

Mediterranean+

Na Quinta-feira, dia 13 de Dezembro de 2018, *O Mundial* e Navegante Cultural Navagator convidou o animante conjunto SanCarlos, composto por Sandra Resendes -- cantora e percussionista e Carlos Vieira -- cantor e guitarrista, para abrilhantar uma noite de convívio que teve lugar no restaurant Saffron's na Corydon.

A noite, Mediterranean+ -- tal chamada em reconhecimento e celebração do facto que Portugal é atlântico de locale geográfico, mas mediterrâneo de sentimento cultural, foi um grande sucesso com cerca de 90 pessoas em serão familiare num ambiente íntimo. Na ementa, foi paella e chouriço, sangria, pão caseiro, e azeitonas pretas.

On Thursday, December 13, 2018, *O Mundial* and Navegante Cultural Navagator invited the lively group SanCarlos, composed of Sandra Resendes --singer and percussionist and Carlos Vieira -- singer and guitarist, to light up a social evening that took place at Saffron's on Corydon.

The evening, Mediterranean+ -- so called in recognition and celebration of the fact that Portugal is Atlantic by geography, but mediterranean by culture, was a huge success with approximately 90 people coming together in an inimate ambiance in the company of family and friends. The menu consisted of paella and chouriço, sangria, home made bread, and black olives.



Photos by Michel da Silva

IN THIS EDITION:

Intern Angela Ciceron from DMCI -- welcome!

Holiday Parties & NYE

Food-Club Tour Club LisboaAçores & Port Cafe, p8

PROFILE INTERVIEWS:

- Dylan Sacramento
- Joe Silva
- Rimpj Singh

Pagina dos Combatentes, p17

Pe Andre Lico, 16 anos de serviço Boa Viagem Pe Tiago Coloni!



People First

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

PORTUGUESE IN MANITOBA website
www.portugueseinmanitoba.com
O Portal da Comunidade Portuguesa de Manitoba

EDITORIAL

Eu, Sísifo; ou, Livrar-se do trabalho inútil e inútil

Em 1955, onze anos antes do meu nascimento no meio do Atlântico Norte, Albert Camus escreveu sobre uma idéia que ele se expandiria para *O Rebelde*. Ele intitulou o livro *O Mito de Sísifo*, e apresentou uma série de problemas sobre viver e morrer, e ofereceu um convite para bem viver e criar.

É dito pelos grandes pensadores que a única verdadeira questão filosófica que importa é o suicídio: *ser ou não ser*. Todo o resto do barulho - uma tagarelice existencial de mente de macaco, em busca desta ou daquela pessoa, lugar ou coisa, pode ser reduzida a vícios. Um desejo de possuir experiências a qualquer custo; uma necessidade de ganhar, ou uma resignação para perder e observar a vida do lado de fora, ou na sarjeta da fraqueza humana entre os pecados corrosivos de nosso orgulho absurdo.

Camus diz que o absurdo está presente em todos nós humanos, e que só podemos nos definir pelas coisas em que acreditamos e sentimos, e pelas coisas em que “acreditamos” sobre as coisas em que acreditamos e sentimos, a maioria delas trabalho inútil e inútil da condição humana.

Criamos padrões de percepção para dar sentido às nossas realidades à medida que crescemos da infância para a idade adulta, e depois as repetimos - nem sempre de forma esperançosa ou prestativa. Nós tendemos a não aceitar o que realmente está diante de nós; em vez disso, esperamos por um dia melhor e o que poderia ser - se apenas, poderíamos dizer; ou as coisas vão melhorar quando ... eu ganhar mais dinheiro ... encontrar um emprego ... me casar ... me divorciar ... ter filhos ... finalmente tirar as férias que eu prometi a mim mesmo ... comprar aquele novo carro esportivo poderoso ou aquela casa grande no subúrbio ... essa promoção ou salário mais alto ... e assim por diante. Nós geralmente não vivemos ou apreciamos totalmente o momento presente, a menos que sejamos temporariamente atingidos por uma crise ou algo além do status quo.

Vivemos para ganhar dinheiro e colocar comida na mesa - para viajar e nos divertir, ou para sofrer e nos martirizar; raramente consideramos como alimentar nossas almas ou tornar este mundo um lugar melhor. Raramente perguntamos por quê?

Nós romantizamos ou reprecendemos o passado. Nós idealizamos ou abortamos nosso futuro. Somos criaturas de hábitos e padrões; escravos inconscientes para o mestre do tempo. Queremos nos libertar, mas estamos perdidos na mesma coisa, dia após dia.

Há momentos de clareza nos mesmos velhos padrões: nos sussurros suaves de um amante ou no duro conselho de um amigo, podemos nos ver à luz da verdade em adoração ou meditação, e nos tornar profundamente gratos pelo toque de bondade ou o amor que finalmente puxou as cortinas de nossas falsidades destrutivas para quebrar as máscaras que usamos. Conhecer o amor é despertar para o divino em nós e nos outros; para despertar o potencial de nossos talentos e criar algo significativo, usando-os, depois e compartilhando essa criação para o bem de todos neste mundo.

Os DEUS condenaram Sísifo a incessantemente (rolar) uma pedra ao topo de uma montanha, quando a pedra cairia de volta de seu próprio peso. Eles haviam pensado com alguma razão [astuta] de que não há punição mais terrível do que o trabalho fútil e sem esperança. ~Albert Camus, O Mito de Sísifo

O que teria acontecido se Sísifo tivesse se rebelado contra a tarefa? E se ele tivesse se sentado na pedra, quando chegasse ao fundo, para refletir sobre seus talentos e depois compartilhar sua história? Para nos mostrar o que ele viu na montanha; para nos contar como foi que ele viu o quanto seus antigos padrões se tornaram inúteis; e sugerir como podemos destruir nossos próprios padrões inúteis. e encontrar nossos próprios modos melhores de viver?

Por que não fazer 2019 o ano em que você descobre quais padrões você está segurando que já não funcionam? Usar os seus talentos para viver e criar uma existência humana que você pode compartilhar com o resto de nós.

I, SISYPHUS; or, Destroying Hopeless Labour

In 1955, eleven years before my birth in the middle of the North Atlantic, Albert Camus wrote about the an idea that he would expand into *The Rebel*. He entitled the book *The Myth of Sisyphus* and posed a series of problems about living and dying, whilst offering an invitation to live and create.

It is said by the big thinkers that the only true philosophical question that matters is suicide: *to be or not to be*. All the rest is noise - an existential chatter of monkey mind in pursuit of this or that person, place, or thing that can be reduced to addictions: a desire to possess experiences at any cost; a need to win, or a resignation to lose and watch life from the sidelines, or in the gutter of human weakness amongst the sins of our absurd pride.

Camus says that the absurd is present in all of us humans, and that we can only define ourselves by the things we believe and feel, and by the things that we “make believe” about the things we believe and feel; most of it *a hopeless and futile labour* of the human condition.

We create patterns of perception to make sense of our realities as we grow from childhood to adulthood, and then we play them on repeat - not always hopefully or helpfully. We tend not to accept what actually is in front of us; instead we hope for a better day and what could be - if only, we might say; or things will get better when... I make more money... find a job... get married... get divorced... have children... finally take that vacation I've been promising myself... buy that new sportscar, or a big house in suburbia... get that higher salary... and so on. We do not usually live in or appreciate the present, unless we are hit by crisis beyond status quo.

We live to make money and put food on the table, mostly - to travel and to have fun, or to suffer and martyr ourselves; seldom do we consider how to feed our souls or make this world a better place. Rarely do we ask why?

We romanticize or rebuke the past. We idealize or

abort our future. We are creatures of habits and patterns and unconscious slaves to the grand master of time. We want to break free, but we are lost in the same old thing, day in and day out.

There are moments of clarity in the same old patterns: in the soft whispers of a lover or the hard counsel of a friend, we may see ourselves in the light of truth through worship or meditation, becoming profoundly grateful for the touch of kindness or the love that has finally pulled back the curtains on our destructive falsehoods to shatter the masks that we wear. To know love is to awaken to the divine in ourselves and in others; to awaken the potential of our talents and create something meaningful by using them, then sharing that creation for the good of all.

The GODS had condemned Sisyphus to ceaselessly (roll) a rock to the top of a mountain, when the stone would fall back of its own weight. They had thought with some [astute] reason that there is no more dreadful punishment than futile and hopeless labour. ~Albert Camus, The Myth of Sisyphus.

What would have happened if Sisyphus had rebelled against the task? What if he had sat down on the rock instead, to reflect on his talents and then to share his story with others? To show us what he saw on the mountain; to tell us how it was that he saw his how useless his old patterns had become in rolling the rock up the mountain; to suggest how we might destroy our own useless patterns and find better ways to live and create a human existence?

Why not make 2019 the year that you figure out which of your patterns no longer work? Put your talents to work in making this world a better place.

MSC

Let's learn Micaelense

Vamos Aprender Micaelense

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



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.

AGONIADO: diz-se que o tempo esta agoniado quando se registam altas temperaturas e niveis elevados de humidade, sendo a ilha invadida, então pelo nevoeiro baixo e denso. A par do tempo, também é frequente as pessoas confessarem que estão agoniadas, porem, agora, como sinónimo de preocupadas e inquietas. Não raras vezes, o guloso e o gulotão, após as refeições, também se queixam de que estão agoniados.

NAUSEATED: Refers to humidity and dense fog as well as a state of being of the human condition.

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

Contatos: 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

CKJS AM 810
MULTILINGUAL

PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"

JP Cardoso
HOST/PRODUCER

520 Corydon Avenue
Winnipeg, MB R3L 0P1
www.ckjs.com

Phone: 204-960-6692
Fax: 204-453-8244
jcardoso@ckjs.com

INTERN INFORMANT -- BY ANGELA CICERON

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

Sky's the Limit – The Life and Ambition of 17 year old local gymnast Danielle Sa

With her arms outstretched and her eyes set to the sky, local gymnast Danielle Sa is set to soar this year. With a flight to Dornbirn, Austria for World Gymnaestrada and a high school diploma with her name on it, it seems as though her 17 years of life all led up to this moment. However, her wings did not grow overnight: it took years and years of hard work and effort to be where she is today.

Sa started pursuing gymnastics at a young age. She doesn't remember how she started, but does remember what, or more accurately, who helped build her love for it.

I got along with the people I worked with, especially my coaches and my friends. I remember having a lot of fun with them during practices and competitions that I eventually fell in love with the sport through being with them, she says nostalgically.

Today, she continues to practice with her team at Sapphires Rhythmic Gymnastics Club at a vigorous but enjoyable pace, at a rate of 3 hours each practice, thrice a week. Although it seems exhausting, she and her fellow gymnasts find a way to keep practices interesting and, at the same time, fun. Sa had her first competition of the year last January 13, and she spent her summer in Richmond, BC to participate in Canadian Gymnaestrada.

As she recalls, Every practice is different. Most of the time, we all joke around with each other, and we all talk while we're practicing. But this doesn't keep us from doing what we need to do for competitions, especially since I currently have 3 routines.

Although it may seem time-consuming, she manages to balance her school work as well as her other sports with her practices. She does admit, however, that she often misses gymnastics to participate in her other sports, such as cross-country running and indoor soccer. *Nevertheless, she strongly says, even if it does seem tiring at times, I still have time to hang out with my friends, spend time with my family, and do other sports while I do gymnastics.*

She also noted that her family also plays a huge role in making all of this possible. Over the years that she has been pursuing the sport, her parents never failed to support her endeavors. She noted that her mother even comes to every competition that she participates in. Aside from this, Sa also has 2 brothers, one of which is her twin, who also participate in different sports.

My dad and my brothers used to come to my competitions too, but once we all got involved in different sports (like soccer and volleyball), it was difficult for them to continue. Although, what matters is that I know they support me as much as I support them, she said

Growing up in a Portuguese household, she and her brothers learnt how to communicate to her mother and her grandparents in Portuguese at a young age. Unfortunately, as she grew older, she now only understands key words and phrases.

Annually, she participates in Folklorama at the Portuguese Pavilion held in Casa do Minho, where she dances while adorned with traditional Portuguese clothing. In 2017, she served as youth ambassador.

Looking into the future, she aims to continue coaching younger kids in gymnastics, which she has been doing for 2 years now. According to her, coaching gives her satisfaction through getting to know the kids and hearing their stories.

In 2019, Sa will be flying to Dornbirn, Austria for World Gymnaestrada, a non-competitive gathering of gymnasts around the world to celebrate diversity and learn alongside each other. Along with this, she will graduate in June 2019 from DMCI. With her burning passion and her whole life ahead of her, Danielle Sa is ready to soar into the future



she has built for herself, with her family and her friends alongside her. Indeed, the sky is the limit.

O Céu é o Limite - A vida e ambição da ginasta local de 17 anos, Danielle Sá

Com os braços estendidos e os olhos fixos no céu, a ginasta local Danielle Sá deve subir este ano. Com um voo para Dornbirn, Áustria para a World Gymnaestrada, e um diploma do ensino médio com o nome dela, parece que seus 17 anos de vida levaram a esse momento. No entanto, suas asas não cresceram durante a noite: levou anos e anos de trabalho duro e esforço para estar onde ela está hoje.

Sá começou a praticar ginástica em tenra idade. Ela não se lembra como começou, mas lembra, com precisão, quem ajudou a construir seu amor por ela.

Eu me dei bem com as pessoas com quem trabalhei, especialmente meus treinadores e meus amigos. Lembro-me de ter me divertido muito com eles durante os treinos e competições que acabei me apaixonando pelo esporte por estar com eles, diz ela nostalgicamente.

Hoje, ela continua praticando com sua equipe no Sapphires Rhythmic Gymnastics Club num ritmo vigoroso mas agradável, cerca de 3 horas cada treino, três vezes por semana. Embora pareça exaustivo, ela e seus colegas encontram uma maneira de manter práticas interessantes e, ao mesmo tempo, divertidas. Sá já teve sua primeira competição do ano no dia 13 de janeiro, e no verão passado participou na Gymnaestrada canadiana em Richmond, BC.

Como ela lembra, toda prática é completamente



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



diferente. Na maioria das vezes, todos nós brincamos um com o outro, e todos conversamos enquanto estamos praticando. Mas isso não nos impede de fazer o que precisamos para as competições, especialmente porque atualmente tenho três rotinas.

Embora possa parecer difícil, ela consegue equilibrar seu trabalho escolar, bem como seus outros esportes e práticas. Ela admite, no entanto, que muitas vezes perde a ginástica para participar em outros esportes, como corridas de cross country e futsal. *No entanto, ela diz com veemência, mesmo que pareça cansativo às vezes, eu ainda tenho tempo para sair com meus amigos, passar tempo em família e fazer outros esportes.*

Ela também observou que sua família também desempenha um papel enorme em tornar tudo isso possível. Ao longo dos anos em que ela vem perseguindo o esporte, seus pais nunca deixaram de apoiar seus esforços. Sua mãe até vem a todas as competições que ela participa. Além disso, Sá também tem dois irmãos, um dos quais é seu irmão gêmeo, que também participam em esportes.

Meu pai e meus irmãos costumavam ir às minhas competições também, mas quando todos nos envolvíamos em esportes diferentes (como futebol e vôlei), era difícil para eles continuarem. Embora, o que importa é que eu sei que eles me apoiam tanto quanto eu os apoio, ela disse

Crescendo em uma casa portuguesa, ela e seus irmãos aprenderam a se comunicar com sua mãe e seus avós em Português ainda jovens. Infelizmente, à medida que envelhecia, ela perdeu a compreensão e agora só consegue entender frases-chave.

