



# *Navegante* *Cultural*

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM



# Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER  
VOL 2 ISSUE 11 2020



*Sara Carreira*  
*1999 - 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**  
Mike St. Lawrence, **History**

**PARTNER**  
Paulo Bergantim, Luso-Can TV  
**INTERN**  
Selena Loureiro

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

**EDITORIAL COLLABORATORS**  
Evanston Chung; Eduarda Gil  
Dr. Carlos A. O. Pavão; Paulo Salgueiro, Jr.  
Victor Lopes & Dr. Nadine Shelton

**PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS**  
Nuno Pereira  
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

**COVER & INSIDE FRONT PHOTOS:**  
O Dia dos Fiéis Defuntos, por Jakub  
Schikaneder & Cemitério do Prado  
Reposo, Porto: foto por André Rolo/GI  
Sara Carreira, foto por maria.pt

*Photos not sourced are in the public domain  
or part of the Creative Commons; Articles  
without a by-line are written in-house*

**PRINTED BY:**  
Winnipeg Sun Commercial Print Division



## Letter from the Editor

My father went to war because two sides were entrenched in opposition (aided and abetted by all sorts of allies and so-called enemies), and power-brokers in a centralist authoritarian dictatorship were holding onto territory that was not their own to begin with, to retain control of valuable resources such as diamonds, and in centuries past, silver and gold.

I see people lose their cool every day and become angry to the point of rage, when faced with opinions and thoughts contrary to their own; caught between a rock and a hard place because they cannot think critically on matters, preferring instead, to look only for other opinions and thoughts that confirm what they already know. We've all heard about and been caught in the echo chambers of social media.

I become disheartened when I observe the burdens that we take upon ourselves unnecessarily, full up with manufactured passion for random causes, to the point where we insult friends and family, and completely villify strangers, because they do not think the way we do (or like the thought-influencers, who tell us what to think).

*We're all in this together* -- a cliché that is nonetheless true, and *no one gets out of here alive* -- a cliché that is just as, if not more so, true. Neighbours are not enemies. Facts are not opinions, and opinions are not facts. Facts are based upon our individual perceptions, whether we admit it or not. And science is just another thought paradigm -- a way of thinking about the world, same as religion, more or less, relatively speaking. There is no one right way or wrong way of experiencing humanity, although there are commonly held views of what constitutes reality, and more adaptive, healthier approaches to fulfill the human condition.

Want to keep straight on some things? Follow the money! Greed (and corporate interest) is neither right wing, nor left wing -- it's a manifestation of the flight of the big ole post-capitalist bird. Want to slow down the global game? See reality for what it is, not what you wish it to be. Follow your heart, not a party platform or an Insta-following. Get out of your echo chamber. Have some fun. Live a little. Love.

Covid-19 notwithstanding, the sky is not falling. Our planet is old. Our country is old; folks have lived here since time immemorial. Even our old country across the pond is older than we think -- one of my favourite hypotheses about the so-called lost continent of Atlantis is that the tips of the Azores are all that remain. But if the sky does fall, let's go underground and break free of mind control. "None but ourselves can free our mind," sang the late Bob Marley, "don't gain the world and lose your soul, wisdom is better than silver or gold..."

The month of November begins with a commemorative program of honouring both spiritual saints and secular dead: immediately following Halloween, or Hallow's Eve on October 31, we wake up to All Saints Day on November 1, and immediately thereafter, Day of the Dead on November 2 -- most Latin-based cultures have a day of the dead; some are more culturally syncretic in expression such as the rituals in Mexico, and others are more closely tied to the Catholic faith, such as in Portugal and Brazil. The Anglicans have a similar religious affinity with the Day of All Saints and the Day of the Dead -- a few years ago, I attended an Anglican High Mass at St. Michael's and All Saints in Crescentwood, where I was overtaken by a solemnity that surpassed the Latin masses of my childhood at long defunct Sacre Coeur Church. I would encourage any Catholic wanting to experience a high mass to attend an Anglican church.

November 11 is an international day of remembrance for our dead of war. Set on the 11th Hour of the 11th Day of the 11th Month, to commemorate Armistice; in Canada, we wear a poppy to remember.

As I put pen to paper (yes, I write editorials long-hand and in cursive such as I learned as a child) to draft this editorial, I remembered that I had promised an old St Mary's Academy friend to send her a dozen Canadian-style poppies, soft in their velour top-sides and hard in their plastic underbellies. Carol Elizabeth Parkes was a best friend of mine in grade eight. She had been an athletic girl in her youth -- a competitive swimmer, whose blonde hair was perpetually bleached white from Pan-Am pool chlorine; along with the rest of our 1978 super-sixer cohort, she graduated high school in 1984 and almost immediately joined the American military. She got married. Then divorced. Became a paralegal. Moved to Colorado. All the while, a patriot of both USA and Canada.

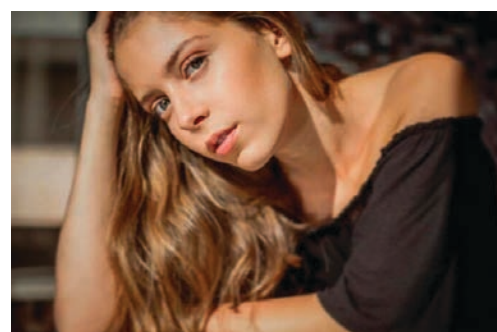
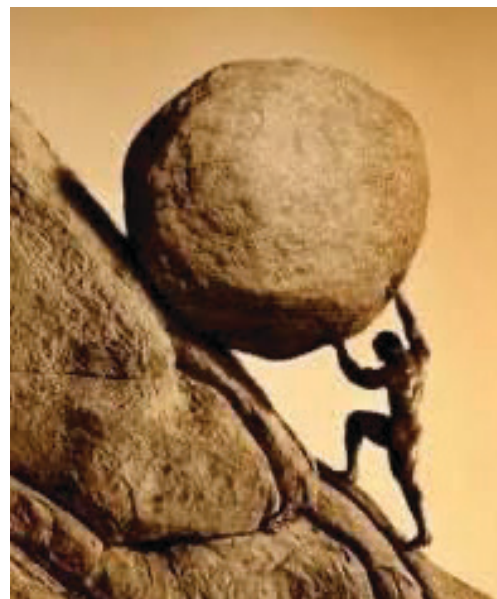
Carol and I had reconnected decades after '84 through the Zuckerbergian magic of Facebook (FB), and we often talked about meeting up somewhere oceanside -- she was a scuba diver as an adult, and I remain a lifelong lover of oceans; we even flirted with the idea of connecting in the Azores, during one of my summer pilgrimages. Early last year, I assured Carol that I would send her a package of poppies this Remembrance Day. All she had to do was send me her address a month prior to... Carol and I spoke virtually through Messenger -- private stuff, where we confided in each other, and mused about what things would have been like, had we remained as close as we had been in grade eight, but we also commented publicly on each other's FB posts, often. In early July, I began to miss her posts and private messages. It didn't take long for a classmate who is the sort to keep up on those kinds of things, to let me know that Carol had died on July 1, 2020, Canada Day.

This November was bittersweet in saudades for me -- my darling dead ones, to whom I raise a glass more frequently than most know, had gained a new member to their ethereal abode, and my gratitude for military service expanded by one, in a most personal fashion.

# Table of Contents

## Highlights

Code Red Manitoba Update . . . . .	06
Food and Drink by Eduarda Gil . . . . .	07
Health and Beauty – Saúde e Beleza . . . . .	08
Sara Carreira . . . . .	10
Dia de Todos Santos . . . . .	14
Navegante Intern Selena Loureiro . . . . .	16
Combatentes Page – Página dos Combatentes . . . . .	18
History/Historia . . . . .	20
Trigger Warning by Tom Soares . . . . .	22
Paulo Salgueiro Jr . . . . .	24
Amalia 1970 Ensaio - Duplo Album . . . . .	25
Horoscope, English . . . . .	27
Nuno Pereira . . . . .	28
Prose & Poetry . . . . .	30
Horoscope, Português . . . . .	32
Obituaries – Obituários . . . . .	33



Missa Campal no Campo de São Francisco em 1962. Pelos Bombeiros açores em frente à Igreja do Senhor Santo Cristo dos Milagres em São Miguel, Açores. Militares após a missa seguiram a pé para a Base Flota Delgada para o embarcar no Navio a caminho de Guiné. (Jose F.C. Sousa)

## Carta da Editora

Meu pai foi para a guerra porque dois lados estavam entrincheirados na oposição (auxiliados e estimulados por todos os tipos de aliados e inimigos), e os corretores de uma ditadura autoritária centralista estavam segurando um território que não era deles para começar, para reter o controle de recursos valiosos, como diamantes e, nos séculos passados, prata e ouro.

Eu vejo as pessoas perderem a calma todos os dias e ficarem com raiva a ponto de furia venenosa, quando confrontadas com opiniões e pensamentos contrários aos seus; Presos entre uma rocha e um lugar duro, porque não conseguem pensar criticamente sobre os assuntos, preferindo, em vez disso, buscar apenas outras opiniões e pensamentos que confirmem o que já sabem. Todos nós já ouvimos falar e fomos pegos nas câmaras de eco das mídias sociais.

Fico desanimada quando observo os fardos que assumimos desnecessariamente sobre nós mesmos, cheios de paixão manufaturada por causas aleatórias, a ponto de insultar amigos e familiares e tornar completamente vilões estranhos, porque não pensamos como pensamos.

Estamos todos juntos nisso - um clichê que, no entanto, é verdade, e ninguém sai daqui vivo - um clichê que é tão, se não mais, verdade. Vizinhos não são inimigos. Fatos não são opiniões e opiniões não são fatos. Os fatos são baseados em nossas percepções individuais, admitamos ou não. E a ciência é apenas mais um paradigma de pensamento - uma forma de pensar sobre o mundo, igual à religião, mais ou menos, relativamente falando. Não existe uma maneira certa ou errada de vivenciar a humanidade, embora haja pontos de vista comuns sobre o que constitui a realidade e abordagens mais adaptativas e saudáveis para cumprir a condição humana.

Quer seguir em frente com algumas coisas? Siga o dinheiro! A ganância (e o interesse corporativo) não é nem de direita nem de esquerda - é uma manifestação do vôo do grande pássaro pós-capitalista. Siga seu coração. Saia de sua câmara de eco. Viva um pouco. Ame.

Apesar da Covid-19, o céu não está caindo. Nosso planeta é velho. Nosso país é velho; pessoas vivem aqui desde tempos imemoriais. Até o nosso velho país do outro lado do lago é mais velho do que pensamos - uma das minhas hipóteses favoritas sobre o continente da Atlântida é que os picos dos Açores são o que resta. Mas se o céu cair, vamos para o subsolo e nos libertar do controle da mente. "Ninguém além de nós mesmos pode libertar nossa mente", cantou o falecido Bob Marley, "não ganhe o mundo e perca sua alma, a sabedoria é melhor do que prata ou ouro..."

O mês de novembro começa com um programa comemorativo de homenagem aos santos espirituais e aos mortos seculares: imediatamente após o Halloween, ou a véspera do Dia das Bruxas em 31 de outubro, acordamos para o Dia de Todos os Santos em 1 de novembro e, imediatamente depois, o Dia dos Mortos em novembro 2 - a maioria das culturas de base latina tem um dia dos mortos; alguns são culturalmente mais sincréticos na expressão, como os rituais no México, e outros estão mais intimamente ligados à fé católica, como em Portugal e no Brasil. Os anglicanos têm uma afinidade religiosa semelhante com o Dia de Todos os Santos e o Dia dos Mortos - há alguns anos, participei de uma missa anglicana no St. Michael's and All Saints, onde fui surpreendido por uma solenidade que ultrapassou as missas latinas da minha infância na extinta Igreja Sacre Coeur.

11 de novembro é um dia internacional de lembrança por nossos mortos na guerra. Definido na 11ª hora do 11º dia do 11º mês, para comemorar o Armistício; no Canadá, usamos uma papoula para lembrar.

Enquanto eu colocava a caneta no papel (sim, eu escrevo editoriais à mão e em cursiva, como aprendi quando



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](mailto:mario@mariolopes.ca)

FAX: 204.480.2816

WEB: [www.mariolopes.ca](http://www.mariolopes.ca)

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

criança) para redigir este editorial, lembrei que havia prometido a uma velha amiga da St Mary's Academy enviar-lhe uma dúzia de papoulas de estilo canadense, macias nas laterais aveludadas e duras nas barras de plástico. Carol Elizabeth Parkes era minha melhor amiga no oitavo ano. Ela tinha sido uma garota atlética em sua juventude - uma nadadora competitiva, cujo cabelo loiro era perpetuamente descolorido com o cloro da piscina da Pan-Am; junto com o resto do nosso grupo super-sixer de 1978, ela se formou no ensino médio em 1984 e quase imediatamente entrou para o exército americano. Mudou-se para o Colorado. Uma patriota dos EUA e Canadá.

Carol e eu tínhamos nos reconectado décadas depois de 84 por meio da magia zuckerbergiana do Facebook (FB), e frequentemente conversávamos sobre nos encontrar em algum lugar à beira-mar - ela era uma mergulhadora quando adulta e eu continuei um amante dos oceanos por toda a vida; até flertamos com a ideia de nos ligarmos aos Açores, numa das minhas peregrinações. No início do ano passado, garanti a Carol que enviaria um pacote... Carol morreu em 1º de julho de 2020, dia do Canadá.

Novembro deste ano foi agriçoce de saudade para mim - meus queridos mortos, a quem ergo uma taça com mais frequência do que a maioria imagina, ganharam um novo membro para sua morada etérea, e minha gratidão pelo serviço militar aumentou por um, na máxima moda pessoal.



1-1085 Ellice Avenue  
Winnipeg, MB R3G 0E2

Fax: 204-775-4419  
[www.cambrian.ca](http://www.cambrian.ca)

**Gestoras de produtos Financieros**

**Maria Almeida**

Tel: 204-925-2653

[malmeida@cambrian.mb.ca](mailto:malmeida@cambrian.mb.ca)

**Edwarda Sardinha**

Tel: 204-925-2754

[esardinha@cambrian.mb.ca](mailto: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*

# Code Red Province of Manitoba

## Code Red, level critical

Effective December 12, 2020, the Manitoba government extended current public health orders until January 8, 2021, with only a few minor adjustments.

## Closures and Restrictions

Social contacts are limited to one's household, although single people are able to designate one person. Additional restrictions include: non-essential travel as well as inter-provincial travel to and from northern Manitoba; closures of hair salons and aesthetics services; religious and cultural gatherings, except virtually; gyms and fitness centres; and all recreational activities from museums to libraries, including casinos, theatres, and concerts.

## Open with Conditions

Restaurants and bars are closed, except for delivery, drive-thru, and pick-up. Medical and therapeutic services, including massages therapists, can provide services. And while film productions must cease, funerals and weddings are limited to five people at a social distance, plus officiant.

Retail businesses listed as critical services are open at 25% capacity, selling:

- food and household products in grocery stores, convenience stores, supermarkets, butcher shops, bakeries, markets, and hardware;
- personal protective equipment;
- essential goods and services for animal health and well-being;
- gas and car services;
- office supplies and computer services and related goods;
- liquor and cannabis;
- accommodations; and newspapers

## seasonal holiday decorations NEW

- maintenance, including cleaning;
- telecommunications and IT;
- financial services and banks;
- utilities and related services;
- legal services and seniors' care.

## Schools are Open

There is no change to schools as blended learning continues in-class and online for grades 9-12, where distance learning is not possible; K-8 in person with case-exception remote learning; and ongoing distance learning for universities and colleges. Childcare also continues as is; together with health care. Patients will be contacted by their providers only if there is a change to scheduled appointments. Further, designated caregivers may continue to visit Personal Care Homes.

