

**Nossa Senhora de Fatima**  
13 de Maio de 2019

**Imagens de Fé**

Photo Credits/Fotos:

Parte cima, página/top half of page:

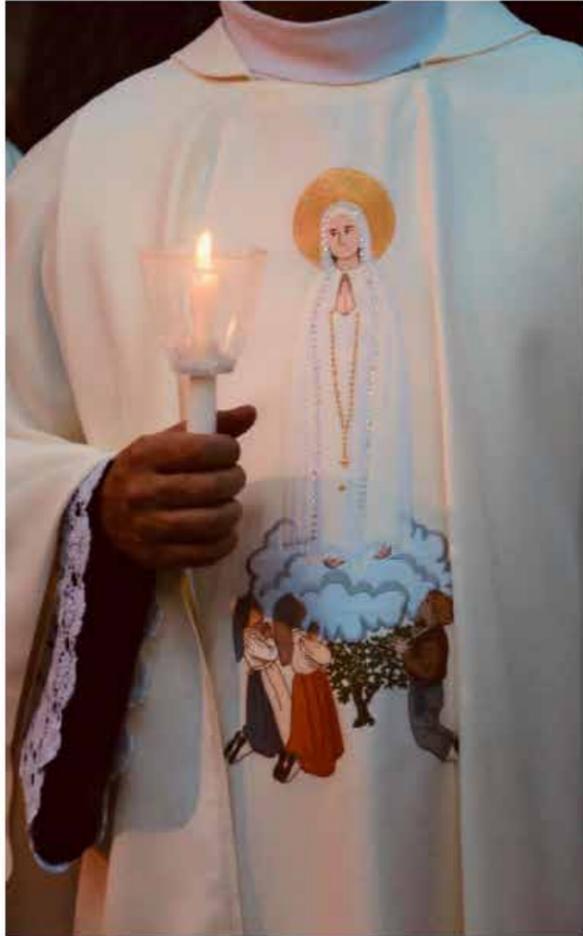
Claudia Angelica Moniz de C.A.M. Photography

Fotos parte baixo, página/bottom half of page:

Michel daSilva, *O Mundial*

**Our Lady of Fatima**  
13 May 2019

**Images of Faith**



**People First**



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




**PORTUGUESE**  
IN MANITOBA  
*website*

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

**EDITORIAL O Caminho da Confiança**

Em *Aman Cara: Um livro de sabedoria celta*, o falecido padre e teólogo John O'Donohue, escreve sobre o caminho da confiança: a sua alma conhece a geografia do seu destino.

Sua alma sòzinha tem o mapa do seu futuro, portanto, pode confiar neste lado direto e indireto de si mesma. Se fizer isso, será levada para onde precisa ir, mas, o mais importante, ensinar-lhe à uma gentileza de ritmo na sua jornada.

Sete anos atrás, quando eu era funcionária pública, envolvida na sedução burocrática de analisar, interpretar, aplicar e desenvolver políticas, meu amigo e educador Mark Neves, escreveu para o *Winnipeg Free Press*

enviar conteúdo. O nosso acordo ocorreu numa sala de reuniões do WFP na Mountain Ave., que tinha um Poster de Boas Vindas ao Mundial. Era como que uma maneira estranha de regresso ao lar, através do tempo e do espaço!...

Agora poder se ia especular sobre o meu destino, se eu tivesse frequentado Ryerson e me tivesse formado em jornalismo como Martin Cash se formou... Em vez de estudar Antropologia Cultural e obter 2 diplomas que permitiriam seguir para um Doutorado em carreira governamental...

Porque, francamente, eu estava cansada de ser estudante pobre, vestindo jeans e gola alta preta e não receber financiamento ou aprovação para concluir um

pelos portugueses, que surgiram separados de seus irmãos Ibéricos na Espanha e depois empurrados para a frente de um pequeno País no Sul da Europa... Este pequeno País conseguiu criar um dos maiores e mais duradouros Impérios do mundo moderno!

O Império caiu com o colapso do autoritarismo do ditador António de Oliveira Salazar e desconolizado em 1975, após a revolução dos cravos em 25 de Abril de 1974. Assim acabou a Guerra Colonial em Angola, Moçambique e Guiné.

E os portugueses transformaram suas navegações marítimas e descobertas, numa Diáspora de emigração para os Estados Unidos e Canadá, assim como para Países Europeus, como a França e a Alemanha.



(WFP), No rosto da nossa Comunidade: *Martin Cash, li muitos de sua serie, Nossa Cidade, Nosso Mundo. Essas histórias são uma verdadeira fonte de orgulho, não só para Winnipeg, como para os Países ou Regiões em destaque. Gostaria de sugerir que a Comunidade Portuguesa, seja uma das Comunidades a perfilar. Ela faz parte de Winnipeg desde o início dos anos 50. Eu irei enviar uma lista de possíveis histórias de muitas pessoas para a seção Faces De Nossa Comunidade no final desta semana. Obrigada pelo seu tempo, M.N.*

Curiosamente, Martin Cash estudou no Ryerson Polytechnical Institute (agora University) em Toronto, para estudar jornalismo, que era exatamente o que eu queria fazer, depois do ensino médio, na mesma época. Por vários motivos isso não aconteceu. Ele se mudou para Manitoba a fim de começar uma carreira de sucesso no jornalismo: primeiro em Thompson e depois em Winnipeg, no Free Press, onde atualmente é Editor de Negócios.

Cerca de sete dias atrás, fui convocada por um Oficial de Desenvolvimento de Negócios, culturalmente perspicaz e socialmente qualificado no WFP., convidando o *Navegante-O Mundial* a formar uma parceria cultural com o grande diário municipal, no qual, algum conteúdo bilingue em inglês do meu pequeno jornal, seria integrado no seu grande jornal, uma vez por mês no sábado, começando em Junho de 2019.

Eu disse sim ao convite. Tivemos uma conversa muito interessante sobre a evolução do quinto estado e o futuro da mídia numa Comunidade culturalmente diversificada como Winnipeg, num País Multicultural como o Canadá.

Enquanto se discutia a logística do acordo, como cronogramas mutuamente viáveis, as realidades de custos e publicidade para compensar esses custos e as plataformas de software que eu usaria, para criar e

Doutorado nas 3 Universidades Canadianas de minha escolha, a Leste. Não há acidentes no meu Mundo! No entanto, não importa quantas vezes eu tenha desconsiderado o meu destino nestes 52 anos de vida sobre a Terra, sempre acabo por me encontrar numa maneira peculiar e não muito misteriosa...

O *Winnipeg Free Press* não estava preparado há sete anos, porque eu não estava preparada para o WFP... Não digo isto arrogantemente; em vez disso, digo o com humildade. É preciso conhecimento cultural, para escrever sobre uma cultura. Não pode ser feito do exterior. Levou anos, para eu o admitir...

Não há limites rígidos ou estáticos em torno das culturas, não importa o que alguns pensadores militantes sobre esses assuntos, nos fazem crer. Há sim, ondas fluídas e dinâmicas entre culturas com um dar e receber, que premeia.

Eu sou pessoa nascida numa Ilha Portuguesa, mas naturalizada Canadiana. Sou emigrante. Minha primeira língua foi português, mas meu idioma é o inglês. Vivo entre culturas, nem totalmente canadiana, nem totalmente portuguesa.

E passei a amar essa dualidade porque, para mim, é uma chave para o que há de melhor na humanidade. Gosto de dizer: os portugueses não construíram um império para o bem e o não bem, ficando em casa e falando o que os Romanos chamavam, pejorativamente, de latim canino, na sua província isolada de Lusitânia.

Em vez disso, eles construíram um certo tipo de unidade entre várias Tribos Européias: Visigodos, Celtas, Suevos, Cartagineses e Alanos. Alguns emigrantes de impérios pré existentes como Grécia, Cartago e Judeia, que cresceram sob o Império Romano; apenas para ser conquistada pelos mouros, reconquistada

Os portugueses de fato, como assinalou Mark Neves a Martin Cash há sete anos, estão em Winnipeg, Canadá, desde o início dos anos de 1950. Eles têm contribuído para desenvolver a construção, grande parte da nossa infra estrutura, mantendo muitos edifícios e educando os filhos, alguns com cursos superiores.

Mas não há muitas Antropólogas culturais burocratas, transformadas em jornalistas, entre nós... Fui criticada e julgada -- não apenas por minha própria comunidade étnica, mas também por outras pessoas fora dela, incluindo ex-colegas, que defendiam a diversidade mesmo quando terminavam a minha carreira... Eu nunca senti pena de mim mesma, pelo contrário, sinto pena de quem não me entende, ou do que estou fazendo aqui e me criticam, porque não compreendem... Há sempre a tendência de julgar o que não se compreende.

Mark Neves apresentou-me à estagiária do Mundial Angela Ciceron, uma jovem filipina conscienciosa, ela mesma emigrante, que gosta de discussões interculturais tanto quanto eu, como parte de um programa de estágio no Daniel McIntyre Collegiate.

Mark Neves podia não ter tido a oportunidade, sete anos atrás, de construir a Comunidade Portuguesa ao enviar histórias entre culturas da nossa cidade diversa, mas fá-lo agora, numa geografia internacional, que envolve nós três, também como Martin Cash, o oficial de desenvolvimento de negócios, astuto e apresentável e todos os seus colegas no Winnipeg Free Press, incluindo uma das nossas, Lucy Andrade.

Obrigada por deixar o *Navegante-O Mundial* juntar-se à sua flotilha... Vamos construir agora um tipo diverso de Império Mídia! Algo que permite às pessoas expressarem nas suas próprias vozes, a extensão e os caminhos dos seus destinos!

*Editorial em inglês coninuado na p5*

**LUSOCANTV**  
 Portuguese Community Television  
**TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA**  
 Todos os dias na Cabo TV da SHAW canal 9  
 Veja também todos os shows anteriores no You Tube  
[www.youtube.com-lusocantv](http://www.youtube.com-lusocantv)  
 Contatos: [pbergantim@shaw.ca](mailto:pbergantim@shaw.ca) 204-479-9297

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

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

**INTERN INFORMANT— BY ANGELA CICERON**

*I am a recent graduate of Daniel McIntyre Collegiate Institute (DMCI). I fell in love with journalism when I worked as a writer for my campus newspaper; it paved my career choic, and built my work ethic and interest in culture.*

**A Gastronomic Guide to Filipino Culture — Exploring the Filipino Stomach, Heart, and Soul**

To a number of Filipinos, the scent of various spices and sauces wafting in the air is reminiscent of their grandmothers' kitchens. Thus, wherever they go, nostalgia returns as they taste a variety of dishes, be it homecooked meals from Filipino-Canadian kitchens, or those crafted in authentic restaurants. It is a taste of the Filipino spirit.

**Sisig**

The dish Sisig is comprised of various chopped pieces of meat (usually pork) cooked with minced onion, bird's eye chilies, and fried egg. All of these are chopped and tossed together, and are placed on a sizzling plate to satisfy the hunger of its patrons for a heavy, filling meal. Often paired with steamed rice, several chefs have made their own variations of the dish, but one aspect stays the same: 'sisig' reflects the resourcefulness of Filipinos, who are infamous for being Macgyvers. Originally, the dish was made with parts of the pig, including ears, cheeks, and brain. Although the general public might be unsettled by this idea, the people of Pampanga, Philippines used e all parts of the pig in a dish that is equally delicious as it is filling. Today, the modern 'sisig' is usually made of pork meat, excluding other pig parts, but its history reflects Filipino resourcefulness.

**Kaldereta**

Kaldereta is a type of Filipino stew commonly comprised of meat, potatoes, and carrots cooked in a tomato based sauce. The sauce has a distinct taste of peanuts, which comes from peanut butter, and often has a kick to it from the chilies. Goat, pork, and beef are usually used for the meat component of the dish, but it is usually the sauce that is altered and experimented with the most by homecooks and chefs, who all have different variants of the recipe. Nevertheless, the kick and the heartiness of the dish remain, and reflects the fierceness of Filipino hearts beating all over the globe. Consecutively colonized by 3 separate countries, namely Spain, the US, and Japan (with Spain controlling for more than 300 years; the longest among the three), the Philippines has had its fair share of fighting back, and through this, its citizens have developed a fierceness over time.

**Sinigang**

The dish Sinigang is a type of hot sour soup which commonly includes meat/seafood and several vegetables (usually kangkong (water spinach), onions, tomatoes, eggplant, taro, and white radish). The sour flavour that the dish is known for is from the tamarind, but other Filipino cooks have used a variety of ingredients to generate the same sourness in the soup. Similar to the previous dishes, Filipinos have developed different versions of 'sinigang', such as those which use fish and shrimp. However, the same unique warmth envelops those who indulge in the dish regardless of variations, and this parallels the hospitality Filipinos show no matter where they go. From their homes to their presence, the Filipino community welcomes those from their own culture with open arms, and even extends this to other cultures in their presence. Along with this, the culture practices hospitality in such a way that it strengthens the sense of community within areas which are densely populated by Filipinos, such as Winnipeg. The Filipino hospitality is also distinctly unique from that of other cultures, which is an aspect that one immediately notices when they enter a Filipino home. One does not leave a Philippine household without being offered to stay longer to eat, and most leave with a full and happy stomach.

**Adobo**

Famous for its unique flavour profile, Adobo is comprised of chicken/pork braised in a mixture of soy sauce, garlic, vinegar, bay leaves, and peppercorn. Each household prefers their own additions to the dish, but all of these only add to the near perfect combination of salty, sour, and savoury flavours of the dish. Indeed, the flavours alone proves that this is a staple and a favorite on the dinner table. Its uniqueness reflects the one-of-a-kind culture and people of the Philippines.

The uniqueness of Filipino culture, compared to other Asian countries, stems from the fact that it was influ-

enced by other countries through colonization and trade. This is why the Filipino culture holds major similarities with Chinese and Spanish culture, which can be seen through tradition such as respect for elders, and in the language, wherein Spanish and Tagalog share a few words with the same meaning such as *mesa* in Tagalog and Spanish (and Portuguese), which means table. Today, these same flavours and dishes are a point of nostalgia for Filipinos worldwide. Not only do they impart a sense of home, but they take one back to simpler times: memories of sitting around the dinner table with family, sharing dishes with happiness etched on each face. The edges of each plate that hold these Filipino dishes do not only hold bold and hearty flavours; they embody years of Philippine history, and the culture that is rooted in the hardships and victories of the Filipino people.

