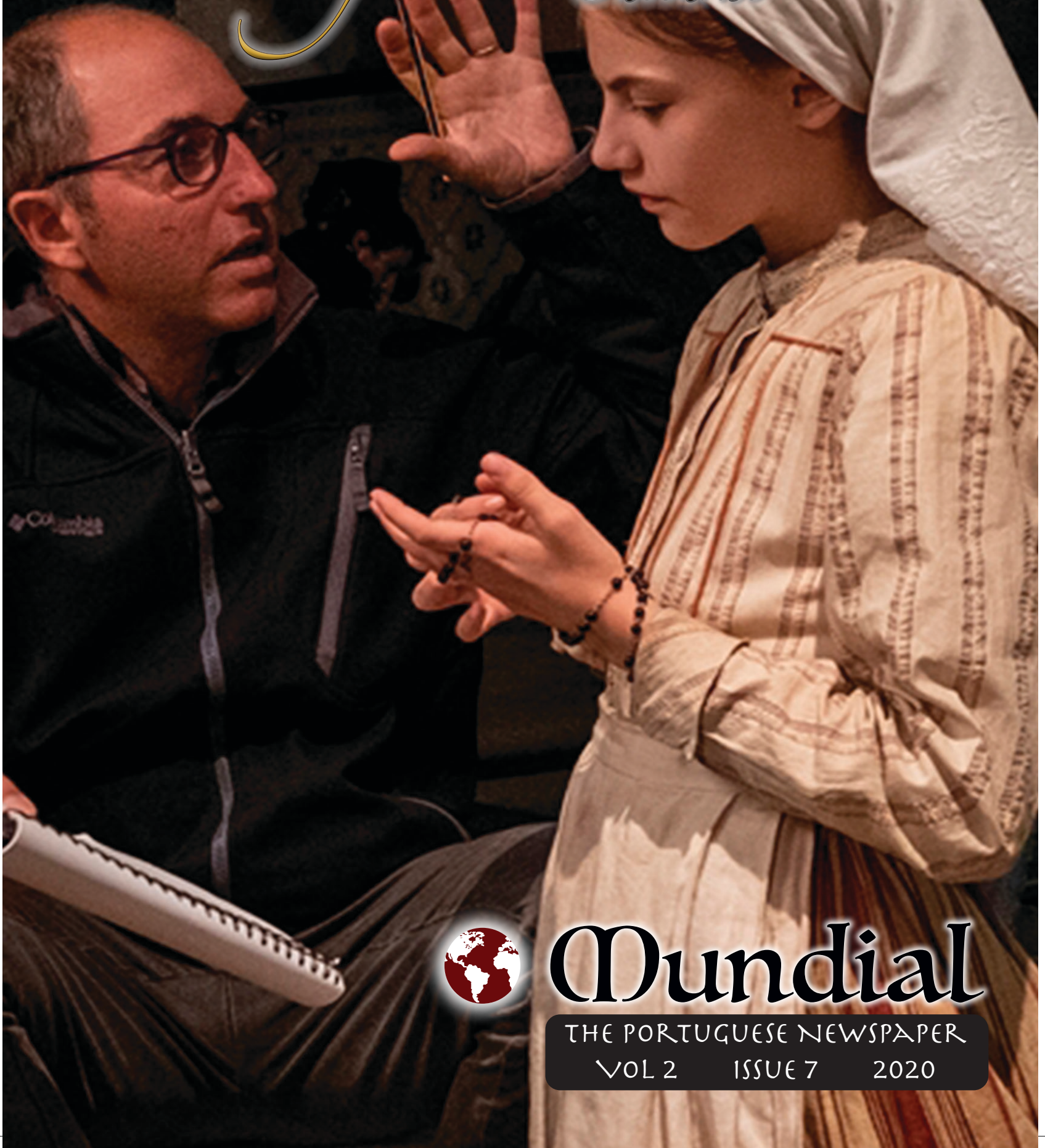


Navegante

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

Cultural



Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

VOL 2

ISSUE 7

2020



PUBLISHER / EDITORA
Navegante Cultural Navigator
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF
Mia Sally Correia
eMail: omundial@outlook.com
www.navegante-omundial.com

CONSULTANTS
Pedro Aires Correia
& **PORTUGUESE EDITOR**
Maria José R. Marques Correia

PHOTOGRAPHY
Michel da Silva for Navegante-O Mundial

INTERCULTURAL GUEST EDITORS
Tony Guerreiro, **Multi-Media**
Liz Oliveira, **Poetry & Stuff**
Nahurira Rwamatooro, **Via Africa**
Mike St. Lawrence, **History**

INTERM
Selena Loureiro

ADVISORS 2020
Lucy Andrade
Paulo Bergantim, Luso-Can TV
Paulo Jorge Cabral, Consul
João Pedro Correia
Debbie Dunmall & Maria Parker
Manny Martins-Karman
Mala Sachdeva; Mario J. Santos

EDITORIAL COLLABORATORS
Joe Benjamin; Euclides Cavaco, Poet(a)
Lauren Capri; Tessa Cordeiro
João Pedro Ernesto, Poet(a)
Eduarda Gil; Dr. Carlos A. O. Pavão
Paulo Salgueiro Jr; Patrick Sousa
Victor Lopes & Dr. Nadine Shelton

PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS
Claudia Angela Moniz, C.A.M.
Nuno Pereira e Nelia Soares
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

COVER & INSIDE FRONT PHOTOS:
Stephanie Gil & Marco Pontecorvo;
Sonia Braga - Stills from *Fatima The Movie*

PRINTED BY:
Winnipeg Sun Commercial Print Division



Letter from the Editor

and an obsessive rumination to consider what will be. A story requires lived experience.

Are you experienced?

It is a hallmark of the human expression to sit and share experiences over bread and wine; around a campfire or on a beach; in a classroom or in more formal settings such as a doctor's office or a courtroom -- we have all been called at one time or another, to testify to what we know about ourselves, or what we think we know about others.

We get our best material from childhood; our early caregivers shaped our plot from the start; outlined our future story arc; carved out the twists and ironies from their own early childhoods, in ongoing cycles that repeat across successive generations. Not many break the cycles. Most of us never stop looking for those whom we first met as children.

Our life's story

Buddhist (raised Catholic) psychotherapist David Richo tells us plainly -- "anyone who becomes deeply important for us is, by the very fact, replaying a crucial role from our past. They come from central casting and they pass the audition for us, their casting directors. We might make them stars of our dramas. We might call them 'soul mates,' or we might call them 'arch-enemies.'"

We then reintegrate them into our life's story as we go along, hoping that this time, we can fix the story where it took a strange turn in the past, and perhaps write a better outcome, or at the very least, a more favourable plot twist.

Do you fit my puzzle?

More personally, five years of psychoanalysis and years of cultural studies taught me that stories are for healing; that I could, by sharing my stories with a trained (and paid) analyst, integrate certain parts of myself that were not fitting so well with the rest of my puzzle, or that I was keeping hidden from even myself, in the deepest, darkest parts of my unconscious mind. Parts of myself that I project, and parts of my parents that I transfer, onto others.

Stories are medicine...

So says Clarissa Pinkola Estes, PhD, in her fascinating book, *Women who Run with the Wolves*, "the old and integral healing rites (of) curanderismo, whereby every detail (of a story) is weighed very carefully: when to tell a story, which story, and to whom, how long and in

what form, what words and under which conditions. We carefully consider (these things)... to arrive at the medicine needed."

In using story as medicine, in either a psychoanalytic experience such as I had, or as a spiritual ritual within a religious practice (Jesus spoke in parables as do many priests), story tellers using the story as medicine are careful to separate their offerings for healing from the forms of story used as entertainment in places like Hollywood, by populist filmmakers who are oblivious to the deeper opportunities of the story as a soothing balm for the burned-out soul.

A short hand of human meaning

In sharing our stories, we must keep in mind that we are handling archetypal energy.

What is archetypal energy?

Archetypal energy is the dynamic created by the interaction among people, places and things in a story.

What are archetypes?

Archetypes are standard "types" of human beings such as child, mother, father, grandmother, grandfather, teacher, priest, warrior, king or queen, and prostitute. A kind of short-hand roster of humanity.

A kind of short-hand?

When I say "mother," even those of us not blessed with known biological or adopted mothers know what I mean by "mother" in the English language or in their own languages.

A serious responsibility

We have these archetypes stored in our collective memories since childhood. The people in our stories are based on these types or combinations of these types, which exist across all cultures and throughout history.

When we are sharing a story, we are expressing the essence of what it means for us to be human, by arranging these archetypes into certain scenes on our own storyline. Archetypes are the building blocks of our human experiences. We all start off as "child."

Gaining permission to tell a story is an important first step to sharing the essence of what it means to be human, particularly when it is not ours to share without permission. Telling the wrong story to the wrong person at the wrong time is bad medicine and will either have a disastrous, harmful effect, at worst, or no effect at all, for both the teller of the story and the receiver of it.

How will we know the right story?

Look to your own lived experiences. There must always be a little, and in many cases a lot, of spilled blood on every story; on every aspect of your life, if you are to become an experienced storyteller. So go out and get 'em, by getting your feet wet and your fingers dirty.

Table of Contents

Highlights

The Passenger	07
Health and Beauty – Saúde e Beleza	08
Selena Loureiro - Intern.	10
Jasmine Tavares	11
Food and Drink – Comida e Bebida	13
Back-to-School	14
PV Inter-Cultura POV.	16
Combatentes Page – Página dos Combatentes	18
History - História - Mike St Lawrence	20
Michelle Madeira	21
Dr. Carlos A.O. Pavão	22
Lauren Capri	23
Jess Salgueiro	24
Horoscope.	27
Nuno Pereira	28
Obituaries – Obituários	33
Manuel Antonio Cordeiro - In Memoriam	34



Carta da Editora

Contar histórias é um passatempo antigo; uma preocupação universal de contar o que foi; uma compulsão tentadora para documentar o que é; e uma ruminância obsessiva sobre o que será. Requer experiência.

Tem experiência?

É marca humana sentir e compartilhar experiências com pão e vinho; a volta duma fogueira ou na praia; numa sala de aula ou ambientes mais formais, como um consultório médico ou um tribunal - todos nós paramos chamados uma vez ou outra, para testemunhar o que sabemos sobre nós mesmos, ou sobre outros.

Recebemos nosso melhor material da nossa infância; nossos primeiros cuidadores moldaram nosso enredo desde o início; delineou nosso futuro arco de história; esculpiaram as voltas e ironias desde infância, em ciclos contínuos que se repetem em gerações sucessivas. A maioria de nós nunca paramos de procurar aqueles que conhecemos quando eramos crianças.

A história da nossa vida

O psicoterapeuta budista (católico criado) David Richo nos diz claramente, "qualquer pessoa que se torne profundamente importante para nós está, na verdade, repetindo um papel crucial de nosso passado. Eles vêm do elenco central e passam no teste para nós, seus diretores de elenco. Podemos torná-los estrelas de nossos dramas. Podemos chamá-los de 'almas gêmeas' ou podemos chamá-los de inimigos'."

Nós, então, os reintegramos na história de nossa vida à medida que avançamos, esperando que, desta vez, possamos consertar a história que deu uma volta estranha no passado e talvez escrever um resultado melhor, ou pelo menos, um enredo mais favorável.

Encaixa-se na minha quebra-cabeça

Mais pessoalmente, cinco anos de psicanálise e anos de estudos culturais me ensinaram que as histórias são

curativas; que eu poderia, compartilhando minhas histórias com um analista treinado (e pago), integrar certas partes de mim que não se encaixavam tão bem com o resto do meu quebra-cabeça, ou que eu estava escondendo até de mim mesmo, no mais profundo e escuro partes da minha mente inconsciente.

Histórias são remédios ...

Histórias são remédios

Assim diz Clarissa Pinkola Estes, PhD, em seu livro fascinante, Mulheres que Correm com os Lobos, "os antigos e integrais ritos de cura (de curandeirismo, em que cada detalhe (duma história) é pesado com muito cuidado: quando contar uma história, qual história e para quem, por quanto tempo e em que forma, quais palavras e sob quais condições. Nós consideramos cuidadosamente (essas coisas)... para chegar ao medicamento necessário."

Ao usar a história como medicina, seja numa experiência psicanalítica como a que tive, ou como um ritual espiritual dentro de uma prática religiosa (Jesus falou em parábolas como fazem muitos padres), os contadores de histórias que usam a história como remédio têm o cuidado de separar suas ofertas para cura, em comparação com formas de história usadas como entretenimento em lugares como Hollywood, por cineastas populistas que estão alheios às oportunidades mais profundas da história como um bálsamo calmante para a alma queimada.

Uma curta mão de significado

Ao compartilhar nossas histórias, devemos ter em mente que estamos lidando com a energia arquitectónica.
O que é energia arquitectónica?



Mario Lopes
Your Investment Realtor

RE/MAX

EXECUTIVES REALTY
Office Phone: 204.947.9800
520 Academy Road
Winnipeg, Manitoba, R3N 2A8
Each office independently
owned
and operated

TOP PRODUCER!
Consistently Number 1 REALTOR
@
RE/MAX Office
520 Academy Road in Winnipeg

Cell: **33-MARIO (336-2746)**

*The only name and number you need
when buying or selling real estate!*

TEXT: 204.336.2746

eMAIL: mario@mariolopes.ca

FAX: 204.480.2816

WEB: www.mariolopes.ca

*O vosso agente imobiliário para investimentos
e o Unico nome e numero
que precisa para vender ou comprar imobiliares
telefone ou manda uma mensagem por texto, para 204.336.2746*

A energia arquetípica é a dinâmica criada pela interação entre pessoas, lugares e coisas em uma história.

O que são arquétipos?

Arquétipos são "tipos" padrão de seres humanos, como filho, mãe, pai, avô, avó, professor, sacerdote, guerreiro, rei ou rainha, e prostituta. Uma espécie de lista resumida da humanidade.

Uma espécie de atalho?

Quando digo "mãe," mesmo aqueles de nós não abençoados com mães biológicas ou adotivas conhecidas sabem o que quero dizer com "mãe" na língua inglesa ou em suas próprias línguas.

Uma responsabilidade séria

Temos esses arquétipos armazenados em nossas memórias desde a infância. As pessoas em nossas histórias são baseadas nesses tipos que existem em todas as culturas e ao longo da história.

Quando compartilhamos uma história certa, expressamos a essência do que significa para nós ser humanos, organizando esses arquétipos. Todos nós começamos como "crianças".

Como sabemos a história certa?

Deve haver sempre um pouco, e em muitos casos muito, "sangue" derramado em cada história se quiser se tornar um contador de histórias experiente. Então saia e pegue-os, molhando os pés e sujando os dedos.



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



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

Arts & Entertainment

Fátima -- The Movie

In 1917, three children: Lucia, Francisco and Jacinta; shepherds near Fatima, Portugal, were visited by the Virgin Mary between May 13 and October 13, 1917.

The miracle of the apparition culminated on October 13, 1917, when a large crowd gathered to bear witness to "the day the sun danced," my maternal grandfather among them, and touched off two prongs of study: canonical review and sociological analysis.

The faithful believe it to be a miracle; the scientific hypothesize it as a solar flare, or group hypnosis -- a confirmation of an expectation, what today we would call "confirmation bias," as the sun zig-zagged and appeared to careen towards the earth. Both camps agree that the event lasted about ten minutes.

At the time, Portugal was embroiled in global conflict as WWI allies, and in the words of town Mayor Artur, "would defend progressive ideas that will free us from religious superstition." Of the three children, Lucia was the only one who lived to adulthood, dying at the age of 97 in 2005, having become a nun and publishing her memoirs.