Anualmente, participa no Folklorama, no Pavilhão de Portugal, na Casa do Minho, onde dança, adornada com roupas tradicionais portuguesas. E em 2017, serviu como embaixadora da juventude.

Olhando para o futuro, ela vai continuar treinando crianças mais novas em ginástica, o que ela tem feito há 2 anos. Segundo ela, isso dá lhe satisfação em conhecer as crianças e ouvir suas histórias.

Em 2019, Sá voará para Dornbirn, na Áustria, para a World Gymnaestrada, um encontro não competitivo de ginastas de todo o mundo para celebrar a diversidade e aprender lado a lado. Junto com isso, ela está prestes a se formar em junho de 2019.

Com sua paixão ardente e toda a sua vida pela frente, Danielle Sá está pronta para voar para o futuro que ela construiu para si mesma, com sua família e seus amigos ao seu lado. O céu é o limite.



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



Joe Silva -- PureSpace Profile Interview

It took me a while to reach Joe at his inviting Crescentwood home and studio, which he shares with his beautiful wife and five four-footed friends: four cats of varying age and expression and an inquisitive Lab with a shiny black coat. It had snowed recently, and the snowplows were out and about, working their way up and down the neighbouring streets. After some good-natured swearing to myself in my car each time I was blocked by a lumbering yellow beast on wheels, whilst singing along to my favourite iTunes – I figured that I would ground myself in music before interviewing a musician – I finally arrived at his front door to meet Joe and his furry entourage. I said hello to Joe, fussed over three of the five fuzzy ones, and gratefully accepted a proffered espresso.

Come up and see the studio, Joe says, after we finish our espressos in the kitchen, and chat leisurely about this and that, to get the conversation started.

It does look like a spaceship! I say, after we get up to the large loft and I take a few shots of him in the captain's chair with my iPhone camera. Joe had previously sent me a number of links with great pictures, and I didn't need much more than just a pictorial memento or two of our interview time.

How long have you had this space? I ask.

I moved in before I got married, so I built a studio up here when I first bought the house; otherwise, it would have made a great master bedroom, he says.

We go back downstairs, and I take out my spiral-bound note-pad and pen. Joe sits across from me; immediately, a cat jumps up on his lap and stretches out for petting. The dog comes and goes under my feet throughout the interview as I take notes, a stuffed animal in mouth.

All the cats have needed shelter, Joe tells me, we either found them outside – we had to entice Cheeko and his sister out from underneath an abandoned warehouse on Logan with some food on a string, or gotten them from a shelter; at one point we had six cats – we've since lost two of them to old age at 21... He pauses to consider his words. We're slowly downsizing pets, I guess.

No fish? I ask.

No. I feel like they're entrapped and should be in open water, he says. I've always had pets – mostly cats as a kid; more recently, dogs.

You grew up in the West End, yes?

Yes, on Victor Street. I went to Wellington School – the old school first, before they built the new one. I remember my dad was one of the bricklayers working on the school. Curiously, the same thing

happened when I moved over to General Wolfe – I attended the old school first, and then moved into the new school after the tore down the old one, in December it was...

We left the West End and moved to Tyndall Park when I was 13. It was an easy transition to a new school, not at all traumatic as it can be for some; not that far away really, and I was in the Portuguese community, which provided continuity for me. I attended Sisler High School for grades 8 to 12; during that time, I was playing the accordion, and then piano – self-taught, and not long afterwards, I joined a garage band called Leviticus. We played rock n roll, lots of Rush and Yes covers, he laughs.

Did Leviticus get many gigs?

We played mostly at our own and other high schools – Silver Heights, Maples Collegiate, places like that, although we got one Portuguese gig once at the old Portuguese Association hall on Ellice Avenue, which is now the West End Cultural Centre. Cezilio d'Almeida [the late producer of the Portuguese radio program on CKJS] booked us for a show, and it went well as a performance, but not so well for the sort of dancing that the crowd was used to, and after we played the few lighter rock songs in our repertoire, we went back to our harder rock n roll set, jamming and having a good time, while poor Cezilio paced back and forth in the wings and whispered loudly between songs, 'play more music for dancing!' Trouble was, we didn't know any...! He chuckles. More recently, I performed at a small concert at Lar Santa Isabel with more traditional music. I think that I somewhat redeemed myself in the community.

Did Leviticus aspire to fame? I ask.

No, he says. We just wanted to play. The bass player went on to Toronto and became a music professor. The guitarist, Carlos, is still a friend and an active musician. After the band stopped, I continued to make music at home. I bought synthesizers and all of my money went towards studio equipment. I financed myself by working as a computer technologist, after completing training at Red River College. I worked in IT jobs at the University of Manitoba, before starting and completing a degree in engineering there – graduated in 1990, and found work at MTS, where I stayed for 11 years. On the side, I became self-taught in electronic music. There weren't any YouTube tutorials back then; very little was online. I relied on magazines, mostly imports. There wasn't much by way of mentoring either, in Winnipeg – not like now.

I started performing as X Nation at clubs such as The Bank and Le Rendezvous. I was emulating what I saw on Electric Circus, and for a while that was good enough, but I began to move away from that... inspired by what I saw and heard in the clubs in

Portugal, which was darker and more visceral, and far less polished.

In 1995, I started my Purespace Recordings label while still working my day job. I would get vinyl pressed in Toronto and then sell it to UK distributors until about 1999. The label still exists now, but the releases are digital. I left my job at MTS, upon deciding to give music a real go. I had been frugal to that point, so it wasn't terribly hard to live off my savings as I started to generate income through music, including film scores for fledgling directors. I got a break in the most unexpected way – a request from an established director to use my music for a film called "Wolves of Wall Street," which was a PG rated teenage horror film. I got money for that... And I did 2-3 more feature films, to start, and then 6 or 7 more, including "Runaway Christmas Bride." I preferred doing scores for scary movies, not comedies. I still get royalties each time the films air. Financially, that was the best thing I could do. Scoring films pays well but it's competitive.

At this point in my career, I've retired myself from scoring because I can see the light at the end of the tunnel... How so? I interject.

I can see the end of it, of what I'm doing. My eyesight is going; arthritis is setting in and I feel a cognitive decline that comes with age. A bit more forgetful and slower. I feel that time is limited – that's the negative. But I also feel that there is a tremendous opportunity for me to focus on writing my own music and working with other like-minded musicians and artists in this city – that's the positive. I want to focus on doing what I love.

I nod in agreement. I feel similarly on my own path. I think he knows this to be true.



I mean, any one of us can go at any time. There are no guarantees of tomorrow. But, it is important to focus on living life as we want to, today. I was joking with some friends from back in my rave-days, that we should have an alternative personal care home for us to listen to the kind of music in our golden years that we grew up listening to... I could run that until it's time for me to retire and move in!

Continued on p5



NANCY GONÇALVES

— LAW OFFICE —

Nancy M. Gonçalves
Barrister & Solicitor, Notary Public

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

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



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



JOSE FERREIRA
FOUNTAIN TIRE OWNER

**Pneus Good Year
Mecânica**



Business & an Centre for growth and services

Martin Kahan
President

1236 Ellice Ave.
Winnipeg, Manitoba, R3G 0E7
Office: 204 772 7685
Cell: 204 999 3588
Fax: 204 285 9446
www.mkglobaltrade.com
martink@mkglobaltrade.com

**Joe Silva -- PureSpace
Profile Interview**
Continued from p4

Would you have room for an old punk rocker/closet new waver like me? I ask. I could sit in the corner with my ear buds in and pretend I'm listening to electronica...

He laughs. *Ah, it wouldn't matter. No ear buds needed. It could come through the speakers. Most old ravers are deaf anyway...*

We both laugh.

Each path is such a personal thing, he continues more seriously, I found a place for myself in House music, which began in the gay bars of Chicago and New York City; and which for me, is about love and acceptance in its essence because it has roots in the marginalization of people who had no choice but to be welcoming on the fringes of society because they were not welcomed in the mainstream. I moved away, quite naturally really, from the testosterone-fueled energy of mainstream rock n roll, towards a form of underground music that is loving



and accepting no matter where you are in this world. It doesn't matter whether you're in Dubai or Hong Kong, or here... it is immediately accepting to walk into that sound. It makes you want to get up and move; to express yourself physically through someone else's musical expression.

Speaking of margins, do you have a sense of yourself as Portuguese? I ask, and then add with a chuckle, even though you could pass for Anglo with your blond hair and blue eyes.

Yes, I do, he also chuckles. I was raised as part of the Portuguese community, and I think I was more open to alternative culture because of this exposure to another culture besides the Canadian mainstream. I was born in Winnipeg, but I've been to Portugal many times, starting first at age four.

Let's get back to this notion of love and acceptance in House music as it relates to your established inter-cultural savvy from childhood – my words, not yours, I say, do you think that you are sharing; or rather, interested in sharing, what is most pure in you, with what is most pure in others? Especially now as you start to do what you really want to do, in this "now or never" state of mind?

I'm 54, he says, my CV is starting to fill up. I don't know how long I've got, and I don't want to procrastinate anymore with expressing my music as I really want to, without worrying so much about where the money is coming from.... I'm DJ'ing, I'm promoting music, and I'm collaborating with others. I have a side project called Tonepushers with a partner and we meet every Tuesday. We've had a few releases already. We're doing more.

How do you see music? I ask. I know. I know. Leading question to ask it that way. How about, what is music to you?

No, no, it's not. Sometimes I do see music, when I close my eyes. To answer your question more generally, I see music as a direct emotional connection

between two people: the one who makes it and the one who listens to it. I believe that music is a form of art and that it speaks directly to the soul. There are no language barriers in music; only frequencies.

A form of energy? I ask. Where do you get your inspiration?

Yes, and that energy has the power to change lives and the power to awaken. It has the power to bring us back to a moment in time and to move us forward also... to inspire new ideas in people, both the ones making the music and the ones listening to the music.

As a musician, I'm also inspired by other musicians; other artists. It's an exciting time to be an artist; to be a musician. The barriers are so much lower than they were for me years ago. A musician can create music and put it up on Soundcloud for free. It's more accessible these days, and that's good.

Any parting words...?

Music has a long tail. Years from now, even when I'm gone, my music will still be out there.

You're leaving a legacy for the future, then? I ask.

No, I've already left a legacy!

It's in the here and now, he says with a smile



**Joe Silva -- PureSpace
Entrevista de Perfil**

Levei um tempo para chegar a Joe em sua convidativa casa e estúdio Crescentwood, que ele compartilha com sua linda esposa e cinco amigos de quatro patas: quatro gatos de diferentes idades e expressões e um curioso laboratório com um casaco preto brilhante. Havia nevado recentemente e os limpa-neves estavam em movimento, subindo e descendo as ruas vizinhas. Depois de alguns palavrões bem-humorados no meu carro toda vez que eu era bloqueado por uma pesada besta amarela sobre rodas, enquanto cantava junto com meu iTunes favorito - eu achava que iria me enterrar na música antes de entrevistar um músico - eu finalmente cheguei sua porta da frente para encontrar Joe e sua comitiva peluda. Eu disse olá para Joe, perguntei sobre três dos cinco fuzzy e aceitei com gratidão um café expresso oferecido.

Venha e veja o estúdio, Joe diz, depois de terminarmos nossos cafés na cozinha, e conversarmos vagarosamente sobre isso e aquilo, para começar a conversa.

Parece uma nave espacial! Eu digo, depois que chegamos ao grande loft e tirando algumas fotos dele na cadeira do capitão com a minha câmera. Joe já havia me enviado vários links com uma variedade de fotos, e eu não precisei mais do que uma lembrança pictórica de nossa entrevista.

Há quanto tempo você tem esse espaço? Eu me mudei antes de me casar, então construí um estúdio aqui quando comprei a casa pela primeira vez; Caso contrário, teria feito um grande quarto principal, diz ele.

Voltamos para o andar de baixo e eu pego no meu bloco de anotações e a caneta. Joe senta em frente a mim; imediatamente, um gato pula em seu colo e se estica para acariciar. O cachorro vem e vai de baixo dos meus pés ao longo da entrevista enquanto eu tomo notas, um bicho de pelúcia na boca.

Todos os gatos precisaram de abrigo, Joe me disse, ou nós os encontramos do lado de fora - nós tivemos que atrair Cheeko e sua irmã de debaixo de um armazém abandonado em Logan com um pouco de comida em uma corda, ou os tiramos de um abrigo; em um certo ponto nós tivemos seis gatos - nós já perdemos dois deles a velhice aos 21 anos ... Ele faz uma pausa para considerar suas palavras. Estamos diminuindo lentamente os animais de estimação, eu acho.

Continuado p6



Joe Silva -- PureSpace Entrevista de Perfil Continuado de p5

Sem peixe? Eu pergunto.

Eu sinto que eles estão aprisionados e deveriam estar em águas abertas, diz ele. Eu sempre tive animais de estimação - principalmente gatos quando criança.

Você cresceu no West End, sim?

Sim, na rua Victor. Eu fui para a Wellington School - a antiga escola antes de construir a nova. Lembro que meu pai era um dos pedreiros que trabalhava na escola. Curiosamente, a mesma coisa aconteceu quando me mudei para o General Wolfe - eu frequentei a velha escola primeiro, e depois mudei para a nova escola...

Sáímos do West End e nos mudamos para Tyndall Park quando eu tinha 13 anos. Foi uma transição fácil para uma nova escola, nada traumático, como pode ser para alguns; não muito longe, e eu estava na comunidade portuguesa, o que proporcionou uma sensação de continuidade para mim. Eu frequentei a Sisler High School para a 8ª a 12ª série; naquela época, eu tocava acordeão e depois piano - autodidata, e pouco tempo depois entrei para uma banda de garagem chamada Levítico. Nós tocamos rock n roll, muitas capas de Rush, ele ri.

Leviticus fez muitos shows?

Nós tocamos principalmente em nossas próprias escolas e outras - Kildonan East, Maples Collegiate, lugares assim, embora tenhamos tido um show em Portugal uma vez no antigo salão da Associação Portuguesa na Avenida Ellice, que é agora o Centro Cultural West End. Cezilio d'Almeida [o falecido produtor do programa de rádio Português em CKJS] nos reservou para um show, e foi bem como uma performance musical, mas não tão bem para o tipo de dança que o público estava acostumado, e depois tocamos as poucas músicas de rock mais leves em nosso repertório, voltamos ao nosso set mais pesado de rock n roll, tocando e nos divertindo, enquanto o pobre Cezilio andava de um lado para o outro nas asas e sussurrava alto entre as músicas, 'toca mais música para dançando!' 'O problema era que nós não sabíamos nada...!' Ele ri. Recentemente, apresentei num pequeno concerto no Lar Santa Isabel com música mais tradicional. Acho que me redimi um pouco na comunidade.

Levítico aspirava a fama e fortuna? Eu pergunto.

Não, ele diz. Nós só queríamos brincar. O baixista foi para Toronto e tornou-se professor de música. O guitarrista, Carlos, ainda é amigo e ativo como músico. Depois que a banda parou, continuei a fazer música em casa. Eu comprei sintetizadores e todo o meu dinheiro foi para equipamentos de estúdio. Financeiei-me trabalhando como tecnólogo de informática, depois de completar o treinamento no Red River College. Eu trabalhei em empregos de TI na Universidade de Manitoba, antes de iniciar e concluir uma licenciatura em engenharia - me formei em 1990 e encontrei trabalho na MTS, onde permaneci por 11 anos. Ao lado, me tornei autodidata em música eletrônica. Não havia tutorial do YouTube naquela época; muito pouco online.

