduz em ter um senso de lar onde quer que você vá.

A comunidade portuguesa em Winnipeg também sentiu essa influência através das tradições familiares que mantêm, muitas vezes enraizadas na Igreja. A editora da *OMundial*, Sally Correia, conta como a Igreja impactou sua família em ambiente católico. *Meu irmão e eu frequentamos a escola católica privada por causa da importância do catolicismo na minha família. A família é muito importante (na cultura portuguesa). Os pais levam seus filhos para todos os lugares - vá a qualquer centro cultural ou evento da igreja e você verá isso por si mesmo. Espera-se que as crianças contribuam para a família de acordo com sua idade e estágio de desenvolvimento, e são muito orgulhosamente discutidas em termos de suas realizações.*

Ambas as igrejas tiveram sua história enfrentando desastres naturais: a Igreja de São Domingos enfrentou dois terremotos, especificamente em 1531 e em 1755, onde passou por grandes obras de reconstrução e renovação devido à magnitude do terremoto. Em 1959, um incêndio engoliu a igreja, e só foi aberto novamente em 1994. Enquanto isso, a Paróquia de São João Batista também teve seu quinhão de crises: um terremoto no grupo de ilhas de Luzon deixou a igreja em destruição parcial; e um incêndio em 1898.

A resiliência de ambas as igrejas em meio a crises, apesar de sua idade, é encontrada nos corações de muitos portugueses e filipinos também. A proximidade das Filipinas ao Oceano Pacífico continua a torná-lo vulnerável a tufões fortes; Assim, filipinos são conhecidos por sua força em meio a tragédias como essas. Quando o tufão Haiyan atingiu a cidade de Tacloban em 2013, havia várias fotos circulando nas mídias sociais de cidadãos filipinos sorrindo enquanto se arrastavam pelas fortes enchentes. A resiliência do povo filipino também é sentida através dos trabalhadores estrangeiros que perseveraram para o bem-estar de família, e a cultura filipina através das gerações.

Quanto aos portugueses, a resiliência da sua cultura é vista da maneira como perseverou ao longo das gerações de famílias imigrantes; na integração dos portugueses em diferentes culturas; e em sua perseverança. *Os portugueses construíram um império ao longo dos séculos até 25 de abril de 1974; no entanto, a imigração para a diáspora portuguesa continua e a resiliência portuguesa construída pela primeira vez pelo império continua nos imigrantes que perseveram e se integram em outras culturas, mostrando uma resiliência contra as adversidades e construindo suas nações adotadas com tanta paixão e dedicação quanto anteriormente construiu sua nação de origem. Tal é o espírito português: o lar é o lugar onde você chega, mesmo que você sofra de saudade pelo lugar de onde você veio.*

Karma Esthetics & Hair Salon
Text 204.510.3851
or Call 204.257.7527
103-1549 St. Mary's Road
Winnipeg, MB R2M 5G9
Hours: Sun & Mon - closed
Tues & Thurs - 10am to 8pm
Wed & Fri - 9am to 5pm
Sat - 9am to 4pm

Anabela Oliveira

VAMOS APRENDER MICAELENSE

Na ilha de São Miguel, há um vernáculo Português, que foi influenciado por a mistura de povos que povoaram a ilha, incluindo aqueles que vieram de flandres. Estas expressões vêm dum livro escrito pela falecida professora, Fátima Sequeira Dias.



intensa, de tal forma que houve anos em que os Açores, em termos relativos, foi a região do país de onde saíram mais emigrantes.

Nos últimos anos do século XIX, os valores médios anuais rondavam os 3,400 indivíduos, subindo para mais de 5,700, durante a primeira década do século XX e para uma media anual superior a 7,000 nos anos sessenta e setenta.

BOAS MANEIRAS: Numa terra pequena, onde todos se conhecem e onde os laços familiares remontam a pesadas e exigentes genealogias, é de bom-tom procurar consensos e equilíbrios nas relações sociais, pois todos se encontrarão fatalmente, se não várias vezes ao dia, uma vez ao dia e nunca estarão sem se ver mais de uma semana seguida. Daí, a necessidade das boas maneiras para ter sucesso. Além disso há sempre as filhas que não se querem poenduradas e haverá que encontrar um marido para elas.

Dizia a tradição que, mais importante do que a inteligência para resolver os diferendos, era necessária a boa educação, para que ninguém se sentisse lesado. Eis talvez uma das razões para que as decisões sejam adiadas até se encontrar o almejado consenso... para evitar a conflitualidade e pela vontade de privilegiar de boas maneiras.

LET'S LEARN MICAELENSE

São Miguel has a vernacular Portuguese influenced by the mix of people who populated the island, including the Flemish. These terms come from a book written by the late professor, Fatima Sequeira Dias.

BEXIGAS DE ÁGUA

WATER BLADDERS: Blisters that form on the feet due to heat and tight shoes. Alice Baker, an American traveler in the late 1800s, wrote in 1882 of her strangeness about the abundance of shoe shops, for almost the entire population walked barefoot. Is it by bone that, even today, our shoes squeeze our feet and that only we know know, where for our own selves, the shoe is tight.

BICHO-MAU

BAD BEAST: Admonishment for restless children to settle down. Thus, it is often said out loud, whilst widening the eyes.

- *Quiet, you bad beast!*

With age, they say that we are becoming bad... But this being true, we are no longer bad beasts!

BIQUEIRO:

BEAKER: Someone with little appetite. That only depends on food for sustenance, but without any



pleasure. On the islands, we do not like these sorts of men, because it is in enjoyment of food that other appetites must begin. A woman who eats sparsely, on the contrary, is always a relief!

BISCOITO

BISCUIT: Terrain comprised of basalt formed by the rapid cooling of lava in contact with sea water. Biscuit terrain abounds on all the islands and is, almost always, unproductive or infertile land.

Boats and ships setting sail off the island of São Miguel were typically stocked with biscuits - a mixture of flour and water - for the crew's nourishment. There is, therefore, to be no confusion between the two types of biscuit, because even as the sailors complained about the smaller type of biscuit, they nonetheless helped keep them well fed.

BOCA SANTA!

HOLY MOUTH: An interjection we use to demonstrate that we agree with our interlocutor. When someone tells us in dialogue or direct speech that we have a *holy mouth*, he or she is agreeing with us vehemently; used similarly to expressions of *sacred one*, of *blessed one*, to demonstrate that we fully agree with what is being told to us.

BOIÃO

JAR: It is said of someone who is abnormally large. For a long time, the expression "barca Sarah," was used, in reference to a boat that smuggled Azoreans to the United States in the late 19th century. Azorean emigration is as old as its people, but during the last two centuries was particularly intense, such that there were years in which the Azores, in relative terms, was the region of the country from where most emigrants left .

In the last years of the 19th century, the average annual numbers ranged from 3,400 individuals to more than 5,700 during the first decade of the 20th century, and to an annual average of more than 7,000 in the 1960s and 1970s.

BOAS MANEIRAS

GOOD WAYS: In a small land, where everyone knows each other and where family ties go back to heavy and demanding genealogies, it is a good idea to seek consensus and balance in social relations, for all will inevitably meet, if not several times a day, at least once a day or several times a week. Hence the need for good manners for success in society. In addition, there are always daughters who do not want to use potions to find a husband, and so, must use good ways or manners.

Tradition says that good ways are more important than intelligence to settle disputes, so that no one is harmed. This is perhaps one of the reasons why decisions are postponed in groups until the desired consensus is reached and the peace is kept among all parties.

-- Sossega, bicho-mau!

Com a idade, dizem que nos vamos tornando maus... Mas sendo verdade, deixamos de ser bichos-maus!

BIQUEIRO: Alguém com pouco apetite. Que apenas depenica a comida sem qualquer prazer. Nas ilhas, não gostamos de homens biqueiros, porque é no prato que deve começar o apetite. Uma mulher biqueira é, pelo contrário, sempre um alívio!

BISCOITO: Terreno de basalto formado pelo rápido arrefecimento da lava em contacto com a água do mar. As terras de biscoito abundam em todas as ilhas e são quase sempre improdutivas.

No tempo da navegação à vela, a ilha de São Miguel abastecia os barcos com biscoito -- mistura de farinha e água -- para alimentação das tripulações. Não haja, portanto, confusão entre os dois tipos de biscoito, porque este, mesmo com bicho, como se queixavam os marinheiros, sempre alimentava...

BOCA SANTA! Interjeição utilizada para dizer que concordamos com o nosso interlocutor. Quando alguém nos conta um diálogo em discurso directo: ele disse e eu declarei; ele perguntou e eu respondi, é frequente ser interrompido com *boca santa*, assim como com as expressões de *sagrada*, de *abençoada*, para demonstrarmos que concordamos plenamente com o que nos está a ser contado. Aliás, não teríamos sabido responder melhor perante a situação inesperada que o narrador ousadamente teve de enfrentar e que, agora, nos está relatando.

BOIÃO: Diz-se de alguém que é anormalmente gordo. Durante muito tempo, usava-se a expressão "barca Sarah," ora era uma barca que transportava clandestinamente açorianos para os EUA, nos finais do século XIX. Como se sabe, a emigração açoriana é tão antiga quanto o seu povoamento, mas durante os últimos dois séculos foi particularmente




NANCY GONÇALVES

— LAW OFFICE —


Nancy M. Gonçalves
Barrister & Solicitor, Notary Public

Nancy Gonçalves Law Office
202-1080 Wall Street
Winnipeg, Manitoba
R3E 2R9
Canada

T: +1 204 783 0554
F: +1 204 772 4231
info@nancygoncalves.com
www.nancygoncalves.com



3020 Portage Ave.
Winnipeg, MB
T: 204-888-0808
F: 204-888-5060



JOSE FERREIRA
FOUNTAIN TIRE OWNER

Pneus Good Year
Mecânica

PORTUGUESES DE INTERESSE

PASSADO AND PRESENTE:

Florbela Espanca, Poeta

pesquisa tirada e resumida do Wikipedia para *O Mundial* Fotos do *Creative Commons*

Poeta portuguesa conhecida pela escrita erótica e feminista, Florbela Espanca nasceu Flor Bela d'Alma da Conceição em 8 de dezembro de 1894 na Vila Vila Viçosa, Portugal, e faleceu em 8 de dezembro de 1930. Ela era filha de Antónia da Conceição Lobo, que trabalhava como empregada doméstica para o pai de Espanca, João Maria Espanca, fotógrafo e empresário. A esposa de seu pai, Mariana do Carmo Inglesa Espanca, que não pôde ter seus próprios filhos, concordou em manter tanto Florbela quanto sua mãe adolescente Antonia na casa; Antonia e Mariana, que tinha quinze anos na altura, criaram Florbela juntas.

O pai de Florbela, a quem ela se referiu como o querido papai da minha alma em um poema, só reivindicou a paternidade postumamente em 1949 - um total de 19 anos após a morte de Florbela. Como seus pais biológicos não eram casados, Florbela foi batizada como Flor Bela Lobo, filha de Antonia Lobo e pai desconhecido. Seu irmão pleno, Apeles Espanca, nascido em 1897 para os mesmos pais biológicos, também foi registrado da mesma forma. Sua mãe biológica morreu aos 29 anos em 1908 com a neurose registrada como a causa oficial da morte. Poucos meses após a morte da sua mãe, a Espanca inscreveu-se no Liceu André de Gouveia, uma escola tradicionalmente masculina em Évora, Portugal.

Em 1913, a Espanca abandonou a escola depois de reprovar um exame final, e em seu 19º aniversário, ela se casou com o amigo de longa data e colega de classe Alberto Moutinho. Eles se mudaram para Redondo, Portugal, depois do casamento, onde trabalharam como professores. Espanca ensinou francês, inglês, geografia e história, enquanto Moutinho ensinava ciências. Dois anos depois, devido a dificuldades financeiras, Moutinho e Espanca voltaram para Évora, para viver com o pai de Espanca. Eles continuaram a trabalhar como professores, enquanto Espanca escreveu prodigiosamente ao lado. De 1915 a 1917, ela reuniu todos os seus poemas em um trabalho intitulado *O livro D'Ele* (Seu Livro) que ela dedicou a seu irmão. Em 1916, a Espanca reinscreveu-se no ensino secundário no Liceu de Évora. Ela e Moutinho mudaram-se para Lisboa depois da sua formatura em 1917, para que a Espanca pudesse frequentar a Universidade de Lisboa, onde era uma de sete mulheres de um total de 313 alunos matriculados na Faculdade de Direito.

Seis meses depois, ela fez uma pausa na universidade após um aborto e, como parte de sua recuperação, mudou-se para o Algarve. Em 1919, ela teve outro aborto espontâneo - foi nessa época que ela começou a mostrar os primeiros sintomas graves de doença mental. Mais tarde, nesse mesmo ano, foi publicado o *Livro de Mágoas*. Espanca e Moutinho se divorciaram em 1921 e ela se casou em 1922 com António Guimarães. Em 1923, a Espanca sofreu outro aborto e Guimarães pediu o divórcio alguns meses depois. *O Livro de Soror Saudade* (Livro da Irmã Saudade) foi publicado no mesmo ano. Em 1925, a Espanca se casou pela terceira vez com Mário Lage, um médico.