This film by director Marco Pontecorvo is not the first cinematic treatment of the Apparition; however, it the first which features a juxtaposition between past and present; science and faith; and a healthy debate that avoids polemical anger. The opening scene begins in 1989, with an interview-visit by author and skeptic, Professor Nichols, played by Harvey Keitel, with Sister Lucia, played with playful austerity by Sonia Braga, at her Carmelita Convent in Coimbra.

Keitel plays it straight. Braga plays it cool. There is no tense animosity or disrespect. On the contrary. There is mutual respect.

"Not everything unexplainable is necessarily transcendent," Nichols says.

"Faith begins at the edge of understanding," Sr Lucia responds.

It is the devotion of the faithful in this fictionalized film that carries the central message of the religious cult of Our Lady of Fatima: pray for peace, and in that regard, Pontecorvo delivers well in a simple film that nonetheless manages to demonstrate the complexity of the times and hold up a mirror to our own times: war; miracles; faith; family; politics, and a global pandemic, which claimed the lives of Lucia's cousins, Francisco and Jacinta.

<https://youtu.be/KJe715ULPfc>

Em 1917, três crianças: Lucia, Francisco e Jacinta; pastores perto de Fátima, Portugal, foram visitados pela Virgem Maria entre 13 de maio e 13 de outubro de 1917.

O milagre da aparição culminou em 13 de outubro de 1917, quando uma grande multidão se reuniu para testemunhar "o dia em que o sol dançou", meu avô materno entre eles, e deu início a dois estudos: revisão canônica e análise sociológica.

Os fiéis acreditam que seja um milagre; a hipótese científica é uma erupção solar, ou hipnose de grupo - uma confirmação de uma expectativa, o que hoje chamaríamos de "viés de confirmação", conforme o sol ziguezagueava e parecia inclinar-se em direção à terra. Ambos concordam que o evento durou dez minutos.

Na época, Portugal estava envolvido em um conflito global como aliado da Primeira Guerra Mundial e, nas palavras do prefeito Artur, "defenderia ideias progressistas que nos libertariam da superstição religiosa."



Das três crianças, Lucia faleceu aos 97 anos em 2005, tendo se tornado freira e publicado suas memórias.

Este filme do realizador Marco Pontecorvo não é o primeiro tratamento cinematográfico da Aparição; no entanto, é o primeiro que apresenta uma justaposição entre passado e presente; ciência e fé; e um debate saudável que evita a raiva polêmica. A cena de abertura começa em 1989, com uma entrevista-visita do autor e cético Professor Nichols, interpretado por Harvey Keitel, com Irmã Lúcia, interpretada com lúdica austeridade por Sonia Braga, no seu Convento das Carmelitas de Coimbra.

Keitel joga bem. Braga joga com calma. Ambos gostam da réplica filosófica e espiritual. Não há animosidade tensa ou desrespeito.

Pelo contrário.

"Nem tudo que é inexplicável é necessariamente transcendente," diz Nichols.

"A fé começa no limite do entendimento," responde Irmã Lúcia.

É a devoção dos fiéis neste filme ficcional que transporta a mensagem central do culto religioso de Nossa Senhora de Fátima: reze pela paz e, nesse sentido, Pontecorvo se entrega bem num filme simples que, no entanto, consegue demonstrar a complexidade dos tempos e um espelho dos nossos tempos: guerra; milagres; fé; família; política e uma pandemia global, que custou a vida dos primos de Lúcia, Francisco e Jacinta.



Willson 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



You're at home here

We care about
Community Health

DR. A. FERNANDES

O SEU DENTISTA
PORTUGUÊS - SERVIÇO
EM INGLÊS E PORTUGUÊS;
SERVICE
IN ENGLISH AND
PORTUGUESE -
YOUR PORTUGUESE
DENTIST

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

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

FAMILY DOCTOR ACCEPTING NEW PATIENTS & WALK-INS
LANGUAGES SPOKEN: ENGLISH & PORTUGUESE

711 SARGENT AVENUE CLINIC 204-775-5180 PHARMACY 204-774-0940 HOURS: MON-FRI 9AM - 5PM • SAT 10AM - 1PM

The Passenger

Manuel Antonio Cordeiro

A Daughter's Testimonial by Tessa Cordeiro

My father grew up in a loving home with his godparents, Gracinda and Albino, who had been unable to have children, and treasured dad as their own. He told us how loved he felt and how they created every opportunity for him to grow into an adventurous, yet responsible young man.

Manuel António arrived at Pier 21 in Halifax at the age of 21 – from there, he boarded a train to New Brunswick and set to work on a farm. Every night while sleeping in a barn, he read a book about Canada and planned where to go next. Having learned that Montreal was the nearest, largest city, he found the courage to ask the farmer about going there. A kind soul, the farmer took dad to the train station, and told him to wave a flag that said Montreal, so that the conductor would know when to stop the train. For the rest of his life, he was so proud that he had stopped a train!

Following work on the St. Lawrence Seaway, he soon seized every opportunity that crossed his path, evidenced by his numerous stories in latter days about hitchhiking across eastern Canada and the various folks he met on his journey in the early years.

In 1963, father eventually arrived in Winnipeg, after spending eight arduous years working in northern Manitoba in Thompson's mines. My mother joined him soon after and they began to build their family together, working tirelessly as a couple to make their dreams a reality, and to provide for their children, Vic and me.

Growing up, our father encouraged us both to be good students and take our studies seriously. Beyond the books, he was supportive of life experience, and so, when opportunities arose to visit the USSR for

Vic and me, he announced to my mother that we would go and see it for ourselves. Of course life experiences also included working at the store on weekends.

Getting up early on Saturday was no easy task for a couple of teenagers. My dad would come into our rooms and yell "não vez o dia? Toca a levantar! Quando tinha a vossa idade, já andava com as vacas no lameiro..."

It was not always easy to be the children of a hard-working immigrant couple. Dad was tough on us and had high expectations, but he also had high expectations for himself; as husband; father; and later, as grandfather. My dad was a family man and especially enjoyed when everyone was together, appreciating time spent with Victor and Jocelyn and his grandchildren, whose laughter he enjoyed.

Manuel Cordeiro, as he was known throughout the community, was a man of integrity and good character. I recall a story about his work in the mines; upon receiving his first paycheque, he went to the office to inquire about it as he found it "too much," and wanted to be sure it was not an error.

His honesty and integrity served him well in business; together with his wry sense of humour, they became the cornerstone of his style. No matter what the circumstance, the dry one-liners would be followed by a warm smile or quick laugh and further engagement about how folks were doing...

As a passenger on the third and final ship to bring Portuguese men to Canada, the Olympia, my father knew the hardships of immigration; the loneliness of isolation and pain of sacrifice; and the desires to make dreams come true. When subsequent waves of immigrants arrived in Winnipeg, and he greeted them at our family store in early years on Selkirk Avenue, he not only offered guidance and advice,



but on many occasions, would assist newcomers in furnishing their first homes. Throughout the years, we heard stories about how my father had helped folks get started – "he let us take all the furniture home and told us to pay him when we could."

My father loved my mother, Antonia. They were of a generation that did not express words of affection in the same way as we do now, but he was never shy to say, "I had the best partner for my life. I could not have had it any better."

Manuel António carried his sense of humour and adventure until the end, making connections and friends along the way, even among the nurses and doctors in hospital, during his illness.

Perhaps it is not as well known that my father was a man of faith. Every year he donated to his home town of Grijó's Festa do Nosso Senhor do Calvário, and on his recent trips to Portugal, he wanted to spend the day of the festa walking the streets, while carrying the cross, thus honouring the tradition of the town as the church bells rung. The very church bells that would chime throughout the day, to the time of a clock that he had donated to the church with one of his first paycheques.

Those same church bells rang for Manuel António Cordeiro, the passenger whose life so enriched my own; that of my brother, his wife and children; my mother, his beloved Antonina; and of an entire community here in Winnipeg and abroad, as he embarked on his final journey this past month.

DENTISTAS

Dr. Manuel Resendes
Complete Dental Care for you and your family

204-786-6068
NEW PATIENTS WELCOME

Suite 340 - Colony Square, 500 Portage Avenue, Winnipeg

ResendesDental.ca

Anabela Oliveira

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

PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM
CORTES E
PENTEADOS MODERNOS

**PROPRIETARIO
DANIEL FELIZARDO**

204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

Saúde & Beleza

Red Eyes -- A Common Issue

By Dr. Nadine Shelton

A common concern accompanied by a wide range of causes are the development of red eyes. There are many reasons why people develop red eyes. Depending on the person, the appearance of red eye can look like thin red lines, a larger pink area or a bright red spot. It is important to recognize the location and type of redness and associated symptoms when diagnosing and treating a red eye. Below is a list of the most common causes and treatments of red eyes.

Eye Allergies

Red eyes caused by allergies are usually associated with tearing and or an itchy sensation. There could also be nasal symptoms such as runny nose and nasal congestion. The usual triggers for allergies could include pollen, pet dander, dust and mold. The easiest treatment is to remove the allergen causing the problem, but if this is not possible then artificial tears, allergy eye drops and oral over the counter medication are used. See your optometrist for an assessment and possibly prescription eye drops, if allergy eye symptoms are not resolved within one-two weeks.

Dry Eyes

The eye will start to feel dry if the tears are not thick enough to properly protect it from the air next to the eye as the eyelid rubs the eye ball with each blink. Tears that do not have the right texture or evaporate too fast are the common causes of dry eyes. Some patients will experience a scratchy or gritty sensation with their dry eyes, while others will complain of eyes that water too much. When the eyes feel irritated, they will produce excess watery tears to try and self-treat the dry sensation. Unfortunately this reactive excess tearing is too watery to help thicken the tears and becomes an irritant. Using artificial tears on a regular basis will help increase the thickness of the tears and decrease the dryness sensation on the eyes. Another way to increase tear thickness is to do a warm compress on closed eyes using a wash cloth. This warms up the oil glands along the eyelashes and makes them produce more oil which in turn thickens the tear layer.

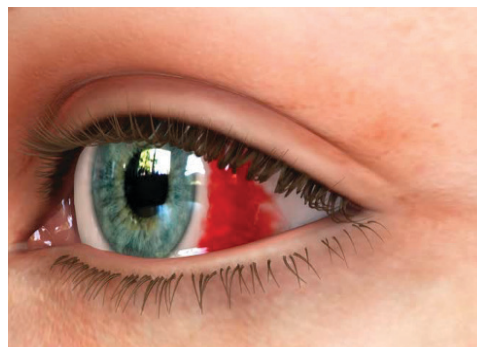
Eye Infections

Conjunctivitis, which is also called known as pinkeye, causes the eyes to become very red all over and also makes the eyelid lining red, swollen or puffy.

This will be caused by either a bacteria or virus and is more common among children. Avoid touching the eyes and wash your hands frequently, is recommended as the eye produces a lot of puss (bacterial) or watery (viral) discharge and is very contagious. Antibiotic treatments such as over the counter Polysporin drops or prescription eye drops are used if caused by bacteria. The eye will not improve with antibiotics, if the infection is viral, then in this case, artificial tears and warm compresses are used for comfort. Both conditions should resolve in about one week, however viral version can take up to 10 days.

Subconjunctival Hemorrhage

This is a burst blood vessel in the eye, which can cause a bright red area to develop on the white part of the eye. These can happen spontaneously or can appear after a cough, sneeze or doing heavy lifting. This is basically a bruise on the eye and can cause the eye to feel a bit tender to the touch and scratchy.



Cold compresses and artificial tears can be used for comfort as needed. As the eye heals on its own over a five to seven day period, it is common for the bright red spot to fade and change colours from red to pink. This will not affect the vision as the hemorrhage is on the conjunctiva, the white part of the eye.

Abrasion

A scratch on the cornea or conjunctiva (the outer surface of the eye) can cause a reddening near and around the scratch. It will feel like there is something in the eye as the eyelid rubs against the scratched area each time you blink and will also tear and could be sensitive to light. Abrasions need to be assessed by an optometrist and treated with prescription eye drops or a referral to an eye surgeon. A simple scratch can take about five-seven days to heal and the use of artificial tears can be used as needed for comfort.



The Owner

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

Dr. Shelton has been practicing optometry for thirteen years in Winnipeg and celebrated three years in private practice at nv, with her partner Victor Lopes, in the heart of the Corydon Village.

Eye Care at nv During COVID-19

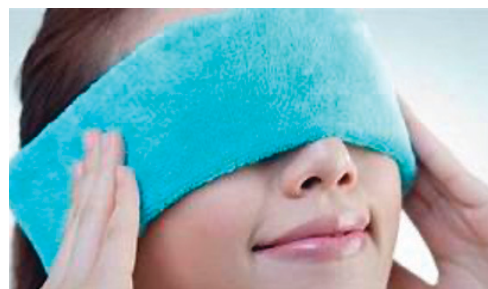
nv eye care & eye wear is open for all routine and emergent eye care, while limiting one patient/family in the office at a time. It is best to call ahead or email to ensure we are not busy helping someone else. If there is a patient ahead of you, we ask that you have a seat outside on our patio until we are done. All surfaces are disinfected between appointments.

If you are feeling sick, we ask you to call the Misericordia Urgent Eye Care Clinic at 204.774.6581. You must call to reschedule your appointment with us if you are feeling sick, or have traveled outside the province or country in the last 14 days, or have been with a person who is sick or has travelled.

nv is here for your eye care needs during these difficult times. Do not hesitate to call, if you have any questions.

For more answers to your vision health questions, please contact Dr. Nadine Shelton at nv eye care eye wear at 204.504.6863.

Learn more at nvmyeyes.com



Olhos Vermelhos -- Problema Comum

Por Dr. Nadine Shelton

Uma preocupação comum acompanhada por uma ampla gama de causas é o desenvolvimento de olhos vermelhos. Existem muitas razões pelas quais as pessoas desenvolvem olhos vermelhos. Dependendo da pessoa, a aparência de olhos vermelhos pode ser semelhante a linhas vermelhas finas, uma área rosa maior ou uma mancha vermelha brilhante. É importante reconhecer a localização e o tipo de vermelhidão e os sintomas associados ao diagnosticar e tratar um olho vermelho. Abaixo está uma lista das causas e tratamentos mais comuns para olhos vermelhos.

Alergias Oculares

Olhos vermelhos causados por alergias geralmente estão associados a lacrimejamento e / ou sensação de coceira. Também pode haver sintomas nasais, como coriza e congestão nasal. Os gatilhos usuais para alergias podem incluir pólen, pêlos de animais, poeira e mofo. O tratamento mais fácil é remover o alérgeno que está causando o problema, mas se isso não for possível, são usadas lágrimas artificiais, colírios para alergia e medicamentos de venda livre. Consulte seu oftalmologista para uma avaliação e, possivelmente, colírio prescrito, se os sintomas de alergia ocular não forem resolvidos em uma ou duas semanas.

Olhos Secos

O olho começará a ficar seco se as lágrimas não forem grossas o suficiente para protegê-lo adequadamente do ar próximo ao olho, enquanto a pálpebra esfrega a bola do olho a cada piscar. Lágrimas que não têm a textura certa ou evaporam muito rápido são as causas comuns de olhos secos. Alguns pacientes terão uma sensação de coceira ou granulação com os olhos secos, enquanto outros reclamarão de olhos que lacrimejam demais. Quando os olhos ficam irritados, eles produzem lágrimas em excesso para tentar autocuidar a sensação de seca. Infelizmente, esse excesso de lacrimejamento reativo é muito agudo para ajudar a engrossar as lágrimas e se torna irritante.

