



Navegante

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

Cultural



Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

VOL 2

ISSUE 6

2020



©Starsonline

PUBLISHER / EDITORA
Navegante Cultural Navigator
204.981.3019

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

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

PORTUGUESE EDITOR
Maria José R. Marques Correia

PHOTOGRAPHY
Michel da Silva for Navegante-O Mundial

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

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

EDITORIAL COLLABORATORS:
Euclides Cavaco, Poet(a)
Lauren Capri
João Pedro Ernesto, Poet(a)
Euarda Gil; Dr. Carlos A. O. Pavão
Paulo Salgueiro Jr.
Victor Lopes & Dr. Nadine Shelton

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

COVER & INSIDE FRONT PHOTOS:
Festas de Lisboa - @starsonline
Padrinhos e Família

PRINTED BY:
Winnipeg Sun Commercial Print Division



Letter from the Editor:

I was 21 years old when I got my first and only Barbie, given to me by the older sister of an ex-Boyfriend, who could not believe that I had never been given one as a child -- not at a birthday party, or for Christmas, or even after a temper tantrum during our weekly family shopping trip to Woolco on Regent Avenue in Winnipeg.

Let's go Barbie!

Before Barbie came on scene, most modern dolls were baby infants or children, stock from the factory with large glass eyes in shades of blue and bow-shaped red or pink lips, slightly open in mid-gurgle or giggle. These chubby-armed plastic cherubs were relatively proportional in body shape and fair-skinned in complexion, dressed in newborn and toddler fashions common to the time.

I owned a few of these baby dolls -- some of them gently worn hand-me-downs, and some store bought and brand new with sharp seams not yet softened by mercurial young hands. I played at house and school and airplane with those dolls. My brother was typically the principal, while I was everything else, from teacher to counsellor to parent; somewhat prescient of future lives to unfold, minus the parent of biological children.

Dawn Doll

One day, a kind-hearted and savvy older cousin gifted me the smaller Barbie-wannabe, Dawn Doll, who was just as beautiful, the advertisement promised, at half the price. I didn't have any friends named Dawn at school, which sounded to my precocious child's ear as the most exotic of Canadian names, but my older (Portuguese) cousin Tony, whom I adored, had a (Canadian) girlfriend named Dawn for a few years, so I imbued in my Dawn Doll all of the attributes that I thought worthy of a real-life Canadian girl.

I'm a Barbie Girl, in a Barbie World...

Barbie was an innovative plaything for young girls like me, who were no longer satisfied by chubby baby dolls; pre-pubescent girls who were more interested in dressing up their cardboard cut-out dolls, than in cooing to their seraphimic babes-in-arms, long past interested in pretending to bathe and feed and burp them, before putting them down for a nap.

Ruth Handler, executive Vice President and co-owner of Mattel at the time, had been looking for an alternative to the baby dolls that her daughter and her friends had grown out of; she envisioned a three dimensional version of the cut-out dolls that they were crazy about dressing up or down.

On a timely business trip to Europe, Ruth found and bought a *Bild Lilli* doll in Germany and began re-imagining the European import as her three-dimensional American ingenue.

In those days, that sort of behaviour would have been referred to as cultural borrowing or cultural sharing by anthropologists, as compared to the harsher contemporary sins of cultural appropriation or cultural theft. When Handler "imported" *Bild Lilli* to USA, she set in motion a chain of events kicked-off by a brilliant marketing strategy that revolutionized the toy industry and indelibly shaped North American culture.

Life in Plastic, it's fantastic!

Barbie was one of the first toys whose public persona was marketed directly to children, through commercial TV. Barbie was not just a doll, but an emblem of the times; of a booming post-war American economy; of changing American values beyond the Cold War rigidity of Order and Progress, and into the Peace and Love vibe of the Sexual Revolution, bleeding up into Canada as most American things do.

Emboldened by their wartime factory experiences during WWII, American women were no longer content to stay home to cook and clean; the growing independence was captured by Barbie in an aspirational zeitgeist, where young girls could grow up to be doctors or astronauts. Models too, if they wanted. Barbie's American dream was not hampered by her male partner, either, whom she never married, and who was happy to remain forever in Barbie's shadow: a preternatural peter pan, not even a "Mr Barbie."

Come on Barbie...

Barbie rode her zeitgeist with the flair of a bleached-out world champion surfer; loosely hanging ten as she switched careers with breezy aplomb, making anything possible for the blue-eyed blondes of the world.

Whether consciously or not, Barbie shaped my evolving immigrant sensibilities -- she had what I wanted, even if I didn't know why I wanted those things: Barbie bought her own cars (as I did) and her own homes (as I did, at least twice on my own); Barbie put her career first (as I did)... Stylin' Barbie now has tattoos (!!) and she proudly wears Moschino (!!)... #moschinobarbie.

I've misplaced the Barbie gifted to me at 21, but my nostalgia for the forever unattainable, aspirational Barbie of my childhood continues unabated in the collective unconscious that shapes my own consciousness, without irony or apology. #barbiesaudades. Barbie taught me more about our culture and social values as a child, than any treatise or sociological essay I would read in ensuing years as an adult.

"Beauty is merciless. You do not look at it, it looks at you and does not forgive."
-Nikos Kazantzakis, *Zorba the Greek*

FYI ~ Who was Bild-Lilli?

Inspired by the racy Lilli cartoons created by Reinhard Beuthien for the German tabloid, *Bild*, *Bild-Lilli* was initially a men's doll created by Greiner & Hausser GmbH on August 12, 1955. Her lifespan extended five short years past the memetic gestation of her American daughter, Barbie, in March 1959.
#Barbiesmomisgerman

Table of Contents

Highlights

Health and Beauty – Saúde e Beleza	06
Food and Drink – Comida e Bebida	13
Combatentes Page – Página dos Combatentes	18
History - História	20
Prison Richard Band	21
Dr. Carlos A.O. Pavão	22
Nuno Pereira	23
Graduate Stories	24
Obituaries – Obituários	33



Original ® Barbie, 1959



Bild-Lilli



1955-1964

Carta da Editora

Vamos Barbie!

Eu tinha 21 anos quando ganhei minha primeira e única Barbie, dada a mim pela irmã mais velha de um ex-namorado, que não conseguia acreditar que eu nunca tinha ganhado uma quando criança - nem em uma festa de aniversário, ou para o Natal, ou mesmo depois de um acesso de raiva durante nossa viagem semanal de compras para Woolco na Regent Avenue em Winnipeg.