No soneto *Amar* (Love), publicado em seu último livro, *Charneca em Flor* (Saúde em Flor), Espanca escreveu sobre o desejo de satisfazer sua necessidade de amar livremente como mulher e sua incapacidade de canalizar esse amor um modo monogâmico socialmente aceitável, exclusivo, que, segundo Thomas Braga, era uma afirmação revolucionária para os

sonetos portugueses, muito menos um escrito por uma mulher.

Sua instabilidade em relacionamentos românticos a abriu para censura entre seus pares sociais e exacerbou sua doença mental. No entanto, seus talentos e perseverança em viver uma vida cheia numa sociedade consciente de classe, empurrou-a para um classe mundial com outras mulheres europeias como Simone de Beauvoir e Anais Nin. .

O irmão de Espanca morre num acidente de avião que poderia ter sido um suicídio, após a morte de seu noivo. Sua morte inspirou a escrita de *As Máscaras do Destino*. Após um edema pulmonar, a Espanca começou a manter um diário e tentou suicidar-se duas vezes antes de completar a *Charneca em Flor*. Espanca morreu por suicídio em 8 de dezembro de 1930, que era seu 36º aniversário, de uma overdose de barbitúricos. A *Charneca em Flor* foi publicada em janeiro de 1930. Em 1931, o *Reliquiare* foi publicado postumamente. O poeta português Fernando Pessoa chamou Florbela a sua *alma gêmea*.

PORTUGUESE OF INTEREST

PAST AND PRESENT:

Florbela Espanca, Poet

research taken and summarized from Wikipedia for *O Mundial* Photos from *Creative Commons*

A Portuguese poet known for erotic, feminist writing, Florbela Espanca was born Flor Bela d'Alma da Conceição on 8 December 1894 in Vila Vila Viçosa, Portugal, and died on 8 December 1930. She was the daughter of Antónia da Conceição Lobo ,who worked as a maid for Espanca's father, João Maria Espanca, a photographer and businessman. Her father's wife, Mariana do Carmo Inglesa Espanca, who was unable to have her own children, agreed to keep both Florbela and her teenage mother Antonia in the household; Antonia and Mariana raised Florbela together.

Florbela's father, whom she referred to as the dear daddy of my soul in a poem, only claimed paternity posthumously in 1949 -- a full 19 years after Florbela's death. Because her biological parents weren't married to each other, Florbela was christened as Flor Bela Lobo, daughter of Antonia Lobo and an unknown father. Her full brother, Apeles Espanca, born in 1897 to the same biological parents, was also registered to Antonia Lobo and an unknown father.

Her biological mother died at the age of 29 in 1908 with neurosis recorded as the official cause of death. A few months after her mother's death, Espanca enrolled in the Liceu André de Gouveia, a traditionally male school in Évora, Portugal.

In 1913, Espanca dropped out of school after failing a final exam, and on her 19th birthday, she married longtime friend and classmate Alberto Moutinho. They moved to Redondo, Portugal after their marriage, where they worked as teachers. Espanca taught French, English, geography, and history while Moutinho taught science. Two years later, due to financial hardships, Moutinho and Espanca moved back to Evora, to live with Espanca's father. From 1915 to 1917, she collected all of her poems into a



work entitled *O livro D'el* (His Book) dedicated to her brother.

In 1916, Espanca re-enrolled in secondary school at the Liceu de Évora. She and Moutinho moved to Lisbon after her graduation in 1917, so that Espanca could attend the University of Lisbon, where she was one of seven women out of a total of 313 students, enrolled in the School of Law. Six months later she took a break from university after a miscarriage, and as part of her recovery, moved to Algarve. In 1919, she had another miscarriage -- it was around this time, that she began to show serious symptoms of mental illness. Later that same year, *Livro de Mágoas* (The Book of Sorrows) was published. Espanca and Moutinho divorced in 1921 and she remarried in 1922, to António Guimarães. In 1923, Espanca had another miscarriage in and Guimarães filed for divorce a few months later. *Livro de Soror Saudade* (Sister Saudade's Book) was published the same year. In 1925, Espanca was married for a third time, to Mário Lage, one of her doctors.



In the sonnet, *Amar* (Love), which was published in her last book, *Charneca em Flor* (Health in Bloom), Espanca wrote of a consuming desire to satisfy her need to love freely as a woman and her inability to channel that love into a socially acceptable, exclusive, monogamous mode, which according to Thomas Braga, was a revolutionary statement for Portuguese love sonnets, let alone one written by a woman.

Her instability in romantic relationships opened her up to censure among her social peers and exacerbated her mental illness. Yet, her talents and perseverance in living a full life in a class-conscious society, pushed her into a world class comparable to Europeans such as Simone de Beauvoir and Anais Nin.

Espanca's brother died tragically in an airplane accident that might have been a suicide, following the death of his fiance. His death inspired the writing of *As Máscaras do Destino* (The Masks of Destiny). After a pulmonary edema, Espanca starting keeping a diary and twice attempted suicide before the completion of *Charneca em Flor*. Espanca died by suicide on 8 December 1930, her 36th birthday, from an overdose of barbiturates. *Charneca em Flor* was published in January 1930. In 1931, *Reliquiare* was posthumously published. Reknown Portuguese poet Fernando Pessoa called Florbela his *twin soul*.

STOP. OBSERVE. ANALYZE. PART I
OR How to See Through People and
Never Be Lied to Again:

A one-two spiritual punch combo as taught by
Self-Help Senseis Vernon Howard and
Dr. David J. Lieberman

Learning how to observe and accurately analyze human behaviour takes only a small amount of discernment, with the discipline to practice a few skills of observation and analysis, and the willingness to follow through by a) owning your *stuff*, while, b) calling people out on their own *stuff*, and c) kindly, yet firmly, saying thanks, but no thanks! We'll start with Howard's *50 Ways to See Thru People* in Part I of Stop. Observe. Analyze.

Howard empowers people by offering tips to gain wisdom about human ways and ascend beyond human betrayal, cruelty, and cunning. The wisdom we gain, he tells us, is based upon our gut instincts. If we tune into them properly, we learn to listen to ourselves and follow a path of truth. *Insight into charlatanism is a definite first step toward a life that is authentically higher, genuinely spiritual.*

We can start by recognizing that, if you have problems with other people, it is because you first have problems with yourself. You're not alone, either: most folks have troubled thoughts about people, places, and things that are reflections of the troubled thoughts about themselves. Projections.

Howard's prescription for a better way of life is two-fold: one, rise to a loftier level of life by owning your *stuff*; and two, *see thru people* by standing firm in your truth, while calling them out, with compassion, on their own *stuff*. Basically, he is asking for self-conquest and equanimity -- as the Buddhists might say, whereby truth in the moment is your sole compass.

Howard's list, with poetic license by Correia:

1. Know Thyself: a King or Queen knows more about his or her own castle than anyone else.
2. Set your Boundaries: any unwanted intrusion into your life is a spiritual violation. Beware!
3. Study Faces: as with pictures, they tell 1000 words through emotions and expressions.
4. Avoid False Fronts: if you are not false, you will not attract false men or women. Be true.
5. Ask Questions: Why? When? Where? Who? What? And How? Then decide what to do.
6. Beware Power: those who tell you what to do based on authority do not always care about you.

7. Be in Charge: watch people as they watch you; hold up a mirror to guard against attack.
8. See Thru Yourself: this is the best way to see thru others -- look at your own self in the same mirror.
9. Watch Words: words must match actions good or bad; avoid good words masking bad actions.
10. Be alert: people show their real selves all the time, but you need to be alert to see it.
11. What is Love? Are you in true love? Or does your love come with conditions?
12. Be at Ease: avoid attributing power to someone else, by keeping it rightly for yourself.
13. Banish Fear: no one can ask anything from you without consent. Don't be scared to withhold it.
14. Rescue Yourself: you are a hero, not a victim or martyr, in the story of your life. Act like one!
15. Theatre Performance: look behind the curtain and tell the others. Say: *take off your mask!*
16. Safety First: your instincts are good -- trust them. If you feel uneasy, run; don't walk away.
17. A Hoax: not everyone who smiles at you is your friend, nor do you need anyone's approval to live.
18. Fair Weather Friends: want to see what someone is all about? Watch what they do when angry.
19. Energy Thieves: if you feel tired after a visit, call the spiritual police. your energy was stolen!
20. Enthusiastic Invitors: these folks come on strong, with long strings attached to their invites.
21. Welcome to the Jungle! Don't be led by those who can't see -- find your own compass and use it.
22. Thoughtless Action: stay away from the impulsive and the compulsive; the reckless and foolish.
23. Seek True Values: be true to yourself; know your core values; refuse to follow the crowd.
24. Gloomy Guses and Negative Nancies: you were not born unhappy, so why hang with the unhappy?
25. The Recipe: don't use someone's senseless recipe for so-called success. Create your own!
26. Security: create your own safety.
27. Dress Up: clothes are typically costumes in a performance; they must match actions.
28. Pay Attention: don't be distracted by trivia.
29. Facts and Acts: see thru those who pretend, their words don't match their actions.
30. Concealed Thoughts: avoid those who give you the silent treatment. Don't give them that power.
31. Common Trap: you are never responsible for anyone else's actions or words -- ever!
32. A Miracle: no one can attack your true nature; and that is the miracle of you -- a strong core.
33. The Change: you can't change anyone, but you can change yourself. Try it?!
34. Expose Fakers: smile knowingly at the phoney people -- not your circus; not your monkeys!
35. Guilt Trips: stay away from anyone who tries to guilt you into something. It is a form of control.
36. No Fear: don't be scared of an angry person.
37. Tricks: watch for sleight of hand. Keep aloof.
38. True Love: requires spiritual maturity and an exchange of positive qualities and traits.
39. The Message: resign from societal pressures and take your life back. Now.
40. Stormy Emotions: stay calm; detached; cool. It'll help navigate the emotional storms of others.
41. Healthy Action: tricksters look for the unhealthy to contact, then influence, and conquer.
42. Rich Rewards: avoid co-dependence and encourage self-reliance -- solve your own problems.
43. Vandals: avoid those who create problems in your life, so that they can solve them and play hero.
44. Too good to be true: don't be naive, or worse yet, greedy. Snake oil salespersons can smell greed.
45. Defeat tyrants: stay true to your own power and you'll never fall prey to tyrants.
46. Efficiency: avoid bit players who miss appointments and cancel meetings. Your time is money.
47. Prophecy: watch current actions to predict future ones. It's easy once you start.
48. Horror Show: do not suspend disbelief, ever!
49. Your Shield is a Mirror: hold it up to others.
50. Your Way Home: Be a light on your own path.

Portuguese translation Continued on P8



Wilson Caetano

Pharmacy Manager
 Tel: (204) 586-0007
 Fax: (204) 586-0910

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

Farmácia
 Red River
 CO-OP Ltd.

1425 Main Street
 Winnipeg, MB
 R2W 3V3



Your're at home here

We care about
Community Health

Continuing to work hard
 for the people of Minto

Andrew Swan
 MLA for Minto

8-794 Sargent Avenue
 204-783-9860 | Andrew.Swan.ca
 Andrew.Swan@YourManitoba.ca

SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS
COMERCIAL E RESIDENCIAL

BEE-CLEAN
 BUILDING MAINTENANCE

Vendemos equipamento e produtos de limpeza nos
 nossos armazéns a preço de retalho

Contratos de Limpeza com Chave
 Preencha a sua aplicação de trabalho nos nossos
 escritórios – escritórios através do Canada:
 de Quebec até a British Columbia

www.bee-clean.com

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue
 Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6
 204.668.4420 P 204.663.0491 F\

Pig Roast -- private party at Port Cafe Lounge for "O Americano"

Photos by Michel da Silva

A leitão -- a small pig, gently raised and humanely slaughtered in a traditional portuguese manner -- was slowly roasted over hot ash for about six hours on the deck at Port Cafe, to mark a happy reunion of close friends in Winnipeg Canada, following Bike Week in Daytona FL, early March 2019.

Known colloquially as "o Americano," owing to his relocation to FL, USA following his well-deserved retirement, this sociable community friend was winned and dined and chatted up by a group of his close friends during a recent visit to our city.