Usar lágrimas artificiais regularmente ajudará a aumentar a espessura das lágrimas e diminuir

a sensação de seca nos olhos. Outra forma de aumentar a espessura da lágrima é fazer uma compressa quente nos olhos fechados usando um pano. Isso aquece as glândulas sebáceas ao longo dos cílios e faz com que elas produzam mais óleo, o que, por sua vez, engrossa a camada lacrimal.

Infecções Oculares

A conjuntivite, também conhecida como pinkeye, faz com que os olhos fiquem muito vermelhos e também torna o revestimento da pálpebra vermelho, e inchado.

Isso será causado por uma bactéria ou vírus e é mais comum em crianças. Evite tocar nos olhos e lave as mãos com frequência, é recomendado pois o olho produz muito secreção puss (bacteriana) ou aquosa (viral) e é muito contagioso. Tratamentos com antibióticos, como colírios de polisporina contados ou colírios de prescrição, são usados se causados por bactérias. O olho não melhora com antibióticos, se a infecção for viral, neste caso, lágrimas artificiais e compressas quentes são usadas para conforto. Ambas as condições devem ser resolvidas em cerca de uma semana, porém a versão viral pode levar até 10 dias.

Hemorragia Subconjuntival

Este é um vaso sanguíneo rompido no olho, que pode causar o desenvolvimento de uma área vermelha brilhante na parte branca do olho. Isso pode acontecer espontaneamente ou após uma tosse, espirro ou levantamento de peso. É basicamente um hematoma no olho e pode fazer com que o olho fique um pouco sensível ao toque e arranhe.

Compressas frias e lágrimas artificiais podem ser usadas para conforto, conforme



Grátis - Exames dos olhos <19 anos
Grátis - Olho consulta urgente/ médico
- é melhor marcar uma consulta
Procedimento COVID em vigor

nv
EYE CARE
EYE WEAR

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

Óculos exclusivos
produzidos em Portugal

reserve agora!

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

Desejamos ser a sua óptica

necessário. À medida que o olho cicatriza por conta própria em um período de cinco a sete dias, é comum que a mancha vermelha brilhante desapareça e mude de cor de vermelho para rosa. Isso não afetará a visão, pois a hemorragia ocorre na conjuntiva, a parte branca do olho.

Abrasão

Um arranhão na córnea ou conjuntiva (a superfície externa do olho) pode causar vermelhidão próximo e ao redor do arranhão. Vai parecer que há algo no olho quando a pálpebra esfrega contra a área arranhada cada vez que você pisca e também rasga e pode ser sensível à luz. As abrasões precisam ser avaliadas por um oftalmologista e tratadas com colírios prescritos ou com indicação de um cirurgião oftalmologista. Um simples arranhão pode levar cerca de cinco a sete dias para cicatrizar e o uso de lágrimas artificiais pode ser usado conforme necessário para o conforto.

Dra. Nadine Shelton B.Sc, O.D. pratica oftalmologia há treze anos em Winnipeg.
Contacte Dra. Shelton: 204.504.6863 --
aprende mais em: nvmeyeyes.com

Always FREE Eye Exams
for Youth Under 19 & all Medical Eye Conditions

Selena Loureiro

Navegante Intern



The Reality of Being a First Year in 2020

When I first imagined what my first year would look like, I had the usual preconceived notions; meeting new people at Frosch week, joining clubs, getting lost on campus, a whole lot of late nights in the library and even more caffeine. This is the regular University experience, and while most first years have gone through all these things and more, 2020 grads have been thrown, once again, into another unexpected reality as a result of Covid-19.

It's safe to say that the landscape of our education system has drastically changed to account for this. While elementary schools in my area have opened up to allow parents to get back to work, and high schools are trying partial integration, Universities, for the most part, have stayed completely online. In my personal experience, this means ordering your eTextbooks off the school bookstore, doing the assigned reading before the lectures are posted onto our class website, and attending Zoom course discussions if the Professor chooses to integrate them. All in all, I would say it's a much more organized version of what we were presented within our last semester of high school during quarantine.

Unfortunately, this means that it's all the work without any of the freedom and excitement that this new beginning was supposed to introduce into our lives. Because while everyone goes to University to receive a formal education, often what truly makes that first year so special isn't the learning itself, but the people that are brought into our lives as a result of it. I think the fact that we're all missing that experience is what is truly the most disappointing.

That being said, everyone is handling this situation differently. There are certainly students who have chosen to stay in residence and who have disregarded public policy to make their first year memorable. This is probably the result of Covid-fatigue. So although this may be irresponsible, and personally I don't agree with it, it's easy for me to sympathize with them because these are the same students who lost their senior year. With the formerly decreasing number of cases, they probably felt it would be okay to let loose and take back their normalcy.

Finally, while I can certainly agree that this new situation has thrown us all for a loop, I don't want to disregard the fact that there actually are a lot of benefits to it as well. Online learning isn't for everyone, but personally, I don't mind it.

I really appreciate the amount of flexibility it gives me; I can view my lectures anytime I want and build my schedule to fit my needs. Staying home has also allowed me to keep in touch with the majority of my high school friends, who are also at home instead of in residence. I've also been able to balance a new part-time job, which I've really enjoyed as it fulfills my need for social interaction in our modern age of plague.

Finally, having just begun this new adventure, I plan to keep an open mind and make the best of it.

Selena Loureiro covers topics of general interest.



A realidade de ser o primeiro ano em 2020

Quando imaginei como seria meu primeiro ano, tive as habituais noções preconcebidas; conhecer novas pessoas na semana Frosch, entrar em clubes, se perder no campus, muitas noites na biblioteca e ainda mais caféina. Esta é a experiência regular da Universidade e, embora a maioria dos primeiros anos tenha passado por todas essas coisas e muito mais, os alunos de 2020 foram lançados, mais uma vez, em outra realidade inesperada como resultado do Covid-19.

É seguro dizer que o panorama de nosso sistema educacional mudou drasticamente para explicar isso. Enquanto as escolas primárias na minha área foram abertas para permitir que os pais voltem a trabalhar e as escolas de segundo grau estão tentando uma integração parcial, as universidades, em sua maioria, permaneceram completamente online. Em minha experiência pessoal, isso significa pedir seus eTextbooks da livraria da escola, fazer a leitura designada antes que as aulas sejam postadas no site de nossa classe e

participar das discussões do curso Zoom se o professor decidir integrá-los. No geral, eu diria que é uma versão muito mais organizada do que nos foi apresentado em nosso último semestre do ensino médio durante a quarentena.

Infelizmente, isso significa que é todo o trabalho sem qualquer liberdade e emoção que esse novo começo deveria introduzir em nossas vidas. Porque embora todo mundo vá para a universidade para receber uma educação formal, muitas vezes o que realmente torna aquele primeiro ano tão especial não é o aprendizado em si, mas as pessoas que são trazidas para nossas vidas como resultado disso. Acho que o fato de todos estarmos perdendo essa experiência é o que realmente é mais decepcionante.

Dito isso, todo mundo está lidando com essa situação de forma diferente.

Certamente há alunos que optaram por permanecer na residência e que desconsideraram as políticas públicas para tornar seu primeiro ano memorável. Este é provavelmente o resultado da fadiga Covid. Portanto, embora isso possa ser irresponsável, e pessoalmente eu não concordo com isso, é fácil para mim simpatizar com eles porque são os mesmos alunos que perderam o último ano. Com o número decrescente de casos, eles provavelmente sentiram que não havia problema em se soltar e retomar sua normalidade.

Finalmente, embora eu certamente possa concordar que esta nova situação nos confundiu, não quero desconsiderar o fato de que também há muitos benefícios nisso. A aprendizagem online não é para todos, mas pessoalmente, não me importo.

Eu realmente aprecio a quantidade de flexibilidade que isso me dá; Posso ver minhas palestras sempre que quiser e construir minha agenda para atender às minhas necessidades. Ficar em casa também me permitiu manter contato com a maioria dos meus amigos do ensino médio, que também estão em casa, e não em minha residência. Também consegui equilibrar um novo emprego de meio período, que realmente gostei, pois atende à minha necessidade de interação social em nossa era moderna de peste.

Finalmente, tendo acabado de começar esta nova aventura, planejo manter a mente aberta e tirar o melhor proveito dela.

Selena Loureiro aborda temas de interesse geral.

Jasmine Tavares

Q & A with St Paul's College Senior Stick



Who am I?

My name is Jasmine Tavares and I am the Senior Stick of St. Paul's College. I am studying at the University of Manitoba, pursuing a degree in Psychology. My goal is to work as a clinical or school psychologist. I currently work as the Assistant Manager at West 49, while I am in school.

In my spare time, I love to visit with family and friends. I am fortunate to come from a very loving, faith-filled, and caring home – with Portuguese roots that run deep. Whether it be enjoying Portuguese cuisine at Vovó's, participating in Folklorama, or dancing with Alegria at the Portuguese Association - I am proud of my heritage and culture.

I like to stay active and busy! I play many sports; such as soccer, basketball, volleyball, dance, and Tea Kwon Do. Fun fact: I have my black belt! I am outgoing, hardworking, intelligent, caring and compassionate. My family has shaped me into the young woman I am today.

What does my life look like in the future?

I hope to be finished my schooling and have a well-paying job, which I enjoy. My goal is to understand the uncertainty of the human mind as a psychologist and help many people uncover their emotions and live a happier life. My dream job is to be a psychologist in a corrections facility. This job would allow me to meet many fascinating people.

I would love to discover the main psychological reasoning behind crime and criminal deviance. Along with a well-distinguished career, I hope to one day have a family. I would love to have children and be happily married. I was brought up to believe family is one of the most important things in the world. As a result of my close connection with my loved ones, I would never be able to relocate for work. My family means everything to me, being able to see them almost every week is something I value deeply.

If I knew I only had one day to live, what would I do?

I would start the day off by going for breakfast and ordering a waffle with Nutella and strawberries. The majority of my day would be spent with my family, close friends, as well as my caring boyfriend. I would enjoy a nice Portuguese home-cooked meal for lunch. I would go for a test drive in my favorite car, a Porsche Spyder 918. My day would end by going to Baileys

and ordering king crab. Lastly, I would go to the top of Birds Hill and bring a blanket to lay on. Spend my last few moments alive with my parents, siblings, and my boyfriend, looking at the stars.

Senior Stick

Senior Stick is an important leadership role on the student body council for St. Paul's College. St. Paul's College has been part of the University of Manitoba since 1926. As Senior Stick, I sit on many Administrative Boards. We discuss matters relating to the college. A few examples of our key topics during our meetings are funding related, how the college is organized, and new programs coming to the college. Senior Stick helps organize and take care of all student events. Some examples of events that the Senior Stick organizes are fundraisers, beverage gardens, socials, as well as orientation day for new students. Senior Stick is a gateway for communication. The members of the college are welcome to talk to the Senior Stick about any uncertainties or new ideas. Then the Senior Stick will bring up these ideas at council meetings, ending in a greater change for the college.

My Journey With SPC

This will be my third year on the student council. My journey with St. Paul's College began with my first year of university, as I took on the role of First-Year Representative. First-Year Representative opens the communication between new students and the student council. During my second year at the college, I was an UMSU Representative. As UMSU Representative, I sat on the UMSU Board. My duty was to represent the college and all our values in the UMSU University meetings. Finally, I have taken on my biggest role to come yet, as Senior Stick.

I had many plans for this upcoming school year. Unfortunately, with Covid 19 my plans have altered. I would love to organize a drive-in movie theatre event as a fundraiser for the college. I also hope to put on a fashion show fundraiser later in the school year. As Senior Stick, my main focus is to keep members interested in our college and to enhance the University experience for students. My council and I originally planned on updating the cafeteria with a new paint job and adding Ping-Pong tables, but for now, that is on halt.

This is a different experience than I first expected and I know this will be a difficult year with lots of uncertainty, however, my student council and I will tackle it.

Corona Virus affecting my life

Covid 19 has affected me in a few different ways. During elections, Covid was just starting up. Our student campaigning was done online through our social media accounts. The Voting outcome was less than normal due to the lack of in-person campaigning. Along with elections, the virus affected my school life. The Winter semester was to be completed online for the last month. This affected many people as it changed the way we learnt.

Lastly, Covid affected me the most through my grandfather's passing. My grandfather was fighting a long battle with Cancer, and sadly, he lost. My loved ones and I struggled to be together. The worst part of it all was that we could not seek comfort with others with a conventional funeral. We hope to have a celebration of life when it is safe to do so. If my grandfather was still here, I know he would tell us all to keep moving forward and make the best of life.

What has St. Paul's College Done for Me?

St. Paul's College has opened the door for many opportunities. As Senior Stick, I sit on several boards, including Board of Directors and Board of Governors. The college has allowed me to become more open and easy-going. The college has allowed me to better my communication and public speaking skills. I have met many amazing people through the student council. The council and college have shown me that anything is possible.

Advice

One piece of advice I would give is that hard work pays off. I have learnt and seen this through my grandparents as well as my parents. I know that it must have been extremely difficult for my immigrant grandparents to come to Canada. All their hard work has paid off, and it has led to a beautiful family with a comfortable lifestyle.

My grandfathers, both Armando Camara and Jose Tavares, worked very hard to provide for their family. All the important people in my life have worked so very hard and shown me that hard work leads to great outcomes. My parents both worked hard in their academics and their careers -- they were one of the first of their families to graduate from post-secondary. My parents' dedication and hardwork allowed my siblings and I to live a good life, as well as have a great education. I am forever grateful to my family for setting such an amazing example of who I wish to one day be.

Jasmine Tavares, Continuado...

Quem sou eu?

Meu nome é Jasmine Tavares e sou a vara sênior do St. Paul's College. Estou estudando na Universidade de Manitoba, cursando psicologia. Meu objetivo é trabalhar como psicóloga clínica ou escolar. Atualmente trabalho como gerente assistente na West 49, enquanto na escola.

No meu tempo livre, adoro visitar a família e amigos. Tenho a sorte de vir de um lar muito amoroso, cheio de fé e atencioso - com raízes portuguesas que são profundas. Quer seja degustar a gastronomia portuguesa nos Vovôs, participar no Folklorama, ou dançar com Alegria na Associação Portuguesa - orgulho-me do meu património e cultura.

Eu gosto de ficar ativa e ocupada! Eu pratico muitos esportes; como futebol, basquete, vôlei, dança e chá Kwon Do. Curiosidade: eu tenho minha faixa preta! Eu sou extrovertida, trabalhadora, inteligente, atenciosa e compassiva. Minha família me transformou na jovem que sou hoje.

Como será minha vida no futuro?

Espero terminar meus estudos e ter um emprego bem remunerado, do qual gosto. Meu objetivo é entender a incerteza da mente humana como psicóloga e ajudar muitas pessoas a descobrirem suas emoções e viverem uma vida mais feliz. Meu trabalho dos sonhos é ser psicóloga em centro penitenciário. Esse trabalho me permitiria conhecer pessoas fascinantes.

Eu adoraria descobrir o principal raciocínio psicológico por trás do crime e dos desvios criminosos. Junto com uma carreira destacada, espero um dia ter uma família. Eu adoraria ter filhos e um casamento feliz. Fui educada para acreditar que família é uma das coisas mais importantes do mundo. Como resultado de minha estreita ligação com meus entes queridos, eu nunca seria capaz de me mudar para trabalhar. Minha família é tudo para mim, poder vê-los quase todas as semanas é algo que valorizo.

