

**Uma Noite com Mike Rita e Dennis Ponte**

No Sabado, dia 9 de Fevereiro de 2019, *O Mundial* foi convidado pelos proprietários Jaime Amorim e Moe Infantino para assistir ao jantar e noite de comedia que teve lugar no Port Cafe & Lounge em Winnipeg Manitoba.

A editora do jornal fez a apresentação como MC, e juntou-se ao grupo da media presente naquela noite: colegas do Luso-Can TV, Paulo Bergantim, Paulo Jorge Cabral, e Tony Guerreiro. A noite foi um grande sucesso, com cerca de 200 pessoas em serão animado, ouvindo piadas picantes baseadas na nossa cultura Luso-Canadiana. A ementa consistiu de aperitivos variados e pão, caldo verde com rodelinhas de chouriço, salada mista, galinha assada, batatas rosadas, e cenouras tenras; vinhos tintos e brancos, e servico de bar com chá e café completou o repaste, que teve como sobre-mesa uma taça de arroz doce.

**A NIGHT WITH MIKE**  
**MIKE RITA**  
OPENING ACT  
**Dennis Ponte**  
**SOLD OUT**  
\$50.00 per person  
**Port Cafe Lounge**  
Telephone: 204-505-4588  
768 Mountain Avenue  
Winnipeg, Manitoba R2W 1L7

**A Night with Mike Rita and Dennis Ponte**

On Saturday, February 9, 2019, *O Mundial* was invited by owners Jaime Amorim and Moe Infantino to attend a dinner and comedy night, which took place at Port Cafe & Lounge in Winnipeg, Manitoba.

The editor of the newspaper acted as MC, and formed part of a media group with Luso-Can TV colleagues Paulo Bergantim, Paulo Jorge Cabral, and Tony Guerreiro. The night was a big success as roughly 200 audience members enjoyed a lively ambience with adult humour based on our Luso-Canadian culture, plus Mike Rita's marijuana cookie jokes. The menu consisted of various aperitifs and tasty bread, kale soup with slices of chouriço, mixed salad, roast chicken, oven-baked potatoes, and tender carrots; red and white wines, plus coffee and tea, with full bar service and rice pudding for dessert.



*Luso-Can TV was there!  
Paulo Jorge Cabral,  
Paulo Bergantim,  
Mia Sally Correia,  
Tony Guerreiro*

*Watch out for this rising star:  
Winnipeg's own Dennis Ponte*

Photos by  
Michel da Silva



*Who's cooking at Port Cafe & Lounge?!*



**People First**

**Kevin Lamoureux**  
MP for Winnipeg North  
[www.mpkevin.ca](http://www.mpkevin.ca)  
email: [mail@mpkevin.ca](mailto:mail@mpkevin.ca)

**PORTUGUESE  
IN MANITOBA  
website**

[www.portugueseinmanitoba.com](http://www.portugueseinmanitoba.com)  
*O Portal da Comunidade Portuguesa de Manitoba*



## EDITORIAL

**Notas sobre Amor e Destino  
INVICTUS: Fiz das Tripas Coração****Invictus**

Fora da noite que me cobre,  
 Preto como o poço de pólo a pólo,  
 Eu agradeço a todos os deuses que podem ser  
 Para minha alma invencível.  
 Na embreagem da circunstância  
 Eu não estremei nem chorei alto.  
 Sob as batidas do acaso  
 Minha cabeça está sangrando, mas intocada.  
 Além deste lugar de ira e lágrimas  
 Teares, mas o horror da sombra,  
 E ainda a ameaça dos anos  
 Encontra e me encontrará sem medo.  
 Não importa o quão estreito o portão,  
 Como cobrado com punições o pergaminho,  
 Eu sou o mestre do meu destino,  
 Eu sou o capitão da minha alma...

~ William Ernest Henley

**Capitão, meu capitão!**  
O que é alma, afinal?

Alguns antigos dizem que a alma não pode ser separada do coração; que juntos, coração e alma trabalham com mente e corpo para determinar o caráter. E é o caráter que determina o destino.

Destino - muito do que acreditamos molda nosso mundo. Quer chamemos isso de destino, providência, vontade de Deus, destino ou destino, a idéia é simples: que nossas vidas e as coisas que acontecem conosco estão além do nosso controle e predefinidas por algum tipo de poder sobrenatural.

No entanto, não precisamos nos tornar escravos do nosso passado e aceitar uma predeterminação de caráter, simplesmente porque sempre fizemos as coisas dessa maneira, ou, como diz o velho ditado, um leopardo não muda seus pontos.

E se nos tornarmos o mestre do nosso destino? o capitão da nossa alma porque decidimos aceitar que estamos exatamente onde precisamos estar, aqui e agora? Que coisas boas e coisas não tão boas acontecem a todos nós e que, para encontrar mares calmos de amor, precisamos primeiro navegar pelas ondas turbulentas (às vezes violentas) de ódio. Que isso também passará.

Amor - muito do que acreditamos sobre o amor vem de quão amáveis acreditamos ser nos olhos e no coração dos outros, alimentados por idéias românticas impulsionadas e determinadas por nós pelas principais imagens da mídia na publicidade coporata e nas tais-chamadas *garota-flicks*, produzidos pela fábrica de Hollywood.

No entanto, não precisamos nos tornar escravos para amar e colocar nosso destino nas mãos de outros, que podem ser caprichosos e cruéis em como lidam com nossos corações expostos e plenamente abertos.

E se nos tornarmos o mestre do nosso destino? o capitão de nossa alma, tomando uma decisão consciente de amar sem expectativa e com aceitação incondicional, começando primeiro com nós mesmos?

Poderíamos começar por reconhecer que não há problema em experimentar emoções leves e negras. Não há problema em ficar com raiva ou perdido e confuso - nem sempre precisamos ser felizes, excitados e eufóricos. Não há problema em perder a paciência com nossos entes queridos durante momentos sombrios; Não há problema em perder a paciência com nós mesmos.

O amor é um caminho a seguir; um puxão do coração para o risco desconhecido de oportunidade, ganhando tudo porque estávamos dispostos a desistir de tudo e aceitar que nosso personagem sabe quando ficar de pé e entregar, ou ir embora e viver para lutar outro dia.

**Um Juramento de Amor e Destino:**

No caminho do meu destino,  
 não permanecerei  
 fiel a pessoas, lugares  
 ou coisas que não  
 possam aceitar meu amor,  
 apreciar minha necessidade  
 de dar e receber amor,  
 ou permitir que eu compartilhe  
 e cresça em amor.

## EDITORIAL

**Notes on Love and Fate  
INVICTUS; or, Of Guts, I  
made Heart****Invictus**

Out of the night that covers me,  
 Black as the pit from pole to pole,  
 I thank whatever gods may be  
 For my unconquerable soul.  
 In the fell clutch of circumstance  
 I have not winced nor cried aloud.  
 Under the bludgeonings of chance  
 My head is bloody, but unbowed.  
 Beyond this place of wrath and tears  
 Looms but the Horror of the shade,  
 And yet the menace of the years  
 Finds and shall find me unafraid.  
 It matters not how strait the gate,  
 How charged with punishments the scroll,  
 I am the master of my fate,  
 I am the captain of my soul...

~ William Ernest Henley

**O Captain, my Captain!**

What is soul, anyway?

Some ancient ones say that soul cannot be separated from heart; that together, heart and soul work with mind and body to determine character. And it is character that determines fate.

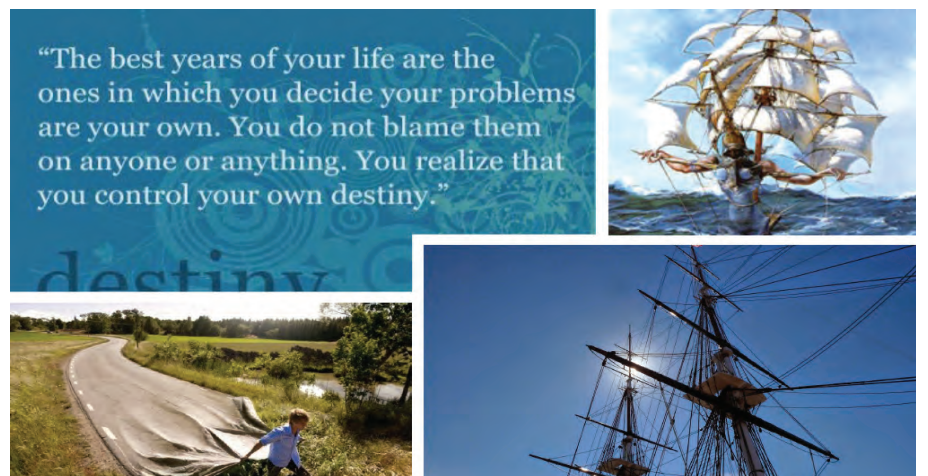
Fate -- so much of what we believe in shapes our world. Whether we call it destiny, providence, God's will, kismet, or fate, the idea of it is simple: that our lives and the things that happen to us are

beyond our control and predetermined by some kind of supernatural power.

Yet, we don't have to become slaves to our past and accept a pretermination of character, simply because *we've always done things this way*, or as the old saying goes, *a leopard doesn't change its spots*.

What if we *become* the master of our fate; the captain of our soul because we decide to accept that we are exactly where we need to be, right here and now? That good things and not-so-good things happen to all of us, and that in order to find calm seas of love, we must first navigate the turbulent (sometimes violent) waves of hate.  
 That *this too, shall pass*.

Love -- so much of what we believe about love comes from how loveable we believe ourselves to be in the eyes and hearts of others, fueled by romantic ideas pushed at us, and determined by mainstream media images in corporate advertising and *chick-flicks* churned out by Factory Hollywood.



Yet, we don't have to become slaves to love and put our destiny in the hands of others, who can be capricious and cruel in how they handle our exposed, plainly open hearts.

What if we become the master of our fate; the captain of our soul, by making a conscious decision to love without expectation, and with unconditional acceptance, starting first with ourselves?

We could start by acknowledging that it is okay to experience both light and dark emotions. It is okay to be angry or lost and confused -- we don't always have to be happy or excited and euphoric. It is okay to lose patience with our loved ones during dark moments; it is okay to lose patience with ourselves.

Love is a way forward; a pull of the heart into the unknown risk of opportunity, gaining all because we were willing to give it all up and accept that our character knows when to stand and deliver, or to walk away and live to fight another day.

**An Oath of Love and Fate:**

On the path of my fate, I will not remain loyal to people, places, or things that cannot accept my love, appreciate my need to give and receive love, or allow me to share and grow in love.

MSC

All editorial photos and graphics sourced to CreativeCommons (CC), including *The Ship*, by Salvador Dali, top right of above collage.

**LUSOCANTV**  
 Portuguese Community Television

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](http://www.youtube.com-lusocantv)

Contatos: [pbergantim@shaw.ca](mailto:pbergantim@shaw.ca) 204-479-9297

**CSP VIDEO**

Serviço de Foto e Vídeo  
 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](http://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](mailto: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 was pivotal for me in building my work ethic and working with other people. Interning with a Portuguese newspaper will allow me to discover a vibrant new culture.*

**Unity amidst Diversity— DMCI's multicultural choir sings Indigenous Brazilian-influenced piece during Open House**

Daniel McIntyre Collegiate's concert choir wowed its audience during a 2-day open house with a performance of *Tres Cantos Nativos dos Indios Krao*.

As the choir filled the room with vocal sounds from the rainforest, it felt as though they, along with their audience, transported themselves from chilly Winnipeg to the depths of the Amazon Rainforest.

Marcos Leite, a well-known Brazilian composer, created the piece in 1982. The song is influenced by melodies from the Krao tribe, a community of indigenous people in Brazil near the Xingu river, located in the Amazon rainforest.

Most of the lyrics that comprise the song are phonemes: they do not have literal meaning. Instead, *Tres Cantos Nativos* communicates a feeling of celebration and togetherness. The melodies and the harmonies in the song convey joy, as well as unity within a community, which resonate within the mouths and hearts of the students.

*I feel a sense of community and belonging; while the music itself is lively and joyful, shares Charlene Fauni, an alto in the choir. Dwight Vitor, a tenor, adds ...the song generally gives us an overall happy feeling. While I don't really know what we're singing about, the way the chords and melodies are written just make it really fun to sing."*

Furthermore, the songs transports its audience to a different world: the world of the Krao tribe. It was not only the audience that felt this way; some of the members of the choir experienced a different and vibrant culture as they swung to its rhythms.

As observed by student Shoki Onosson, *the lyrics, despite their lack of definition, I feel, are still-packed with meaning through the feelings they invoke. You really get a sense of the lives of the Krao natives through the words, even if they are [literally] nonsense.*

Springing from the Brazilian indigenous people, *Tres Cantos Nativos* was an attempt by Leite to reconnect to his roots. Indeed, music plays an important role in connecting different people, and this is significant in the DMCI community DMCI, where students come from diverse cultures.

Piolo Turdanes, a member of the choir, affirms this, saying, *I feel that it's crucial to go back to our roots using music specifically because it plays such a big role in the lives of so many different people. He further adds, Cultures all over the world use music as a means of communication and it's important to preserve it."*

DMCI's concert choir boasts an indisputable reputation when it comes to diversity and multilinguality. In this year alone, the members of the choir speak 19 different languages altogether, and they will be performing pieces in 12 languages.

In a diverse community such as DMCI, with students that come from 42 countries, there is no doubt why its choir reflects as much of these cultures as they can in their songs.

Looking forward, the choir will perform during the Winnipeg Music Festival on March 5th, 2019, and in the spring, they will hold their annual spring concert. The choir's director and teacher, Cynthia Peyson-Wahl, has previously noted that the choir will continue to incorporate other cultures from all over the world into their repertoire.

And thus, with unity through diversity, DMCI's concert choir is representative of the diversity found in Winnipeg, and in Canada as well; in fact, their strength derives itself from their diversity.

**Unidade em meio à diversidade— o coral multicultural de DMCI canta indígena brasileira-influenciada peça durante o Open House**

O coral de concerto de Daniel McIntyre Collegiate impressionou a assistência durante os seus dois dias de casa-aberto casa com uma performance de *Três Cantos Nativos dos Índios Krao*.