Hosted by Jaime Amorim and Moe Infantino of Port Cafe Lounge, and assisted in the meal by Chef Joe (King Kong) Gravito and Paul Santos, *O Mundial* was invited to have a first-hand look at the Pig Roast process and outcome, and then generously invited to partake in the tasty (and filling) repast, made complete with a chocolate-frosted marble cake dessert by well-known friend and baker, the delightful Eduarda Gil (pictured far right with cake), who takes orders at 204.792.9246 or by email at eduardagil@live.ca

The leitão weighed between 25-30 lbs, which can feed about 20 people, and was accompanied when fully cooked, by golden roasted potatoes and chouriço picante, with just the right amount of kick. Port Cafe Lounge will put on a private party for any occasion, with a menu of your choice; if you're vegetarian or vegan, no worries. They can accommodate you, with no cross contamination. Just call 204.505.4588 and ask!

The roasting process took six hours. Ten minutes before done, the skewer is lowered closer to the hot ask and the lid is closed -- this hardens the skin and locks in the juices. The lid is then opened and the pig is removed from the skewer; the head is removed first, followed by the legs, then the eat is cut and put onto plattered, which was served that day, with the oven-roasted potatoes and chouriço, along with mixed greens in a tasty vinaigrette.

Um leitão - um porco pequeno, gentilmente criado e humanamente abatido de uma forma tradicional portuguesa - foi lentamente assado em cinzas quentes por cerca de seis horas no deck do Port Cafe, para marcar uma feliz reunião de amigos próximos em Winnipeg Canadá, seguindo Bike Week em Daytona FL, no início de março de 2019. Conhecido coloquialmente como "o Americano", devido à sua mudança para a Flórida, EUA, após sua merecida aposentadoria, esse amigo sociável da comunidade foi servido, jantado e conversado por um grupo de amigos próximos durante uma recente visita à nossa cidade.

Apresentado por Jaime Amorim e Moe Infantino do Port Cafe Lounge, e auxiliado na refeição pelo Chef Joe (King Kong) Gravito e Paul Santos, *O Mundial*

foi convidado para ter uma visão em primeira mão do processo e resultado do Pig Roast, e então convidado generosamente para participar da refeição saborosa (e recheada), feita com uma sobremesa de bolo de mármore com cobertura de chocolate por uma conhecida amiga e simpática Eduarda Gil (foto aqui com bolo), que recebe pedidos em 204.792.9246 ou por e-mail em eduardagil@live.ca

O leitão pesava entre 25-30 lbs, que pode alimentar cerca de 20 pessoas, e foi acompanhado quando totalmente cozido, por batatas douradas assadas e

colocada em prato, que foi servido nesse dia, com as batatas e o chouriço assados no forno, juntamente com os verdes misturados num saboroso vinagrete à moda portuguesa.

Foi uma experiência bem instrutiva e deliciosa também! Aprendi muito e fiquei igualmente cheia.



chouriço picante, com a quantidade certa de chute. O Port Cafe Lounge irá organizar uma festa privada para qualquer ocasião, com um menu à sua escolha; se você é vegetariano ou vegano, não se preocupe. Eles podem acomodá-lo, sem contaminação cruzada. Basta ligar para 204.505.4588 e perguntar!

O processo de torrefação levou seis horas. Dez minutos antes de terminar, o espeto é abaixado mais perto do pote quente e a tampa é fechada - isso endurece a pele e trava nos sucos.

A tampa é então aberta e o porco é removido do espeto; a cabeça é retirada primeiro, seguida das pernas, depois a comida é cortada e



309 Stanley Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 0X1 204.944.8145-P 204.949.0012-F
www.fourseasonsautobody.com

Reparamos Carros Domésticos e Importados

Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia

Serviço Completo:

Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas

Reparações de Autopac * Safety Inspections



MPI Accredited Repair Facility



PROVIDING GREAT SERVICE FOR OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!



BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.

555 Notre Dame Avenue
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5



Phone 204.774.1634

Fax 204.774.1636

e-mail walter@bestwayagencies.ca



- ✓ Agência de Viagens
- ✓ Imobiliária
- ✓ Agência de Seguros
- ✓ Escola de Condução

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues

PARE. OBSERVAR. ANALISAR. PARTE I
OU Como ver através das pessoas e
Nunca mais seja mentido: Um one-two
punch combo espiritual como ensinado por
Self-Help Senseis Vernon Howard e
Dr. David J. Lieberman

Tradução do Inglês na P6

Aprender a observar e analisar com precisão o comportamento humano requer apenas uma pequena quantidade de discernimento, com a disciplina de praticar algumas habilidades de observação e análise, e a disposição de seguir em frente por a) possuir suas coisas, enquanto, b) chamar as pessoas em suas próprias coisas, ec) gentilmente, mas com firmeza, dizendo obrigado, mas não, obrigado! Começaremos com as *50 maneiras de ver as pessoas* de Howard na Parte I do Stop. Observar. Analisar.

Howard capacita as pessoas oferecendo dicas para ganhar sabedoria sobre os caminhos humanos e ascender além da traição humana, crueldade e astúcia. A sabedoria que ganhamos, ele nos diz, é baseada em nossos instintos. Se nos sintonizarmos adequadamente, aprendemos a ouvir a nós mesmos e a seguir um caminho da verdade. O insight do charlatanismo é um primeiro passo definitivo em direção a uma vida que é autenticamente mais elevada, genuinamente espiritual.

Podemos começar reconhecendo que, se você tem problemas com outras pessoas, é porque você primeiro tem problemas consigo mesmo. Você também não está sozinha: a maioria das pessoas tem pensamentos perturbados sobre pessoas, lugares e coisas que refletem os pensamentos conturbados sobre eles mesmos. Projeções

A prescrição de Howard para um modo de vida melhor é dupla: uma, eleva-se a um nível mais elevado de vida ao possuir suas coisas; e dois, ver através das pessoas, permanecendo firmes em sua verdade, enquanto as chama, com compaixão, em suas próprias coisas. Basicamente, ele está pedindo por autoconquista e equanimidade - como os budistas podem, de maneira que a verdade no mundo momento é sua única bússola.

Lista de Howard, com licença poética de Correia:

1. Conhece a ti mesmo: um rei ou rainha sabe mais sobre o seu próprio castelo do que qualquer outro.
2. Defina seus limites: qualquer invasão indesejada em sua vida é uma violação espiritual. Cuidado!
3. Faces de estudo: assim como nas imagens, dizem 1000 palavras por meio de emoções e expressões.
4. Evite Falsas Frentes: se você não é falso, você não atrairá homens ou mulheres falsas. Verdade.
5. Faça perguntas: por quê? Quando? Onde? Quem? O que? E como? Então decida o que fazer.

6. Cuidado com o Poder: aqueles que falam com autoridade nem sempre se importam com você.
7. Esteja no Comando: observe as pessoas enquanto elas te observam; usa espelho contra ataque.
8. Veja Você: esta é a melhor maneira de ver através dos outros - olhe para si mesmo no mesmo espelho.
9. Palavras de Observação: as palavras devem corresponder às ações boas ou más.
10. Esteja alerta: as pessoas mostram quem são, mas você precisa estar alerta para vê-lo.
11. O que é amor? Você está no amor verdadeiro? Ou o seu amor vem com condições?
12. Fique à vontade: evite atribuir poder a outra pessoa, mantendo-a corretamente por si mesmo.
13. Afasta Medo: ninguém pode pedir nada de você sem consentimento. Não tenha medo de recusar.
14. Resgate a si mesmo: você é um herói, não uma vítima ou um mártir, na história de sua vida.
15. Performance de Teatro: olhe para trás da cortina e conte aos outros. Diga: tire sua máscara!
16. Segurança Primeiro: seus instintos são bons - confie neles. Se você se sentir desconfortável, saia!
17. Uma farsa: nem todo mundo que sorri para você é seu amigo -- aprende a saber quem é amigo.
18. Amigos do Bom Prazer: querem ver o que é alguém? Veja os quando estão com raiva.
19. Ladrões de Energia: se você se sentir cansado depois de uma visita, ligue para a polícia espiritual. sua energia foi roubada!
20. Involores Entusiastas: essas pessoas se fortalecem, com longas cordas ligadas a seus convites.
21. Bem-vindo à selva! Não seja liderado por aqueles que não podem ver-se a si próprios.
22. Ação irrefletida: fique longe do impulsivo e do compulsivo; o imprudente é tolo.
23. Busque Valores Verdadeiros: seja verdadeiro consigo mesmo; conheça seus valores.
24. *Guses* sombrios e *Nancies* negativas: você não nasceu infeliz, então por que ficar com os infelizes?
25. A receita: não use a receita sem sentido de alguém para o chamado sucesso. Crie seu próprio!
26. Segurança: crie sua própria segurança.
27. Dress Up: roupas são fantasias em uma performance; elas devem corresponder às ações.
28. Preste atenção: não se distraia com trivialidades e às pessoas que as compartilham.
29. Fatos e Atos: veja através daqueles que fingem, suas palavras não combinam com suas ações.
30. Pensamentos ocultos: evite aqueles que lhe dão o tratamento silencioso. Não lhes dê esse poder.
31. Common Trap: você nunca é responsável por ações ou palavras de outras pessoas - nunca!
32. Um milagre: ninguém pode atacar sua natureza; e esse é o milagre de você - um núcleo forte.
33. A mudança: você não pode mudar ninguém, mas você pode mudar a si mesmo. Tente?!
34. Exponha Fakers: sorria para as pessoas falsas - não para o seu circo; não seus macacos!
35. *Guilt Trips*: fique longe de qualquer um que tente te culpar em algo. É uma forma de controle.
36. Sem medo: não tenha medo de uma pessoa com raiva. É simplesmente um *show*.
37. Truques: preste atenção ao truque de mão. Mantenha-se distante.
38. Amor Verdadeiro: requer maturidade espiritual e troca de qualidades e traços positivos.
39. A Mensagem: renuncie às pressões da sociedade e tire sua vida de volta. Agora.
40. Emoções tempestuosas: mantenha a calma -ajudará a navegar tempestades emocionais dos outros.
41. Ação Saudável: os trapaceiros procuram os que não são saudáveis para influenciar e conquistar.
42. Recompensas Ricas: evite a co-dependência - resolva seus próprios problemas.
43. Vândalos: evite aqueles que criam problemas em sua vida, para que eles possam resolvê-los.
44. Bom demais para ser verdade: não seja ingênuo, ou pior ainda, ganancioso em considerar propostas.
45. Derrote Tiranos: permaneça fiel ao seu próprio poder e você nunca será vítima de tiranos.
46. Eficiência: evite os que faltem a compromissos e cancelem reuniões. Seu tempo é dinheiro.
47. Profetizar: observe as ações atuais para prever as futuras. É fácil quando você começa.
48. Horror Show: não suspenda a descrença, nunca!
49. Seu escudo é um espelho: segure-o sempre contra os outras que aparecem a sua frente.
50. Seu caminho para casa: Seja uma luz em seu próprio caminho.

PORTUGUESE BARBERSHOP
 HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM
 CORTES E
 PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO
 DANIEL FELIZARDO
 204.783.8429


38 Kate Street
 Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8



Mikaela Hildebrand
 Product Specialist

Jaguar Land Rover Winnipeg
 Pointe West Autopark
 3965 Portage Avenue, Unit 10
 Winnipeg, Manitoba R3K 2G8
 Telephone 204.452.8030 Fax 204.831.4225
 mikaela.hildebrand@birchwood.ca

Dr. A. Fernandes



O seu dentistas Português



2055 McPhillips St.
 Unit 1
 Tel. 204.339.2675
 Winnipeg, MB
 R2V 3C6

**O Mundial was there --
Parabens Manny e Rob!**

Photos by Michel da Silva

O Mundial was back at JT's Club on Keewatin to celebrate the *happy birthdays* of two members of our Luso-Canadian community in Winnipeg with an incredible feast of surf and turf that would rival any 5 star restaurant on either side of the Atlantic; steak grilled to perfection by Madeirense Gabriel Alves and assorted Mariscos (Shrimp and Mussels, mostly) cooked up by Alfredo Aguiar, *a maneira da Ribeirinha* (São Miguel).

The buffet was rounded out by bacon potatoes, potato salad, mixed salad, rice, cold cuts and cheese, and assorted bread.

Alves said, *It took about an hour and a half to prepare for the event and the BBQ of the steaks, and then 15 minutes to grill the steaks.*

qualquer restaurante de 5 estrelas de ambos lados do Atlântico; Bife grelhado à perfeição pelo Madeirense Gabriel Alves (na foto, primeira Esq) e diversos Mariscos -- principalmente camarão e mexilhões, preparados por Alfredo Aguiar (na foto, quarta, Esq) a maneira da Ribeirinha (São Miguel, Açores).

O buffet foi arredondado por batatas de bacon, salada de batata, salada mista, arroz, frios assortidos e queijo, e pão caseiro.

Alves disse: *Demorou cerca de uma hora e meia a preparar-nos para o evento e o churrasco dos bifes, e depois 15 minutos para grelhar os bifes.*



O que você usou para marinar? O Mundial perguntou.