Se eu soubesse que só tinha um dia de vida, o que faria?

Eu começaria o dia indo para o café da manhã e pedindo um waffle com Nutella e morangos. A maior parte do meu dia seria passada com minha família, amigos próximos e também com meu namorado atencioso. Gostaria de saborear uma boa refeição caseira portuguesa ao almoço. Eu faria um test drive no meu carro favorito, um Porsche Spyder 918. Meu dia terminaria indo para Baileys e pedindo caranguejo-rei. Por último, eu iria ao topo da Colina dos Pássaros e levaria um cobertor para deitar. Passei meus últimos momentos vivos com meus pais, irmãos e meu namorado, olhando para as estrelas.

Vara sênior

Senior Stick é uma importante função de liderança no conselho do corpo discente

do St. Paul's College. O St. Paul's College faz parte da University of Manitoba desde 1926. Como Senior Stick, faço parte de muitos Conselhos Administrativos. Discutimos assuntos relacionados ao colégio. Alguns exemplos de nossos tópicos principais durante nossas reuniões estão relacionados a financiamento, como o colégio é organizado e novos programas chegando ao colégio. Senior Stick ajuda a organizar e cuidar de todos os eventos dos alunos. Alguns exemplos de eventos que o Senior Stick organiza são arrecadação de fundos, jardins de bebidas, eventos sociais, bem como dia de orientação para novos alunos. Senior Stick é uma porta de comunicação. Os membros do colégio são convidados a falar com o Senior Stick sobre quaisquer incertezas ou novas ideias. Em seguida, o Bastão Sênior trará essas idéias nas reuniões do conselho, terminando com uma mudança maior para a faculdade.

Minha jornada com SPC

Este será meu terceiro ano no conselho estudantil. Minha jornada no St. Paul's College começou com meu primeiro ano de universidade, quando assumi a função de representante do primeiro ano. O representante do primeiro ano abre a comunicação entre os novos alunos e o conselho estudantil. Durante meu segundo ano na faculdade, fui representante da UMSU. Como Representante da UMSU, fiz parte do Conselho da UMSU. Meu dever era representar a faculdade e todos os nossos valores nas reuniões da Universidade UMSU. Finalmente, assumi o meu maior papel que ainda viria, como Senior Stick.

Eu tinha muitos planos para o próximo ano letivo. Infelizmente, com a Covid 19, meus planos foram alterados. Eu adoraria organizar um evento no cinema drive-in para arrecadar fundos para a faculdade. Também espero organizar um desfile de moda para arrecadar fundos no final do ano letivo. Como Senior Stick, meu foco principal é manter os membros interessados em nossa faculdade e aprimorar a experiência universitária dos alunos. Meu conselho e eu planejamos originalmente atualizar o refeitório com uma nova pintura e adicionar mesas de pingue-pongue, mas por enquanto, isso está suspenso.

Esta é uma experiência diferente da que eu esperava e eu sei que este será um ano difícil com muitas incertezas, no entanto, meu conselho estudantil e eu vamos resolver isso.

Vírus Corona afetando minha vida

Covid 19 me afetou de algumas maneiras diferentes. Durante as eleições, Covid estava apenas começando. Nossa campanha estudantil foi feita online através de nossas contas de mídia social. O resultado da votação foi inferior ao normal devido à falta de campanha presencial. Junto com as eleições, o vírus afetou minha vida escolar. O semestre de inverno deveria ser concluído online no último mês. Isso afetou muitas pessoas, pois mudou a maneira como aprendemos.

Por último, Covid me afetou mais com o falecimento do meu avô. Meu avô estava lutando uma longa batalha contra o câncer e, infelizmente, ele perdeu. Meus entes queridos e eu lutamos para estar juntos. A pior parte de tudo isso é que não podíamos buscar conforto com os outros com um funeral convencional. Esperamos celebrar a vida quando for seguro fazê-lo. Se meu avô ainda estivesse aqui, sei que ele diria a todos nós para seguirmos em frente e fazer o melhor da vida.

O que o St. Paul's College fez por mim?

O St. Paul's College abriu as portas para muitas oportunidades. Como Senior Stick, faço parte de vários conselhos, incluindo o Conselho de Administração e o Conselho de Governadores. A faculdade permitiu que eu me tornasse mais aberta e descontraída. A faculdade me permitiu melhorar minhas habilidades de comunicação e oratória. Conheci muitas pessoas incríveis por meio do conselho estudantil. Mostraram me que tudo é possível.

Adendo

Um conselho que eu daria é que o trabalho árduo compensa. Aprendi e vi isso por meio de meus avós e também de meus pais. Sei que deve ter sido extremamente difícil para meus avós imigrantes virem para o Canadá. Todo o seu trabalho árduo valeu a pena, e isso resultou em uma bela família com um estilo de vida confortável.

Meus avós, Armando Câmara e José Tavares, trabalharam muito para sustentar a família. Todas as pessoas importantes em minha vida trabalharam muito e me mostraram que o trabalho árduo leva a grandes resultados. Meus pais trabalharam duro em seus estudos e carreiras - eles foram um dos primeiros de suas famílias a se formar no ensino superior. A dedicação e o trabalho árduo de meus pais permitiram que meus irmãos e eu tivéssemos uma vida boa, bem como uma ótima educação. Serei eternamente grato à minha família por dar um exemplo tão incrível de quem desejo ser um dia.



Food & Drink

Bon Appetit, com Eduarda Gil

204.792.9146 | eduardagil@live.ca

Cod Croquettes -- Appetizer

Ingredientes:

Cooked cod, shredded, approx 250 gms;
6 or so boiled potatoes, mashed;
3 eggs, beaten;
Garlic cloves (to taste), minced;
Parsley;
White pepper (or black pepper) to taste;
Onions, finely diced;
Breadcrumbs and piri piri sauce, optional;
Olive oil, for frying

Method:

Mix all ingredients together -- start with the cod, potatoes and egg mixtures, then add the rest of the ingredients, and press together when mixed into small croquettes -- old school method: take two teaspoons and press the cod mixture back and forth between until they form an oval.

Wait until the oil is hot and fry. Cook a few at a time and wait 2-3 minutes. Drain on a paper towel.

Croquetes de Bacalhau - Aperitivo

Ingredientes:

Bacalhau cozido, desfiado, aproximadamente 250 g;
6 ou mais batatas cozidas, purê;
3 ovos batidos;
Cravo-da-índia (a gosto) picado; Salsa
Pimenta branca (ou pimenta preta) a gosto;
Cebola, finamente cortada;
Pão ralado e molho de piri piri, opcional;
Azeite, para fritar

Método:

Misture todos os ingredientes - comece com as misturas de bacalhau, batata e ovo, em seguida, adicione o restante dos ingredientes e pressione juntos quando misturados em



pequenos croquetes - método da velha escola: pegue duas colheres de chá e pressione a mistura de bacalhau para frente e para trás entre até formarem um oval em forma de bola oval.

Espreze até que o óleo esteja quente e frite. Cozinhe 2-3 minutos. Escorra em papel.

Coconut Pudding -- Dessert

Ingredientes:

1 egg, yolk;
Milk, 1 cup;
Sugar, 3-4 tbsp
Coconut, 1/2 cup, toasted;
Cornstarch, 2 tbsp;
Unsalted butter, 1 tbsp;
1 cup coconut milk;
Coconut & Vanilla extract, optional, tsp
1 egg white, beaten
Chocolate to cover

Method:

Place coconut in a large saucepan over low heat and cook, stirring often (about 7-10 minutes) -- make sure it doesn't burn!

In a medium bowl, beat the egg until frothy and pale in colour, add the milk and coconut milk; whisk. Put it aside.

Pour the cornstarch, sugar and salt to taste into the saucepan and whisk well, then pour the beaten egg, milk, and coconut mixture into the saucepan, cooking the new mixture over medium heat (5-7 minutes) until it thickens. Remove from heat and add the butter, coconut and vanilla extract (optional).



Let the pudding cool for a couple of minutes, before pouring through a sieve (if you have it) into individual serving dishes or one big tray. Cover with saran wrap to prevent a film from forming. Refrigerate.

Pudim de Coco - Sobremesa

Ingredientes:

1 ovo, gema;
Leite, 1 xícara;
Açúcar, 3-4 colheres de sopa
Coco, 1/2 xícara, torrado;
Amido de milho, 2 colheres de sopa;
Manteiga sem sal, 1 colher de sopa;
1 xícara de leite de coco;
Extrato de coco e baunilha, opcional, colher de chá
1 clara de ovo batida
Chocolate para cobrir

Método:

Coloque o coco em uma panela grande em fogo baixo e cozinhe, mexendo sempre (cerca de 7 a 10 minutos) - não queime!

Despeje o amido de milho, o açúcar e o sal a gosto na panela e bata bem; em seguida, despeje o ovo batido, o leite e a mistura de coco na panela, cozinhando a nova mistura em fogo médio (5-7 minutos) até engrossar. Retire do fogo e acrescente a manteiga, o extrato de coco (opcional) e a baunilha (opcional).

Deixe o pudim esfriar por alguns minutos, antes de despejá-lo em uma peneira (se houver) em travessas individuais ou em uma bandeja grande. Cubra com plástico para evitar a formação de uma crosta. Leve à geladeira por uma hora até a hora de servir.

Bom apetit!

 **myFlowersToGo.com**
646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-0K3
Beautiful Flower Arrangements
Birthday, Wedding, Funeral Flowers & all other Occasions.
We sell Portuguese 18k Gold, earrings, bracelets, chains.
 **Paulo Sergio Carvalho** 
We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services
Bus: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389
Email: askflowerstogo@gmail.com Loc: 646 William Ave

Ninho de Portugal



Phone / Fax:
204-772-9378

934 Sherbrook St
Winnipeg, MB
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

Back-to-School Pictorial 2020

Navegante-O Mundial sauda os alunos e educadores; pais e familiares dos seus queridos que voltaram a escola durante este tempo estranho, Covid-19.

Navegante-O Mundial salutes the students and educators; parents and family of their darling ones who returned to school during this strange time of Covid-19.

Pages 4, 14, 15, 19, 26, 29 and 32



So many feelings this am.

Sofia's last year of school at Holy Ghost. Grade 8 grad year. Confirmation year. Fear of sending her to school; fear of keeping her at home.

The unknown of this school year hasn't been on my mind much but became real today. It was so weird driving up to the school and seeing kindergarteners with masks on. Teachers with masks on. What a weird world we live in. Yet look at how far we have come and made going to school a possibility so that our kids can have social time as well as conventional learning.

We are okay 🍷 Lumena Cabral, Sofia's Mom

CORK & OLIVE

PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue
Winnipeg MB R3E 0M8
204.219.0492

Re-opening soon at 1038 Keewatin Street!



Same Convenient Parking & Location

Volta-a-Escola

Fotos 2020



DELTA
SPORTS CLUB
586 Agnes St
Winnipeg, MB R3E 1K7
Victor Gomes (204) 774-7909 Simplicio Vaz

Lisbon BAKERY
BREAD & PASTRIES

A tasty variety of breads, buns and pastries, including...
Pasteis de Nata / Custard Tarts & Pao de Milho / Corn Bread

We wholesale breads, buns and pastries, and deliver every day fresh bakes city wide.
HOME OF THE FAMOUS WATER BREAD

717 Sargent Ave, Winnipeg, MB R3E 0B1
Monday to Saturday 7 am to 6 pm
Phone (204) 775-7612
lisbonbakerywpg@gmail.com
LIKE US ON INSTAGRAM & FACEBOOK

PV InterCultural POV

Via Africa -- Nahurira Rwamatoono

On Hubris

Excessive pride, presumption or arrogance (originally toward the gods).

In Greek mythology, Icarus is the son of the master craftsman Daedalus, the creator of the Labyrinth in which they were imprisoned. Daedalus fashioned two pairs of wings out of wax and feathers for himself and his son.

Daedalus tried his wings first, but before trying to escape the island, he warned his son of complacency and hubris: not to fly too close to the sun which would melt the wax nor too close to the sea which would dampen the feathers, but to follow his path of flight.

Overcome by the excitement and hope for freedom that flying lent him, Icarus soared higher and higher and in the process, he came too close to the sun, which due to the heat melted the wax that kept his wings together.

Icarus kept flapping his wings but soon realized that he had no feathers left and that he was only flapping his featherless arms, and so Icarus fell into the sea and drowned.

There are two kinds of hubris. The first is the kind of hubris that comes from a lifetime of being told that you, you and no one else, you are the smartest and the best. You know how to do things better than anyone else does. You are so smart that you can and should set aside certain ethical considerations in order to pursue your craft. You are the gateway to your fiefdom and that it's okay for you to be exalted and carried on other people's shoulders.

There is also another hubris, this is the hubris of Daedalus. Daedalus the inventor. The creator. The builder of the inescapable labyrinth and the prisoner of the Minotaur. The father of all mad scientists whose inventions kill his own students. The liberator whose revolution kills its own children...

This article is proudly sponsored by the people of Koboko who are still trying to escape the illusion in Plato's cave...

Sobre Hubris

Orgulho excessivo, presunção ou arrogância (originalmente para com os deuses).

Na mitologia grega, Ícaro é filho do mestre artesão Dédalo, o criador do labirinto em que foram aprisionados. Dédalo fez dois pares de asas com cera e penas para ele e seu filho.

Fall of Icarus by Henri Matisse



Dédalo tentou suas asas primeiro, mas antes de tentar escapar da ilha, ele alertou seu filho da complacência e arrogância: não voar muito perto do sol que derreteria a cera nem muito perto do mar que umedeceria as penas, mas para siga seu caminho de voo.

Superado pela empolgação e esperança de liberdade que voar lhe proporcionava,

Ícaro subiu cada vez mais alto e, no processo, chegou muito perto do sol, que devido ao calor derreteu a cera que mantinha suas asas unidas.

Ícaro continuou batendo as asas, mas logo percebeu que não tinha mais penas e que estava apenas batendo os braços sem penas, então

Ícaro caiu no mar e se afogou.

Existem dois tipos de arrogância. O primeiro é o tipo de arrogância que vem de uma vida inteira ouvindo que você, você e mais ninguém, é o mais inteligente e o melhor. Você sabe como fazer as coisas melhor do que ninguém. Você é tão inteligente que pode e deve deixar de lado certas considerações éticas para prosseguir em seu ofício. Você é a porta de entrada para o seu feudo e não há problema em ser exaltado e carregado nos ombros de outras pessoas.

Existe também outra arrogância, esta é a arrogância de Dédalo. Dédalo, o inventor. O criador. O construtor do labirinto inescapável e o prisioneiro do Minotauro, O pai de todos os cientistas loucos cujas invenções matam seus próprios alunos. O libertador cuja revolução mata seus próprios filhos ...



The Fall of Icarus by Francesco Bertos



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

PV InterCultural POV

Via Canada -- Patrick Sousa

On Love

A man filled with the love of God, is not content with blessing his family alone, but ranges through the whole world, anxious to bless the entire human race.

We do not inherit the earth from our ancestors... we borrow it from our children.

Blessed is he, who in the name of charity and good will, shepherds the weak through the valley of darkness, for he is truly his brother's keeper and the finder of lost children.

And I will strike down upon thee with vengeance and furious anger those who would attempt to poison and destroy my brothers.

On concrete dreams

Did you hear about the rose that grew from a crack in the concrete?

Proving nature's law is wrong -- it learned to walk without having feet.

Funny it seems, but by keeping its dreams, it learned to breath fresh air.