Quando o coro encheu a sala com sons vocais da floresta tropical, parecia que eles, junto com seu público, transportaram-se do frio Winnipeg para as profundezas da Floresta Amazônica.

Marcos Leite, um conhecido compositor brasileiro, criou a peça em 1982. A música é fortemente influenciada por melodias da tribo Krao, uma comunidade de povos indígenas no Brasil perto do rio Xingu, localizado na floresta amazônica.

A maioria das letras que compõem as músicas são fonemas: elas não têm nenhum significado. Apesar das letras sem sentido literal, *Tres Cantos Nativos* comunica um sentimento de celebração e união no início da peça. As melodias e as harmonias na música transmitem felicidade, bem como a unidade dentro de uma comunidade, que tanto ressoam nas bocas, como nos corações dos alunos.

*Sinto uma sensação de comunidade e pertença; enquanto a música em si é animada e alegre, diz Charlene Fauni, um alto no coro. Dwight Vitor, um tenor, acrescenta ... a música geralmente nos dá um sentimento feliz geral. Enquanto eu não sei o que estamos cantando, a maneira como os acordes e as melodias são escritas só para deixar bem divertido cantar.*



**Mario Lopes**  
Your Investment Realtor  
**RE/MAX**  
EXECUTIVE 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



Além disso, as músicas transportam seu público para um mundo diferente: o mundo do tribo Krao. Não era apenas o público que se sentia assim; alguns dos membros do coro vivenciaram uma cultura diferente e vibrante à medida que giravam em seus ritmos.

Como observado pelo estudante Shoki Onosson, *as letras, apesar da falta de definição, eu sinto, ainda são repleto de significado através dos sentimentos que invocam. Você realmente tem uma noção das vidas dos Krao nativos através das palavras, mesmo que sejam tecnicamente sem sentido.*

Nascida dos indígenas brasileiros, *Tres Cantos Nativos* foi uma tentativa de Leite para se reconectar às suas raízes. De fato, a música desempenha um papel importante na conexão com pessoas diferentes, e isso é significativo em uma comunidade como o DMCI, cujos alunos vêm de diversas culturas.

Piolo Turdanes, membro do coral, afirma isso, dizendo: *Eu sinto que é crucial voltar a nossas raízes usando a música especificamente porque ela desempenha um papel tão grande na vida de tantas pessoas diferentes. Ele acrescenta ainda: Culturas em todo o mundo usavam a música como um meio de comunicação e é importante preservá-lo.*

O coral de concertos da DMCI possui uma reputação indiscutível quando se trata de diversidade e multilinguagem. Só neste ano, os membros do coro falam 19 línguas diferentes ao todo, e eles estarão executando peças representando 12 línguas.

Em um comunidade diversificada como o DMCI, com alunos provenientes de 42 países, não há dúvida porque o seu próprio coro tem como objetivo reflectir o máximo destas culturas como elas próprias performances.

Olhando para a frente, o coral irá se apresentar durante o Festival de Música de Winnipeg em 5 de março de 2019, e na primavera, eles realizarão seu concerto anual de primavera. O diretor e professor do coral Cynthia Peyson-Wahl, observou anteriormente que o coro continuará a incorporar outras culturas de todo o mundo em seu repertório.

E assim, com a unidade através da diversidade, o coral de concerto do DMCI representa um grande número de população não apenas em Winnipeg, mas também no resto do Canadá; de facto, a sua força deriva de sua diversidade.



**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





**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.

**ALBOI:** Certamente uma corrupção da clarabóia, alboi não é mais do que uma janela de vidro nos telhados, que se abre para refrescar os sótãos.

O alboi é, no entanto, um elemento estruturante das estufas de ananases que são construídas em madeira e vidro caído, segundo um modelo ainda projetado no final do século XIX. Recorde-se que os empresários Micaelenses encontraram na exportação de ananases para o Reino Unido e para a Alemanha a oportunidade para ultrapassar a grave crise económica motivada pelo fim do “ciclo laranja.” Depois de perder mercados estrangeiros e de garantida uma quota para os ananás açorianos no mercado continental, hoje a cultura dos ananás é destinada sobretudo ao mercado local. Nas vésperas da primeira Guerra, foram exportados 2 milhões de frutas, cerca de 3 mil toneladas.

Em 2002, inventariavam-se 525 prédios com 2867 estufas produzindo 2,3 milhões de frutas. Como diferenças substanciais em relação ao passado, não só a área dedicada ao ananás diminuiu, aumentando a produtividade, como também a União Europeia financia, agora, a sua produção, preservando assim, a sua cultura. Os micaelenses não duvidam de que o ananás é o fruto rei e o melhor do mundo, mas, no mercado mundial, já em 1989, eles ofereciam, anualmente, a preços irrisórios, mais de dez milhões de toneladas de abacaxi.

**ALQUEIRE:** É uma medida agrária, variando de freguesia a freguesia. Há os alqueires de vara grande (1.393 m<sup>2</sup>) e os de vara pequena (973 m<sup>2</sup>). A terra sempre foi a principal riqueza da ilha de São Miguel, alimentando sucessivos ciclos económicos, desde o trigo no século XVI até o da vaca no século XX. A terra, porém, sempre foi propriedade de poucas famílias que, salvo raras exceções, sempre negligenciaram a administração direta, privilegiando o sistema de arrendamento.

**AMANHAR:** Amanha-se a casa, como se amanha a cozinha, como se amanha o peixe. Porém, mal amanhado é aquele que se apresenta desarrumado, desmazelado. Pelo contrário, quando nos dizem estás bem amanhado! significa que nos devemos acautelar, porque esperam grandes contrariedades e arrelias.

**ANTI-CICLONE:** Nos boletins meteorológicos europeus, os Açores são frequentemente mencionados a propósito do anti-ciclone, que anuncia o bom tempo para o continente. Apesar desta insistência, poucos sabem onde estão as ilhas atlânticas e, mesmo sabendo, imaginam-nas repletas de palmeiras



debruçadas sobre paradisíacas praias de areia branca ...

**AQUELA! ESTAS TAO:** Quando encontramos uma rapariga fazendo ares de grande senhora, ou porque ela está bem vestida ou porque ela está namorando alguém muito cobiçado, não a cumprimentamos e dizemos-lhe em forma de escárnio: *Estás tão aquela!*

**ARREDOUCA:** Baloço

**ARREMATADA:** Uma dona de casa limpa e prendada. O contrário será desarrematada.

No gênero masculino, desarrematado é alguém que tem mau gênio e que inesperadamente inicia uma briga, levantando a voz e fazendo ameaças. Em ambos os casos, para ser desarrematado é a desgraça de uma família, pois dispensam-se os homens e as mulheres desarrematadas.

**ARRUDA:** estúpido. Difícil. Há coisas muito arrudas para serem feitas, assim como há muita gente arruda.

Também quando não queremos desempenhar determinada tarefa que nos pedem, e dizemos: é costume dizermos: é muito arruda para mim!

**ATOLEIMADO:** Ter ar de parvo. Não significa necessariamente que nasceu com tal aspecto. Pode-se ficar atoleimado por ter ouvido um desaforo ou por se ter presenciado um acontecimento inesperado. Numa ou noutra situação da vida, já todos fomos uns grandes atoleimados. De resto, deve salientar-se que os elogios nunca deixam ninguém atoleimado, porque são sempre naturalmente merecidos (apenas levam, por vezes, tempo demais a chegar!)

**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, Fátima Sequeira Dias.

**ALBOI:** Certainly a corruption of “skylight,” alboi is no more than a glass window on a roof, which opens to cool an attic. The alboi is, specifically, a structural element of pineapple greenhouses, which are composed of wood and whitewashed glass, based on a model, first designed at the end of the 19th century.

To overcome the serious economic crisis at the end of the “orange cycle,” Micaelense businessmen began to export the pineapple to the United Kingdom and to Germany. After losing foreign markets and a guaranteed quota for pineapples in the continental market, the pineapple is grown mostly for local markets. On the eve of WWI, 2 million pineapples were exported, about 3 thousand tons. In 2002, 525 farms with 2867 greenhouses were producing 2.3

million pineapples. Although growth and exports have diminished, the European Union now finances pineapple production to preserve the culture.



**ALQUEIRE:** An agrarian measure (bushel) varying from parish to parish. There are the large-stemmed bushels (1,393 m<sup>2</sup>) and the small-stemmed bushels (973 m<sup>2</sup>). The land has always been the main source of wealth on the island of São Miguel, fueling successive economic cycles, from wheat in the sixteenth century to that of the cow in the twentieth century. The land, however, has always been the property of a few fortunate families who, with rare exceptions, have retained direct administration of it, favoring a leasing system.

**PREPARE.** Prepare the house, as you prepare the kitchen, or prepare fish. Badly prepared is a bad looking man, or a messy man. On the contrary, when someone tell us “you are *well-prepared!*” it means that we must beware, because we can expect great setbacks and trial or tribulations.

**ANTI-CYCLONE:** In European meteorological bulletins, the Açores are an advance early warning system known as “anti-cyclone,” which forecasts good weather coming for continental Europe. Despite being a barometer of good weather, few (on the mainland) know where the Atlantic islands are and, even if they do know, they imagine them replete with palm trees fringing paradisiacal beaches full of white sand...

**YOU “ARE SO”:** Refers to a snobby girl or lady, who because she is well dressed or dating somebody considered attractive or coveted by others, is greeted with a form of derision, using the sentence fragment: You “*are so!*”

**ARREDOUCA:** Swing

**ARRANGED:** A housewife who keeps a tidy house is arranged or composed. The opposite is unarranged. In the masculine gender, “unarranged” refers to someone who has a bad temper, or who unexpectedly starts a fight, raising his voice and making threats. In both cases, to be unarranged is the disgrace of a family; therefore unarranged men and women dismantled are dismissed or ignored.

**ARRUDA (RUDE):** Stupid. Difficult. For example, there are very *rude* things to be done, as there are many *rude* people in this world. Also when we do not want to perform a certain task that someone asks of us, we may say: *it's too rude for me!*

**FOOLHARDY:** It does not necessarily mean that we were born that way. We may be agitated for having heard an insult, or for having witnessed an unexpected event. It can be a state of being, one that we have all experienced at one time or another, because of life's circumstances...



**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](mailto:info@nancygoncalves.com)  
[www.nancygoncalves.com](http://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:

**Aires Jacome Correia,**  
**Editor da Revista Michaelense**

pesquisa tirada e resumida do Wikipedia para *O Mundial*

Aires Jácome Correia

Lisboa, 9 de agosto de 1882 —

Genebra, 21 de outubro de 1937, foi o 2.º conde e primeiro e único marquês de Jácome Correia, um rico proprietário da cidade de Ponta Delgada, em São Miguel, nos Açores.

Destacou-se também como historiador e homem de múltiplos interesses, sempre ao serviço da comunidade onde tinha raízes sua família paterna.



Filho de Pedro Jácome Correia, 1.º conde de Jácome Correia, e de Libânia Amélia Ferreira, descendia por parte de pai de ilustres famílias micaelenses. Casou nas Furnas, aos 15 de novembro de 1917, com Joana de Chaves Cymbron Borges de Sousa Espinho, 7 de setembro de 1894 – Ponta Delgada, 24 de maio de 1990.

Aires e Joana tiveram duas filhas: Margarida Vitória e Maria Josefa Gabriela.

Correia foi herdeiro de uma grande fortuna e um dos maiores proprietários fundiários da ilha de São Miguel, notabilizou-se pela sua acção de mecenas e historiador.

Profundamente culto, abordou nos seus escritos os mais diversos temas relacionados com a vida do arquipélago, empenhando-se a par com o seu primo José do Canto, outro importante vulto da ilha de São Miguel, no desenvolvimento cultural e económico da sua terra.

Também teve destacado envolvimento na vida política açoriana, tendo, na tradição familiar, tentado liderar o Partido Regenerador do Distrito de Ponta Delgada na fase final do regime monárquico, embora sem grande êxito.

Apaixonado pelas artes, foi grande protector de diversos artistas açorianos, nomeadamente na decoração do seu palácio em Ponta Delgada, o Palácio de Santana, hoje sede da Presidência do Governo dos Açores, feita à feição regionalista, movimento intelectual e político a que pertenceu na década de 1920.]

Herdou o título de conde de Jácome Correia, por verificação de segunda vida, sendo elevado a

marquês, com o título de Marquês de Jácome Correia criado em 31 de Outubro de 1901 por D. Carlos I, rei de Portugal, a seu favor.

O título de Marquês foi concedido na sequência da visita da família real portuguesa às ilhas, realizada em julho de 1901, durante a qual o casal real foi hospedado por Aires Jácome Correia durante a sua permanência em Ponta Delgada.

Fundou e dirigiu a *Revista Michaelense*, que se publicou entre 1918 e 1921, na qual incluiu numerosa colaboração pessoal, da qual se destaca o estudo sobre a revolução liberal de Ponta Delgada (de 1821).

Apoiou financeiramente a publicação do Arquivo dos Açores, nomeadamente a impressão dos volumes XIII e XIV (1920-1927) e foi o delegado em Lisboa da Comissão Distrital da polémica Comemoração do V Centenário do Descobrimento dos Açores (1932).

Deixou publicada uma vasta obra sobre a história dos Açores.

## PORTUGUESE OF INTEREST

## PAST AND PRESENT:

**Aires Jacome Correia,**  
**Editor of Michaelense Magazine**

research taken and summarized from Wikipedia for *O Mundial*

Aires Jácome Correia

Lisbon, August 9, 1882 -

Geneva, October 21, 1937, was the 2nd Count and first and only Marquis of Jácome Correia, a wealthy landowner from the city of Ponta Delgada, on the island of São Miguel, in the Azores.

He also stood out as an historian and man of multiple interests, always at the service of the community where his paternal family had roots.

Son of Pedro Jácome Correia, 1st Count of Jácome Correia, and Libânia Amélia Ferreira, descended from illustrious Micaelense families. He married in Furnas, on November 15, 1917, with Joana de Chaves Cymbron Borges de Sousa Espinho, September 7, 1894 - Ponta Delgada, May 24, 1990.