**Um Guia Gastronômico para a Cultura Filipina O estômago, coração e alma filipina**

Para vários filipinos, o aroma de vários temperos e molhos flutuando no ar lembra as cozinhas de suas avós. Assim, onde quer que eles vão, a mesma nostalgia retorna quando eles experimentam uma variedade de pratos, seja refeições caseiras de cozinhas filipino-canadenses, ou aquelas feitas em restaurantes autênticos. No entanto, abaixo desses mesmos sabores são sugestões de tradição e cultura filipina; sua culinária dá um sabor do espírito filipino.

**Sisig**

O prato Sisig é composto por vários pedaços de carne picada (geralmente carne de porco) cozidos com cebola picada, pimenta-malagueta e ovos fritos. Todos estes são cortados e misturados, e são colocados em um prato crepitante para satisfazer a fome de seus clientes por uma refeição pesada e cheia. Muitas vezes emparelhado com arroz cozido no vapor, vários chefs fizeram suas próprias variações do prato, mas um aspecto permanece o mesmo: "sisig" reflete a desenvoltura dos filipinos. Originalmente, o prato era feito com várias partes do porco, incluindo as orelhas, bochechas e até mesmo o cérebro. Embora o público em geral possa ficar inquieto com essa idéia, o povo de Pampanga, nas Filipinas conseguiu usar todas as partes do porco em um prato que é tão delicioso quanto é recheado. Hoje, o "sisig" moderno é geralmente feito de carne de porco, excluindo outras partes de porco, mas sua história reflete a desenvoltura que os filipinos experimentam em sua vida cotidiana.

**Kaldereta**

Kaldereta é um tipo de guisado filipino comumente composto por carne, batatas e cenouras cozidas em molho à base de tomate. O molho tem um sabor distinto de amendoim, que vem de manteiga de amendoim, e muitas vezes tem um pontapé para ele dos pimentões. Cabra, carne de porco e carne bovina são geralmente utilizados para o componente de carne do prato, mas é geralmente o molho que é alterado, com diferentes variantes da receita. No entanto, o chute e o coração do prato permanecem, e reflete a ferocidade dos corações filipinos batendo em todo o mundo.

Consecutivamente colonizada por 3 países separados, nomeadamente Espanha, EUA e Japão (com a Espanha a controlar há mais de 300 anos; a mais longa entre as três), as Filipinas tiveram o seu quinhão de luta e, através disso, os seus cidadãos atingiram uma certa ferocidade ao longo do tempo.

## TOP PRODUCER!

**Number 1 REALTOR**  
**RE/MAX office 520 Academy ROAD, seven**  
**of the last 8 months straight!**

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](mailto:mario@mariolopes.ca)  
WEBSITE: [www.mariolopes.ca](http://www.mariolopes.ca)

Each office independently owned and operated

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

**Sinigang**

O prato Sinigang é um tipo de sopa quente azeda que comumente inclui carne / frutos do mar e vários vegetais (geralmente kangkong (água espinafre), cebola, tomate, berinjela, taro e rabanete branco). O sabor azedo que o prato é conhecido é do tamarindo, mas outros cozinheiros filipinos usaram uma variedade de ingredientes para gerar a mesma acidez na sopa. Semelhante aos pratos anteriores, os filipinos desenvolveram diferentes versões de "sinigang", como as que usam peixe e camarão. No entanto, o mesmo calor único envolve aqueles que se entregam ao prato, independentemente das variações, e isso se assemelha à hospitalidade que os filipinos mostram. De suas casas à sua presença, a comunidade filipina dá as boas-vindas aos de sua própria cultura de braços abertos e até mesmo estende isso para outras culturas em sua presença. Junto com isso, a cultura pratica a hospitalidade de tal forma que fortalece o senso de comunidade dentro de áreas densamente povoadas por filipinos, como Winnipeg. A hospitalidade filipina é também distintamente única em relação a outras culturas, que é um aspecto que se percebe imediatamente quando entram em um lar filipino. É seguro dizer que não se deixa um lar filipino sem ser oferecido para ficar um pouco mais para comer, e a maioria sai com um estômago cheio e feliz, muitas vezes com fome de mais.

**Adobo**

Famosa por seu perfil de sabor único, Adobo é composto de frango / porco refogado em uma mistura de molho de soja, alho, vinagre, folhas de louro e pimenta em grão. Cada agregado familiar prefere as suas próprias adições ao prato, mas todas elas apenas aumentam a combinação quase perfeita de sabores salgados, azedos e salgados do prato. Na verdade, os sabores só provam que é absolutamente óbvio que este é um alimento básico e favorito na mesa de jantar. Junto com isso, a singularidade do prato reflete a cultura única e as pessoas das Filipinas.

A singularidade da cultura filipina, em comparação com outros países asiáticos, decorre do fato de ter sido influenciada por outros países por meio da colonização e do comércio. É por isso que a cultura filipina possui grandes semelhanças com a cultura chinesa e espanhola, que pode ser vista através da tradição, como respeito aos mais velhos, e na língua, onde o espanhol e o tagalo compartilham algumas palavras com o mesmo significado, como mesa em tagalo e Espanhol (e Português).

Hoje, esses mesmos sabores e pratos servem como um ponto de nostalgia para os filipinos em todo o mundo. Eles não apenas transmitem uma sensação de lar, mas também levam as pessoas de volta a tempos mais simples: lembranças de se sentar ao redor da mesa de jantar com a família, passando e compartilhando pratos com a felicidade gravada em cada rosto. As bordas de cada prato que contém esses pratos filipinos não possuem apenas sabores fortes e fortes; ela incorpora anos de história filipina e a cultura que está enraizada nas dificuldades e nas vitórias do povo filipino.

**Karma Esthetics & Hair Salon**

Text 204.510.3851  
or Call 204.257.7527

**103-1549 St. Mary's Road**  
**Winnipeg, MB R2M 5G9**

Hours: Sun & Mon - closed  
Tues & Thurs - 10am to 8pm  
Wed & Fri - 9am to 5pm  
Sat - 9am to 4pm

**Anabela Oliveira**

**VAMOS APRENDER MICAELENSE**

Na ilha de São Miguel, há um vernáculo Português, que foi influenciado por a mistura de povos que povoaram a ilha, incluindo aqueles que vieram de flandres.

Estas expressões vêm dum livro escrito pela falecida professora, Fátima Sequeira Dias.



**BOLO LÊVEDO:** É uma espécie de “bolo do caco” madeirense, mas açucrado. Os mais saborosos são feitos nas Furnas, o único lugar que os produzia até há pouco tempo. Hoje, já não é preciso ir as Furnas para os comprar, porque se encontram à venda em todos os supermercados, mas os das Furnas continuam a ser os melhores.

**BOTAR:** Colocar. É frequente, por exemplo, os alunos perguntarem ao professor quando é que ele vai botar as notas nas pautas, tal como também é frequente eles ficarem surpreendidos pelo professor não ter botado no teste o exercício esperado...!

**BOTAR SENTIDO:** tomar atenção a uma tarefa. Na ilha, conseguimos a proeza de botar sentido a tudo, sobretudo às conversas que não nos dizem respeito.

**BURROS: TERRAS DOS CEM MIL:** D. Pedro IV, o Libertador, encontrou nas ilhas açorianas não só a maior parte dos 7,500 Bravos do Mindelo como grand parte dos capitais necessários para a vitória liberal. Gostou dos faialenses e amou (como era seu hábito) as meninas da Ilha Terceira, mas, apesar de ter sido magnificamente recebido pelos micaelenses, gostav de usar o trocadilho de que era a terra dos cem mil burros.

Ao tempo, pela ausência de estradas, a ilha contava milhares de burros para o transporte de mercadorias e pessoas. Essas mercadorias era as caixas de laranja, que eram exportadas para o Reino Unido. Em meados do século XIX, mais de metade da laranja consumida no mercado inglês era ainda proveniente da ilha de São Miguel -- a St Michael Orange. As pragas dizimaram as laranjeiras e a concorrência de novos mercados contribuiu para a decadência do negócio. No entanto, os senhores da terra introduziram novas culturas agrícolas, como o tabaco, o ananás, a chicória, o chá, a beterraba e a espadana, lançando os alicerces de uma importante infra-estrutura agro-industrial.

**CABEÇAL:** Travesseiro. Uma cama nunca esta completa sem o cabeçal. Hoje em dia, na cama, sao cada vez mais os micaelenses que só sentem a falta do cabeçal.

**CÁDE?** *Onde esta?* onde se encontra o objecto procurado? *Ó mulher, cáde a vassioura?*

**CALAFONAS:** De regresso a ilha, todos quantos tinham emigrado para os EUA eram conhecidos pela forma jocosa de calafonas, numa alusão estropiada aos habitantes da Califórnia. Nesse

estado norte-americano, as colónias de açorianos eram muito importantes, ligadas à pesca e à criação animal. Porém, a maior parte dos emigrantes micaelenses privilegiava a costa Leste, onde se integravam na estrutura industrial existente. Tendo emigrado numa altura em que os ricos escasseavam, a chegada ao novo mundo abriu-lhes consumos desconhecidos e insuspeitados na sua terra. De regresso à ilha, gostavam de

mostrar as novas aquisições e, sobretudo, passear-se com as novidades ainda ausentes na ilha. O guarda-roupa, inusitado, causava estranheza pelo colorido e, por isso, todos quantos nas ilhas adoptavam comportamentos e atitudes diferentes, porque ainda desconhecidas, passaram a ser “calafonas.”

**CALHAU:** E o lugar onde vamos nadar, qando nao gostamos da areia. Aqui, o “cheiro” ao mar é mais intenso e também o desafio parece ser maior para os banhistas, porque geralmente “não tem pé” ou seja, tem mesmo de saber nadar.

**LET’S LEARN MICAELENSE**

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

**BOLO LÊVEDO:** A kind of Madeiran flatbread, but sugar-coated, “bolo de caco.” The most delicious are made in Furnas, the only place that produced the cakes (like a small, dense pancake or creamy scone) until recently. Today, it is no longer necessary to go to Furnas to buy them, because they are on sale in all supermarkets. Still, those in Furnas are still the best.

**BOTAR**

**DROP:** To place or drop. For example, students often ask the teacher when he or she will place or drop the notes on the prompts, or corkboards, just as they are often surprised that the teacher did place or drop the expected questions on the test ...!

**BOTAR SENTIDO**

**DROP DIRECTION:** Pay attention to a task. On the island, we have achieved the feat of making sense of everything, especially conversations that do not concern us. [Therefore, it is important to “BOTAR SENTIDO,” which is the Zen Buddhist equivalent of BE MINDFUL.]

**BURROS: LAND OF THE CEM MIL:**

**DONKEYS: LAND OF THE 100 THOUSAND:** Pedro IV, the Liberator, found on the Azorean islands, not only most of the 7,500 Mindelo Braves, but also a large part of the capital required for a

Liberal victory. He liked the Faialenses and loved (as was his habit), the girls of Terceira Island, but, despite being magnificently received by the Micaelenses, he liked to use the pun that it was the land of a hundred thousand donkeys.

At the time, due to the presence of dirt roads, the island had thousands of donkeys to transport goods and people. These goods included boxes of oranges, which were exported to the United Kingdom. By the middle of the nineteenth century, more than half of the oranges consumed in the English market were still coming from the island of São Miguel - the St Michael Orange. Pests have since decimated the orange trees and competition from new markets has contributed to the decline of the business.



However, the landlords introduced new agricultural crops, such as tobacco, pineapple, chicory, tea, beetroot and spadana, laying the foundations of an important agro-industrial infrastructure.

**CABEÇAL**

**HEAD:** Pillow. A bed is never complete without the head. Nowadays, in bed, there are more and more micaelenses who only feel the lack of the head.

**CÁDE?**

**WHERE IS IT?** *Where is it?* where is the object sought? *O woman, where is the broom?*

**CALAFONAS**

**IRREGULAR SLANG FOR CALIFORNIANS:**

Upon returning to the island, all who had emigrated to the United States were known as the jocular expression “calafonas,” in a malaprop allusion to the inhabitants of California. In this US state, the Azorean colonies were very important, linked to fishing and animal husbandry. However, most of the migrants from the region of Micaelense favored the East Coast, where they integrated into the existing industrial structure. Either way, having emigrated at a time when resources were scarce at home, the arrival in the new world opened up unknown consumer goods. Upon returning to the island, they liked to showoff their new acquisitions and, above all, to stroll around wearing or using novelties still absent on the island. In particular, their unusual (west coast american) wardrobe was overly colourful and strange, so anyone who adopted different behaviors became known as “calafonas.”

**CALHAU:** The place where we go to swim, when we do not like the feeling of the sand underfoot. Here, the “scent” of the sea is more intense, and the challenge is greater for bathers; because there is usually no footing, folks actually need to swim!

  
**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

**Fountain Tire**



**JOSE FERREIRA**  
FOUNTAIN TIRE OWNER

**Pneus Good Year**  
**Mecânica**

**In English, Continued from p2**  
**EDITORIAL The Path of Trust**

In *Aman Cara: A Book of Celtic Wisdom*, the late priest and theologian John O'Donohue writes on the path of trust: your soul knows the geography of your destiny. Your soul alone has the map of your future therefore you can trust this indirect side of yourself. If you do, it will take you where you need to go. Seven years ago, when I was still a public servant caught up in the bureaucratic seduction of analyzing, interpreting, applying, and developing policy, my educator friend Mark Neves wrote to the *Winnipeg Free Press* (WFP) on the face of our community: *Martin (Cash), I have read many of your Our City, Our World series. These stories are a real source of pride for both Winnipeg and the countries or regions that are featured. I would like to suggest that the Portuguese community should be one of the communities that is profiled. The Portuguese community has been a part of Winnipeg since the early 1950s. I will be submitting a list of possible stories and many people for the Faces of our Community section later this week. Thanks for your time, MN.*

Curiously, Martin Cash attended Ryerson Polytechnical Institute (now University) in Toronto to study journalism, which is exactly what I had wanted to do after high school, around the same time, but for various reasons did not, and he subsequently moved to Manitoba to begin a successful career in journalism, first in Thompson, and then in Winnipeg at the Free

even more truthfully, did not receive funding or approval to complete a doctorate from the three Canadian universities of my choice out east.