Eu confiei em revistas, principalmente importações. Não houve muita mentoria, em Winnipeg.

Comecei a atuar como X Nation em vários clubes como The Bank e Le Rendezvous. Eu estava emulando o que vi no Electric Circus, e por um tempo isso foi o suficiente, mas eu comecei a me afastar disso ... inspirado pelo que eu vi e ouvi nos clubes em Portugal, que era mais escuro e mais visceral, e longe menos polido.

Em 1995, iniciei o selo PureSpace enquanto ainda trabalhava no meu dia de trabalho e fui prensado com vinil em Toronto; fez acordos com distribuidores até cerca de 1999. O rótulo ainda existe agora, mas os lançamentos são digitais. Deixei meu trabalho na MTS, ao decidir dar uma música real. Eu tinha sido frugal a esse ponto, então não era muito difícil viver com minhas economias quando comecei a gerar renda através da música, incluindo partituras para diretores iniciantes. Eu fiz uma pausa da maneira mais inesperada - um pedido de um diretor estabelecido para usar minha música em um filme chamado "Wolves of Wall Street", que era um filme de terror adolescente com classificação PG. Eu ganhei dinheiro para isso... E eu fiz mais 2-3 longas-metragens, para começar, e então 6 ou 7 mais, incluindo "Runaway Christmas Bride." Eu ainda recebo royalties cada vez que os filmes são transmitidos. Financeiramente, essa foi a melhor coisa que eu pude fazer. Filmes de pontuação pagam bem.

Se eu tivesse algum conselho para oferecer um jovem músico na esperança de se sustentar financeiramente, eu sugeriria fazer filmes. Neste ponto da minha carreira, me aposentei da pontuação porque vejo a luz no fim do túnel ... Como assim? Eu interponho.

Eu posso ver o final disso, do que estou fazendo. Minha visão está indo; a artrite está se estabelecendo em e sinto um certo declínio cognitivo que vem com a idade. Um pouco de esquecimento e lentidão. Eu sinto que o tempo é limitado - isso é o negativo. Eu também sinto que há uma tremenda oportunidade para eu me concentrar em escrever minha própria música para meus próprios propósitos e trabalhar com outros músicos e artistas que pensam da mesma maneira - isso é o positivo.

Eu aceno de acordo. Eu sinto da mesma forma. Eu acho que ele sabe que isso é verdade.

Quer dizer, qualquer um de nós pode ir a qualquer momento. Não há garantias de amanhã. Mas, é importante se concentrar em viver a vida como queremos, hoje. Ele faz uma pausa e muda de assunto. Eu estava brincando com alguns amigos dos meus dias de rave, que deveríamos ter um lar alternativo para ouvirmos o tipo de música em nossos anos dourados que crescemos ouvindo ... Eu poderia fazer isso até que seja hora de me aposentar e morar!

Você teria espaço para um velho punk rocker / closet new waver como eu? Eu pergunto. Eu poderia sentar no canto com meus fones de ouvido e fingir que estou ouvindo música eletrônica ...

Ele ri. Ah, isso não importaria. Não são necessários fones de ouvido. Pode vir através dos alto-falantes. A maioria dos ravers é surda mesmo assim ...

Cada caminho é uma coisa tão pessoal, ele continua

mais a sério, eu encontrei um lugar para mim em House ou Deep House, que tem suas raízes como um gênero nos bares gays de Chicago e Nova York; e que, para mim, é sobre amor e aceitação em sua essência, porque tem raízes na marginalização de pessoas que não tinham escolha a não ser ser acolhedor nas margens da sociedade, porque elas não eram bem-vindas no mainstream. Afastei-me naturalmente da energia alimentada pela testosterona do rock n roll mainstream, em direção a uma forma de música que é amorosa e receptiva, não importa onde você esteja neste mundo. Não importa se você está em Dubai ou Hong Kong, ou aqui ... está aceitado imediatamente a entrada. Isso faz você querer se levantar e se mover; para se expressar fisicamente através da expressão musical de outra pessoa.

Falando de margens, você tem uma noção de si mesmo como português? Eu pergunto, mesmo que você possa passar por Anglo com seus cabelos loiros e olhos azuis.

Sim, ele também ri. Fui criado como parte da comunidade portuguesa e acho que estava mais aberto à cultura alternativa por causa dessa exposição a outra cultura além do mainstream canadense. Eu nasci em Winnipeg, mas já estive em Portugal muitas vezes, começando primeiro aos quatro anos.

Vamos voltar a essa noção de amor e aceitação em Deep House no que se refere ao seu conhecimento intercultural da infância - minhas palavras, não as suas, eu digo, você acha que está compartilhando; ou melhor, interessado em compartilhar, o que é mais puro em você, com o que é puro nos outros? Especialmente agora, quando você começa a fazer o que você realmente quer fazer?

Eu tenho 54 anos, ele diz, meu currículo está começando a encher. Eu não sei quanto tempo eu tenho, e eu não quero mais procrastinar em expressar minha música como eu realmente quero, sem me preocupar tanto com a origem do dinheiro ... Eu quero DJ novamente e quero promover a música. Eu quero colaborar com os outros. Eu tenho um projeto paralelo chamado Tone Pushers com um parceiro e nos encontramos toda terça-feira. Já temos alguns lançamentos. Nós queremos fazer mais.

Como você vê música? O que é música para você?

Às vezes eu vejo música quando fecho meus olhos. Para responder à sua pergunta de maneira mais geral, vejo a música como uma conexão emocional direta entre duas pessoas: a pessoa que a faz e a que a ouve. Eu acredito que a música é uma forma de arte. Não há barreiras linguísticas na música; apenas frequências.

Uma forma de energia? Onde tira sua inspiração?

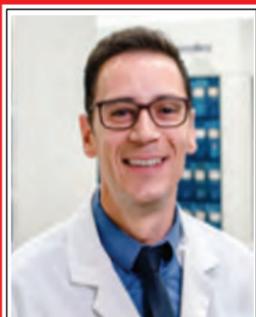
Sim, e essa energia tem o poder de mudar vidas e o poder de despertar... para inspirar novas idéias nas pessoas. Como músico, também sou inspirado por outros músicos

Qualquer palavras de despedida ...?

A música tem uma cauda longa. Daqui a alguns anos, mesmo quando partir, minha música ainda estará por aí.

Você está deixando um legado para o futuro, então? Eu pergunto.

Não, eu já deixei um legado! Está aqui e agora, ele diz com um sorriso.



Willson Caetano

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

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



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

Proprietario: José Correia

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

Dylan Sacramento – Valour Homecoming Photo by Valour FC

Dylan grew up playing soccer in Winnipeg until he was 16 years old, first at Clifton Community Centre, and then at St Charles and Northwest, when he was given an opportunity to try out for Toronto Football Club (FC).



He played with Toronto FC for three years, and later, one year with League One Ontario at Vaughan Azzuri of Toronto in Summer 2018 after finishing university.

He attended Florida Gulf Coast University on a full scholarship, where he completed a degree in communications and one year, scored a total of 14 goals, before returning home to his fate and an opportunity to try out for the newly minted professional Canadian Premier League with Valour FC (valourfc.canpl.ca) in Winnipeg.

Valour FC is a Canadian professional soccer club based in Winnipeg, which will compete in the Canadian Premier League's inaugural 2019 season and play home games at Investors Group Field. The team is coached by Rob Gale, Head Coach and General Manager of Valour FC, and operates as part of the Winnipeg Football Club. Valour FC is owned by the Winnipeg Blue Bombers, and its president and CEO is Wade Miller. The Club's core values of honour, integrity and selflessness are reflected in its name; the business goals of sustainability and perpetual growth are designed to grow the sport of soccer in Manitoba, by employing and identifying good people.

Dylan Sacramento, 23, was one of two local, home-grown players to be signed – the other is goalkeeper Tyson Farago, 27. Coach Gale noted in a recent press conference that midfielder Dylan progressed from Manitoba to Toronto FC, down to NCAA where he matured as a player and person, signed to Winnipeg not simply because he is from here, but because he has legitimately earned a spot here. Gale should know firsthand, as he coached Sacramento in the Canadian U-18 and U-20 teams. Over his collegiate years, Sacramento had 12 goals and eight assists for 32 points, earning him a fifth spot overall in the program's entire history.

It was an easy choice for me to come home, Dylan tells me. When you're an athlete and you're dedicated to your sport, it's your dream to become a professional. Joining Valour FC as professional soccer player is my fate. It was meant to be, and I worked hard to get here.

So, it wasn't an easy journey? I ask.

Not always, no. It was tough some years, but it only

made me work harder. I wasn't always recognized in my early teens, but I kept practicing and conditioning myself. It never occurred to me to give up – never. Because nothing was ever given to me, and I worked hard to achieve success, I learned a lot about myself as a player, not just physically but mentally too. I became more polished and skillful on the field; more mature both on and off the field. I've seen a constant progression in myself as I've matured. I understand my body better. I've learned a good deal from team mates and coaches, and in the classroom from studying communications; combining all those lessons and watching soccer at all levels... It's made me grow as a person and as a player.

Dylan is a diehard Benfista and lists Deco as his all-time favourite player and role model. *He was a creative player. He did things out of the ordinary, in his own way. He expressed himself so creatively on the field. I consider myself a creative risk taker. A player in the final third: I like to score!* He grins. His smile is infectious.

Are you a strategic player? I ask.

I like to see how the game is flowing. As an attacking midfielder playing between the lines, I've got a good vantage point from which to scan the field, and so, I get a sense of how the game is going, and whether I need to speed it up, slow it down, or simply keep pace. I communicate that to the strikers in the way that I pass the ball up or across to them; the message is delivered by me to them in the weight of the ball. I send it in a certain way and they know what needs to be done because of the way I've sent it... The weight of the pass is an indicator of how the game is going. It helps that I can pass and shoot with both feet. So, yes, I'm a strategic player in how I control the play of the game, but I'm also a technical player in how I execute the plays...

Best of both worlds, then?

Yes, he says.

Dylan is bilingual English and Portuguese, and with a dual Portuguese heritage that also combines the best of Luso-worlds; Capelas, Sao Miguel in the Azores (mother Grace is a good friend of mine) with Moitas Vendas in Ribatejo (father Carlos instilled a love of soccer at an early age; older brother Kenny played for Ital-Inter in Winnipeg's Premier League and briefly in Portugal; sister Susana is super supportive).

He aspires to play in Portugal, like many at his level, and tells me enthusiastically that anything is possible. *Sao Miguel takes it on natural beauty; mainland takes it on a happening scene* – Dylan is particularly impressed by Porto owing to a recent visit. I concur, more or less, as I'm a diehard Lisbon devotee from childhood. Chiado or bust!

I have visited Portugal many times, both island and mainland, and I love it there. To play out there

would be amazing, but it has to make sense. Besides hard work and discipline, you need self-belief. Self-belief is probably more important. IF you don't believe in yourself, THEN who will?

I wasn't always noticed to be part of provincial programs, and growing up, some probably underestimated my abilities, but I took that lack of attention and used it as fuel for my fire. That's why I didn't give up. It's why I kept working hard and bettering myself. I didn't give up and resolved to work even harder. I always believed that I would make it, and I was ready for the next level. I had nothing to lose. I grew tremendously and worked very hard while I was at Northwest, and it put me in a good position with a good mindset to take it to the next level.

The level of professional commitment is high with Dylan. As with athletes and high performers across all fields at those levels, mastery does not come easy. We discuss the difference between arrogance and self-confidence in professional athletes; of course, Jose Mourinho comes up. I share my favourite story about Mourinho with Dylan: he taught himself Spanish in three weeks because, I'm paraphrasing from a Portuguese quotation, *it's such an easy language*. We agree that Mourinho dresses well and is fun to watch on the sidelines. We move onto a more serious equation: that it takes 10,000 hours (or ten years for most) of practice in anything to achieve a level of mastery.

We do the math... it could be a problem in a high school math textbook: IF Dylan started playing soccer at the age of three, and practiced three hours a week until age six, then twice that time until age 10, and triple that time until age 14, double that since then until now, with 6-8 hours each day as a professional soccer player; arriving two hours early at the gym, training for 1.5 – 2 hours, then recovering with ice baths or foam rollers, THEN how many hours has he trained to date for his current level of mastery at 23?

During the interview, I tell him I'll do the math later. During the writing of this article, I decide to appeal to a more apt mathematician to do the math for me – the closest to correct answer (show the math, please) gets a gift card for coffee at Starbucks or Tim Horton's (send to omundial@outlook.com).

As both a player and a coach, Dylan continues, I'm eager to take it to the next level. I've put aside my ego. I'm happy to work hard, and to help motivate others to work hard. That's the essential difference for me between coaching and playing. There is a component to coaching that requires teaching, and it helps that I've always been outspoken on the field, in motivating peers. I've been team Captain – in Florida, formally, and in huddles, I'm usually the one giving the pep talks, informally. I have a very positive outlook, which helps. To be a coach comes naturally to me. I combine playing with coaching these days, both group sessions and one-on-one.

Continued on p15



FOUR SEASONS
AUTO BODY

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

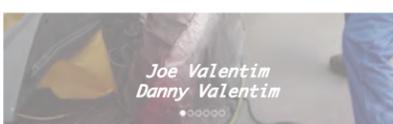
Reparamos Carros Domésticos e Importados
Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia

Serviço Completo:
Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas

Reparações de Autopac * Safety Inspections



MPI Accredited Repair Facility



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

AGTA
Associação de Agentes de Seguros do Canadá

IATA
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

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues



Manitoba Public Insurance

Food-Club Tour 2018/19 A Gastronomic Report of CLUB LISBOACORES and PORT CAFE, WINTER 2018

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 tackled two more clubs this winter: Club LisboaAcores on Shepherd Street for incredibly tasty bifanas and Port Cafe on Mountain Avenue for delectable seafood (and a bonus plate of feijoada).

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

Food-Club Tour @ CLUB LISBOACORES -- BIFANAS for Lunch! SATURDAY

Full disclosure -- I love piri-piri, and garlic too! I had heard so many delicious details in advance about the bifanas at Club LisboaAcores, that I could anticipate exactly what they would taste like; yet even so, I was not fully prepared for the explosion of flavours in my mouth. Served on soft papo secos, accompanied by olives and cheese, and loaded with onions and peppers, the tender pork cutlets stuffed between the flour-dusted buns pulled apart with succulent ease bite after bite after bite.

I interspersed the bites with a couple of olives here and there, the occasional sip of red wine, and a few nibbles of the cheese. So good!

Foram muito acolhedores e simpáticos no Club LisboaAcores e como sempre, sentamo-nos numa mesa a frente da TV, para ver um jogo de futebol. A comida foi servida rapida e quente; picante e com paladar ilheu! *Yummy!*

O club estava repleto de pessoal em conivio animado, e ate encontrei amigos de familia!

I finished everything on my plate, as always; and commented to the owner that the bifanas were among the best I had ever eaten, world-wide: only a restaurant in Fall River, MA comes close.

Foi tão bom comer bifanas feito a maneira Portuguesa -- com sabor Açoriano, com um pouco de pimenta para picar os lábios, e acordar a boca! Foi tudo excelente.

My evaluation?
Minha avaliação? ***** de ***** *West End Estrelas, deslocadas para The Maples!*



Food-Club Tour @ PORT CAFE & LOUNGE OCTOPUS (AND FEIJOADA) for Lunch! THURSDAY

Besides loving anything that comes from the sea, I also love culinary surprises--I came for the octopus stew and stayed for the feijoada! There is something so savoury and delectable about softly cooked white beans with toçinho; when done well, and best of all, a little bit picante too. The cook at Port Cafe (from Faja de Cima, São Miguel) did not disappoint!