Aires and Joana had two daughters: Margarida Vitória and Maria Josefa Gabriela.

Correia was heir to a great fortune and one of the largest landowners on the island of São Miguel, who was noted for his patronage of the arts and work as an historian.

Deeply erudite, he touched upon, in his writings, the most diverse of subjects related to the life of the archipelago, working together with his cousin Jose do Canto, another important figure on the island of



São Miguel, in matters relating to both cultural and economic development.

Correia also had a notable involvement in Azorean political life, having tried, in the family tradition, to lead the Regenerative Party of the District of Ponta Delgada in the final phase of the monarchical regime, although without much success.

In love with the arts, he was a great protector of several Azorean artists, especially in the decoration of his palace in Ponta Delgada, the Santana Palace, which is now the seat of the Azorean Government as Presidential Office, and he made great contributions to regionalist, intellectual and political movements of his time, circa the decade of 1920.

He inherited the title of Count of Jácome Correia, by verification of second life, being elevated to Marquis, with the title of Marquês de Jácome Correia created in 31 October 1901 by D. Carlos I, King of Portugal.

The title of Marquis was granted following the visit of the Portuguese royal family to the islands in July 1901, during which the royal couple was hosted by Aires Jácome Correia in Ponta Delgada.

He founded and directed the *Revista Michaelense* (Michaelense Magazine), published between 1918 and 1921, which included numerous collaborations such as the study of the Liberal Revolution of Ponta Delgada in 1821.

He financially supported the publication of the Archives of the Azores, especially the printing of volumes XIII and XIV (1920-1927) and was the delegate in Lisbon of the District Commission of the controversial Commemoration of the V Centennial of the Discovery of the Azores (1932).

He published a vast work on the history of the Azores.

A full collection of the *Revista Michaelense* is available for sale on Amazon.





## COMO VIERAM OS PORTUGUESES PARA O CANADÁ?

Com a devida vénia, transcrito resumido por Maria Jose Correia do livro **25 anos no Canadá**, da autoria de Domingos Marques e João Medeiros.

### CANADÁ - PAÍS DE RECEÇÃO -

O Canadá, a segunda maior nação do Mundo em extensão territorial, com uma população relativamente pequena, um País dos mais ricos do mundo em recursos naturais e com uma tecnocologia e agricultura avançada, foi a terra para onde os portugueses começaram a emigrar oficialmente em 1953.

A população do Canadá, é na sua maioria, de origem emigrante.

Primeiro vieram, a partir do século XVI, os colonos de França e da Inglaterra, os quais com a força das armas, ocuparam as terras dos Índios e Inuit, únicos povos indígenas do Canadá.

Depois já no século XIX e XX, foi a avalanche de emigrantes, vindos dos 4 cantos do mundo, formando aquilo que os sociologistas chamam uma sociedade multicultural, o mosaico canadiano.

Mais de 10 milhões de emigrantes entraram no Canadá desde 1867, 4 milhões dos quais depois da segunda guerra mundial.

Os portugueses tem mantido, desde há séculos, contato com o Canadá. Alguns navegadores portugueses, arribaram à sua costa atlântica. Diogo de Teive chegou em 1452, através de Newfoundland, muito mais cedo que Cristóvão Colombo, que só chegou em 1492.

Há também documentos que provam que os irmãos Corte Real da Terceira- Açores, se envolveram na exploração das costas de Gronelândia e do Labrador, de 1470 em diante.

Três a 4 mil portugueses deslocam se todos os anos aos mares nas costas de Newfoundland, para pescar bacalhau.

A sua longa estadia de Abril a Outubro, requer que venham abastecer se aos portos costeiros do Canadá. Esta é uma tradição que remonta ao século dezanove.

### OS PRIMEIROS CONTINGENTES

O primeiro grupo de emigrantes portugueses que veio por meio de um contrato para o Canadá, chegou a 13 de Maio de 1953 ao porto de Halifax, Nova Scócia, no navio Saturnia. Composto por 85 homens. 67 do Continente e 18 da ilha de São Miguel, Açores.

Mais tarde no ano de 1954, veio um total um pouco superior a 1,000 homens.

Por ocasião do Vulcão dos Capelinhos em 1959, o Canadá recebeu um enorme número de famílias das ilhas do Faial e do Pico.

O Canadá era um País desconhecido para a maior parte dos emigrantes portugueses. A única informação que recebiam, era que o Canadá precisava de homens para trabalhar.

Quando chegavam, eram transportados para diversos pontos do País. Esperavam que os patrões interessados os viessem buscar. Permaneciam em Edifícios proporcionados pela Emigração e aqui esperavam alguns dias, até conseguir arranjar trabalho.

Uns iam trabalhar para as linhas de caminho de ferro e outros para os campos (Farms).

Tiveram uma vida muito difícil, especialmente porque não conheciam a língua e trabalhavam de sol a sol, nos meses de verão, Depois destas experiências, em que alguns patrões os deixavam passar fome, mudavam se para trabalhos de construção porque pagava melhor que a agricultura.

### CANADÁ UMA TERRA DE BICHOS

António Leandres de Toronto, conta nos; *Em Santa Maria sempre trabalhei no Campo e a única maneira de melhorar a situação, era sair dali.*

*O meu desejo de emigrar já vinha de há muito tempo. Cheguei a pensar no Brasil, mas lá na Ilha chamavam lhe a terra dos esquecidos. Os emigrantes iam e não voltavam...*

*Quando apareceu a oportunidade de vir para o Canadá, tratei dos papeis e vim. Como o Canadá era um País desconhecido nos Açores, os velhos diziam me: Isso é uma Terra Medonha! Há lá bichos que comem as pessoas todas e só lhes deixam os pés...*

*A vida no bosque era terrível! Frio e neve até à barba. E água não havia. Para cozinhar, cortava se um pedaço de gelo e punha se na panela... Antes da partida para o bosque nos fins de Dezembro, o Gil Pavão, por graça, ele era da Bretanha, disse me: Ó Trindade, então vamos sem tomar banho?*

*A gente agora só se lava lá para o mês de Maio... Não foi em Maio, foi em Junho, quando o sol aqueceu as águas geladas do rio St. Maurice...*

*O trabalho nos caminhos de ferro era temporário. Em Outubro vim para Toronto, onde consegui um emprego no Ontario Seed Cleaners. Trabalhava por turnos, uma semana de dia e outra à noite. Ganhava 90 centimos à hora. O serviço era muito sujo. Mesmo assim, trabalhei lá durante 11 anos... conta nos Eduardo Mendonça de Toronto.*

### ATUALIDADE

A população da comunidade portuguesa de Winnipeg, (estáva) calculada em 35 mil pessoas, sendo 75% originários dos Açores e os restantes de Portugal Continental.

As mulheres (trabalhavam) geralmente em fábricas de costura e na limpeza, enquanto os homens mais na indústria de construção.

No entanto a segunda e terceira geração evoluíram muito e há muitos e muitas portuguesas com cursos superiores... [que continua no dia de hoje]

Há diversas Organizações, sendo a mais antiga a Associação Portuguesa de Manitoba, fundada em 3 de Março de 1966. Casa dos Açores, Casa do Minho, Banda Lira de Fátima, Luso Canadian Sport Clube [e mais recentemente, outros clubes tais como Bomba Club, Blue Room, Sporting Club, Delta Sport Club, The Club, Club Lisboa Açores, JT Club, e o restaurante Viena de Castelo].

A Igreja da Imaculada Conceição, que espalha a religião católica na Comunidade, teve início como paróquia na antiga Igreja Sacre Couer.

Tambem existe o programa Voz Lusitana de rádio todos os sábados das 8 às 10 da manhã e Portuguese in Manitoba no Internet.

O Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg, construiu há anos um Monumento aos Soldados de Portugal, Passado, Presente e Futuro, que se mantém com as bandeiras hasteadas 24 horas por dia.

Todos os anos se festejam as Festas do Divino Espírito Santo na Igreja e as da Santíssima Trindade na Casa dos Açores. Em honra do Senhor Santo Cristo dos Milagres, na Igreja da Imaculada Conceição, assim como a Procissão das Velas em homenagem a Nossa Senhora do Rosário de Fátima.

Existe o jornal O Mundial, que foi fundado no ano de 1972 pelo já falecido Manuel Guerra, e continuado pela sua esposa Jocelinda Guerra até a sua reforma em 2018. A nova Editora é Mia Sally Correia.

Pouco a pouco, a nossa Comunidade vai progredindo e também, há anos, foi fundado o Lar de Santa Isabel, que acolhe residentes a partir dos 55 anos.

Temos orgulho em afirmar que as nossas Organizações se dão amigavelmente umas com as outras e procuram não interferir nos Eventos que realizam, combinando datas e colaborando para que possam todos progredir ao mesmo tempo.

Paz entre os portugueses e muito divertimento nas suas festas, é o nosso Lema Luso-Canadiano na cidade de Winnipeg!



**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



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](http://www.bee-clean.com)

Proprietario: José Correia

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



## HOW DID THE PORTUGUESE COME TO CANADA?

Research and transcript summarized by Maria Jose Correia from the book *25 years in Canada*, by Domingos Marques and João Medeiros.

### CANADA - COUNTRY OF WELCOME-

Canada, the second largest nation in the world in territorial extension, with a relatively small population, is one of the world's richest countries in natural resources and advancements in technology and agriculture.

Canada became a country of welcome for the Portuguese, who began to emigrate officially from Portugal to Canada in 1953.

The population of Canada is mostly immigrant in origin.

From the sixteenth century, came settlers to Canada came from France and England, who with force of arms occupied the lands of the Indigenous peoples; the only people of natural origin to Canada.

Later in the nineteenth and twentieth centuries, a literal avalanche of emigrants from the four corners of the world, formed what sociologists call a multicultural society; the Canadian mosaic.

More than 10 million immigrants have entered Canada since 1867, 4 million of whom came after the Second World War.

The Portuguese have, for centuries, maintained contact with Canada. Portuguese navigators arrived at its Atlantic coast as early as the 15th century. Diogo de Teive arrived in Newfoundland in 1452, much earlier than Christopher Columbus hit North America in 1492.

There are also documents proving that the Corte Real brothers of the island Terceira in The Azores explored the coasts of Greenland and Labrador from 1470 onwards.

Three to four thousand Portuguese travel(ed) each year to the seas on the shores of Newfoundland to fish for cod. This number has changed due to cod overfishing and a shift in work abroad for Portuguese men.

In prior years, the long stay of fishermen from April to October on Canada's coastal ports in the east was part of a tradition that dated back to the nineteenth century, made famous by the so-called Portuguese White Fleet.

### THE FIRST QUOTAS

The first group of Portuguese immigrants who came under contract to Canada arrived on 13 May 1953 at the port of Halifax, Nova Scotia, on the ship *Saturnia*. Composed of 85 men, 67 from the Continent and 18 of the island of São Miguel, Azores.

This first group paved the way for succeeding waves of immigrants, who began to travel west on

trains mostly, looking for work where they could get it, to send money back home to families who needed it.

Owing to the eruption of the Capelinhos Volcano in 1959, Canada received an enormous number of families from the islands of Faial and Pico.

Canada was an unknown country to most Portuguese emigrants. The only information they received in Portugal was that Canada needed men to work in various labour sectors.

When the Portuguese immigrants arrived, they were transported to various parts of the country once they embarked. They first stayed in Buildings provided by Immigration Canada, and typically waited a few days, until they could find or were recruited for work across the country.

Some were picked to work for the railway lines and others for the fields (Farms).

They had a very difficult life, especially because they did not know the language and worked from sun up to sun down in the summer months.

After these early agrarian experiences, where some bosses let them go hungry, they changed to construction jobs because they paid better than agriculture. So the word spread among the men, who began to call for their women to join them and start families in Canada.

### CANADA -- A BEAST'S LAND

António Leandres from Toronto, tell us; *In Santa Maria I always worked in the field and the only way to improve the situation was to get out of there.*

*My desire to emigrate had already come a long time ago. I came to think of Brazil, but there on the Island they called it the land of the forgotten. The emigrants went and did not return...*

*When the opportunity came to come to Canada, I filled out the papers and came. As Canada was an unknown country in the Azores, the old people said to me: This is a dreadful land! There are beasts that eat people all and only leave their feet...*

*Life in the woods was terrible! Cold and snow to the beard. And there was no water. To cook, we would cut a piece of ice and put it in the pan ... Before leaving for the woods in late December, Gil Peacock, by grace, he was from Brittany, he said to me: "Trinity, so let's go without a shower?"*

*We now only wash there for the month of May... It was not in May, it was June, when the sun warmed the icy waters of the st. Maurice...*

*Work on railroads was temporary. In October I came to Toronto, where I got a job at Ontario Seed Cleaners. I worked in shifts, one week day and one night. I earned 90 cents an hour. The service was very dirty. Even so, I worked there for 11 years ...* tells Eduardo Mendonça of Toronto.

### PRESENT

The population of the Portuguese community of Winnipeg was estimated at [time of press for the book *25 Years in Canada*] 35 thousand people, 75% of whom came from the Azores and the rest of whom came from mainland Portugal and other parts of Europe such as France.

The women usually work(ed) in sewing factories and cleaning, while the men [traditionally] worked in the construction industry.

However the second and third generation have evolved to other occupations in recent years and there are many Portuguese with higher degrees.

There are several organizations, the oldest being the Portuguese Association of Manitoba, founded on March 3, 1966. Casa dos Açores, Casa do Minho, Band Lira de Fátima, Luso Canadian Sport Club [and more recently, other clubs such as Bomba Club, Blue Room, Sporting Club, Delta Sport Club, The Club, Club Lisboa Açores, JT Club, and the restaurant Viena de Castelo].

The Church of the Immaculate Conception, which is the heart of the Catholic religion in the Portuguese Community in Winnipeg, began as a parish in the old Church of Sacre Couer, under the guidance of the late Monsignor Fernandes, originally from Goa, India. The current parochial team is comprised of Brazilians. There is also the Lusitana Radio Voz program heard every Saturday from 8am to 10am and Portuguese in Manitoba on the Internet.