[www.manitoba.ca/COVID19](http://www.manitoba.ca/COVID19)

## Código Vermelho, nível crítico

A partir de quinta-feira, 12 de dezembro de 2020, a Província de Manitoba continua no Código Vermelho, nível crítico, por um período de mais duas incubações, quatro semanas, até 8 de janeiro de 2021.

## Fechamentos e restrições

A restrição dos contatos sociais é a família caseira, e para os solteiros, mais um. Outras restrições incluem: viagens não essenciais; fechamentos de salões de cabeleireiro e estética; encontros religiosos e culturais, exceto virtualmente; ginásios; e atividades recreativas, museus e bibliotecas, incluindo cassinos, teatros e concertos.

## Aberto com Condições

Restaurants e bares estão fechados, exceto para entrega e drive-thru. Serviços médicos e terapêuticos, incluindo massagistas, podem fornecer serviços. Embora as produções cinematográficas devam cessar, os funerais e casamentos são limitados a cinco pessoas, mais o oficial.

As empresas com serviços essenciais estão abertas a 25% capacidade, vendendo:

- alimentos e produtos domésticos em mercearias, supermercados, padarias, mercados e ferragens;
- equipamento de proteção pessoal;
- bens e serviços essenciais para a saúde e o bem-estar animal;
- serviços de gás e automóveis;
- material de escritório e informática;
- licor e cannabis; acomodações;
- jornais; decorações da época NOVO
- manutenção, incluindo limpeza;
- telecomunicações e TI;
- serviços financeiros e bancos;
- utilitários e serviços relacionados;
- serviços jurídicos e aos idosos.

## As escolas estão abertas

Não há mudança para as escolas, pois o ensino híbrido continua em sala de aula e online para as séries 9-12, onde o ensino à distância não é possível; K-8 em pessoa com aprendizagem remota de exceção de caso; e ensino à distância contínuo para universidades e faculdades. Os cuidados infantis também continuam; junto com os cuidados de saúde. Os pacientes serão contatados por seus provedores apenas se houver uma alteração nas consultas agendadas. Além disso, os cuidadores designados podem continuar a visitar as Casas de Pessoas Idosas.



## Willson Caetano

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

[pharmacymanagermainst@rrcoop.com](mailto: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

# Food & Drink

## Bon Appetit, com Eduarda Gil



### Empadão de Carne em Massa Folhada

#### Ingredientes:

- 500 g de carne de vaca picada
- 400 g de massa folhada
- 1,500 kg de batatas
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 3 tomates pelados
- 4 dl de leite quente
- 100 g manteiga
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 1 folha de louro e 1 pitada de noz-moscada; sal e pimenta q.b.
- ovo batido para pincelar

#### Modo de Preparação:

1. Escasque a cebola e os alhos, pique tudo, deite para uma panela, junte o azeite e o louro, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar douradinha. Adicione a carne picada, mexa até ficar bem solta, junte o vinho e os tomates picados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficar quase sem molho.

2. Corte as batatas em pedaços, lave-os e coza-os em água temperada de sal durante 20 minutos. Depois escorra, reduza a puré, junte a manteiga, mexa, junte o leite aos poucos e mexendo sempre, rectifique o sal, junte uma pitada de pimenta e noz-moscada e mexa bem.

3. Ligue o forno a 200 graus. Num pirex, espalhe metade do puré, junte a carne por cima, cubra com resto do puré e alise bem. Estenda a massa folhada polvilhada com farinha, deixe-a com uma espessura fina e corte-a em duas partes.

Pincele o puré com ovo batido, cubra com parte de massa e pincele mais ovo batido.

4. Passe o rolo de losangos em cima da outra metade da massa para fazer o efeito, abra-a com cuidado, coloque-a em cima da massa no pirex, pincele mais uma vez com ovo batido e leve ao forno durante 20 minutos. Retire e sirva quente.

**Sobremesa, continuada na pagina 12**

### Puff Pastry Meat Pie

#### Ingredients:

- 500 g of minced beef
- 400 g puff pastry
- 1,500 kg of potatoes
- 1 onion and 2 garlic cloves
- 3 peeled tomatoes
- 4 quarter litre of hot milk
- 100 g butter
- 4 tablespoons olive oil
- 1 10th litre of white wine
- 1 bay leaf and 1 pinch of nutmeg; salt and pepper to taste.
- beaten egg to brush

#### Preparation:

1. scale the onion and garlic, chop everything, place into a pot, add the oil and bay leaf, heat and cook until the onion is golden brown. Add the minced meat, stir until loose and browned, add the wine and the chopped tomatoes, season with salt and pepper and cook, stirring until reduced.

2. Cut the potatoes into pieces, wash them and cook them in salted water for 20 minutes. Then

drain, puree with your choice of tool add the butter; stir constantly, gradually add the milk and salt; a pinch of pepper and nutmeg, and stir well.

3. Turn on the oven to 200 C. In a pyrex dish, spread half the puree, add the meat on top, cover with the rest of the puree and smooth. Roll out the puff pastry sprinkled with flour, into a thin rectangle and cut it in two. Brush the puree with beaten egg, cover with a piece of dough and brush on more beaten egg.

4. Place the other half of the dough over top of the entire dish, to create a puff-pastry effect, brush again with beaten egg, and bake for 20 minutes. Serve hot.

**Desert continued on page 12**

**...Or, call me and order a serving!  
204.792.9246 | [eduardagil@live.ca](mailto:eduardagil@live.ca)**



## 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**



## PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM CORTES E PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO  
**DANIEL FELIZARDO**

**204.783.8429**

38 Kate Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8



**Karma Esthetics & Hair Salon**

Text 204.510.3851  
or Call 204.257.7527

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

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



**Anabela Oliveira**

# Saúde & Beleza

## The Colour Blind Condition: Explained

By Dr. Nadine Shelton

People who are diagnosed as colour blind are able to see the world just as clearly as the rest of us, except they are unable to fully see red, green or blue light. Normal vision uses all three types of light cones correctly, which are found in the retina, whereas someone with a colour defect uses the three cones, but one is out of alignment that produces specific colour defects.

There are many different types of colour blindness and it is rare that someone is able to see no colours at all. The most common type is "red/green" colour blindness, and even within this category, there are variants. Colour blindness mostly affects males more so than females (8% worldwide versus 0.5%) and is usually genetic.



### Red-Green colour blindness explained

Most of my patients believe that this condition means that people mix up the colour red and the colour green. However, being red-green colour blind means that the person will mix up colours that have some red or green as the whole colour. There are two types of red-green defect. Protanopia is reduced sensitivity to red light, whereas Deuteranopia is reduced sensitivity to green light.

These sub-categories of red-green colour blindness can also come in a strong or mild form, and are sometimes undetectable unless tested. In Protanopia, a person would mix up certain reds with a slight purple component with blue green because they both look grey. This defect would also make a person confuse black with certain shades of red and mid-greens with some shades of orange. A person that has Deuteranopia would see grey when looking at purple-red or green. They would also easily confuse mid-reds with mid-greens and bright greens with yellows. As seen in the pen example, they would also mix up

pale pinks with grey and blue greens with grey and mid-pinks and pink-purple.

### Other less common defects

Tritanopia is very rare and is reduced sensitivity to blue light. It is usually related to medication side effects or age-related changes. These people will confuse light blues with greys and dark purple with black. Monochromia is the rarest -- these people see no colour at all. The world consists of various shades of greys, similar to an old black and white television.

Testing for colour vision defects The most commonly used test is the Ishihara test and is characterized by 17 coloured numbers in circles and tests specifically for red-green colour defects. The patient is asked to identify the number hidden in the circle. An individual who is colour deficient may see no number in the plate or may see a different number than the "correct" answer.



colour spectrum. It is not an exact match to what a normal non colour deficient eye can see, but it does usually help to identify and distinguish similar colours and could be useful in certain jobs. As the degree of colour vision deficiency varies in individuals, there will be a range in the vision someone experiences with these glasses most people seem to enjoy. Please call us if you are interested in learning more about these specialized colour correcting lenses.

### 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.

### The Owner

Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. studied at University of Winnipeg, Canada and Indiana University, USA. She has worked in Guanajuato, Mexico assisting outreach patient eye care VOSH. 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. Contact Dr. Nadine Shelton at 204.504.6863.

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

There are also 5 plates that contain a wavy line which can be traced to identify its location when testing young children. The last couple plates in the book can be used to identify Protanopia and Deuteranopia by seeing if the patient can identify the first of second digit in a two digit number. In this case the patient will get some of the first 17 colour plates wrong, but will likely still be able to see one of the two numbers within these plates. The Farnsworth D15 test can be used, if the Ishihara test is failed, when applying for certain jobs. Prospective candidates will be considered if they can pass the Farnsworth D15 test which, requires the arrangement of colour chips from dark to light.

### Colour Blind Glasses

Recently there has been a lot of buzz around glasses claiming to allow people who are colour blind to see colours. These glasses use special filters to enhance the colours that someone with a colour defect would be less sensitive to see and allows them to experience a larger

NORMAL COLOUR VISION





## A Condição Daltonica: Explicada

Por Dr. Nadine Shelton

Pessoas que são diagnosticadas como daltônicas são capazes de ver o mundo tão claramente quanto o resto de nós, exceto que elas são incapazes de ver completamente a luz vermelha, verde ou azul. A visão normal usa todos os três tipos de cones de luz corretamente, que são encontrados na retina, enquanto alguém com defeito de cor usa os três cones, mas um está desalinhado, o que produz defeitos de cor específicos.

Existem muitos tipos diferentes de daltonismo e é raro que alguém não consiga ver nenhuma cor. O tipo mais comum é o daltonismo “vermelho / verde” e, mesmo dentro desta categoria, existem variantes.

O daltonismo afeta principalmente os homens mais do que as mulheres (8% em todo o mundo contra 0,5%) e geralmente é genética.

### Daltonismo vermelho-verde explicado

A maioria dos meus pacientes acredita que essa condição significa que as pessoas confundem a cor vermelha com a verde. No entanto, ser daltônico para o vermelho-verde significa que a pessoa irá misturar cores que têm um pouco de vermelho ou verde como cor total. Existem dois tipos de defeito vermelho-verde. Protanopia é uma sensibilidade reduzida à luz vermelha, enquanto a Deuteranopia é uma sensibilidade reduzida à luz verde.

Essas subcategorias de daltonismo vermelho-verde também podem vir em uma forma forte ou suave e às vezes são indetectáveis, a menos que testadas. Na Protanopia, uma pessoa misturaria certos vermelhos com um leve componente roxo com verde azulado porque ambos parecem cinza.

Esse defeito também faria uma pessoa confundir preto com certos tons de vermelho e verde médio com alguns tons de laranja. Uma pessoa com Deuteranopia veria cinza ao olhar para vermelho-púrpura ou verde. Eles também confundiriam facilmente vermelhos médios com verdes médios e verdes brilhantes com amarelos.

Como visto no exemplo da caneta, eles também misturariam rosa claro com verde cinza e azul com rosa cinza e médio e roxo-rosa.

aprenda mais em [nvmeyeyes.com](http://nvmeyeyes.com)

DEUTERANOPIA VISION



### Outros defeitos menos comuns

A tritanopia é muito rara e reduz a sensibilidade à luz azul. Geralmente está relacionado a efeitos colaterais de medicamentos ou alterações relacionadas à idade. Essas pessoas vão confundir azuis claros com cinzas e roxo escuro com preto.

A monocromia é a mais rara - essas pessoas não veem todas as cores. O mundo consiste em vários tons de cinza, semelhantes a uma velha televisão em preto e branco. O teste mais comumente usado é o teste de Ishihara e é caracterizado por 17 números coloridos em círculos e testes específicos para defeitos de cor vermelho-verde.

O paciente é solicitado a identificar o número oculto no círculo. Um indivíduo com deficiência de cor pode não ver nenhum número na placa ou pode ver um número diferente da resposta “correta.”

Existem também 5 placas que contêm uma linha ondulada que pode ser rastreada para identificar sua localização ao testar crianças pequenas. As duas últimas placas do livro podem ser usadas para identificar Protanopia e Deuteranopia, verificando se o paciente consegue identificar o primeiro ou o segundo dígito em um número de dois dígitos.

Neste caso, o paciente obterá algumas das primeiras 17 placas de cores erradas, mas provavelmente ainda conseguirá ver um dos dois números dentro dessas placas.

O teste Farnsworth D15 pode ser usado, se o teste de Ishihara falhar, ao se candidatar a determinados empregos.

O candidatos serão considerados se conseguirem passar no teste Farnsworth D15, que exige o arranjo de chips coloridos do escuro ao claro.

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

**COVID regulamentos em vigor**

**Ganeko Unit encontra-se disponível apenas no nosso óptica**

reserve agora!

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

**Desejamos ser a sua óptica**

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

### Óculos daltônicos

Recentemente, tem havido muito burburinho em torno dos óculos, alegando permitir que pessoas daltônicas vejam as cores. Esses óculos usam filtros especiais para realçar as cores que alguém com um



defeito de cor seria menos sensível para ver uma maiorespectro de cores.

Não é uma correspondência exata com o que um olho normal sem deficiência de cor pode ver, mas geralmente ajuda a identificar e distinguir cores semelhantes e pode ser útil em certos trabalhos. Como o grau de deficiência da visão de cores varia, haverá uma variação na visão que alguém tem com esses óculos. Ligue para nós se estiver interessado em aprender mais sobre essas lentes corretivas.

Para mais informação contacte  
Dra. Shelton: 204.504.6863

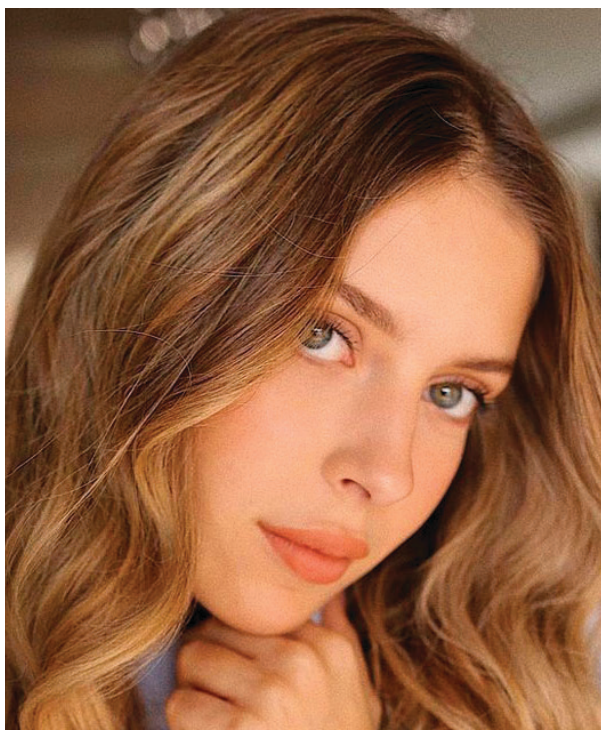
# Morreu Sara Carreira

*em tragico acidente na A1, perto de Santarém*

Jornal de Notícias, 2020 ©  
[www.jn.pt](http://www.jn.pt)

A cantora morreu, este sábado, num acidente de viação em Santarém, na A1. A filha de Tony Carreira tinha 21 anos.

O acidente ocorreu ao final da tarde deste sábado entre quatro veículos ligeiros, na A1, ao quilómetro 71, na Póvoa da Isenta, em Santarém, junto à saída do Cartaxo. Num dos veículos seguia Sara Carreira, de 21 anos, filha do cantor Tony Carreira.