There are no accidents in my world, however; no matter how often I have shrugged off my destiny during these 52 years I've spent on earth this lifetime, it always seems to come find me in some peculiar and not-so-mysterious fashion. The WFP was not ready for the Portuguese seven years ago, because I was not ready for the WFP. I don't say this arrogantly; rather, I say it with humility. It takes a cultural insider to write about a culture. It cannot be done from the outside. It took years for me to admit this in my discipline, which is all about cultural outsiders writing about cultural insiders.

There are no rigid or static boundaries around cultures, no matter what some of the militant thinkers on these matters would have us believe, although there are fluid and dynamic waves across cultures with a permeable give and take.



Portuguese morphed their sea-faring navigations and so-called discoveries into a diaspora of immigration, to the United States and Canada, as well as European countries such as France and Germany.

The Portuguese have indeed, as Mark Neves pointed out to Martin Cash seven years ago, been in Winnipeg (Canada) since the early 1950s, and have been largely responsible for building much of our infrastructure, keeping tidy many of buildings, and educating many of our children. There are other occupations at which we have excelled, and other industries we have built, but to bring it back to me and the path of trust, there aren't many cultural anthropologists-turned bureaucrats-turned journalists among us.



I have been criticized and judged – not just by my own ethnic community, but by others outside of it as well, including former colleagues who upheld diversity even as they terminated my position. So, what? So, goes the human condition. I have never felt sorry for myself; on the contrary, I have (once past my anger) felt sorry for those who don't understand me or what I am doing here, and seek

to criticize because they do not understand... Press, where he is currently Business Editor. About seven days ago, I was called by a culturally astute and socially personable business development officer at the WFP, inviting *Navegante-O Mundial* to form a cultural partnership with the large municipal daily, whereby bilingual Portuguese-English content from my little paper would be integrated with their big paper, once a month on Saturday, starting June 2019.

I said yes to the invitation, and we had a most interesting conversation about the evolving fifth estate and the future of media in a culturally diverse community such as Winnipeg in a multicultural country like Canada, whilst discussing the logistics of the deal such as mutually workable timelines, the realities of costs and advertisement to off-set those costs, and the software platforms I would use to create and send content. We met in a boardroom at the WFP on Mountain Avenue, which had a poster welcoming *O Mundial*. It felt like a strange kind of homecoming across time and space.

Now, it's pure speculation as to my destiny if I had attended Ryerson and graduated from journalism myself, same as Martin Cash, instead of studying cultural anthropology and attaining two degrees in it, then bailing on a PhD in favour of a government career because, quite frankly, I was tired of being a poor grad student living in blue jeans and black turtle-necks, and

I am an island born woman of Portuguese origin and Canadian naturalization. I am an immigrant. My first language is Portuguese, but my best language is English. I live between cultures, neither fully Canadian, nor fully Portuguese. And I have come to love this duality, because for me, it is a key to what is best about humanity -- to be more than one thing. I am fond of saying: the Portuguese did not build an empire, for good, and not-so-good, by staying at home and speaking what the Romans pejoratively called dog-Latin in their outlier province of Lusitania. Instead, they built a certain kind of unity from among a number of European tribes – Goths, Visigoths, Celts, Lusitanians, Suevi – and some immigrants from pre-existing empires such as Greece and Carthage and Judea – that grew under the Roman Empire, only to be conquered by the Moors, reconquered by the fledgling Portuguese, who emerged separate from their Iberian cousins in Spain, and then pushed forward from a small country on the face of Southern Europe to create one of the largest and longest lasting empires in modern world history.

The empire fell with the collapse of corporate authoritarianism under dictator Antonio Oliveira de Salazar and decolonized in 1975 after the bloodless Carnation Revolution on 25 April 1974 and the end of its colonial war in Angola, Mozambique, and Guinea. The

But the truth of my path of trust is, my friends, that by revealing my world to you, and by sharing with you what I think and say and do in it, I am actually holding up a mirror to you in your world!

Mark Neves introduced me to *O Mundial* intern Angela Ciceron, a conscientious young Filipina, herself an immigrant, who enjoys inter-cultural discussions as much as I do, as part of a forward-thinking internship program at Daniel McIntyre Collegiate Institute

Mark Neves may not have had the chance seven years ago to build up the Portuguese community by submitting ideas for sharing stories across cultures in our diverse city, but he does now, and in an intersectional geography of destiny that involves the three of us as well as Martin Cash, the astute and personable business development officer I met, and all of their colleagues at the WFP, including one of our own, Lucy Andrade.

Thanks for letting *Navegante-O Mundial* join up with your flotilla, WFP! Now let's go build a diverse kind of media empire; one which allows people to speak in their own voices and walk their own paths of trust.

MSC



**CANADIAN PROFESSIONAL LEAGUE  
INAUGURAL HOME MATCH FOR  
VALOUR FOOTBALL CLUB (VFC)**

**Valour FC v FC Edmonton  
4/5/19**

**530pm Kick-off  
INVESTORS GROUP FIELD**

Sacramento and Carreiro, both starters, 7 and 10 respectively, made a good showing in front of their home town crowd. Lots of shots on goal, but no points on scoreboard, despite best efforts, at 37 minutes into the game. The fans in "The Trench" didn't seem to mind as they chanted "VFC, VFC, VFC, VFC" and made up words to well-known tunes, clapping their hands, banging on drums, and in so doing, bringing a bit of euro-flavour to Canadian soil.

FC Edmonton boasted a travelling contingent of fans, proudly waving blue banners and soccer scarves, and banging on their own drums. VFC won their first match away but couldn't pull it together on their home pitch – no matter to this crowd, truth be told, this reporter, who were happy to see soccer at this level in Winnipeg, outcome notwithstanding.

At half-time, Edmonton had scored a goal. And the final score of 2-1 included the first-ever penalty in Canadian Professional League history, at the 86th minute. There were 9,699 in attendance.

**Valour FC v HFX Wanderers FC  
14/5/19**

**230pm Kick-off  
INVESTORS GROUP FIELD**

A well-paced game with plenty of solid passing, Carreiro and Sacramento both started once again, anchoring forward left and midfield right in a strong diagonal just perfect for the give-and-go that characterized the first half, double Os on the scoreboard notwithstanding.

Second half started out very well, with a forward push by defense from the goal line and an aggressive sweep up midfield. A goal was scored at 47 minutes by VFC forward 12, Calum Ferguson. The energy from The Trench was palpable, and even up in the glassed-in press-box, I could feel a bit of a concussion with the dreams and claps, and what I am fairly certain were a couple of cowbells. Today's fresh-off-the-chant-line-up "Get in The Trench!" And, my new personal favourite: "Who are we? Valour! Who are we? Valour! Who are we? Valour!" keep the pressure up as the players seemed buoyed by the noise – pretty high in decibels for a small crowd of roughly 200 folks in The Trench.

[Editorial Note: a pride flag was flying along with VFC White and Maroon banners, just above a black sign proclaiming ownership of the section as The Trench.]

A beautiful sunny day, the field was half in and half out of the light at 62 minutes. HFX Wanderers is a bigger team in physical stature, as was Edmonton FC the week before, but the smaller yet mighty maroon-shirted Valour FC hustled and covered the blue with unexhaustive enthusiasm.

The bright yellow-clad goalie, Mathias Janssens, didn't let anything by him at 67 minutes and had a stellar showing between the pipes with close-call

action break-away, when he would have scored, if not for the herculean efforts of VFC's Jordan Murrell, who slid into the goal box for an old-school block -- *Way to go # 4!* -- I said to no one in particular in the press box, while noticing that across the way, Portugal was proudly flying colours in an executive suite; four flags in all.

*Who's up there?!* I asked myself as *O Mundial's* photog was down on the pitch and the rest of the media around me is relatively non-biased. Then, *Gotta go see!*

I hear from behind me all of a sudden, *they've got a very short front line; 3 and 4 -- the 2 defense*



saves and leadership from behind. Curious sidebar conversation in the press box about Janssens's ethnicity as likely Danish or northern German and audible gasps from the media in attendance on his unrelenting shut-out performance at 84 minutes, which remained unabated until match end.

50/50 draw was at 4,770.00 – not bad for a crowd of several thousand 'peggers. The match included a female referee (linesperson) on the crew, Sabrina Ferraz. There were 5819 in attendance.

**Valour FC v Forge FC  
15/5/19**

**230pm Kick-off  
INVESTORS GROUP FIELD**

Running late owing to an *O Mundial* double booking; arriving at half-time to a 0-1 score. The other team had a Portuguese-Canadian player -- yes, we love VFC, but we also love all things Portuguese -- and we had to admit, the photog and I, that *Borges has some skills, but; wow, he's tiny!*

Smaller than either perennial *O Mundial* Portuguese favourites, Carreiro and Sacramento on VFC, Forge's Borges has a good kick, proven a number of times, but in particular, on one hot-

*men are their tallest guys, but they all play above their height and weight...*

*O Mundial's* photog is back. I point to the east side of the field and ask: *who's over there, flying our flags?!* Don't know, he says. *Let's go see.*

As Coach Gale huddled against the wind and strategized for the few minutes remaining, we head over to the suite-side, ask the IG Field staff who is flying the flags, and are informed...

*It's some RE/MAX realtor named Mario. I don't know his last name. Photog and I look at each other and laugh, telling her in union: Lopes!*



Attendance was 4731 and the 50/50 was \$3,680.00.



**Wilson Caetano**

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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

**Farmácia**  
Red River  
CO-OP Ltd.  
1425 Main Street  
Winnipeg, MB  
R2W 3V3



We care about  
*Community Health*

Continuing to work hard  
for the people of Minto

**Andrew  
Swan**  
MLA for Minto



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

**SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS  
COMERCIAL E RESIDENCIAL**



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

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

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

Proprietario: José Correia

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

## A Volta de Portugal -- Idiomas Regionais Vamos começar com o "A" do Algarve

por <http://mardestorias.com/2016/10/06/as-10-expressoes-mais-usadas-pelos-algarvios>

Não há nada como poder mergulhar na cultura dum povo e descobrir-lhe as particularidades. E o que é a cultura senão o conjunto das práticas e costumes, dos modos de fazer e de estar, da linguagem e das formas de expressão?

Há um património histórico e cultural muito carregado nesta região em tempos denominada "Reino do Algarve", sobretudo pela tentativa de resistir à mudança e à passagem dos anos.

O esforço em manter aquilo que caracteriza os Algarvios e os distingue dos demais é evidente, sobretudo ao nível simbólico – as formas de linguagem, as expressões utilizadas e os regionalismos que sobrevivem numa era de tanta miscigenação. Por isso, o turista que vem pela beleza das praias e pelos banhos no mar, não pode esquecer uma "outra praia", de acesso muitas vezes erudito, mas que acrescenta mais valor e sabedoria ao reconhecimento da história das civilizações.

São inúmeras as expressões utilizadas por este povo marujo, afável e aberto à chegada de outras gentes – o Algarve, que deve o seu nome à longa e duradoura influência árabe (Al-Gharb, "o Ocidente"). Deixamos aqui as dez expressões mais corriqueiras, para que possa conhecer mais sobre a cultura da região a Sul de Portugal.

**Atão** – Este é o encurtamento do advérbio de tempo "então". É maioritariamente aplicado como forma de interrogação, como por exemplo, "Atão, quando é que chegas?". É algo que se ouve a cada virar da esquina e que por isso não podia deixar de ser associado à linguagem corrente dos algarvios. Pode ser também uma forma de assentimento ou compreensão de uma ideia exposta, como no exemplo que se segue: "Atão... é assim a vida".

**Béq'me** – Esta é a expressão encurtada de "Bem que me", mas com a acentuação no "é", que faz com que soe ainda de forma mais engraçada. Assim, quando se ouve "Béq'me parecia querer que hoje ia chover" já se sabe que esta é uma forma de concluir uma antevisão. É comum ouvir esta expressão de outras formas, ainda mais particulares e castiças.

**De manêras que** – "De maneiras que", ou "de modos que", é uma conjunção conclusiva à moda Algarvia. É uma forma de concluir uma ideia, de dar término a uma frase, fazendo-se equivaler a "portanto" ou "assim". Um exemplo da forma como esta expressão é utilizada pode ser: "De manêras que o medronho acabou na noite do jantar".

**Há-des** – "Hás-de", que é a segunda pessoa do singular do presente do indicativo do verbo "haver" com a preposição "de", além de estar mal aplicado, ainda tem o plural no "de" e não no verbo "hás", o que ainda torna a coisa mais "algarvia".

Pode dizer-se que esta expressão indica um certo tom de ameaça, como "Há-des cá vir", que significa que o falante está a assumir uma posição de vingança. "Há-des" ou "deves" acabam por se fazer equivaler: "Há-des pensar que eu não ouvi o que disseste" ou "Deves pensar que eu não ouvi o que disseste" têm o mesmo significado, mas, por algum motivo, as pessoas recorrem mais a determinadas formas de expressão do que a outras.

**Mechas** – Esta é uma forma completamente algarvia de mostrar desagrado ou indignação perante alguma situação ou acontecimento. É um eufemismo, muitas vezes aplicado em situações de surpresa pela negativa, que é uma apropriação da palavra do calão – "Merda".

**Môce Marafado** – Môce, que já de si é uma palavra correntemente usada pelos algarvios, quer dizer "moço" ou "rapaz". "Môce marafado" é a forma com que o Algarvio se refere a um rapaz que se comporta ou teve alguma atitude fora do expectável, tendo sido maroto, rebelde ou ainda traquina. "Marafado" é também aquele que está "irritado" ou "chateado" com algum acontecimento ou situação.