The Winnipeg Combatants League built a Monument to the Soldiers of Portugal, Past, Present and Future at Chapel Lawn, which flies the Portuguese flags 24 hours a day.

Every year the feasts of the Divine Holy Spirit are celebrated in the Church and those of the Holy Trinity in the Casa dos Açores. In honor of the Holy Christ of the Miracles, in the Church of the Immaculate Conception, as well as the Procession of the Candles in homage to Our Lady of the Rosary of Fatima.

There is the newspaper *O Mundial*, which was founded in 1972 by the late Manuel Guerra, and continued by his wife Jocelinda Guerra until her retirement in 2018.

The new Editor is Mia Sally Correia.

Little by little, our community is progressing and also, in recent years, founded Lar Santa Isabel, which welcomes residents from age 55+.

We are proud to affirm that our Organizations are friendly to each other and try not to interfere in the Events they carry out, combining dates and collaborating so that they can all progress at the same time.

Peace among the Portuguese and lots of fun at our parties, is our Luso-Canadian way of life in the city of Winnipeg and at the Portuguese Recreation Park in St Laurent, Manitoba!



**FOUR SEASONS**  
AUTO BODY

309 Stanley Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 0X1    204.944.8145-P    204.949.0012-F  
[www.fourseasonsautobody.com](http://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**





Joe Valentim  
Danny Valentim

**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




ACCREDITED AGENT

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

Phone 204.774.1634  
Fax 204.774.1636  
e-mail [walter@bestwayagencies.ca](mailto:walter@bestwayagencies.ca)

Jose Rodrigues  
Manuel Rodrigues  
Antonio Rodrigues





**Food-Club Tour 2018/19  
A Gastronomic Report of VIENA DO CASTELO, WINTER 2019**

Earlier this year, I joined an inter-cultural Food-Club. We meet once or twice a month for tasty meals at ethnic restaurants in the West End, mostly; or wherever there is good cuisine to be sampled across the city. We are composed of southern Europeans, West Indians, East Indians, and a smattering of mixed British-descended Canadians. We like to laugh; we like to eat; and we like to talk, with our hands waving in the air for greater emphasis.

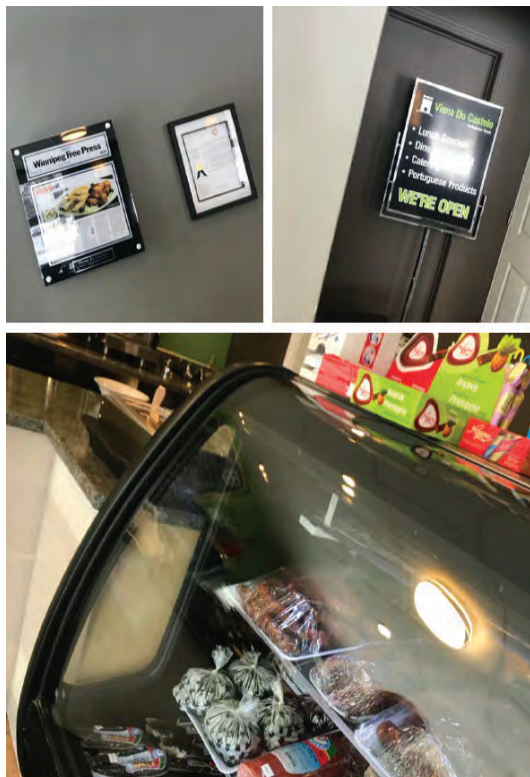
We started our tour of Portuguese Clubs this summer, loosening belt notches as we expand our menus.

Two of us remained standing to tackle the final spot for this winter: Viena do Castelo on Sargent Avenue for delectable balhau a braz and a prego, served with home-made fries, salad, bread, and olives (plus a bonus plate of feijoada, with spicy chouriço).

We evaluate using Estrelas -- *West End Estrelas*.

It seems that I have come kind of community or family connection to all of these food places I've toured with the club, and Viena do Castelo is no different.

I've been to Viena do Castelo numerous times, and I'm a well-sated fan of their tasty food, which comes with a huge heaping helping of love and conviviality that makes me wonder why I don't



come every week. And then as I survey the healthy portions as they come out, one-by-one, I remember and pat my belly to make sure that it behaves itself and stays on the negative side of my belt. It's tough being Portuguese sometimes!

Full disclosure: I have a family connection to the Esteves family that goes back to my childhood, and to my mother's family roots in Ribatejo, near Alcanena. My goddaughter Isabel is sister to Luis, one half of the husband-wife team that owns and manages Viena do Castelo.

Ana Godinho, with her irrepresible smile, tells me that he is at soccer with their children -- it's a Saturday -- and that's how they make it work together, running a business while raising a family.

She makes it look easy, I think to myself, as I order a galão and take a place at one of the tables. My lunch companion chooses a Sumol, and together, we decide on a variety of food that we can share.

As always, I anticipate exactly how it will taste; yet even so, I am never fully prepared for the explosion of flavours in my mouth. It all goes down so well, with a succulent ease that seems to increase bite after bite after bite. There is a familiarity in eating food I know well, but not cooked by mom or aunties.

I interspered bites with a couple of olives here and there, the occasional dip of my bread into the spicy feijoada So good!

Foram muito acolhedores e simpáticos na Viena do Castelo. A comida foi servida rapida e quente; picante e com paladar ilheu, com mistura do Ribatejo!

O restaurante estava repleto de pessoal da comunidade (incluindo amigas minhas) em convivio animado!

I finished almost everything on my plate to the point of fullness, and still had enough for a take-away carton.

Foi tão bom comer a maneira Portuguesa! Foi tudo excelente.

My evaluation?  
Minha avaliação?  
\*\*\*\*\* de \*\*\*\*\* *West End Estrelas*

Photos by Michel da Silva



*Thank you Ana Godinho and Viena do Castelo for your warmth & generous hospitality!*

**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



SAUDADES!



WHERE WE LIVED, EARLY YEARS...  
LYDIA ST @ WILLIAM AVE

PORTUGUESE IN WINNIPEG  
PAST AND PRESENT  
THEN AND NOW



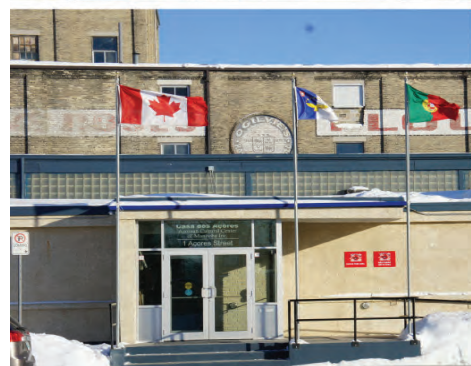
- GHOSTS OF BUSINESS PAST:
- PORTUGUESE FISH & FOOD MARKET/ DARIO'S BARBERSHOP
  - CONFORTO DO BEBE
- ...and
- BUSINESS PRESENT:
- PORTUGUESE BARBERSHOP
  - BESTWAY TRAVEL AGENCIES RTI LTD.



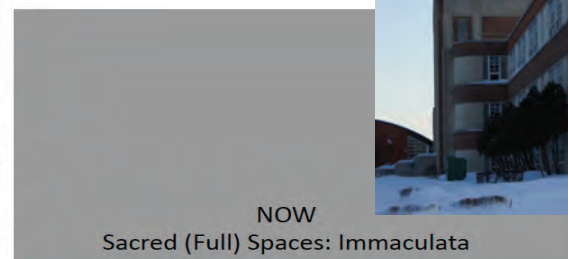
CULTURAL FOUNDATIONS, THEN AND NOW



They say that a picture is worth a thousand words. If that is true, I could easily fill millions of pages with all of the words (feelings and thoughts) that arise when I look at the places in this city where I've been, to be with people I love -- some of whom have left this world for good -- to share and give the best of me and receive and honour the best of them.



THEN  
Sacred (Empty) Spaces: Sacre Coeur



NOW  
Sacred (Full) Spaces: Immaculata



WHERE WE LEARNED PORTUGUESE,  
OUTSIDE OF HOME...  
THEN AND NOW:

Places have stories too!

Send us your favourite pictures of PORTUGUESE IN WINNIPEG, PAST OR PRESENT  
O Mundial will publish your picture and give you credit.

Photos by Michel da Silva  
(c) 2019

Send photos to  
omundial@outlook.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 sertão, bolo a avozinha  
Variedade de doçaria Portuguesa!

Variedade de queijos

Gerência 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



### Francisco Leonardo Meneses -- In Memoriam

É com bastante desgosto que anunciamos a morte de Francisco Leonardo Meneses, no dia 11 de Fevereiro de 2019, após uma corajosa batalha contra o cancro.

Francisco deixa viúva Maria Irene, com quem esteve casado 47 anos, nora Jacqui, neta Abigail, suas irmãs Olívia, Conceição, Elsa, Fátima e suas famílias. Também continuam a sofrer com a sua morte, sua sogra e 2 cunhadas nos Açores. Também deixa sobrinhas, sobrinhos, afilhados e amigos.

Tinham falecido sua filha Marcia, seu filho Sílvio, irmão Venâncio, irmã Maria Alzira, seus pais Nicolau e Maria e sogro Bartolomeu.

O serviço fúnebre teve lugar no sábado dia 16, no Korban Funeral Chapel, presidido por Monsenhor Commeaunt.

Pessoa muito estimada na nossa Comunidade, durante muitos anos foi sócio ativo da Associação Portuguesa de Manitoba, onde trabalhou no Bar dos Sócios, durante vários anos.

A assistência às sua exéquias, foi muito numerosa. Tinha muitos amigos e todos os estimavam. Aqui lhe prestamos a nossa última homenagem, pedindo a Deus que o receba na sua eterna glória e lhe dê eterno descanso.

Paz à sua alma, Sr. Meneses.

### Francisco Leonardo Meneses -- In Memoriam

It is with great sadness that we announce the death of Francisco Leonardo Meneses, on February 11, 2019, after a courageous battle with cancer.



Francisco left behind to mourn, his beloved wife, Maria Irene, with whom he had been married to for 47 years. Also left to grieve are

his daughter in law, Nora Jacqui, granddaughter Abigail, and sisters Olívia, Conceição, Elsa, Fatima and their families. He also left behind his mother-in-law and 2 sisters-in-law in the Azores as well as nieces, nephews, godchildren and many dear friends.

He was predeceased by his daughter Marcia, and a few years later, his son Sílvio, brother Venâncio, sister Maria Alzira, his parents Nicolau and Maria and father-in-law Bartolomeu. The funeral service took place on Saturday the 16th, at Korban Funeral Chapel, presided over by Monsignor Commeaunt.

Francisco Meneses was an esteemed person in our community; for many years he was an active member of the Portuguese Association of Manitoba, where he worked in the Members Bar for several years.

Peace to your soul, Mr. Meneses.

*O Mundial extends love and light to all of Sr. Meneses's friends and family on the sad occasion of his departure from this world -- a life made difficult by the unnatural order of the death of his children, Marcia and Sílvio.*

*Sr Meneses left a community and family legacy of memories to cherish for those who remain, and an anticipated otherworldly reunion with the ones who had gone before.*

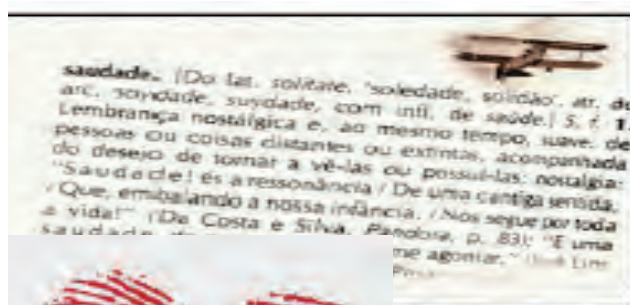
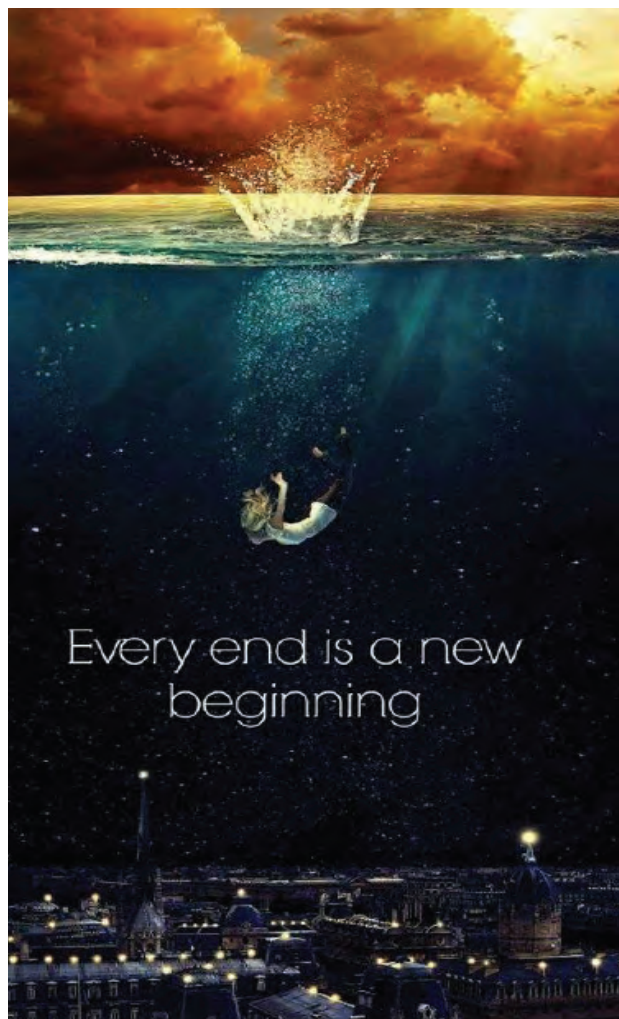
*It is a most unnatural order for parents to survive a child, never mind two children, and our profound sympathy goes out to his widow Irene, who has courageously survived the death of her children, and now, the passing of her beloved husband Francisco Leonardo.*

*I was fortunate to have known and worked with Sr Meneses at the Portuguese Association of Manitoba, particularly during Folklorama, and more recently, to run into him when he worked at the RBC Convention Centre.*

*Even in his pain and loss, Sr. Meneses always stopped what he was doing to say hello and inquire about my health and that of my parents and brother, who also knew him very well.*

*There are many in our community whose lives he touched with his genuine affection and caring service.*

*He was a good man. One of a kind.*



#### EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

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

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



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



LIGA SOLIDÁRIA DA MULHER  
PORTUGUESA DE MANITOBA INC.