No momento do acidente, Sara viajava com o namorado, o músico Ivo Lucas, no carro da jovem, um Range Rover. O cantor está em estado grave, no Hospital de Santarém, com uma fratura exposta num dos braços. Ivo Lucas estava a conduzir o veículo, sabe o JN. A morte de Sara Carreira foi confirmada no local do acidente.

Sara Carreira fez 21 anos a 21 de outubro, dia em que anunciou o lançamento da própria coleção de roupa “Esse By Carreira,” criada com o apoio da estilista Micaela Oliveira, mas na sexta-feira voltou a soprar as velas na companhia de amigos. A filha mais nova de Tony Carreira estava entusiasmada com o mais recente projeto, por ser numa área que sempre a apaixonou, a moda.

Alguns amigos da cantora contactados pelo JN foram apanhados de surpresa pela morte de Sara Carreira. No Instagram, os fãs e várias figuras públicas prestam

homenagem ao membro mais novo do clã Carreira: “Descansa em paz,” escrevem em milhares de mensagens. No Hospital de Santarém estiveram vários elementos da família de Tony Carreira.

A cantora Bárbara Bandeira e Kasha dos D.A.M.A chegaram à unidade hospitalar, ainda antes de o corpo de Sara Carreira ser para ali transportado. O casal de namorados seguia também viagem com a cantora, ainda que não no mesmo veículo. A cantora Diana Lucas, irmã de Ivo Lucas, esteve também à porta do hospital.

O acidente provocou mais três feridos e cortou o trânsito na A1, no sentido Norte-Sul. O alerta foi dado às 18h45 horas. No local estiveram 26 operacionais.

## **Fadista Cristina Branco entre os feridos do acidente que vitimou Sara Carreira**

O acidente que vitimou a cantora Sara Carreira, na A1, este sábado ao final da tarde, envolveu quatro veículos. Num deles seguia a fadista Cristina Branco, que estava acompanhada da filha mais nova. Ambas foram consideradas feridas ligeiras.

Foi o ex-marido de Cristina Branco, Tiago Salazar, que revelou, nas redes sociais, a coincidência. “Podia ter morrido a minha filha mais nova e a sua mãe. Efetivamente

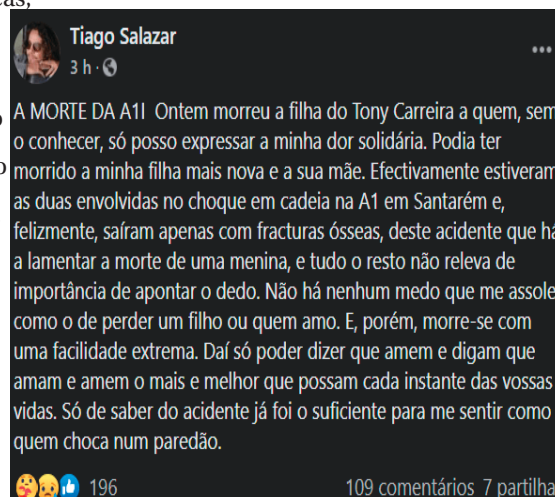
estiveram as duas envolvidas no choque em cadeia na A1 em Santarém,” relatou.

O escritor e jornalista diz que “felizmente, saíram apenas com fraturas ósseas, deste acidente em que há a lamentar a morte de uma menina, e tudo o resto não releva de importância de apontar o dedo.” Aproveitou para manifestar solidariedade para com Tony Carreira.

Sabe-se assim que os feridos ligeiros, uma mulher e uma criança, são a fadista de Almeirim e a filha mais nova, mas ainda continuam por apurar as causas que levaram à

fatídica colisão ao quilómetro 61 da A1, na zona de Santarém, local onde foi declarado o óbito da também cantora Sara Carreira, de 21 anos.

Houve ainda um ferido grave, o namorado da filha de Tony Carreira, o músico e ator Ivo Lucas. Sofreu uma fratura exposta num ombro e, este domingo, depois de estabilizado no Hospital de Santarém, foi transferido para o Hospital Beatriz Ângelo, em Loures.



**Cristina Branco**  
Foto: Ana Pereira da Costa/  
Global Imagens



# Filha de Tony Carreira

## Irma de David e Mickael

Jornal de Notícias, 2020 ©  
[www.jn.pt](http://www.jn.pt)

Cresceu no meio artístico, primeiro a acompanhar o pai, Tony Carreira, e depois os irmãos, Mickael e David, acabando ela própria por se lançar como cantora. Em 2018, Sara Carreira estreou-se na música com um tema “Eu gosto de ti” e nunca mais parou.

Aos 21 anos, Sara era uma jovem há muito emancipada, mas sempre apegada à família, principalmente à mãe, Fernanda Antunes, que sempre a apoiou em todas as decisões.

Com o pai tinha uma relação também cúmplice e, ainda pequena, subiu várias vezes ao palco para interpretar o tema “Hoje Menina, Amanhã Mulher”. Uma música que Tony Carreira escreveu em homenagem à filha. Quando gravou a canção com o progenitor, Sara chegou a ter aulas privadas de canto.

Aos 15 anos, Sara Carreira participou no conto musical francês “Martin et les Fées”, no papel da fada Célia - foi apresentada “a segunda criança do elenco, Sara Carreira, 15 anos, filha de Tony e irmã de David Carreira”. Foi nessa altura que adotou o apelido artístico Carreira pelo qual será sempre lembrado, seguindo os exemplos artísticos do pai e dos irmãos.

O primeiro EP “Metade” foi lançado em novembro do ano passado e a cantora quis que os seus fãs participassem nele, contribuindo para uma faixa bônus que se juntou ao restante alinhamento com letras “sobre a vida”. “Utilizei a música para expressar os meus sentimentos”, explicou, a pretexto da novidade.

Os últimos três anos acabaram mesmo por ser dedicados à música, pois “quis fazer tudo sempre com pés e cabeça”, sublinha uma amiga, ainda sem muitas palavras para descrever “a dor”. Para isso, Sara congelou a matrícula na universidade, onde começou por frequentar a licenciatura em Estudos Orientais.

Ela queria vingar sozinha, mesmo sabendo o peso do legado familiar que

não lhe dava “a margem de erro ao início que é preciso” para descobrir o verdadeiro talento.

Mas ela arriscou e depressa conquistou o seu público com “a voz doce” que lhe era reconhecida.

Com a pandemia e os concertos suspensos, Sara Carreira não baixou os braços e concretizou o sonho de ter uma marca de roupa, “Esse by Sara Carreira,” com apoio da estilista Micaela Oliveira.

“Não posso estar mais feliz e grata”, assumiu a cantora nas redes sociais,

### Portugal in shock after death of young singer Sara Carreira

by Matthew Roscoe [euroweeklynw.com](http://euroweeklynw.com)

Popular singer Sara Carreira lost her life at 21, following a car crash involving three other vehicles on a road near Póvoa da ISENTA, in Santarém, near the exit to Cartaxo.

The young woman, who was the daughter of Tony Carreira, a well known musician in Portugal, was traveling with her musician boyfriend Ivo Lucas in his Range Rover on the A1 highway, before it crashed at around 7 pm on Saturday, December 5.



quando anunciou o seu projeto na moda.

A artista sentia a coleção como especial por a aproximar do público e, por isso, há dois dias, tinha anunciado que iria entregar pessoalmente “as próximas 15 encomendas,” em Lisboa e arredores.

Bastante comunicativa, Sara apenas preservava o lado mais pessoal e não chegou a assumir publicamente o namoro com o músico e ator Ivo Lucas.

A relação começou no início do verão e o casal já era quase inseparável. Este sábado, viajavam juntos quando aconteceu o trágico acidente na A1 que vitimou Sara e feriu com gravidade o companheiro.

According to Portuguese media on Monday, December 7, Sara died as soon as she suffered the first of three impacts, while her boyfriend is currently in hospital, in serious condition.

Sara Carreira, who had more than 300,000 followers on social networks, released her first song, “Vou Ficar,” two years ago, and months later “Para Não Chorar,” and also recently launched her own clothing line.

“In this moment of pain, mourning and shock, I have presented my heartfelt and friendly condolences to the Carreira family for the terrible loss,” stated Rebelo de Sousa in a public note on the Presidency of the Republic of Portugal website.

# Food & Drink

## Bon Appetit, com Eduarda Gil

### Pudim de Leite Condensado

#### Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite, use a mesma medida do leite condensado
- 3 ovos

#### Modo de Preparação:

1. Numa forma para pudim, de 20 centímetros de diâmetro, coloque 6 colheres de sopa de açúcar e leve ao fogo médio até virar uma calda caramelada, por mais ou menos 3 minutos.
2. Retire do fogo e vá virando a fôrma, de modo que a calda forre todo o fundo e lateral da mesma. Reserve.
3. Num liquidificador coloque uma lata de leite condensado, uma lata de leite, a mesma medida da lata de leite condensado, e 3 ovos e bata bem por mais ou menos 1 minuto.
4. Desligue o liquidificador e deixe a mistura descansar por 15 minutos.
5. Com esta espera a espuma fica sobre a superfície, o pudim fica sem furinhos, mas macio.
6. Com a ajuda de uma colher segure a espuma que está na superfície e despeje o conteúdo do liquidificador, com cuidado, na fôrma caramelada reservada acima e leve ao forno médio, em banho-maria, a 180 graus Celsius por uma hora e meia.
7. Retire do forno, deixe esfriar e leve à geladeira por mais ou menos duas horas. Desenforme e sirva.



### Condensed Milk Pudding

#### Ingredients:

- 6 tablespoons of sugar
- 1 can of condensed milk
- 1 can of milk, use the same measure of condensed milk
- 3 eggs



#### Preparation:

1. In a metal pudding dish, about 20 centimeters in diameter, place 6 tablespoons of sugar and cook over medium heat until it turns into a caramel sauce; about 3 minutes.
2. Remove from heat and turn the pan over, so that the syrup lines the entire bottom and side of the pan. Set aside.
3. In a blender, empty the contents of a can of condensed milk, together with a small carton of milk -- the same size as the can of condensed milk; add 3 eggs and beat well for about 1 minute.
4. Turn off the blender and let the mixture sit for 15 minutes.
5. During the 15 minutes, the surface turns into foam, while the rest of the pudding is soft but without holes.

6. With the aid of a spoon, hold the foam in place on the surface and pour out the contents underneath, carefully, into the caramelized pan; the foam should be the last to go into the pan; then place the pudding pan in a medium oven, into a water bath (baine marie), at 180 C for an hour and a half.

7. Remove from oven, let cool and refrigerate for about two hours.

Unmold and serve.

*...Or, call me and order a serving!  
204.792.9246 | [eduardagil@live.ca](mailto:eduardagil@live.ca)*



**Bain Marie (Water Bath)**  
The water in the outer pot is almost to the top of the inner pot. The inner pot is heated gently by direct contact with the hot water in the outer pot, but the cooler inner pot also keeps the water in the outer pot from boiling.



**Double Boiler**  
The water in the outer pot is boiling, but does not touch the inner pot. The inner pot is heated by the steam from the boiling water.



# A MENTAL HEALTH GUIDE TO COPING WITH LOCKDOWN IN THE WINTER

 @BELIEVEPHQ



## LIGHTING

On dark mornings wake up gradually with increasing light. Try out a SAD light or lumie bodyclock



## LIMIT NEWS

Limit the amount of time you spend on social media and checking news



## TAKE TIME FOR YOURSELF

Plan time into your week where you can engage in activities that are relaxing. It is important to have time for yourself where you engage in some self care



## STAY CONNECTED

Even though it might be difficult to see friends and family it is important that you stay connected to them on a regular basis



## COPING STRATEGIES

Identify some positive strategies you can engage in that help you to deal with stress, worry or anxiety



## PLAN YOUR WEEK

Organise your week and plan in activities that provide you with a sense of pleasure and achievement



## POSITIVE HABITS

Write down a list of 5-10 positive mental health habits you can engage with on a regular basis to maintain your mental fitness



## HELP OTHERS

Whether it is helping around the house or supporting your brother or sister, helping others can help provide you with positive emotions



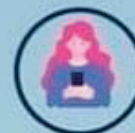
## CONNECT TO YOUR VALUES

Re connect with things that are important to you and try to engage with them on a regular basis



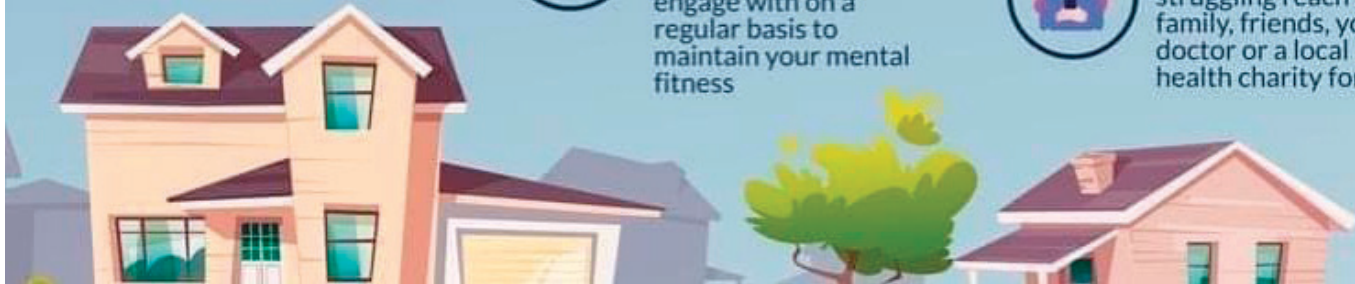
## STAY ACTIVE

Throughout the day try and be active. Take a break from your work and walk around. Regular exercise can also be great for reducing stress and boosting mood



## ASK FOR HELP

If you notice yourself struggling reach out to family, friends, your doctor or a local mental health charity for help



**myFlowersToGo.com**

646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-OK3

### 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

# Dia de Todos Santos

## All Saints Day

por Maria José Correia

O mês de Novembro é muito significativo em Portugal. Começa no dia 1, que é o dia de Todos os Santos, grande dia feriado, festejado na religião católica, e em todo o País nos aspectos culturais e sociais.

No dia seguinte, dia 2 de Novembro, é o Dia de Finados. Os cemitérios enchem-se, com centenas de pessoas a ornamentarem

as campas de seus defuntos, com todo o respeito e devoção.

Celebram-se missas por alma dos familiares falecidos e as crianças vão pelas portas pedir o pão por Deus.

E quando eles dizem: “Dê-me os meus bolinhos, por alma dos seus Santinhos,” nenhum fica sem receber algo... Maçãs, broas dos Santos, figos secos, nozes, etc.,

rebusca-se o que há na casa, para satisfazer as crianças e não fugir à tradição!

Afastada de Portugal há muitos anos, creio que estes usos e costumes se mantêm, embora me soasse que as americanisses do Halloween querem penetrar no nosso País com o Dia das Bruxas, substituindo o Dia de Finados, mas não são bém iguais, apesar de terem origêms pagãs similares.



Mas quando chega o dia 11 de Novembro que aqui é designado por Remembrance Day, lembrando os soldados mortos na guerra e homenageando-os, em Portugal é festejado o Dia de S. Martinho, onde se diz: “Dia de S. Martinho, vai à adega e prova o vinho!”

Consta que S. Martinho, num dia de chuva e frio, ia no seu caminho bem agasalhado na sua capa, quando encontrou um pobre mendigo tiritando de frio.

Condoído rasgou a capa e deu metade para o agasalhar, mas imediatamente apareceu o Sol e a temperatura subiu. Ainda hoje no mês de Novembro, nessa data, aparecem uns dias quentes, que o povo chama: “O Verão de S. Martinho!”

Há um ditado que diz: “Mês de Novembro, Mês dos Mortos!”