Fomos recebidos de maneira hospitaleira por o donos e conversamos um pouco com o cozinheiro, sobre o polvo guisado, e tambem a feijoada. Os pratos foram bem apresentados, acompanhados por papo secos e manteiga, azeitonas e vinho tinto.

My lunch companion and I shared the polvo guisado and the feijoada, together with the bread and

olives. Why pick just one thing? The polvo guisado tasted like my late Tia Fernanda would make and it took me back to my childhood and Correia festas.

Foi realmente um almoço bem passado a comer comida bem deliciosa. Foi excelente, como ja tinha ouvido e experimentado pessoalmente, e comi tudo no meu prato!

My evaluation?
Minha avaliação? ***** de ***** *West End Estrelas deslocadas no NorthEnd!*

Next up: Food-Club Tour @ VIANA DO CASTELO Winter 2019 CONTINUES

Feedback and suggestions about where to eat and when are welcome by e-mail at omundial@outlook.com, telephone at 204.772.5820 or text at 204.981.3019. Come join us?



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

Revive Skin Clinic A Grand Opening – Sunday December 16, 2018 1850 Ness Avenue

Owners Rupinder (Rimpy) Singh and Ruby Cheema are two of four accomplished Indo-Canadian sisters with three master's and one bachelor's degree among them, ranging from physics to computer science – they also partner up for Shining Star Productions, which one sister runs full time.

I resolved to go and see for myself what motivates two such professional women; to ask why? And maybe gather and share life lessons with the rest of us, for inspiration in renewing our own paths with exciting and fresh adventures, and in the process, feeding our souls with meaningful work.

We use our knowledge and expertise to revise your skin, Rimpy tells me, and make you more whole; to give you skin without imperfection and make you feel on the outside, the way you feel on the inside. We do this with a number of technologies that we are certified in, such as micro-needling/collagen-induction therapy, intense pulsed light (IPL) and laser technology, which we acquired through GLAM Group Canada, an aesthetics academy. We also have a certified applied reflexologist in our clinic for massage.

I should come try some time soon, I say, as we tour the cozy clinic with its relaxing ambiance, and she shows me an impressive-looking IPL machine, which runs upwards of 20K, in one of the softly lit private rooms with a welcoming treatment bed. I resist the urge to hop onto it and say, why not now? You could demonstrate on me! The open house is filling with family, friends, and prospective clients.

Yes, you should come. Why not?

I touch my face. I could use a collagen boost – or two, I say smiling. Why not, indeed?

Does it hurt? I ask.

She shakes her head, No. It's painless. Rimpy's skin is flawless. The best endorsement of any product is always its result. Sign me up, I say. In the Spring.

A couple of inquisitive clients come in and start asking questions of their own. I exit the room and continue the tour by myself. I see that they offer IPL hair removal, acne treatments, mole removal, reduction of brown spots and freckles, micro-needling treatment to improve and tighten loose skin, plus collagen induction for wrinkle reduction and fine lines, and a special treatment around the eyes with an Anubis skin pen. There is no laser applied around the eyes. I also learn that Anubis skin products are from Barcelona Spain, which makes me happy for inter-cultural reason, and that the GLAM Group Canada Aesthetics Academy is run by a Portuguese woman, which makes me even happier, and delighted to live in a country where cultures integrate in unexpected and intriguing ways.

I was all set to add to my education by certifying in Project Management and taking my career in a new direction, Rimpy tells me as we re-connect over hot tea, and then I met Maria at a beauty pageant produced by Shining Star Productions. She's Portuguese, like you. She smiles at me. Anyway, as a result of that fateful meeting, I flipped around my idea about project management and changed my mind... I entered and completed my aesthetics training in IPL and micro-needling, bought the IPL machine, strategized with my sisters, consulted with my husband [realtor Japinder Singh], found this central space close to Polo Park, and opened the business Revive Skin Clinic.

My sisters and I work together to better ourselves and improve our community.

We care about our clients. It is important for people to feel good about themselves.



Revive Skin Clinic is on Facebook and can be reached by e-mail at reviveskinclinicwinnipeg@gmail.com or by phone at 204.999.2805.

Proprietárias Rupinder (Rimpy) Singh e Ruby Cheema são duas de quatro irmãs indo-canadianas com vários mestrados entre elas, desde físicas à ciência da computação - elas também são parceiras da Shining Star Productions, uma das irmãs é dirigente. Resolvi de ir e ver por mim mesmo, o que motiva duas profissionais; e perguntar por quê? E talvez adquirir e compartilhar lições de vida com o resto de nós, para inspiração em renovar nossos próprios caminhos com aventuras excitantes e frescas, e no processo, alimentando nossas almas com um trabalho significativo.

Usamos nosso conhecimento e perícia para revisar sua pele, diz Rimpy, e torná-lo mais inteiro; para dar-lhe a pele sem imperfeição e fazer você se sentir do lado de fora, do jeito que você se sente por dentro. Fazemos isso com uma série de tecnologias nas quais somos certificados, como a terapia de micro-encolhimento/indução de colágeno, luz pulsada intensa (IPL) e tecnologia a laser, que adquirimos por meio do GLAM Group Canada, uma academia de estética. Nós também temos um reflexologista certificada em nossa clínica, para massagem.

Devo vir cá brevemente, digo eu, enquanto percorremos a aconchegante clínica com seu ambiente relaxante, e ela me mostra uma máquina IPL de aparência impressionante, com mais de 20 mil em

valor, num dos quartos privados com iluminação suave e acolhedora. Eu resisto à vontade de pular por cima da maca e dizer: por que não agora? Você poderia demonstrar em mim! A casa aberta está se enchendo de familiares, amigos e possíveis clientes.

Sim, ela diz, você deveria vir. Por que não?

Eu toco meu rosto. Eu poderia usar um impulso de colágeno - ou dois, eu digo sorrindo.

Isso dói? Eu pergunto. Ela acena a cabeça, Não. É indolor. A pele de Rimpy é impecável. O melhor endosso de qualquer produto é sempre o seu resultado.

Inscreeva-me já, eu digo. Para a primavera.

Um casal de clientes inquisitivos entra e começa a fazer perguntas por conta própria. Eu saio da sala e continuo a turnê sozinha. Eu vejo que eles oferecem

remoção de pelos IPL, tratamentos de acne, remoção de toupeira, redução de manchas marrons e sardas, micro-needling tratamento para melhorar e apertar a pele solta, além de indução de colágeno para redução de rugas e linhas finas e um tratamento especial ao redor dos olhos com uma caneta de pele Anubis. Não há laser aplicado ao redor dos olhos, descubro mais tarde.

Eu também aprendi que os produtos para pele Anubis são de Barcelona, na Espanha, o que me deixa feliz por alguma razão intercultural, e que a Academia de Estética GLAM Group Canada é dirigida por uma mulher portuguesa, o que me deixa ainda mais feliz, de viver num país onde as culturas se integram de formas inesperadas e intrigantes.

Eu estava pronto para adicionar à minha educação, certificando em Gerenciamento de Projetos e levando minha carreira para uma nova direção, Rimpy me disse quando nos reconectamos com chá quente, mas, entretanto, eu conheci Maria num concurso de beleza produzido pela Shining Star Productions. Ela é portuguesa, como você. Ela sorri para mim. De qualquer forma, como resultado daquela fatídica reunião, eu mudei completamente minha ideia sobre gerenciamento de projetos e o que eu queria fazer a seguir... eu entrei e completei meu treinamento estético em IPL e micro-agulha, comprei a máquina de IPL, elaborada com minhas irmãs, consultei meu marido [vendedor de imóveis Japinder Singh], encontrei este espaço central perto do Polo Park, e abriu o negócio.

Minhas irmãs e eu trabalhamos juntas para melhorar a nós mesmos e melhorar nossa comunidade. Nós nos preocupamos com nossos clientes. É importante que as pessoas se sintam bem.

Revive Skin Clinic está no Facebook e pode ser contatado pelo e-mail reviveskinclinicwinnipeg@gmail.com ou pelo telefone 204.999.2805.

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

Melissa Bella Ribeiro -- In Memoriam
10 de Fevereiro de 1999 -
5 de Fevereiro de 2017

Já faz dois anos desde que partiste e levas-te contigo uma grande parte de todos nós. Não tivemos a oportunidade de nos despedir de ti, nossa querida filha e irmã.

Melissa, não há um dia em que não falemos sobre ti em família, e nos lembramos do nosso amor, -- todos desejamos ver o teu belo sorriso, e ouvir, mais uma vez, o som da tua voz

Sentimos o desgosto de nunca mais poder mos partilhar eventos contigo, ou fazer novas memórias, querida filha, irmã, prima, sobrinha, amiga e colega.

Todos nós temos muitas lembranças, e a falta de tua presença continua a ser dolorosamente sentida entre nós. Todas vezes que ouvimos o vento a soprar; todas vezes que vemos o sol clarear, nos lembramos de ti, e sabemos que estás em descanso eterno, nos braços de Deus, nosso Senhor.

Melissa Bella, tu estarás para sempre em nossos corações, e sabemos que um dia todos nós nos juntaremos novamente. Até aquele dia, sabemos que tu e o Mylow cuidam um do outro ... e que o teu bisavo Yolê Campanela também já está contigo.

Com profundo amor de seus pais, avós e outros parentes, especialmente: Rosa e Walter Ribeiro, Sandra, Ana, Stephanie, Jessica e Walter Jr., Avô paterno Hermes Ribero, Avó maternal Carmina, D'Angelis, assim como muitos amigos, enviamos beijinhos e abraços celestiais.



**In Remembrance of
Melissa Bella Ribeiro**
by Jessica Ribeiro

Everyone that knew Melissa knew that she was a compassionate soul. She had an energy about her that was inexplicable.

If you were fortunate enough to be a part of her life, you would know that she cared very deeply for her friends, family and pets. She truly was an

extraordinary person with many talents.

As Melissa grew older, she realized that she wanted her future to be filled with helping others. Specifically, those who could not help themselves. She wanted to pursue a career in either animal behavioural training, as either a veterinarian or an animal psychologist.

Melissa was determined to reach her goals regardless of any obstacles in her path. She was a compassionate, caring, expressive and funny woman. If Melissa had an opinion on something she would not hesitate to express it. She had a smile that could light up the entire room.

She was an intelligent young woman who was in tune with others' emotions. Melissa was always willing to help in any way that she could. She was my number one supporter, and she was always proud of any accomplishment that any member of her family achieved.

It is truly rare to find a being as selfless as Melissa, who was also a vibrant folk dancer. Melissa, Walter and I were in the same dance group, and she applied herself to each and every practice. She was always looking for ways to improve in all aspects of her life.

Although we (did not) have the opportunity to see you walk across the stage in June 2017 to receive your high school diploma, which you worked so tirelessly to achieve, we will always be proud of you and everything you accomplished.

It is extremely tough not having you around to talk to, but we are very grateful for the lovely memories we have. Melly, we miss and love you dearly. Hug Mylow for us, and we will see you soon.

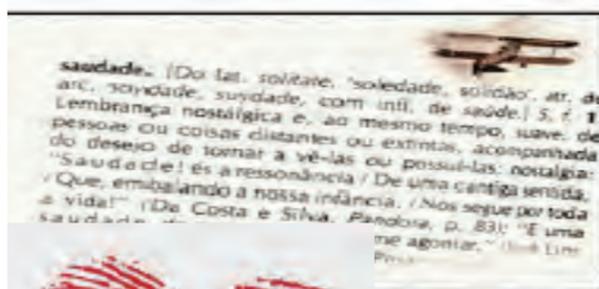
O Mundial extends love and light to Melissa's dear family and friends on the second anniversary of her early passing -- a life cut unnaturally short; full of promise, and aspirations to contribute good things to this world, now only a legacy of memories and a longing among her parents and siblings for a final, otherworldly reunion.

It is a most unnatural order for parents to survive a child, and our profound sympathy goes out to Rosa and Walter Ribeiro, together with their other children, and Melissa's grandparents.

I was fortunate enough to have seen Melissa dance with the folk group at Casa do Minho, particularly at Folklorama, and to observe her lively spirit on the stage and laughing with her friends offstage.

It is a privilege for me to share with you part of a tribute to Melissa written by her sister Jessica.

Rest in Peace, Melissa Bella



EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

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

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



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.^a 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 Financierios

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

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

D.M.B. CONSTRUCTION

Domingos Bravo

950 Logan Avenue
Winnipeg, MB R3E 1P4

204.775.4259



special trade contractor, concrete work

**NYE 2018/19
BEST OF...**

Photos by
Casa dos Açores,
Casa do Minho,
Associação
Portuguesa de Manitoba

*Happy, Happy New Year!
We wish you all the best,
Great work to reach your
fondest goals,
And when you're done, sweet
rest.*

*We hope for your fulfillment,
Contentment, peace and more,
A brighter, better new year
than
You've ever had before.*

~Joanna Fuchs



jantar do bingo dinner



9 de fevereiro - february 9th 2019

Associação Portuguesa de Manitoba

adultos \$20.00 • crianças \$10.00

Entrada 6:00 - Jantar 7:00 • Doors Opens at 6:00 - Dinner 7:00

Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St. - Winnipeg



Euro 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: LOMO DE PORCO RECHEADO

CONTACTE PARA BILHETES:
MÁRIO: 204.336.2746
FILIFE: 204.955.4394

MÚSICA PARA DANÇAR SERÁ ESPETADA POR UM
GRUPO DE AMIGOS DA CASA DO MINHO

PREÇO: \$50



Cinquenta Anos do Monumento
aos Paraquedistas --

Original publicada na revista Combatente

Edição 385, www.ligacombatentes.org.pt

Por Miguel Machado

António Sucena do Carmo

No dia 3 de Julho comemorou-se o cinquentenário da inauguração do monumento aos mortos em combate no Regimento de Paraquedistas, erigido em

memoria dos paraquedistas mortos em combate e, também, porque não dizelo, a glorificação dos combatentes ainda vivos.

A sua inauguração, há cinquenta anos, foi provavelmente, um dos momentos mais significativos e emotivos da história das tropas paraque-

distas portuguesas, conforme relatam testemunhos escritos, em artigos publicados. Imponente pela sua beleza e significado, o Monumento aos mortos em combate tornou-se num símbolo respeitado por todas as gerações de paraquedistas militares portuguesas formados ao longo de mais de seis décadas. Impunha-se, por isso, este modesto registo.



Alguns dados históricos

O "Monumento aos mortos em combate" simboliza uma asa de aeronave de transporte militar Junker Ju-52/3m, e um militar paraquedista em "posição de aterragem" na chegada ao solo. O conjunto é fixado num pequeno lago, em cujo fundo tem desenhado um "mapa-múndi" colorido, onde se destacam as antigas possessões ultramarinas portuguesas, todas ligadas entre si com a Metrópole (Portugal). Na base do monumento a inscrição "Aqueles em quem poder não teve a morte" que perpetua a memoria de todos os mortos em combate. O principal entusiasta e impulsor, para a angariação de fundos e construção do monumento em todas as suas vertentes, foi o coronel paraquedista Mário de Brito Monteiro Robalo, a data, Comandante do Regimento de Caçadores Paraquedistas (RCP). Por motivos estritamente históricos, e justo realçar que os custos deste magnífica obra foram inteiramente suportados por doadores da sociedade civil e empresarial portuguesa, e por contribuições generosas dos oficiais, sargentos e praças paraquedistas. Não houve, por isso, qualquer doação da Fazenda Nacional. O seu custo total orçou em 3,149.13 E. O autor do conjunto arquitetónico foi o arquiteto Aleixo Terra da Motta e a escultura e da autoria do Mestre Domingos Soares Branco que, nos anos sessenta, tinha o seu estúdio aberto na Rua Marquesa de Alorna, N°38 A e E, em Lisboa. A pintura e a decoração ficaram a cargo do professor Hernâni de Oliveira. Ao longo de cinco décadas, o monumento testemunhou, sempre, os momentos mais solenes da história das Tropas Paraquedistas Portuguesas.