Alho e louro (folhas de louro) e sal grosso. Nada chique,

Como sempre em qualquer clube ou restaurante português, para aqueles de nós que sabem, as imagens em destaque valem mais do que mil palavras. Dirija-se ao JT e peça para experimentar suas especialidades diárias - de acordo com a disponibilidade. Você não ficará desapontado.

Bolo de aniversário: ice-cream cake do Dairy Queen.

**Parabéns a Manuel Galvão e Rob Rodrigues!
E obrigado pelo convite!**



What did you use to marinate? O Mundial asked.

Garlic and louro (bay leaves) and coarse salt. Nothing fancy,

As always at any Portuguese Club or Restaurant, for those of us who know, the pictures are worth more than one thousand words. Head down to JT 's some time and ask to try their daily specials -- upon availability. You won't be disappointed.

It was nice to see old friends and make new ones. **Happy birthday to Manuel Galvão and Rob Rodrigues! And thanks for the Invite!**

O Mundial retornou novamente ao JT's Club na Keewatin Street para celebrar os *felizes aniversários* de dois membros da nossa comunidade luso-canadiana em Winnipeg, com um banquete de *surf e turfe* que rivalizaria com



Ninho de Portugal
Supermercado e Padaria
934 Sherbrook Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1N2

Enchidos:
❖ Chouriços, Morcelas e Farinheiras
❖ Toucinho, Torresmos, e Carnes Frias

Dois pratos servidos diário, peixe e carne
Take out - Encomende antes de sair de casa!

Padaria e Pastelaria Portuguesa:
Pão caseiro, bolos levedos, massa, malassadas, bolo de serfã, bolo a avozinha
Variedade de doçaria Portuguesa!

Variedade de queijos

Gerencia de
Jose Mauricio e Carlos Oliveira
204.772.9378

TPO Janitorial Services Ltd.

FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager

P: 204.783.5270 F:204.783.5553 C: 204.229.7771
E: fatima.tpo@ts.net W: tpojanitorial.com

VOZ LUSITANA CKJS

**A Conversation with Father-Son Team
Joao Cardoso e JP Cardoso**

It's tough to come in early morning, every Saturday, but we do it because we believe in the community -- and we believe that our community needs and deserves a Portuguese voice on-air.

Even in -40C? I ask. Even in -40C! he says.

The gregarious father-son team perseveres year-round to talk to us over the airwaves on CKJS every Saturday morning, rain, wind or shine. *We've been doing this for 13 years -- we started in May of 2006. I still have the first sheet, JP says.*

It's hard to keep up with the rapid-fire dialogue between the dynamic duo as well as take notes on their answers to my questions. I am comfortably perched at the round side of their large desk, which is equipped with a mixer, a digital monitor showing what's in the queue -- phone calls included, and several microphones suspended from the ceiling. Descriptions for each segment scroll in front of me and include CanCon (Canadian Content), which must comprise a certain amount of programming.

We're grateful to Joao Pimentel and Anabela Neves for lending us CDs that first year, and also for ongoing support with CDs and tapes as well as advertising from Luso-Mart, until their closing. Other advertisers such as Cropo and Bee Clean were with us from day one. Others are gone now but not forgotten such as Apollo and Tacho (Restaurant). We've been blessed with support and ongoing interest in helping us maintain the program on-air.

Dad, JP says, you do that one and I'll do the next one, then we'll switch. João nods affirmatively. Okay. Okay, he says, making some adjustments in pen to his control sheet while keeping an eye on the monitor. They've got a natural back-and-forth. JP takes a phone call during the conversation -- someone who I happen to know! -- and jokes with the caller; we all laugh. By now, they've told the audience that I'm in the house; observing; listening; and laughing with them.

It's a fun atmosphere and I'm relaxed because I don't have to think of anything to say on-air today, which is not easy even though I'm never at a loss for words. They work as hard as they play. And they take turns taking vacations. JP cues up and plays a song as we switch to more serious issues such as PTSD and mental health, which was discussed at length in a series of interviews with psychologist Henry Braga and Liga dos Combatentes, Winnipeg Nucleus President Pedro Aires Correia.

Henrique Cipriano is a big ally of ours, JP says, changing topics with his usual quick ease, and because we have to play CanCon, he is a helpful ally. We've had Sara Pacheco and Quim Barreiro who is a bit of a prankster; but also down to earth. We've had more serious interviews with Colonel Hilario of Liga dos Combatentes and General Chito Rodrigues. We had a really good working relationship with (previous O Mundial Editor, the late) Manuel Guerra, his (now retired) wife Jocelinda Geurra, and now with you....

He cuts himself off to say on-air, at the end of the song, to remind the audience of my visit: *tivemos café e agora temos gargaladas com Mia Sally*

Correia; alleluia, alleluia, que esta aqui connosco a escrever sobre o CKJS, Voz Lusitana, para O Mundial.

He signs off air and thanks the listeners in the same manner in which he thoughtfully bids me adieu and expresses gratitude for the interview. *We need to keep power in check as media, but at the same time celebrate accomplishments. That's our role and I appreciate your contribution to it.*

**Conversa com a equipe Pai e Filho Cardoso
VOZ LUSITANA**

É difícil chegar de manhã cedo, todos os sábados, mas fazemos isso porque acreditamos na comunidade - e acreditamos que nossa comunidade precisa e merece uma voz em português no ar. Mesmo em -40C? Eu pergunto. Mesmo em -40C!

A especial equipe de pai e filho persevera durante todo o ano para conversar conosco pelas ondas do ar no CKJS todos os sábados de manhã, chuva, vento ou sol. *Fazemos isso há 13 anos - começamos em maio; Maio de 2006. Ainda tenho a primeira folha, diz o JP. Eu sou sentimental assim.*

É difícil acompanhar o diálogo rápido entre o duo dinâmico e fazer anotações sobre as respostas às minhas perguntas. Estou confortavelmente empoleirada no lado arredondado de sua grande mesa, que é equipada com um mixer, um monitor digital mostrando o que está na fila - chamadas telefônicas incluídas, e onde elas estão agora no programa, e vários microfones suspensos do teto. As descrições de cada segmento rolam na minha frente e incluem CanCon (Canadian Content), que deve incluir uma certa quantidade de sua programação de acordo com a lei canadiana.

Somos gratos a João Pimentel e Anabela Neves por nos emprestarem CDs no primeiro ano, e também agradecemos o apoio contínuo com CDs e fitas, bem como publicidade da Luso-Mart, até o fechamento deles. Outros anunciantes, como Cropo e Bee Clean, estavam conosco desde o primeiro dia. Outros se foram agora, mas não foram esquecidos, como Apollo e Tacho (Restaurante). Fomos abençoados com o apoio da comunidade e o interesse contínuo em nos ajudar a manter o programa no ar. Papa, JP diz, você faz esse e eu faço o próximo, então vamos mudar. João assenta afirmativamente OK. Ok, ele diz, fazendo alguns ajustes na caneta para sua folha de controle, enquan-

to fica de olho no monitor. Eles têm um avanço natural. JP recebe um telefonema durante a conversa - alguém que eu conheço! - e brinca com o chamador. Até agora, eles disseram ao público que estou em casa; observando; ouvindo; e rindo com eles.

É uma atmosfera divertida e estou muito relaxada porque não preciso pensar em nada para dizer no ar, o que nunca é fácil, embora eu nunca tenha perdido as palavras. JP toca uma música enquanto passamos para assuntos mais sérios, como PTSD e saúde mental, o que foi amplamente discutido numa série de entrevistas com psicólogo, Henry Braga, e Liga dos Combatentes, Presidente do Núcleo de Winnipeg, Pedro Aires Correia.

Henrique Cipriano é um grande aliado nosso, diz JP, mudando de assunto com sua rapidez habitual e, como temos que jogar CanCon, ele é um aliado muito prestativo. Nós tivemos Sara Pacheco em estúdio e Quim Barreiro que é um pouco brincalhão, mas também para os pés no chão. Tivemos entrevistas mais sérias com o Coronel Hilário da Liga dos Combatentes e o General Chito Rodrigues também. Tivemos uma relação de trabalho muito boa com Manuel Guerra, (anterior O Mundial Editor), sua esposa (agora aposentada) Jocelinda Geurra, e agora com você

Ele se interrompe para anunciar no ar, no final da música, e lembrar a platéia da minha visita: *tivemos café e agora gargaladas com Mia Sally Correia; alleluia, alleluia, que esta aqui connosco a escrever sobre o CKJS, Voz Lusitana, para O Mundial.*

Ele agradece aos ouvintes da mesma maneira consciente em que me diz adeus e gratidão pela entrevista. *Precisamos manter o poder sob controle como mídia, mas ao mesmo tempo celebrar as realizações. Esse é o nosso papel e agradeço sua contribuição para isso.*



EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3
empresanitation.ca

Order Desk: (204) 632-8664
Cell: (204) 918-7722
Fax: (204) 697-0630
empresasu@mymts.net

J.G. Janitorial Services Ltd

FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

JOE & MARIA GONÇALVES

Tel: (204) 632-8664
Cell: (204) 793-4941
Fax: (204) 697-0630

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3



info@jgjanitorialservices.ca

www.jgjanitorialservices.ca

festa do campeão

domingo 19 de maio 2018

Parque Português de St. Laurent



programa
9:00 - Pequeno-Almoco
10:00 - Transmissão dos jogos
 Porto vs Sporting
 Benfica vs Santa Clara
12:30 - Porcoassado (Grátis)

Para venda:
 Comida variada

Associação Portuguesa de Manitoba
 659 Young St. - Winnipeg



Ana Godinho Esteves
 CHEF / OWNER

Viena Do Castelo
 Portuguese Foods

857 Sargent Ave
 Winnipeg, MB
 R3E 0C5

TEL: 204.415.4615
 EMAIL: portuguesefoods@vienadocastelo.com
 WEB: www.vienadocastelo.com



O MUNDIAL WAS THERE!

PHOTOS BY
 MICHEL DA SILVA
 AND/OR
 MIA SALLY CORREIA



Cambrian
 CREDIT UNION

1-1085 Ellice Avenue
 Winnipeg, MB R3G 0E2

Fax: 204-775-4419
 www.cambrian.ca

Gestoras de produtos Financierios

Maria Almeida
 Tel: 204-925-2653
 malmeida@cambrian.mb.ca

Edwarda Sardinha
 Tel: 204-925-2754
 esardinha@cambrian.mb.ca

D.M.B. CONSTRUCTION

DOMINGOS BRAVO

950 Logan Avenue
 Winnipeg, MB R3E 1P4
 204.775.4259

special trade contractor, concrete work

WESTERN FINANCIAL GROUP'S PORTUGUESE BROKERS ARE INVESTED!

Our Western Financial Group team knows you've invested in your business — in many cases, we've seen the hard work and years you've spent, often beginning as startups or continuing as a family tradition.

Being a Canadian-owned business ourselves, trust us, our licensed insurance brokers understand the effort it takes to start and manage commercial outfits, be they small, medium or large operations.

Business insurance protects you from losses that can occur due to threats to your business such as a break-in, a customer getting injured on your property among others — here's where Western comes in.

We provide the right insurance at the best value, including coverages for business car/truck, property and liability, business life, employee benefits and specialty products.

What you need to know about business insurance:

- Your insurance broker needs full disclosure about your business operations, regardless how big or small they may be, and any risk exposures. Update your broker on any material change in risk toward your operations. This means you'll always have the right coverages for your needs.
- As for annual gross receipts, proper reporting to your insurance broker allows for a successful payout, if you were to ever face an insurance claim regarding your business income.
- Unforeseen issues that could affect your business could occur at any moment. Let our Western Financial Group brokers provide you what you need for business interruption coverage.
- Consider learning more about cyber insurance or equipment breakdown coverage.
- Whereas brokers can help determine replacement cost on your building, it's in your best interest as a business owner to take stock of your inventory, tools and inform your broker if items are either added or no longer part of your business operations.

Advantages to working with a Western broker:

- We're among the largest insurance brokerage networks in Canada — we have access to more than 130 insurance companies, in which we can place your business.
- Seeing as we have relationships with a wide array of insurance companies and access to their product suites, our Western teams can write business insurance policies from small packages to large, complex commercial operations.
- Western Financial Group has access to exclusive business insurance programs.

Potential discounts are available:

- Personal credit score has been used in the

industry for the past few years. We have access to two insurance companies who allow business owners to use their own credit score to qualify for a possible discount on their business insurance.

For more information on business insurance, we have experts in British Columbia, Alberta, Saskatchewan, Manitoba and Ontario. Contact your Western insurance broker today to learn more.

For more information on business insurance, contact Carlos Castro at 204-688-1328 or via email at carlos.castro@westernfg.ca

WESTERN FINANCIAL GROUP OS CORRETORS PORTUGUESES ESTAO INVESTIDOS!

A equipe da Western Financial Group sabe que você investiu em sua empresa. Em muitos casos, vimos o trabalho pesado e os anos que você se dedicou, muitas vezes começando como uma startup ou mantendo a tradição da família através de um negócio familiar.