Long live the rose that grew from concrete

when no one else ever cared.

Oh Canada!

In the words of many Portuguese Canadians

I LOVE CAN-A-DA

Happy birthday, to one of the greatest countries on earth!!

It's okay, u.s.a.

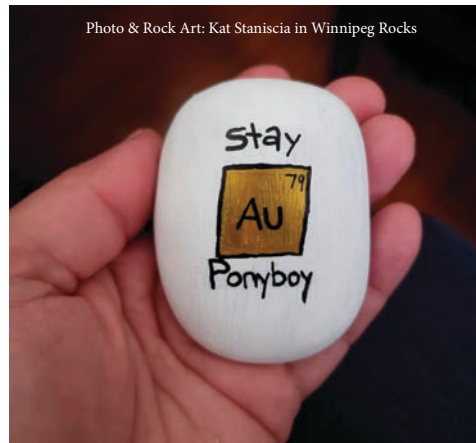
Tha fourth of July is around the corner... hopefully your war-based economy can come to the conclusion that all lives matter!!

& did you ever stop to think...
i'm old enough to go to war, But i ain't old enough to drink.

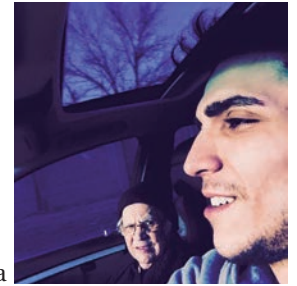
Sobre Amor

Um homem cheio do amor de Deus não se contenta em abençoar apenas sua família, mas percorre o mundo inteiro, ansioso por abençoar toda a raça humana.

Nós não herdamos a terra de nossos ancestrais ... nós a pegamos emprestada de nossos filhos.



St Mike!



Bem-aventurado aquele que, em nome da caridade e da boa vontade, conduz os fracos pelo vale das trevas, pois ele é verdadeiramente o guardião de seu irmão e o descobridor de crianças perdidas.

E eu golpearei sobre ti com vingança e raiva furiosa aqueles que tentariam envenenar e destruir meus irmãos.

Sobre sonhos concretos

Você ouviu sobre a rosa que cresceu de uma rachadura no concreto?

Provar que a lei da natureza está errada - ela aprendeu a andar sem ter pés.

Engraçado ao que parece, mas mantendo seus sonhos, aprendeu a respirar ar puro.

Viva a rosa que cresceu de concreto quando ninguém mais se importou.

Oh Canadá!

Nas palavras de muitos portugueses canadenses

EU AMO CAN-A-DA

Feliz aniversário para um dos maiores países do mundo !!

Está tudo bem, u.s.a.

O quarto de julho está chegando ... espero que sua economia baseada na guerra possa chegar à conclusão de que todas as vidas importam !!

e você já parou para pensar ...

Eu tenho idade suficiente para ir para a guerra, mas não tenho idade suficiente para beber.

PS This is what dreams are made of. This, too, is a part of your destiny.

PS É disto que sonhos são feitos. Isso também faz parte do seu destino.



LUSO CANADIAN CLUB

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches

Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe

venha visitar-nos!

Combatentes

Recordar e Viver

Devido ao Corona Virús que atacou todo o Mundo, também a nossa Comunidade se ressentiu, e todos os Eventos, a partir de Março de 2020, foram cancelados.

O nosso jantar anual que estava marcado para o dia 18 de Abril de 2020, não se pdeu efetuar, ficando adiado para o ano de 2021.

Assim, resolvemos recordar jantares e encontros; e fotos da visita do General Chito Rodrigues e Coronel Hilário, bastantes anos atrás.

Foi uma noite comovente e cheia de Patriotismo, a que ocorreu no dia 17 de Março de 2007, no salão de festas da Associação Portuguesa de Manitoba. O momento mais alto do serão foi aquele onde o nosso Capelão, Reverendo Padre José Eduardo Medeiros procedeu à benção do Guião dos Combatentes. Foi-lhe oferecido um Certificado de Participação. Toda a Comissão se encontra muito grata.

Com a deligência do Presidente da Associação dos Veteranos da Guerra, Pedro Correia, que esteve em Lisboa no passado mês de Dezembro de 2006, foi possível sermos reconhecidos pelo Exército Português, como uma Delegação Oficial, em Winnipeg, e nessa noite, o Sr. Coronel Faustino Hilário, da Liga dos Combatentes de Lisboa, vindo expressamente para o efeito, fez entrega dum Estandarte, oficializando o ato. Também nos ofereceu um Guião.

Agradecemos à APM que nos permite usar um escritório grátis para Exposição dos nossos Troféus e Bandeiras e ao Reverendo Padre José Eduardo Medeiros, como nosso Capelão.

Em 2017, O Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg, Canadá, celebrou o jantar anual dos Combatentes na Associação Portuguesa de Manitoba.

Pelas 19h00 procedeu-se à entrada das bandeiras Canadiana, Americana e Portuguesa ao som da gaita-de-foles, tocada por Doc Jardine, cujos Combatentes

que as conduziam, se dirigiram ao palco, onde ficaram perfilados, até se ouvirem os hinos dos respetivos Países, seguindo-se um minuto de silêncio.

Após as bandeiras serem reconduzidas aos respetivos postes, o Presidente da Assembleia Geral do Núcleo de Winnipeg, Joel Roy, dirigiu as Boas Vindas a todos. De seguida foram chamados ao palco os Padres André e Tiago para a Oração e Ação de Graças após o jantar usaram da palavra Paulo Jorge Cabral, Consul de Portugal em Winnipeg, que dissertou sobre a batalha de La Lys, onde milhares de portugueses perderam a vida, na primeira Guerra Mundial.

Seguiu-se Jon Reyes, enviado especial para Assuntos Militares da Província de Manitoba, que agradeceu o convite que lhe foi feito, dirigindo amigáveis palavras a Pedro Correia, Presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes em Winnipeg e se encontrava ali na qualidade de Representante do Governo.

Seguidamente Dr. Mário Santos, Presidente da Direção da Associação Portuguesa de Manitoba afirmou, entre outras palavras, sentir-se feliz por verificar que a A.P.M. abriu as portas a Entidades de tanto valor, nos ramos de Exército, Marinha, Força Aérea e Polícia. Manuel Barreto da Liga dos Combatentes de Toronto, convidado para o Evento, dirigiu uma Mensagem de saudações.

Foram entregues medalhas de dedicação e serviço a 13 pessoas, Combatentes e Civis.

Núcleo de Winnipeg reconhecido pelo parlamento da província de manitoba.

No passado dia 30 de Maio de 2017, o Núcleo de Winnipeg da Liga dos Combatentes foi convidado a participar no Parlamento, a convite de John Reyes, Deputado Provincial e Enviado Especial para Assuntos Militares do Governo da Província de Manitoba.



Os Veteranos dirigiram-se para a Galeria do Parlamento da Província, onde foi lida a Citação aos Veteranos das três Gerações das Forças Aliadas, que estavam de pé.

Após a leitura, o Premier de Manitoba e os Ministros e Deputados dos diversos Partidos, levantaram-se e aplaudiram olhando para os militares presentes na Galeria.

Foi um momento muito bom, especialmente para nós Veteranos Portugueses, por sermos reconhecidos pela segunda vez, no Parlamento e seus Governantes. Continuamos a manter bem alta a Bandeira Portuguesa em terras canadianas, neste grande País que nos acolheu, que estimamos, mas recordando sempre as nossas raízes, disse Pedro Correia, Presidente do Núcleo da Liga dos



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



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



JOSE FERREIRA
FOUNTAIN TIRE OWNER

**Pneus Good Year
Mecânica**



Back-to-School Pictorial 2020



SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS COMERCIAL E RESIDENCIAL



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

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

www.bee-clean.com

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue

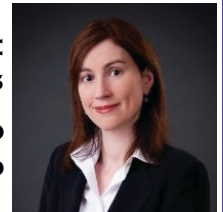
Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



**ADVOGADOS E
SOLICITADORES**

**NOTÁRIO
PÚBLICO**



DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

**1700-242 HARGRAVE STREET
WINNIPEG MB CANADA R3C 0V1**

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

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

History~História: Gualdim Pais and the Siege of Tomar

By Mike St. Lawrence

Tomar is the site of an ancient Roman town with the “ponte velha” over the Rio Nabão that is still in use today. The history of Tomar is tied to the development of Portugal as a nation state. In 1159, Portugal’s first king, Afonso Henriques, sealed the Charter of Ceras granting the Knights Templar, this medieval town in a sort of no-man’s land “nullius diocesis” where there was no Christian bishop. At this time in history, the area was under constant invasion and raiding by the Moors with the Tagus river being a sort of boundary separating the Muslim Moors from the rest of Iberian Portugal.

The “Moors” being commonly referred to by Christian kingdoms, were never one nation, but a combination of many North African taifas or kingdoms that came to inhabit the Al-Andalus peninsula. These taifas were in constant conflict with each other as they were with the Christians, sometimes forming alliances with Christian kings. The big push, known as the Reconquista, came about in the 11th century by Christian kings and nobles to reclaim the Portuguese and Castilian territories from the Moors.

The Almoravids became the dominant Moorish caliphate in the Al-Andalus, but was ultimately defeated by the North African mountain Berbers known as the Almohads. The Almohads were known to amass huge armies sometimes in the hundreds of thousands for raids and invasions. War with the Almoravids and then the Almohads became known as the Iberian Crusade for Christian warriors, no less important, but often overshadowed by the more popularized Middle East Crusades of the time. The Reconquista would last for a couple hundred years with lands changing hands between Muslim and Christian many times.

So, why did Afonso Henriques give one third of Portugal’s territories by the Charter of Ceras to the Knights Templar? For an in depth treatment, I recommend the reader to Freddy Silva’s book, “First Templar Nation: How the Knights Templar created Europe’s first nation-state.”

Briefly, I believe, that Afonso relied on Gualdim Pais, a trusted and experienced monastic warrior, to inspire his warriors to protect Portuguese lands from the Moors.

Gualdim Pais was born 1118, in Amares, near Braga, Minho, to Paio Ramires and Gontrode Soares. In 1139, Gualdim received knighthood from Afonso Henriques after the Battle of Ourique. As a Knight Templar, Gualdim Pais continued to fight Saracens in Palestine, including the siege of Gaza. In 1157, he came back to Portugal to become the fourth Grand Master of the Order of Knights Templar. By the Charter of Ceras in 1159, Gualdim Pais moved his headquarters from Braga to Tomar. Once at Tomar, he began construction of a crusader fortification on a hill overlooking the town of Tomar. I was particularly impressed by the arrow slits cut into the stone walls on the ramparts of the castle. They are formed into the sign of the cross with a circular hole at the bottom. Today, like a souvenir, the stones of the castle stands as a monument to the times with a story to tell.

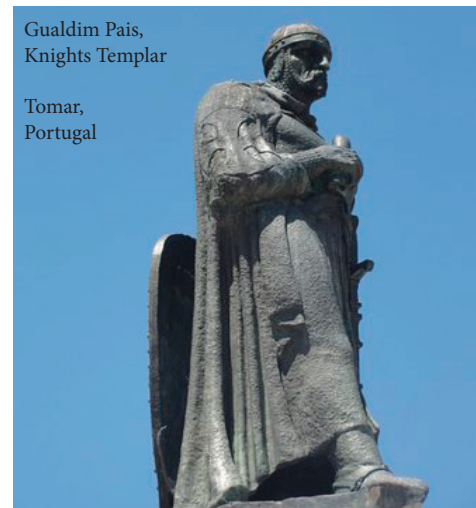
By 1190, the castle was completed, because the Almohad caliph Abu Yusuf Al-Mansur planned to cross the Rio Tagus to take Tomar with an army that sources say was vastly superior to the Tomar garrison. The Knights Templar, we can estimate at around 1,500 by typical garrison sizes of the time for larger castles. There could be 50 to 100 knights and squires, 30 to 60 templar sergeants, a few hundred crossbowmen, with the rest consisting of fighting-age male town folk. By comparison, Almohad’s army could have been at least 30,000. The fact that the siege lasted only six days, suggests to me that logistics for such a large army was a problem for the Almohads. As such, Al-Mansur had to take Tomar quickly, or the advantage of superior numbers would be a field liability against Pais’s smaller, more agile garrison.

After the battle, the Knights Templars named it “Door of Blood” or “Blood Gate” as a testament to the discipline and courage they showed in hand-to-hand combat, which ultimately prevented the Almohad forces from entering the castle.

Eventually, Al-Mansur had to break the siege and leave the area. A victory for Gualdim Pais and the Knights Templar!

Everyone seems to be fascinated by the battles where the few stood against the many. For example, the 300 Spartans at Thermopylae. Often, the few are those committed by faith, duty, and honour that believes in their training to perform when called upon on a day they know will come. They live forever in our history for their sacrifice and heroism. However, it seems the siege of Tomar in 1190 is an event not well known by the world or told in Portugal.

I have never heard of this battle during my years of travel in Portugal or from my reading of medieval history books. This seems strange to me, because, the victory by Gualdim Pais and his Knights Templars with their supporting men at arms, is nothing short of phenomenal. There is a statute of Gualdim Pais in Tomar, and a plaque over “Blood Gate” at the castle, but to the average tourist, nothing stands out about what took place there in 1190. Yet, a significant event in Portuguese history happened in Gualdim’s successful defense of the castle at Tomar, where in Winston Churchill’s words, “never in the field of human conflict was so much owed by so many to so few.”



Gualdim Pais,
Knights Templar

Tomar,
Portugal



INCOME TAX SERVICE

João Luís
Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue
Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

T: 204.783.8326 F: 204.783.8460 Email: joao@mts.net

Anniversaries | Baptisms | Birthdays | Confirmations | Debuts
Events | Fund-Raisers | Weddings | Receptions

Port Café

Lounge
& Event Centre

200 Seating Capacity!

204.505.4588
768 Mountain Avenue | Winnipeg | Manitoba | R2W 1J7 Jaime Amorim, Owner

Saudades da Madeira

Missing Michelle Madeira

The last time we saw Michelle Madeira in Winnipeg, the vibrant singer with the remarkable vocal range was performing at the annual Portuguese Park dinner hosted by the Portuguese Association of Manitoba.

Madeira's management team, liaison, and the Folklorama organizing committee for the Pavilion of Portugal were exploring her appearance this summer, but the Coronavirus ended such developments. Little did the world know this virus brewing several continents away, would make its way around the globe in 2020, profoundly changing the landscape of the way we work and play; the way in which we come together to celebrate art and culture.

Folklorama never occurred this past summer between August 2-15 and the Pavilion of Portugal never featured Michelle Madeira.

Michelle is beautiful; a relevant, versatile, and bilingual singer in Portuguese and English. She blends her upper and lower registers to create a unique vocal timbre that is inimitably her own. Her ability to entertain and invite audience members onto the stage can create an impromptu dance fest. The warm conviviality between audience and performer usually culminates in the emotional spontaneity of a standing ovation at performance's end, with calls for an encore...

More. More. More, Michelle!

This stylish performer with powerful pipes believes music is "the one international language we share," and she has shared international billing with countless seasoned performers, including The Platters, Bobby Curtola, and Suzy McNeil. She has sung at numerous Maple Leafs hockey games; one performance had over 12 Million views on YouTube! While attending university, she entered and received a top spot on Canadian Idol, followed by ongoing accolades.

Her recent recording projects with producers Cosimo Cupri, Evanson Chung, and Milu Pacheco display a polished

maturity with her elegant rendition of Patsy Cline's "Crazy."