Culto e homenagem

Volvidas algumas semanas após a inauguração solene do Monumento, o coronel paraquedista Mário de Brito Monteiro Robalo, Comandante do RCP, redige e manda publicar a Determinação de execução permanente N° 01/1968. Este documento interno, pela sua importância histórica, não podia deixar de ser aqui referido, pois o mesmo, pelas razões nele expressas, e responsável por incutir nos militares paraquedistas um culto que permanece ate aos nossos dias, materializado na seguinte execução: -- "Todo e qualquer militar sempre que sempre que passar pelo Monumento, far-lhe-á como sinal de respeito individual, a saudação militar - a continência." -- "Toda e qualquer forca, ao cruzar o Monumento mandara, conforme os casos, olhar a direita ou a esquerda."





**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 Matança do Porco on Saturday, January 19, 2019 at Casa dos Açores -- enjoy!

Photos courtesy of Casa dos Açores



Dylan Sacramento -- Continued from p6

I feel good right now: good physically and good mentally. In terms of my own training, I'm focusing on mobility. I've had injuries in the past, but the new mobility training has really helped ease the effects of those injuries. I've seen guys who are freaks of nature, completely injury-free. They can go on and on, without any recovery at all, too; day in and day out. Watching them motivates me to take even better care of my body and understand my strengths and weaknesses. I want to see what I am capable of while remaining injury free through prevention. That's what I tell the players I coach. It doesn't matter how skilled you are, and I've seen some really skilled players, even at a young age (most recently a team of 11-year-old girls), who have the skills, but have not yet learned how to take measured risks in executing their skills. I was like that too, once.

You grew up in the West End, yes?

Yes, on Spruce Street. And my grandparents lived on Valour Road, so this fantastic opportunity with Valour FC is like a homecoming to me.

Your family is supportive, yes? I can't pretend I don't know certain things generally about Dylan from our community, and from his mother, who is very proud of him. I know how supportive his family have been throughout his soccer career. He laughs as he recounts the road trips to Saskatchewan for tournaments. Now that's a flat province! My parents and family were and remain very supportive. It has helped me be a resilient player – I don't take a loss as the end of the world. I just resolve to win next time. I'm an analytical and open-minded player. I'm very approachable both on and off the field. I enjoy meeting and speaking with people from all walks of life; all ages. I'm not shy in public or speaking in public; of reaching out. I'm philosophical about reaching out to people – for every two out of ten people that don't like you, there are eight who do... I've learned not to burn bridges, either in soccer or in life. I leave situations and teams on good terms, always respectfully. I focus on the present moment and on things I can control. My path as an athlete and as a person is taken step-by-step. When I'm on the field, I allow things to open up to me, and then I take risks.

Risks of opportunity?

Yes. I am a creative risk taker and I'm constantly scanning the field, looking for opportunities; for myself, and for my team. I'm also doing that off the field. That's what successful people do – they take risks; calculated risks, no matter what their passion might be, or how they make a living. They're constantly moving, looking for more. It scares me to be comfortable; to sit still. I can't! For me, every fresh start comes with fresh opportunities to succeed. I'm fortunate to have landed back in Winnipeg to play professional soccer – that was not an option until now, for so many players in so many generations before mine...

I take my role as a community builder of soccer seriously – I'm a player, for sure, but I'm not just as a

player. I mean, I want to work with my team at Valour FC to create a sustainable, professional soccer culture here in Winnipeg, one that can be enjoyed live and in person at Investors Group Field, same as professional (Canadian) football can be. It's a tremendous opportunity for all of us in this city. I would have loved to attend professional soccer games as a kid with my family. We have that opportunity now in Winnipeg. At affordable prices, too. It's something [watching Valour FC games] that an entire family can enjoy together, and for young soccer players, it goes a long way in providing community role models who are making a living by playing their passion.

Why not make Valour FC your Benfica [or Sporting, or Porto, or Real Madrid or Juventus, or Manchester U... et al.] at home?

Parting words, Dylan?

I've taken a lesson from every learning curve I've been on. If you see the big picture and understand that a loss is not the end of the world. If you take the moments as they come, and learn from every situation, while doing everything that you can to better your skills, you'll always be open to new opportunities to do better for yourself and the people around you.

Dylan Sacramento - Entrevista Fotos por Valour FC

Dylan cresceu jogando futebol em Winnipeg até os 16 anos, primeiro no Clifton Community Center, e depois em St. Charles e Northwest, quando teve a



oportunidade de experimentar o Toronto Football Club (FC). Ele jogou com o Toronto FC por três anos, e depois de completar a universidade, um ano com Vaughan Azzuri de Toronto no League One Ontario, no verão de 2018, onde ganhou MVP.

Ele recebeu uma bolsa de estudo na Florida Gulf Coast University, onde completou uma licenciatura em comunicação, - - marcou 14 gols em um ano, antes de retornar ao seu destino e a oportunidade de tentar a nova Premier League canadense profissional com o Valor FC (valourfc.canpl.ca) em Winnipeg.

O Valor FC é um clube de futebol profissional canadense com base em Winnipeg, que competirá na temporada inaugural de 2019 da Premier League do Canadá e jogará em casa no Investors Group Field. A equipe é treinada por Rob Gale (head coach and general manager) e opera como parte do Winnipeg Football Club. É possuído pelos Blue Bombers de Winnipeg. O presidente e CEO é Wade Miller. Os

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

valores centrais de honra, integridade e abnegação do Clube são refletidos em seu nome; os objetivos de negócio de sustentabilidade e crescimento perpétuo são projetados para aumentar o esporte do futebol em Manitoba, empregando e identificando boas pessoas.

Dylan Sacramento, 23 anos, foi um dos dois jogadores locais a serem contratados - o outro é o goleiro Tyson Farago, 27. O técnico Gale notou em recente entrevista coletiva que o meia Dylan progrediu de Manitoba para Toronto FC, até a NCAA, onde ele amadureceu. como jogador e pessoa, assinou com Winnipeg não simplesmente porque ele é daqui, mas porque ele ganhou legitimamente um lugar aqui. Gale deve saber em primeira mão, como ele treinou Sacramento nas equipes canadenses U-18 e U-20. Em seus anos colegiais, Sacramento marcou 12 gols e oito assistências por 32 pontos, que lhe garantiu o quinto lugar geral

Foi uma escolha fácil para eu voltar para casa, diz Dylan. Quando você é um atleta e se dedica ao seu esporte, seu sonho é se tornar profissional. Juntar-se ao Valor FC como jogador de futebol profissional é o meu destino. Era para ser, e eu trabalhei duro para chegar aqui.

Então, não foi uma jornada fácil? Eu pergunto.

Nem sempre, não. Foi difícil alguns anos, mas só me fez trabalhar mais. Eu perseverei e continuei praticando. Nunca me ocorreu desistir - nunca. Como nada foi dado a mim e trabalhei duro para alcançar o sucesso, aprendi muito sobre mim mesmo como jogador; não apenas fisicamente, mas também mentalmente. Tornei-me mais polido e habilidoso no campo; mais maduro. Eu tenho visto uma progressão constante em mim mesmo enquanto amadureci. Eu aprendi bastante com companheiros de equipe e treinadores, e na sala de aula de estudar comunicações; Combinando todas essas lições e assistindo futebol em todos os níveis ... Isso me fez crescer como pessoa e como jogador.

Dylan é um obstinado Benfocista e lista Deco como seu jogador e modelo favorito de todos os tempos.

Continuado na p18

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

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

LICENSED DENTURIST
EDWARD SKYHAR
130-600 St. Anne's Road
Seine River Professional Building

Over 30 Years
of Oral Health
Experience!

All dental plans accepted

JS FURNITURE GALLERY

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



NOVA MEGA LOJA EM:

1725 Ellice Ave., Winnipeg
Tel: 204 783-1727
www.furnitureandmore.ca

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



myFlowersToGo.com

646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-0K3

Beautiful Flower Arrangements

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

www.myFlowersToGo.com

Paulo Sergio Carvalho

We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services

Bus Phone: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389

Email: askflowerstogo@gmail.com

Address: 646 William Ave

A tourada portuguesa: Eles não matam o touro em Portugal...

Existem algumas proposições sobre as origens da tourada na Península Ibérica e as diferenças evoluídas entre a tourada portuguesa e espanhola. Uma delas é que a Tourada Portuguesa se originou em duas práticas históricas a cavalo: uma, exercícios de guerra equestre conduzidos por ibéricos em Portugal e Espanha enquanto lutavam para expulsar os mouros invasores (árabes) entre os séculos VIII e XV; e, dois, a corrida dos touros, com cavalos, que foi trazida para a Península Ibérica pelos antigos cartagineses. Um terceiro popular liga a tourada aos antigos espetáculos de gladiadores espalhados pela Europa e Norte da África pelo Império Romano.

Aquele que faz o sentido mais prático em resolver as diferenças entre as versões portuguesa e espanhola é a resposta equestre à invasão de mouros saqueadores a cavalo. A evolução da verdade histórica provavelmente combina todas essas três suposições, e algumas outras também. No entanto, a mais adequada para entender por que os matadores figuram proeminentemente na Espanha, enquanto os cavalos continuam a dançar nos ringues de Portugal, favorece uma explicação equestre.

Na Península Ibérica - a península europeia no sul da Europa formada por Portugal e Espanha, a tourada original era diferente da versão espanhola que tantas vezes vemos popularizada no cinema, que apresenta o matador como a estrela do ringue, e onde o touro é morto no final da luta.

O matador como *superstar* matador de touros é uma invenção recente. Em tempos passados, tanto na Espanha como em Portugal, a tourada foi uma cerimônia encenada com um número de diferentes competidores de várias classes sociais, desde o nobre cavaleiro, até ao matador comum a pé, que foi escolhido a partir das classes camponesas porque estava em risco de morte.

Nos tempos atuais, a tourada espanhola difere dos portugueses por causa de um foco singular no matador. A divisão entre os dois tipos de tourada começou quando a cavalaria nobre foi proibida de entrar no ringue durante o reinado de Felipe V no século XVI, devido à oposição dos Bourbons franceses, com quem Felipe estava tentando dar graças como neto para Rei Luís XIV.

Os franceses proibiram a tourada equestre por lei, e enquanto a nobreza espanhola cumpria o decreto, a turma ignorou o decreto e continuou a levá-lo a pé. Como resultado, os homens comuns que antes só auxiliavam os nobres senhores a cavalo ou entraram no ringue durante os últimos estágios da tourada como personagens periféricos, agora se tornaram seus protagonistas centrais - as estrelas; consequentemente, ganhando o nome matador como consequência do clímax: a matança do touro.

A tourada portuguesa, por outro lado, continuou a evoluir como um espetáculo equestre, com ênfase no cavalo ibérico, no hipismo e nos bravos touros que dançaram com os cavalos para criar o que alguns aficionados chamaram uma cerimônia elegante. O cavaleiro é o personagem central da tourada portuguesa, e sua agilidade a cavalo e o domínio de um animal propenso a correr quando confrontado com o perigo, é parte integrante da

exposição. O ponto da tourada portuguesa não é a morte de um animal - o touro; mas sim o treinamento e a disciplina de outro - o cavalo.

Os cavaleiros portugueses ainda são extraídos principalmente das classes altas; enquanto os matadores espanhóis ainda vêm principalmente das classes mais baixas. O primeiro é um testemunho do fim das invasões mouras, e um meio para a cavalaria continuar praticando suas habilidades de batalha em tempos de paz. A tourada portuguesa começou como uma reserva das ações de combate equestre e, ao longo dos séculos, transformou-se numa vitrina viva de valor e coragem portuguesas arcaicas.

Em ambas as versões ibéricas da Tourada, há um elemento unificador comum no antagonista central - o Touro. Na mitologia universal, o Touro é geralmente um símbolo que causa medo nos corações de homens e mulheres. Muitos povos através do tempo e culturas usaram o touro em tempos de guerra; os povos ibéricos ficaram especialmente com medo do touro por causa de seu uso como animal de guerra pelos invasores mouros nas linhas de frente. Após o colapso do Império Romano de seiscentos anos de idade no século VII da EC, as tribos da Europa do Sul nas antigas províncias romanas de Lusitânia e Hispaniola (atual Portugal e Espanha, respectivamente) eram vulneráveis à conquista, e Os mouros do norte da África aproveitaram rapidamente o déficit imperial de poder e ascenderam na península.

Há ampla evidência em toda a Península Ibérica (retratada em antigas pinturas rupestres, por exemplo) que os ibéricos há muito consideravam que o Touro possuía qualidades intrinsecamente medrosas, e os mouros invasores usavam esse medo para vantagem, dirigindo uma manada de touros selvagens com os restos de fogo ligados às suas caudas nas linhas de frente dos campos de batalha. Guerreiros mouros a cavalo atacariam por trás. Os ibéricos se reuniram e responderam de duas maneiras: uma, criando e selecionando cavalos que não corresse em face de touros em fuga; e dois, treinando cavaleiros junto com a nova raça de cavalos para dançar e enfrentar os touros.

Os exercícios equestres para cavaleiro e cavalo foram conduzidos em um recinto que se tornou um protótipo para o ringue da tourada, e de muito interesse público. O ponto da tourada portuguesa é, ainda hoje, mostrar a formação e escolaridade do cavalo. É verdade que há vários participantes a pé no ringue da tourada portuguesa, mas o verdadeiro mestre é o cavaleiro montado. Os cavalos empinam em volta dos touros, movendo-se elegantemente de lado para fugir deles. Os cavaleiros guiam os cavalos desta maneira e assim, enquanto enfiam uma série de farpas (grandes dardos com cerca de dois ou três pés de comprimento) no pescoço e nos ombros de um touro, que então saem do animal de cada lado. Há sangramento e algum dano muscular óbvio ao



touro. O ato final da tourada após de lancetarem o touro com as farpas, consiste em uma forcada, que literalmente significa "bifurcação", que ocorre quando um número de homens fica na frente de um touro atacando e o subjuga em uma demonstração de força humana.

O líder entre esses homens pula nos chifres do touro e fica pendurado enquanto os outros tentam agarrar por trás. O último homem do grupo agarra o rabo do boi e puxa, até que o animal esteja completamente contido. Neste momento, o touro é ferido, mas não mortalmente, e uma série de novilhos são trazidos para a arena para expulsar o touro na companhia de sua espécie.

Os espanhóis dizem que a tourada portuguesa priva o animal de sua dignidade, e que a morte deveria ser o fim natural. Os portugueses dizem que matar o animal no ringue é luxúria de sangue, puro e simples, e que é errado arriscar a vida de um homem por esporte. Na Espanha, a morte do touro é o fim necessário para a disputa entre homem e animal.

Em Portugal, matar um touro é o mesmo que assassinar, e foi banido em 1928. O mais famoso matador português de todos, Pedrito de Portugal, foi acusado de matar um touro em 2001, numa tourada na Moita, a sul de Lisboa. Hoje ele termina suas lutas em Portugal simulando a morte de um touro.