Sendo nós mesmos uma empresa canadense, confie em nós. Nossos corretores de seguros licenciados entendem o esforço necessário para iniciar e gerenciar empreendimentos comerciais, sejam eles pequenos, médios ou grandes.

O seguro comercial protege você contra perdas que podem ocorrer devido a ameaças à sua empresa, como uma invasão, um cliente que se machuca em sua propriedade, entre outros. E é aqui que entra a Western.

Nós fornecemos o seguro certo com o melhor valor, incluindo coberturas para carros/caminhões comerciais, propriedade e responsabilidade, seguro de vida empresarial, benefícios de funcionários e produtos especializados.

O que você precisa saber sobre seguro comercial:

- O seu corretor de seguros precisa do maior número de informações possíveis sobre suas operações comerciais, independentemente de quão

grandes ou pequenas elas possam ser, e quaisquer exposições a riscos. Atualize seu corretor sobre qualquer alteração relevante no risco de suas operações. Dessa forma, você sempre terá as coberturas certas para suas necessidades.

- Quanto as receitas brutas anuais, o relato adequado ao seu corretor de seguros permite um pagamento bem-sucedido da cobertura caso você necessite reivindicar o seguro com relação à receita do seu negócio.

- Imprevistos que venham a afetar as receitas do seu negócio podem ocorrer a qualquer momento. Portanto, permita que os corretores da Western Financial Group apresentem e forneçam a cobertura de interrupção de negócios (Business Interruption Coverage).

- Considere aprender mais sobre seguro cibernético ou cobertura para quebra de equipamentos.

- Embora os corretores possam ajudar a determinar o custo de substituição em relação ao seu prédio, é de seu interesse como proprietário de empresa fazer o inventário do seu estoque, ferramentas e informar ao seu corretor caso novos itens sejam adicionados ou retirados de suas operações comerciais.

Vantagens de trabalhar com um corretor Western:

- Estamos entre as maiores corretoras de seguros no Canadá - temos acesso a mais de 130 seguradoras, onde sempre poderemos buscar as condições mais adequadas para o seu negócio.

- Tendo em vista que temos um ótimo relacionamento com uma ampla gama de companhias de seguros e acesso a seus pacotes de produtos, a equipe da Western pode oferecer seguros comerciais para quaisquer tipos de atividades empresariais, desde pequenos negócios até as maiores e mais complexas operações comerciais.

- A Western Financial Group tem acesso a programas exclusivos de seguro comercial.

Potenciais descontos estão disponíveis:

- A pontuação de crédito pessoal (credit score) tem sido usada na indústria nos últimos anos. Temos acesso a duas seguradoras que permitem que os proprietários de empresas usem sua própria pontuação de crédito para se qualificarem para um possível desconto em seu seguro comercial.

Para mais informações sobre seguros empresariais, temos especialistas em British Columbia, Alberta, Saskatchewan, Manitoba e Ontário. Entre em contato com seu corretor de seguros da Western para saber mais.

Para mais informações sobre seguro comercial contate Carlos Castro no 204-688-1328 ou através do e-mail carlos.castro@westernfg.ca

www.westernfinancialgroup.ca





O MUNDIAL WAS THERE!
PHOTOS BY TONY SOARES



Business Insurance

We have you covered

Western Financial Group is the largest insurance brokerage in Western Canada. Our team of insurance experts is here to help. With access to a wide variety of business insurance products we will find the right coverage for your unique business needs.

Western's business insurance experts can help with:

- Auto & Fleet Insurance
- Bonds
- Equipment Coverage
- Farm & Livestock Insurance
- Hail Insurance
- Group Benefits & Life Insurance
- Property & Liability Insurance
- Specialty & Industry Specific
- Insurance Programs
- Cyber Insurance

Service is available in English, Portuguese and Spanish.

Interested in a free quote?
 Get in touch today for your free quote!



Carlos Castro,
 Account Executive

C: 204.688.1328 | **W:** 204.784.3500

130 - 600 Empress Street,
 Winnipeg, MB R3G 0R5

carlos.castro@westernfg.ca

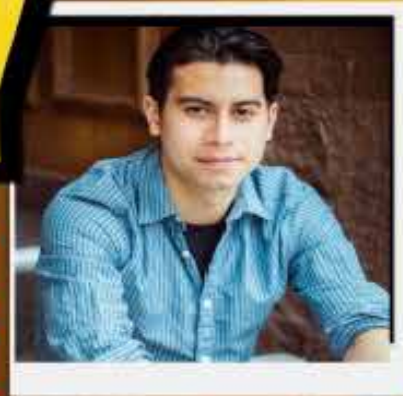
Crossbars, Cellys &

COMEDY

TICKET RESERVATION
204-782-0809
204-799-2963



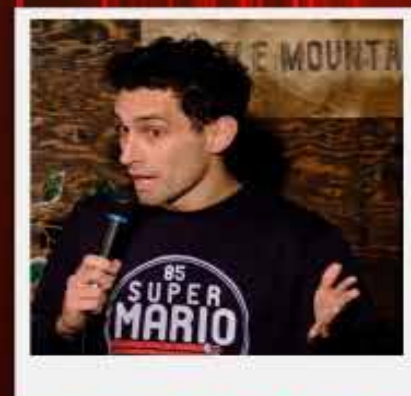
**MIKE
GREEN**



**ANDY
NOBLE**



**BENJI
ROTHMAN**



June 8, 2019

Casa do Minho - 1080 Wall Street
START 7PM - DOORS OPEN 6PM

Dinner & Show \$40

*Full Course Meal Included

**WITH MUSIC TO
DANCE TO BY**



Swear with feet together

=

**Jurar a
pés juntos**

Where Judas lost his boots

=

**Onde Judas
perdeu as botas**

**IN SOCCER NEWS...
COMMUNITY
CHAMPIONS
WIND UP!**

Photos by
Michel da Silva

On April 12, 2019, Luso Canadian FC celebrated their latest decisive win over Machine FC in 1st Division Mens, Indoor Soccer, together with their fantastic outdoor season, with a well- eserved pizza and beer wind-up at Luso-Canadian Club on Sargent Avenue.



Winnipeg Insurance
LEASERS LIMITED

Helia Caleiras
Personal Lines Consultant

3 - 925 Headmaster Row, Winnipeg, MB, R2G 4J4
Telephone: 204.832.6027 Fax: 204.685.9254
Email: hcaleiras@wpgins.ca Web: www.winnipeginsurancebrokers.com

opportunities for good soccer that combine the best of the Portuguese with other good players who love

That's how we win; together!

THE LAST FEW YEARS -- CHAMPION LEGACY RISING...



Coaches Fernando Sousa, Robert Sousa, and Marco Brilhante, who moved from the pitch squad to the coach team following a recent injury, were on hand to host the season wind-up, together with President Joao Pimentel and all team members, including team captains JR Cosme and Joshua Pereira.

The celebration happened during a Winnipeg Jets white out game, and speeches and champagne were respectfully deferred between periods. Curiously, most of these high performing soccer athletes were wearing Winnipeg Jets regalia and commenting as passionately about the game as I'm sure they play out their soccer on both natural and artificial grass.

O Mundial was fortunate to speak at length with one player, and two of the coaches, including Fernando Sousa, who has been playing soccer since his 1976 arrival in Canada,

I retired in 1974, but I still play for the Portuguese old-timers, and it is my dream to create

to play good soccer...

My parents are from Sao Miguel, but they moved to Santa Maria between 1970-1975, before we came here, and so, I was fortunate to see and play really good soccer on the islands, like Maritimo Sport Club and Micaelense, and then to bring it here, to Winnipeg, Canada.

Captains Cosme and Perreira were among the first to arrive and welcome their mates, and when all had settled in, kicking off a series of resounding speeches that made me want to get up and put on a green and red jersey... *I'm proud of you guys... way to go Luso! We're a team, and we need everyone together; Brilhante said, we need to keep building up and continuing to play good soccer -- the Portuguese with other brothers.*

3RD DIVISION OUTDOOR LEAGUE CHAMPIONS 2017-18
3RD DIVISION OUTDOOR PLAYOFF CHAMPIONS 2017-18
1ST DIVISION INDOOR LEAGUE CHAMPIONS 2018-19
1ST DIVISION INDOOR PLAYOFF CHAMPIONS 2018-19

EDITORIAL NOTE: YOU BOYS KEEP PLAYING, O MUNDIAL WILL KEEP WATCHING... CONGRATULATIONS!



JS FURNITURE GALLERY NOVA MEGA LOJA EM:
1725 Ellice Ave., Winnipeg
Tel: 204 783-1727
www.furnitureandmore.ca

- ❖ MOBÍLIAS
- ❖ ELECTRODOMOMÉSTICOS
- ❖ ELECTRÓNICOS
- ❖ ARTES DECORATIVAS

QUARTOS DE CAMA
QUARTOS DE SALA
SALA DE JANTAR
ESTANTES * MESAS
MAQUINAS DE LAVAR
MAGQUINAS DE SECAR
FOGÕES * FRIGORÍFICOS
MICRO-ONDAS * ARCAS
TELEVISÕES * STEREOS
AR CONDICIONADOS
E MUITO E MUITO MAIS

myFlowersToGo.com
646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-0K3

Beautiful Flower Arrangements
Birthday, Wedding, Funeral Flowers & all other Occasions, fresh or silk.

www.myFlowersToGo.com
Paulo Sergio Carvalho

We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services
Bus Phone: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389
Email: askflowerstogo@gmail.com Address: 646 William Ave

ESPIRITO SANTO FEAST 2019 A CONVERSATION WITH MORDOMO RICARDO MOREIRA

Rick and his wife Nelia didn't hesitate to stand up and commit last year, when Father Andre asked at the end of a mass for Mordomos to lead Espirito Santo Feast 2019.

I've been involved over the years in a number of Portuguese community organizations, most notably Banda Lira de Fatima, where my father was a member of the Board, and considering what I see as a need for more "youth" involvement in our community-- if you consider folks our age "youth," which in some senses, in our community, we are -- I looked over at my wife and she at me when Father made the appeal; we nodded to each other and whispered "we're going to do this", and immediately spoke to Father Andre after mass.

It was a natural progression for Nelia and me as we had volunteered last year. We responded to Father's very powerful message at the end of his sermon; the gist of it is that people complain, but then refuse to get involved. We wanted to be different and get involved -- to role model for our children how to build up a community.

*We then gathered together a group of Mordomos, including my sisters Grace and Sandra, started our planning, which included fund-raising, to follow our mandate to do something different and reach out to other communities. To that end, we booked Starlight from Toronto, yet resolved to not charge for entry. **Our Mordomos include Grace Moreira, Sandra Rego, Sandra Oliveira and Tomas Oliveira -- his father was a Combatente, Lais Costa, Marco da Silva and Paula da Silva.***

Over the years, I've been involved in soccer - ran Lusitania FC between 2001 and 2011 out of my basement. I've played in the band -- trumpet, tuba, and trombone.

These days, I'm encouraging my children -- my son is 17 and my daughter is 12 -- to become involved with us, so that we can make things better for our community as a family. This way, they can live their culture more fully, and not just watch it up on a stage. We need more multigenerational involvement in our community. Young and old working together.

We plan to have traditional pensoes and a bazaar during the festa. Friday will be the prova da carne, Saturday festa, Sunday mass, followed by a procession and Sopas on Sunday. We'll also have entertainment by our community's dance groups.

I value my Portuguese heritage and I want to instill this same sense of pride in my children, even as we participate fully in Canadian society. I was born in Ponta Delgada. My father is from Ribeirinha and

my mother is from Porto Formoso (all in São Miguel, Acores). I was 11 months old when I came to Canada. I grew up on Elgin Avenue, near City Hall. I have the best of two worlds as a Portuguese-Canadian!

Plus I could write a book on what I saw growing up in inner-city Winnipeg...!



For More Information:
General: Ricardo Moreira at 204.509.5360
Pensoes -- Nelia Moreira at 204.509.5360
Procession (Kids) -- Lais Costa at 204.297.4388

ESPIRITO SANTO FESTA 2019 UMA CONVERSA COM MORDOMO RICARDO MOREIRA

Rick e sua esposa, Nelia, não hesitaram em se levantar e se comprometer no ano passado, quando o padre André pediu, no final de uma missa, para Mordomos que liderasse a Festa do Espirito Santo em 2019.

Eu estive envolvido ao longo dos anos em várias organizações comunitárias portuguesas, a maioria notavelmente Banda Lira de Fátima, onde meu pai era membro do Conselho, e considerando o que eu vejo como uma necessidade de mais envolvimento de "jovens" em nossa comunidade - se você considerar pessoas da nossa idade "jovens", que em alguns sentidos, em nossa comunidade, somos - olhei para minha esposa e ela para mim quando papai fez o apelo; nós acenamos um para o outro e sussurramos "vamos fazer isso", e imediatamente falamos com o padre Andre depois da missa.