Boneca Dawn

Antes da Barbie entrar em cena, a maioria das bonecas modernas eram bebês ou crianças, estoque da fábrica com grandes olhos de vidro em tons de azul e lábios vermelhos ou rosa em forma de arco, ligeiramente abertos no meio de um gorgolejo ou riso. Esses querubins de plástico de braços rechonchudos eram relativamente proporcionais em forma de corpo e pele clara, vestidos com roupas de recém-nascidos e bebês comuns na época.

Eu tinha algumas dessas bonecas - algumas delas com roupas de segunda mão levemente usadas, e algumas compradas em lojas novas, com costuras afiadas ainda não amaciadas por mãos jovens e volúveis. Brinquei em casa e na escola e no avião com aquelas bonecas. Meu irmão era normalmente o diretor, enquanto eu era todo o resto, de professor a conselheira; presciente das nossas vidas futuras.

Um dia, um primo mais velho, de bom coração e experiente, me presenteou com a menor aspirante a Barbie, Dawn Doll, que era tão bonita quanto prometia o anúncio, pela metade do preço. Eu não tinha nenhuma amiga chamada Dawn na escola, o que souo aos meus ouvidos precoce mais exótico dos nomes canadenses, mas meu primo (português) Tony, que eu adorava, tinha uma namorada (canadiana) chamada Dawn para um poucos anos, então eu imbuí em minha Dawn Doll todos os atributos que considerava dignos duma garota canadense.

Sou Barbie Girl, em mundo Barbie...

Barbie era um brinquedo inovador para meninas como eu, que não se

contentavam mais com bonecas rechonchudas; meninas pré-púberes que estavam mais interessadas em enfeitar suas bonecas recortadas de papelão do que em arrulhar para seus bebês de colo, há muito interessadas em fingir que as banhava, alimentava e arrotava antes de colocá-las para tirar uma soneca.

Ruth Handler, vice-presidente executiva e coproprietária da Mattel na época, estava procurando uma alternativa para as bonecas que sua filha e suas amigas buscavam; ela imaginou uma versão tridimensional das bonecas recortadas que eles adoravam vestir.

Bild-Lilli, Mãe da Barbie

Numa oportuna viagem de negócios à Europa, ela encontrou e comprou Bild Lilli na Alemanha e começou a re-imaginar a boneca como sua ingênua americana tridimensional. Naquela época, esse tipo de comportamento teria sido referido como empréstimo cultural ou compartilhamento cultural pelos antropólogos, em comparação com os pecados contemporâneos mais severos de apropriação cultural ou roubo cultural.

Quando Handler "importou" Bild Lilli para os EUA, ela deu início a uma série de eventos que começou por uma brilhante estratégia de marketing que revolucionou a indústria de brinquedos e moldou de forma indelével a nossa cultura norte-americana.

A vida no plástico é fantástica!

Barbie foi um dos primeiros brinquedos cuja persona pública foi comercializada diretamente para crianças, por meio da TV comercial. Barbie não era apenas uma boneca, mas um emblema da época; de uma economia americana em expansão



Mario Lopes

Your Investment Realtor

RE/MAX

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

TOP PRODUCER!
Consistently Number 1 REALTOR

@

RE/MAX Office

520 Academy Road in Winnipeg

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

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

TEXT: 204.336.2746

eMAIL: mario@mariolopes.ca

FAX: 204.480.2816

WEB: www.mariolopes.ca

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

no pós-guerra; de mudar os valores americanos para além da rigidez de Ordem e Progresso da Guerra Fria e para a vibração de Paz e Amor da Revolução Sexual, sangrando no Canadá como acontece com a maioria das coisas americanas.

Encorajadas por suas experiências de fábrica durante a guerra durante a Segunda Guerra Mundial, as mulheres americanas não se contentavam mais em ficar em casa para cozinhar e limpar; a crescente independência foi capturada pela Barbie em um zeitgeist aspiracional, onde as meninas podem crescer e se tornarem médicas ou astronautas. Modelos também, se quisessem.

O sonho americano de Barbie também não foi prejudicado por seu parceiro masculino, com quem ela nunca se casou e que estava feliz por permanecer para sempre à sombra da Barbie: um peter pan sobrenatural, nem mesmo um "Sr. Barbie".

Vamos lá Barbie ...

Barbie montou seu zeitgeist com o talento de uma campeã mundial descolorida; pendurado vagamente dez enquanto ela trocava de carreira com desenvoltura alegre, tornando tudo possível para as loiras de olhos azuis.

Conscientemente ou não, Barbie moldou minhas sensibilidades de imigrante - ela tinha o que eu queria, mesmo que eu não sabia porquê, e continua sem ironia no meu destino.



1-1085 Ellice Avenue
Winnipeg, MB R3G 0E2

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

Gestoras de produtos Financieros

Maria Almeida

Tel: 204-925-2653

malmeida@cambrian.mb.ca

Edwarda Sardinha

Tel: 204-925-2754

esardinha@cambrian.mb.ca



NANCY GONÇALVES

— LAW OFFICE —

Nancy M. Gonçalves

Barrister & Solicitor, Notary Public

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

*T. +1 204 783 0554
F. +1 204 772 4231*

*info@nancygoncalves.com
www.nancygoncalves.com*

Health & Beauty

Systems in Times of Covid - To Mask or Not to Mask?

by Mia Sally Correia

The **Ready. Safe. Grow. #ReStartMB** marketing campaign, which Premier Pallister pushed out early August, without much apparent empathy for the concerns of his electorate, has cost the province just under a quarter million for billboards and other advertisements, money that arguably could have been better spent on more practical things, such as, supplies and supports for the Manitoba schools that are set to open in September.

A rise in case numbers coincides with the phase 4 opening of our provincial economy -- not a surprise to those of us who have studied epidemiology and the history of pandemics. As the novelty of the situation wears on, so does public outrage, risk perception around states of emergency and public health directives, and more directly, individual behaviours observable in our supermarkets, restaurants, work places, and public spaces.

Why are some folks wearing masks as part of a duty of care to the more vulnerable among us? And why are other folks decrying them as an attack on personal liberties and freedom?