Críticos da tourada (e matança) em Portugal afirmam que o animal merece civilidade e humanidade. Defensores do assassinato em Portugal argumentam que a morte em uma tourada reflete um triunfo final do homem contra a fera. O líder do maior grupo de bem-estar animal de Portugal, Miguel Moutinho, que já se pôs entre um matador e um touro no meio de uma luta, chama a proibição de matar um exemplo "patético" da natureza agressiva-passiva da tourada portuguesa, acrescentando que o touro muitas vezes morre de qualquer maneira, seja de ferimentos graves, seja nas mãos de um açougueiro.

Torna-se ainda mais complicado culturalmente na análise sociológica contemporânea das diferenças entre Espanha e Portugal. Em um artigo publicado na tourada do *New York Times* há quase 11 anos, Pedrito de Portugal reclamou que os portugueses violaram a estética original das touradas ao remover a matança, e que a tourada é menos um esporte sangrento em Portugal do que na Espanha, porque em comparação com os espanhóis, os portugueses são "machos fofos."

O comentarista cultural Marcelo Rebelo de Sousa compara o ditador corporativo português Antônio de Oliveira Salazar ao ditador fascista espanhol Francisco Franco e diz que ele como "menos autoritário," embora ele faça questão óbvia de que os portugueses não saquearam seus impérios nos costumes dos espanhóis, preferindo casar e se reproduzir com os habitantes de suas colônias. "Nós portugueses somos amantes, não combatentes", diz-se ele, "e isto reflete-se na maioria dos aspectos da nossa cultura, incluindo a nossa abordagem às touradas ..."

É uma velha piada, que se diz grosseiramente em alguns círculos, que os portugueses *amam* qualquer um. Porém, continuamos não matando o touro. E nem o mais famoso matador português, o Pedrito de Portugal, esta desposto a seguir os costumes dos "machos duros."

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

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 e Fotos de Pedro Correia

LEGACY STONE VIMY RIDGE PARK

No dia 10 de Novembro de 2018, foi inaugurada uma edição ao Monumento de Winnipeg Rifles. O Núcleo dos Combatentes Portugueses, foi convidado a pôr o seu nome no Monumento, junto com outros.



Pela primeira vez no Canadá, temos o privilégio de nos associar a tal Evento, com muito orgulho nosso. Isso mostra o reconhecimento e apreço que os nossos aliados canadianos têm por nós.

Estiveram presentes na cerimónia, a Governadora da Província Janice Filmon e seu marido, o Representante da Província John Reiz Special Envoy for Military Affairs, o Mayor da cidade de Winnipeg e o jornal O MUNDIAL.

Representando o Governo Federal, Laudalina Amaral, filha dum Combatente falecido, João Amaral. Foi descerrada a Lápide à entrada do Monumento. Presentes a Guarda de Honda dos Rifles de Winnipeg e muitos espetadores.

O Mestre de Cerimónias foi o nosso Comandante Honorário e amigo, General Dennis Tabbernor. Um fim de semana para relembrar, lembrando os que nunca serão esquecidos.

LEVY -- PRIMEIRO DIA DO ANO

No primeiro dia do ano, como de costume, um grupo de Veteranos Portugueses e 1 filho de um deles, participou no LEVY, cerimónia que ocorre em



todas as Instituições das Forças Armadas situadas em Winnipeg, Manitoba.

Foram visitadas 17 Wing, Força Aérea, Marinha, Minto Armory, Fort Garry Horse e por último, o Palácio do Governador.

O Grupo desta vez foi liderado por Carlos Oliveira, visto o Presidente do Núcleo não poder comparecer devido a um forte ataque de gripe, que o reteve em casa.

Presentes, além de Carlos Oliveira, Leonel Vieira, Francisco Coelho e seu filho Francisco, António Arruda e Albino Felizardo.

Correu tudo muito bem e foram apresentados à Lt. Governor Honourable Mrs. Janice Filmon.

FUZILAMENTO DUM SOLDADO PORTUGUES

Como muitos devem saber, Portugal entrou na primeira Guerra Mundial contra os alemães, para obedecer a um dos Tratados mais velhos do mundo, o Tratado de Tordesilhas, entre Inglaterra e Portugal, cerca do ano de 1.500. Assim, Portugal foi obrigado a entrar nesta guerra, por ser aliado da Inglaterra. Entre 100 mil soldados que foram alistados, havia um jovem de 23 anos, que embarcou para Flandres no dia 16 de Março de 1917. Chamava-se João Ferreira de Almeida e foi mobilizado para o Corpo Expedicionário Português, sendo colocado como Condutor de água para as tropas, quase na fronteira da Bélgica.

No dia 22 de Julho de 1917, apanhou

60 dias de prisão, por ter abandonado o seu posto. Afirmou a alguns colegas que não cumpriria a prisão.

Foi enviado para a frente nas trincheiras, o que não obedeceu, durante 3 semanas, dizendo que se passaria para o lado dos alemães, que o tratariam bem.

Testemunhas dos seus comentários, denunciaram no, sendo julgado em Tribunal Militar.

O General Tamagnini de Abreu condenou-o à morte. Apesar de a pena de morte ter sido abolida em Portugal, em 1867, João Ferreira de Almeida, foi o único soldado português fuzilado, para dar exemplo às tropas Inglesas e Francesas. Só porque ameaçou passar-se para o lado do Inimigo.

O Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa, associou-se em Setembro de 2018, à reabilitação moral deste soldado português fuzilado há 100 anos, por traição à Pátria, contrário aos Direitos Humanos.



o centenário do Armistício, envolveu mais de 4.100 soldados das Forças Armadas e da GNR e agentes da PSP.

O desfile foi organizado pela Liga dos Combatentes e pelo Estado Maior General das Forças Armadas. EMGFA. Estiveram representadas as forças armadas da Alemanha, EUA, França e Reino Unido.

A cerimónia presidida pelo Chefe de Estado, Marcelo Rebelo de Sousa, envolveu ainda 160 antigos combatentes e 180 alunos do Colégio Militar e dos Pupilos do Exército, 86 cavalos, centena e meia de viaturas e motos militares e das forças de segurança, 11 aeronaves e dois navios fundeados frente ao Terreiro do Paço.

A homenagem aos militares mortos durante a Grande Guerra foi assinalada com a deposição de uma coroa de flores e a passagem de quatro caças F-16, a que se seguiu o discurso do Presidente da República e a imposição de condecorações aos estandartes nacionais. Com o propósito de homenagear a paz e honrar a memória dos 100 mil portugueses que combateram na Primeira Guerra Mundial e os 7.500 que morreram no conflito, a

cerimónia pretendeu ainda estimular o Orgulho Nacional e ser um Ato de Cidadania, segundo Porta Voz do CEMGFA.

Portugal participou na Grande Guerra com cerca de 100 mil homens ao lado dos aliados, enviando para a frente ocidental o Corpo Expedicionário Português, CEP, em 1917. Os soldados portugueses estiveram também presentes na frente de Angola, em 1914.

O Presidente da República deu orientação para que a cerimónia do Centenário do Armistício da Grande Guerra tivesse elevado significado, e decorresse na Avenida da Liberdade, em Lisboa, junto ao Monumento aos Combatentes da Grande Guerra.

O Almirante CEMGFA apoiou desde a primeira hora com entusiasmo e garantiu o apoio das Forças Armadas e das Forças de Segurança.

A população portuguesa juntou-se à cerimónia na Avenida da Liberdade, na manhã do dia 4 de Novembro de 2018, homenageando os que ontem, na Grande Guerra e no Ultramar, e hoje nas Operações de Paz, defenderam e defendem os interesses superiores de Portugal.

PORTUGAL COMEMOROU O FIM DA GRANDE GUERRA

Com a devida vénia, transcrito da revista COMBATENTE de Dezembro de 2018.

Destaque

O grande desfile militar com que Portugal assinalou

Foto e reportagem por *Combatente*

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

Dylan Sacramento -- Continuado da p15

Ele era um jogador criativo. Ele fez coisas fora do comum, à sua maneira. Ele se expressou de maneira tão criativa no campo. Eu me considero um tomador de risco criativo. Um jogador no último terço: eu gosto de marcar! Ele sorri.

Você é um jogador estratégico?

Eu gosto de ver como o jogo está fluindo. Como meia-atacante jogando entre as linhas, eu tenho um bom ponto de vista para explorar o campo, e assim, eu tenho uma noção de como o jogo está indo, e se eu preciso acelerar, desacelerar ou simplesmente manter o ritmo. Eu comunico isso aos grevistas da maneira que eu passo a bola para cima ou para eles; a mensagem é entregue por mim para eles no peso da bola. Eu envio de uma certa maneira e eles sabem o que precisa ser feito por causa do jeito que eu enviei ... O peso do passe é um indicador de como o jogo está indo. Ajuda que eu possa passar e atirar com os dois pés. Então, sim, sou um participante estratégico em como eu controlo o jogo, mas também sou técnico em como eu executo as jogadas ...

Melhor dos dois mundos, então?

Sim.

Dylan é bilingüe Inglês e Português, e com uma dupla herança portuguesa que também combina o melhor dos mundos Luso; Capelas, São Miguel nos Açores (a mãe Grace é uma boa amiga minha) com Moitas Vendas no Ribatejo (o pai Carlos incutiu muito amor no futebol; o irmão mais velho Kenny jogou pelo Ital-Inter na Premier League de Winnipeg e por um breve período Portugal, a irmã Susana é super solidária). Ele aspira a jogar em Portugal, como muitos ao seu nível, e diz-me com entusiasmo que tudo é possível. São Miguel assume a beleza natural; continente leva-o a uma cena de acontecimentos - Dylan está particularmente impressionado com o Porto, devido a uma recente visita. Concordo, mais ou menos, como sou uma devota de Lisboa desde a infância. Chiado!

Visitei Portugal muitas vezes, tanto na ilha como no continente, e adoro-o lá. Jogar lá fora seria incrível, mas tem que fazer sentido. Além do trabalho duro e disciplina, você precisa de autoconfiança. A autoconfiança é provavelmente mais importante. Se você não acredita em si mesmo, então quem vai acreditar?

Eu não desisti; nunca. Continuei trabalhando duro, e me aprimorando. Sempre acreditei que conseguiria e estava pronto para o próximo nível. Eu cresci tremendamente e trabalhei muito duro enquanto eu estava na Northwest, e isso me colocou em uma boa posição com uma boa mentalidade para levar isso ao próximo nível.

O nível de comprometimento profissional é alto com o Dylan. Tal como acontece com os atletas e os de alto desempenho em todos os campos nesses níveis, o domínio não é fácil. Discutimos a diferença entre arrogância e autoconfiança em atletas profissionais; Claro, Jose Mourinho surge. Eu compartilho minha história favorita sobre Mourinho com Dylan: ele aprendeu espanhol em três semanas porque, porque dizia ele, *é língua fácil*. Concordamos que Mourinho se veste bem,

e é divertido de assistir nos bastidores. Passamos para uma equação mais séria: que leva 10.000 horas (ou dez anos para a maioria) de prática em qualquer coisa para atingir um nível de maestria.

Fazemos as contas ... poderia ser um problema em um livro de matemática do ensino médio: se Dylan começasse a jogar futebol aos três anos de idade, praticasse três horas por semana até os seis anos, depois o dobro até os dez anos e o triplo desse tempo até os 14 anos, o dobro desde então até agora, com 6 a 8 horas diárias como jogador de futebol profissional; chegando duas horas adiantado na academia, treinando por 1,5 a 2 horas, depois se recuperando com banhos de gelo ou rolos de espuma, ENTÃO quantas horas ele treinou até hoje para seu atual nível de maestria aos 23?

Durante a entrevista, eu digo a ele que vou fazer as contas depois. Durante a redação deste artigo, decidi apelar a um matemático mais apto para fazer as contas para mim - o mais próximo da resposta correta (mostre a matemática, por favor) recebe um cartão de presente para café na Starbucks ou Tim Horton's (envie para omundial @ outlook.com).

Como jogador e treinador, continua Dylan, estou ansioso para levar isso para o próximo nível. Eu coloquei de lado meu ego. Fico feliz em trabalhar duro e ajudar a motivar outras pessoas a trabalharem arduamente. Essa é a diferença essencial para mim entre treinar e jogar. Existe um componente no coaching que requer ensino, e ajuda que eu sempre tenha sido sincero em campo, motivando os colegas. Eu tenho sido capitão de equipe - na Flórida, formalmente, e em huddles, geralmente sou o único que dá as conversas estimulantes, informalmente. Eu tenho uma visão muito positiva, o que ajuda. Ser um treinador vem naturalmente para mim, tanto em grupo como one-on-one.

Eu me sinto bem agora: bem fisicamente e bem mentalmente. Em termos de meu próprio treinamento, estou focando na mobilidade. Eu tive lesões no passado, mas o novo treinamento de mobilidade realmente ajudou a aliviar os efeitos dessas lesões. Eu vi caras que são aberrações da natureza, completamente livres de lesões. Eles podem continuar, sem qualquer recuperação, também; todo dia. Observá-los me motiva a cuidar ainda mais do meu corpo e a entender meus pontos fortes e fracos. Eu quero ver o que sou capaz de permanecer livre de lesões através da prevenção. Isso é o que eu digo aos jogadores que eu treino. Não importa o quão habilidoso você é, e eu vi alguns jogadores realmente habilidosos, mesmo em tenra idade (recentemente uma equipe de meninas de 11 anos), que têm as habilidades, mas ainda não aprenderam como para assumir riscos medidos na execução de suas habilidades. Eu também era assim uma vez.



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



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

Sua família é favorável, sim? Ele ri enquanto relata as viagens de Saskatchewan para os torneios. Agora essa é uma província plana! Meus pais e familiares foram e continuam sendo muito favoráveis. Isso me ajudou a ser um jogador resiliente - eu não tomo uma perda como o fim do mundo. Eu apenas resolvo ganhar da próxima vez. Eu sou um jogador analítico e de mente aberta. Sou muito acessível tanto dentro quanto fora do campo. Eu gosto de conhecer e conversar com pessoas de todas as esferas da vida; todas as idades. Não sou tímida em público ou falando em público; de alcançar. Meu caminho como atleta e como pessoa é tomado passo a passo. Quando estou no campo, permito que as coisas se abram para mim e depois assumo riscos.

Riscos de oportunidade?

Sim. Eu sou um tomador de risco criativo e estou constantemente examinando o campo, procurando oportunidades; para mim e para minha equipe. Para mim, todo novo começo vem com novas oportunidades para ter sucesso. Tenho sorte de ter retornado a Winnipeg para jogar futebol profissional - isso não era uma opção até agora, para tantos jogadores em muitas gerações antes do meu...

Eu levo a sério meu papel de construtor comunitário de futebol - sou um jogador, com certeza, mas não sou apenas um jogador. Quer dizer, quero trabalhar com a minha equipe no Valor FC para criar uma cultura de futebol profissional e sustentável aqui em Winnipeg, que pode ser aproveitada ao vivo e pessoalmente no Investors Group Field. É uma tremenda oportunidade para todos nós nesta cidade. Eu adoraria participar de jogos de futebol profissional quando criança com minha família. Nós temos essa oportunidade agora em Winnipeg. A preços acessíveis também. É algo [assistir aos jogos do Valor FC] que uma família inteira pode curtir juntos. Por que não fazer do Valor FC o seu Benfica em casa?

Palavras de despedida, Dylan?