# 10.<sup>a</sup> Grande Gala

CELEBRANDO O DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Dia 9 de Março de 2019 - March 9, 2019

Associação Portuguesa de Manitoba

659 Young Street

## ESPETÁCULO POR



JOHNNY ABREU

JOÃO PIMENTEL

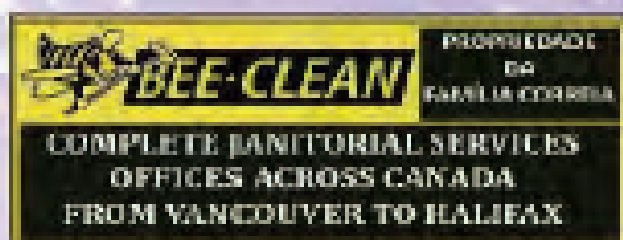


Entrada às 18 Horas / Jantar 19 Horas

Doors open at 6 PM / Dinner 7 PM

Ingresso: \$50.00 / Admission: \$50.00

## PATROCINADORES / SPONSORS



1-1085 Ellice Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0E2

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

Gestoras de produtos Financieros

**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





## LANGUAGE ADVANTAGE KEY FOR WESTERN'S PORTUGUESE BROKERS

The team at Western Financial Group's St. Vital and Polo Park brokerages have combined insurance expertise and Portuguese language proficiency to best serve customers in the Winnipeg area.

As one of the largest and strongest insurance brokerages in Canada — 179 locations nationwide — Western has provided Canadians the right protection with the best value for over 100 years.

Their licensed brokers have access to a wide range of personal and business insurance products from many partner insurance companies. Additionally, there is no fee associated with a broker's service.

*We can explain everything they need from the insurance business in their own language,* Carlos Cossolin, an insurance advisor on the Polo Park team, said Cossolin, a licensed personal insurance expert, was a broker in Brazil for 10 years and speaks Portuguese and English. Some Brazilians new to Canada can experience an insurance culture shift, he said.

*It's part of my job to educate the community and show them they can trust us,* Cossolin said, noting he carefully goes over customers' policies with them so they fully understand their coverages.

True client satisfaction is measured by way of policy renewal, he said... *Showing you care about them, not only for renewals, (this is taking care of your customer),* he said, noting broker accessibility and being there for customers' big life moments is key.

Pina Ribeiro, a licensed personal lines insurance advisor at the St. Vital brokerage, has worked in the insurance industry for 20 years — five of those years at the Western Financial Group location.

Like Cossolin, Ribeiro is also fluent in written and spoken Portuguese. An award-winning broker, she excels at providing customers the right home insurance for their needs today and into the future.

*It makes the customer feel comfortable that they're talking with someone who is knowledgeable about the products they're selling,* Ribeiro said, adding her goal is to secure the best policy for clients' needs.

Western offers a one-stop shop for all insurance products, she said. As for Portuguese customers, many have traveled across the city to both brokerages because of their experts who speak the language.

Carlos Castro, a licensed commercial account executive at the Polo Park brokerage, holds a network security diploma from the University of Winnipeg. Castro speaks Portuguese, Spanish and English.

He said there is great value in educating clients on the business issues they might face in Canada and how to avoid them. Castro said one topic he can assist customers with is cyber security insurance.

Michael Chapnick, branch manager of the Polo Park and St. Vital brokerages, said the Western advantage is the superior customer service and attention to detail brokers provide.

*Understanding what (your insurance is) doing for you, taking the time to explain that, making sure you understand the coverages and why you're purchasing it, that's an important message,* he said.

Chapnick said the brokerages also give back throughout the year to Support the Cause, a fundraising initiative that assists Western Financial Group's charitable arm, the Western Communities Foundation.

To reach the broker team, the Polo Park location is at 130, 600 Empress Street, (204) 784-3500. Our St. Vital brokerage is at Unit 2, 680 Saint Anne's Road and can be reached at (204) 255-2653.

### A LÍNGUA PORTUGUESA É VANTAGEM PRINCIPAL PARA OS CORRETORES PORTUGUESES DE WESTERN

A equipe de corretoras do Western Financial Group em St. Vital e Polo Park combinaram experiência em seguros e proficiência na língua portuguesa para melhor atender os clientes em Winnipeg.

Considerada uma das maiores e mais fortes corretoras de seguros do Canadá — 179 localidades em todo o país — a Western tem fornecido aos seus clientes a proteção certa com o melhor valor, por mais de 100 anos.

Os corretores licenciados têm acesso a uma ampla variedade de produtos de seguro para pessoas e empresas, vindos de muitas empresas seguradoras parceiras. Além disso, não há taxa associada ao serviço de um corretor.

*Podemos explicar tudo o que precisam sobre soluções do negócio de seguros na sua própria língua,* disse Carlos Cossolin, um consultor de seguros da equipe do Polo Park.

Cossolin, um especialista licenciado em seguro pessoal, foi corretor no Brasil por 10 anos e fala Português e Inglês.

*Alguns brasileiros recém chegados no Canadá podem experimentar uma mudança na cultura de seguros,* disse ele. *É parte do meu trabalho educar a comunidade e mostrar a eles que eles podem confiar em nós,* observando que ele analisa cuidadosamente as apólices de seguro em conjunto com os clientes com eles para que eles entendam perfeitamente suas coberturas.

*A verdadeira satisfação do cliente é medida no momento da renovação de apólices de seguro,* disse ele, *...mostrando que você se preocupa com eles, não apenas pelas renovações, isso é cuidar do seu cliente,* notando que a necessidade do corretor em estar presente nos grandes momentos da vida dos clientes é fundamental.

Pina Ribeiro, consultora credenciada de seguros de linhas pessoais no escritório de St. Vital, trabalha no setor de seguros há 20 anos — cinco desses anos na Western Financial Group. Como Cossolin, Ribeiro também é fluente em português, escrito e falado. Uma corretora premiada, ela se destaca em fornecer aos clientes o seguro de casa mais apropriado para as suas necessidades, hoje e no futuro.

*Isso faz com que o cliente se sinta confortável em conversar com alguém que tenha conhecimento dos produtos que está vendendo,* disse Ribeiro, acrescentando que seu objetivo é garantir a melhor apólice de seguro para as necessidades dos clientes.

*A Western oferece um ponto único para todas as soluções de seguros,* disse Pina. Quanto aos clientes portugueses, muitos têm viajado por toda a cidade para ambas as corretoras por causa de seus especialistas que falam a sua língua.

Carlos Castro, um executivo de contas comerciais licenciado no escritório Polo Park, detém um diploma de segurança de rede da Universidade de Winnipeg. Castro fala Português, Espanhol e Inglês.

Ele disse que há um grande valor em educar os clientes sobre os problemas de negócios que eles podem enfrentar no Canadá e como evitá-los. Castro disse que um tópico que ele pode ajudar os clientes é o seguro de segurança cibernética.

Michael Chapnick, gerente de filial dos escritórios Polo Park e St. Vital, disse que a vantagem do Western é o serviço superior ao cliente e a atenção aos detalhes que os corretores oferecem.

*Entendendo o que (seu seguro) está fazendo por você, aproveitando o tempo para explicar isso, certificando-se de entender as coberturas e por que você está comprando, essa é uma mensagem importante,* disse ele.

Chapnick disse que as corretoras também contribuem com a sociedade ao longo do ano para Apoiar "a Causa," uma iniciativa social de angariação de fundos que ajuda o braço beneficente do Western Financial Group, chamado Western Communities Foundation.

Para entrar em contacto com a equipe de corretores, do escritório Polo Park fica em 130, 600 Empress Street, (204) 784-3500. O escritório de St. Vital está na Unidade 2, 680 St Anne's Road e pode ser contactado no (204) 255-2653.

WFG is online at [www.westernfinancialgroup.ca](http://www.westernfinancialgroup.ca)





**A MESSAGE FROM THE HONORARY  
CONSULATE OF PORTUGAL IN WINNIPEG  
PAULO JORGE CABRAL**

Dear Friends/  
Agents of Social Communication:  
This note is to inform the Portuguese community in Winnipeg of the following information about Youth Mobility:

The Memorandum of Understanding (MoU) between Canada and Portugal on YOUTH MOBILITY started January 2019.

The intent of the MoU is to promote and facilitate access to opportunities that enable youth (between ages of 18 and 35) of one country to gain a better understanding of the other country's language(s), culture and society through travel, work and life experience abroad.

Canadian citizens residents of Ontario, may apply at the Consulate General of Portugal in Toronto.

Canadian citizens, residents of Manitoba, may apply at the Honorary Consulate of Portugal in Winnipeg (conspport@mymts.net)

Portuguese citizens may apply via the Government of Canada's International Experience portal.

**NOTICIA INFORMATIVA DO CONSULADO  
HONORARIO DE PORTUGAL EM WINNIPEG  
PAULO JORGE CABRAL**

Caros amigos /  
Órgãos de  
Comunicação  
Social:

A fim de  
dar conhe-  
cimento à  
comunidade  
Portuguesa  
de Manitoba  
envio o  
seguinte  
informação  
sobre

Mobilidade Jovem:

Inicia-se, a partir de janeiro de 2019, a aplicação do Memorando de Entendimento (MoU) entre Portugal e o Canadá sobre MOBILIDADE JOVEM.

O acordo visa promover e facilitar o acesso a oportunidades que permitam aos jovens de um país, com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos, obter uma melhor compreensão da(s) língua(s), cultura e sociedade do outro país através de viagens, trabalho e experiência de vida no exterior.

A submissão do pedido de vistos para cidadãos canadianos, residentes na Província do Ontário deverá ser feita no Consulado-Geral de Portugal em Toronto.



A submissão do pedido de vistos para cidadãos canadianos, residentes na Província de Manitoba, deverá ser feita no Consulado Honorário de Portugal em Winnipeg (conspport@mymts.net).

Os cidadãos portugueses devem inscrever-se através do portal de inscrição on-line do Governo do Canadá - International Experience Canada. Para mais informações visite: <https://www.vistos.mne.pt/pt/vistos-nacionais/documentacao-instrutoria/mobilidade-jovem>

## We are excited to meet you!

For **Home, Auto, Business, Life and Travel** insurance coverage at the best value, call or visit your local insurance broker for a quote today.

Service is available in English, Portuguese and Spanish.



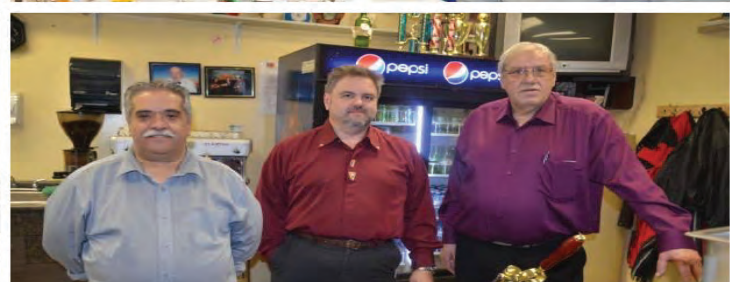
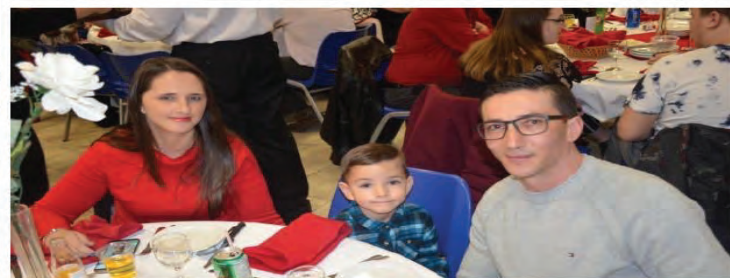




**Dennis Ponte Says  
"It's not all about me..."**

This month I divert again from my usual article to make space for a photo collage of Valentine's Day on Saturday, February 16, 2019 at Casa dos Açores -- enjoy!

Photos by Tony Soares





**SOCCER TIPS AND TRICKS**

Want to improve your game and get ideas from the comfort of your living room in the dead of winter? There are numerous online sources and YouTube videos showing all kinds of tricks and tips. Here's a favourite trick of mine, as popularized by Maradona (a colourful player on and off pitch) and Zidane (a cool player known as *The Scientist* for his technical skill), which I found with a simple google search for "Zidane" tricks.

<http://www.sidelinesoccer.com/maradona-zidane-turn>

*Too close and the opponent can step in and gain control of the ball. Too far and the turn is not utilized at the right time and again the opponent can step in and gain control.*

*Practice it slowly using your planting foot as you make the turn.*

*Gradually increase your speed and if you're comfortable with the turn, you should be able to do it without the need to plant your foot first when making the turn.*



**Winnipeg Insurance**  
BROKERS LIMITED

Helia Caleiras  
Personal Lines Consultant

3 - 925 Headmaster Row, Winnipeg, MB, R2G 4J4  
Telephone: 204.832.6027 Fax: 204.885.9254  
Email: hcaleiras@wpgins.ca Web: www.winnipeginsurancebrokers.com

- President: John Pimentel  
 Vice President: Manuel Galvao  
 Treasurer: Manuel Ramalho  
 Head Coaches: Fernando Sousa & Marco Brillhante  
 Manager: Robert Sousa
1. Joshua Pereira
  2. JR Cosme
  3. Philip Felgueiras
  4. Gode Katembo
  5. Hugo Figueiredo
  6. Matt Grieve
  7. Declan Moulden
  8. Justin Nowosad
  9. Juice Francisco
  10. Kris Goncalves
  11. Anderson Pereira
  12. Derek Tessier
  13. Vadym Kresanov
  14. Adam Danylyshen
  15. Lyndl Olivier-Job
  16. Felipe Ferreira
  17. Nicki Amorim
  18. Alejandro Castano
  19. Andrew Costa

O MUNDIAL EXTENDS CONGRATULATIONS TO LUSO CANADIAN FC ON LATEST CHAMPIONSHIP!  
**INDOOR SOCCER CHAMPIONS IN MANITOBA, 1<sup>ST</sup> DIVISION**  
 BEATING SCORPIONS FC for THE TITLE after a SEASON OF 13 WINS, 1 LOSS & A TOTAL OF 55 GOALS



**LUSO CANADIAN**  
Football Club

**MMSL 1ST DIVISION  
LEAGUE CHAMPIONS 2019**

*This trick was made famous by Diego Maradona of Argentina and Zinedine Zidane of France.*

*It's a spin type turn that allows you to avoid an opponent while changing direction quickly. With this article, we'll provide step by step instructions as well as a video example. [go to above website for the video]*

**Maradona/Zidane Step 1**

*Dribble the ball at an angle toward the opponent. In this example, we are using the left foot for the counterclockwise spin with the ball. So the approach angle is toward the left side of the opponent. When you're ready to make the turn, stop the ball with your right foot and drag the ball back.*

**Maradona/Zidane Step 2**

*Start your counterclockwise spin. At this point, your body will be in between the ball and the opponent, which makes it difficult for the opponent to see or easily gain control of the ball.*

**Maradona/Zidane Step 3**

*Use your left foot to roll the ball away from the opponent and continue your run. Remember, where you begin the turn is important.*



The steps are depicted in the above collage from left to right top, centre, then left to right bottom.