Why has formal science become so susceptible to attacks upon it by those of us who didn't study it at all, but have had our opinions confirmed or shaped by outliers in our medical professions, who've made YouTube a platform for personal prophesy?

Why are my social media newsfeeds clogged with detritus that has nothing to do with science as I learned it in school, both high school and university? For the record, I learned science at a time when big pharma wasn't even the name of a boring punk rock band, and Monsanto was more well known as a forest-park in the city of Lisbon and less as the sine qua non purveyor of chemicals for the so-called "sheeple," who need to be saved by cyber baptisms of fire administered by the "woke" SJW prophets of our NWO.

When I worked in policy, I practiced systems thinking, which basically means that I take more into consideration than just what I want to believe, and that I look at the totality of a system in understanding how it works.

What are systems?

Systems are composed of three basic elements: parts (people and places and things); processes (behaviour and relationships and cause-effect); and outputs/outcomes (the result of products flowing through processes)...

Super-simplified for our purposes, the point of this definition, before your eyes glaze over, or the Google researcher in you hits up your device of choice to surf the net and find a better definition, is to reinforce the complexity of this pandemic and our political/social/cultural/economic/esoteric/existential/medical/scientific/etc. and so on, response to it.

There are no right or easy answers, although there are some wrong answers.

The more people are out in the community, the greater the likelihood they will be exposed to the virus; the greater the likelihood they are exposed to the virus, the greater the likelihood they will acquire the virus and become contagious... So it goes.

Population Health and the Social Determinants of Health

Health is not just the absence of disease, although our western model of science favours this approach, which focuses on treatment interventions after the fact (pharmaceuticals, therapeutic massage and physiotherapy, surgery and so on) as opposed to preventative lifestyle choices before the fact (yoga, meditation, good nutrition, and holistic health care, etc.) -- the World Health Organization defines health as "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity," whereby physical and mental well-being is a human right.



Willson Caetano

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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

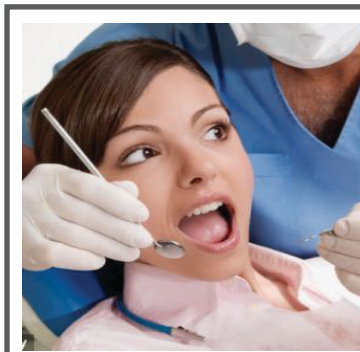
**Farmácia
Red River
CO-OP Ltd.**

1425 Main Street
Winnipeg, MB
R2W 3V3



You're at home here

We care about
Community Health



DR. A. FERNANDES

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

2055 McPhillips St. Unit 1
Winnipeg MB R2W 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

When we look at health in a holistic way, encompassing physical, emotional, intellectual, social, spiritual, environmental, and occupational well-being, we open up new ways of thinking on what it means to have "good health."

According to Dahlgren & Whitehead, the social determinants of health for an individual start with basic traits such as age, sex & gender, skin colour, religion and ethnicity, plus our unique constitution.

The second tier of traits includes lifestyle influences: not all of us are born into healthy (or wealthy) families, where there is plenty to eat, a roof over our heads, and psychosocial opportunities to express ourselves; to be accepted and nurtured; and to feel safe working and playing in our neighbourhoods and schools.

Our living conditions reflect as well as determine our lifestyle choices: factors such as income and social status; social support networks; education; employment, or lack thereof; social and physical environments; personal health practices, and individual coping skills for managing stress.

Body, Mind, Soul, and Spirit. Are you healthy? Or are you just free from disease?

Most public health departments across governments, including the one for which I worked during six of my 18 government years, look at how social determinants of health affect an individual's health outcomes as well as groups of individuals.

Body Politics and the Body Politic

Achieving, sustaining, and promoting health and well-being in a population requires much more than just acute care or treatment of symptoms after the fact,

provided that health care is affordable and accessible, and that individuals are relatively healthy in the first place.

Certain ethnic groups have worse health outcomes than others. And emerging Covid-19 data shows that it is disproportionately killing folks in the inner cities -- in the USA, numerous studies show that the virus is hitting Black and Latino communities especially hard.

Communities struggling with inter-generational trauma and the effects of systemic racism are less healthy than those who've largely benefited from capitalism, and therefore, susceptible to the effects of more serious forms of the coronavirus. Disparities across minority ethnic and immigrant populations put individuals in those communities at greater risk of getting the disease, and consequently, getting a more serious form of it.

The Political Economy

Within the past several months, USA employment dipped to 36 M and industry production declined to levels not seen since the Great Depression, with clothing and apparel sales losing 90% revenue. In Canada, the unemployment rate increased to 13% (normal is about 7%) and the Canadian deficit doubled, for a total of 260 B -- Manitoba is forecasted to reach a deficit of between 1.5 - 5 B, depending on the source, in a province of ~1.2 M.

Your Personal Economy

Going into Covid-19, many of us were just getting by, with mortgage payments, car loans, credit card debt, and personal loans; living paycheque to paycheque. CERB helped, and continues to help despite the

controversy of whether folks want to work or hang out at home as have subsidy programs and forgiveable business loans.

It will take time to get back what we lost in income time, but going forward, we can re-assess priorities and figure out **wants versus needs**. Working at home taught me that socks are more useful than shoes, and appreciably cheaper, too.

Causal systems...

IF the people parts in our system are not functioning at system capacity in their jobs, and relationships are hampered by restrictions ranging from work-at-home orders to social distancing and personal protective barriers, **THEN** our potential for individual and social well-being is hindered by a disruption to our need for belonging.

IF we are unable to physically distance and practice good hygiene, **THEN** we risk exponential community spread.

IF we treat each other better and more kindly; improve our coping skills as individuals; dig deep for compassion and understanding; start by preventing disease in the first place with proactive approaches to personal well-being; practice and promote pro-social behaviour rooted in concern for others, **THEN** we might survive this Covid-thing with twin outcomes of healthy individuals within a healthy society.

IF we produce folks that can be exposed to a virus that they either do not get, or if they get, can fully recover from, **THEN** we can have more healthy debate on important issues to collaborate on change for the better, without resorting to insults or paranoid, thinking -- so mask up, or don't mask up... but FFS, be kind!