**Na dou fête** – "Não dou feito", ou seja, "Não consigo fazer" é a negação de uma determinada acção, como seja ela física ou intelectual. Por exemplo, "na dou fête esta receita" significa que o sujeito se sente incapaz de cozinhar aquela receita. "Na dou" pode ser aplicado a outros verbos, tal como "na dou comido", "na dou pensado" ou ainda "na dou escutado o barulho das ondas". É constantemente utilizada pelas pessoas que têm em comum a vivência algarvia e pode obviamente baralhar os mais curiosos pela língua portuguesa, que estejam a tentar aprender a compreendê-la e a pô-la em uso.

**N'ouves** – ou seja, "Não ouves?". Esta é a expressão que interroga o interlocutor sobre se este está a prestar atenção ao que se lhe diz. "Não estás a ouvir o que te digo?" é o exemplo de que "N'ouves?" está constantemente a ser usado pelos algarvios, sobretudo quando se trata de uma relação onde há uma certa hierarquia, como pais-filhos.

**Prontes** – Esta maneira peculiar de dizer "Pronto" é uma forma de conclusão que costuma fechar uma ideia ou uma frase. Tende a ser a resposta conclusiva ao interlocutor, como "Prontes, tens razão" ou "Prontes, tudo bem". Pode ainda assumir um tom conclusivo mais dramático: "Prontes, já sabia que isto me ia acontecer", no sentido em que o sujeito está diante de um acontecimento difícil de encarar, mas com o qual já pensava poder contar, à partida.

**Que Jête** – ou seja, "Que jeito". É aplicado como forma de reprovação de uma afirmação ou ideia, podendo ser levado como algo de depreciativo.

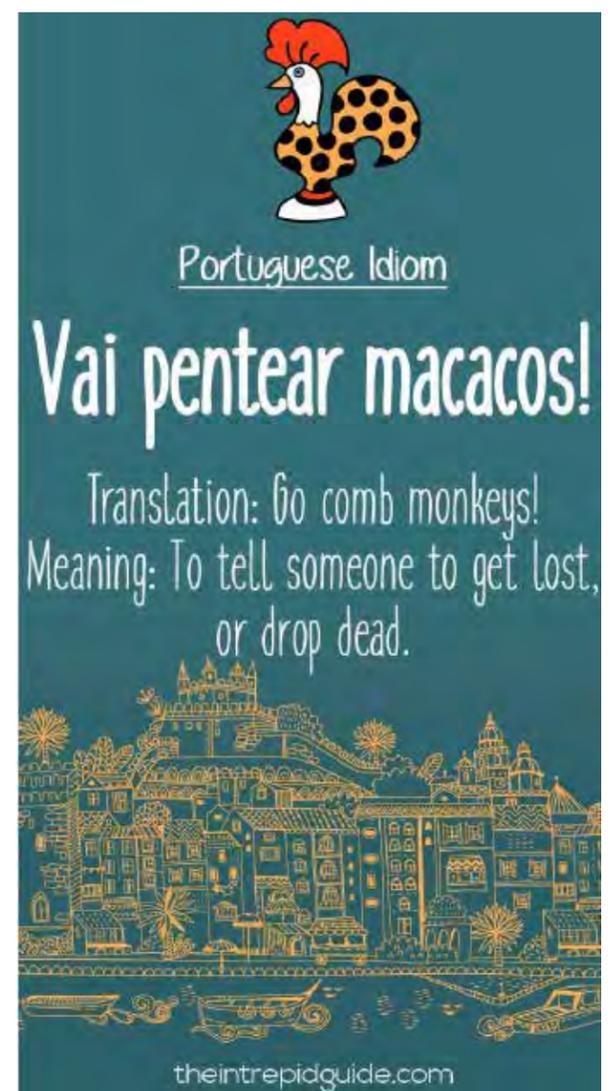


"Isso não tem jeito" é o exemplo de que esta é uma expressão que reprova e "condena" uma ideia. No entanto, uma vez que as expressões passam a incorporar o dia-a-dia de um povo, até nas mais elementares formas de diálogo podemos encontrá-las em uso. "Queres café?", a mais simples das questões, pode perfeitamente ser respondida da forma "Que jête", consoante o contexto e, claro, o grau de relacionamento dos interlocutores.

Concluindo:

Falar Português, para quem é de outro país, especialmente que não seja de origem latina, já é uma tarefa difícil. Falar algarvio, especialmente tendo em conta todas as expressões que assinalámos aqui e que são o dia-a-dia dos algarvios, chega a ser imperceptível para alguns portugueses, por isso, imaginem para as pessoas de outras nacionalidades.

"Que jête" entenderem... Nem pensa!





**FOUR SEASONS**  
AUTO BODY

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

**Reparamos Carros Domésticos e Importados**  
Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia  
Serviço Completo:  
Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas  
**Reparações de Autopac \* Safety Inspections**



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

**IATA**       ACCREDITED AGENT

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

Jose Rodrigues  
Manuel Rodrigues  
Antonio Rodrigues

**Valor FC - FC Edmonton**

4/5/19

5:30 da tarde

**CAMPO DO GRUPO DE INVESTIDORES**

Sacramento e Carreiro, ambos titulares, 7 e 10, respectivamente, fizeram uma boa exibição em frente à torcida da cidade natal. Lotes de chutes a gol, mas nenhum ponto no placar, apesar dos melhores esforços, aos 37 minutos de jogo. Os fãs em "The Trench" não pareceram se importar quando cantaram VFC, VFC, VFC, VFC e inventaram palavras para canções conhecidas, batendo palmas, batendo na bateria, e ao fazê-lo, trazendo um pouco de sabor da europa para o solo canadiano.

O FC Edmonton ostentou um contingente de adeptos em viagem, orgulhosamente agitando bandeiras azuis e lenços de futebol, e batendo na sua própria bateria. O VFC venceu seu primeiro jogo fora

palmas, e o que tenho certeza era de alguns chocalhos. A nova versão de hoje *Get in The Trench!* E, meu novo favorito pessoal: *Quem somos nós? Valor! Quem somos nós? Valor! Quem somos nós? Valor!* Mantenha a pressão alta enquanto os jogadores pareciam estimulados pelo barulho - bastante alto em decibéis para uma pequena multidão de cerca de 200 pessoas sentados em *The Trench*. [Nota Editorial: uma bandeira do orgulho estava

**MAR AZUL**  
Fine Portuguese Foods

**Margarida Pereira**

[mpereira@marazulfoods.com](mailto:mpereira@marazulfoods.com)  
Home Delivery Service Available  
cell: 204.898.2129 [www.marazulfoods.com](http://www.marazulfoods.com)

que, em todo o caminho, Portugal estava orgulhosamente voando cores em uma suíte executiva; quatro bandeiras no total.

[Nota Editorial: Admite: gostei de ver!]



de casa, mas não conseguiu empatá-lo em casa - não importa para essa torcida, verdade seja dita, também este repórter, que estava feliz em ver futebol neste nível em Winnipeg, apesar do resultado.

No intervalo, Edmonton marcou um gol. E o placar final de 2-1 incluiu a primeira penalidade na história da Canadian Professional League, aos 86 minutos. Havia 9,699 na assistência. .

**Valor FC v HFX Wanderers FC**

14/5/19

230pm Kick-off

**CAMPO DO GRUPO DE INVESTIDORES**

Um jogo bem ritmado com muita passagem sólida, o Carreiro e o Sacramento começaram novamente, ancorando a esquerda e o meio-campo, numa diagonal forte, perfeita para o dar-e-ir que caracterizou a primeira metade, o dobro de zeros no placar, não obstante .

A segunda parte começou muito bem, com um empurrão para a frente da defesa da linha de golo e um meio campo agressivo. Um gol foi marcado aos 47 minutos pelo atacante #12 do VFC, Calum Ferguson. A energia vindo da "The Trench" era palpável e, mesmo na caixa de prensa envidraçada, eu podia sentir um pouco de concussão com os sonhos e

voando junto com as bandeiras VFC White e Maroon, logo acima de uma placa preta proclamando a posse da seção como *The Trench*.]

Um belo dia de sol, o campo estava meio dentro e meio fora da luz aos 62 minutos. O HFX Wanderers é uma equipa maior em termos de estatura física, tal como o Edmonton FC na semana anterior, mas o Valor FC, mas ainda assim menor, mas com um uniforme vermelho, agitou e cobriu o azul com um entusiasmo inexaurível. O brilhante guarda-redes amarelo, Mathias Janssens, não deixou nada passar por ele aos 67 minutos e teve uma exibição estelar entre os canos com defesas e liderança por trás.

Conversa curiosa na barra de imprensa sobre a etnia de Janssens, como provavelmente dinamarquês ou do norte da Alemanha, e suspiros audíveis da mídia em seu incansável desempenho aos 84 minutos, que permaneceu inalterada até o final da partida.

A lotaria de 50/50 foi de \$4.770,00 - nada mal para uma multidão de vários milhares de "peggers." A partida incluiu uma árbitra na tripulação, Sabrina Ferraz. Havia 5819 participantes na assistência.

**Valor FC v Forge FC**

15/5/19

230pm Kick-off

**CAMPO DO GRUPO DE INVESTIDORES**

Corrida atrasada devido a uma dupla reserva *O Mundial*; chegar ao intervalo a um resultado de 0-1. O outro time tinha um jogador luso-canadiano - sim, nós amamos o VFC, mas também amamos todas as coisas portuguesas - e nós tivemos que admitir, o fotógrafo e eu, que *Borges tem algumas habilidades, mas; nossa, ele é minúsculo!*

Menor que o perene *O Mundial* favoritos luso-canadianos, Carreiro e Sacramento no VFC, Borges de Forge tem um bom chute, provado várias vezes, mas em particular, em um *hot-ação* break-away, quando ele teria marcado, se não fosse pelos esforços hercúleos de VFC Jordan Murrell, que deslizou na caixa de meta para um bloco da velha escola - *Way to go # 4!* - Eu disse a ninguém em particular na caixa de imprensa, enquanto notava

*Quem está aí em cima ?!* Eu me perguntei como a foto do *O Mundial* estava em campo e o resto da mídia ao meu redor é relativamente imparcial. *Então, tem que ir ver!*

Eu ouço de trás de mim, de repente, *eles têm uma linha de frente muito curta; 3 e 4 - a defesa 2 os homens são os caras mais altos, mas todos jogam acima da altura e do peso ...*

O fotógrafo do *Mundial* está de volta. Eu aponto para o lado leste do campo e pergunto: *quem está lá, voando nossas bandeiras? Não sei, ele diz. Vamos ver.*

Quando o treinador Gale se encolheu contra o vento e planejou os poucos minutos restantes, fomos até o lado das suítes, perguntamos ao pessoal do IG Field quem está voando as nossas bandeiras, e fomos informados...

*É um agente imobiliário do RE/MAX chamado Mario. Eu não sei o sobrenome dele.* O "Photog" e eu nos entreolhamos e rimos, dizendo a ela em união: *Lopes!*

A participação foi de 4731 e 50/50 foi \$ 3.680,00 -- uma montante boa para a assistência evidente no estádio Investors Group.

**PORTUGUESE BARBERSHOP**  
HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM CORTES E PENTEADOS MODERNOS

PROPRIETARIO DANIEL FELIZARDO  
204.783.8429

38 Kate Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

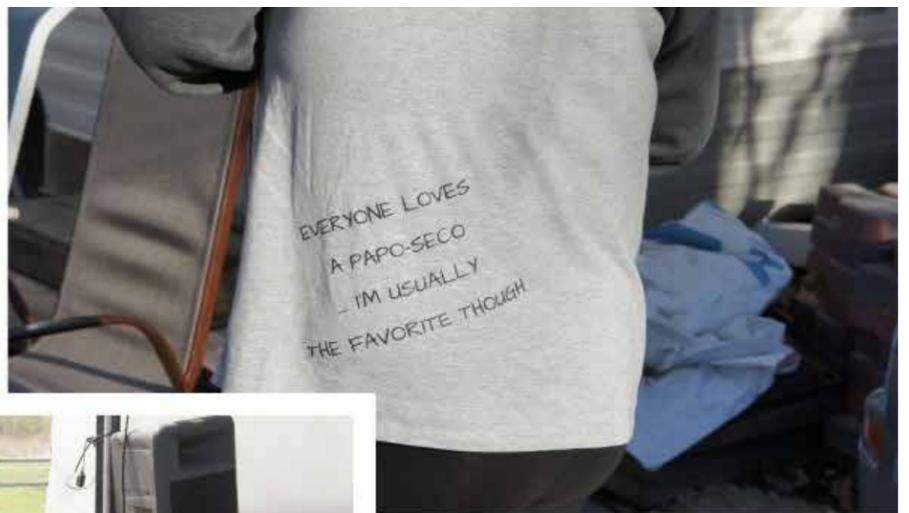
**Dr. A. Fernandes**

**O seu dentistas Português**

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

**O Mundial was there -- Long Weekend-  
May 2019 Pig Roast at Portuguese Park-**  
Photos by Michel da Silva

Portuguese  
Association of  
Manitoba



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

**Enchidos:**

- ❖ Chouriços, Morcelas e Farinheiras
- ❖ Toucinho, Torresmos, e Carnes Frias

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

**Padaria e Pastelaria Portuguesa:**

Pão caseiro, bolos levedos, massa, malassadas, bolo de serfã,  
bolo a avozinha

Variedade de doçaria Portuguesa!

Variedade de queijos

Gerencia de  
Jose Mauricio e Carlos Oliveira  
204.772.9378



**TPO Janitorial Services Ltd.**



**FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager**

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

**On Defence for Team Manitoba, #4 Mateo Ferreira**

Photos by Michel da Silva

Eight years old and more personable than lots of folks three or four times his age, Mateo and his father Marco arrive early to our conversation over lunch at Viena do Castelo in Winnipeg's West End, not far from where dad, who taught himself how to skate at Burton Cummings Community Centre, grew up and played soccer.