Eu tirei uma lição de cada curva de aprendizado que estive. Se você vê o quadro geral e entende que uma perda não é o fim do mundo. Se você aproveitar os momentos como eles vêm e aprender com cada situação, ao mesmo tempo em que faz tudo o que pode para melhorar suas habilidades, sempre estará aberto a novas oportunidades de fazer o melhor para si mesmo e para as pessoas ao seu redor.




ADVOGADOS E SOLICITADORES
NOTÁRIO PÚBLICO
DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA
1700-242 HARGRAVE STREET WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1
TEL: 204.934.2592
FAX: 204.934.0592
E-MAIL: SVD@TDSLAW.COM
WEBSITE: WWW.TDSLAW.COM



Centro Português Casa do Minho

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

PAGINA BRASILEIRA

Despedida ao Rev Pe Tiago Coloni

Texto por Maria Jose e Mia Sally Correia
Fotos por Michel da Silva

A nossa paróquia está triste! Saiu de pé de nós, um valor moral que nos acompanhou durante 4 anos!



No passado dia 5 de Janeiro, na missa das 5 horas da tarde, celebrou se o sexto aniversário e a despedida do Rev. Padre Tiago Coloni.

Foi uma cerimónia muito comovente, com a Igreja super lotada. Padre Tiago celebrando e Padre André Lico continuando com a homilia, onde enalteceu as boas qualidades de apostolado do padre Tiago, a sua dedicação, amizade e boa disposição... Ao iniciar a sua vida sacerdotal, padre Tiago queria ser ser um Padre de aldeia, mas foi logo destacado para França, onde teve de aprender a língua francesa... Lá permaneceu 2 anos, sendo depois enviado para Winnipeg, onde aprendeu a língua inglesa.

Aqui permaneceu 4 anos, dedicando se 100% à nossa Comunidade, que o adorava! Os seus superiores reconheceram o seu valor e entenderam que Ele era competente para ocupar um mais alto cargo e lá o nomearam para ser Reitor dum Seminário no Brasil, em São João da Boa Vista, entre São Paulo e Minas Gerais.

Teve de obedecer e aceitar o seu destino por amor de Jesus Cristo. Sabe que tem apenas 34 anos e vai ser um cargo de muita responsabilidade, mas confia em Deus que o há de ajudar, na formação dos seminaristas.

Sente uma grande tristeza por ter de partir e nos deixar, mas sabe que virá um novo padre para o substituir, de braços abertos. Esta mudança é mais uma transição. Uma boa transição e oportunidade para mim, afirmou.

A equipa do *Mundial* deseja lhe muita saúde e que Deus o acompanhe na sua vida futura. Não se esqueça de nós, que nós sempre o recordaremos...

Visite nos nas suas férias!

Festa na Imaculada Conceição.

Texto por Agostinho Bairos
Fotos por Michel da Silva

Michel da Silva

No passado dia 8 de Dezembro de 2018, a Paróquia Portuguesa da Imaculada Conceição, acabou de celebrar a Festa da sua Padroeira. A Novena, que principiou no dia 29 de Novembro de 2018, pregada pelos reverendos Padres André e Tiago Coloni, atraíu muitos devotos.

Cada dia da Novena, um dos grupos da Paróquia e uma ou mais organizações da Comunidade, toma-

vam parte na Celebração e na Liturgia, fazendo a leitura, a Oração dos fieis e participando na processão do ofertório.

No dia 8, sábado, o Chanceler da Arquidiocese Rev. Padre Richard Arsenault, veio presidir à missa solene da festa, em representação do Arcebispo Dom Richard Gagnon, que se encontra ausente em Roma, nas suas funções como Vice Presidente da Conferência Nacional dos Bispos do Canadá.

A Banda Lira de Fátima tocou vários números durante a missa. No fim da celebração, foi prestada uma homenagem ao rev. Padre André Lico, por ser o dia que celebrava o décimo sexto aniversário da sua ordenação sacerdotal. Foi lhe entregue uma bênção especial, enviada por Sua Santidade o Papa Francisco. Logo após a missa, teve lugar o jantar da paróquia, que contou com a presença de muitos paroquianos, não só os de expressão portuguesa, mas também algumas famílias de expressão inglesa.

O Chanceler Rev. Padre Richard assim como o Ouvidor da área norte de Winnipeg, Rev. Padre Dominic Yuen e também os nossos senhores Padres André, Tiago e Sean, tomaram parte no jantar, que foi preparado e servido por um grupo de voluntários, liderados pela família da senhora Conceição Oliveira.

O Consul de Portugal Sr. Paulo Cabral e sua Esposa, também estiveram presentes, assim como representantes de várias Organizações Comunitárias. João Pimentel apresentou um programa musical que foi muito apreciado.



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 Festa de Natal das famílias

No domingo dia 23 de dezembro decorreu a festa de natal para as famílias na Associação Portuguesa de Manitoba. Com a sala repleta de crianças e adultos a festa decorreu da 1:30 até às 5:30. Houve atividades para os mais pequenos, tal com fazerem decoração de ornamentos, tatuagens, decoração de bolos, pipocas e algodão doce grátis. Para os mais famintos havia alguns snacks para venda.

A apresentação esteve a cargo da Vitória Dias, a Vice-Presidente e Diretora da Escola Fátima Gomes Carreiro, saudou e agradeceu a presença de todos. A tarde começou com os alunos da Escola Portuguesa da Associação, que nos brindaram com uma pequena peça de teatro sobre o espírito de natal. A peça contava-nos a história de uma menina que não acreditava no Pai Natal, mas que no fim com o trabalho em equipa de todos passou a acreditar – “Acreditem em mim! Acreditem no Natal” era o mote. É sempre agradável ver o esforço das crianças e famílias para manter vivo o Português.

De seguida as crianças dos grupos folclóricos Infantil e Luzitos, trouxeram-nos uma coreografia de duas músicas. Para acabar a tarde chegou uma inesperada visita, mas que agradou a todos. O Pai Natal resolveu passar pela festa para registar os últimos pedidos para as prendas do natal. Mais uma tarde bem passada, onde em muitos casos foi possível três gerações a divertirem-se. Uma vez mais o obrigado a todos os voluntários por terem proporcionado esta fantástica tarde.

Associação Portuguesa de Manitoba Bem-vindo 2019! -- Fotos na p12

Celebrou-se mais uma noite de passagem de ano na Associação Portuguesa de Manitoba. Quando as portas abriram as pessoas entraram para uma sala elegante, com uma decoração requintada e intimista em tons de dourado e preto.

As famílias foram chegando, as pessoas foram se acomodando, revendo amigos e contando as peripécias do Natal. Uma vez mais foi possível ver várias gerações a conviverem no mesmo local.

Paulo Delgado, tomou a palavra para agradecer a presença de todos em mais esta celebração, e para em nome da Direção desejar a todos um feliz e próspero Ano Novo de 2019. Os Senhores padres André e Tiago tomaram a palavra para desejarem a todos um bom ano, cheio de fé e amor, e para abençoarem a refeição que iria ser servida.

A boa disposição reinava na sala, depois da refeição, magnífica e abundante como habitual, da sobremesa, do cafezinho e do digestivo para alguns era a hora de começar a “Festa”. O Luís Aguiar subiu ao palco e impôs o ritmo da noite com os seus dotes de DJ. Visto a sala ter várias faixas etárias foram-se ouvindo vários tipos de música ao longo da noite de modo a contentar todos os gostos.

Perto da meia noite, foram distribuídos chapéus, bandeletes e cornetas para os convivas receberem em grande o novo ano. O Luís fez a contagem decrescente e 2019 foi recebido em euforia por todos, acompanhado por uma “chuva” de balões a cair do teto. Garrafas de champanhe foram estourando, e brindes com votos de bom ano foram sendo trocados, certamente desejos foram secretamente formulados e novos objetivos estabelecidos para 2019.

Foi servida de seguida em estilo de bufete uma ceia, para que o novo ano seja recebido com fartura. A festa continuou noite dentro, com bastante calor humano apesar da frígida noite que se fazia sentir na rua.

Uma vez mais a todos os voluntários e amigos um muito obrigado pela noite que proporcionaram, eles abdicaram de se sentarem com as famílias para que a “família APM” tivesse uma noite inesquecível.

A Direção da Associação Portuguesa de Manitoba deseja a todos um excelente 2019.

Associação Portuguesa de Manitoba - Jantar dos Oldtimers -- Fotos por Tony Soares

Decorreu no passado Sábado dia 19 de Janeiro o jantar anual da equipa de futebol Oldtimers da APM. O Presidente da Direção tomou da palavra para saudar e agradecer a todos a participação neste evento, demonstrando uma vez mais o apoio pelas atividades que esta casa desenvolve. Agradeceu em especial aos jogadores da equipa o empenho com eu defenderam as cores da APM nesta época.

As graças pela refeição que irá ser servida foram dadas pela Beverly Braga. Manuel Felgueiras, responsável pela equipa e organizador do jantar, tomou da palavra para dar as boas vindas. Aproveitou ainda para apresentar a equipa e agradecer o empenho dos jogadores que ganharam o campeonato e os playoffs de 2018 na liga Oldtimers.

Assim desta equipa vencedora fizeram parte: Mário Rodrigues (guarda redes), João Betencourt, Gilberto Cabral, Joe Betencourt, Marc Syrius, Ken Steeds, Nany Betencourt, Carlos Gonçalves, Fernando Sousa (treinador), Stavrou Chajji, Alex Esteves, Aziz Kinnirad, Paul Stein, Nuno Faria, Tony Brillhante, William Rosales, Manuel Felgueiras (manager), Tony Lourenço, Darren Allers, Dave Lourenço, Joe D'Amico, Luís Vicente, Vasco Sousa, Jeremy Santos, John Coutris, Roberto Carreira, Bem Olok, Lal Madguill e Mirel Oprea.

Depois da refeição, foram distribuídas como forma de agradecimento aos jogadores uma garrafa de champanhe com a fotografia da equipa. Hermano Silva animou os presentes com a sua boa música. Para terminar a noite a música do DJ Luís Aguiar levou as pessoas a um pezinho de dança. Uma vez mais um muito obrigado aos voluntários que proporcionaram mais esta agradável noite de convívio.



Associação Portuguesa de Manitoba

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

CASA DOS AÇORES**Banda Lira de Fátima****Almoço de Natal**

Reportagem por Paulo Delgado

Fotos por Michel da Silva

No passado Domingo, dia 9 de Dezembro, a Banda Lira de Fátima organizou o seu almoço de Natal na Casa do Açores. Nele estiveram presentes músicos e suas famílias bem como amigos e apoiantes da banda.

Sara Dias, a apresentadora de serviço agradeceu a todos a presença, convidou o Sr. Padre Tiago para dar as graças pela refeição, o qual manifestou que sentia bastante orgulho pelo trabalho prestado há comunidade pela banda. A refeição foi servida em estilo bufete, a comida abundante e saborosa.

Depois da refeição o Sr. Padre André, Presidente da Assembleia Geral tomou a palavra, saudando os presentes por estarem aqui neste convívio. Sublinhou a importância da Banda pelo trabalho desenvolvido na comunidade e que muitos dos eventos

tógrafo que faleceu recentemente, mas que se fosse vivo faria anos hoje.

Foram chamados ao palco os músicos da banda, os membros da direção e voluntários para lhe ser entregue um certificado de apreciação. O Sr. Luís Dias, presidente da banda, tomou da palavra para agradecer a todos os presentes, afirmando que só é possível continuar com o apoio de todos e com o carinho da comunidade. Agradeceu de forma muito especial a todos os músicos que permitem que esta banda continue a existir e a todos os voluntários que esta semana trabalharam arduamente para que este almoço fosse mais um sucesso.

Um grupo de convivas foi chamado a palco, entre eles os Sr. Luís Dias, os Sr. Padres André e Tiago e as Irmãs Dedé e Karina acompanhados à viola pelo Henrique Braga trouxeram-nos música de natal. Armando Silva regressou e com música em homenagem ao seu falecido sogro o Sr. Carlos Sousa.

Para acabar a tarde foi preparada uma surpresa aos Sr. José Chaves, trouxeram a sua guitarra de casa

Combatentes de Winnipeg, Luis Dias, Presidente da Banda Lira de Fátima, Reverendo Padre André Lico, irmã Dédé, irmã Karina, João Pedro Correia, representando o jornal O Mundial, Tony Soares, do Luso Can TV. e João Cardoso, do programa de rádio Voz Lusitana.

O jantar estava muito saboroso, como é habitual, e foi servido muito rapidamente.

Iniciou se o programa no palco, com uma dança moderna, muito bem dançada, por um grupo de meninas, lideradas por Stephanie.

Após a dança, foi apresentado um quadro vivo, O Presépio, com acompanhamento de músicas natalícias, interpretadas pelo artista João Pimentel, e com crianças vestidas a rigor. Até o menino Jesus, era um bebé verdadeiro!

A construção da gruta foi da autoria de Silvino Soares, Vice Presidente e a encenação, foi de Nélia Soares, Vice Presidente de Programas. O Pai Natal também apareceu com a mãe Natal, para alegria das crianças...Foi distribuída uma oferta a cada uma.



João Paulo Melo, ao falar, desejou um Feliz Natal e Boas Festas a todos. Agradeceu a presença dos convidados e reconheceu o trabalho dos voluntários, o que permitiu que a festa fosse um sucesso. Chamou ao palco todos os diretores e voluntários que trabalharam durante o ano, apresentando-os com uma oferta.

A encerrar a Festa, novamente João Pimentel com as suas canções, que atraíram muitas pessoas à dança!...

ESPECIAL PROGRAMA DE NATAL NA RÁDIO VOZ LUSITANA, CKJS

por Maria Jose Correia

são enriquecidos com a sua presença. Reforçou a importância de todos darmos apoio a este projeto. Como não podia deixar de ser, agradeceu à direção, aos voluntários e aos músicos por manterem este projeto e pela perseverança em continuar a divulgar a cultura e tradições portuguesas.

Tomou a palavra o Sr. Paulo Cabral, Cônsul Honorário de Portugal em Winnipeg, o qual agradeceu o serviço prestado pela banda há comunidade, afirmando que o Governo de Portugal se sente orgulhoso com ao trabalho da banda e com todos aqueles que dignificam a nossa cultura.

A tarde continuou com a atuação do Rancho Folclórico Memórias da Nossa Terra da Casa dos Açores. Armando Silva subiu ao palco e convidou as crianças presentes na sala a juntarem-se a ele para o "ajudarem" com as músicas de natal. O Pai Natal resolveu juntar-se há animação que se vivia no palco, aproveitando a ocasião para distribuir às crianças alguns presentes.

Pequenos e graúdos foram subindo ao palco para tirarem fotografias com ele. A Mia Sally Correia em representação da Luso Can tomou da palavra e lembrou aos presentes o amigo Carlos Sousa, o fo-

sem ele saber, e foi convidado a tocar umas músicas com um grupo improvisado para a ocasião.

Uma vez mais a banda, na pessoa do Sr. Luís Dias gostaria de agradecer a todos os presentes e há comunidade o carinho e apoio. E uma vez mais u obrigado especial a todos os que trabalharam para que esta fosse mais uma tarde de sucesso para a banda.

FESTA DE NATAL FESTEJADA NA CASA DOS AÇORES

por Maria Jose Correia

No passado dia 15 de Dezembro de 2018, houve um jantar muito especial, organizado e servido pelos voluntários da Casa dos Açores, que contou com a presença de cerca de 200 participantes.

A apresentação esteve a cargo de João Cardoso que, ao iniciar, chamou ao palco o Reverendo sr. Padre André Lico para oração e ação de graças.