Artigo em Português, na página 24

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




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



PORTUGUESE BARBERSHOP
HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM
CORTES E
PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO DANIEL FELIZARDO
204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

Saúde & Beleza

Back to School: Youth Eye Health & Covid-19

By Dr. Nadine Shelton

Maintaining Youth Eye Health & COVID-19

We are all living the new usual routines of life as we have adapted to working from home and trying to homeschool our kids. With distance learning increasing so does the screen-time, relying on laptops and tablets, it is important to think of the new visual challenges this might introduce to children. With the uncertain return to school plans, it's important to think of your child's eye health as we all prepare for an extended new normal. Manitoba youth under 19 receive free eye exams at nv.

What to expect at an exam

A typical youth eye exam starts off with assessing vision, by reading letters or fun easy pictures on a screen across the room and/or on a hand held card up close. Other tests and charts can be used if a child is too young to name the letters or pictures. Once vision is assessed, I use a light and hand held lenses and/or a Phoropter, which looks like a large pair of glasses that holds a number of lenses, to measure the length and shape of the eyes. Doing so, results in the expected clear vision a person has at different distances.

Youth tend to have a small amount of prescription, which is likely to improve over time as they reach adulthood, since kids still have much growing ahead. A prescription is a recommendation in corrective lenses to reach 20/20 vision.

What is 20/20 vision?

20/20 vision is what normally can be seen clearly at 20 feet away. When a kid's vision is weaker than expected, glasses may be prescribed to help improve it. A child's eye exam may also take on other tests: testing for eye muscle and focus problems, binocular vision and colour vision.

Once the external tests are done, I assess the general health of the eyes, beginning by using a direct ophthalmoscope (a hand held magnifier with a light) used on smaller kids or a larger stand-alone microscope on older kids. The layers of the eye are examined from front to back to ensure that nothing is blocking the vision or going to cause problems in the future. All checks, along with a thorough discussion of eye health are complete within 20/30 minutes.

Eyes and screen-time

Use of online learning portals by teachers for distance learning means more computer and screen time for both adults and children. To reduce eye fatigue, it is important to remember to take frequent breaks to give the eyes a rest from focusing at the same distance. It is also important to wear glasses if they help make it easier for the eyes to focus, and consider adding a blue light filter to the lenses. Some people complain of eye fatigue and sleep issues when working for too long with screens, thus reducing the blue light can reduce these symptoms.

Regular eye exams are important for all ages, especially kids whose eyes and bodies are growing and changing at a faster rate than adults. Kids often do not know how to explain their vision issues and a regular eye exam can catch small issues before they affect their daily life activities.

Jonas Paul Eye Wear

Jonas Paul Eye Wear is our principle youth frame brand. They are an amazing company that have all the right frame styles, shapes and colours with their own sense of cute without being cartoony for young people; they have also suited many adults. Jonas Paul frames offer a great "Buy Sight. Give Sight." program, which combined with our own pay-it-forward program, means that a portion of your purchase will go to help those in need here at home and abroad.

Along with getting school supplies, don't forget to take your kids for an eye exam. It may be the middle of summer, but back to school is just over one month away. For appointments, call 204.504.6863.



Jonas Paul come in larger-sized teen frames and are a great fit for adults also



The Owner

Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. studied at University of Winnipeg, Canada and Indiana University, USA. She has worked abroad in Guanajuato, Mexico assisting outreach patient eye care with VOSH (Volunteer Optometric Services to Humanity). Her university days focused on early child eye care and low vision.

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

Eye Care at nv During COVID-19

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

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

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

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

Learn more at nvmyeyes.com

De Volta às Aulas: Saúde Ocular Juvenil e Covid-19

Por Dr. Nadine Shelton

Manter a saúde dos olhos dos jovens e COVID-19

Todos nós estamos vivendo as novas rotinas usuais de vida, conforme nos adaptamos para trabalhar em casa e tentar educar nossos filhos em casa. Com o aumento do ensino à distância e o aumento do tempo de tela, contando com laptops e tablets, é importante pensar nos novos desafios visuais que isso pode apresentar às crianças. Com os planos incertos de retorno à escola, é importante pensar na saúde dos olhos de seu filho enquanto todos nós nos preparamos para um novo normal prolongado. Jovens de Manitoba com menos de 19 anos recebem exames oftalmológicos gratuitos na nv.

Cuidados com os olhos durante COVID-19

A nv ocular e os óculos estão abertos para todos os cuidados oftalmológicos de rotina e emergentes, ao mesmo tempo que limita um paciente / família por vez no consultório. É melhor ligar com antecedência ou enviar um e-mail para garantir que não estamos ocupados ajudando outra pessoa. Se houver um paciente à sua frente, pedimos que você se sente do lado de fora em nosso pátio até terminarmos. Todas as superfícies são desinfetadas entre os compromissos.

Se estiver se sentindo mal, pedimos que ligue para a Clínica Oftalmológica Urgente da Misericórdia pelo telefone 204.774.6581. Também deve ligar para remarcar seu compromisso conosco se estiver se sentindo mal, ou tiver viajado fora da província ou país nos últimos 14 dias, ou tiver estado com uma pessoa que está doente ou viajou.

A nv está aqui para atender às suas necessidades de cuidados com a visão durante esses tempos difíceis. Não hesite em ligar, se tiver alguma dúvida.

Para obter mais respostas às suas perguntas sobre saúde da visão, entre em contato com a Dra. Nadine Shelton da nv Eye Care Eye Wear pelo telefone 204.504.6863.

Saiba mais em nvmyeyes.com

Um típico exame de vista jovem começa com a avaliação da visão, lendo cartas ou imagens divertidas e fáceis em uma tela do outro lado da sala e / ou em um cartão de mão bem próximo. Outros testes e gráficos podem ser usados se a criança for muito jovem para nomear as letras ou imagens. Uma vez que a visão é avaliada, eu uso uma luz e lentes portáteis e / ou um Phoropter, que se parece com um grande par de óculos com várias lentes, para medir o comprimento e o formato dos olhos. Isso resulta na visão clara esperada de uma pessoa a diferentes distâncias.

Os jovens tendem a ter uma pequena quantidade de receita, o que tende a melhorar com o tempo conforme eles atingem a idade adulta, já que as crianças ainda têm muito crescimento pela frente. A prescrição é uma recomendação em lentes corretivas para atingir uma visão 20/20.

O que é visão 20/20?