Será por aparecer o dia 2, dia dos defuntos? Ou será por se aproximar o Inverno, dias cada vez mais pequenos, escuros e tristes? O desânimo invade as pessoas e para os doentes, a morte seria a melhor solução!

Entretanto, aparece o mês de Dezembro, que nos traz o deslumbramento dos festejos do Natal e o nascimento do Menino Jesus, Salvador do Mundo e as almas animam-se!

## CORK & OLIVE

PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue  
Winnipeg MB R3E 0M8  
204.219.0492

Coming soon to a new location!



Stay tuned for details in 2021

# Dia de Finados

## Day of the Dead

by Maria José Correia

The month of November is very significant in Portugal. It starts on the 1st, which is All Saints' Day, a great holiday, celebrated in the Catholic religion, and throughout the country in cultural and social aspects.

The next day, November 2nd, is All Souls Day. The cemeteries fill up, with hundreds of people decorating the graves of their dead, with all due respect and devotion.

Masses are celebrated for the souls of deceased family members and the children go door-to-door, to ask for bread for God.

And when they say: "Give me my cookies, for the sake of your saints," none goes without receiving something... Apples, saints' cakes, dried figs, nuts, etc., whatever is in the house is rummaged to offer, to satisfy children and not escape tradition!

Away from Portugal for many years, I believe that these uses and customs remain, although it seems to me that American Halloween wants to penetrate Portugal with a more secular version of our traditions, replacing the Day of the Dead, with a focus on gifts of candy to children, but they are not quite the same, despite having similar pagan origins.

But when the 11th of November arrives here, which is called Remembrance Day, reminding soldiers killed in the war and paying homage to them, in Portugal it is celebrated on St. Martin's Day, where it is said: "St. Martin's Day, go to the cellar and taste the wine!"

It is said that S. Martinho, on a rainy and cold day, was on his way, well-wrapped up in his cloak, when he met a poor beggar shivering in the cold. He grieved and tore the cloak and gave half to the beggar, but the sun immediately appeared and the temperature rose. Even today in November, on that date, there are some hot days, which the people call: "The Summer of S. Martinho!"



W-BOVQVEREAV-1859-

**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**

# Navegante Intern

by Selena Loureiro

Seeing as November is a month of remembrance, I've decided to share a story about an experience I had in Portugal after the passing of my late grandfather, Manuel Loureiro Senior, this year. As a second generation immigrant I've found that, even if I feel connected to the country itself, my first hand experiences with the community there have been limited. That lack of connection has sometimes led me to feel like an outsider looking in. However, there was something about that day that truly impacted me. It showed me my roots and gave me the opportunity to both see them clearly and to embrace them. So even though it wasn't under pleasant circumstances, I still think of the day as a gift. I hope you will be able to relate to this story about an immigrant's final journey home.

## Liteiros

Somewhere north of Lisbon, there's a tiny town surrounded by mountains and lush olive groves. Almost everyone there has chickens, and some have goats too. There isn't much around; just a café, a church, a school, and a cemetery. There was a time when families flourished there; when the town's youth still hung out in the square and hitchhiked to school. Those days, however, have long since passed. The majority of those same youth have escaped to the cities in search of opportunities they weren't able to find clustered within its streets. For the longest time, I couldn't blame them.

Perhaps it was because we'd follow the same routine each time we went: First, we would drive into the town and pass the cafe in an unfamiliar car. Inevitably, the questioning gazes of the old men who hung out there would pierce through my window. I'd shrink down in my seat, feeling like an outsider. Then we'd head over to my grandparents home: a low, one-story building made of white concrete with a red tile roof. My dad, who never seemed to remember to bring the keys, would have to break in by jumping over their iron gate and climb past the jungle of overgrown plants that had once been my Avô's prized garden.

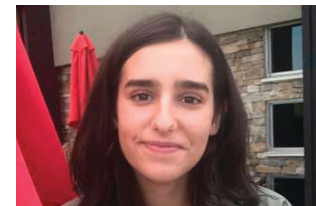
Over the years, spiders and squatters alike had found their way into the house. Seeing it in a desolate state always left a bitter taste in my mouth. I'd find myself imagining what it looked like when my grandmother lived there - when she lovingly cared for every inch of her home and took pride in every plant, tree, and flower that grew in her garden. I'd hold onto every happy memory that my family shared with me, but in the end, they weren't mine.

The end of our visit was marked by a trip to a plot of land surrounded by a tall, white concrete wall. The rusted, iron gate would creak open and we'd make our way, shoes crunching under dry gravel, to a little spot just inside the cemetery where my grandmother was laid with her parents beside her and their parents beside them. Although years have gone by since the day my family brought her home, we'd all gaze in silence at the granite stone that marked the end of her life. While we stood there, I would find myself staring at her picture, grasping onto whatever recollection I still had. Eventually, we'd all wipe our tears and make our way out - the rusted, iron gate creaking behind us as we left.

*Although I never admitted it, for the longest time, I hated Liteiros.*

While everyone around me seemed to have some sort of attachment to it, the only thing it reminded me of was of loss. I was told time and time again that I had so much family there, that in that tiny town being a Loureiro meant something. Despite that, our visits would leave me feeling like an outsider: the youngest in my family -- too small to remember anything or anyone. Nevertheless, we went. We followed my father to his little town in Portugal where I barely understood the language and where people looked at us as foreigners. I would listen quietly as he happily recounted the tales of his youth - about place where he had created so many treasured memories.

For years this routine continued, and for as many years, I continued to take for granted a community that I never felt I belonged to.



Driving in felt different this time, though. We were late -- very late; The funeral director in Canada had submitted five versions of his death certificate and had managed to mess up every single one. We were only barely able to get him out of customs on time. The hearse flew down the highway and turned an hour-long drive into 30 minutes. I fell asleep halfway through, dressed in my black clothes and exhausted from having desperately stood around the cargo bay of the Lisbon airport, waiting impatiently for my grandfather to be cleared.

When I woke up, we had arrived. We drove past the crumbling stone walls and oliveiras and into the town, and finally stopped in front of my grandparents home. The hearse came to a halt, unable to move forward due to the sheer amount of people who were crowded around the street. My eyes, still bleary from sleep, opened wide in disbelief. I stepped out of the car clumsily, immediately recognizing an admittedly surprising amount of people.

They surrounded us quickly. The ones I knew held me close, expressing their sympathies in English. Those I didn't, greeted me by confirming who I was. They would say: "You're José Luis' daughter, aren't you? I'm your Tio" or "I'm your Tia." I recognized my Grandpa in the faces of all five of his younger brothers. Each one looked and acted so much like my Vô, it somehow felt surreal that he wasn't there standing with them. Although I couldn't remember them, everyone I met greeted me warmly.

I started crying pretty early on. First, it was just a few tears, and I hid them well behind the dark lenses of my sunglasses. Then I greeted a few more people and I tried to choke them back. But I held those around me just a little bit closer, and when I was finally overcome with emotion I found myself surrounded by family - family that I wasn't even aware I had. I suddenly realized that there had always been something beautiful about my dad's tiny town in Portugal - I had just failed to look close enough to see it.

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

  
**REIDER**  
INSURANCE

Helia Mclvor  
INSURANCE BROKER

P. 204.338.3888  
F. 204.338.9981  
C. 204.291.3894

[Helia.Mclvor@Reider.ca](mailto:Helia.Mclvor@Reider.ca)

[www.reider.ca](http://www.reider.ca)

B-925 LEILA AVENUE | WINNIPEG MB | R2V 3J7



# Liteiros

por Selena Loureiro

Then, the hearse began to move slowly towards the church, and we followed closely behind it. What I discovered when we arrived, however, was that even more people had been waiting there for us; The church was filled with relatives and friends who had come to mourn one of their own who had finally come home.

From the church, we followed the hearse to the cemetery, accompanied by what felt like the entire town.

I would later discover that everyone from my father's high school friends to the woman who had been the flower girl at my grandparent's wedding had come to grieve with us. For the moment though, I simply felt grateful. Grateful that, although he had been unable to contact or even remember any of these people for more than 10 years, at that moment, my Avô was surrounded by a community of people who loved him. That to me was very special.

Then finally it was all over, and the sun began to set, painting the clear skies with gorgeous hues of orange and pink. As we left I found myself taking it all in; the crumbling stone walls and olive trees that dotted the mountains around us; The houses, both large and small, painted in bright tropical colours. I breathed in the crisp mountain air as the moon rose high above us and the dazzling light of the stars beamed overhead - more stars and constellations than I had ever seen before.

*I was as if I were breathing in Liteiros for the very first time.*

I've realized now that there's something beautiful about knowing that, somewhere in the world, there's a little town just north of Lisbon that's surrounded by mountains and lush oliveiras. In that town, there's a church that my grandparents got married in, and a cafe where my Avô used to spend his days, watching as people went by.

A tiny town north of Lisbon that my family cherishes and that cherished my family too. In the end, I suppose I might just cherish it as well.



## Liteiros

Num lugar norte de Lisboa, há uma pequena aldeia cercada por montanhas e oliveiras exuberantes. Quase todos lá têm galinhas e alguns também têm cabras. Não há muito por perto; apenas um café, uma igreja, uma escola e um cemitério. Houve uma época em que as famílias floresciam ali; quando os jovens da aldeia ainda frequentavam a praça e pegavam carona para a escola. Esses dias, entretanto, já se passaram. A maioria desses mesmos jovens fugiu para as cidades em busca de oportunidades que não foram capazes de encontrar aglomeradas em suas ruas. Por muito tempo, não pude culpá-los.

Talvez porque seguíssemos a mesma rotina cada vez que íamos: primeiro, íamos até a aldeia e passávamos pelo café em um carro desconhecido. Inevitavelmente, os olhares questionadores dos velhos que andavam por lá iriam atravessar minha janela. Eu encolheria na minha cadeira, sentindo-me um estranho. Em seguida, íamos para a casa dos meus avós. Meu pai, que parecia nunca se lembrar de trazer as chaves, teria que pular o portão de ferro e escalar a floresta de plantas crescidas que um dia fora o jardim valioso do meu Avô.

Com o passar dos anos, aranhas e invasores encontraram seu caminho para dentro da casa. Vê-lo em um estado desolador sempre deixou um gosto amargo

na minha boca. O final de nossa visita foi marcado por uma viagem a um terreno cercado por um muro alto de concreto branco. O portão de ferro enferrujado iria se abrir e nós seguiríamos nosso caminho, com os sapatos esmagados sob o cascalho seco, para um pequeno local dentro do cemitério onde minha avó estava deitada com seus pais ao lado dela e os pais deles ao lado deles.

*Embora nunca tenha admitido, por muito tempo odiei Liteiros.*

Embora todos ao meu redor parecessem ter algum tipo de apego a isso, a única coisa que me lembrava era da perda. Sempre me disseram que eu tinha tanta família lá, que naquela aldeiazinha ser Loureiro significava alguma coisa. Apesar disso, nossas visitas me faziam sentir como uma estranha: a mais jovem da minha família - pequena demais para lembrar de qualquer coisa ou pessoa.

Dirigir parecia diferente dessa vez. Estávamos atrasados - muito atrasados; O agente funerário no Canadá apresentou cinco versões de sua certidão de óbito e conseguiu bagunçar cada uma delas. Mal conseguimos tirá-lo da alfândega a tempo. Da igreja seguimos o carro fúnebre até o cemitério, acompanhados pelo que parecia ser toda a aldeia.

Mais tarde, eu descobriria que todos, desde os amigos do colégio do meu pai até a mulher que foi a florista no casamento do meu avô, vieram para sofrer conosco. Então, finalmente, tudo acabou e o sol começou a se pôr, pintando o céu claro com lindos tons de laranja e rosa. As casas, grandes e pequenas, pintadas com cores tropicais vivas. Eu respirei o ar fresco da montanha enquanto a lua se erguia bem acima de nós e a luz deslumbrante das estrelas irradiava no alto.

*Era como se respirasse Liteiros pela primeira vez.*

Uma pequena aldeia a norte de Lisboa que a minha família preza e que também prezou a minha família. No final, suponho que também devo valorizá-lo.



### 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

## Remembrance Day



WINNIPEG - Dia do Armistício  
O Núcleo da Liga dos Combatentes comemorou o décimo segundo Centenário do Armistício, o 99 Aniversário da fundação da Liga dos Combatentes e a Invocação do Quadragéssimo sexto Aniversário do Fim da Guerra do Ultramar Português.

O Evento decorreu junto do Monumento de Homenagem aos Combatentes por Portugal, na capital da Província de Manitoba-Winnipeg, junto do qual se situa um talhão de Combatentes e famílias.

O programa da Cerimónia contemplou o IÇAR DAS BANDEIRAS, uma Homenagem aos Mortos de Portugal, Alocução de Circunstância e deposição de uma coroa de flores. A Coroa de Flores foi depositada pelo General Dennis Tabbernor, que a recebeu das mãos do nosso Cônsul, Paulo Jorge Cabral.

O ato foi presidido pelo Cônsul de Portugal-Dr.Paulo Jorge Cabral e ao mesmo compareceram elementos da Direcção do Núcleo e Entidades Convidadas: M Gen Dennis Tabbernor Presidente de Honra do Núcleo; Pedro Correia, Presidente do Núcleo; Coronel Joel Roy, Sócio e Presidente da Assembleia Geral.

### IÇAR DAS BANDEIRAS:

- Pedro Correia, Presidente
- Luis Vicente, Vice-Presidente
- Albino Felizardo, Tesoureiro
- Carlos Oliveira, Sócio Combatente

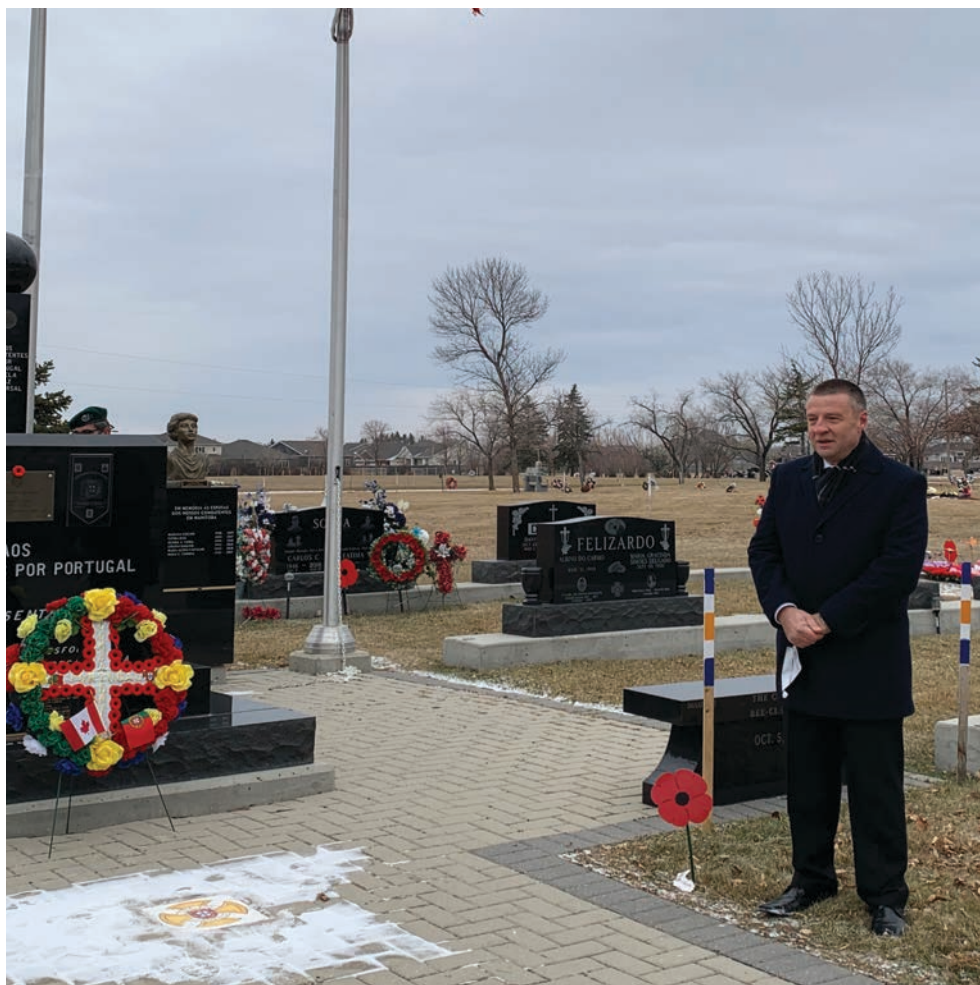
Devido à pandemia do Covid - 19, houve mais presenças, mas cumpriram-se as distâncias de 2 metros e alguns Combatentes permaneceram nos seus carros e todos com as máscaras...