*Hockey was expensive, Marco recalls, I played for one year, but it wasn't a good fit for our Portuguese lifestyle in those days, which included dancing in the folk group and socializing with friends at Casa do Minho (Portuguese Centre) and attending the Portuguese Language School (at the Portuguese Association of Manitoba) in the early evenings. When most Canadian kids were watching TV or finishing up their homework, we were sitting at Hugh John MacDonald learning Portuguese grammar and history. You father (referring to Pedro Aires Correia) was one of my teachers. He laughs at the memories.*

*I remember my dad cutting down my wooden hockey sticks to use for the tomato plants in our garden!*

I look over at Mateo, whose eyes are wide open in amazement.  
*You had wooden hockey sticks, dad?*

From home gardens to hockey rinks – Marco now builds a skating rink in the backyard for his sons; Mateo and his younger brother, who is five years old, play both hockey and soccer as well as dance in the Portuguese folk group at Casa do Minho.

*I put Mateo on skates when he was two years old, Marco tells me. He started playing hockey at four with Tim Bits and I could see right away he enjoyed the game; he plays for the love of it. Before he was invited to play with Team Manitoba, with boys who are two years older, he was playing with undefeated city champions 8-A1, the St Vital Lazars.*

Mateo is listening and eating French fries, nodding and smiling for pictures. *I also play soccer – for Boni-Vital, and Lacrosse, and I dance in the folk group Esperança at Casa do Minho. I love Folklorama!*

Father and son are on their way to a tournament and father explains that family vacations now revolve around hockey trips, but that they wouldn't have it any other way. Mother is equally supportive and encourages both sons to play sports and dance in the Portuguese folk group; although not Portuguese herself, she has been to Portugal numerous times and enjoys the cultural expression. Marco and his family are from Minho, in the Braga area. His parents and sister moved back home in 1999.

*It's not easy being away from my family, Marco tells me, but it's the reality. We have great friends in the community and there is tremendous support for Mateo in pursuing his dream. We're so grateful to Sammy (Sousa) and the comedians who will be performing to raise funds for the Edmonton trip.*

Marco is referring to the upcoming comedy night fundraiser on June 8 at Casa do Minho, which is showcasing a number of Winnipeg comedians to support travel to The Brick Invitational Tournament

at the West Edmonton Mall starting on Canada Day. Mateo won't be attending comedy night because he has an early practice on Sunday morning, but his parents will be.

The tournament includes junior teams from Canada and USA, and Mateo tells me that there are kids from Toronto and St Louis, Missouri on his team,



the latter flying up for games with his parents.

*The kid from St Louis has the same stick as me – a Warrior junior. And the kid from Toronto was a replacement for this other kid who broke his collarbone... Also, I was asked to go play in Finland and Sweden with the Toronto team, but... He looks over at his father and shrugs with a smile.*

*It's very competitive at this level, Marco adds. And as parents, we have to be level-headed about how much is too much. He really likes hockey and we encourage him to play and follow his heart, but we also have to make sure that he doesn't burn out. I mean, if a kid likes candy, you wouldn't give him candy without limits until he bursts. Having said that, I've seen some crazy behaviour from parents, rink-side, with parents swearing at kids and banging on the glass.*

*Parents are no longer allowed in the locker-room at this level. So, the kids have to fill up their own water bottles, tie their own skates, dress themselves, and otherwise be responsible for their own behaviour.*

*How often do you practice, Mateo? I ask.*

*I have two practices a day, each last 1.5 hours, but we take a break for lunch. I do squats and push ups. And crunches once in a while. I like working on my big guns and big legs best, though. And skating. I love skating.*

*How tall are you?*

*I'm 4'7" and I weigh 72 lbs, he tells me.*

*He's a very good skater, Marco says, and it's not*

*because he's my son. He's just a natural athlete all around. And a good kid. He does well at school – gets mostly 3s and 4s, and he's got a good head on his shoulders.*

*What are your favourite subjects, Mateo?*

*I like math and art. And gym of course, he says, and I even like homework. He has since finished his fries and is now eyeing pasteis de nata, which are fresh out of the oven. Ana (Godinho) brings them over with a caution to wait a few minutes, which Mateo ignores and then regrets; he takes a bite, then laughs and waves his hand over his mouth. They are hot!*

He continues to talk between bites, telling me that his skates are Bauers, completely blacked out, including the blades, and that his Warrior junior stick is orange and blue. *I was so mad that I broke it once. Not on the ice, but when I was getting on it and the stick got caught in the gate.*

*Tell me a bit about your playing style, I say.*

*I like to work hard every time I play. If I get too tired, I'll stay back a little bit until I get more energy. Then I push forward and rush. My D (defense) partner and I try to work together that way. It is important to pass – without the pass there is no goal. I always look back to see if I have any pressure on me, and then I move away (or let them cut in front of me) and I still do my own thing. I'm a strong skater...*

*And a good shot, Marco adds. Left-handed too.*

*Continued on p11*

**EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.**

YOUR SUPPLY SOLUTION

**Paulo Amaral**

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

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



**Janitorial Services Ltd**

FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

**JOE & MARIA GONÇALVES**

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

1808 Main Street  
Winnipeg MB, R2V 2A3



info@jgjanitorialservices.ca

www.jgjanitorialservices.ca

Continued from p 10

**On Defence for Team Manitoba,  
#4 Mateo Ferreira**

*You know what? Mateo volunteers in a change of subject, one of our coaches – Mike St. Croix – was recently drafted to the NHL. He finishes eating another pastel de nata and grins widely. Dad says I'm very competitive, like my coaches. I scored three goals in one game!*

Future NHLer, I conclude. *Would you be so good as to give me your autograph, Mateo?*

*Who do you pick for the final? I ask.*

*Boston! I'm #4 for Bobby Orr!*

We shake hands, take some more pictures, and off he goes with dad to what I suspect will be one of hundreds of tournaments he'll play in over the upcoming years.

It's a commendable commitment at his age – any age, really, and on a personal note, I am pleased and inspired myself, to have interviewed such a personable and humble, hard-working and talented young man and to be able to share his story with *O Mundial* readers.

**MENTORSHIP PROGRAM  
CELEBRATION for GRADUATES AT DMCI  
Angela and Mia Sally -- MAY 2019**



*O Mundial Intern Angela Ciceron &  
O Mundial EIC Mia Sally Corroia*

*Let's all be like Mateo when we grow up!*

**ARE YOU INTERESTED IN  
LEARNING PORTUGUESE  
CUISINE? AND THEN  
EATING IT?!**  
**CALL 204.415.4615 &  
SIGN UP!**

**Cooking Classes at  
Viena do Castelo  
with Ana Godinho and  
Cindy Cordeiro**

**Inaugural Class -- Caldo  
Verde  
Portuguese Association of  
Manitoba**

**Ana Godinho Esteves**  
CHEF / OWNER

Viena Do Castelo

Portuguese Foods

857 Sargent Ave  
Winnipeg, MB  
R3E 0C5

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



**1-1085 Ellice Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0E2**

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

**Gestoras de produtos Financieros**

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

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

**CONSTRUCTION**

**Domingos M. Bravo**

Phone: 775-4259 Fax: 772-4943 E-mail: dmbconstruction@mts.net

**For All Your Interlocking Stone and Concrete Needs**  
● Residential and Commercial ● Bonded and Insured

**WESTERN FINANCIAL GROUP:**

**Is Home Insurance Mandatory in Canada?**

Buying a home is one of the biggest investments you will ever make. No matter how well built your house is, it can still be affected by fire, vandalism, or other types of damage. You need to be able to cover the cost of replacing your home or someone else's property, or costs related to the injury of a third party if something does happen.

If you cannot afford these types of expenses, you need insurance to help you cover the cost in a worst-case scenario. Not having insurance leaves you open to a high level of risk from multiple sources.

**Do you legally need home insurance in Canada?** Home insurance is not legally required in Canada if your house is fully paid for, but you need to purchase home insurance in order to get a mortgage.

**Why do you need home insurance to get a mortgage?** If you are applying for a mortgage in order to purchase your home, your lender will require you to obtain house insurance before the closing date. Although making the mortgage payments is your responsibility, your lender has a stake in your property so making sure it is properly insured protects their investment.

**Why do you need house insurance?**

1. **Damage to your home:** Your home could be your most valuable asset and insurance will help protect it from fire, lightning, explosion, smoke, weather, vandalism, and theft among other potential sources of damage to the inside and outside of your house. Insurance may also cover living expenses if your home is damaged so much as to be uninhabitable.

2. **Damage to your personal property:** If your home is damaged by anything covered in your policy, your possessions are also covered up to a certain limit. Your personal property is also covered when you travel.

3. **Personal property stolen from your car:** Items stolen from your vehicle are covered by your home insurance policy.

4. **Liability:** One reason you might not think of right away is liability insurance. Home insurance includes liability coverage in case someone gets injured on your property and takes legal action. This extends not only to your home, but anywhere you go. If you are liable for someone's injury, you may be covered by your home insurance policy even if it does not happen in your house.

5. **Accidental damage to someone else's property:** If a fire were to start in your home and spread to a neighbor's house, the damage to their house would be covered by your home insurance.

**What if you own a condo?**

Condominium insurance covers the inside of your unit and storage locker. The outside of the building and common areas are covered by the condo company's insurance.

Condo insurance will cover damage to your unit and your personal belongings and damage to other units if it is caused by something that happened in your unit, such as a fire. It may cover living expenses if you need to move out while your condo is undergoing repairs. If you are getting a mortgage to buy a condo you will be required to have insurance before the closing date.

**What is tenant's insurance?**

Tenant's, or renter's, insurance covers your personal property if you are renting, possessions in your car, damage to the building where you live, and injuries that happen in your unit. Living expenses may be covered if you need to move out while your unit is being repaired. Your landlord may require you to have renter's insurance.

**What is covered by home insurance?**

Home insurance is meant to protect you from unexpected events such as fire and theft. Some events like earthquakes and floods probably will not be covered and you might want to consider additional coverage. Make sure you choose a policy that makes sense for your needs and understand exactly what it covers.

**What is not covered by home insurance?**

Predictable events and maintenance issues are not covered by insurance. If damage could have been prevented by proper maintenance of your home, it will not be covered. Anything that is not specifically listed in your policy will not be covered, so make sure you add any coverage you think you will need.

**Who is covered?**

Home insurance provides personal property and liability coverage for you, your partner, and your children. Not having home insurance is a huge risk and unless you are comfortable with your savings covering any potential scenario where damage is caused to your home or someone else's, or a third party is injured, you need to have home insurance.

**Would you like a free quote?**

For getting a home, condo or tenants insurance quote visit one of our offices or contact us at: 130 - 600 Empress Street, Winnipeg - Phone: 204-784-3500 2-680 St. Anne's Road, Winnipeg - Phone: 204-255-2653

**WESTERN FINANCIAL GROUP:**

**O Seguro Residencial é obrigatório no Canada?**

**O seguro residencial é obrigatório no Canadá?**

Comprar uma casa é um dos maiores investimentos que você pode fazer. Não importa o quão bem construída seja a sua casa, ela ainda pode ser afetada por fogo, vandalismo ou outros tipos de danos. Você também precisa ser capaz de cobrir os custos de substituir sua casa ou a propriedade de outra pessoa, além dos custos relacionados à lesão a terceiros em caso de acidentes.

Se você não puder arcar com esses tipos de despesas, precisará de um seguro para ajudá-lo a cobrir os custos caso o pior cenário possível ocorra. Não ter seguro te deixa extremamente desprotegido e exposto a um alto nível de riscos oriundos de várias fontes.

**Legalmente você precisa de seguro residencial no Canadá?** O seguro residencial não é legalmente exigido no Canadá caso sua casa seja adquirida à vista, mas você precisará adquirir um seguro residencial para conseguir obter uma hipoteca.

**Por que você precisa de um seguro residencial para obter uma hipoteca?**

Se você está aplicando para uma hipoteca, a fim de comprar sua casa, o credor vai exigir que você obtenha o seguro residencial antes da data do fechamento da negociação. Apesar dos pagamentos da hipoteca serem de sua responsabilidade, o credor tem uma participação em sua propriedade. Portanto, ter certeza que a propriedade está devidamente assegurada protegerá o investimento do credor.

**Por que você precisa de seguro de casa?**

1. **Danos à sua casa:** Sua casa pode ser seu ativo mais valioso e o seguro ajudará a protegê-la contra incêndios, raios, explosão, fumaça, intempéries, vandalismo e roubo, entre outras potenciais fontes de danos ao interior e exterior de sua casa. O seguro também pode cobrir as despesas de subsistência se sua casa for danificada e ficar inabitável.



2. **Danos à sua propriedade pessoal:** Se a sua casa for danificada por qualquer coisa coberta em sua apólice, seus bens também estarão cobertos até um certo limite. Seus pertences pessoais também ficam cobertos quando você viaja.

3. **Propriedades pessoais roubadas do seu carro:** Itens roubados de seu veículo são cobertos por sua apólice de seguro residencial.

4. **Responsabilidade Civil:** Talvez você não associe de imediato o seguro residencial a isso, mas ele também carrega a cobertura de responsabilidade civil consigo. Seguro residencial inclui cobertura de responsabilidade civil caso de alguém se machuque em sua propriedade e tome medidas legais contra você. Isso se estende não apenas à sua casa, mas a qualquer lugar que você vá. Se você for responsável por uma lesão, você pode estar coberto por sua apólice de seguro residencial, mesmo que isso não aconteça em sua casa.

5. **Danos acidentais à propriedade de outra pessoa:** Se um incêndio começasse em sua casa e se espalhasse para a casa de um vizinho, os danos à casa dele seriam cobertos pelo seu seguro residencial.

**E se você possui um condo?**

O seguro de condo cobre o interior da sua unidade e o seu armário de armazenamento (storage locker); o exterior do edifício e as áreas comuns estão cobertas pelo seguro da empresa que gerencia o condomínio.

O Seguro de condomínio cobrirá danos à sua unidade, a seus pertences pessoais e danos à outras unidades, se isso for causado por algo originado em sua unidade, como um incêndio. Também, ele poderá cobrir as despesas de subsistência se você precisar deixar seu imóvel enquanto seu condomínio está passando por reparos. Se você está recebendo uma hipoteca para comprar um condo, você será obrigado a ter seguro antes da data de fechamento da negociação.