Visão 20/20 é o que normalmente pode ser visto claramente a 20 pés de distância. Quando a visão de uma criança está mais fraca do que o esperado, podem ser prescritos óculos para ajudar a melhorá-la. O exame oftalmológico de uma criança também pode realizar outros testes: teste de músculos oculares e problemas de foco, visão binocular e visão de cores.

Uma vez que os testes externos são feitos, eu avalio a saúde geral dos olhos, começando por usar um oftalmoscópio direto (uma lente de aumento de mão com uma luz) usado em crianças menores ou um microscópio autônomo maior em crianças mais velhas. As camadas do olho são examinadas da frente para trás para garantir que nada bloqueie a visão ou cause problemas no futuro.



JONAS PAUL
EYEWEAR

Grátis - Exames dos olhos <19 anos
Grátis - Olho consulta urgente/ médico

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

Óculos exclusivos - produzidos em Portugal

20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de setembro de 2020

poque - reserve agora!

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

Desejamos ser a sua óptica

Todas as verificações, junto com uma discussão completa sobre a saúde dos olhos, são concluídas em 20/30 minutos.

Olhos e tempo na Televisão

O uso de portais de aprendizagem online por professores para ensino a distância significa mais tempo no computador para adultos e crianças. Para reduzir a fadiga ocular, é importante lembrar de fazer pausas frequentes para dar aos olhos um descanso de focar na mesma distância.

Jonas Paul Eye Wear

Jonas Paul Eye Wear é a nossa principal marca de armações para jovens. Eles são uma empresa incrível que tem todos os estilos, formas e cores de moldura certos com seu próprio senso de fofura sem serem desenhos animados para jovens; eles também serviram para muitos adultos.

Além de conseguir material escolar, não se esqueça de levar seus filhos para um exame de vista. Pode ser o meio do verão, mas o retorno às aulas é daqui a pouco mais de um mês. Ligue para 204.504.6863.



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

Selena Loureiro:

Q & A with a Navegante Intern



Q Who is your role model, and why?

A Writing-wise, I'd say my biggest role models are Johnathan Auxier and Rick Riordan. Both authors' works had a significant impact on my childhood and on my current writing style.

Each time I open one of Johnathan Auxier's novels, I find myself remembering precisely why I enjoy reading in the first place. They make me want to keep reading, keep writing, and most of all: keep writing in a meaningful way.

Rick Riordan is another one of my favourite authors. I admire his ability to give his characters a distinct voice and the way he intertwines history with fiction and makes those stories relatable to a variety of people. The amount of representation in his books makes it so that every reader has someone relatable, and I personally strive to mimic that quality in my current and future works.

Q What kinds of ideas do you have for Navegante-O Mundial? Keep in mind that we're both print and multi-media online.

A I have an idea to implement a youth short story column. For example, we could reach out to the kids in the upper grades of Portuguese school (so maybe years 4-6), give them a prompt that could pertain to a history lesson featured in a current issue, or something personal about growing up Portuguese -- the goal is to give them a chance to have their work featured in the magazine.

The same idea could be developed for both younger and older kids who have already graduated. I figured that introducing the idea to them through the school would be a great way for them to be exposed to it. This way, it gets youth interested in Navegante-O Mundial and what it teaches; it's also a great way to showcase the talent of young members of the Portuguese community in Winnipeg, and in other parts of the world.

Q Tell me about a project or accomplishment that you consider to be the significant in your education-to-date?

A The most meaningful projects, I think, are the ones you can learn something from. I wrote two personal essays this year; the first for my English class, and the second for my creative writing class.

I consider both pieces to be the hardest things I've ever had to write, and the two I feel the most proud to have written.

The first one was centered around the time I spent in Winnipeg and the difficulties that I faced at that point of my life. The second was written about a trip I took to Portugal this January to bury my Grandfather. I feel that both pieces challenged me as a writer, while still allowing me to reflect and really dissect what I had experienced. Neither is 100% perfect, but if I had to keep anything that I wrote in the past four years it would be either of those essays.

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

A Although I've experimented with all three, I have to say that prose and essays tend to be my preferred mediums. Like most writers, I'm a creative person; I spend a lot of time in my head, engulfed in the different worlds that I want to eventually put onto paper someday. I say someday because I often get incredibly stuck whenever I try to commit myself to novel-length written pieces. I can never seem to decide on the best way to start a story. In such cases, I try to work on a different chapter or part of the story - even if it doesn't end up in the final piece, writing something keeps me inspired to keep writing. Prose and storytelling challenges aside, this year, I was introduced to creative essays, and found that I really enjoyed writing them, so I'd like to further pursue those in the future.

Q Tell me how you handle stress; how have you managed the closures and uncertainty brought about by Covid-19? What did it mean for you in your last year of school?

A I can't say that I handled this whole 'graduating during quarantine' debacle as gracefully as I probably could have. My school didn't particularly do anything to help us cope or transition into fully online learning.

The work that we were assigned was simply posted on Google Classroom, and we were expected to hand it in whenever it was due. Needless to say, like the majority of the people I spoke to, I had a difficult time adjusting and procrastinated a bit. Whenever I got especially stressed out, though, I found that pouring myself a cup of tea, listening to some good music, or watching something funny, helped me cope and re-focus.

The hardest thing to come to terms with as a 2020 Grad, however, was just not being able to have a senior year experience.

I was never one for highschool parties, but I missed out on being able to spend time with my friends, go to the concerts I had bought tickets to, go to Prom and even just attend my graduation ceremony.

It hit me, after I had handed in my final projects, that I had graduated; I finished High School; put an end to the four-year journey I had embarked on in 2016; I was done. But it didn't feel that way. Honestly, I didn't expect it to affect me as much as it did, however, knowing that I was going to be a part of the only graduating class to not have those experiences was incredibly disappointing.

Looking back at it all now, though, it has made me more grateful for the memories that I was able to make, and the ones I know I will make in the future. (At the very least I'll have an interesting story to tell my kids someday!)

Q What's your spirit animal?

A The animal I relate to the most is probably the owl; they're quiet, intelligent, and have a knack for spotting little things. I'm more of an introvert; I strive to be a smart and well-educated person, and I also consider myself to be pretty detail orientated. Aside from that, Owls have ties to Athena, the Greek Goddess of Wisdom and Creativity, and as someone who sincerely enjoys learning about history, I have to say I really appreciate that link.