Alcides Almeida, Sócio e Diretor, Leonel Vieira, Sócio e diretor, Paulo Oliveira, Sócio e Secretário do Núcleo, Fátima de Sousa, Fotógrafa do Núcleo e Viúva de Carlos Sousa, Combatente. Ainda presente Tony Soares que filmou um vídeo. João Pedro Correia, Técnico Coordenador da Cerimónia, Mia Sally Correia Editora e Diretora do Navegante Cultural-O Mundial.

DISCURSOS:  
Comandante Honorário do Núcleo M.General Dennis Tabbernor; Consul de Portugal: Dr. Paulo Jorge Cabral; Coronel Joel Roy: Presidente da Assembleia Geral. Pedro Correia: Presidente do Núcleo.

Foi uma cerimónia de muito patriotismo e apesar de tão longe, sempre recordamos a Pátria que nos viu nascer e a honramos nestas datas evocativas.

*Fotos atuais, por Tony Soares*



**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**



**SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS  
COMERCIAL E RESIDENCIAL**



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

**Contratos de Limpeza com Chave**

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

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

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue

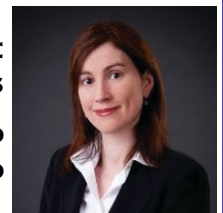
Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



**ADVOGADOS E  
SOLICITADORES**

**NOTÁRIO  
PÚBLICO**



**DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA**

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

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

E-MAIL: [SVD@TDSLAW.COM](mailto:SVD@TDSLAW.COM)

WEBSITE: [WWW.TDSLAW.COM](http://WWW.TDSLAW.COM)



309 Stanley Street  
Winnipeg | Manitoba | R3A 0X1 204.944.8145-P 204.949.0012-F

Reparamos Carros Domésticos e Importados [www.fourseasonsautobody.com](http://www.fourseasonsautobody.com)

Carros de Cortesia e Trabalhos com Garantia

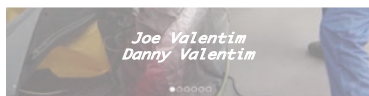
Serviço Completo:

Bate Chapa, Pintura, e Pára-brisas

Reparações de Autopac \* Safety Inspections



MPI Accredited Repair Facility



PROVIDING GREAT SERVICE FOR  
OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!

# History~História: Remembrance Day

By Mike St. Lawrence

Since I was young, the Remembrance Day ceremonies in Canada (November 11th) have always been a special day for our family. Since learning of my family's participation in both World Wars it was not viewed as just another national holiday. In the United States of America, there are two days of the year that are national holidays to commemorate their war dead. One is Memorial Day in May and the other is Veterans Day in November; however, most commonwealth countries refer to it as either Armistice or Remembrance Day.

I was surprised to learn, while doing a little research for this article, that not all countries have ceremonies for the World Wars. Portugal seems to be one such country not having an official annual recognition for their war dead.

In 2018, Portugal did commemorate their participation in an official ceremonial parade in Lisbon for the 100th anniversary to recognise the end of World War I. There is also in Lisbon, the Portuguese League of Combatants, created in 1923, that maintains a military museum called The Fort of Bom Sucesso in Belem. Otherwise, the many local Portuguese organisations or legions recognize their fallen in ceremonies, mostly in cemeteries and memorials within Portuguese communities throughout the world on an annual basis.

Every country that participated in the World Wars has a tomb of the unknown soldier, where remembrance is held, ceremonial or not. The carnage that technology created in modern warfare was so destructive to the human body that identifying the body (whole or parts) of a soldier was often impossible. These situations led to the reason for soldiers wearing multiple "dog tags" sometimes one around their neck and one in their boot, to help in such a task, a common practice for American soldiers in Vietnam.

In Portugal, I visited the tomb of the unknown soldier located in the monastery of Batalha. In this particular location, there were guards of honor at all times, standing on either side of the tomb that contained the remains of two unidentified soldiers.

One of the soldiers was from France where a Portuguese division was attacked by four German divisions at the Battle of La Lys as it is known in Portugal. The other soldier was from one of Portugal's African colonies where the Germans raided Portuguese outposts in Mozambique. Over the tomb was a statute of Christ on a cross known as Christ in the Trenches. It is said the Portuguese carried the Christ in the Trenches for spiritual inspiration in a place where death was common at any moment

Typically, Remembrance Day commemorates the immense loss of life in both the World Wars. Unfortunately, the wars to end all wars did not achieve that result. So, Remembrance now includes the many modern wars since World War 2 including the Korean up to the current Afghanistan war. There seems to be a continual political conflict of ideologies throughout the years that played a significant role in these wars.

The one day of the year we take part to remember our fallen, does not necessarily revolve around an "us against them" mentality that political ideologies wants us to believe. Remembrance Day is meant as a day for all of us to reflect on the ultimate sacrifice of our brothers and sisters in the name of justice, equality, and freedom against political tyranny that lacks moral integrity in order to enslave humanity. It is seen as a hope the world that follows will be, though not necessarily perfect, a better place to live.



In the words of Dr. Cornel West, "Can there be a livable answer to the question,

*How shall integrity face oppression?"*

Well, I believe in the prophetic words of Lieutenant Colonel John McCrae, upon witnessing the death of one of his friends at Ypres, France in 1915:

*In Flanders fields the poppies blow  
Between the crosses, row on row,  
That mark our place; and in the sky  
The larks, still bravely singing, fly  
Scarce heard amid the guns below.  
We lived, felt dawn, saw sunset glow,  
Loved and were loved, and now we lie  
In Flanders fields.  
Take up our quarrel with the foe:  
To you from failing hands we throw  
The torch; be yours to hold it high.  
If ye break faith with us who die  
We shall not sleep, though poppies grow  
In Flanders fields.*

~John McCrae

#### Resources and Sources:

1. Portugal during World War I, [https://en.wikipedia.org/wiki/Portugal\\_during\\_World\\_War\\_I#cite\\_note-4](https://en.wikipedia.org/wiki/Portugal_during_World_War_I#cite_note-4)
2. Portugal in World War I, <https://www.sutori.com/story/portugal-in-world-war-1--pBZfcfD3xeq6VXknr3RrxB9r>
3. Germany declares war on Portugal, <https://history.com/this-day-in-history/germany-declares-war-on-portugal>
4. Remembrance Day, [https://en.wikipedia.org/wiki/Remembrance\\_Day](https://en.wikipedia.org/wiki/Remembrance_Day)
5. How are the fallen remembered across the world, <https://www.forces.net/news/how-are-fallen-remembered-across-world>
6. Tomb of the Unknown Soldier, [https://en.wikipedia.org/wiki/Tomb\\_of\\_the\\_Unknown\\_Soldier\\_\(Portugal\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Tomb_of_the_Unknown_Soldier_(Portugal))
7. Christ of the Trenches, <https://www.art.mmu.ac.uk/profile/sdixon/image/16099>
8. Centenary Celebrations in Portugal, <http://pressroom.visitportugal.com/en/2014/03/wwi-centenary-celebrations-in-portugal/>
9. The Portuguese League of Combatants, <https://ca.search.yahoo.com/search?p=The+Portuguese+League+of+Combatants&fr=yfp-t&fp=1&toggl=1&cop=mss&ei=UTF-8>

**LUÍS**  
**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

204.505.4588  
768 Mountain Avenue | Winnipeg | Manitoba | R2W 1T7 Jaime Amorim, Owner

# Dia de Armistício

## 102 Aniversário

Desde pequeno, as cerimônias do Dia da Memória no Canadá (11 de novembro) sempre foram um dia especial para nossa família. Desde que soube da participação da minha família nas duas guerras mundiais, não foi visto como apenas mais um feriado nacional. Nos Estados Unidos da América, há dois dias do ano que são feriados nacionais para comemorar seus mortos na guerra. Um é o Memorial Day em maio e o outro é o Veterans Day em novembro; no entanto, a maioria dos países da Commonwealth refere-se a ele como Armistício ou Dia da Memória.

Fiquei surpreso ao saber, enquanto fazia uma pequena pesquisa para este artigo, que nem todos os países têm cerimônias para as Guerras Mundiais. Portugal parece ser um desses países sem um reconhecimento oficial anual pelos seus mortos de guerra.

Em 2018, Portugal comemorou a sua participação num desfile cerimonial oficial em Lisboa pelos 100 anos em homenagem ao fim da Primeira Guerra Mundial. Há também em Lisboa, a Liga Portuguesa dos Combatentes, criada em 1923, que mantém um museu militar denominado O Forte do Bom Sucesso em Belém. Por outro lado, as muitas organizações ou legiões portuguesas locais reconhecem anualmente os seus mortos em cerimônias, principalmente em cemitérios e memoriais nas comunidades portuguesas em todo o mundo.

Cada país que participou das Guerras Mundiais possui uma tumba do soldado desconhecido, onde é realizada a lembrança, cerimonial ou não. A carnificina que a tecnologia criou na guerra moderna foi tão destrutiva para o corpo humano que identificar o corpo (todo ou partes) de um soldado era frequentemente impossível. Essas situações levaram a que os soldados usassem várias "etiquetas de identificação", às vezes uma no pescoço e outra na bota, para ajudar nessa tarefa, uma prática comum para os soldados americanos no Vietnã.

Em Portugal, visitei o túmulo do soldado desconhecido localizado no mosteiro da Batalha. Neste local específico, havia

guardas de honra em todos os momentos, em pé em cada lado da tumba que continha os restos mortais de dois soldados não identificados.

Um dos soldados era da França, onde uma divisão portuguesa foi atacada por quatro divisões alemãs na Batalha de La Lys, como é conhecida em Portugal. O outro soldado era de uma das colônias africanas de Portugal, onde os alemães invadiram postos avançados portugueses em Moçambique. Sobre o túmulo havia uma estátua de Cristo em uma cruz conhecida como Cristo nas Trincheiras. Diz-se que os portugueses carregaram o Cristo nas trincheiras para inspiração espiritual num lugar onde a morte era comum a qualquer momento

Normalmente, o Dia da Memória comemora a imensa perda de vidas em ambas as Guerras Mundiais. Infelizmente, as guerras para acabar com todas as guerras não alcançaram esse resultado. Portanto, Remembrance agora inclui as muitas guerras modernas desde a Segunda Guerra Mundial, incluindo a Coreia até a atual guerra do Afeganistão. Parece haver um conflito político contínuo de ideologias ao longo dos anos que desempenharam um papel significativo nessas guerras.

O único dia do ano em que participamos para recordar os nossos caídos não gira necessariamente em torno de uma mentalidade de "nós contra eles" que as ideologias políticas querem que acreditemos. O Dia da Memória é um dia para todos nós refletirmos sobre o sacrifício final de nossos irmãos e irmãs em nome da justiça, igualdade e liberdade contra a tirania política que carece de integridade moral a fim de escravizar a humanidade.

É visto como uma esperança de que o



mundo que se segue seja, embora não necessariamente perfeito, um lugar melhor para se viver.

Nas palavras do Dr. Cornel West, "Pode haver uma resposta vivível para a pergunta, *Como a integridade enfrentará a opressão?*"

Bem, eu acredito nas palavras proféticas do Tenente Coronel John McCrae, ao testemunhar a morte de um de seus amigos em Ypres, França, em 1915:

**Nos campos de Flandres, as papoulas explodem**

**Entre as cruces, linha após linha, Isso marca o nosso lugar; e no céu As cotovias, ainda cantando bravamente, voam**

**Quase não se ouviu entre as armas abaixo. Nós vivemos, sentimos o amanhecer, vimos o brilho do pôr do sol, Amamos e fomos amados, e agora mentimos**

**Nos campos de Flandres.**

**Comece nossa disputa com o inimigo: Para você de mãos falhando, nós jogamos A tocha; seja seu para mantê-lo alto.**

**Se você quebrar a fé conosco que morremos**

**Não devemos dormir, embora as papoulas cresçam**

**Nos campos de Flandres.**

~ John McCrae

### EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

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

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



Janitorial Services Ltd

FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

JOE & MARIA GONÇALVES

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

1808 Main Street  
Winnipeg MB, R2V 2A3



info@jgjanitorialservices.ca

www.jgjanitorialservices.ca

# Trigger Warning

## *War and Violence by Tom Soares*



Photo by David Spowart  
[www.uwinnipeg.ca/theatre-film/faculty/tom-soares.html](http://www.uwinnipeg.ca/theatre-film/faculty/tom-soares.html)

As a kid I always thought Remembrance Day was exclusively for Canadians who fought or whose family had suffered during WWI or WWII. Those who sacrificed and those who were victims are obviously worthy of remembrance. Such as the millions of Jews exterminated or who survived the Holocaust, and the brave Canadians who fought to end the expanding tyranny.

People such as my wife's maternal grandfather Ray, who served as a Navy Chaplain and whose ship was torpedoed and sunk. Many men died, and others escaped into the frigid water. Luckily, Ray survived and he and other men were picked up by a passing ally ship.

People such as my wife's paternal grandfather, who was captured shortly after deployment and was a POW for years in Hong Kong where he was regularly beaten. He was eventually liberated and developed Parkinsons later in life, likely due to the beatings. It's also a time to remember and pay respect to those who continue to serve.

As a kid and even as an adult, I did not spend much time considering those which have served or been the victims of war in other countries before coming to Canada. People such as Canadian Syrian refugees, who fled their homes and country to escape the violence.

And people like my father, who endured mandatory service in the Portuguese army (under the rule of the dictator Salazar) and were deployed to the Portuguese colony of Angola to fight in the Angolan War of Independence (1961-1974).

Of course independence was and is a worthy cause (but obviously very complicated). Three separate and often competing Angolan nationalist groups (membership largely based on tribal ethnicity and contrasting ideology) fought against Portugal, and sometimes against civilians, who worked for Portuguese landowners.

Horrible atrocities were committed by all sides, by both the Portuguese allies and the revolutionaries who fought in the wars of independence. Besides Angola, there were two others: one in Mozambique, and the other in what is now Guinea-Bissau.

The effect of colonization is a horrible thing. The Portuguese 'won' the war but the aftermath of dismemberment, murder, land mines, mortar rounds and gun fire live on in those who lived through it. My father was on the front lines. This was not his choice. PTSD was not fully understood.