**O que é o seguro de inquilino?**

O seguro do inquilino ou locatário cobre seus pertences pessoais se você estiver em um imóvel alugado. Este seguro também abrange os bens em seu carro, danos ao prédio onde se localiza a unidade e ferimentos que você sofra em sua unidade. As despesas de subsistência poderão ser cobertas se você precisar deixar sua unidade enquanto ela estiver passando por reparos. Além disso, o locador poderá exigir que você tenha seguro de locatário.

**O que é coberto pelo seguro residencial?**

O seguro residencial se destina a protegê-lo contra eventos inesperados, como incêndio e roubo. Alguns eventos como terremotos e inundações possivelmente não estarão cobertos, mas você poderá considerar tal aquisição através de coberturas adicionais. Certifique-se de escolher uma apólice que atenda suas necessidades e se informe sobre o que exatamente ela abrange.

**O que não é coberto pelo seguro residencial?**

Eventos previsíveis e problemas de manutenção não são cobertos pelo seguro residencial. Se o dano poderia ter sido evitado pela manutenção adequada de sua casa, ele não será coberto. Qualquer coisa que não esteja especificamente listada em sua apólice não será coberta. Portanto, certifique-se de adicionar todas as coberturas que você acredita serem necessárias.

**Quem está coberto?**

Seguro residencial oferece cobertura a pertences pessoais e cobertura de responsabilidade civil para você, seu parceiro e seus filhos. Não ter seguro residencial é um risco enorme e, a menos que você esteja seguro que suas economias são suficientes para cobrir qualquer cenário potencial em que danos sejam causados a sua casa, a casa de outras pessoas ou ferimentos a terceiros, é fundamental ter um seguro residencial.

**Gostaria de uma cotação sem compromisso?**

Para uma cotação de seguro residencial, seguro de condo ou seguro de inquilino visite um de nossos escritórios ou nos contacte nos números abaixo:

- 130 - 600 Empress Street, Winnipeg - Phone: 204-784-3500
- 2 - 680 St. Anne's Road, Winnipeg - Phone: 204-255-2653

## Dia 10 de Junho 2019

Caros amigos / amigas.

*Com conhecimento ao Senhor Ricardo Moreira, Mordomo das Festas do Divino Espírito Santos, como também aos órgãos de Comunicação Portugueses de Manitoba.*

Este ano e a par do que aconteceu no ano passado, o Rev. Padre André Lico prontificou-se a ceder as instalações da nossa Paróquia da Imaculada Conceição para juntos celebrar o Dia de Portugal, Camões e Comunidades Portuguesas. O evento terá lugar no Domingo, dia 9 de Junho logo após o recolher da Procissão (cortejo) do Divino Espírito Santo, junto ao adro da Igreja.

Depois das formalidades do fecho e antes da recolha da procissão então iremos iniciar a cerimónia do Dia de Portugal, içando a Bandeira de Portugal e toque do Hino Nacional pela nossa Banda Lira de Fátima.

Desta forma convido a presença de todas as organizações portuguesas a participar neste evento, contribuindo assim mais uma vez para estes festejos sejam repletos de sucesso, o que nos muito orgulha, e ao nosso país Portugal.

Agradecia que os membros das nossas organizações culturais pudessem vir trajados com trajes tradicionais e seus estandartes, como os nossos Combatentes, trajados com a sua farda de gala e respetivos estandartes.

Depois desta cerimónia os festejos continuam no salão nobre da nossa igreja, aonde festejaremos as festas em honra do Divino Espírito Santo e o Dia de Portugal.

A todos um bem-haja, saúdo-vos com os meus melhores cumprimentos.

*Paulo Jorge Cabral*

Cônsul de Portugal em Winnipeg (Honorário)

Jurisdicção (Província de Manitoba e Território do Nunavut)

Jurisdiction (Province of Manitoba and Territory of Nunavut)

167 Lombard Avenue, Suite 908

Winnipeg, Manitoba

R3B 0V3 Canadá

Tel. 001 204 943 89 41

Fax: 001 204 943 11 59

Emails:

[winnipeg@mne.pt](mailto:winnipeg@mne.pt)



## Your Local Insurance Experts

Service is available in English, Portuguese and Spanish.

Call or visit us for a quote today.



**WINNIPEG** 130, 600 Empress Street | 204.784.3500  
2-680 St. Anne's Road | 204.255.2653  
[westernfinancialgroup.ca](http://westernfinancialgroup.ca)

 **Western**  
FINANCIAL GROUP

Crossbars, Cellys &

# COMEDY

TICKET RESERVATION

204-782-0809

204-799-2963



**MIKE  
GREEN**



**ANDY  
NOBLE**



**BENJI  
ROTHMAN**



## June 8, 2019

Casa do Minho - 1080 Wall Street

**START 7PM - DOORS OPEN 6PM**

Dinner & Show \$40

\*Full Course Meal Included

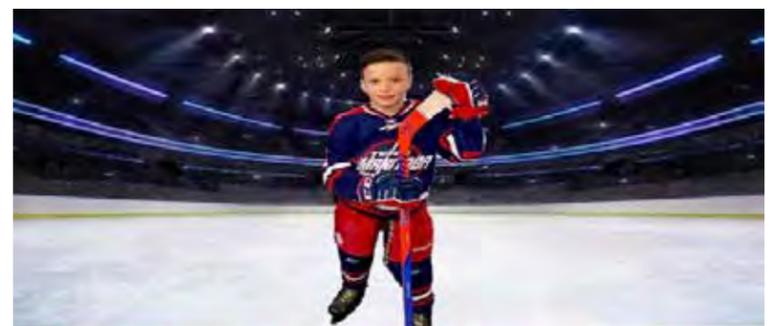
**WITH MUSIC TO  
DANCE TO BY**



*Three of Winnipeg's most talented comedians, a delicious full course meal, a wicked DJ to help dance the night away; all going towards rising star Mateo Ferreira's hockey registration.*

*Mateo made the Manitoba Junior Jets at the age of eight – amazing kid! I foresee a future NHLer here.*

Let's help Mateo live his dream, and in the meantime, don't forget to live out your own...!  
For tickets contact Sammy Sousa or call the numbers above.



# MATEO FERREIRA

**IN SOCCER NEWS...  
COMMUNITY CHAMPIONS  
KICK-OFF SEASON!**

Photos by  
Luso-Canadian FC

On May 7, 2019, Luso Canadian FC played their first game against rivals United Nova FC and beat them 4-2, with 3 Alex Foote and 1 from Kris Gonçalves. *It was an intense game, but overall, we dominated them and had a lot more scoring chances*, reports Coach Marco Brilhante; one of three, including Fernando Sousa and Robert Sousa. A few new players were recruited this season, for a 19 man roster:



1. JOSHUA PEREIRA
2. ARMANDO COSME

3. PHILLIP FELLGUEIRAS
4. DANILO NASCIMENTO
5. GODE KATEMBO
6. MATT GRIEVE
7. BRETT OXENFORTH
8. JUSTIN NOWOSAD
9. ABEL MUSSIE
11. ALEX FOOTE
12. JAY FERNANDO
13. ADAM DANYLYSHEN
14. TRISTAN DA SILVA
15. JOSH GREENBERG
16. GARY WILKIE
17. NICK KRUSH
18. FRANCO AIELLO
19. ANDREW COSTA

**Winnipeg Insurance**  
REGULATED BROKER LIMITED

Helia Caleiras  
Personal Lines Consultant

3 - 925 Headmaster Row, Winnipeg, MB, R2G 4J4  
Telephone: 204.832.6027 Fax: 204.865.9254  
Email: hcaleiras@wpgins.ca Web: www.winnipeginsurancesales.com



**JS FURNITURE GALLERY**

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



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

**Paulo Sergio Carvalho**

We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services

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

Email: [askflowerstogo@gmail.com](mailto:askflowerstogo@gmail.com)

Address: 646 William Ave

IMAGENS DA FESTA DO SENHOR SANTO CRISTO - MAIO 2019

PAROQUIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO

Fotos por Tony Soares e Fatima Sousa, CPSV

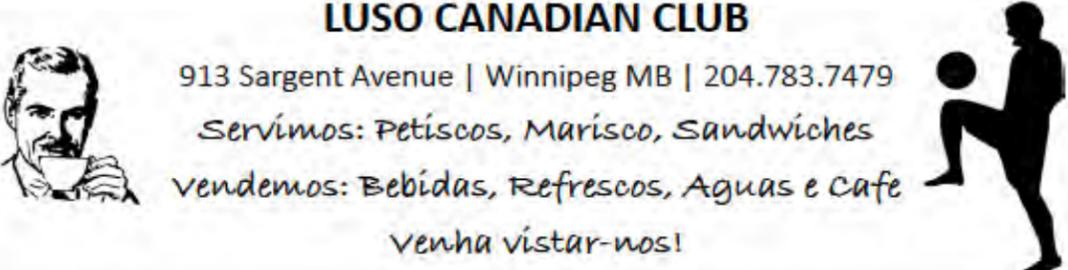
**LUSO CANADIAN CLUB**

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

*Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches*

*Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe*

*Venha visitar-nos!*





**GERÊNCIA**  
Tony e Gilberto Cabral

**SERVIÇO**  
**AUTOPAC REPARAÇÕES E**  
**PINTURAS DE CARROSE E CAMIÕES**



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

**PAGINA DOS COMBATENTES**

**ENTREVISTA COM A SENHORA CONCEIÇÃO OLIVEIRA**

por Maria Jose Correia

Hoje vamos dar conhecimento aos leitores do Mundial, que não foram só os homens combatentes, que viveram a guerra do Ultramar. Houve senhoras que acompanharam os maridos e também sofreram. Sabemos de um caso duma dessas senhoras, por acaso é bem conhecida na nossa Comunidade que acompanhou o marido para Guiné e lá permaneceu.

Trata se da senhora Conceição Oliveira, viúva do veterano Tomás Oliveira, que concordou em me responder a algumas perguntas, contando um pouco da sua odisséia em terras guienenses, e o que por lá sofreu. Ainda hoje, no seu dia a dia, essas lembranças a torturam e lhe causam forte ansiedade.

**1 Pergunta: Que idade tinha, quando acompanhou o seu marido à Guiné? Estavam casados há quanto tempo? Seguiram só os dois, ou tinham alguns filhos?**

**Resposta:** Quando acompanhei o meu marido à Guiné, tinha 20 anos. Conheci o Tomás com 19 anos, namorámos 1 ano e casámos depois. Não havia filhos nessa altura...

Ele já tinha estado na Guiné a cumprir a sua Comissão como soldado, durante o Serviço Militar. Quando regressou, meteu aplicação para a Guarda Nacional Republicana e foi logo admitido, ficando assim com um emprego.

Estávamos casados há 2 meses, quando meu marido recebe a notícia que, todos os polícias com experiência no Ultramar, tinham que ser transferidos para África, visto lá terem feito o seu Serviço Militar.

Quando meu marido me dá esta triste notícia, fiquei muito nervosa e cheia de medo, visto saber tudo o que o meu marido lá tinha passado na Guiné, como soldado e agora era mobilizado como Polícia e já casado! Mas ganhei coragem e disse para comigo: casei, tenho de acompanhar meu marido. Não fui com Ele na altura, mas segui o 2 semanas depois, num barco cheio de tropas que iam para a Guiné.

Andámos 10 dias em cima do Mar e eu nervosa e cheia de medo, sem saber qual seria o meu futuro. Nunca me vou esquecer o dia que saí do barco e vi o meu marido e meu cunhado que também estava na Guiné, à minha espera!

Quando pousei os meus pés no chão guienense e olhei à minha volta, era só mato e mato e enquanto seguíamos, viam se Tabancas de palha, onde os pretos viviam e os pretitos pequenos, todos nós... Por fim lá chegámos a casa, que ficava junto do quartel. Os primeiros dias foram desesperados a ouvir tiros de todos os lados... Um dia, passadas umas 3 semanas, estava na cozinha com a esposa do Furriel e ouvimos tiros muito perto. Escondemo nos, porque as nossas Tropas estavam a tomar conta desta situação e tinham descoberto um Turra, que estava a comunicar com o inimigo. Os nossos soldados conseguiram matar o Turra. Foi a primeira vez que vi morrer um homem desta maneira e foi um tremendo choque...

Depois, quando os nossos soldados regressavam das batidas, eu habituei me a ver alguns feridos darem entrada no hospital com ferimentos muito graves, com braços e pernas amputadas, alguns quase mortos...

**2 Pergunta: Onde passava os dias, com o clima tão insalubre e doentio da Guiné?**

**Resposta:** Eu passava os meus dias a fazer vestidos para as esposas dos Oficiais, que acompanharam os maridos à África pois na Madeira tinha tirado o meu curso de costureira.

Com o clima tão doentio da Guiné, apanhei o paludismo, que são umas febres provocadas pelas picadas duns mosquitos venenosos. Já estava há 3 anos na

Guiné quando fiquei grávida, passei a doença para o meu filho, que nasceu com o paludismo. Eu sentia me espatifada, quando era obrigada a ir ao Hospital Militar, único lugar que eu tinha para trazer a medicação para o meu filho Paulo e para mim...

Até ficava com vontade de vomitar com aquele cheiro nauseabundo que se respirava naquele hospital... Sangue e Drogas!

**3 Pergunta: Quer contar algumas cenas que presenciou e mais a tivessem marcado?**

**Resposta:** Houve um período em que os Turras andavam a roubar mulheres brancas para as levar para o mato e abusarem delas, e algumas eram mortas por eles!

Um dia conseguiram roubar a esposa do Furriel e foi uma cena de muita aflição... Foi preciso a Tropa ir à procura dela e passado tempo lá a encontraram, mas num estado que nunca mais esquecerei! Tinha perdido o juízo e não conhecia ninguém... O Furriel recebeu ordens para regressar a Portugal com Ela e os 3 filhinhos do Casal e lá se foram...

Então desde essa altura, ficava muitas vezes sozinha em casa. Meu marido entendeu que era preciso ensinar me a funcionar com uma arma e depois de ter autorização do Comando da Polícia, ensinou me.