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

A Keep an open mind and never hate something before you've taken the time to understand it. There are seven billion people on this planet, each with a different experience and way of life. It is impossible for us to truly understand the experience of every single one of those people, but before you choose to hate something -- before you choose to actively condemn it, make sure you've taken the time to understand why. Why that opinion exists, why that type of person exists, why someone may feel or identify a certain way, and most importantly, after learning all that, why do you feel the way that you do?

I think if we all took the time to listen and learn instead of shouting over each other during discussions, we'd have a much more productive and understanding society.

Selena Loureiro is Navegante-O Mundial Intern, covering topics of general interest. Congratulations & welcome aboard, Selena!

Selena and sister Stephanie, Prom 2020



Selena and parents Joe Loureiro & Marie Gomes Loureiro



Selena graduated from Aurora High School, class of 2020, with honours, French Immersion and SHSM in business designation, where according to mother Marie, an old and dear friend of Nav-OM EIC MSC, she was the youngest president of her law club, working to lead and prepare her peers, each and every year, to compete in the OOCMT Mock Trial Competitions.

She volunteered countless hours as youth leader at their local church, and worked as a Co-op Student for the town of Aurora in the capacity of Assistant to the Communications Manager. She also found time to work at Squish in the mall, where she excelled at customer service and sales.

Selena will be attending York University in the fall, to pursue a Bachelor of Arts in professional writing and communications.

Olisipo ~ Lisboa

Ferias sem Fronteiras!

Hoje o passeio é subterrâneo: Galerias Romanas Lisboa! Na Rua da Prata, entramos literalmente pelo bueiro para visitar este local que mostra a Lisboa Romana, com mais de 2 mil anos de história! Não espere ver afrescos romanos nem estátuas: o espaço nada mais é que corredores subterrâneos. O interessante mesmo é a história deste criptopórtico, explicada detalhadamente pelo guia!

Infelizmente as Galerias Romanas Lisboa só abrem para visitaçao duas vezes por ano, por apenas três dias, geralmente em abril e setembro. Para visitá-las, é necessário reservar os bilhetes online (que esgotam super rápido!), retirá-los antes do dia da visita e pagar 3 euros. Para saber quando a reserva de bilhetes está disponível, é só acessar este site. Felizmente, podemos ver este clips: <https://youtu.be/8ADLjRSZqbU> <https://youtu.be/2dc0eMtwV3Q>

Today, our trip is subterranean: the Roman Galleries in Lisbon! Underneath Rua da Prata (literally Silver Street), literally accessible by manhole, with more than 2,000 years of history -- when Lisboa was called Olisipo, a port outpost of the Roman Empire, in the Roman province of Lusitania, from whence comes the expression Lusa and Lusó to describe Portugal -- the word Portugal itself comes from the latin-Roman name, Portucale.

The Roman left behind many ruins, the most well-known being at Conimbriga in the Beira regions, where they defeated Celtic tribes and pushed them north, erecting a temple to Diana in their town centre. Clips in Portuguese and English: <https://youtu.be/8ADLjRSZqbU> <https://youtu.be/2dc0eMtwV3Q>



Brandon Aguiar:

Photo Interview with a Graduand

A celebration was held for Brandon J. Aguiar this past month, on the combined occasion of his 18th birthday and high school graduation, Class of 2020.

Cousin Brandon is the oldest son of my first cousin Grace Correia Aguiar and Andy Aguiar, and together with his sisters, including newbie photographer Selena, was on hand to greet friends and family at his lively backyard party.

Between 30 and 50 guests came and went during the early evening festivities, helping themselves to a generous and varied buffet of Portuguese and Canadian cuisine, a well-stocked bar with soft drinks and more, and tables and chairs that were socially distanced for the times.

Dinner was followed by cake and presents, then speeches by Brandon, punctuated by a shotgun performance of his favourite lager, and his mother Grace. An impromptu "backyard folklorama, pavilion of portugal" ensued after the speeches, and some of the guests, current or former folk dancers, regaled the crowd of family and friends with popular favourites such as the Corridinho and Romarias.

"I'm grateful for all family and friends who helped me get through school, especially my mom Grace."

"What was it like to graduate during Covid times?"

"It was frustrating to come this far and not be able to fully celebrate, but I'm looking forward to the future and working doing what I love -- that is, playing music; thanks to my uncle Peter for the equipment, and thanks to my mom for supporting my dreams."

"Covid can't stop me, no way!"



Food & Drink

Bon Appetit, com Eduarda Gil

Eduarda Gil is a home-based master of the Portuguese culinary arts.

Out of the cosy condominium that she shares with her husband Rui, she spends the better part of her days indulging her passion for cooking and baking and then sharing the fruits of her labours with folks who place special orders for the tasty treats at reasonable rates. Eduarda has agreed to share her recipes with **Navegante-O Mundial**. Contact: 204.792.9146 or eduardagil@live.ca

Eduarda Gil é uma mestra em casa das artes culinárias portuguesas.

Fora do condomínio acolhedor onde vive com seu marido Rui, ela passa a maior parte de seus dias entregando-se à paixão por cozinhar e assar e, compartilhando os seu trabalho com pessoas que fazem pedidos especiais para os deliciosos doces a preços razoáveis. Eduarda concordou em compartilhar suas receitas com **Navegante-O Mundial**. Contacte: 204.792.9146 ou eduardagil@live.ca

Shrimp Rissois -- Appetizer

Singular: Rissol -- from the latin word *russeolus*, which means "reddish," can be enjoyed as a snack, appetizer, or starter. In other parts of the world? Rissoles!

Similar to the Spanish, with their Tapas, the Portuguese have Petiscos, cheap and hearty, bite-sized fare -- both Tapas and Petiscos are the legacy of the Arabs, who occupied the Iberian Peninsula for centuries, and brought with them a love of *al-zabib*; the appetizer!

Ingredients:

Dough

4 cups of water
Pinch of salt
4 tablespoons of margarine
4 cups of flour

Filling

Onions, garlic, parsley, red pepper, olive oil, and salt/pepper to taste, plus cooked shrimp, about a pound, cut into small pieces, two egg yolks, 6 sifted tablespoons of flour, lemon juice, cold water

Breading (for frying)

2 eggs, beaten; breadcrumbs
-- vegetable oil in a pan

Method:

Dough

Bring water to a boil with all ingredients and then add flour; mix until flour is absorbed and turns into a ball. Cool and roll the dough -- cut into approximately 4" diameter circles.