Michelle blends pop, country, blues and rock into exciting performances, that appeals to culturally savvy audiences, with her seamless ability to traverse cultures and integrate songs in several languages, including Portuguese.

Contact Michelle's management at: victory1@sympatico.ca and stay tuned for an interview with Michelle in Vol 2, Issue 8

A última vez que vimos Michelle Madeira em Winnipeg, a vibrante cantora com o notável alcance vocal esteve presente no palco do jantar anual Portuguese Park organizado pela Associação Portuguesa de Manitoba.

A equipe de gestão da Madeira, a ligação e o comitê organizador do Folklorama para o Pavilhão de Portugal estavam explorando sua aparência para este verão - mas o coronavírus pôs fim a tais desenvolvimentos. Mal sabia o mundo que este vírus fermentando em vários continentes distantes, faria seu caminho ao redor do globo em 2020, mudando profundamente a forma como trabalhamos e nos divertimos; a forma como nos reunimos para celebrar a arte e a cultura.

Folklorama nunca ocorreu no verão passado entre 2 e 15 de agosto e o Pavilhão de Portugal nunca apresentou Michelle Madeira.

Michelle é linda; uma cantora relevante, versátil e bilingue em português e inglês. Ela combina seus registros superiores e inferiores para criar um timbre vocal único que é inimitavelmente seu. Sua capacidade de entreter e convidar o público para o palco pode criar um festival de dança improvisado. O caloroso convívio entre o público e o artista geralmente culmina na espontaneidade emocional de uma ovação de pé no final da apresentação, com pedidos de encore...

Mais. Mais. Mais, Michelle!



Michelle Madeira and Portuguese Association of Manitoba President Fatima Gomes Carreiro

Esta artista estilosa com gaitas poderosas acredita que a música é "a única língua internacional que compartilhamos," e ela compartilhou o faturamento internacional com incontáveis artistas experientes, incluindo The Platters, Bobby Curtola e Suzy McNeil. Ela cantou em vários Maple Jogos de hóquei Leafs; uma performance teve mais de 12 milhões de visualizações no YouTube! Enquanto frequentava a universidade, ela entrou e recebeu um primeiro lugar no Canadá Idol, seguido por elogios contínuos.

Seus projetos de gravação recentes com os produtores Cosimo Cupri, Evanson Chung e Milu Pacheco mostram uma maturidade polida com sua interpretação elegante de "Crazy," de Patsy Cline.

Michelle mistura pop, country, blues e rock em performances emocionantes, que apela a públicos culturalmente experientes, com sua habilidade ininterrupta de atravessar culturas e integrar músicas em vários idiomas, incluindo o português.

Entre em contato com a gerência de Michelle em: Victory1@sympatico.ca e fique ligado para uma entrevista com Michelle no Vol 2, Edição 8

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

J.G. Janitorial Services Ltd
FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

JOE & MARIA GONÇALVES

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

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3

info@jgjanitorialservices.ca www.jgjanitorialservices.ca

Epidemiologia

Por Dr. Carlos A.O. Pavão



The Center for Disease Control describes epidemiology as an area of study and exploration that existed before the time of Jesus Christ. In the 1850s, it was John Snow, in London, England, who used basic epidemiological procedures to understand the spread of cholera. John Snow mapped where the illnesses

Carlos A.O. Pavão is a Clinical Assistant Professor in the Undergraduate Program at the School of Public Health at Georgia State University. He has more than 20 years of experience as a public health practitioner at local and national levels. If readers would like a specific public health topic addressed in the next article, please email him at cpavao@gsu.edu

O que é epidemiologia? O que fazem os epidemiologistas? Por que é importante entender o básico da epidemiologia? Nas notícias, há reportagens discutindo o impacto epidemiológico do Covid-19. O que isso significa? Meu objetivo é fornecer uma descrição geral do que é e não é epidemiologia.

O Center for Disease Control descreve a epidemiologia como uma área de estudo e exploração que existe antes da época de Jesus Cristo. Na década de 1850, foi John Snow, em Londres, Inglaterra, quem usou procedimentos epidemiológicos básicos para entender por que a cólera estava se espalhando em certas partes de Londres. Usando um mapa, John Snow mapeou onde as doenças ocorreram. O que ele descobriu foi que uma bomba de água que todos usavam no bairro era a causa da propagação da doença. A água estava contaminada com cólera. Antes da descoberta de John Snow, o “causa” da cólera era “mau cheiro.”

Em epidemiologia, o paciente é a comunidade. Na epidemiologia, os indivíduos são vistos coletivamente. Por exemplo, qual é a taxa Covid-19 de uma comunidade? No caso do Covid-19 os epidemiologistas analisam a distribuição da doença, e o padrão da doença em uma comunidade. Os epidemiologistas também analisam as causas e fatores de risco.

Hoje, a epidemiologia é uma abordagem científica, onde existem três partes que nos ajudam a entender por que uma doença está se espalhando: agente, hospedeiro e ambiente. Primeiro, o agente é a doença. Hoje, o agente é Covid-19.

Segundo, o anfitrião é uma pessoa ou membros da comunidade suscetíveis a uma doença ou aqueles que contraem a doença. Hoje, um anfitrião é alguém que está se recuperando de um câncer ou uma comunidade - por exemplo, pacientes em um lar de idosos. É importante notar que nem todos necessariamente ficam doentes; as pessoas podem atuar como portadoras de uma doença sem exibir nenhum sintoma externo da doença.

O que os epidemiologistas fazem? Epidemiologistas são profissionais de saúde pública que investigam padrões e causas de uma doença. Ao entender a doença de Covid-19, por exemplo, os epidemiologistas desejam reduzir a taxa numa comunidade.

Para reduzir o Covid-19, é preciso equipe médica para tratar os infectados; profissionais da saúde pública para desenvolver programas para reduzir a propagação da doença; e líderes políticos para desenvolver políticas de saúde para promover comportamentos saudáveis. Também, os hospitais precisam de espaço suficiente para tratar os infectados; precisamos de tratamentos médicos.

Nossas decisões pessoais de saúde alimentam a propagação da doença. Ainda não temos uma cura para o Covid-19; portanto, precisamos de praticar boa saúde pública através do distanciamento social e do uso de máscaras.

Se os leitores quiserem que um tópico específico de saúde pública seja abordado no próximo artigo, envie um email para o Dr. Pavão em cpavao@gsu.edu

What is epidemiology? What do epidemiologists do? Why is it important to understand the basics of epidemiology? In the news, there are reports about the epidemiological impact of Covid-19. What does that mean? My goal is to provide a general description of what epidemiology is and is not.

occurred. What he found was that a water pump that everyone used in the neighborhood was the cause of the spread of the disease. The water was contaminated with cholera. Before John Snow's discovery, the “cause” of the cholera was “bad smell.”

In epidemiology, the patient is the community. In epidemiology, individuals are seen collectively. In the case of Covid-19, epidemiologists analyze the distribution of the disease, and its patterns in a community. Epidemiologists also analyze disease causes and risk factors.

Today, epidemiology is a scientific approach, with three parts to help us understand the spread of a disease: agent, host and environment. First, the agent is the disease. Today, the agent is Covid-19.

Second, the host is a person or members of a community susceptible to a disease. Today, a host is someone who is recovering from cancer or a community - for example, patients in a nursing home. It is important to note that not everyone is necessarily sick; people can act as carriers of a disease without exhibiting any disease symptoms.

What do epidemiologists do? Epidemiologists are public health professionals who investigate patterns and causes of a disease. In understanding Covid-19, for example, epidemiologists want to reduce the rate in a community.

To reduce Covid-19, medical staff is needed to treat those infected; public health professionals are required to develop programs to reduce the spread of the disease; and political leaders to develop policies that promote healthy behaviors. Also, hospitals need space to treat those infected with medical treatments.

Our personal decisions fuel the spread of the disease. We don't yet have a cure for Covid-19; therefore, we need good public health through social distancing, hand-washing and mask-wearing.

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

- * MOBÍLIAS
- * ELECTRODOMESTÍCOS
- * ELECTRÔNICOS
- * ARTES DECORATIVAS

QUARTOS DE CAMA; QUARTOS DE SALA;
SALAS DE JANTAR; ESTANTES
MESAS
MAQUINAS DE LAVAR
MAGUINAS DE SECAR
FOGÕES
FRIGORÍFICOS
MICRO-ONDAS
ARCAS;
TELEVISÕES; STEREOS; AR
CONDICIONADOS... E MUITO MAIS!

*Catholic Cemeteries
Management Inc.*

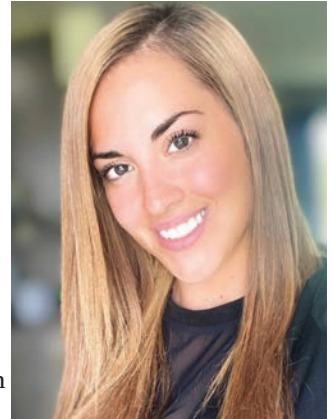
Lorne Bound
Family Services Counsellor

3990 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3K 1W3

ph: (204) 888-7557 • fax: (204) 885-5834
cell: (204) 229-5698
e-mail: assumptioncemetery@mymts.net

Lauren Capri

Parts of a Journey



So, I decided to try 23 and me.

23 and me is a DNA test touted for its genealogy placement and mapping. Another variant is Ancestry.com [Editorial Note: the one I used to map my DNA.]

As usual, I was skeptical, but curious enough to see if the results told me what I suspected about my background. Or better yet, if they'd match my mom.

My mom was adopted when she was two. She recalls either dreams or memories of being in a room with people who were not Caucasian -- a pretty unusual and specific thing to remember.

She never knew her biological parents, but we learned the identity of her biological mother when she passed away; we learned her name, found some extended family and siblings to my mom, all adopted, and we knew by the name that she was Ukrainian. But to date, we still have learned nothing concrete about mom's biological father.

In later years, she found herself inexplicably drawn to various Indigenous cultures and traditions. She explored this as an adult, and as a result, I was able to experience these things growing up as well.

A few years ago, my sisters and I decided to chip in on an Ancestry DNA test for our mom, to see if we could piece anything together with it. Unsurprisingly, it came back quite the mix, but with "Native American" showing up at just under 20% of her total. This gave us the clue that, perhaps, her father had been Metis.

Although I used a different brand of test, the results were there and conclusive enough to have me convinced at least of partial accuracy:

- 30.8% Southern European, (Italian/ portuguese/Spanish);
- 23.3% Northwestern European (French, German, British & Irish);
- 23.2% Eastern European (Ukraine);
- A variety of "broadly European" percentages, and...
- 1.8% East Asian!

Also, 8.1% Native American, which is roughly half of what my mothers results showed and consistent with population genetics.

For anyone who has questions about their lineage, background, or are otherwise blocked from attaining information in any reasonable way, this may be a small dose of closure.

Now I REALLY hope they don't use my DNA to create clones.

Então, decidi tentar 23 e eu.

23 and me é um teste de DNA elogiado por sua localização e mapeamento de genealogia. Outra variante é Ancestry.com [Nota Editorial: foi a que eu usei para mim.]

Como sempre, estava cético, mas curioso o suficiente para ver se os resultados me diziam o que eu suspeitava sobre meu passado. Ou melhor ainda, se eles combinassem com minha mãe.

Minha mãe foi adotada quando tinha dois anos. Ela se lembra de sonhos ou memórias de estar em uma sala com pessoas que não eram brancas - uma coisa bem incomum e específica de se lembrar.

Ela nunca conheceu seus pais biológicos, mas descobrimos a identidade de sua mãe biológica quando ela faleceu; aprendemos o nome dela, encontramos alguns parentes e irmãos para minha mãe, todos adotados, e sabíamos pelo nome que ela era ucraniana. Mas, até o momento, ainda não aprendemos nada de concreto sobre o pai biológico da mãe.

Nos últimos anos, ela se viu inexplicavelmente atraída por várias culturas e tradições indígenas. Ela explorou isso como adulta e, como resultado, eu também fui capaz de experimentar essas coisas enquanto crescia.

Alguns anos atrás, minhas irmãs e eu decidimos fazer um teste de DNA Ancestral para nossa mãe, para ver se conseguiríamos juntar alguma coisa com ele. Sem surpresa, ele voltou bastante mix, mas com "Native American" aparecendo com pouco menos de 20% de seu total. Isso nos deu a pista de que, talvez, seu pai tivesse sido Metis.

Embora eu tenha usado uma marca diferente de teste, os resultados estavam lá e foram conclusivos o suficiente para me convencer, pelo menos, da precisão parcial:

- 30,8% da Europa do Sul, (italiano / português / espanhol);
- 23,3% da Europa do Noroeste (francês, alemão, britânico e irlandês);
- 23,2% da Europa Oriental (Ucrânia);
- Uma variedade de porcentagens "amplamente europeias" e ...
- 1,8% do Leste Asiático!

Além disso, 8,1% de nativos americanos, o que é quase metade do que os resultados de minha mãe mostraram e consistente com a genética populacional.

Para qualquer pessoa que tenha dúvidas sobre sua linhagem, experiência ou de outra forma impedida de obter informações de qualquer forma razoável, isso pode ser uma dose de fechamento.

Agora eu REALMENTE espero que eles não usem meu DNA para criar clones.

Lauren Capri is a local realtor serving the Winnipeg area, and a grateful mom to son Greyson, who is the best part of her day, every day. Always. @laurenjcapri



Q&A

Interview with Jess Salgueiro

Q *If we're talking again a year from now, reflecting on where you've come from, where you've been, and where you've yet to go, what are we celebrating, and what are you telling me about your future plans?*

A year from now, I hope covid-19 will be over (or at least the brunt of it). I will have two television series out on Netflix and hopefully audiences are liking them! I am writing a series at the moment, and I hope to be further along in development with it. I also aspire that in a year from now, I will be involved with some great films and series that have excellent scripts and a great group of people to collaborate with.

Q *What projects have you started, finished, or are currently working on?*

I will hopefully be starting a new series in October, however with Covid-19 everything is a bit tentative. Otherwise, I am writing and doing research for a TV series I am developing (I can't say too much more about it). Last year I did two series for Netflix, "Tiny Pretty Things" and "Jupiter's Legacy," both of which will come out in fall.

Q *Who are your role models? Why?*

Cate Blanchett, Viola Davis, Bryan Cranston, and Meryl Streep have been great "acting role models" for me. They are incredible performers who choose quality projects. I'm really inspired by actors who transition between theatre and film throughout their careers.

Q *How did you get started?*

I started taking dance classes when my family noticed that I couldn't sit still. What I loved the most was the musical theatre classes, where we could combine singing, dancing and acting. I could actually be quite shy as a kid, and being onstage somehow relieved me of my shyness. I have always been obsessed with observing behaviour and I am so enthralled and curious about people; we are fascinating. As I got older, I started teaching musical theatre classes and one of the senior staff asked me if I wanted to pursue performing professionally, I admitted that yes, I did, and she encouraged me to audition for a school in Toronto called Randolph. College certainly reinforced for me that my path was going to be acting; it is when I feel the most "at home" in some odd way.

Q *Tell me about a project or accomplishment that you consider to be the most significant in your career-to-date.*

I am very proud of a play I wrote called "In Adagio." I performed it in Winnipeg at the Fringe Festival, and it was a story about a Faddista and an Opera Singer double-

billed on a show together in 1960s Paris. It merged my love for Fado music and my adoration for theatre. We performed to sold out shows and got a lot of great feedback. It was so satisfying to have my whole family see it and I was so moved by the support of the Portuguese community.