Foi uma progressão natural para Nélia e para mim, como havíamos nos oferecido no ano passado. Respondemos à mensagem muito poderosa do Pai ao final de seu sermão; A essência disso é que as pessoas reclamam, mas depois se recusam a se envolver. Queríamos ser diferentes e nos envolver - como modelo para nossos filhos como construir uma comunidade.

Nós então reunimos um grupo de Mordomos, incluindo minhas irmãs Grace e Sandra, e começou nosso planejamento, que incluiu levantamento de fundos, para seguir nosso mandato de fazer algo diferente e alcançar outras comunidades. Para esse fim, reservamos o conjunto Starlight de Toronto, mas resolvemos não cobrar nada pela entrada.



Nossos Mordomos incluem Grace Moreira, Sandra Rego, Sandra Oliveira e Tomas Oliveira - seu pai era Combatente, Lais Costa, Marco da Silva e Paula da Silva.

Ao longo dos anos, estive envolvido no futebol do Lusitania FC entre 2001 e 2011 fora do meu porão. Eu toquei na banda - trompete, tuba e trombone. Hoje em dia, estou incentivando meus filhos - meu filho tem 17 anos e minha filha com 12 anos - a se envolver conosco, para que possamos melhorar as coisas para nossa comunidade como uma família. Desta forma, eles podem viver sua cultura mais plenamente, e não apenas assisti-lo em um palco. Precisamos de mais envolvimento multigeracional em nossa comunidade. Jovens e velhos trabalhando juntos.

Nós planejamos ter pensões tradicionais e um bazar durante a festa. Sexta-feira será a prova da carne, festa de sábado, missa dominical, seguida de uma procissão e Sopas no domingo. Também teremos entretenimento pelos grupos de dança da nossa comunidade.

Eu valorizo a minha herança portuguesa e quero incutir este mesmo sentimento de orgulho nos meus filhos, mesmo quando participamos plenamente na sociedade canadiana. Eu nasci em Ponta Delgada. O meu pai é da Ribeirinha e a minha mãe é do Porto Formoso. Eu tinha 11 meses quando cheguei ao Canadá. Eu cresci na Avenida Elgin, perto da Prefeitura. Eu tenho o melhor dos dois mundos como português-canadense! Além disso, eu poderia escrever um livro sobre o que eu vi crescendo no centro da cidade de Winnipeg ...!

Nota Editorial: O Mundial estará presente na festa para fazer uma reportagem mais completa, e deseja muito boa sorte a este grupo de Mordomos!

Para mais informações:
Geral: Ricardo Moreira em 204.509.5360
Pensoes - Nelia Moreira em 204.509.5360
Procissão (Kids) - Lais Costa em 204.297.4388

LUSO CANADIAN CLUB



913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches

Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe

Venha visitar-nos!



VIDEL MEDICAL CLINIC & VIDEL PHARMACY

DR. SALEEM PARACHA
is a male family doctor accepting
new patients and walk-ins.

Doctor speaks English, Punjabi, and
Hindi. Receptionist speaks English
and Portuguese.

204.775.5160

videlmedicalclinic@gmail.com

Unit C-711 Sargent Avenue Wpg MB



GERÊNCIA

Tony e Gilberto Cabral

SERVIÇO

**AUTOPAC REPARAÇÕES E
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES**



Tel. (204) 632-6225
180 Parklane Avenue
Winnipeg, MB R2R 0K2

PAGINA DOS COMBATENTES

JANTAR ANUAL DO COMBATENTES EM WINNIPEG

Texto por Maria Jose Correia e fotos de Michel da Silva

No passado dia 13 de Abril, no Salão de Festas da Associação Portuguesa de Manitoba, celebrou se o décimo quinto jantar convívio, organizado pelo Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg.

Foi uma noite de muita honra e pompa militar, apresentada pela Mestre de Cerimónias Mia Sally Correia, que esteve impecável na sua atuação.

Em primeiro lugar anunciou a entrada do desfile de bandeiras, ao toque de uma Gaita de Foles, cerimónia formal de Cariz Militar. Após o posicionamento das bandeiras, o quinteto que se encontrava no palco, tocou os hinos de Portugal, Canadá e Estados Unidos.

Seguiu se 1 minuto de silêncio pelos militares falecidos, terminando nos toques de trompete Toque do Soldado Morto Silêncio Lamento. Após a retirada das bandeiras, foi chamado ao palco Monsenhor Maurice Comeault para o momento de Oração e Benção da comida.

Seguiu se o serviço de refeição que, como sempre, muito abundante e bem servida pelos jovens voluntários da A.P.M., coordenados por Zita Lopes. Como habitual, o jantar foi confeccionado pela Diretora da Cozinha Sra. Arminda Domingos e sua equipa, e estava excelente.

Durante o jantar houve atuação da jovem Shawnee Hand da Aboriginal School of Dance, na dança dos arcos, Heidi Wright, Rosemarie Todaschuk, Luis Salsa, Hermano Silva e João Pimentel, Rancho Alegria, intercalados com discursos de diversas individualidades presentes.

Mr. Robert Falcon-Ouellette, Andrew Swan, MLA. Minto, Paulo J. Cabral Consul de Portugal, Brigadier General Chris Ireland, Commander NORAD. USA, Fátima Gomes Carreiro, Presidente da Direção da APM, Colonel Eric Charron, Commander 17 Wing, Chief Superintendent Jane MacLatchy, Royal Canadian Mounted Police Commanding Officer D. Division, LT, Colonel John Groves, Chief Dan Smyth, Chief of Winnipeg Police Services, Pedro Correia e Luis Vicente, respetivamente Presidente e Vice Presidente do Núcleo dos Combatentes de Winnipeg. Presente também, o Tesoureiro do Núcleo dos Combatentes de Toronto, Sr. Manuel Barreto, que veio acompanhado de sua esposa Carmo, representando o Nucleo de Toronto e oferecendo uma Placa Co-memorativa.

Os discursos dos Convidados foram unânimes em manifestarem o bom sucesso do Evento e do bom desempenho efetuado pelo Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg. Os últimos a discursar, foram Luis Vicente, que falou em português e Pedro Correia, que falou em In-glês, fazendo referência a cada um, individualmente.

Agradeceu à Associação Portuguesa de Manitoba e à Presidente atual Fátima Gomes Carreiro, não esquecendo o Ex Presidente Dr. Mário Santos, que sempre os ajudou. E também ao Consul Português Sr. Paulo Jorge Cabral, pela sua colaboração e apoio, desde que o Núcleo foi fundado.

Terminou agradecendo a todos os Patrocinadores, pois sem o seu apoio financeiro, os lucros deste Evento não seriam possíveis e uma parte é enviada para Portugal para suportar programas de ajuda a deficientes e aos sem abrigo.

O programa terminou com a atuação d o conceituado artista e compositor, sempre presente desde o início, João Pimentel. Presente também, o Tesoureiro do Núcleo dos Combatentes de Toronto, Sr. Manuel Barreto, que veio



acompanhado de sua esposa Carmo, representando o Nucleo de Toronto e oferecendo uma Placa Comemorativa. Continuando a sua generosidade ano apos ano, os Sponsors foram: Associacao Portuguesa de Manitoba,

Credit Union -- Ellice Branch, Davian Construction, Dr. Americo Fernandes, J.G. Janitorial Services Ltd., J.S. Furniture, LaSalle Insurance Gregg's Insurance Agency Ltd., Lisbon Bakery, Mosaic Funeral Home, MyFlowersToGo, Ninho de Portugal, Purohit Nurse



Bee-Clean, Birchwood Jaguar, Volvo, Land Rover, Calado Construction, Chapel Lawn Memorial Gardens and Funeral Chapel, Commissionaires of Manitoba, Cropo Funeral Chapel, Peerless Garments, Polar Bear Rubber, Ray Leveque, T.P.O Janitorial Services, Birchwood Honda West, Birchwood Kia West, Berkshire Investment Group, Bestway Travel Agency, Cambrian

Practitioner Clinic & Praire Health Apothecary, Recreation Club of Santarem, Robert-Falcon Ouellette, MP Winnipeg Centre, and S&J Construction.



MOSAIC FUNERAL
SERVICES

Honest Service. Sincere Staff.

Our team of professional experts will guide you during your time of grief and ensure your loved one is well celebrated.

Call today for our competitive funeral and memorial packages.



Darin Hoffman
Owner

Feel at Home.

IMMEDIATE NEED? CALL (204)275-5555 FOR ASSISTANCE, WE'RE AVAILABLE 24/7
1839 INKSTER BLVD • 1006 NAIRN AVE • MOSAICFUNERALS.CA • INFO@MOSAICFUNERALS.CA

**CASA DO MINHO --
TRADICIONAL BANQUETE PASCAL, 2019**

Fotos por Michel da Silva

Nas aldeias, começavam com os sinos, e assim começou o banquete tradicional da páscoa na Casa do Minho. Andavam casa-em-casa, onde o cortejo -- conhecido também como a visita do Compasso aos lares -- debaixo da liderança do Padre, com a Cruz ao alto (o símbolo pascal) benzia a habitação e abençoava os que lá habitavam.

Outras tradições nortenhas incluem "dar o foliar," que consistia em oferecer um bolo típico desta festa.

Revivendo alguns dos costumes da terra natal aqui em Winnipeg, O MC Casmiro Rodrigues explicava em Português e Inglês o que estava acontecer, por exemplo, com o beijo da Cruz e oferta aos padres, e em dar a conhecer a ementa do domingo pascal à volta do tradicional cabrito, e antes, os acontecimentos da semana santa, começando no passado Domingo dos Ramos com a oferta do foliar.

A sala estava decorada de maneira lindíssima, debaixo da liderança decorativa de Paula Marques, que fazia parte do grupo de Mordomos -- Mario e Alexandra Rodrigues, Ted e Susie Cruz, e John e Paula Marques; todos que merecem grandes parabéns pela organização da festa, que é sempre trabalho enorme, e na execução do jantar.

O menú consistiu de caldo de canja, bacalha à brasa, salada, cabrito e batatas rosadas, e para começar, aperitivos, queijo, azeitonas e carnes frias.

Para beber, vinho tinto Assobio da região Douro, e vinho verde Aveleda. E claro, sobremesa deliciosa!

Convidados incluíram City Councillor e Deputy Mayor Vivian Santos, da Imaculada Conceição Padres André e Rodrigo; Irmãs Dédé e Karina;



Presidente da Casa dos Acores João Paulo Melo e esposa Fatima, Banda Lira de Fatima Presidente Luis Dias e esposa, Consul Paulo Jorge Cabral, CKJS - Voz Lusitana João Cardoso, e O Mundial Editora Mia Sally Correia.



**ARRENDAR-SE OFFICE SPACE
FOR RENT
1148 ELLICE AVENUE
TELEFONE: JOCELINDA GUERRA
204.783.5924**

*Catholic Cemeteries
Management Inc.*
Lorne Bound
Family Services Counsellor
3990 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3K 1W3
ph: (204) 888-7557 • fax: (204) 885-5834
cell: (204) 229-5698
e-mail: assumptioncemetery@mymts.net

T D S **THOMPSON DORFMAN SWEATMAN**

ADVOGADOS E SOLICITADORES

NOTÁRIO PÚBLICO

DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

1700-242 HARGRAVE STREET
WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1

TEL: 204.934.2592
FAX: 204.934.0592

E-MAIL: SVD@TDSLAW.COM
WEBSITE: WWW.TDSLAW.COM



**Centro Português
Casa do Minho**

1080 Wall St., Winnipeg, MB R2E 2R9 Canadá
Tel. 204-772-1070 E-mail: 7721070@mts.net

Use Digital Technologies to Improve Diabetes Management

Amy Hui, RD, CDE, PhD

When I first started working in the diabetes field, I was told that I would never have to worry about job security. The prevalence of diabetes in Canada increases every year. It is hard for health care professionals to keep up with the patient load.

According to Diabetes Canada's 2015 Report on Diabetes – Driving Change, the prevalence of diabetes was estimated to be at 8.9% (3.34 million of the Canadian population in 2015, leading to \$3 billion direct healthcare cost. One of ten deaths in Canadian adults was attributable to diabetes in 2008/2009.

It is crucial for people with diabetes to meet their targets to reduce microvascular and macro-vascular complication. For example, patients with diabetes have targets for blood glucose, blood pressure, and LDL-Cholesterol. Unfortunately, many patients are not reaching these targets. One Canadian study found that only 13% of the Canadian with type 2 diabetes were meeting their target blood glucose, blood pressure, and LDL-Cholesterol.

Self-monitoring of blood glucose (SMBG) plays a very important role of diabetes management. At each clinical visit, the healthcare providers need to get this information from the patient, to determine glycemic patterns and make adjustments on medication of lifestyle interventions. However, according to a study, only 53% of the diabetic patients consistently tested and recorded their results into the log book or did not record results in the logbook at all. A clinic visit without knowing the blood glucose testing results is much less effective and could sometimes interfere the diabetes care.