Eu dormia com essa arma de baixo do travesseiro todas as noites, pronta a disparar, caso fosse preciso. Uma ocasião, o Tomás, meu marido, tinha ido para as Rusgas a proteger a Tropa e voltou mais cedo para casa. Eu não o esperava tão cedo e quando ouvi mecher na fechadura da porta, de noite, logo puche o gatilho e aponte para atirar a quem entrasse.

Quando Ele me viu com a arma apontada, pronta a disparar, começou aos gritos: *São, São, não atires que sou eu, o teu marido!* Eu agarrei me a ele a chorar e a tremer! Meu Deus, o que ia eu fazer? Ia matar o meu próprio marido?

Foi o pior desgosto que eu senti e ainda hoje, não me sai da minha mente e conforme a idade vai avançando, mais esta cena se grava na memória...

**4 Pergunta: Quantos meses lá permaneceram?**

**Resposta:** Fiquei 4 anos na Guiné. No fim de 3 anos na Guiné, nasceu o meu Paulo Jorge e quando ele tinha 1 ano, fiquei grávida da minha filha Anabela. Continuava a combater o paludismo e sentia me esgotada e sem forças...

Nessa altura o médico da Polícia, obrigou me a voltar para Portugal, pois eu não iria aguentar aquela gravidez, se continuasse na Guiné.

Quando cheguei à Madeira, minha mãe nem me reconheceu! Mas fui me recompondo, com tratamento

médico e nasceu a minha filha Anabela. Muito mais tinha para contar, mas não quero aborrecer os leitores do Mundial...

**Só gostava de dar um conselho às esposas que tiveram os seus maridos em África, nos combates. Tenham muita paciência. Eles passaram muito nessa guerra e ficaram marcados para o resto da vida!...**

Rapazes novos, que tiveram de obedecer às ordens do Governo de então, e ir defender a Pátria. Alguns voltaram com defeitos físicos, mas TODOS, TODOS, voltaram destroçados moralmente!

Only Minutes Away and...  
**Ready to Serve You!**

**VIDEL MEDICAL CLINIC & VIDEL PHARMACY**  
WALK-INS • FAMILY DOCTOR • PHARMACY

**FAMILY DOCTORS**  
MALE • FEMALE

Accepting New Patients

Walk-Ins Are Welcome

Languages spoken:  
English, Hindi, Punjabi,  
Arabic & Portuguese

**CLINIC PHONE NUMBER: 204.775.5160**  
711 Sargent @ Toronto FREE PARKING (BEHIND THE MEDICAL CLINIC)

**VIDEL PHARMACY**

HOURS  
Mon-Fri: 9am to 5:30pm  
Saturday: 9am to 1pm

Devemos admirá los e compreender as suas atitudes, às vezes estranhas, certos dias, e pedir a Deus que os ajude a superar as suas depressões!

Eu sinto muito respeito pelos veteranos e considero os uns verdadeiros heróis... Talvez por ter estado na Guiné e presenciar pessoalmente o que sofreram... É diferente, quando estamos longe e só imaginamos o que se teria passado?

Deus abençoe todos os Veteranos!

A Senhora Oliveira é proprietária, de parceria com os filhos Paulo Jorge Oliveira e Fátima Oliveira, da Firma T.P.O. Janitorial, e mãe da proprietária do Salão Karma Esthetics, Anabela Oliveira.

Uma senhora de enorme coragem e perspicaz.



**Honest Service. Sincere Staff.**

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

Call today for our competitive funeral and memorial packages.



Darin Hoffman  
Owner

**Feel at Home.**

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

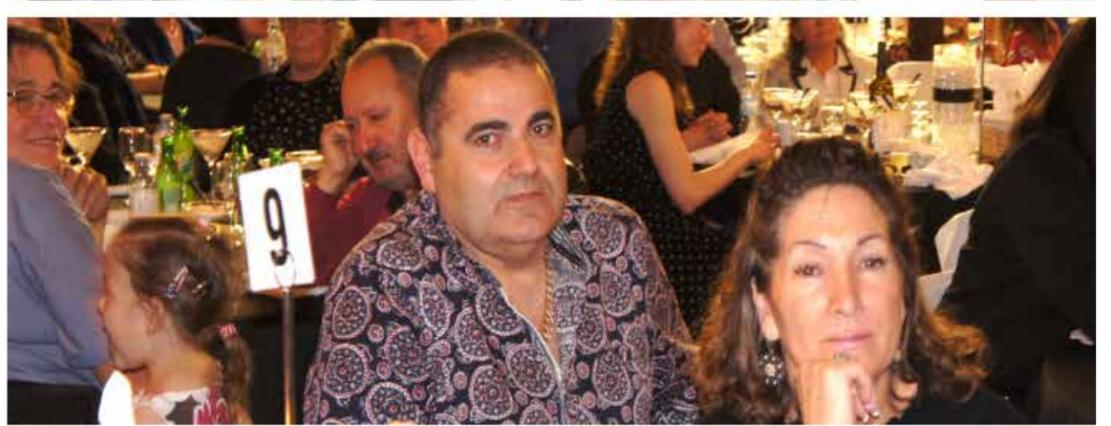
CASA DO MINHO --

IMAGENS DE CELEBRAÇÃO

IMAGES OF CELEBRATION

45th ANNIVERSARY, MAY 4, 2019

Fotos por Michel da Silva



Centro Português  
**Casa do Minho**

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

**TDS** THOMPSON DORFMAN SWEATMAN

ADVOGADOS E SOLICITADORES  
NOTÁRIO PÚBLICO

  
DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

1700-242 HARGRAVE STREET  
WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1

TEL: 204.934.2592  
FAX: 204.934.0592

E-MAIL: [SVD@TDSLAW.COM](mailto:SVD@TDSLAW.COM)  
WEBSITE: [WWW.TDSLAW.COM](http://WWW.TDSLAW.COM)

## Gestational Diabetes

Amy Hui, RD, CDE, PhD

<http://momsinmotion.ca/wp-content/uploads/2015/04/Gestational-Diabetes.pdf>

Gestational diabetes is diabetes that starts when you are pregnant. When you are healthy, your body makes a hormone called insulin, which moves glucose (sugar in the food that you eat) from your blood to the cells in your body to give you energy. When there is not enough insulin, your body is thrown off balance and blood sugar levels go up, which can lead to diabetes. For most women, their blood sugar levels go back to normal after giving birth, but many women with gestational diabetes end up getting type 2 diabetes within 5-10 years. Gestational diabetes can lead to many health problems for both you and your baby. This is why you should see your doctor often and live a healthy life!

You may be at risk of getting gestational diabetes if you:

- are older than 35
- are overweight when you are pregnant
- have high blood pressure
- are Aboriginal, Hispanic, Asian, African
- know someone in your family who has had diabetes
- have sugar in your pee when you visit your doctor
- gave birth to a baby that weighed more than 9 pounds
- have had a miscarriage/stillbirth
- have had gestational diabetes before

Symptoms are mild or may not occur at all. But, you may:

- have blurred vision
- feel tired
- have frequent infections
- feel thirstier and need to pee more often
- feel nauseous and vomit
- lose weight, even though you are eating more

Gestational diabetes can lead to many health problems for both you and your baby. You may have a larger baby at birth, which can lead to birth injury or you may need to get a c-section. If you do not treat it, there is a higher risk of your baby dying. Also, mothers have an increased risk for high blood pressure and may get diabetes later on in life.

The best way to avoid all these problems is to prevent gestational diabetes in the first place!

To do that, you need to stay healthy and see your doctor for routine check ups. During your 24th and 28th weeks, you should get tested for diabetes, that way you can start making changes towards a healthy baby and a healthy you! If you do get gestational diabetes, you need to keep your blood sugar levels within normal limits.

Eating healthy foods and being active can help you do that! If your blood sugar levels are still too high, your doctor can give you more ways to manage them.

## Diabetes gestacional

Amy Hui, RD, CDE, PhD

<http://momsinmotion.ca/wp-content/uploads/2015/04/Gestational-Diabetes.pdf>

Diabetes gestacional é diabetes que começa quando você está grávida. Quando você está saudável, seu corpo produz um hormônio chamado insulina que move a glicose (açúcar na comida que você come) do sangue para as células do corpo, para lhe dar energia. Quando não há insulina suficiente, o seu corpo fica desequilibrado e os níveis de açúcar no sangue aumentam, o que pode levar à diabetes. Para a maioria das mulheres, os níveis de açúcar no sangue voltam ao normal após o parto, mas muitas mulheres com diabetes gestacional acabam tendo diabetes tipo 2 em 5 a 10 anos. O diabetes gestacional pode levar a muitos problemas de saúde para você e seu bebê. É por isso que você deve consultar seu médico com frequência e ter uma vida saudável!

Você pode estar em risco de ter diabetes gestacional se: tem mais de 35 anos; está com sobrepeso; tem pressão alta; é aborígine, hispânica, asiática, africana; se alguém da sua família tem diabetes; ou se tiver açúcar no seu xixi quando visita o seu médico; deu à luz um bebê que pesava mais de 9 quilos ou teve um aborto espontâneo / natimorto; teve diabetes gestacional antes.

Os sintomas são leves ou podem não ocorrer. Mas você pode: ter visão turva; sentir-se cansada; ter infecções frequentes; sintá-se mais sedento; precisa fazer xixi com mais frequência; sentir náuseas e vômito; perder peso, mesmo que esteja comendo mais.

O diabetes gestacional pode levar a muitos problemas de saúde para você e seu bebê. Pode ter um bebê maior no nascimento, o que pode levar a uma lesão no parto; ou pode precisar obter uma cesariana.



Se você não o trata, há um risco maior de o seu bebê morrer. Além disso, as mães têm um risco aumentado de pressão alta e podem ter diabetes mais tarde na vida.

A melhor maneira de evitar todos esses problemas é prevenir o diabetes gestacional em primeiro lugar! Para fazer isso, você precisa se manter saudável e consultar seu médico para fazer exames de rotina.

Durante as suas 24ª e 28ª semanas, deve fazer o teste para diabetes, assim pode começar a fazer mudanças para um bebê saudável! Se tem diabetes gestacional, precisa manter os níveis de açúcar no sangue dentro dos limites normais.

Comer alimentos saudáveis e ser ativo pode ajudá-lo a fazer isso! Se os seus níveis de açúcar no sangue ainda estiverem muito altos, o seu médico poderá dar-lhe mais formas de o gerir.

## É melhor prevenir do que remediar.



*It is better to prevent than to remedy.*

**Japinder Singh**  
REALTOR®

**ULTIMATE SERVICE**

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

**PREFERRED REAL ESTATE**

## Associação Portuguesa de Manitoba -- DIA DAS MÃES

por Paulo Delgado

Mães são capazes de devotar o mais profundo dos amores, tão intenso, tão puro e tão sincero. As responsáveis por nos proporcionar, pela primeira vez, a sensação indescritível de nos sentirmos amados. Ajudaram a darmos os primeiros passos. Comemoram nossas conquistas e sofrem com nossas derrotas. Secaram as nossas lágrimas e curaram nossas feridas.

Com isto no pensamento, no passado Domingo dia 12 de Maio e como já vem sendo hábito comemorou-se o dia da mãe na Associação Portuguesa de Manitoba. Todas as mães desde que acompanhadas pelos familiares tinham entrada grátis, uma forma de reconhecer a sua árdua tarefa.

As portas abriram á 1:00, a sala em tons de rosa recebeu as mães e acompanhantes, cerca de 400 pessoas. Á mesma mesa foi bastante agradável ver várias gerações a conviverem. No MC estiveram Paulo e Mafalda Delgado que desejaram as boas vindas a todos e claro em especial a todas as mães em especial.

Foi pedido aos Srs. Padres André e Rodrigo para darem as graças pela refeição que iria ser servida de seguida. Assim a refeição começou a ser servida, como habitualmente comida variada e de qualidade.

Depois do almoço foi a vez da Banda Aurora animar a tarde. Esta banda foi formada para tocar na igreja e aceitou o desafio da APM de vir tocar para as mães da nossa comunidade. A banda é composta por 10 elementos e liderada pelo Henrique Braga. As pessoas presentes ficaram encantadas pela qualidade e variedade da música apresenta por esta banda.

Uma vez mais a Ashley Gata, a diretora da juventude, e o seu grupo de jovens com a venda de doces às sextas feiras á noite juntou dinheiro para oferecer uma pequena lembrança às mães presentes. De louvar o esforço de todos os voluntários, um muito obrigado em especial a todas as mães que se privaram de estar com as famílias para nos proporcionem esta tarde fantástica.

## Associação Portuguesa de Manitoba Festa do Campeão

por Paulo Delgado

No passado Domingo dia 19 de Maio, como vem sendo habitual, teve lugar no Parque Português de Saint Laurent a Festa do Campeão. Esta festa da Associação Portuguesa de Manitoba, foi organizada pelo Justin Santos diretor do desporto em conjunto com o vice-presidente Paulo Delgado, com a D. Arminda Domingos diretora da cozinha e a comissão do parque



na pessoa do Sr. José Alves e o suporte dos restantes membros da direção.

A azáfama começou bem cedo na cozinha a preparava-se a comida para os pequenos almoços, as malassadas bem como alguma da comida para venda. Nesta festa é tradição o porco assado no espeto, e este é distribuído gratuitamente aos convivas.

O Sr. Amorim cedo começou a preparar o “equipamento,” depois de temperado e colocado no espeto o porco foi posto a assar, processo lento de muita ciência e paciência. Rapidamente os doces aromas da comida foram enchendo o ar e começando a despertar o interesse das pessoas.

Virou-se, virou-se e tornou-se a virar, lentamente a carne ia mostrando sinais de estar a ficar pronta. Prontas estavam a ficar também as malassadas. Começou-se então a tirar as primeiras lascas de carne, quem estava a trabalhar e algumas pessoas que estavam ali a conversar provaram e aprovaram o pitéu. **Fotos na pagina 9**

O recinto começou então a encher-se as pessoas foram-se aproximando serviam-se e instalavam-se nas mesas a comer, uma vez mais e como vem sendo hábito nos eventos da APM as foi possível várias gerações da mesma família sentados á mesma mesa. A tarde foi-se passando, as pessoas foram comendo, bebendo e aproveitando o dia de sol maravilhoso. A boa disposição e a camaradagem reinavam em todos os cantos do recinto.