For the Youtube instructional video go to the [www.sidelinesoccer.com](http://www.sidelinesoccer.com) website.

Got tricks and tips of your own? Send them to [omundial@outlook.com](mailto:omundial@outlook.com) We'll publish and give you credit!

*Southside Denture Clinic*  
 A DIRECT PROFESSIONAL DENTURE SERVICE TO THE PUBLIC  
**204-254-2091**

LICENSED DENTURIST  
 EDWARD SKYHAR

130-600 St. Anee's Road  
 Seine River Professional Building

Denture Over Implants  
 Flexible TCS Partials  
 Invisible Clasp Partials  
 Soft Liners  
 Soft Base Cushion  
 Home Visits  
 Free Parking  
 Financing Available

Over 30 Years  
 of Oral Health  
 Experience!

All dental plans accepted

**JS FURNITURE GALLERY** NOVA MEGA LOJA EM:  
 1725 Ellice Ave., Winnipeg  
 Tel: 204 783-1727  
[www.furnitureandmore.ca](http://www.furnitureandmore.ca)

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



QUARTOS DE CAMA  
 QUARTOS DE SALA  
 SALA DE JANTAR  
 ESTANTES \*MESAS  
 MAQUINAS DE LAVAR  
 MAGUINAS 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](http://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](mailto:askflowerstogo@gmail.com) Address: 646 William Ave



**DESPIDIDA E REFORMA -- MARIA CARVALHO**

A RBC gostaria de reconhecer e agradecer a MARIA CARVALHO por 40 anos de serviço à sua comunidade, especialmente pelo grande cuidado que ela deu aos seus clientes portugueses.

Maria reformou-se oficialmente no 1º de novembro de 2018. Quando Maria deixou sua casa profissional pelos últimos anos, o RBC Northgate Shopping Center, para começar o próximo capítulo de sua vida, podia-se ouvir despedidas lacrimosas com os seus clientes, que ela amava e trabalhava com, ao longo de muitos anos. Maria começou sua carreira na RBC como bancária, no local de William Ave e Sherbrook St, e teve a oportunidade de trabalhar em várias filiais durante seu tempo. Ela passou os últimos 16 anos no local de Northgate.

Na maior parte do dia, Maria podia ser ouvida a falar português com seus clientes, muitos dos quais haviam seguido Maria de ramo para ramo do RBC. Os clientes da Maria irão sentir a sua falta, tais como os seus colegas. Ela criou muitas amizades duradouras com seus colegas de trabalho, que agora desejam a Maria uma reforma muito feliz e saudável.

Substituindo Maria na filial é ANA GOMES. Ela tem 30 anos de experiência, e está muito feliz e orgulhosa em ajudar os clientes portugueses que visitam RBC, Northgate Branch. É seu desejo que esses clientes se sintam tão valorizados e honrados como quando Maria era sua consultora de negócios.

Mais uma vez, obrigada Maria Carvalho pelos 40 anos de trabalho e dedicação. Aproveite a sua reforma. Os seus clientes portugueses continuarão a ser atendidos e honrados na agência, e Ana Gomes está ansiosa por conhecer e atender estes clientes.

Obrigado aos clientes por seus anos de dedicação à Maria, e por agora darem a Ana Gomes a oportunidade de ajudá-los.

**FAREWELL AND RETIREMENT -- MARIA CARVALHO**

RBC would like to acknowledge and thank MARIA CARVALHO for 40 years of service to



her community, especially for the great care she gave to her Portuguese clients.

Maria officially retired on November 1st, 2018. As Maria left her professional home for the last number of years, RBC Northgate Shopping Center, to start the next chapter of her life, one could hear many tearful goodbyes to the clients,


who she loved and worked with for so many, many years. Maria started her career with RBC as a teller at the William Ave and Sherbrook St branch, and had the opportunity to work at several branches during her time. She spent the last 16 years at Northgate branch.

The majority of the day, Maria could be heard speaking Portuguese with her clients, many of whom had followed Maria from branch to branch at RBC. Maria will be missed by clients and by staff, alike. She created many life-long friendships with her co-workers, who wish Maria a very happy and health retirement.

Replacing Maria at the branch is ANA GOMES. She has 30 years of experience, and is very happy and proud to assist Portuguese clients who visit RBC, Northgate Branch. It is her wish to have these clients feel as valued and honored as they did when Maria was their Business Advisor.

Thank you again, Maria Carvalho, for your 40 years of hard work and dedication. Enjoy your retirement! Your Portuguese clients will continue to be assisted and honored at the branch in the care of Ana Gomes, who is eager to meet those clients.

Thank you to all clients for your years of dedication to Maria, and for now giving Ana Gomes an opportunity to assist you.

 **Casa dos Açores**  
**Jantar de Bacalhau**  
**Dia 30 de Março de 2019**  
**Entrada às 18h00**



**Tradicional Jantar abrilhantado pelo Artista vindo de Toronto**



**Tony Câmara**



**Ranchos Folclóricos da Casa**

**Ementa**

**Sopa, Salada, Bacalhau assado com Batata Cozida e Grão de Bico, Sobremesa e Café**

**Ementa para Crianças; Sopa, Salada, Chicken fingers, Batata frita e Sobremesa**

**Ingressos: Sócios \$25.00 N/Sócios \$27.50 Crianças \$10.00**

**Para bilhetes, telefone para a Sede (204) 947-0049, João Paulo (204) 955-6442, Nélia (204) 479-4080**

**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 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](mailto: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**

Texto de Pedro Correia

**MORTE DO PRESIDENTE JOSÉ ARRUDA**

Hoje a página dos Combatentes, publica uma triste notícia. A morte do Presidente José Arruda no dia 26 de Janeiro de 2019, com 69 anos de idade.

Nasceu em Movena, Moçambique.

Em 1971, foi obrigado a integrar o serviço militar obrigatório, até 1974. Foi ferido em 1971, no decorrer da Guerra Colonial, acidente do qual resultou a cegueira e a amputação do braço esquerdo.

Em 1973, durante a sua permanência no Anexo do Hospital Militar Principal, começou a participar no movimento de apoio à criação do Estatuto de Deficientes das Forças Armadas. Até que assumiu a Presidência da A.D.F.A. -- Associação de Deficientes das Forças Armadas --, onde permaneceu até à sua morte.

Chegou a hora de dizer adeus a sua mulher, Senhora Chiu e seus filhos, José Paulo e Boris, que sempre viram no pai, um exemplo a seguir.

Foi condecorado com a Ordem de Mérito, Grau de Comendador, pelo trabalho desenvolvido no



A sua partida vai fazer muita falta, pois era para todos, um bom amigo, cheio de coragem, sempre pronto a defender os direitos dos Deficientes das Forças Armadas, apesar de, Ele próprio, ser um Deficiente!

Paz à sua alma e que Deus o receba na sua Eterna Glória e lhe dê descanso eterno.

Amen.

**DEATH of PRESIDENTE JOSE ARRUDA**

Today the page of the Combatentes, publishes sad news about the death of President José Arruda on January 26, 2019, at the age of 69.

He was born in Movena, Mozambique.

It's time to say goodbye to your wife, Ms. Chiu and her children, José Paulo and Boris, who always saw in their father, an example to follow.

He was awarded the Order of Merit, Degree of Commander, for work undertaken in defense of the rights of people with disabilities, by the President of the Republic, Dr. Jorge Sampaio.

He was decorated by the Portuguese Red Cross with medals of merit, for the important role he played in the defense, rehabilitation and reintegration of war victims.

On February 24, 2016, he was honored by the President of the Republic Professor Aníbal Cavaco Silva, with the rank of Grand Officer of the Order of the Infante D. Henrique.

His whole life has been devoted to working hard to defend the rights of the military disabled.

A.D.F.A has been a partner for many years. and in the profits of our annual dinners, there is always a donation for the Disabled, sometimes made to the Delegation of the Azores, and sometimes to the Delegation in Lisbon.

We remember being hosted by A.D.F.A. in Lisbon many years ago, and the generosity and

## 15 Jantar dos Combatentes 15 Combatentes Dinner

Sabado, 13 de Abril de 2019  
Saturday, April 13, 2019

Associação Portuguesa de Manitoba  
Portuguese Association of Manitoba

Info: 204.228.1132



âmbito de defesa dos direitos das pessoas com deficiência, pelo Presidente da República Dr. Jorge Sampaio.

Foi condecorado pela Cruz Vermelha Portuguesa com as medalhas de benemerência e de Mérito, pelo importante papel desempenhado na defesa, na reabilitação e na reintegração das vítimas de guerra.

Em Fevereiro, dia 24, de 2016 foi agraciado pelo Presidente da República Professor Aníbal Cavaco Silva, com o Grau de Grande Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Toda a sua vida foi dedicada a desenvolver um árduo trabalho na defesa dos direitos dos deficientes militares.

Há bastantes anos que somos sócios da A.D.F.A. e nos lucros dos nossos jantares anuais, sempre segue um donativo para os Deficientes, umas vezes para a Delegação dos Açores, outras vezes para Lisboa, o que era muito agradecido.

Recordámos na vizita que fizemos à A.D.F.A. há anos atrás, a delicadeza com que nos recebeu. Fez questão que almoçássemos no Refeitório, mostrou nos todo o Edifício e apesar da sua cegueira, deslocava se com facilidade.

Até um ramo de flores ofereceu a minha esposa...

In 1971, he was forced to join the military through compulsory military service, where he stayed until 1974. He was wounded in 1971 during the Colonial War, an accident resulting in blindness and the amputation of his left arm.

In 1973, during his stay in the Annex of the Principal Military Hospital, he began to participate in the movement to support the creation of the Armed Forces Disability Statute.

He subsequently assumed the Presidency of A.D.F.A. -Association of Disabled Persons of the Armed Forces, which he occupied until his recent death.

warmth with which he received us. He made sure we had lunch in the Refectory, showed us around the Building, and despite his blindness, moved with ease.

He even offered a bouquet of flowers to my wife ...

His departure will be greatly missed, for he was a good friend, full of courage, always ready to defend the rights of the Armed Forces, even though he himself was a disabled!

Peace to your soul and may God receive you in your Eternal Glory and give you eternal rest.

Amen.

**MOSAIC**  
FUNERAL  
CREMATION & CEMETERY 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



## BOLETIM SOBRE CANNABIS sobre VIAGAR

por Marshall Posner, VP Delta9 Cannabis  
Manitoba's Original Cannabis Company

### Viajando no Canadá com Cannabis. O que você precisa saber.

É legal viajar dentro do Canadá com até 30 gramas de maconha seca comprada legalmente, mas é ilegal entrar ou sair do Canadá com cannabis em sua posse.

### Acabei de comprar Cannabis em Manitoba. Como faço para chegar em casa?

As leis para o transporte de cannabis em um veículo motorizado em Manitoba são semelhantes àquelas em vigor para o transporte de álcool. Você não pode dirigir um veículo enquanto consome cannabis, e a cannabis não pode ser usada por nenhum dos passageiros enquanto o veículo estiver em operação. Cannabis deve ser armazenado no porta-malas do seu veículo quando viajar em Manitoba.

Você também pode transportar até 30 gramas de maconha comprada legalmente no transporte público, mas seja dirigindo ou dirigindo, você deve manter sua maconha em sua embalagem original e sempre levar o comprovante de compra.

### Viajando dentro do Canadá com sua Cannabis. Conheça as regras!

Embora seja legal viajar no Canadá com 30 gramas de maconha adquirida legalmente, há uma série de regras e regulamentos que você deve seguir e que diferem ligeiramente de uma província para outra, incluindo limites de idade variados para compra e consumo.

A idade legal para o consumo e posse de cannabis é de 19 em todas as províncias, exceto em Alberta e Québec, onde tem 18 anos.

Se você estiver viajando de Alberta ou Québec e tiver 18 anos, não poderá levar legalmente sua cannabis (ou através de) qualquer uma das outras províncias além de Alberta ou Québec.

Você pode levar sua maconha legal com você enquanto viaja em transporte público, como ônibus, trens e aviões, enquanto dentro do Canadá, mas como indicado anteriormente, você não pode levar sua maconha com você ao entrar ou sair do Canadá.

Ao voar domesticamente (dentro do Canadá), você pode armazenar até 30 gramas de cannabis secas compradas legalmente em sua pessoa, na bagagem de mão ou na bagagem despachada.

Os consumidores de cannabis medicinal podem transportar mais de 30 gramas, mas apenas se a documentação médica disser que podem.

O óleo de cannabis também é permitido em voos domésticos, mas está sujeito aos regulamentos da Autoridade de Segurança do Transporte Aéreo Canadense (CATSA), que limitam você a não mais do que 100 ml de óleo de cannabis.