We are in an era of smartphones, social media, internet, icloud, etc. Seventy-six percent of the Canadians own smartphones, 50% of the users have internet access on their mobile devices. The implementation of smartphone applications and tools for diabetes management may be a useful option in reducing the progression of diabetes and improving quality of life. Digital technology is designed to simplify the documentation and sharing of blood glucose test data. It allows patients and clinicians to quickly identify glucose patterns so that the patient can adjust their medications or lifestyle to prevent glycemic excursions.

There are a wide variety of meters that can assess a patient's blood glucose level and provide a summary. Meters that provide wireless smartphone tech-

nology are shown in the photo. Each of these meters can effectively assess blood glucose levels, but many of the newer products are integrating more modern technology. After the patient test the blood glucose, the meter can sync the result to the application on the smartphone through Bluetooth. The app provides logbook pattern analysis functions. The results can be emailed to the doctor before the clinic visit, or simply bring the smartphone to the clinic and show the results to the doctor.

I saw a new meter last week. It just came to the market. This meter has a "mentor" function. It provides feedback to the patient based on every testing result. For example, to watch the carbohydrate intake of the meals, physical activity levels, even encouraging sentences! Tech-nology advanced so fast, hope we can catch the trend and take care of our health.

Use Tecnologias Digitais para Melhorar Gestão de Diabetes

Amy Hui, RD, CDE, PhD

Quando comecei a trabalhar no campo da diabetes, disseram-me que nunca teria de me preocupar com a segurança do emprego.

A automonitorização da glicose no sangue (SMBG) desempenha um papel muito importante no controle do diabetes. Em cada visita clínica, os profissionais de saúde precisam obter essas informações do paciente, para determinar padrões glicêmicos e fazer ajustes na medicação de intervenções no estilo de vida. No entanto, de acordo com um estudo, apenas 53% dos pacientes diabéticos testaram consistentemente e registraram seus resultados no diário de bordo ou não registraram resultados no diário de bordo. Uma visita clínica sem conhecer os resultados dos testes de glicemia é muito menos eficaz e às vezes pode interferir nos cuidados com o diabetes.

Estamos em uma era de smartphones, mídias sociais, internet, icloud, etc. Setenta e seis por cento dos canadenses possuem smartphones, 50% dos usuários têm acesso à internet em seus dispositivos móveis. A implementação de aplicativos e ferramentas de smartphone para o controle do diabetes pode ser uma opção útil para reduzir a progressão do diabetes e melhorar a qualidade de vida.

A tecnologia digital foi projetada para simplificar a documentação e o compartilhamento de dados de teste de glicose no sangue. Isso permite que pacientes e médicos identifiquem rapidamente os padrões

de glicose para que o paciente possa ajustar seus medicamentos ou estilo de vida para evitar as excursões glicêmicas.

Há uma grande variedade de medidores que podem avaliar o nível de glicose no sangue de um paciente e fornecer um resumo. Os medidores que fornecem tecnologia de smartphone sem fio são mostrados na foto. Cada um desses medidores pode efetivamente

avaliar os níveis de glicose no sangue, mas muitos dos produtos mais novos estão integrando uma tecnologia mais moderna. Após o teste do paciente a glicose no sangue, o medidor pode sincronizar o resultado para a aplicação no smartphone através de Bluetooth.

O aplicativo fornece funções de análise de padrão de diário de bordo. Os resultados podem ser enviados por e-mail ao médico antes da consulta, ou simplesmente levar o smartphone para a clínica e mostrar os resultados ao médico.

Eu vi um novo medidor na semana passada. Acabou de chegar ao mercado. Este medidor tem uma função de "mentor". Ele fornece feedback para o paciente com base em cada resultado do teste. Por exemplo, observar a ingestão de carboidratos das refeições, os níveis de atividade física e até mesmo encorajar frases! A tecnologia avançada avança tão rápido que esperamos poder pegar a tendência e cuidar da nossa saúde.



A prevalência de diabetes no Canadá aumenta a cada ano. É difícil para os profissionais de saúde acompanharem a carga do paciente.

De acordo com o Diabetes Canada 2015 Report on Diabetes - Driving Change, a prevalência de diabetes foi estimada em 8,9% (3,34 milhões da população canadense em 2015, levando a US \$ 3 bilhões em custos diretos de saúde. Uma das dez mortes em adultos canadenses foi atribuída diabetes em 2008/2009.

É crucial que as pessoas com diabetes atinjam seus alvos para reduzir a complicação microvascular e macrovascular. Por exemplo, pacientes com diabetes têm alvos para glicose no sangue, pressão arterial e colesterol LDL. Infelizmente, muitos pacientes não estão atingindo essas metas. Um estudo canadense descobriu que apenas 13% dos canadenses com diabetes tipo 2 estavam atingindo a glicose no sangue, a pressão arterial e o colesterol LDL.

TIRAR O CAVALINHO DA CHUVA



Japinder Singh
REALTOR®

ULTIMATE SERVICE

Cell: 204.999.4594
Office: 204.985.4300
Fax: 204.475.5069
japinder@coldwellbanker.ca
www.coldwellbanker.ca

PREFERRED REAL ESTATE

Associação Portuguesa de Manitoba -- Buffet da Páscoa

por Paulo Delgado
fotos por Tony Soares

Associação Portuguesa de Manitoba
Bufete da Páscoa

No passado Domingo dia 21 de Abril celebrou-se a Páscoa na Associação Portuguesa de Manitoba com o já tradicional Bufete Pascal. Não esquecendo que a Páscoa é a celebração da vida e a esperança de um mundo melhor, foi possível ver sentados á mesma mesa várias gerações da mesma família a celebrar a res-suscitação de Jesus.

As portas abriram às 12:30, na sala decorada em branco e roxo as pessoas foram entrando e acomodando-se. Paulo Delgado, deu as boas vindas a todos os pre-sentes e convidou a D. Maria José Correia a dar graças pela refeição que iria ser servida. Ashley Gata, a diretora da juventude entregou a todas as crianças presen-tes uma pequena lembrança. De salientar que o dinheiro para estas lembranças foi angariado pelo seu grupo de jovens com a confeção e venda de bolos todas as sextas-feiras

A sopa e salada foram servidos. O Sr. Padre André fez questão de passar para de-sejar a todos uma Páscoa feliz. De seguida deu-se então início ao bufete, as me-sas foram sendo chamadas e foram-se servindo, o frango, o bacalhau á Brás e o cabrito assado no forno não puderam faltar.

Depois da sobremesa e do café os Luzitos um dos grupos folclóricos da Associação dançaram e encantaram. De salientar que o primeiro grupo folclórico da casa se apresentou ao público pela primeira vez num almoço de Páscoa há 52 anos.

Assim se passou mais uma tarde bastante agradável na Associação Portuguesa de Manitoba, graças ao trabalho e ao esforço de um grupo de voluntários que abdicaram de passar o almoço com as suas famílias para nos proporcionar esta tarde, a ele o nosso muito obrigado.

Associação Portuguesa de Manitoba 52 Anos de Grupos Folclóricos

Fotos: Paulo Delgado, Fátima Sousa

No passado Sábado dia 27 de Abril os ranchos folclóricos da Associação comemoraram o seu quinquagésimo segundo aniversário. As portas abriram às 6 e rapidamente a sala en-cheu. Enquanto isso no primeiro andar cerca de 150 dançarinos preparavam-se. Ensaia-mentos e ajudantes apuravam todos os detalhes das diversas fardas. Pelas 7 da tarde os dançarinos desfilaram pela sala apurados perante os olhares orgulhosos dos familiares. Tomaram os seus lugares para desfrutarem da refeição com os presentes.

Sandra Melo, foi uma das apresentadoras de serviço da noite e convidou Vitória Dias a dar graças pela refeição que iria ser servida. Como não poderia deixar de ser aos dançarinos, as estrelas da noite, foi-lhes servida a refeição primeiro. Enquanto a refeição continuava a ser servida o mágico Ken subiu ao palco e encantou com a sua magia pequenos e graúdos.

Depois da refeição, e porque no jantar do aniversário da APM ainda não tinham sido elei-tos os corpos gerentes, o Sr. José Dias Presidente da Mesa da Assembleia Geral tomou da palavra para apresentar os corpos diretores para 2018/2019. Assim da Direção: Fátima Gomes Carreiro – Presidente, Paulo Delgado – Vice-Presidente, Armindo Brás – Tesoureiro, Talita Carreira – Secretária, Geraldina Sousa – Diretora Bingo, Tiago Santos – Diretor do Património, Arminda Domingos – Diretora da Cozinha, Luís Vicente – Diretor dos Bares e Segurança, Sandra Melo – Diretora da Cultura, Sónia Raulino – Diretora dos Ranchos, Ashley Gata – Diretora da Juventude, Luís Aguiar – Diretor do Som, Dora Silva – Diretora da Ação Social e Justin Santos – Diretor do Despor-to. Da Mesa da Assembleia geral fazem parte: José Dias – Presidente, Nancy Gonçalves – Vice-Presidente e Ana Agostinho – Secretária. Do Concelho Fiscal: Alcides Almeida – Presidente, Albino Felizardo – Vice-Presidente e António Azevedo – Secretário.



pela Leonor Tavares, de- pois a Mocidade ensaiados pelo Kaitlin Cabral, os Juventude ensaiados pela Ashley Gata e por fim os Alegria ensaiados pelo Mathew Oliveira. Comum a todos os grupos foi o empenho e o orgulho com que subiram a palco para dançarem e encantarem.

Uma noite agradável e bem passada, uma vez mais foi com orgulho que se viram sentados á mesma mesa várias gerações partilhando o interesse pela cultura portuguesa. Um muito obrigado a todos os dançarinos dos grupos, aos pais por des-pertarem o interesse e pelo tempo investido semana após semana a trazerem as crianças aos ensaios e por fim a todos os ensaiador e assistentes que semanalmente investem o seu tempo em aprimorar os dançarinos.



Depois da apresentação, a Presidente Fátima Gomes Careiro tomou da palavra pa- ra agradecer a todos a confiança nela depositada, agradeceu a todos dançarinos o empenho que demonstram ao longo do ano bem como a todas as ensaiadoras e pessoas que as ajudam. Agradeceu à Diretora do Rancho Sónia Raulino. Agradeceu ainda ao incansável trabalho e dedicação do último ano há Lucinda Palmeiro, Carminda Benavides e Zita Lopes na confeção e renovação do guarda roupa dos Ranchos.

Sylvia Camara a segunda apresentadora da noite anunciou então o momento mais esperado da noite, os ranchos. Assim grupo Infantil ensaiado pela Elizabeth Southby abriu a noite, seguiram-se os Luzitos ensaiados

Um obrigado há equipa que nas últimas meses têm arduamente renovado, ajustado e reparado os guarda-roupas dos grupos para que se apresentassem hoje de forma impecável. Por fim obrigado a todos os voluntários que trabalharam para que esta fosse mais uma noite agradável para todos.



Associação Portuguesa de Manitoba

659 Young St.
Winnipeg, Manitoba
204-783-5607



JANTAR DE PASCOA 2019, CASA DOS AÇORES

Texto por Maria Jose Correia

No sábado, dia 20 de Abril, a Casa dos Açores celebrou o seu jantar de Páscoa, com a assistência de cerca de 200 pessoas. O Salão estava bem decorado, com a cruz Pascal junto ao palco, com as respeti-vas açucenas próprias da Época.

Presentes vários convidados, destacando se o Consul de Portugal, Paulo Jorge Cabral, Vice Mayor Vivian Santos, Maria do Carmo Cabral, Presidente da Liga Solidária da Mulher Portuguesa, José Santos Ex Presidente da Casa dos Açores e Coordenador da semana cultural, Luis Dias, Presidente da Banda Lira de Fátima, Pedro Correia, Presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg, Filipe Alves, Presidente da Casa do Minho, João Cardoso produtor do programa de rádio Voz Lusitana, Tony Guerreiro da LusoCan TV e Tony Soares.

João Cardoso foi o apresentador da noite. Iniciou com Oração de Graças, pedindo 1 minuto de silêncio em homenagem ao Vice Presidente da Banda Lira de Fátima, Sr. José Pavão, falecido naquele mesmo dia. O jantar constou de sopa de caldo verde, salada, e filetes de peixe acompanhados com arroz. Sobremesa, salada de fruta e café. Houve um programa no palco, com os mais jovens muito bem vestidos e ensaiados, debatendo as belezas das ilhas dos Açores.

É de admirar, como aquelas crianças, algumas tão pequeninas, falaram português nas quadras que declamavam sobre as Ilhas! Uma palavra de elogio a Maria Dias Carreiro, ensaiadora do grupo e aos músicos que tocaram... Nélia Soares, Vice Presidente de Programas, organizou uma caça aos ovos da Páscoa, muito compartilhada pelos jovens que se encontravam no Salão.