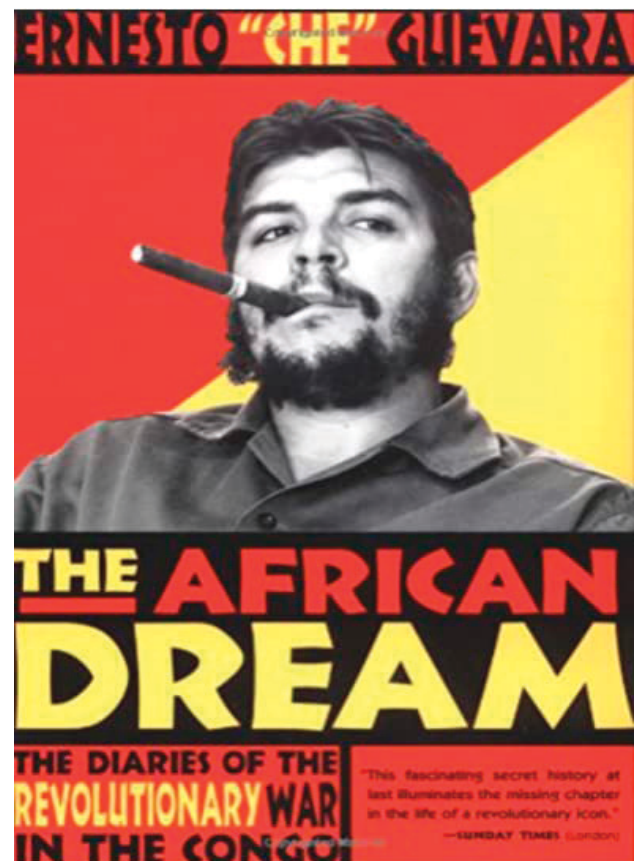
In 1974, the Portuguese authoritarian government was overthrown by the leftist military and the new government granted Angola its independence in 1975, along with all other Portuguese territories.

Unfortunately, this left a power vacuum and Angola fell into civil war with two competing factions struggling for power. This served as a proxy war for the US and Russia as they each armed one of the competing sides. This war went on from 1975-2002 with short periods of peace.

Angola was ravaged by a nearly continuous war between 1961- 2002. Colonization played a major part in the needless deaths. War has decimated the country, even after decolonization.

The aftermath of war also lives on in conscripted Portuguese soldiers whose government sent them to fight in various wars in the colonies in the 1960s and 70s, like my dad and so many others, who immigrated to Canada, USA, and other parts of the world.

*Tom Soares is a Winnipeg-based actor, voice specialist, coach and theatre educator. He has worked as an actor or coach for several local theatre companies, including: The Royal Manitoba Theatre Centre, Prairie Theatre Exchange, Manitoba Theatre for Young People, Rainbow Stage, Shakespeare In The Ruins, Theatre Projects Manitoba, Dry Cold Productions, Sarasvati Productions and Winnipeg Jewish Theatre. He holds an MFA in Acting, with further specialization in Voice from York University and a B.A Hons. from the University of Winnipeg.*





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

- \* MOBÍLIAS
- \* ELECTRODOMOMÉSTICOS
- \* ELECTRÓNICOS
- \* ARTES DECORATIVAS

QUARTOS DE CAMA; QUARTOS DE SALA;  
 SALAS DE JANTAR; ESTANTES  
 MESAS  
 MAQUINAS DE LAVAR  
 MAGQUINAS 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](mailto:assumptioncemetery@mymts.net)

# Aviso de Disparar

## Guerra e Violência por Tom Soares

Quando criança, sempre pensei que o Dia da Memória fosse exclusivamente para canadianos que lutaram ou cuja família sofreu durante a Primeira ou Segunda Guerra Mundial. Aqueles que sacrificaram e aqueles que foram vítimas são obviamente dignos de memória. Como os milhões de judeus exterminados ou que sobreviveram ao Holocausto e os bravos canadianos que lutaram para acabar com a tirania em expansão.

Pessoas como o avô materno de minha esposa, Ray, que serviu como um Chaplin da Marinha e cujo navio foi torpedeado e afundado. Muitos homens morreram e outros escaparam para a água gelada. Felizmente, Ray sobreviveu e ele e outros homens foram apanhados por um navio aliado que passava.

Pessoas como o avô paterno de minha esposa, que foi capturado logo após o destacamento e foi prisioneiro de guerra durante anos em Hong Kong, onde era espancado regularmente. Ele foi eventualmente libertado e desenvolveu Parkinson mais tarde na vida, provavelmente devido às surras. É também um momento para lembrar e respeitar aqueles que continuam a servir.

Quando criança e até mesmo como adulto, não passei muito tempo considerando aqueles que serviram ou foram vítimas de guerra em outros países antes de vir para o Canadá.

*Dr. Jonas Savimbi, ex-Presidente UNITA*



Pessoas como refugiados sírios canadianos, que fugiram de suas casas e do país para escapar da violência.

E gente como o meu pai, que cumpriu serviço obrigatório no exército português (sob o domínio do ditador Salazar) e foi destacado para a colônia portuguesa de Angola para lutar na Guerra da Independência de Angola (1961-1974).

Claro que a independência foi e é uma causa digna (mas obviamente muito complicada). Três grupos nacionalistas angolanos separados e muitas vezes concorrentes (a adesão em grande parte com base na etnia tribal e ideologia contrastante) lutaram contra Portugal, e às vezes contra civis, que trabalhavam para proprietários de terras portuguesas.

Atrocidades horríveis foram cometidas por todas as partes, tanto pelos aliados portugueses como pelos revolucionários que lutaram nas guerras de independência. Além de Angola, houve mais dois: um em Moçambique e outro na atual Guiné-Bissau.

O efeito da colonização é uma coisa horrível. Os portugueses 'ganham' a guerra, mas após o desmembramento, assassinato, minas terrestres, cartuchos de morteiros e tiros de arma de fogo vivem naqueles que sobreviveram. Meu pai estava na linha de frente. Esta não foi sua escolha. PTSD não foi totalmente compreendido.

Em 1974, o governo autoritário português foi derrubado pelos militares de esquerda e o novo governo concedeu a independência de Angola em 1975, juntamente com todos os outros territórios portugueses.



Infelizmente, isso deixou um vácuo de poder e Angola entrou em guerra civil com duas facções rivais lutando pelo poder. Isso serviu como uma guerra por procuração para os EUA e a Rússia, pois cada um deles armava um dos lados concorrentes. Esta guerra continuou de 1975-2002 com curtos períodos de paz.

Angola foi devastada por uma guerra quase contínua entre 1961 e 2002. A colonização desempenhou um papel importante nas mortes desnecessárias. A guerra dizimou o país, mesmo após a descolonização.

O rescaldo da guerra também vive em soldados portugueses recrutados cujo governo os enviou para lutar em várias guerras nas colônias nos anos 1960 e 70, como meu pai e tantos outros, que emigraram para o Canadá, EUA e outras partes do mundo.

*Tom Soares é ator, especialista em voz, treinador e educador de teatro baseado em Winnipeg, com MFA em Atuação, especialização em Voz de York University e B.A Hons da University of Winnipeg. Ele já trabalhou como ator ou treinador para varias companhias de teatro locais, tais como Royal Manitoba Theatre Centre, Prairie Theatre Exchange, Manitoba Theatre for Young People, Rainbow Stage, e Shakespeare nas ruínas.*

[www.uwinnipeg.ca/theatre-film/faculty/tom-soares.html](http://www.uwinnipeg.ca/theatre-film/faculty/tom-soares.html)

**Ed Melo  
Catering Services  
& Events**

204.227.5940  
204.596.0781

Special Events; All Occasions! Outdoors & Indoors! Pick-up & Delivery!  
Covid-19 Directives Compliant

# Fado

*Paulo Salgueiro, Jr.*

**The soul of Portugal --  
what is it and why is it important?**

Fado is the soul music of Portugal. A music genre of its own. Although it is difficult to pinpoint exactly when Fado began, it is said to date back to the 1800s.

Fado is a song with sentimental value in its lyrics. These lyrics/poetry tells us stories, some sad, a longing for something, about Portugal, relationships, etc.

**How did Fado begin and where?**

The Museu de Fado states:  
*...its execution took place indoors or outdoors, in gardens, bullfights, retreats, streets and alley, taverns, cafés de camareiras and casas de meia-porta. Evoking urban emergence themes, singing the daily narratives, Fado is profoundly related to social contexts ruled by marginality and transgression in a first phase, taking place in locations visited by prostitutes, faias, sailors, coachmen and marialvas.*

These magnificent songs are accompanied by Portuguese guitars, and or an acoustic guitar. There are now different variations of Fado that can be heard in Lisbon, Coimbra, and Porto. The interesting aspect of Fado is how it gained popularity throughout its lifetime. It was not always as admired as it is today.

Given its origins, Fado was not initially as popular as it is today. It began to gain popularity in the 20th century. Once they became incorporated into the theatre, by having actresses sing such Fados.

Arguably the most famous fadista of all time, who essentially made Fado internationally recognized, is Amalia Rodrigues. However, most of the earliest Fados ever written are anonymous and sung by long-dead, local unknowns. Is that sad or does it add to what makes Fado great?

**Either way, Fado expresses the soul of a people. Our people. Evoking saudade, whether sung by a celebrity, or amateur...**

Want more? Go to:  
<https://www.museudofado.pt/en/fado-history-en>

**Top Five Fadistas:**

- Amália Rodrigues
- Carlos do Carmo
- Alfredo Marceneiro
- Lenita Gentil
- Mariza



**A alma de Portugal -  
O que é isto e por que é importante?**

O fado é a soul music de Portugal. Um gênero musical próprio. Embora seja difícil saber exatamente quando o Fado começou, diz-se que data do século XIX.

O Fado é uma canção com valor sentimental nas letras. Estas letras contam histórias, algumas tristes, saudades de algo, de Portugal, de relacionamentos, etc.

**Como surgiu o Fado e onde?**

O Museu de Fado afirma:  
*... a sua execução decorreu no interior ou no exterior, em jardins, touradas, retiros, ruas e becos, tabernas, cafés de camareiras e casas de meia-porta. Evocando temáticas da emergência urbana, cantando as narrativas do quotidiano, o Fado está profundamente relacionado com contextos sociais regidos pela marginalidade e transgressão numa primeira fase, ocorrendo em locais visitados por prostitutas, faias, marinheiros, cocheiros e marialvas.*

Estas magníficas canções são acompanhadas por guitarras portuguesas, e ou uma guitarra acústica. Existem agora diferentes variações do Fado que podem ser ouvidas em Lisboa, Coimbra e Porto. O aspecto interessante do Fado é como ganhou popularidade ao longo da sua vida. Nem sempre foi tão admirado como hoje.

Dadas as suas origens, o Fado não foi inicialmente tão popular como é hoje. Ele começou a ganhar popularidade no século XX. Uma vez que se incorporaram ao teatro, por terem atrezes cantando esses Fados. Provavelmente o fadista mais famoso de todos os tempos, que essencialmente tornou o Fado reconhecido internacionalmente, é Amália Rodrigues. No entanto, a maioria dos primeiros Fados já escritos são anônimos e cantados por desconhecidos locais. Isso é triste ou torna o Fado excelente?

**De qualquer forma, o Fado exprime a alma de um povo. Evocando saudade, seja cantada por fadista, ou amador...**

Quer mais? Vai para:  
<https://www.museudofado.pt/en/fado-history-en>

**Cinco principais fadistas:**

- Amália Rodrigues
- Carlos do Carmo
- Alfredo Marceneiro
- Lenita Gentil
- Mariza





# Amália 1970 Ensaios

## Duplo Album de Amália Rodrigues

**Lisboa, 11 dez 2020 (Lusa) - O duplo álbum "Amália 1970 Ensaios," que inclui inéditos da fadista, gravados em casa e nos estúdios Valentim de Carvalho, é editado hoje.**

Esta edição reúne documentos inéditos, gravados entre 1970 e 1971, nos quais sobressai "o grande virtuosismo vocal e artístico" de Amália que, "mais do que um aperfeiçoamento apenas formal, mais do que fazer uma 'voltinha', diferente aqui, ou uma variação ali," procurava também "novos e por vezes inesperados caminhos emocionais para cada peça," disse à agência Lusa o investigador Frederico Santiago, coordenador deste projeto. O duplo CD contou com o apoio do Arquivo Nacional do Som (ANS), que restaurou as gravações

No livrete que acompanha os discos, e que é um guia de audição deste "precioso material," é também referido que "a intervenção de restauro, feita por Pedro Félix [do ANS], foi reduzida e muito precisa", visando "atenuar alguns efeitos sonoros indesejados que prejudicavam a audição," sobretudo nos ensaios gravados em casa de Amália.

"O objetivo [foi] manter-se fiel ao caráter do registo." A colaboração do ANS com a Valentim de Carvalho surgiu no âmbito das comemorações, em curso, do centenário de Amália Rodrigues (1920-1999), explicou à Lusa o antropólogo Pedro Félix, da comissão instaladora do ANS.

Estes "Ensaios," inteiramente preenchidos com música de Alain Oulman, são uma verdadeira janela para a oficina de trabalho e a cumplicidade artística entre Amália e o compositor, a que se juntava o guitarrista José Fontes Rocha, na construção do "ambiente certo para cada fado ou canção."

"Aqui se prova que Amália também trabalhava, e muito. Nunca se sentindo totalmente satisfeita com o resultado, mesmo que para nós ele seja já perfeito, o que não deixa de ser um dos segredos do seu génio - o eterno descontentamento e procura permanente da perfeição," disse Frederico Santiago.

O investigador sublinhou que este universo de canções feitas com Oulman é um "repertório que Amália, certamente por temer a censura, só viria a editar depois do 25 de Abril de 1974, mas em versões gravadas mais tarde, com menor brilhantismo vocal do que estas" que agora se revelam.

Defende Santiago que, ainda antes da Revolução dos Cravos, como se prova nesta edição, "existe uma Amália, totalmente livre de preconceitos artísticos e políticos." Para Pedro Félix, esta é "uma edição fantástica,

um documento raro de alcançar, que traz uma Amália de carne e osso."

"Esta edição ecoa muito na minha sensibilidade enquanto antropólogo; vê-se uma outra realidade que quase sempre fica escondida, este saber fazer, o processo de construção de um material, do qual só se conhece normalmente a parte final," disse Félix que referiu ainda ser "um documento histórico a artístico raro, de uma artista de tão elevado nível como Amália."

**Lisbon, 11 Dec 2020 (Lusa) - The double album "Amália 1970 Ensaios," which includes unpublished works by the singer, recorded at home and at Valentim de Carvalho studios, was released today.**

This edition gathers unpublished works, recorded between 1970 and 1971, in which "the great vocal and artistic virtuosity" of Amália is evident, with "more than just a formal improvement, more than a 'spin', here, or a variation there," he was also looking for new emotional paths," researcher Frederico Santiago told Lusa.



These "Rehearsals," entirely filled with music by Alain Oulman, are a real window into the workshop and the artistic complicity between Amália and the composer, to which the guitarist José Fontes Rocha joined, in the construction of the "right environment for each fado or song."

"Here we see that Amália worked, a lot. Never feeling totally satisfied with the results; still one of the secrets of her genius - eternal discontent and a search for perfection," said Frederico Santiago.

The researcher stressed that this anthology of songs made with Oulman is a "repertoire that Amália, certainly for fear of censorship, would only edit after April 25, 1974, but in versions recorded later, with less vocal brilliance than these revealed."

Santiago states that, even before the Carnation Revolution, as evidenced in this edition, "there is an Amália, totally free from artistic and political prejudices."



The double CD was supported by the National Sound Archive (ANS), which restored the recordings. In the booklet accompanying the records, which is a listening guide for this "precious material," it notes that "the restoration intervention, made by Pedro Félix [from ANS], was reduced and very precise," aiming at "attenuating some unwanted sound effects that impaired hearing," in rehearsals recorded at Amália's home.

"The objective [was] to remain true to the character of the register." The collaboration between ANS and Valentim de Carvalho was part of the ongoing celebrations of the centenary of Amália Rodrigues (1920-1999), explained anthropologist Pedro Félix, from the installation commission of ANS to Lusa.