Filling

Melt the margarine over low heat, add the sifted flour, and then, a little cold water; sprinkle with lemon juice and stir in the egg yolks, season with salt and paper. Remove from heat and let cool. Add the shrimp and mix well. When cool, place filling (not too much) onto the pre-cut dough circles, folding over and pinching sides together.

Breading (and frying)

Heat a large bath of vegetable oil in a pan. Roll each rissol in the beaten eggs and then onto the breadcrumbs for coating; deep fry in the hot oil -- don't forget to turn over!



Rissoles de Camarão - Petisco

Singular: Rissol - da palavra latina *russeolus*, que significa "avermelhado", pode ser apreciado como lanche, aperitivo ou entrada. Em outras partes do mundo? Rissoles!

À semelhança dos espanhóis, com as suas *tapas*, os portugueses têm *petiscos*,



baratos e substanciosos, de comida ligeira - tanto os tapas como os petiscos são herança dos árabes, que ocuparam a Península Ibérica durante séculos, e trouxeram consigo o *al-zabib*; o aperitivo!

Ingredientes:

Massa

4 copos de água
Pitada de sal
4 colheres de sopa de margarina
4 xícaras de farinha

Recheio

Cebola, alho, salsa, pimenta vermelha, azeite e sal/pimenta a gosto, mais camarão cozido, cerca de meio quilo, em pedaços pequenos, duas gemas de ovo, 6 colheres de sopa peneiradas de farinha, suco de limão, água fria

Empanando (para fritar)

2 ovos batidos; Migalhas de pão
- óleo vegetal em uma frigideira, para fritar

Método:

Massa

Leve a água para ferver com todos os ingredientes e adicione a farinha; misture até que a farinha seja absorvida e vire uma bola. Esfrie e enrole a massa - corte em círculos de aproximadamente 4" de diâmetro.

Recheio

Derreta a margarina em fogo baixo, acrescente a farinha peneirada e, a seguir, um pouco de água fria; regue com o suco de limão e acrescente as gemas, tempere com sal e papel. Remova do quente e deixe esfriar. Adicione o camarão e misture bem. Quando esfriar, coloque o recheio (não muito) sobre os círculos de massa pré-cortada, dobrando e juntando os lados.

Empanando (e fritando)

Aqueça um grande banho de óleo vegetal em uma panela. Passe cada rissol nos ovos batidos e depois nas migalhas de pão para revestir; frite em óleo quente - não se esqueça de virar!

Dicas/Tips:

o óleo precisa de estar bem quente/
the oil has to be very hot!



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

Parabéns!

Feliz Aniversario, Pedro Aires! ... e Michel!

Navegante-O Mundial celebrou os aniversários de Pedro Aires Simões Correia, no dia 29 de Junho, e uma semana depois, de Michel da Silva, no dia 3 de Julho, 2020.

Navegante-O Mundial celebrated the birthdays of Pedro Aires Simoes Correia on June 29, and a week later, of Michel da Silva, on July 3, 2020.



CORK & OLIVE
 PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue
 Winnipeg MB R3E 0M8
 204.219.0492

Re-opening soon at 1038 Keewatin Street!

JT'S CLUB MEMBERS ONLY

1030 Keewatin Street, Suite 10 | Winnipeg | Manitoba | R2R 2E2 204.632.6850

Same Convenient Parking & Location

Celebrations 🎁

Pedro e Zezita - 55 anos de Casamento! 25.7.2020



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

BREAD & PASTRIES

Lisbon BAKERY

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

Ponto de Vista InterCultural

Via Africa

Redações Curtas e Perguntas #BossUp!

Existem aqueles que simplesmente escreverão "K" quando estão com raiva de você, e existem aqueles que irão escrever um dossiê PDF de cinco páginas pré-meditado em letras maiúsculas em negrito com referências e notas de rodapé. Escolha sua luta com sabedoria antes de atirar ...

Elas não vai te amar porque gosta de meninos maus... E o pastor júnior em você é bom demais e crítico demais para entender a lógica dos meninos maus ...

Você pode ter uma discordância lógica e profissional sem espalhar suas emoções não processadas por todo o lugar?

Você é bonita ou apenas fotogênica?

Você os conheceu; eles conhecem muitas pessoas, mas não fazem muitos amigos; eles namoram, mas nunca se comprometem. Eles te amam muito, mas não "daquele jeito". Eles escolhem e soltam parceiros, enquanto usam seu personagem como um parâmetro para julgar seus amantes?

Eles desejam que as pessoas por quem se apaixonam sejam tão amáveis e estáveis quanto você, mas, por algum motivo, se recusam a namorar você.

Eles vão chorar quando forem traídos e perguntar se devem perdoar ou seguir em frente ...

Se você pudesse conhecer seu eu mais jovem, o que você faria com ele ou ela?

Existem aqueles que, quando se casam, desejam que as fábricas fechem, as bolsas de valores quebrem e talvez um eclipse apareça no céu para agradecer a sua abençoada união.

Depois, há aqueles que convidam dez pessoas para o casamento e postam apenas uma foto.

Se ele a pediu em casamento em um iate ou se você ficou grávida e foi morar com

ele contra a vontade dele, no final do dia, quando a música parar, vocês dois devem chegar a um acordo com sua realidade...

Do primeiro dia para o começo do resto de suas vidas ... como duas virgens em sua noite de núpcias.

Todo homem deve se casar, nenhum homem deve ser poupado ...

Nota Editorial Ironicamente: poupar a vara, estragar a criança ?!



E se Golias tivesse se esquivado daquela pedra?

Senhoras, como é a sensação de dar um tapa em um homem que não revida?

Quantas vezes você pára o que quer que esteja fazendo e se pergunta: "Qual é o sentido desta curta vida?"

Se você se conhecesse, gostaria de você?

Você pode se olhar no espelho e se julgar objetivamente ... você concorda que é tóxico?

O africano ... fez uma lavagem cerebral para acreditar que seus antepassados e ancestrais o legaram com uma maldição, então ele tem que se purificar de um mau presságio geracional.

É o que acontece quando você é educado por aquele que o escravizou ...