O Presidente da Casa dos Açores, Sr. João Paulo Melo, deu as Boas Vindas a todos os presentes, agradeceu aos voluntários e convidou o Consul Paulo Cabral a ir até ao palco, que apresentou votos de Feliz Páscoa a todos os presentes. Encerrou o serão ao som da voz de Hermano Silva, com várias canções do seu vasto repertório.

Foi uma festa muito bem organizada e com um belo ambiente de amizade a pairar no ar!



Casa dos Açores Jantar das Mães



Sábado, 11 de Maio de 2019
Entrada às 18h00

Ementa

**Sopa, Salada, Peito de Galinha e Lombo Assado
com Acompanhamento, Sobremesa e Café**

... para as Crianças

Sopa, Peito de Galinha c/Batata Frita e Sobremesa

Ranchos Folclóricos da Casa

Hermano Silva

Ingressos: Sócios \$20.00 N/Sócios \$22.50
Crianças \$10.00

Para bilhetes, telefone para a Sede (204) 947-0049,

João Paulo (204) 955-6442, Nélia (204) 479-4080



Tel. 204-947-0049

Casa dos Açores

**1 Açores Street
Winnipeg, Manitoba
R3B 0V4 Canadá**

E-mail: casadosacores.wpg@mts.net



SPRING ALLERGENS

by Dr. Nadine Shelton & Victor Lopes
nvmyeyes.com

The snow has finally melted, the grass is growing and flowers will be blooming soon which, gives rise to a common problem that I see in the spring is eye allergies. Here are some tips to help treat and ease some common symptoms:

1. Minimize your contact with known allergy triggers: avoid going outside when it is windy, stay indoors mid-morning or early evening when pollen counts are at their peak and close your car windows while driving;
2. Reduce itchy eye symptoms by applying a cold face cloth over closed eyes for 5-10 minutes;
3. Lubricate your eyes with artificial tears as needed and try putting the drops in the fridge for a cool sensation;
4. Switch to daily disposable contact lenses during allergy season as allergens like to stick to moist surfaces; and,
5. Try not to rub or touch your eyes as this will worsen the symptoms.

Allergen Treatment

Visit me, free of charge at nv eye care eye wear if your symptoms persist or worsen or to discuss other possible treatment options. Patient visits are always covered by Manitoba Health, for those with a Manitoba Health number. For more answers to your eye health questions, please contact me, Dr. Nadine Shelton at nv eye care eye wear, 204-504-6863.

ALERGIAS DE PRIMAVERA

A neve finalmente derreteu, a grama está crescendo e as flores vão florescer em breve, o que dá origem a um problema comum que vejo na primavera como alergia ocular. Aqui estão algumas dicas para ajudar a tratar e aliviar alguns sintomas comuns:

1. Minimize seu contato com os conhecidos gatilhos de alergia: evite ir para fora quando estiver ventando, fique em casa no meio da manhã ou no início da noite quando a contagem de pólen estiver no auge e feche as janelas do carro enquanto estiver dirigindo;
2. Reduza os sintomas de coceira nos olhos aplicando um pano frio sobre os olhos fechados por 5-10 minutos;
3. Lubrifique os olhos com lágrimas artificiais conforme necessário e tente colocar as gotas na

geladeira para uma sensação fria;

4. Mude para as lentes de contato descartáveis diárias durante a temporada de alergia, pois os alérgenos gostam de aderir a superfícies úmidas; e,
5. Tente não esfregar ou tocar os olhos, pois isso piorará os sintomas.

Tratamento Alérgico

Visite-me, gratuitamente, se os sintomas persistirem ou se agravarem ou discutir outras possíveis opções de tratamento. As consultas aos



nv
EYE CARE
EYE WEAR
(204) 504 – 6863
698 Corydon Ave
nvmyeyes.com

Grátis - Exames dos olhos <19 anos com MB Health #
Grátis - Olho consulta urgente/ médico com MB Health #
e sem marcar uma consulta (liga primeiro)

Óculos exclusivos - produzidos em Portugal

20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de julho de 2019
poupe - reserve agora!

Dra. Nadine Shelton O.D.
serviços em inglês, francês e português **Desejamos ser a sua óptica**

pacientes são sempre cobertas pela Manitoba Health, para aqueles com um número de Manitoba Health. Para mais respostas às suas perguntas de saúde ocular, por favor entre em contato comigo, Dr. Nadine Shelton, nv eye care, 204-504-6863.

almoço dia da 12 de maio may 12th 2019 mother's day lunch

Associação Portuguesa de Manitoba



música com a

Banda Aurora

Mães grátis quando acompanhadas por familiares
Mothers are free when escorted by a family member

Sócios \$25.00 • Não Sócios \$27.00 • Crianças \$10.00

Entrada 1h00 - Almoço 1h30 • Doors Opens at 1h00 - Lunch 1h30

Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St. - Winnipeg



tombo.pt

tombo.pt | Registos paroquiais portugueses para genealogia



CRUISE
Vacations
www.cruise-vacations.ca

Lina Rodrigues, Cruise Vacations Winnipeg
lina@cruise-vacations.ca
1941 Portage Avenue Winnipeg MB R3J 0J7
204.954.2095 toll.free 800.530.0131

OBITUARIES

JOSE DIMAS PAVAO

April 14, 1961 - April 20, 2019

It is with great sadness that we announce the sudden passing of Jose Dimas on Saturday April 20, 2019 at the age of 58. After a four year battle with MSA and Parkinson's disease.



Jose Dimas was hard working man who loved spending time with his family and friends. He loved the outdoors, fishing and watching the Winnipeg jets. He leaves to mourn his wife Ana and three children Allan (Marcia), Adam (Kim) and Andy. Along with his precious grandchildren Carter, Olivia and Makena. His brothers Denis (Alda), Manuel Claudio and sisters Salome (Jose), Valdemira (John), Estrella (Jose Manuel) and Judite (Joaquim)

Mother in law Maria da luz Furtado. And sister in laws Grimoalda (John) And Filomena. All his nephews, nieces, godsons and god daughters. And also leaves behind the devotion to the Banda lira de Fatima. And beloved pets. He was predeceased by his mother Maria Jose Moniz, Father Manuel Claudio Pavao and father in-law Jose Furtado.

Dad was loved by all who knew him. We will miss you, till we meet again Rest In Peace my love you'll never be forgotten. Mass was celebrated on Friday, March 1, at Immaculate Conception Parish, Interment in Holy Family Cemetery

É com tristeza que anunciamos a morte de José D. Pavão no Sábado dia 20 de Abril de 2019, com 58 anos de idade, após de 4 anos a batalhar contra as doenças MSA e Parkinson's. José Pavão era um grande trabalhador que adorava despende tempo com sua familia e amigos. Deixam para recordar com muita audade sua esposa Ana e 3 filhos: Allen (Marcia), Adam (Kim) and Andy. E também os seus preciosos netos: Carter, Olivia e Makena. Seus irmãos Denis (Alda), Manuel Claudio e irmãs Salomé (José), Valdemira (John), Estrella (José Manuel), e Judite (Joaquim).

Sua sogra Maria da Luz Furtado e cunhados, Grimoalda (John) e Filomena.

Era Vice Presidente da Banda Lira de Fatima, que lhe prestou uma sentida homenagem nos serviços funebres, celebrados pelo reverendos Padres André e Rodrigo na Igreja da Imaculada Conceição.

Que a sua alma reposa em paz.

LOUIS FERREIRA TAVARES

March 25, 1941 - April 1, 2019

It is with deep sorrow that we announce the passing of our beloved husband, father and grand-father Louis April 1, 2019 at Seven Oaks Hospital.



Louis was predeceased by his wife Idelta, sister Maria Filomena Costa and parents Manuel Tavares Maré, Maria De Conceição Ferreira De Couto.

He will be sadly missed and remembered by his children Lizette and husband Paul, son Bradley and grandson Devon.

He also leaves to mourn his passing his sisters Maria de Deus, Maria De Conceição (Agostinho) numerous nieces and nephews, extended family and friends.

Louis was born March 25, 1941 in Riberia Seca São Miguel Azores, he immigrated to Canada in 1964.

Throughout his life he worked as a cement finisher at various construction companies. He provided well for his family enabling them to travel several times to Portugal and Toronto to visit family.

He retired shortly after his wife's accident in 2001 and took on the role of caregiver. He found solace in his daily outings to Garden City mall for coffee.

Dad was saddened after mom's passing in 2017, he missed her dearly. His loneliness contributed to the deterioration of his health.

We take comfort in knowing that our parents are re-united once again.

Prayers was said on Monday April 8, 2019 at 7:00 p.m. at Immaculate Conception Parish, Mass of Christian Burial was celebrated on Tuesday, April 9, 2019 at Immaculate Conception Parish at 10:00 a.m.

Interment followed in Assumption Cemetery, 3990 Portage Avenue West.

In lieu of flowers if so desired, donations in Louis memory can be made to the Alzheimer Society of Manitoba.

Rest in Peace

Descansem em Paz

MARIA OLIVIA CORREIA DEMELLO

1942-2019

Decsance in Paz / Rest in Peace

Maria Oliva Correia DeMello, age 76 of Dartmouth, went home to be with the Lord on Saturday, May 4, 2019 in her residence surrounded by her loving family.



She was the wife of the late Paul J. DeMello, Sr.

Born in Ponta Delgada, Azores, Portugal, a daughter of the late Ventura Simões Correia and Virginia Viveiros Correia.

She was a lifelong area resident. She was employed as a chef for many years at Café Estoril.

Maria loved her family, especially her grandchildren and great grandchildren. Family was everything to her. She was a kind loving generous person that was also known to be a bit on the adventurous side.

Maria is survived by her six children, Robyn Pontes and her husband Glenn of New Bedford, Gina DeMello of Dartmouth, Christine Leonardo and her husband Steven of Dartmouth, Kimberly Raposo and her husband Ricardo of Dartmouth, Paul J. DeMello Jr of Florida and Tracey DeMello and her companion Keith Levine of Easton; three sisters, Virginia Brunton of Dartmouth, Bernadette Ramos and her husband George of New Bedford and Gabriela Gagnier of TN; a brother Henry Correia of Dartmouth; eight grandchildren, twelve great-grandchildren and several nieces and nephews.

She was the sister of the late Manuel Correia.

[Editorial Note: She was also cousin to a large extended family in Winnipeg, Manitoba, Canada, including members of the *O Mundial* team, first cousin Pedro Aires and Mia Sally Correia.]

Her funeral service was held on Thursday, May 9, 2019 at 10:00AM in the Waring-Sullivan Home At Dartmouth, 230 Russells Mills Rd, S. Dartmouth.

Relatives and friends were invited.

Visitation was on Wednesday from 4:00 to 8:00PM. Burial in St. John's Cemetery, Allen Street, New Bedford, MA.

To leave a note of condolence: www.waring-sullivan.com

204.586.8044
1.888.586.8044 TOLL FREE

Crepo
FUNERAL CHAPEL

1442 Main Street, Winnipeg, Manitoba

DESDE 1957, QUE GENEROSAMENTE SUPORTA A NOSSA COMUNIDADE, COM COMPAIXAO, BONDADE, E CARINHO. SERVICOS CREMATORIOS E FUNERAIS NORMAIS.

PUBLISHER/EDITORA
Navegante Cultural Navigator
204.772.5820
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF
Mia Sally Correia



navegante-omundial@outlook.com

DISTRIBUTION-PUBLICITY:
Pedro Aires Correia

PORTUGUESE COPY EDITOR:
Maria José R. Marques Correia

CREATIVE CONSULTANT:
Carla Richmond, Cowgirlconsulting

ADVISORY GROUP 2019:
João Pedro Correia
Agostinho Bairos
Paulo Bergantim, Luso-Can TV
Paulo Jorge Cabral, Consul
Ritchie Gage,
Mala Sachdeva
Mario J. Santos

COLLABORATORS:
Angela Ciceron, Intern DMCI
Francisco Coelho, Paulo Delgado, APM,
Dr. Amy Hui, Dr. Nadine Shelton
Dela Silva, Tony Soares, Nelia Soares
Fatima Sousa, CSP Video, Victor Lopes

Michel da Silva, O Mundial Photographer

LIVE YOUR DREAM... CALL US TO SELL, BUY OR BUILD YOUR HOME

DREAM HAVEN REALTY INC.

dreamhavenrealty.com

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota
204.944.2770

CONJUNTO STARLIGHT FROM TORONTO

PERFORMING AT FESTA DO DIVINO ESPIRITO SANTO -- 2019



FESTA DO DIVINO ESPIRITO SANTO
7 A 9 DE JUNHO 2019

Paroquia da Imaculada Conceicao
Winnipeg, MB

Actuacao do Conjunto "STARLIGHT"

Banda Lira de **FATIMA**

Para encomendas de Pencoos contacte Ricardo Moreira 204-230-5899