De salientar e de agradecer a todos os voluntários que desde cedo trabalharam para que este convívio pudesse acontecer, inclusive grande parte dos diretores estiveram cedo na cozinha para ajudar a preparar o pequeno almoço.

Mais um dia bem passado e um evento de sucesso, muitas caras novas aderiram a mais esta festa do campeão. Não querendo ofender nenhum adepto dos outros clubes, mas esta foi a festa do campeão e como tal parabéns ao Benfica e a todos os benfiquistas pela conquista do campeonato 2018-2019.

Congratulations Boni-Vital Champions and Jayden Costa!



## Associação Portuguesa de Manitoba

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

**NEW TO WINNIPEG -- CORK & OLIVE  
PORTUGUESE MARKET AND COFFEE  
BAR -- O MUNDIAL WAS THERE!**

**ABERTURA DO NOVO SUPER-MERCADO  
E CAFE, CORK & OLIVE  
O MUNDIAL COMPARACEU!**

*O Mundial extends best wishes to  
Cork & Olive for much business success  
in sharing our Portuguese products with  
Winnipeg!*

Photos by Michel da Silva



**CORK & OLIVE**  
**PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR**  
 939 Notre Dame Ave.  
 Winnipeg, MB R3E 0M8  
 204-219-0492

Mon: Closed  
 Tues-Fri: 9am - 6pm  
 Sat: 7:30am - 5pm  
 Sun: 10:30am - 5pm



**AVISO**

*O último dia do nosso serviço de Restaurante à  
Sexta-Feira para esta época será no dia **24 de Maio**.  
Haverá novamente a partir do dia **20 de Setembro, 2019**.*

*Obrigado e Bom Verão!*

*May 24<sup>th</sup> will be our last day of our Restaurant service  
on Fridays for the season.  
We will begin again on **September 20<sup>th</sup>, 2019**.*

*Thank you and Enjoy your Summer!*



Tel. 204-947-0049

**Casa dos Açores**

1 Açores Street  
 Winnipeg, Manitoba  
 R3B 0V4 Canadá

E-mail: [casadosacores.wpg@mts.net](mailto:casadosacores.wpg@mts.net)



**We all develop cataracts to a certain degree...**

by Dr. Nadine Shelton & Victor Lopes  
nvmeyes.com

The clear lens in our eyes when we're born, over time will naturally cloud over time and make it progressively more difficult to see. This clouding process is called cataracts. As we age, the lenses in our eyes harden and may start to look cloudy. At first this clouding has little to no effect on the vision. However over time, this cloudiness can start to make things look blurry because it interferes with the light coming into the eye. It's like looking through a piece of cloudy glass. Cataracts can also make light from the sun or lamp lights seem too bright and have too much glare. This becomes most obvious when driving

longer improve your vision, your optometrist will refer you to an ophthalmologist for surgery. The procedure involves removing the cloudy lens and replacing it with a new artificial (intra-ocular) lens. After surgery you may or may not need glasses for distance but will most likely need a reading correction. Some people will experience a secondary cloud-



**nv**  
EYE CARE  
EYE WEAR

(204) 504 – 6863  
698 Corydon Ave  
nvmeyes.com

Óculos exclusivos - produzidos em Portugal

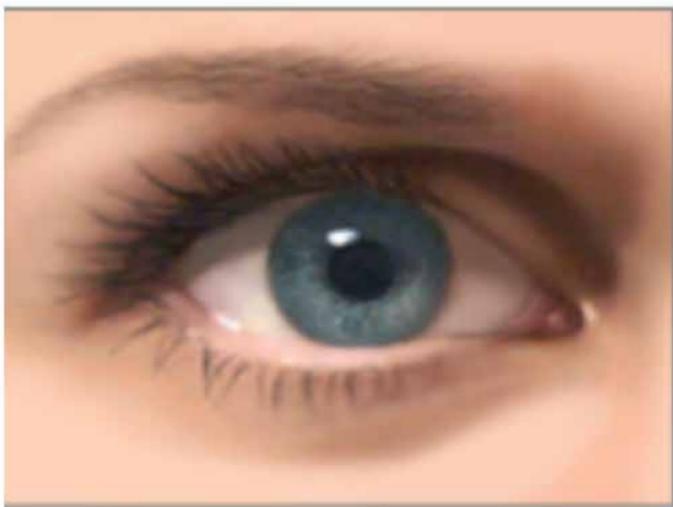
**20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de julho de 2019**  
poupe - reserve agora!

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

Desejamos ser a sua óptica

will send you back to your cataract surgeon to have it taken off with a laser. Avoid the long wait times at an Urgent Care Centre or Hospital. If you have acute eye pain or other eye problem, you can make an appointment or drop in at any time during our office hours. These conditions are covered for those who have a Manitoba Health number.

Normal, clear lens



Lens clouded by cataract



Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. studied at University of Winnipeg, Canada and Indiana University, USA. She has worked abroad in Guanajuato, Mexico assisting outreach

at night or at dusk. The natural lens of the eye is mostly made up of water and precisely arranged protein. As we age, the protein (the chemical structure of the lens) can start to clump and cause clouding. The most common cause is age but family history, eye injury, medications such as steroids or certain health problems such as diabetes can also cause cataracts.

ing of the vision after surgery. This is not the cataract coming back but a film that can grow behind the lens as a side effect of the surgery.

patient eye care with VOSH (Volunteer Optometric Services to Humanity). Her university days focused on early child eye care and low vision.

During an eye exam, your optometrist will analyze the opacity of your lenses to determine if you have cataracts. In the early stages, minimal vision blurriness may be corrected by updating your glasses. Once the cataract is visually significant and glasses can no

When the film is thick enough and starts to affect the quality of a person's vision, your optometrist

Dr. Shelton has spent almost nine years in South St. Vital growing her practice. She has recently opened her new own practice with her partner Victor Lopes in the heart of the Corydon Village called nv. nv Eye Care & Eye Wear is a full service optical where eye exams are available and a great selection of unique to the city eye wear can be found.



Learn more at nvmeyes.com, call us at (204) 504-6863 or come see us at 100-698 Corydon Ave in Winnipeg, Canada.



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**

**LUIS DO COUTO FERREIRA**  
**May 15, 1938 – May 14, 2019**

It is with great sadness we announce the passing of Luis do Couto Ferreira on May 14, 2019 at Deer Lodge Center at the age of 80 years.

He was predeceased by his parents Teresa Medeiros do Couto and José da Costa Ferreira. Sisters, Conceição (Jacinto) Coreira and Teresa Ferreira. In-laws, Humberto, Maria de Jesus Basidio and brother in law José Luis Arruda.

Luis leaves to mourn his wife Maria Madalena, of 51 years. Daughters Fátima (Mario) Ferreira, Paula (Marc) Da Silva, Nélia (Ricardo) Moreira. Grandchildren, Kevin (Diana), Stephanie (Kenan), Alyshia, Jessica, Joshua, Kianna, Briana and great-grandson Dominic.

Also leaving to mourn are his siblings José (Maria do Jesus) Ferreira, -São Miguel. Virgílio (Fernanda) Ferreira and Gabriela (Manuel) Rego. Sister in laws Eduarda, Conceição and Rosainha (Manuel) Pacheco -São Miguel. As well as many nieces, nephews and godchildren in São Miguel and Winnipeg.

He was born and raised in Ribeira Seca, Riberia Grande – São Miguel, Açores. In 1974 he immigrated to Canada along with his love Madalena and two daughters Fátima and Paula. They settled in the West End area



where years later their youngest daughter Nélia was born.

Luis worked in construction for many years retiring at the age of 65. Once retired he enjoyed spending time with his grandchildren and traveling back to São Miguel.

In lieu of flowers, donations can be made to the Alzheimer's Society or to CancerCare Manitoba.

The family would like to thank the staff at Deer Lodge Center – 6 East and Dr. Henry.

Prayers were said on Friday, May 17 at 6:00 p.m. at Immaculate Conception Roman Catholic Church, 181 Austin Street N.

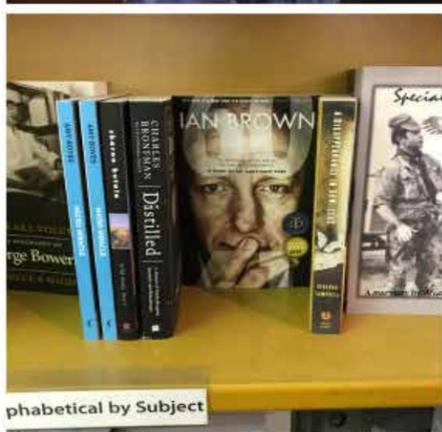
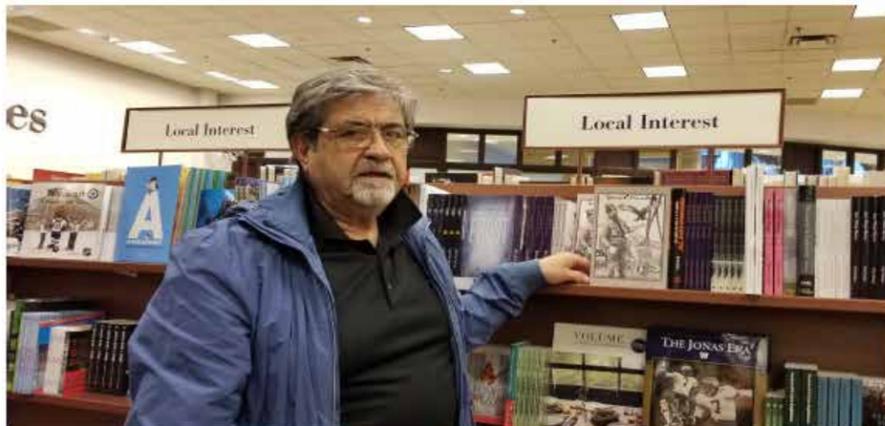


Mass of Christian Burial was celebrated on Saturday May 18, 2019 at 10:00 a.m. also at the church. Interment in Assumption Cemetery, 3990 Portage Ave, Winnipeg Manitoba.

*Rest in Peace*  
*Descanse em Paz*

**SPECIAL HUNTERS**  
**ON SALE NOW!**

**AT MCNALLY ROBINSON BOOKSTORE ON GRANT AVENUE AND CHAPTERS, ST VITAL MALL**



204.586.8044  
 1.888.586.8044 TOLL FREE



1442 Main Street, Winnipeg, Manitoba

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

**PUBLISHER/EDITORA**  
 Navegante Cultural Navigator  
 204.772.5820  
 204.981.3019

**EDITOR-IN-CHIEF**  
 Mia Sally Correia



navegante-omundial@outlook.com

**DISTRIBUTION-PUBLICITY CONSULTANT:**  
 Pedro Aires Correia

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

**CREATIVE CONSULTANT:**  
 Carla Richmond, Cowgirlconsulting

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

**COLLABORATORS:**  
 Angela Ciceron, Intern DMCI  
 Francisco Coelho, Paulo Delgado, APM,  
 Dr. Amy Hui, Victor Lopes, Dr. Nadine Shelton  
 Dela Silva, Tony Soares, Nelia Soares  
 Fatima Sousa, CSP Video  
 Claudia Angela Moniz, C.A.M. Photography  
 Michel da Silva, O Mundial Photographer

**WINNIPEG FREE PRESS (WFP)  
 CULTURE PAGE WITH O MUNDIAL,  
 COMING SOON...!**

SHARING STORIES IS WHAT WE DO AT  
 O MUNDIAL, IT'S OUR THING!

OUR VISION IS  
 "INFORMING THE PORTUGUESE," AND SO,  
 WE ARE PARTNERING WITH THE WFP TO  
 SHARE WITH WINNIPEG, WHAT'S GOING  
 ON WITH THE PORTUGUESE...

LOOK FOR THE NAVEGANTE-O MUNDIAL  
 BANNER ONE SATURDAY EACH MONTH  
 IN THE WFP, IN PRINT AND ONLINE.

WHY NOT, US? FORÇA!



**WANTED:**

Support Companion for Portuguese-Canadian Senior with severe dementia, who will be paneled in a Personal Care Home soon; preferably a retired fellow who likes to watch soccer and play dominoes!

Call Eddie Calisto-Tavares at 204.291.4365

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

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

**DREAM HAVEN REALTY INC.**

dreamhavenrealty.com

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota  
**204.944.2770**

**Paroquia da Imaculada Conceição, Winnipeg, MB**

FESTA DO  
**DIVINO ESPÍRITO SANTO**  
 7 A 9 DE JUNHO 2019 SEXTA-FEIRA, SÁBADO E DOMINGO

Actuação do Conjunto "STARLIGHT"

**BANDA LIRA DE FÁTIMA**

Actuação dos  
**GRUPOS FOLCLÓRICOS**

Sopas do Espírito Santo no Domingo depois da Procissão

Sexta-Feira 19:00 Terço em Honra do Espírito Santo, Bênção, Distribuição das Pensões e Prova da Carne  
 Domingo 13:00 Missa Solene

**CONGRATULATIONS, ALEX!**

ALEX DE SOUSA GOT HIS MANITOBA TAEKWONDO COLOR BELT CHAMPION (HELD AT THE UNIVERSITY OF MANITOBA).

THERE WERE FOUR PROVINCIAL TAEKWONDO TOURNAMENTS FROM 2018-2019, CALLED "ULTIMATE TAEKWONDO SUPER SERIES". ALL TAEKWONDO CLUBS IN MANITOBA PARTICIPATE.

**TAEKWONDO CHAMP!**

THE HIGHEST SCORED ATHLETES IN DIFFERENT AGE CATEGORIES RECEIVE A CHAMPIONSHIP TROPHY. ALEX WENT THROUGH ALL FOUR TOURNAMENTS, ALWAYS THE TOP ONE ON THE LIST, AND RECEIVED THE CHAMPIONSHIP TROPHY.

WAY TO GO, ALEX!  
 ...AND PROUD PARENTS,  
 DR. AMY HUI AND  
 MIKE DE SOUSA!