Part of the repertoire rehearsed here was unpublished and is now made public, such as "Sete Estradas," and the tango-style adaptation of the poem "Objeto," by Ary dos Santos, which resulted in "With your license," Rehearsed at Amália's house, with guitarists and Alain Oulman at the piano.

For Pedro Félix, this is "a fantastic edition, a rare document to reach, which brings Amália flesh and blood."

"This edition resonates in my sensitivity as an anthropologist; we see another reality that is almost always hidden, this know-how, the process of building material, of which only the final part is usually known," said Félix, who also referred to it being "a rare historical, artistic document, of a high-level artist like Amália."

# Portugal. The Man.

## *An American Band*

*standard.co.uk* by David Smyth

Where better to meet Portugal. The Man. than in Portugal the country? The American band, whose core members are from Alaska but are based in Portland, Oregon, named themselves after the home of Ronaldo and custard tarts back in 2004, just because it was the first nation that came to mind. Then they added an awkward full stop in the middle to trip up anyone trying to read about them. Their first appearance in Lisbon turns out to be a great day in a long career that has only recently seen the sextet garner real rewards. First, they got to sleep in a hotel instead of on their tour bus. The band have played around 80 gigs so far this year, first hitting the road three days after their belated breakthrough hit, *Feel It Still*, won Best Pop Duo/Group Performance at the Grammy Awards in January.

Then they met a senior Portuguese politician at a fancy gathering and hashed out a campaign for a Visit Portugal tourism promotion. People can send in their own versions of the latest Portugal. The Man single, *Live in the Moment*, and win the opportunity to perform at a music festival there. Providing the theme tune for an entire country ought to make them a pretty big deal in the Portuguese capital but as they take the short cut to their trailer through the centre of the waterfront NOS Alive festival, they go unmolested by fans. "Everybody knows the song but they don't know us. I can still pump my own gas, which is fine with me," says bassist Zach Carothers.

The song, though, is now very famous. "When we play *Feel It Still* at a festival you do see this realisation coming over about 30 per cent of the crowd: 'Oh, it's these idiots! I thought that song was Pharrell.' About once a week someone sends me a video of their adorable kid singing it from a car seat," says guitarist Eric Howk from beneath a Pantera baseball cap.

This one sounds familiar for a good reason. Its bassline is played on the same sort of Höfner guitar that Paul McCartney used in *The Beatles*, and the melody of the key line, "Ooh, woo, I'm a rebel just for kicks, now" is lifted from *Please Mr Postman* by The Marvelettes. As a result they pay royalties to, among others, Brian Holland of Holland-Dozier-Holland fame.

The whole song was written in about 45 minutes, with the *Please Mr Postman* melody used as a "placeholder" until they could come up with something better. They never did. "Our legal team told us that if we just changed two notes it would have been completely our song," says Carothers. "But we didn't like it without that melody. It had become part of the song."

Unlike its conception, it has been a slow-burner, first released in March 2017 and reaching No 3 on the UK charts in 2018.

It ended up going four-times platinum in Canada and Australia and triple platinum in the US. Carothers says he realised it was going to be big when, in the same week, it was called "the song of the summer" on both the *The Today Show* and *Lars Ulrich*

Howk, a childhood friend who joined the band in 2015, looks different from almost every other musician, having used a wheelchair since a 2007 fall caused a spinal cord injury. "There aren't a lot of touring musicians in chairs. It's kind of

*Portugal. The Man. from left, John Gourley, Eric Howk, Jason Sechrist, Kyle O'Quin and Zachary Carothers / Chelsea Lauren/Rex Features*



of *Metallica's* radio show. "If we could get the moms that watch *The Today Show* and *Metallica* fans, we were casting the net pretty wide."

The band might not have been expecting much at this stage. Between us we can't think of any other act whose first hit single comes from their eighth album. But they weren't exactly small-time, either. Since their fifth album, 2011's *In the Mountain in the Cloud*, they've been signed to Atlantic, the same label as Bruno Mars and Ed Sheeran. Producers on *Woodstock*, the album from which *Feel It Still* comes, include Mike D of the *Beastie Boys* and Danger Mouse, who has also worked with U2, *Red Hot Chili Peppers* and *Gorillaz*.

Yet no one anticipated Spotify streams now approaching half a billion. "There's a dedicated 'alternative' team that has always dealt with us. The pop division is very separate, with its own offices that we weren't allowed in," explains Howk. "When we put the record out, the conversation about crossing over into pop did not exist."

They're lifelong outsiders, happy to visit the shiny world of the mainstream on holiday. Singer and chief songwriter John Gourley, who has spoken of his "crippling social anxiety" and skips this interview, is no Bruno Mars.

new territory," he says. "I'm working with advocacy groups, trying to find my voice in all of this, but basically the most important thing I can do is keep doing my job. There's nothing on heaven or earth that would keep me from doing this thing that I love."

These two, plus Carothers, are literal outsiders too, having grown up around Wasilla, Alaska. You may have heard of it because Sarah Palin used to be the mayor. Carothers' nearest neighbour was two miles away. That kind of childhood makes them a bit different from most. "We're a knifey band," says Carothers, opening and shutting a large knife he keeps in his pocket. "What do I do with it? Someone's always asking for one. I cut off people's festival wristbands. I ate an apple with it earlier. It's a tool."

When the band arrive in London for a headline show next week, he'll be hoping not to repeat a 2009 visit when Heathrow security found an illegal butterfly knife that he had forgotten about in his hand luggage and he spent a night in jail. "The cops were cool. They knew I wasn't a terrorist, I was just an idiot, but it took a while to sort out."

You can take the boy out of Alaska... and as his band carry on around the world, from their Iberian namesake to the UK and beyond, it doesn't look like one huge song will change them much.

# Horoscope *horoscope @bustle.com*

## **Balança/Libra** 23/9 a 22/10

If you share a financial obligation with someone, a little accounting could be in order today to make sure you're not paying more than your fair share. Meanwhile, don't define your worth by someone else's standard. Lucky numbers: 6, 20, 36

## **Escorpião/Scorpion** 23/10 a 21/11

If you find yourself feeling off-kilter, today encourages you to focus on your well-being and prioritize your needs. Allow others to handle their own stuff for a change. You don't have to be a savior. Lucky numbers: 44, 96, 8

## **Sagitário/Sagittarius** 22/11 a 21/12

You might not have much energy today, requiring you to change how you approach your work schedule or to-do list. How can you make things easier on yourself? Balance your need for work and play. Lucky numbers: 11, 13, 34

## **Capricórnio/Capricorn** 22/12 a 19/1

You're used to doing your own thing, but today encourages you to connect with friends and the people who keep your spirits up. Be mindful of letting worry get the best of you. You're more powerful than you know. Lucky numbers: 34, 7, 6

## **Aquário/Aquarius** 20/1 a 18/2

You could be feeling nervous about something job related that could have you ready to throw in the towel. Take some time to get grounded and take a calm approach. A solution is within your grasp. Lucky numbers, 79, 12, 27

## **Peixes/Pisces** 19/2 - 20/3

You might be feeling the need for an escape today. That said, what are some practical steps that you can take to give yourself the timeout that you need? Hint: Take a step outside of your comfort zone. Lucky numbers: 51, 19, 52

## **Carneiro/Aries** 21/3 - 19/4

A financial matter could come up today that requires your attention, and it could push you to get smarter about how you handle your resources. Dealing with the matter head-on will help. The truth sets you free. Lucky numbers, 87, 67, 93

## **Touro/Taurus** 20/4 - 20/5

People could be asking a lot of you today in terms of your assistance or time. Though there's a strong chance you might not be feeling as cooperative. That's OK. Protect your time and energy. Lucky numbers: 88, 99, 78

## **Gêmeos/Gemini** 21/5 a 20/6

You could be feeling stressed today, which is a clear indication that you need to take time for yourself. On another note, an accountability partner could help you with building better habits. Lucky numbers: 10, 14, 62

## **Caranguejo/Cancer** 21/6 - 22/7

When it comes to your friendships, it might be time to start releasing those connections that are limiting you. Seek out people who give you the freedom to be you. Though you have to give yourself that freedom first. Lucky numbers: 44, 12, 19

## **Leão/Leo** 23/7 a 22/8

You might be craving something different today in your career. Now's a good time for showing off your ability to create and innovate either where you are currently or setting your sights on something new. Lucky numbers: 20, 4, 72

## **Virgem/Virgo** 23/8 a 22/9

You might be feeling creatively inspired today, which can help you with making a breakthrough on a project or idea. Remember to trust yourself as your intuition is spot on. Allow your genius to shine. Lucky numbers: 30, 37, 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

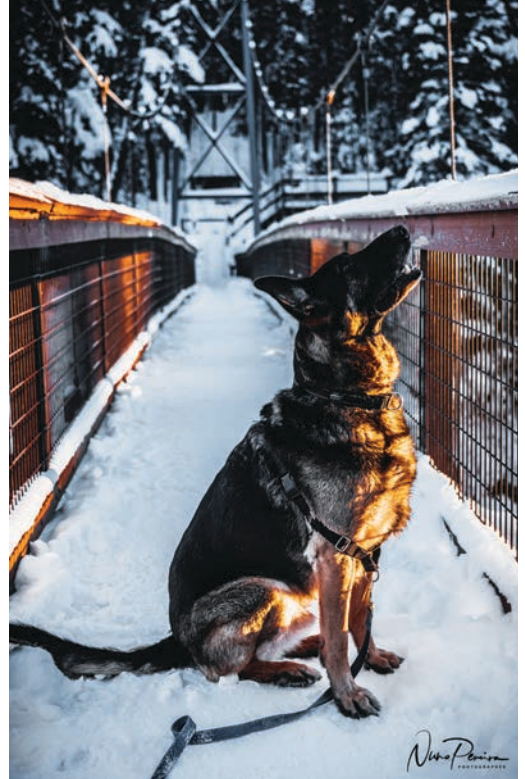
For more information call 204-697-7155  
Email: [freepress.depot@freepress.mb.ca](mailto:freepress.depot@freepress.mb.ca)  
.....  
\*Route size varies. Value represents average route size.

**Winnipeg Free Press**

# Nuno Pereira

## New Photos

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



**Start Living Your Dream...**  
[dreamhavenrealty.com](http://dreamhavenrealty.com)   

**WALTER MOTA**  
 Broker/Licensed Real Estate Professional  
 204-770-4092 | [mota@mts.net](mailto:mota@mts.net)



We are proud to announce that DreamHaven Realty Inc has partnered with AIR MILES®† Reward Program!



Our strategic marketing approach and accurate pricing together with modest selling fees allow us to provide you with results-based, exceptional service that saves you big money!



Selling homes in a timely manner at top market value has enabled us to achieve success for our clients. That's why we can offer you Performance Advantages that will allow you to accomplish your real estate goals.

We focus on TIME, PRICING and extensive MARKETING exposure to get RESULTS and REWARDS for our CLIENTS!



©†TM† Trademarks of AirMiles Royalties. Limited Partnership used under license by DreamHaven Realty Inc.®




**BESTWAY** AGENCIES (RTI) LTD.

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

555 Notre Dame Avenue  
 Winnipeg, MB Canada R3B 1S5


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


 ACCREDITED AGENT


 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 - Cell 204.942.2413 - Fax [allthecaring@hotmail.com](mailto: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](mailto:omundial@outlook.com), attention Liz Oliveira.

### Saudades

Tão longe e só te queria ver  
Fingimos não sofrer  
o tempo passa, deixa a ferida,  
deixa a marca

aquele sorriso  
o olhar de menino  
o feitiço definido, e só teu  
agora é que me fazes falta

tenho saudades de te ver  
saudades de te abraçar  
saudades de te ouvir  
vais ser pra sempre o nosso  
puto vais, vais

Tão longe, parece que foi hoje  
mas continuo a ver  
a tua imagem no que sou, no  
quero ser

tudo o que vivemos  
o que percorremos  
vou guardar pra mim, é só meu  
agora é que me fazes falta

partiste cedo demais  
deixaste apenas o silêncio  
mas sinto cada vez mais  
a tua sombra nos meus pensamentos  
são dias de luto  
são dias de luto  
partiste cedo demais  
partiste cedo demais

released February 2019  
© all rights reserved

<https://fonzie.bandcamp.com/track/saudades-2019>



*Fonzie is a Portuguese punk rock/power pop band from Lisbon, formed in 1996. Consisting of vocalist and guitarist Hugo Maia, guitarist David Marques, bass guitarist Carlos Teixeira, and drummer João Marques. Fonzie was nominated for "Best Portuguese Act" two times at the MTV Europe Music Awards in 2003 and in 2007. The band played three world tours across USA, Japan, Australia, Singapore, UK, Brazil, Germany, Portugal, Spain, France, Belgium, Italy, Netherlands, Austria, Czech Republic, Sweden, Colombia, Venezuela, Ecuador, Chile, Argentina etc. Fonzie has shared the stage with Linkin Park, Korn, Pennywise, The Offspring, Soulfly, NoFX, Millencolin, Jimmy Eat World, Lost Prophets, All American Rejects, My Chemical Romance, Black Eyed Peas, Muse, Misfits, Nickelback and more.*

### A Tua Imagem

Vou gritar por ti  
Vou lembrar até morrer  
A saudade fica  
Lembranças guardadas  
Que me levam junto a ti  
No final vividas

O sentimento é ingênuo  
a saudade também  
Tanto que eu rezei  
Eu sei (eu sei)  
Eu sei (eu sei)  
Eu sei que vais  
É o melhor para ti  
acreditas-te que

Não, não, não, não  
Eu não sou  
Nem quero ser  
A tua imagem até morrer  
Não, não, não, não... Eu não sou  
Nem quero ser... A tua imagem até morrer

Nem quero

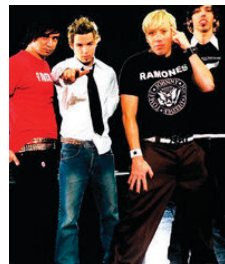
Em poucas palavras  
Não conseguirei esquecer  
Que da vida levas  
Pecados ficaram  
E ninguém irá saber,  
Os segredos brilham

O sentimento é ingênuo  
a saudade também  
Tanto que eu rezei... Eu sei (eu sei)  
Eu sei (eu sei)  
Eu sei que vais,  
É o melhor para ti  
acreditas-te que

Não, não, não, não  
Eu não sou  
Nem quero ser  
A tua imagem até morrer  
Não, não, não, não  
Eu não sou... Nem quero ser... A tua imagem até morrer...

released January 2009  
© all rights reserved

<https://www.youtube.com/watch?v=k1E6Wud1qJs>





**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](mailto: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

# De Argentina a Angra

## Diego Maradona e Jose Greta, Descansem em Paz

**Morreu nesta quarta-feira, dia 25 de novembro, 2020, aos 60 anos, a maior personalidade do esporte da Argentina e um dos maiores jogadores de futebol: Diego Armando Maradona Franco.**

O craque não resistiu a uma parada cardiorrespiratória sofrida na casa da filha dele, no bairro Vila Nova, zona metropolitana de Buenos Aires. Várias ambulâncias foram ao local para tentar reanimá-lo, mas não foi possível.

Ele foi internado no começo deste mês após passar mal durante um jogo do Gimnasia. Na chegada ao hospital, Diego precisou passar por uma cirurgia de emergência para aliviar uma pressão intracraniana e permaneceu lá até receber alta em 11 de novembro.

O ex-jogador deixa órfãos oito filhos, além de um país inteiro e uma legião de fãs espalhados por todo o planeta, apaixonados pelo gênio controverso de um dos esportistas mais talentosos e autodestrutivos a competir em alto nível na História.