Convidados: o nosso consul Sr. Paulo Jorge Cabral, Maria do Carmo Cabral, Presidente da Liga Solidária da Mulher Portuguesa, Vivian Santos, vereadora da Câmara, Mike Paghtakhan, ex vice consul, Pedro Correia, Presidente do Núcleo dos

Com a participação da Comunidade Portuguesa, foram entrevistados alguns presidentes das diversas Organizações da nossa comunidade Portuguesa em Winnipeg, Manitoba, por Consul Paulo Jorge Cabral e Locutor de rádio João Cardoso..

Entrevistados foram Walter Rodrigues dos Empresários do Comércio, Luis Dias, Presidente da Banda Lira de Fátima, João Paulo Melo, Presidente da Casa dos Açores, Mia Sally Correia, Editora do jornal *O Mundial*, falando também sobre o Núcleo dos Combatentes de Winnipeg, Reverendos srs. Padres André Lico e Padre Tiago Coloni, da paróquia da Imaculada Conceição, Armindo Sousa do Grupo dos Cavaleiros de Colombo, Presidente da Casa do Minho, Sr. Filipe Alves, Paulo Delgado, secretário da Associação Portuguesa de Manitoba, e Consul Sr. Paulo Jorge Cabral, que também ajudou na elaboração e entrevistas do programa.

Publicamente, a equipa do Jornal *O Mundial*, agradece ao sr. João Cardoso e seu filho João Paulo, pelo serviço prestado às Organizações, dando lhes oportunidade de anunciarem os seus programas, estando sempre prontos, com a melhor boa vontade, em os acolherem e lhes darem publicidade...

Bem hajam e que o vosso programa continue por longos anos.



Tel. 204-947-0049

Casa dos Açores

**1 Açores Street
Winnipeg, Manitoba
R3B 0V4 Canadá
E-mail: casadosacores.wpg@mts.net**



CONSELHO MUNDIAL DAS CASAS DOS AÇORES

FOR YOUR EYES -- BLOG SPOT
by Dr. Nadine Shelton & Victor Lopes

GOT DRY EYES?

Have you experienced scratchy eyes or tearing eyes lately? They both represent dry eye symptoms and even though these seem like different problems. Other symptoms can include intermittent blurred vision, stinging eyes, red eyes and a sensation of heavy eyelids.

Dry eyes occur when the quantity or quality of your tears fails to keep the surface of your eyes comfortably lubricated. The decrease in basal tear production, the increased tear evaporation and tear composition changes will all contribute to eye irritation.

One common factor that affects tear quality is a dry and windy environment, like the one found in Manitoba during the winter months. Prolonged screen time, is the other factor that I see daily. When we are on the computer we forget to blink and this causes thinner tears due to increased tear evaporation.

Some common treatments for dry eye can include artificial tears, warm compresses and lifestyle changes depending on the cause of the symptoms. Wearing sunglasses will reduce sunlight and block wind from directly blowing on your dry eyes.

Make a medical eye exam appointment with me, if you are experiencing any of the above, and would like a professional opinion. Just call nv eye care eye wear at 204-504- 6863 to make an appointment with me.

Since this is usually a medical problem, those with a MB Health card do not pay for this *service*.

Learn more at nvmyeyes.com.

TEM OLHOS SECOS?

Você já experienciou olhos arranhados ou rasgou os olhos ultimamente? Ambos representam sintomas de olho seco, mesmo que estes pareçam problemas diferentes. Outros sintomas podem incluir visão turva intermitente, olhos ardentes, olhos vermelhos e uma sensação de pálpebras pesadas.

Olhos secos ocorrem quando a quantidade ou qualidade de suas lágrimas não consegue manter a superfície de seus olhos confortavelmente lubrificada.

A diminuição da produção lacrimal basal, o aumento da evaporação das lágrimas e as alterações na composição da lágrima contribuem para a irritação ocular.

Um fator comum que afeta a qualidade da lágrima é um ambiente seco e ventoso, como o encontrado em Manitoba durante os meses de inverno. Tempo de tela prolongado, é o outro fator que vejo diariamente.

Quando estamos no computador, esquecemos de piscar e isso causa rasgos mais finos devido ao aumento da evaporação das lágrimas.



Dr. Nadine Shelton, below, starring in *Shades of Winter, 2019*

Alguns tratamentos comuns para o olho seco podem incluir lágrimas artificiais, compressas quentes e mudanças de estilo de vida, dependendo da causa dos sintomas. O uso de óculos de sol reduz a luz solar e impede que o vento sopra diretamente nos olhos secos.

Faça um exame médico de olho comigo, se você está enfrentando alguma das situações acima, e gostaria de uma opinião profissional. Basta ligar para a nv eye care em 204-504- 6863 para marcar uma consulta comigo.

Como isso geralmente é um problema médico, aqueles com um cartão de saúde MB não pagam por este serviço.

Saiba mais em nvmyeyes.com.

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

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

Óculos exclusivos - produzidos em Portugal

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

LUSO-CAN TV interview with Dr. Nadine Shelton and Victor Lopes can be seen on Shaw TV or Luso-Can TV's YouTube channel. Hosted by Mia Sally Correia, for Luso-Can TV

Pictured below, left to right, are Victor Lopes, Dr. Nadine Shelton, and Mia Sally Correia, onsite at X-Cues stage on Sargent Avenue in Winnipeg, taped December 2018



tombo.pt
tombo.pt | Registos paroquiais portugueses para genealogia

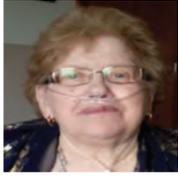
CRUISE
Vacations
www.cruise-vacations.ca

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

OBITUARIES

MARIA JOSE TAVARES

It is with heavy hearts that we announce the passing of our beloved mother, mother-in-law, grandmother and great-grandmother on Wednesday January 16, 2019 at Concordia Place Personal Care Home. She was predeceased by her husband Jacinto, her mother, father, all 8 of her siblings, several brothers-in law and sisters-in-law, two nieces and three nephews. Maria Jose is survived by her daughter Theresa (David), daughter Betty, and son Joseph. Three grandchildren, Peter (Abby), Sydney and Savannah, and her great-grandsons Mathus, Garron and Vaughn. Also left to mourn are brother and sister in laws, cousins, and many nieces and nephews.



Maria Jose was born in Santa Barbara, Ribeira Grande, Sao Miguel, Acores on June 27, 1936. She was the 8th of 9 children. As one of the younger siblings, she became an aunt quite young in life and adored spending time with her nieces and nephews. Shortly after the death of her mother in late 1960, who immigrated to Canada in 1956 returned to Sao Miguel. Maria Jose and Jacinto were married January 19, 1961 and three months later, she returned with him to Canada. The first 4-5 years were spent in small Northern Ontario communities with only half a dozen homes accessible only by railroad as our father worked for CN rail. The arrival of her children in 1962, 1964 and 1965 helped her through this time. In 1967 when it was time for the children to start school, the move was made to Winnipeg. Determined to contribute to the family, Maria found work as a seamstress at Winnipeg Leather. Always independent, she learned to speak English and was one of the first Portuguese women to obtain her driver's license.

Maria loved to cook and bake. Her children and grandchildren have fond memories of her Massa, and her papinhas con aque-la coisa. Maria Jose was a devout Catholic and spent many years contributing her talents to the Portuguese Parish. She encouraged both her sons, and years later, her grandson Peter to join the Portuguese Marching Band. With the arrival of her grandchildren her focus changed and she spent many hours enjoying their pursuits.

After her husband passed, she surprised everyone once again by joining the Kildonan Community Seniors Center, where she took computer classes and volunteered with the lunch services. She also travelled to the Azores, across Canada and took a cruise with nieces. In 2011, she suffered two strokes which eventually lead her to her last home at the Concordia Place Nursing Home. She enjoyed the company of many residents and staff even though the strokes had reverted her speech to her first language, Portuguese. Always the fashionista, the staff enjoyed co-ordinating her outfits with her jewelry and or scarfs. She was always up for activities, especially if they included music and desert. It was also here that her great grandsons visited with their Avo. She cherished their weekly visits.

JULIA SOUSA

December 16 1933 - January 14 2019

It is with heavy hearts that we announce the passing of Julia Sousa at the age of 85. She passed away on the evening of Monday, January 14, 2019. She was predeceased by her husband Edmundo Manuel Sousa, both parents, one sister, five brother in-laws, one son - in-law and two grand daughters.



Julia was born on December 16, 1933 in Lagoa, Portugal and immigrated to Canada in August 1974. When Julia first came to Winnipeg she worked as a seamstress, and for many years she worked in the cleaning services until retirement.

She had a very hard life, but a good life. She loved being around her children especially her grand kids and great grand kids. She loved sitting around the kitchen table or outside telling jokes and stories. Julia cherished her roles as a mother, grandmother; she simply loved her family. Julia will be lovingly remembered by her children Carlos (Anjos), Estrela, Gabriela (Alberto), Paul (Ana), Edmundo and Antonio (Deborah), 20 grandchildren and 23 great grandchildren, sisters Rosa, Beatriz, Estrela and Rozario Honorary Pallbearers Ricardo DeSousa, Cesar Botelho, Paul DeSousa, Christopher Rosa, Antonio Sousa, Daniel Sousa, Miguel Sousa and Sergio Sousa

MARIA HELENA MARTINS

It is with deep regret that we announce the passing of Maria Helena Martins on Thursday, January 3, 2019.

Prayers were. at Immaculate Conception Parish. Mass of Christian Burial and interment will be in Portugal.



MARIANA ROSA BORGES

After a courageous battle with cancer Mariana Borges passed away on December 27, 2018 at the age of 66 with her family by her side.

Mariana is survived by her children Carla and David, grandchildren Dante and Leahandrea; siblings Ursulina (Adriano), Ana (Jose), Helena (Manuel) of Azores, Alvaro (Teresa), Rui (Dolores), sisters-in-law Solidade (Fernando) and Altina, and numerous nieces and nephews. Mariana was predeceased by her husband Joao, her parents Jose and Isaura Sousa and her brother Jose Sousa.



Mariana's pallbearers were her beloved son, grandson and nephews. The family would like to thank the staff from Palliative care and the Doctors and nurses at the HSC for their support, care and compassion. In lieu of flowers, a donation may be made in her memory to the Canadian Cancer Society.

LIBERTO CABRAL (LEO)

July 24, 1962 - December 16, 2018

It is with heavy hearts the Cabral family announces the passing of Liberto Cabral on Sunday December 16, 2018 at the age of 56. Liberto is survived by wife of 33 years Carminda (Carmen), sons Christopher, Eric daughter Ashley and 4 Grandchildren Tyson, Alina, Thiago and Sophia, Brother Victor (Grace) Cabral all in Canada, and 2 sisters 3 brothers in Ponta Delaga Acores, Portugal. Predeceased by father mother and a brother.



He was born in Sao Miguel Acores Portugal and came to Canada in 1985, worked in Kitchen Kraft for 15 years. For those who knew him will always remember him by a loving, caring man. If anyone was in need he was the one to always be there to help with open arms. He had a heart made of gold. God took an amazing man, but left us with the memories.

Special thanks to Riverview Care Centre for all their hard work and support, and special thanks to Nelía Cabral for always being there for the family since day one.

LIDUINA DO ESPIRITO SANTO MELO OLIVEIRA RAULINO

1953 - 2018

It is with deep sadness that we announce the sudden passing of our beloved mother and grandmother Liduina Raulino on De-



ember 10, 2018 at the age of 65. Liduina was predeceased by her husband of 45 years Virgínio Raulino and her parents Joao and Liduina Oliveira.

Left to mourn her are her son Paulo (Sonya), granddaughters Alyssa and Ashley, her sister Rosa (Laurindo), nephew Nelson (Diana), niece Ana (Raul) and extended family in Portugal, the United States and Canada. Liduina was born in Sao Miguel, Acores on July 13, 1953. In July of 1973 she married her love Virgínio in their home town of Lagoa, Sao Miguel and soon after moved to Winnipeg to begin their new life together. Liduina loved spending time with her family and friend especially her granddaughters who were the light of her life

VICTOR SILVA BRANCO

It is with great sadness that the family of Victor Silva Branco announces his passing on December 5, 2018, after a short battle with cancer at age 70.



Victor will be lovingly remembered by his wife of 38 years, Lorraine and his three children Ana, Victor and Nelson. Victor will also be fondly remembered and dearly loved by his two grandchildren Lucas and Julia. Victor leaves behind his son in-law Richard, who he loved as if he were his own son. Victor will also be forever remembered and loved by his numerous nieces, nephews, extended family and dear friends.

Victor, son of Francisco and Adelaide Branco was born in Resgais Torres Noves, Portugal. Victor was the youngest of 4 children, survived by his sisters Ilda (Custodio) Rodrigues, Alice (Antonio) Rodrigues and his predeceased sister Maria Lurdes (Luis) Caridade.

Victor was a general contractor for 35 plus years and in his career, his passion was building homes. Victor was able to fulfil his promise to his wife by building their last home in Sandy Bay. He spent his last years enjoying his large vegetable garden, spending time with friends and family and spoiling his two grandchildren. Victor was a gentle man with a generous heart ready to lend a helping hand to his family and friends. His charismatic smile and laughter was infectious and love to sing and whistle everywhere he went. Victor was loved and will be missed by us all.

Victor's funeral service was held on Friday, December 14, 2018 at 10:00am (viewing at 9:00am) at St. Nicholas Ukrainian Catholic Church 737 Bannerman Avenue, followed by burial in Holy Family Cemetery 4355 Main Street.

FILOMENA MARIA da CUNHA MACHADO REIS

September 23, 1956 - January 27, 2019

It is with great sadness that we announce the recent passing of our beloved wife, mother, grandmother, niece, auntie, and cousin. Filomena is predeceased by her parents, in-laws, and one nephew. She is survived by her devoted husband Tony, children Amadeu (Brindley), Michael, Jeffrey, and Elizabeth (Adrian), grandson Shane, adopted children, uncles and aunties, nieces and nephews, cousins and many dear friends.



Prayers will be held on Friday, February 1, 2019 at 7pm and Mass of Christian Burial on Saturday, February 2, 2019 at 10am -- both at Immaculate Conception Parish A longer obituary will follow.

Descansem em Paz

204.586.8044
1.888.586.8044 TOLL FREE

Crépo
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

NEXT ISSUE:

Jantar de gala da Liga Solidaria da Mulher -- reportagem

Food Club Tour -- Viana do Castelo

O Mundial online -- soft launch
www.omundial.com

Insurance Awareness by Western Financial Group



15 Jantar dos Combatentes
15 Combatentes Dinner

Sabado, 13 de Abril de 2018
Saturday, April 13, 2018

Associação Portuguesa de Manitoba
Portuguese Association of Manitoba

Info: 204.228.1132



A NIGHT WITH MIKE

MIKE RITA

OPENING ACT
Dennis Ponte

5 Course Meal & Show
Saturday, February 9, 2019
Doors Open 6:00 pm
Show 9:00 pm
\$50.00 per person

Port Café Lounge Telephone: 204-505-4588
768 Mountain Avenue
Winnipeg, Manitoba R2W 1L7

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

Delta 9 CANNABIS STORE

NOW OPEN! 1-827 Dakota St. | (204) 224-7390
Monday-Saturday: 10am-10pm
Sunday: 10am-6pm
Citywide Daily Delivery! Order online at delta9.ca

Delta 9 CANNABIS

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

Manitoba's Original Cannabis Company

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