Q *How would you describe yourself as an actor? How would you describe yourself as a writer? What kind of text do you produce? Poetry? Prose? Essays? Have you ever experienced writer's block? Or stage fright? How do you overcome it?*

I am a writer and an actor who is interested in representing the rawness of being human. I write all sorts of things; poetry, essays, scripts, and plays. And yes, I experience writer's block often. When that happens, I just try to free-write a stream of consciousness mind dump of all of my thoughts onto a piece of paper. I also try to be patient with myself and spend time watching and reading content that moves and inspires me.

Q *Tell me how you handle stress; how have you managed the closures and uncertainty brought about by Covid-19? What did it mean for you?*

As with the majority of us, Covid-19 has meant A LOT of time at home. Sets closed and they only just started to re-open tentatively. So, a lot of my time has been about learning to slow down and be okay with the unknown. I've spent most of my time reading, writing and going for walks with my dogs.

Q *What's your superpower? OR What's your spirit animal? What's your favourite food? Pass-time?*

I would say that my superpower is helping people believe in themselves. My spirit animal is a snake – I love the symbol of shedding skin over and over to reveal deeper layers of myself. My favourite food is a tie between my mom's molho de tomate (it's my comfort food) and Thai green curry. My favourite pastime is dancing to excellent music with a group of awesome people.

Q *Tell me about a specific accomplishment you've achieved in your recent past that was not easy...*

It's hard to remember a specific accomplishment, but I feel that getting my first recurring role on a TV show was a huge achievement for me. It was a show called "Saving Hope" and I had a very tiny role, but it allowed me to stop working at a restaurant and just be able to focus on acting. It was a really big deal for me.

Q *If you could give general advice to a large group of people, what would it be?*

This is someone else's quote, but I love it – "Normalize finding love in your 40's. Normalize discovering and chasing new dreams in your 30's. Normalize finding yourself and your purpose in your 50's. Life doesn't end at 25. Let's stop acting like it does."

Q *If you could give career advice to a small group of people, who are wanting to act or write, what would you say?*

I often tell young actors to focus on their talent. There are so many things that are out of your control in this industry but the one thing that you can control is your skill. I despise the saying "it's who you know."

I knew no one, my parents are small business owners with no connection to the industry. I like focusing on being good, if you're good, then people can't ignore you. And with that being said; no one's path is your path. Whatever works for me, may not work for you. Live your life, feel out who you are, whatever riches you discover and tragedies you endure will inform your craft. Go travel, fall in love, have your heart broken, take risks, and cultivate a close relationship with your own inner voice. It will guide you on your very unique path.



Canadian Strain

Review by Mia Sally Correia

A boutique cannabis dealer is put out of business when the Canadian government decides to legalize the drug.

Directed by Geordie Sabbagh and produced by Ashleigh Reins, this 97 minute comedy was set to launch commercially on March 20, 2020, just as provinces across Canada declared states of emergencies that radically curtailed public gatherings and excluded movie theatres as providers of essential services.

Balancing between a corporate day job and multiple creative roles as writer, director, and toilet cleaner over nine short days, Sabbagh leveraged a 10K budget and a skeleton crew into a tidy little film ripe with memetic Canadiana.

Set in Toronto, Canadian Strain documents the entrepreneurial travails of morally ambivalent pot dealer-cum-healer Anne Banting as she mitigates the abrupt end of her chosen vocation following the legalization of cannabis in Canada, while working through a slew of turbulent emotions consistent with a classic Kubler-Ross Grief cycle.

Played with plucky aplomb by Portuguese Canadian actor Jess Salgueiro, the character of Anne Banting is mostly stuck between stages of denial and bargaining as she expresses her ingenuous and idealistic beliefs about legalization -- that it should have inclusively benefited all dealers and not just the government-approved ones.

Salgueiro anchors the film with her inter-generational and cultural savvy; she is especially convincing in her emotive incredulity at the fickleness of her once loyal and diverse roster of clients, including her own slightly narcissistic grandmother, played with lily-white crispness and F-sharp enthusiasm by Marcia Bennett. You get the sense that this so-called millennial not only cares about her clients, but that she's got a good work ethic too.

A curious sub-plot involving playground conversations with an equally pale (and spoiler alert: dead) father, played with paternal grace by Canadian favourite Colin Mochrie, rounds out what little we know about Anne's past and questionable entrepreneurial choices: I mean, how did she get from there to here?

That's where it got tricky in suspending disbelief. Here's the thing: Salgueiro is a beautiful Canadian woman of Portuguese heritage; an attractive consequence of the genetic mixture among the Portuguese. She is as pleasing to look at as she is talented to watch.

I confess it: I didn't even bother suspending disbelief; I created my own backstory, wherein Anne Banting was not only adopted at birth, but had been abandoned twice: once by her

teenage birth-mother, and another time by her adopted mother, who had been unable to handle the stress of her husband's illness and left shortly before his death.

Anne's father's illness was the likely catalyst for her chosen career as pot dealer-healer as she first sought to assuage his pain with cannabis during his palliative care and what not...

Sabbagh is a clever fellow, based on what I can tell from his films; and so, I reasoned that he just probably ran out of money and time for a broader story arc; as such, I moved on from my backstory ruminations to a more academic deconstruction of Canadian Strain as a Canadian allegory.

An allegory is a story that can be interpreted to reveal a deeper meaning. In this case, the play on words in the film's title was my inspiration: strain vs strain!

The lesser known Canadian counterpart to the American imperative of Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness, is Peace, Order and Good Government, affectionally known as POGG in poli-sci circles.

Anne's romance with her cop boyfriend is both a literal and figurative interpretation of POGG -- we clearly see a former scofflaw getting into bed with the law and the inference is, somewhat happily ever after... Here Sabbagh delivers an astute message about the formal nature of Canadian morality; basically, that the rule-of-law sets the standard for what is deemed to be "good" in our country, and that with what is good, we have peace and order.



There is a redemptive quality to the ethical ambivalence of Banting's character in the end, as though her prescient emotional connections to healing-and-dealing were good all along, and that the Canadian law just simply had to catch up and formally set that standard.

Allegorical analysis aside, this film would have gone from good to great if Anne Banting had been called Ana Bento or Anna Berstein, and if her father had been played by a Canadian favourite of a darker complexion -- perhaps Eugene Levy could have come over from Schitt's Creek for the week?

Check it out. You'll like it! Go to: YouTube, Apple TV, or CRAVE and key in Canadian Strain.

Notícias Comunitárias

Community News

O *Consulado Honorário de Portugal em Winnipeg* anuncia a reabertura do atendimento presencial no dia 5 de agosto de 2020.

Atendimento para a maioria dos atos consulares passará a ser realizado através de agendamento prévio obrigatório disponível através do telefone 204 943 89 41 ou pelos emails: consport@mymts.net ou winnipeg@mne.pt

Só será permitida a presença simultânea de 3 pessoas no interior do Consulado, pelo que desde já se solicita a comparência dos utentes no dia e na hora marcada; O uso de máscara passará a ser obrigatório para todos, que também devem trazer a sua própria caneta para assinatura.

O levantamento e entrega de documentos, que não requer agendamento prévio, passará a ter lugar de 2.^a a 5.^a Feira, no período da manhã, das 10 às 10:30 horas; Pedidos de informação passarão a ser efetuados exclusivamente através do telefone 204 943 89 41 ou pelos emails: consport@mymts.net ou winnipeg@mne.pt

Os seguintes atos consulares não requerem agendamento prévio:

- Levantamento de passaportes e cartões de cidadão;
- Traduções de documentos (que serão levantados em outra altura, ou enviados posteriormente pelo correio, com custo adicional para portes);
- Reconhecimentos de assinaturas em documentos emitidos por Notários Públicos;
- Certificações de documentos originais emitidos por entidades oficiais de Manitoba.

Aconselha-se que utilize o máximo o contato por email e envio de documentos em formato digitalizado (PDF) para agilizar o processo.

No caso de procurações envie por email (em anexo) os documentos de identificação (Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade) dos outorgantes e procurador/a em formato PDF, como também a Minuta da Procuração em formato Microsoft Word.

A *Liga Solidária da Mulher Portuguesa de Manitoba* informa as Senhoras da comunidade Portuguesa de Manitoba, que por motivo da atual pandemia Covid-19, e para cumprir com as normas em vigor do Departamento de Saúde de Manitoba, o Chá de Outono deste ano será cancelado.

Como já é do vosso conhecimento, a Gala de 2020, pelos motivos acima mencionados foi também cancelada mesmo nos momentos derradeiros, dois dias antes de ser realizada.

Foi uma decisão correta que tomamos, pois, a saúde das participantes, seus familiares, e de todos envolvidos na logística do evento foi salvaguardada, e assim desta forma contribuimos para a não propagação do vírus, que infelizmente continua a assolar a nossa sociedade.

A Liga continua ativa, e os seus membros estão ansiosos para retomar as suas atividades. Temos que ser pacientes, e aguardar para que tudo volte ao normal, ou então adaptarmos a um “novo normal”.

O objetivo da Liga da Mulher de Manitoba é dar continuidade ao projeto que nos propusemos a desafiar, e que já ultrapassou mais de uma década de atividades.

Renovo mais uma vez a consideração que temos para com todas vós. Manter a distância entre as pessoas é importante para combater o vírus, mas é necessário também cultivar os nossos relacionamentos de uma forma segura e saudável.

Maria do Carmo Cabral
Presidente
Winnipeg, 17 de Setembro de 2020



Horoscope *horoscope*

Leão/Leo 23/7 a 22/8 Love your better half as though your very life depends on it -- after all, don't you need his or her adoration to survive?! Be love!! Amor: ama a sua cara-metade como a sua vida se depende no seu amor -- nao e verdade que precisa da sua adoração para sobreviver?! Dinheiro: tenha cuidado este mês. Os lobos fiscais estão rodeando à porta, e o custo da vida está amentando, não diminuindo. Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9 You will be able to resolve a misunderstanding with your partner. Recover peace, for Pete's sake! Amor: Poderá resolver um m-o-entendimento com o seu par. Recupe a paz, pelo amor de deus! Saúde: se anda com dificuldade em fazer a digestão, como mais fibra! Dinheiro: Fase propícia a uma rápida concretização de projetos em andamento. Força! Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25

Balança/Libra 23/9 a 22/10 A propitious period for conflict resolution. Tell your partner what you feel in your heart, don't be shy! Amor: período propício a resolução de um conflito. Diga o que lhe sente no seu coração, não seja tímido! Saúde: andará mais irrequieta. Canalize as suas energias na prática de uma atividade que aprecie. Faça qualquer tipo de exercício. Dinheiro: um colega pode dar-lhe uma ajuda importante. Mostre-se agradecida. Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33

Escorpião/Scorpion 23/10 a 21/11 Entice your partner into a romantic program, re-ignite passion. Renew your love. Amor: desafie o seu parceiro para um programa romântico. Renove o amor. Saúde: Faça passeios à beira-mar. Encha-se de energias positivas. Dinheiro: é provável que receba lucros extra. Amealhe. Não seja tolo! As oportunidades de melhorar a sua situação não são infinitas. Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48

Sagitário/Sagittarius 22/11 a 21/12 Break the routine in your relationship. Status quo is stifling; a prison of the heart. Create chaos, for the better. Amor: quebra a rotina na sua relação. Crie momentos de caos romântico. Saúde: Modere o consumo de gorduras para não ficar com o colesterol elevado. Dinheiro: conseguirá os objectivos a que se propõe. Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1 Control your emotions in love. Be happy and make those around you happy. Amor: controle as emoções. Seja feliz e faça feliz os outros quem a rodeia. Saúde: vias respiratórias sensíveis. Evite mudanças de temperatura. Dinheiro: período favorável a nível financeiro. Pode fazer comprar sem romper o banco. Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49

Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2 It is possible that you will receive a visit from an old flame, or feel compelled to reach out to one. It will make you happy, if only temporarily. Amor: é possível que receba visita de um amor do seu passado. Ficarà feliz, temporariamente. Saúde: para evitar que o stress a deite abaixo, alimente-se bem. Dinheiro: poderá ter uma despesa inesperada. Dará a volta à situação. Números da sorte: 8, 17, 11, 4, 2, 3

Peixes/Pisces 19/2 - 20/3 Avoid third-party interference in your relationship. Protect your love. Amor: evite que terceiros interfiram na sua relação. Proteja o seu amor. Saúde: possíveis dores de cabeça. Beba chá de hortelã. Dinheiro: pode estar mais deprimida. Não deixe que o trabalho seja afetado. Números da sorte: 6, 15, 23, 32, 40, 51

Carneiro/Aries 21/3 - 19/4 Behave according to your heart's desire. Amor: Aja de acordo com as indicações do seu coração. Seja audaz no que diz respeito à conquista da sua felicidade. Saúde: É possível lque uma doença crónica volte a manifestar sintomas. Esteja alerta e tudo correrá pelo melhor. Dinheiro: momento pouco favorável para gastos superflúos. Contenha-se. Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42

Touro/Taurus 20/4 - 20/5 Dialogue will help you resolve your problems. Amor: através do diálogo conseguirá resolver os problemas. Saúde: Estará em boa forma física. Cuide também da alimentação. Dinheiro: Terá iniciativa para começar um negócio. Mas conduza-o com calma. Números da Sorte: 1, 2, 4, 9, 15, 23

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6 Listen to your partner. Be more attentive. Amor: ouça o seu par. Seja mais atenciosa. Saúde: Estimule o funcionamento do cérebro comendo amoras. Dinheiro: Apesar de ser um mês positivo, poderá estar sujeito a alguns gastos inesperados. Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48

Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7 You may experience difficult moments in your relationship. It is time to reflect upon what you really want in your life, and from your partner. Amor: poderá viver momentos difíceis na sua relação. É altura de refletir em o que realmente quer na sua vida. Saúde: período estável. Aproveite para acumular energias. Dinheiro: cuidado com intrigas no local do trabalho. Construa a sua carreira com nobreza e fieldade. Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48

Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

EARN \$1000/mo*
For part time work

Join the Winnipeg Free Press Carrier Team

- Door-to-door delivery
- Average Route: 3 hrs. Monday through Saturday
- Paper pickup ranges bet ween 1:00 am – 3:00 am
- Gas allowance per kilometers used
- Great way to get in shape
- Ideal for students or new Canadians
- Great for Seniors wanting to supplement their income
- Must have a vehicle & valid Drivers License to apply

For more information call 204-697-7155
Email: freepress.depot@freepress.mb.ca
.....
*Route size varies. Value represents average route size.

Winnipeg Free Press

Nuno Pereira

Beleza Manitoba Beauty

Nuno Pereira lives in Thompson, Manitoba, and started his journey as photographer in April 2020. Falling in love instantly with the lens, his photos have already appeared in other media such as TV. Contact: nuno610@icloud.com | 1.204.939.3511



FOUR SEASONS
AUTO BODY

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

Reparamos Carros Domésticos e Importados

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

Manitoba Public Insurance
MPI Accredited Repair Facility

Joe Valentim
Danny Valentim

PROVIDING GREAT SERVICE FOR
OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!

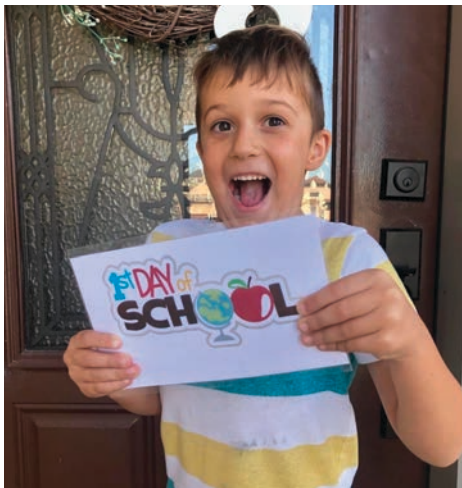
LIVE YOUR DREAM... CALL US TO SELL, BUY OR BUILD YOUR HOME

DREAM HAVEN
REALTY INC

dreamhavenrealty.com 204.944.2770

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota

Back-to-School Pictorial 2020



B/A BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.