As penalidades para transportar mais do que o seu limite legal de cannabis, ou para o transporte de cannabis ilícita, aplicam-se independentemente da forma de transporte que estiver a utilizar. Tendo isto em mente, é provavelmente uma boa ideia manter a sua cannabis na embalagem original onde quer que esteja.

Cada província tem seu próprio selo especial para produtos legais de cannabis, o que o torna facilmente identificável, se necessário.

No mínimo, você deve levar um recibo para a cannabis que você está transportando, seja viajando de ônibus, trem, avião ou dirigindo, especialmente de província para província. Além disso, é sua responsabilidade conhecer os diferentes regulamentos de cannabis para cada província em que você está viajando.

Para garantir que você esteja atualizado com as regulamentações mais atuais, analise os links informativos encontrados na Cannabis nas províncias e territórios antes de viajar.

### Viagem Internacional com Cannabis. Não faça isso.

É ilegal transportar cannabis dentro ou fora do Canadá. Isso se aplica independentemente de você estar autorizado a usar cannabis para fins médicos ou não. Também se aplica independentemente de viajar para ou de um país que tenha legalizado a cannabis.

Também digno de nota, mesmo se você estiver viajando do Canadá para um estado norte-americano que legalizou a posse e o uso de cannabis, ainda é ilegal no Canadá transportar cannabis através da fronteira canadense.

Além disso, a cannabis continua ilegal sob a lei federal dos EUA, o que pode levar a processos judiciais, multas e pena de prisão nos Estados Unidos.

E se você chegar no Canadá com cannabis de qualquer forma, você deve declará-lo à Agência de Serviços de Fronteiras do Canadá (CBSA). Não o fazer é um crime grave.

### Linha de fundo?

**Não viaje internacionalmente com cannabis.**

Uma Entertainment Group e Casa do Minho apresenta

# FERNANDO ROCHA

SEXTA-FEIRA, 15 DE MARÇO  
PORTAS 18H30, JANTAR 19H30

CENTRO PORTUGUÊS CASA DO MINHO  
**WINNIPEG**  
1080 WALL STREET

JANTAR: LOMBO DE PORCO RECHEADO

CONTACTE PARA RESERVAS:  
MÁRIO: 204.336.2746  
FILIPE: 204.955.4394

HAVIA MÚSICA PARA DANÇAR SEI E SEPREVIA POR UM GRUPO DE AMIGOS DA CASA DO MINHO.

**PREÇO: \$50**

MARIO LOPES  
ES-MARIO

CASA DO MINHO

**Centro Português  
Casa do Minho**

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

**PUROHIT APOTHECARY**  
NURSE PRACTITIONER CLINIC  
PRAIRIE HEALTH  
Unit 120 - 600 St. Anne's Road  
Winnipeg, Manitoba R2M 2S2

PARUSIA PUROHIT BN MN NP  
Owner / Nurse Practitioner

T. 204.254.4257  
F. 204.254.4283 (Clinic) 204.254.4359 (Pharmacy)  
parusia@nprxmanitoba.com  
www.nprxmanitoba.com

*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](mailto:SVD@TDSLAW.COM)  
WEBSITE: [WWW.TDSLAW.COM](http://WWW.TDSLAW.COM)



**PAGINA BRASILEIRA****Entrevista com Irma Karina****da Paróquia Imaculada Conceição em Winnipeg**

1- Que idade tinha, quando sentiu a vocação de dedicar a sua vida ao serviço de Jesus?

Resposta: A primeira vez que senti o chamado, e desejei entregar minha vida a Jesus, eu tinha 14 pra 15 anos, fiz uma experiencia em um convento de irmas na minha cidade durante 1 ano, e depois resolvi sair, achei que ser freira não era pra mim, morei com umas irmãs que são conhecidas como Damas Inglesas, mas eu era muito nova, e acabei no fim de um ano, pedindo para voltar para casa de minha família.

2- A sua família é católica? Ela teve alguma influência na sua decisão de se tornar irmã missionária?

Resposta: Sim, minha família é católica, mas não cresci em uma família Temente a Deus, e praticante da religião catolica, sempre vi minha familia rezando o terço nas casa de amigos, e vizinhos, faziamos novenas nas casas, mas ia a igreja só por ocasião de missa de sétimo dia, batizado, casamentos, sexta-feira santa e Natal.

Eles não me influenciaram mas também nunca me dificultaram para que eu seguisse minha vocação, minha mãe sempre deixou claro que a minha vida são minhas decisões, boas ou más somente eu poderia decidir, ela sempre estaria do meu lado, para continuar ou desistir.

3- Antes de ser irmã o que fazia na sua vida pessoal?

Resposta: Eu trabalhava e estudava, fazia magistério e trabalhava de Babá, e vivia minha vida como todos os meus amigos faziam naquele tempo, saia com meus amigos para me divertir, sempre gostei de festas, adorava dançar, mesmo que minha mãe me dizia que eu não sabia.

4- Porque decidiu dedicar se à Comunidade Missionária Providência Santíssima?

Resposta: Conheci a comunidade ainda quando Morava no outro convento, ou seja quando tinha 15 anos, mas depois com 18, pedi para passar 1 ano na comunidade para que a mesma me ajudasse diante de problemas particulares, e neste periodo, vivendo o dia dia dentro da comunidade, já não conseguia ver outro lugar que me fazia feliz.

Depois deste primário ano achei que devia voltar pra minha família mas já não queria mais, o charisma da comunidade me encantou, SER COMUNHÃO PARA SER MISSÃO, a beleza e os desafios da vida fraternal me ajudaram a desejar passar o resto da minha vida, vivendo ao serviço da Igreja na Comunidade.

5- Quando soube que tinha que ficar no Canadá, não teve medo deste frio e tanta neve?

Resposta: Na verdade não, não sou uma pessoa que sente medo com facilidade, antes de vir pra cá já tinha morado 2 anos e 8 meses na França, e o clima também é bem diferente da minha região no Brasil. E além do mais eu sempre adorei novos desafios.

6- Quais os seu deveres no dia a dia, como Irmã Missionária?

Resposta: Como Irmã, devo zelar pelas almas rezando pelo povo e com o povo, o ofício divino, devo também viver o charisma e SER COMUNHAO PARA SER MISSÃO, na Igreja de Jesus.

7- Quer mandar uma mensagem aos Portugueses e brasileiros aqui radicados?

Resposta: Desejo que cada um de nós saibamos como colaboradores da Graça de Deus, viver a nossa fé, sendo testemunhos para todos que passarem por nossas vidas.

Que todos nós juntos possamos crescer ajudando uns aos outros na caminhada, e que a mais simples vitória de um "IRMÃO" seja vivida por cada um de nós com o coração repleto de alegria.

**Nota editorial:** A Paróquia da Imaculada Conceição é composta por um elenco Brasileiro, que serve a nossa comunidade com imensa bondade.

**Editorial note:** The Immaculate Conception Parochial team is composed of four Brazilian members of our community:



The photo below was taken at Confirmation 2018; credit to Immaculate Conception Parish.

Fathers Andre Lico, pictured far right, and Tiago Coloni, who has returned to Brazil, pictured left, behind Sister Dede, front second left. Sister Karina, subject of this interview, is front far left, and Vania is front second right, next to Father Andre and the Archbishop of St. Boniface.



**Daniel Amaral**  
PHOTO ART  
WEDDINGS & PORTRAITS



www.danielamaral.ca

204-299-2289 | info@danielamaral.ca

**South Sherbrook**  
THERAPY

**Jason Moniz**

CAT(C), B.E.S.S.  
Certified Athletic Therapist

103 - 88 Sherbrook Street • Winnipeg, MB R3C 2B8  
Phone: (204) 774-9903 Fax: (204) 774-9927

Injury Rehabilitation • Massage Therapy • Sports Injury

**Japinder Singh**

REALTOR®

Coldwell Banker  
ULTIMATE SERVICE

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

**COLDWELL BANKER**  
PREFERRED REAL ESTATE





## Associação Portuguesa de Manitoba -- Jantar do Bingo

por Paulo Delgado

Realizou-se no passado sábado dia 9 de Fevereiro na Associação Portuguesa de Manitoba o Jantar anual do Bingo.

As portas abriram às 6 e o jantar começou a ser servido por volta das 7. A organização deste jantar esteve a cargo da Geraldina Sousa, diretora do bingo. Este jantar é uma forma de apreciação e agradecimento a todos os que trabalham noite após noite no Bingo.

Fátima Gomes Carreiro, Vice-Presidente da Associação agradeceu a presença de todos em mais esta noite de casa cheia, convidou o Sr. Padre Rodrigo para abençoar a refeição. De referir que o Sr. Padre Rodrigo acabou de chegar e este jantar foi como uma apresentação pública para a comunidade.

A refeição foi servida, uma vez mais comida em abundância e de qualidade. Depois da sobremesa e do café foram jogados 6 jogos de Bingo entre os presentes na sala.

Seguiu-se a boa disposição e música de Hermano Silva.

Fotos por  
Tony Soares



Como habitualmente acontece a sua música levou as pessoas para a pista de dança.

Mais uma noite bem passada na companhia de família e amigos. Um muito obrigado a todos os voluntários que planearam e proporcionaram a todos mais esta fantástica noite.

***A Associação Portuguesa de Manitoba.  
Inc. irá celebrar o 52º aniversário  
no Sábado,  
dia 2 de Março de 2019,  
na sede, 659 Young Street Winnipeg,  
abertura às 6:00pm, jantar às 7:00pm.***

Reportagem na próxima edição de *O Mundial*.



## Associação Portuguesa de Manitoba

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





*Casa dos Açores*

# Carnaval 2019



*Domingo, 3 de Março, 2019*

*Entrada às 14h00*

*Dança dos Cadeiros*

*“Debate das 9 Ilhas dos Açores”*

*“Peripécias na Cozinha”*

*“O CUME da Serra”*

*“Nem Tudo na Vida se Resolve à Chapada”*

*Haverá Petiscos e Comida à Venda*

*Ingresso \$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](mailto:casadosacores.wpg@mts.net)





**EATING WITH EYE HEALTH IN MIND**

by Dr. Nadine Shelton &amp; Victor Lopes

It is common within my circle, with many other people and as far as we all can remember that carrots are good for your eye health. As it is the start of the New Year, many of us tend to review personal health and renew healthy choices and habits.

Consider a resolution to eat better to improve your eye health. There are many different natural foods available that are better than carrots to improve your eye health.

Certainly, carrots are a good source of vitamin A, as a result leafy green vegetables are the better choice.

I support incorporating the following list of foods to my patients in order to improve their macular (the sensitive part of the eye that causes sight to be realized) health.

**Healthy food for your eye health:**

1. Omega-3: found in fish and seafood;
2. Lutein and Zeaxanthin: found in leafy green vegetables like kale, spinach, peas, pumpkin, Brussel sprouts, broccoli, corn, beans;
3. Zinc: found in oysters, seafood, nuts and legumes;
4. Vitamin E: found in nuts and whole grains;
5. Vitamin C: found in citrus fruit, berries and tomatoes; and
6. Selenium: found in nuts (especially Brazil nuts).

Change your diet to include these healthy nutrients into your diet. Incorporating a few of these ingredients into your regular daily meals will help to ensure good macular health into the future.

Remember to see your optometrist every one to two years to monitor your ocular health.

Visit me, free of charge at nv eye care eye wear, to find out about more foods that can help your eyes. Or to learn more specifics on the ones I've suggested.

Patient visits with eye concerns are always covered by Manitoba Health, for those with a Manitoba Health number.

For more answers to your vision health questions, please contact me, Dr. Nadine Shelton at nv eye care eye wear, 204-504-6863.

Learn more at [nvmyeyes.com](http://nvmyeyes.com).

**COMENDO COM A SAUDE DOS OLHOS EM MENTE**

É comum dentro do meu círculo, com muitas outras pessoas e, tanto quanto todos nós podemos lembrar que as cenouras são boas para a saúde dos olhos. Como é o começo do Ano Novo, muitos de nós tendem a rever a saúde pessoal e a renovar escolhas e hábitos saudáveis.

Considere uma resolução para comer melhor para melhorar sua saúde ocular. Existem muitos alimentos naturais disponíveis que são melhores que as cenouras para melhorar a sua saúde ocular.

Certamente, as cenouras são uma boa fonte de vitamina A, como resultado vegetais verdes folhosos são a melhor escolha.

Eu apoio a incorporação da seguinte lista de alimentos aos meus pacientes, a fim de melhorar a sua saúde macular (a parte sensível do olho que faz a vista se realizar).

**nv**  
EYE CARE  
EYE WEAR  
(204) 504 – 6863  
698 Corydon Ave  
[nvmyeyes.com](http://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**

**25% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de janeiro de 2019**

**poupe - reserve agora!**

Dra. Nadine Shelton O.D.  
serviços em inglês, francês e português

**Desejamos ser a sua óptica**

**Comida saudável para a saúde dos seus olhos:**

1. Omega-3: encontrado em peixes e frutos do mar;
2. Luteína e zeaxantina: encontrada em vegetais verdes folhosos como couve, espinafre, ervilha, abóbora, couve de bruxelas, brócolis, milho, feijão;
3. Zinco: encontrado em ostras, frutos do mar, nozes e legumes;
4. Vitamina E: encontrada em nozes e cereais integrais;
5. Vitamina C: encontrada em frutas cítricas, frutas e tomates;
6. Selênio: encontrado em nozes (especialmente castanha do Brasil).

Mude sua dieta para incluir esses nutrientes saudáveis em sua dieta.

A incorporação de alguns desses ingredientes às suas refeições diárias regulares ajudará a garantir uma boa saúde macular no futuro.

Lembre-se de ver seu oftalmologista a cada um ou dois anos para monitorar sua saúde ocular.

Faça um exame médico de olho. Basta ligar para a nv eye care em 204-504- 6863 para marcar uma consulta comigo, Dr. Nadine Shelton.

Saiba mais em [nvmyeyes.com](http://nvmyeyes.com).