Dalma, 33, e Giannina, 31, são frutos de seu casamento com Claudia Villafañe, com quem ele viveu uma relação intermitente entre 1989 e 2003. Na Itália, vivem Diego Júnior, 34, filho de Cristina Sinagra, concebido na época em que ele jogou pelo Napoli, e Jana Maradona, 24, de Valeria Sabalain. Recentemente, ele teve Diego Fernando, atualmente com 7 anos, com Verónica Ojeda. Segundo a Justiça Cubana, Maradona tem ainda outros três filhos na ilha centro-americana, que ele morreu sem reconhecer.

Maradona liderou a Argentina na conquista da Copa do Mundo de 1986, no México, sobre a Alemanha Ocidental. Disputou também as Copas de 1982, na Espanha; 1990, na Itália; e 1994, nos EUA, onde foi flagrado no antidoping... Ao longo de sua vida, lutou contra vícios, em especial a cocaína, que lhe causou suspensões esportivas, e o álcool, que lhe abreviou os anos de vida. Também enfrentou problemas cardíacos e obesidade, decorrentes de sua vida boêmia.

**Morreu na mesma semana, o conhecido Terceirense José Greta, que vivia com HIV/AIDS, e ao longo de sua vida, também lutou contra certos vícios, mas sem a fama internacional do seu irmão argentino, Diego Maradona.**

Paz as suas almas.

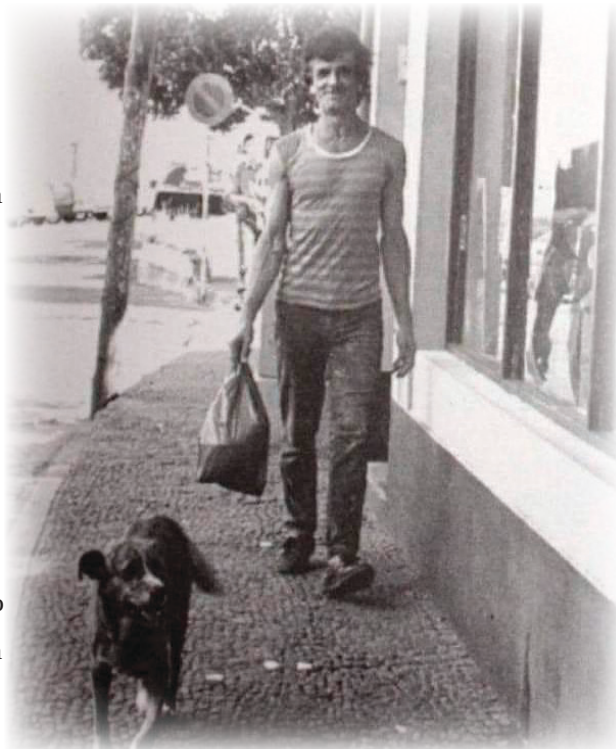


Ídolo dos argentinos, dos torcedores de Boca Juniors e Napoli e de amantes de futebol em geral, Maradona despertou adoração a ponto de ter uma igreja fundada em seu nome em seu país.

A Igreja Maradoniana La Mano de Dios, em Rosário, tem entre seus mandamentos “declarar amor incondicional a Diego e ao futebol”.

D10s (Deus, em Espanhol, grafado com numerais que formam um 10), aliás, era um de seus muitos apelidos.

Seu talento exuberante fez surgir por todo mundo gerações de garotos batizados como Diego em homenagem, que hoje têm entre 30 e 40 anos.  
[espn.com.br](http://espn.com.br)



**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

# Horoscopo

*Horoscope @bustle.com*

## **Balança / Libra 23/9 a 22/10**

Se você compartilha uma obrigação financeira com alguém, um pouco de contabilidade pode ser necessária hoje para ter certeza de que você não está pagando mais do que sua parte justa. Enquanto isso, não defina o seu valor pelo padrão de outra pessoa. Números da sorte: 6, 20, 36

## **Escorpião / Escorpião 23/10 a 21/11**

Se você se sentir desequilibrado, hoje o incentiva a se concentrar em seu bem-estar e priorizar suas necessidades. Permita que outros cuidem de suas próprias coisas, para variar. Você não tem que ser um salvador. Números da sorte: 44, 96, 8

## **Sagitário / Sagittarius 22/11 a 21/12**

Você pode não ter muita energia hoje, exigindo que mude a forma como aborda sua agenda de trabalho ou lista de tarefas. Como você pode tornar as coisas mais fáceis para você? Equilibre sua necessidade de trabalho e lazer. Números da sorte: 11, 13, 34

## **Capricórnio / Capricórnio 22/12 a 19/1**

Você está acostumado a fazer suas próprias coisas, mas hoje o incentiva a se conectar com amigos e pessoas que o mantêm animado. Esteja atento para não deixar a preocupação tirar o melhor de você. Você é mais poderoso do que imagina. Números da sorte: 34, 7, 6

## **Aquário / Aquarius 20/1 a 18/2**

Você pode estar nervoso com algo relacionado ao trabalho que pode deixá-lo pronto para jogar a toalha. Reserve algum tempo para se estabelecer e faça uma abordagem calma. Uma solução está ao seu alcance. Números da sorte, 79, 12, 27

## **Peixes / Peixes 19/2 - 20/3**

Você pode estar sentindo a necessidade de uma fuga hoje. Dito isso, quais são algumas etapas práticas que você pode realizar para obter o tempo limite de que precisa? Dica: dê um passo para fora da sua zona de conforto. Números da sorte: 51, 19, 52

## **Carneiro / Aires 21/3 - 19/4**

Uma questão financeira pode surgir hoje e exigir sua atenção e pode pressioná-lo a ficar mais esperto sobre como administrar seus recursos. Lidar com o assunto de frente ajudará. A verdade o liberta. Números da sorte, 87, 67, 93

## **Touro / Taurus 20/4 - 20/5**

As pessoas podem estar pedindo muito de você hoje em termos de sua ajuda ou tempo. Embora haja uma grande chance de você não estar se sentindo tão cooperativo. Isso está ok. Proteja seu tempo e energia. Números da sorte: 88, 99, 78

## **Gêmeos / Gêmeos 21/5 a 20/6**

Você pode estar se sentindo estressado hoje, o que é uma indicação clara de que precisa de um tempo para si mesmo. Por outro lado, um parceiro de responsabilidade pode ajudá-lo a criar hábitos melhores. Números da sorte: 10, 14, 62

## **Caranguejo / Câncer 21/6 - 22/7**

Quando se trata de suas amizades, pode ser hora de começar a liberar as conexões que estão limitando você. Procure pessoas que lhe dêem a liberdade de ser você. Embora você tenha que se dar essa liberdade primeiro. Números da sorte: 44, 12, 19

## **Leão / Leo 23/7 a 22/8**

Você pode estar desejando algo diferente hoje em sua carreira. Agora é um bom momento para mostrar sua capacidade de criar e inovar, seja onde você está atualmente, seja para definir algo novo. Números da sorte: 20, 4, 72

## **Virgem / Virgem 23/8 a 22/9**

Você pode estar se sentindo inspirado criativamente hoje, o que pode ajudá-lo a fazer uma descoberta em um projeto ou ideia. Lembre-se de confiar em si mesmo, pois sua intuição está correta. Deixe seu gênio brilhar. Números da sorte: 30, 37, 48





# Obituaries

## DACIEL DESOUSA

*It's with great sadness the family announces the peaceful passing of Daciel DeSousa on Saturday December 5, 2020 at 86 years old. Daciel was born on August 3, 1934 in Arrifes, São Miguel, Azores.*

*Daciel was a loving husband, father, grandfather, great grandfather, brother, uncle and friend. Your family will forever cherish the wonderful memories and you will forever remain in our hearts.*



*Daciel is survived by his loving wife of 63 years, Maria Eduarda; daughters Nelia (Tony), Maria (Carlos), Natalie (Claudio-deceased), son Valdemiro; grandchildren: Robert (Melissa), Richard (Amanda), Kevin (Wendy), Jennifer (Anthony), Melanie (Adam), Cynthia, Kimberly, Rachel and Brendon; great-grandchildren Jordan, Saint, Jessica, Hailey, Chase, Cruze, Vasco; sister Gilda, and extended family members and friends. Daciel is predeceased by his parents; mother Maria de Conceição Ferreira; father Manuel DeSousa, brother Manuel DeSousa; sister Maria Dos Anjos DeSousa; brother in laws Edmundo Costa, Raul Rodrigues, and son in law Claudio Raposo.*

*A private service with immediate family only was held at Cropro Funeral Chapel, on December 10, 2020.*

*Following the service, Mass of Christian burial took place at Assumption Cemetery.*

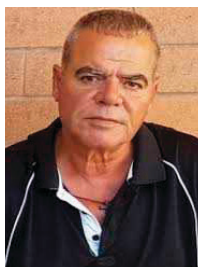
*"Peacefully sleeping, resting at last in silence you suffered, with such patience you bore, til God called you home to suffer no more."*

*God be with you until we meet again. Forever remembered and missed by your loving family.*

## JOSÉ FLOR CABRAL

*November 24, 1954- August 21, 2020*

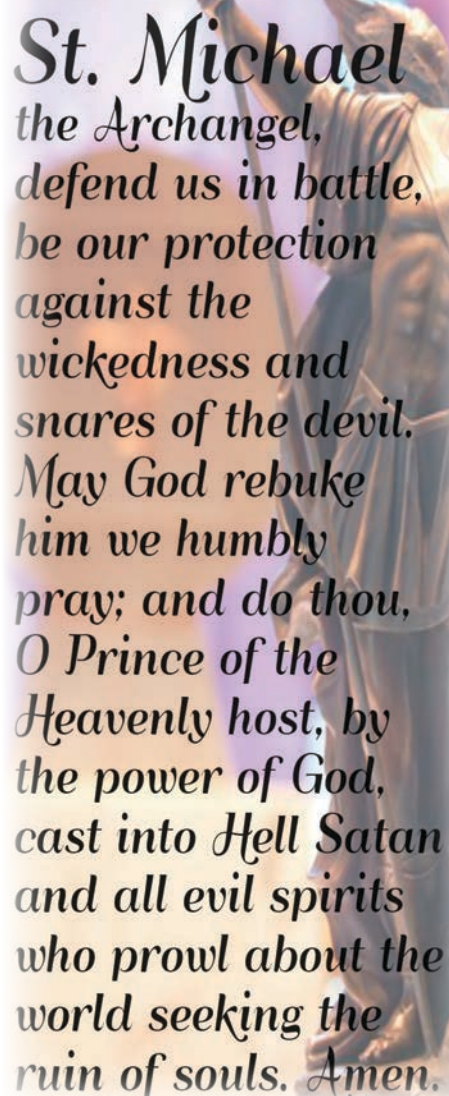
*It is with sadness in our hearts that we announce the passing of our father José Cabral. He passed away peacefully at his home at the age of 65. He was predeceased by his brother Manuel Cabral and by his parents José Cabral and Maria Cabral. He is survived by his wife Teresa Cabral and his children Robert (Susan), José (Chantelle), Pedro (Pamela) and Sandy (David). He also leaves behind his 7 Grandchildren.*



*José was born in São Miguel, Açores. He came to Winnipeg at the age of 22 to marry our mom. José had a love for all animals. He enjoyed fishing, gardening, and making decorative yard ornaments. José worked most of his life in the construction industry until his retirement.*

*Mass of Christian Burial was celebrated on Thursday, August 27th at Immaculate Conception Roman Catholic Parish. Interment took place at Holy Family Cemetery.*

*We will always remember his perseverance and strength. His loss has changed our lives for forever. He is and always will be missed. We love you daddy.*



*St. Michael the Archangel, defend us in battle, be our protection against the wickedness and snares of the devil. May God rebuke him we humbly pray; and do thou, O Prince of the Heavenly host, by the power of God, cast into Hell Satan and all evil spirits who prowl about the world seeking the ruin of souls. Amen.*



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

At Cropro, 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 Cropro, 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

## Carlos Alberto Soares

Carlos Alberto Soares was a dedicated and hard-working family man, who lived to ensure that his family was happy and well taken care of. Carlos enjoyed coffee dates with his friends and he made time for them whenever he could. A bright and introspective man, he enjoyed sharing stories about himself and his beliefs.

Grandfathers have a special place in the lives of their children's children. They can delight and play with them and indulge them in ways that they did not indulge their own children. Carlos was that kind of grandfather, and he was blessed with 17 grandchildren and 15 great grandchildren!

Carlos had great love for his children, grand and great grandchildren. And also, for his beloved wife, and extended family and circle of friends.

As his daughter, the one thing I loved most about him, was that he always wanted everyone to be happy, no matter what.

Dad you will always live within our hearts and your memories will be cherished forever. On behalf of all your children, grandchildren, and great grandchildren, I promise that we will always take care of your number one lady, our mom, grandmother, and great grandmother, Rosa.

Love always and forever from your daughter Elisabete and family; Gilberto, Nicole, Rebecca, Melissa, Chelsey, Ryan Canjura Acosta, together with all of your children, grandchildren, and great grandchildren, and most importantly, from your beloved wife and companion, Rosa.



**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](mailto:omundial@outlook.com) | 204.981.3019



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



**Casa dos Açores**  
1 Açores Street  
Winnipeg, Manitoba  
R3B 0V4 Canadá  
E-mail: [casadosacores.wpg@mts.net](mailto:casadosacores.wpg@mts.net)  
Tel. 204-947-0049




**Centro Português Casa do Minho**  
1080 Wall St., Winnipeg, MB R2E 2R9 Canadá  
Tel. 204-772-1070 E-mail: [7721070@mts.net](mailto:7721070@mts.net)



**PORTUGUESE IN MANITOBA**  
[www.portugueseinmanitoba.com](http://www.portugueseinmanitoba.com)



**PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"**



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




**Serviço de Foto e Vídeo**  
Casamentos - Batizados  
Aniversários - Festas Privadas  
**Colaboradores Freelance:**  
PortugueseInManitoba Website  
LusoCanTv - Jornal O Mundial  
1279 Redwood Avenue  
Winnipeg, MB R2X 0Y7  
Carlos Sousa Tony Soares  
Cell 204.299.8041  
[www.facebook.com/carlos.sousa.798278](http://www.facebook.com/carlos.sousa.798278)



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

## 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
  - **LUSO-CAN TV**
  - In memory of MARY & PETER MÁRUSCHAK
  - CARLOS & YVONE OLIVEIRA



- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO TAVARES

“It wasn't like in the movies...  
I wasn't John Wayne.”



*In memoriam  
Carol Elizabeth Parkes*

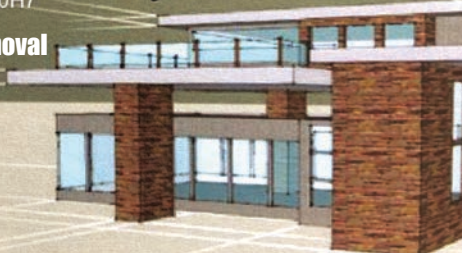


Luis Jorge (204) 963-4800  
advance.acrylic@gmail.com  
299 Hoddinott Rd.  
East St. Paul, MB R2E 0H7

**ADVANCE**  
Acrylic & Stucco LTD

**Call us for Snow Removal**

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](http://www.caladoconstruction.com)



**G**  
**GARCEA**  
GROUP OF COMPANIES



**GRANITE**  
CONCRETE SERVICES

**Tuscany**  
CONSTRUCTION  
*The Tile Specialist*

**colour**  
DESIGN DECORATING



P: (204) 338 - 9776 E: [info@garceagroup.ca](mailto:info@garceagroup.ca) W: [www.garceagroup.ca](http://www.garceagroup.ca)

**DMB**  
CONSTRUCTION

**Domingos M. Bravo**

Phone: 775-4259 Fax: 772-4943 E-mail: [dmbconstruction@mts.net](mailto:dmbconstruction@mts.net)

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