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

555 Notre Dame Avenue
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

AGTA Phone 204.774.1634
Fax 204.774.1636
e-mail walter@bestwayagencies.ca

IATA ACCREDITED AGENT

Manitoba Public Insurance

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues

ALL THE CARING
ALDA ALHO FERREIRA
BA, BHECOL, RMFT, RSW, CHT, CNLT

MARRIAGE & FAMILY THERAPIST IN PRIVATE PRACTICE
Individual, Couple, Group, Child & Family Therapy

W204-393 Portage Avenue Sky Walk to the Bay Winnipeg MB R3B 3H6
204.781.9658 - Call 204.942.2413 - Fax allthecaring@hotmail.com

abuse, addictions, anger, anxiety, communication, crisis, depression, fear, grief, loss, lifestyle habits & life changes, parenting, phobias, trauma and hypnosis; therapy available in Portuguese and English; terapia em Português e Inglês

Prose & Poetry

Selections by Liz Oliveira



Elizabeth Silva Oliveira is a tenderfoot Portuguese-American poet who splits her time between the hospitality industry and a corporate insurance career.

Do you have suggestions for poems or prose in either Portuguese or English? Send to omundial@outlook.com, attention Liz Oliveira.

BINHO BERDE

Binho Berde
 Nobenta e Nobe
 Berde tinto
 Berde de Barcelos
 Bebido em malga de barro
 Bais ficar lindo
 Com uma rojoada
 De Bila Noba de Famalição
 Mais uma malga
 De berde tinto
 Com umas papas de sarrabulho
 Nõe bais guiar o carro
 Olha que bem a bôfia
 E bais parar a Custóias
 Por teres sangue no álcool
 Eís o bom binho
 Berde de Barcelos

João Paulo Ernesto



JUST A SMALL TOWN GIRL
 LIVIN' IN A LONELY WORLD
 SHE TOOK THE MIDNIGHT TRAIN GOIN' ANYWHERE
 JUST A CITY BOY
 BORN AND RAISED IN SOUTH DETROIT
 HE TOOK THE MIDNIGHT TRAIN GOIN' ANYWHERE
 A SINGER IN A SMOKY ROOM
 A SMELL OF WINE AND CHEAP PERFUME
 FOR A SMILE THEY CAN SHARE THE NIGHT
 IT GOES ON AND ON, AND ON, AND ON

Ideas, we all know, are not born in people's heads. They begin somewhere out there, loose wisps of smoke swirling directionless in their search for a befitting mind.

Mia Couto

Deixa-me ser a tua amiga, Amor;
 A tua amiga só, já que não queres
 Que pelo teu amor seja a melhor
 A mais triste de todas as mulheres.

Florbela Espanca



Matt Sarmatiuk
 General Manager

Volvo Winnipeg

Point West Autopark
 3965 Portage Avenue, Unit 10
 Winnipeg, Manitoba R3K 2G8
 Telephone 204.831.4856 Fax 204.831.4225
matt.sarmatiuk@birchwood.ca



GERÊNCIA
 Tony e Gilberto Cabral

SERVIÇO
AUTOPAC REPARAÇÕES E
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES



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

Sports & Recreation

FC Manitoba

Report by/Relatório por Joe Benjamin

Saturday September 12, 2020 marked the inaugural match for FC Manitoba in Winnipeg, Manitoba, Canada. The day's events started with a showcase game between the 1v1 Futbol Dreams Academy teams; U14 boys team vs U15 girls team. The 1v1 Futbol Dreams Program has been in existence since 2016, under the direction of technical director Nano Romero, a professional footballer. Since that time, there has been a player drafted to the MLS Jillian Avila-Seattle Sounders, and Tyler Attardo, who was first transferred to a Chilean team, has been recruited to play professional soccer in Europe -- a first for the academy! The members are from all corners of the globe, and there are a great number of Luso-Canadian children enrolled in the program. The vision of the program is player development; we are not a program that gloats about championship medals and trophies; rather, we focus on individual development, such that each player becomes his/her own trophy. We have developed a true player pathway, tailored to the individual player, beginning with 1v1 mini academy for players 4-8 years; 1v1 youth program for players 9-17 years; and beyond, with doors opening to Intalinter Soccer Club Premier Team in Winnipeg, and FC Manitoba Soccer club - USL2 professional team. We believe in: Real Athletes; Real Results; Real Opportunities!

Stay tuned for more stories about luso-Canadian youth enrolled in this program!

Sábado, 12 de setembro de 2020 marcou a partida inaugural do FC Manitoba em Winnipeg, Manitoba, Canadá. Os eventos do dia começaram com um jogo de demonstração entre as equipes 1v1 da Futbol Dreams Academy; Equipe sub-14 masculina vs equipe feminina sub-15. O Programa 1v1 Futbol Dreams existe desde 2016, sob a direção do diretor técnico Nano Romero, futebolista profissional. Os membros são oriundos de todos os cantos do globo, existindo um grande número de crianças luso-canadianas inscritas no programa.

A visão do programa é o desenvolvimento do jogador; não somos um programa que se regozija com medalhas e troféus de campeonatos; em vez disso, focamos no desenvolvimento individual, de forma que cada jogador se torne seu próprio troféu.

Acreditamos em: Atletas Reais; Resultados reais; Oportunidades reais!

Fique atento às futuras novidades e histórias da nossa juventude luso-canadiana inscrita neste programa!



WIZARD ALARMS

Moisés Gravito
204.228.0011

VIVIAN SANTOS
CITY COUNCILLOR - POINT DOUGLAS

CITY HALL, 510 MAIN STREET
WINNIPEG, MB R3B 1B9

204 986 8401

VSANTOS@WINNIPEG.CA
VIVIAN.SANTOS.CA

COUNCILLOR VIVIAN SANTOS @VIVS4PDW

Back-to-School Pictorial 2020



Obituaries

ACÁCIO SOUSA RIBEIRO

It is with great sadness we announce the sudden passing of Acácio Sousa Ribeiro at Grace Hospital on September 15, 2020 at the age of 74.

He was born in Portugal on May 23, 1946 to Rosalina Sousa & Jaime Ribeiro. He came to Canada in 1973, to start a new chapter with his wife of now 47 years Lídia Maria. They had 3 children Zita (Dário), Emanuel, Paulo (Manuela).



He dearly loved his grandchildren Nathan, Kaitlynn, Noah, Isaiah & Jaxon. Acácio has many brothers, sisters, nieces and nephews along with many other relatives in Canada, United States, Portugal & France.

Acácio was a loving husband, father, and grandfather. A hard-working man of little words who spent his retirement helping anyone who needed a hand. A love for nature and animals, he was always accompanied by his little companion Miley (dog).

Funeral Mass was held Wednesday, September 23 at 10am at Immaculate Conception Parish, 181 Austin Street. Burial at Assumption Cemetery, 3990 Portage Avenue.

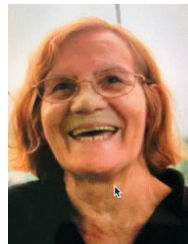
Descanse em paz querido marido, pai e avô.

His final words were "I love everyone!"

ARMÉNIA FERREIRA PERDIGÃO MARTINS

Arménia Martins passed away at the age of 85 years on Thursday, September 10, 2020. Armenia was predeceased by her parents, Maria Amélia and Mateus, brother Filipe, sister Otilia, and husband Cândido.

She will be lovingly remembered by son Felipe, daughter-in-law Angie, granddaughters Marissa and Rene, family in Portugal, and many friends.



Armenia was born in Portugal on December 6, 1934 and immigrated to Canada in 1971 to be with her husband. She enjoyed cooking, sewing, and dancing to Portuguese music. She will especially be remembered for her cooking skills and ability to keep her home impeccably clean. When she came to Canada, she learned the language enough to work in sewing factories, clean office buildings, and to chat with her new Canadian friends. She especially enjoyed spending time with her grandkids and helped raise them to be the great people they are today.

Prayers was held on Thursday, September 17, 7:00 p.m. at Cropo Funeral Chapel, 1442 Main Street. Funeral service was held on September 18 at 10:00 a.m. at Cropo Funeral Chapel, followed by entombment at Assumption Cemetery Queen of Heaven Mausoleum. The family would like to thank staff at Peter Lougheed in Calgary, Alberta for their care during Arménia's stay.

It is with deep sadness that we announce the sudden passing on September 22, 2020 of our dearest friend and colleague, Manuel Sousa, following a brief illness. Announcements regarding **Manuel F. Sousa Photography** will be posted at www.msousa.com.

Godspeed, Manuel. You will be missed Your keen eye lives on in your innumerable photographic works of art.

And in the stories...♥



INTEGRITY | INTEGRIDADE CARING ABOVE ALL | CARINHO ACIMA DE TUDO RELIABILITY | CONFIABILIDADE

At Cropo, we provide meaningful end of life services that reflect the beliefs and values of your family. We continue our proud support of the Portuguese community, and we are always available to provide thoughtful options and professional guidance.

Caring Above All.

Na Cropo, prestamos serviços significativos no final da vida, que refletem as crenças e valores de sua família. Continuamos com nosso orgulhoso apoio da comunidade portuguesa e estamos sempre disponíveis para fornecer opções atenciosas e orientação profissional.

Cuidar acima de tudo.

1442 MAIN STREET | 1800 DAY STREET | WINNIPEG, MANITOBA
204.586.8044 | 1.866.586.8044 TOLL FREE
CROPO.COM

In Memoriam

Manuel António Cordeiro

Nasceu e cresceu num feliz e estimado lar em Grijó, Portugal, e recordava, sempre, descrevendo, numerosas histórias que acontecerem enquanto viveu no seu país.

Em 1955, com 21 anos de idade, e com espírito aventureiro, emigrou para o Canadá, desembarcando em Halifax, Pier 21, no dia 21 de Abril; e aproveitando as oportunidades que surgiram no novo país de acolhimento, trabalhou em vários sítios, fixando-se em Thompson, Manitoba, trabalhando nas minas durante oito anos, até resolveu mudar-se para Winnipeg em 1963.

Casou com a Antónia, que veio ter com ele, de Portugal, e em 1972, começaram, juntos, um negócio de mobílias, na Broadway, chamado Manuel's New and Used Furniture. Após anos de árduo trabalho e muito esforço, ajudado também pelos seus filhos pequenitos, Tessa e Victor, ganhou personalidade e aumentou o negócio, mudando-se para a Selkirk Avenue, onde geriu muitos anos, Manuel's Furniture.

Ultimamente, instalou-se em St. James Street, em parceria com Victor; com Brand Source Furniture Villa, onde continua debaixo da liderança do filho. Tanto em consideração pelo filho, que seguiu-lhe no mesmo ramo de negócio, tanto em adoração da filha Tessa, o Manuel nunca se envergenhou em expressar orgulho

pelos filhos, Tessa e Victor, e esposa Antónia.

Manuel sempre foi cheio de curiosidade, desejando aprender mais e melhor; adorava ler, viajar, ter boas conversas sobre o Stock Market, correntes, e eventos históricos, e mais. Ele tinha um bom senso de humor, e um espírito generoso, suportando muitos eventos comunitários e individuais portugueses por língua e cultura.

Bom pai de família, durante toda sua vida, e mais recente, avô de Davis e Grier, apreciava conviver com família e amigos. Muitos convívios se realizaram no seu backyard, sentindo-se delicioso ao ouvir as risadas dos seus netos. Sempre dizia: Canadá é um bom país.

A sua melhor amiga de viajar, era a sua esposa Antónia, que sempre o acompanhava nas suas excursões ao México, Brasil, Hawaii, Califórnia, e Las Vegas. Ultimamente, todos os anos, no verão, faziam as suas férias em Portugal, onde assistiam às festas religiosas de Grijó e arredores.

Enquanto corajosamente combatia a sua doença de cancer, expressava muitas vezes o amor e apreço que nutria por sua família e amigos, e a gratidão que sentia, pela vida cheia que tinha vivido.

Descanse em paz, amigo Manuel, será sempre lembrado pela família, amigos e comunidade.



MOSAIC
FUNERAL
CREMATION & CEMETERY SERVICES

**Honest Service.
Sincere Staff.**

We are committed to providing compassionate service at both our Nairn and Inkster locations. Our team of professional experts will guide and support you during your time of grief, and ensure your loved one is celebrated.

Call today for competitive funeral and memorial packages.

Feel at Home.

IMMEDIATE NEED? WE'RE HERE FOR YOU 24/7

(204)275-5555

1839 INKSTER BOULEVARD
1006 NAIRN AVENUE
MOSAICFUNERALS.CA
INFO@MOSAICFUNERALS.CA

OWNER DARIN HOFFMAN
& SPOUSE ZENY REGALADO



Community | Comunidade

Contact us to advertise: omundial@outlook.com | 204.981.3019



Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St.
Winnipeg, Manitoba
204-783-5607



PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"



JP Cardoso
HOST/PRODUCER



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

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



Casa dos Açores

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



Tel. 204-947-0049



TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA

Todos os dias na Cabo TV da SHAW canal 9
Veja também todos os shows anteriores no You Tube

www.youtube.com-lusocantv

Contatos: pbergantim@shaw.ca 204-479-9297



Centro Português Casa do Minho

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




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



PORTUGUESE IN MANITOBA
www.portugueseinmanitoba.com

Memberships | Sócios 2020

- Contribution/Contribuição**
- \$10.00** name/nome on page/página
- \$25.00** name/nome on page/página & small business card/cartão de negócio, pequeno, uma vez por ano
- \$50.00** name/nome on page/página & one time 1/8 page of news or event coverage, e.g., In Memoriam/1/8 página de notícias, uma vez por ano;
- \$75.00** name/nome on page/página & 1/2 page one time news or event coverage/1/2 página de notícias, uma vez por ano;
- \$100.00+** name/nome on page/página & full page of news or event coverage, one time per year/uma página inteira de notícias, uma vez por ano

- ALVORADA**, o CONJUNTO
- Em memória de ARMANDO RAPOSO CAMARA
- MARIA JOSÉ CORREIA
- J. PETER CORREIA
- PEDRO AIRES CORREIA
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA

- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO TAVARES





Divino Espirito Santo 2020, Fotos por Tony Soares



Luis Jorge (204) 963-4800
 advance.acrylic@gmail.com
 299 Hoddinott Rd.
 East St. Paul, MB R2E 0H7

ADVANCE
 Acrylic & Stucco LTD

EFIS System
 Acrylic & Stucco
 Stucco Wire
 Cultured Stone
 Renovations



CALADO
 CONSTRUCTION

66 St Paul Blvd
 West St. Paul, Manitoba
 Canada R2P 2W5



CONTACT: 204.334.8689 – OFFICE
 204.334.4163 – DISPATCH
 204.334.5806 – FAX
www.caladoconstruction.com



GARCEA
 GROUP OF COMPANIES



GRANITE
 CONCRETE SERVICES

Tuscany
 CONSTRUCTION
The Tile Specialist

colour
 DESIGN DECORATING



P: (204) 338 - 9776 E: info@garceagroup.ca W: www.garceagroup.ca

DMB
 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