**tombo.pt**

tombo.pt | Registos paroquiais portugueses para genealogia

**CRUISE**  
Vacations

[www.cruise-vacations.ca](http://www.cruise-vacations.ca)

*Lina Rodrigues, Cruise Vacations Winnipeg*  
[lina@cruise-vacations.ca](mailto:lina@cruise-vacations.ca)  
1941 Portage Avenue Winnipeg MB R3J 0J7  
204.954.2095 toll.free 800.530.0131



## OBITUARIES

### JOSE MANUEL CABRAL

It is with great sadness that the family of Jose Manuel Cabral announce his passing on Friday February 15, 2019. He leaves to cherish his memory, his wife Maria Cabral (nee Barros), his beloved sons Raymon Cabral (Cristina) and Christopher Cabral (Christine). Jose also leaves behind his beloved grandchildren, Isabela Cabral, Ciera Cabral, and Tiago Cabral. He leaves behind his sisters Fatima Melo (Joao) Eugenia Costa (Joao) and Elena Cabral (Armando). Jose also leaves behind a large extended family both in Portugal and in Canada. Jose is predeceased by his parents, Manuel Soares Cabral and Maria Freitas Cabral, and his nephew Carlos Costa.



Jose was born December 9, 1955 in Santa Maria Acores Portugal. He immigrated to Canada with his family in 1972 as a young man, and quickly became a part of the Portuguese community in Winnipeg. A successful business owner with a keen entrepreneurial mind, he was always very generous with his time willing to help anyone that asked. As single minded as Jose was about his business, his grandchildren were most important to him. Above all Jose loved his grandchildren. They were the joy of his life and he never missed an opportunity to show them his love. His family and close friends will miss him dearly, and he will always live on in their hearts.

Prayers were held at 8:00 pm., Tuesday February 26, 2019, at Cropo Funeral Chapel. Mass of Christian Burial was celebrated on Wednesday, February 27, 2019 at 10:00 am. at Immaculate Conception Parish. Interment followed at Assumption Cemetery. In lieu of flowers, donations in the memory of Jose Manuel Cabral, can be made to a charity of your choice.

### GUMICILDA (CILDA) DE JESUS DIAS FERREIRA

On the morning of February 16, 2019, Cilda lost her courageous battle with cancer peacefully, at Riverview Health Center, with her husband Jose at her side at the age of 74.

Cilda is survived by her loving husband Jose of 44 yrs; son, Denis (Denise), and the joy of her life for the last 10 years, her grandson Luc; sisters Ermelinda, Maria (Antonio); brothers Manuel (Lurdes), Alberto (Florinda); and many nieces and nephews. She was predeceased by her parents Belarmino and Teresa; brother Antonio; and brother in law Manuel Cardoso.



Cilda and her sister, Maria, immigrated to Winnipeg, Canada in 1970 from Portugal. Cilda and Jose were married in 1975. Cilda worked in many different factories where she was a leather cutter, always boasting how she was the fastest, and how hard she worked. She retired shortly before her grandson Luc was born, and dedicated her time, before she started battling cancer to raising a kind, smart, thoughtful young man. She would often go for walks, take bus rides, go to the mall, and loved going to Luc's soccer

and hockey games. We know she will continue to be with him throughout his life. Cilda loved cooking for family and entertaining, where she was always cracking jokes and making others laugh. She created a warm, welcome home for everyone.

Prayers and viewing were held Thursday, February 21st at 7:00pm at Immaculate Conception Church. A funeral mass was held on Friday, February 22, 2019 at 10:00am, interment at Assumption Cemetery. In lieu of flowers, donations may be made to CancerCare.

*Até logo, a gente vai se ver. Descança em paz. A morte separou-no; a recordação e a oração*

### J. FERNANDO CARVALHO

It is with immense sadness that we announce the passing of Fernando, devoted husband and loving father, son, son-in-law, brother, brother-in-law, uncle and friend.

Fernando passed away peacefully on Wednesday, January 30, 2019 at Saint Boniface Hospital after a lengthy battle with brain cancer. Left to mourn his passing are his loving wife Angela of 29 years and his sons Joshua (Whitney) and Jesse (Andrea); as well as his mother Alice, brothers Eduardo (Maria), Tony (Sherry), Paul and sisters Hortensi, Dulce (Anibal), his mother-in-law Phyllis, brother-in-law Steve (Kathy) and sister-in-law Sheryl (Myles) and many nieces and nephews and cherished friends. Fernando was predeceased by his father Manuel and father-in-law Steve.



Fernando was born on October 4, 1958 in Amoreiras Bretanha Azores Portugal. He, along with his mother and his siblings immigrated to Canada in November 1971 to join his father already in Winnipeg.

In his younger years, Fernando enjoyed riding his motorcycle, snowmobiling, hanging out with his friends and watching sports, especially hockey. His favorite teams were the Minnesota Vikings but most importantly the Winnipeg Jets. He loved watching the Jets play.

He enjoyed camping when his boys were younger. Traveling, dinner parties and making Chorizo with his closest friends, Joe and Tereza. And having lengthy conversations about anything and everything with his brother Tony. He loved playing outside and sharing yogurt, apple and cheese with Piper, his puppy. Fernando's favorite place was home, spending time with family and friends.

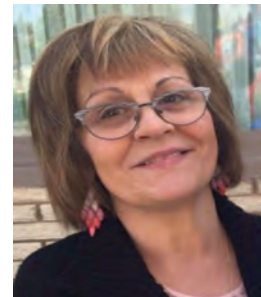
Fernando had various employers throughout his life but the one that he was most proud of working for was Manitoba Hydro. Although he worked away from home he took pride in his work, loved what he did and made lots of lasting friendships. Fernando you will be sorely missed by Angie, Josh and Jesse. You were very proud of your family especially your boys and you took great pride in your home. You were a strong and fair man that we could always count on, you made us laugh and smile. You are loved and will be missed by all your family and cherished friends

The family would like to thank Dr. Sullivan, Dr. Miskiewicz, and Dr. Dhaliwal. Dr. Pitz and staff at Cancer Care, and all the palliative care nurses that came to our home, especially Tamara. The nursing staff and Dr. Volpe at Palliative Care at Saint Boniface Hospital. Everyone took care of Fernando with love and respect.

Mass of Christian Burial was celebrated on Thursday, February 7 at 10:30 am., and visitation at 9:30 am., at St. Anthony of Padua Roman Catholic Church. Pallbearers were Joshua Carvalho, Jesse Carvalho, Tony Carvalho, Joe Cabral, Eddy Carvalho, Paul Carvalho, Anibal Brillante and Steve Kuklica Honorary pallbearers were Johnny Craveiro, Floyd Sliworsky, Adam Boulet and Tom Hutniak (The Crew)

### FILOMENA MARIA DA CUNHA MACHADO REIS

It is with great sadness that we announce the passing of our beloved wife, mother, grandmother, niece, auntie, cousin, and friend on January 27, 2019. Filomena is predeceased by her parents, Manuel Machado and Cecilia da Cunha Machado; her in-laws, Amadeu Reis and Luisa Correia Reis; one nephew; and her esteemed grandmother-in-law, Jorgina da Graça. Filomena was born in Ponta Delgada, São Miguel, Açores, Portugal, on September 23, 1956. She immigrated to Winnipeg, Canada as a young woman, and shortly after married the love of her life, devoted husband Tony Reis, with whom she built a life full of love for family, hearty adventure, and plenty of hard work; while still mastering English as a second language, she began a fulfilling career in health care at Concordia Hospital, together with her mother-in-law Luisa, and after working as a cook to the late Monsignor Fernandes of the Immaculate Conception Parish, together with her mother Cecilia, she and Tony began a family with children Amadeu (Brindley), Michael, Jeffrey, and Elizabeth (Adrian), before she retired from work outside the home to extend the foundation of family values and love inside their home to adopted children Leona, Haylee, Wallace, and Stacy. In later years, Tony and Filomena added to their loving family with grandchildren Bentley, Miguel, and Shane.



Filomena was a pillar of strength, determination and perseverance -- even in the final days of her fight with cancer, there was nothing that she did not master and leave better off than when she found it. Relentless in her work ethic, tireless in her attention to detail, meticulous in her cleanliness and organization, compassionate to those in need, her heart was always open to friends and family, including dozens of cousins in the extended Correia clan. Her love for family spilled over into a love for community -- Filomena and Tony were long-time residents of the Portuguese Park in St. Laurent and made many dear friends over the years, socialized at events in all three Portuguese cultural organizations as well as the Immaculate Conception Church, and enjoyed respect and admiration in the community, particularly as her illness took its course. Her courage and resolute nature were a source of inspiration to all and will be missed by those who drew strength from her spirit and passion for life. Her acceptance of her illness was a source of strength for her loved ones -- she would say: *o que é para mim, irá de ser para mim (what is for me will be for me)*.

Prayers were on Friday, February 1, 2019 at 7:00 pm. Mass of Christian Burial on Saturday, February 2, 2019 at 10:00 am. -- both at Immaculate Conception Parish. Interment at Green Acres Memorial Gardens Pallbearers were sons Amadeu, Michael, and Jeffrey Reis, cousin Eddy Correia, family friend Luis Ferreira, and uncle Pedro Correia. Honorary pallbearer was Adrian Katchur.

*Descansem em Paz*

204.586.8044  
1.888.586.8044 TOLL FREE

*Crope*  
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  
omundial@outlook.com



**DISTRIBUTION-PUBLICITY:**  
Pedro Aires Correia

**COPY EDITOR:**  
Maria José R. Marques Correia

**WEB DESIGNER:**  
Claudio da Silveira Rangel

**CREATIVE CONSULTANT:**  
Carla Richmond, Cowgirlconsulting

**ADVISORY GROUP 2019:**  
João Pedro Correia (Chair)  
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  
Dennis Ponte, *O Mundial* Columnist  
Tony Soares, Nelia Soares  
Fatima Sousa, CSP Video  
Michel da Silva, *O Mundial* Photographer

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

**DREAM HAVEN REALTY INC.**

dreamhavenrealty.com **204.944.2770**

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota

**CARTÃO DE CIDADÃO**

**O EQUIPAMENTO PARA REQUERER OU RENOVAR O CARTÃO DE CIDADÃO ESTARÁ EM WINNIPEG NOS SEGUINTE DIAS:**  
**28 DE FEVEREIRO, 1 E 2 DE MARÇO DE 2019**  
**PARA SE REGISTRAR OU OBTER INFORMAÇÕES**  
**CONTATE O CONSULADO DE PORTUGAL 204 943 8941**

**CANNABIS BULLETIN on TRAVEL**

by Marshall Posner, VP Delta9

**Travelling in Canada with Cannabis. What You Need to Know.**

It is legal to travel within Canada with up to 30 grams of dried, legally purchased cannabis, but it is illegal to enter or exit Canada with cannabis in your possession.

**I Just Bought Cannabis in Manitoba. How Do I Get It Home?**

Laws for transporting cannabis in a motor vehicle in Manitoba are similar to those in place for transporting alcohol. You cannot drive a vehicle while consuming cannabis and cannabis cannot be used by any of the passengers while the vehicle is operating. Cannabis should be stored in the trunk of your vehicle when travelling in Manitoba. You can also carry up to 30 grams of legally purchased cannabis on public transportation, but whether driving or riding, you should keep your cannabis in its original packaging and always carry proof of purchase.

**Travelling within Canada with Your Cannabis. Know the Rules!**

Although it is legal to travel within Canada with 30 grams of legally purchased cannabis, there are a number of rules and regulations you must follow that differ slightly from province to province, including varying age limits for purchase and consumption.

The legal age for cannabis consumption and possession is 19 in all provinces except for Alberta and Quebec, where it is 18. If you are travelling from Alberta or Quebec and you are 18, you cannot legally take your cannabis with you to (or through) any of the other provinces other than Alberta or Quebec.

You can carry your legal cannabis with you while travelling on public transportation such as buses, trains and planes while within Canada, but as previously stated, you cannot take your cannabis with you when entering or leaving Canada.

When flying domestically (within Canada) you can store up to 30 grams of dried, legally-purchased cannabis on your person, in your carry-on or in your checked baggage. Medical cannabis consumers can carry more than 30 grams, but only if their medical documentation says they can. Cannabis oil is also allowed on domestic flights but is subject to the Canadian Air Transport Security Authority's (CATSA) regulations, which limit you to no more than 100 ml of cannabis oil.

The penalties for transporting more than your legal limit of cannabis, or for transporting illicit cannabis, apply no matter what form of transportation you are using. Keeping this in mind, it is probably a good idea to keep your cannabis in its original packaging wherever you are travelling. Each province has its own unique excise stamp for legal cannabis products, which make it easily identifiable if required.

At the very least, you should carry a receipt for the cannabis you are transporting, whether travelling by bus, train, plane, or driving, especially from province to province. Additionally, it is your responsibility to know the different cannabis regulations for each province you are travelling in.

To ensure you're up to date with the most current regulations, please review the informational links found at Cannabis in the provinces and territories, before you travel.

**International Travel with Cannabis. Don't Do It.** It is illegal to transport cannabis in or out of Canada. This applies regardless of whether you are authorized to use cannabis for medical purposes or not. It also applies regardless of whether you are travelling to or from a country that has legalized cannabis.

Also of note, even if you are travelling from Canada to a U.S state that has legalized the possession and use of cannabis, it is still illegal in Canada to transport cannabis across the Canadian border. Additionally, cannabis remains illegal under U.S federal law, which can lead to prosecution, fines and jail time in the United States. And if you do arrive in Canada with cannabis in any form, you must declare it to the Canada Border Services Agency (CBSA). Failure to do so is a serious criminal offence.

**Bottom line? Don't travel internationally with cannabis.**

**Delta 9 CANNABIS STORE**

**NOW OPEN!**  
Monday-Saturday: 10am-10pm  
Sunday: 10am-6pm

1-827 Dakota St. | (204) 224-7390  
Citywide Daily Delivery! Order online at delta9.ca

**Delta 9 CANNABIS**

Manitoba's Original Cannabis Company

**Do you have questions about medical cannabis?**

Stop by to speak with one of our cannabis specialists to learn if medical cannabis is right for you!

In-house Physicians • Expert Advice • Compassionate Assistance

No Appointment Necessary

**Delta 9 lifestyle CANNABIS CLINIC**

202-478 River Ave | (204) 410-3424  
Book an appointment online at www.delta9life.com