O sistema americano não foi feito para o homem negro...

E então nos disseram que a poligamia era errada, mas a homossexualidade não é ...

Quem pode colocar uma máscara facial por mais de cinco minutos?

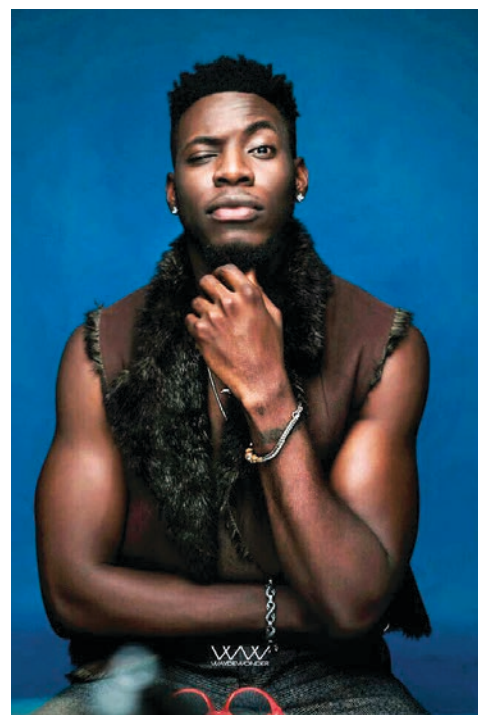
Comece a aprender com este bloqueio - é assim que a aposentadoria o tratará: sem dinheiro, sem amigos e muito tempo ...

Os ditadores adoram toques de recolher e bloqueios: discuta.

Você anda por essas ruas solitárias e quase pode sentir o cheiro da fome nos rostos dos homens; você também pode dizer que eles estão apenas caminhando sem um destino claro: alguns estão cansados de hibernar em casa por dias a fio; alguns querem uma pausa de suas esposas; alguns precisam acalmar seus demônios ... mas uma coisa é certa: eles vão voltar para casa sem nada ...

E nada enfraquece um homem como a incapacidade de alimentar sua família.

Bom dia, terráqueos e cidadãos do universo, o sol nasceu e os pássaros cantam. É um lindo dia para estar vivo!



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

InterCultural POV Via Africa

Nahurira Rwamatooro

Short Essays and Questions #BossUp!

There are those who will just write "K" when they are angry with you, and then there are those who will write a pre-meditated five page PDF dossier in bold capital letters with references and footnotes. Choose your struggle wisely before you shoot your shot...

She won't love you because she is into bad boys... And the junior pastor in you is too good at too judgmental to understand bad boy logic...

Can you have a logical and professional disagreement without splashing your unprocessed emotions all over the place?

Are you pretty or are you just photogenic?

Have you met them; they meet many people but don't make many friends; they date but never commit. They love you so much, but not "in that way." They pick and drop partners, while using your character as a yardstick to judge their lovers?

They wish the people they fall for to be as loving and stable as you are, but for some reason, they refuse to date you.

They will cry to you when they are cheated on and ask you as to whether they should forgive or move on...

If you could meet your younger self, what would you tell him or her?

There are those who when they get married, wish that factories should close, stock markets should crash, and perhaps an eclipse appear in the sky, to grace their blessed union.

Then there are those who invite ten people to their wedding and post only one picture.

Whether he proposed to you on a yacht or you got pregnant and moved in with him against his will, at the end of the day,

when the music stops, the two of you must come to terms with your new reality...

The first day to the beginning of the rest of your lives... like two virgins on their wedding night. Every man must marry, no man should be spared...

Editorial Note tongue-in-cheek: spare the rod, spoil the child?!



What if Goliath had dodged that stone?

Ladies, how does it feel when you slap a man that won't fight back?

How many times do you stop yourself whatever you are doing and ask yourself, "what is the point of this short life?"

If you met yourself, would you like you?

Can you look at yourself in the mirror and objectively judge yourself... can you agree that you are toxic?

The African... brainwashed into believing that his forefathers and ancestors bequeathed him with a curse, so he has to purge himself of a generational bad omen. This is what happens when you are educated by the one who enslaved you...

The American system is not designed for the black man...

And then they told us that polygamy was wrong, but homosexuality is not...

Who else can put on a face mask for more than five minutes?

Start learning from this lockdown -- this is how retirement will treat you: no money, no friends, and lots of time...

Dictators love curfews and lockdowns: discuss.

You walk on these lonely streets and you can almost smell the hunger off men's faces; you can also tell they are just walking about with no clear destination: some are tired of hibernating at home for days on end; some want a break from their wives; some need to calm their demons... but one thing is clear: they will go back home with nothing... And nothing emasculates a man like the inability to feed his family.

Good day earthlings and citizens of the universe, the sun is up and the birds are singing. It is a beautiful day to be alive!



LUSO CANADIAN CLUB

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

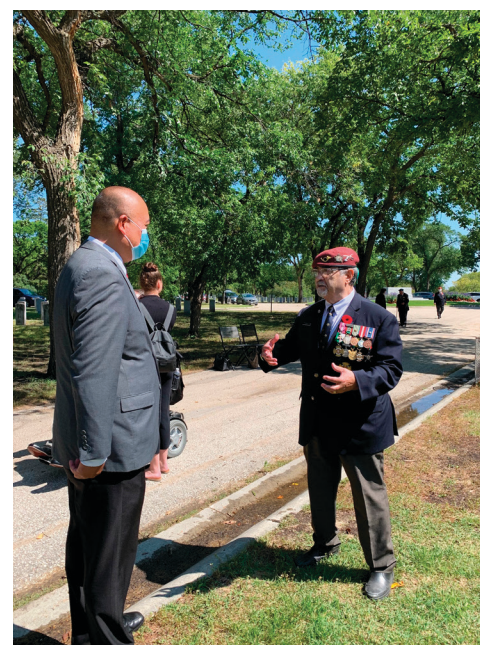
Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches

Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe

venha visitar-nos!

Combatentes:

Lembrando Blue Berets Peacekeepers e Hong Kong



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

JOSE FERREIRA
FOUNTAIN TIRE OWNER

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

**Pneus Good Year
Mecânica**

O conselho é uma daquelas coisas que, nos momentos mais difíceis de nossas vidas, pode nos incomodar ou parecer uma crítica injusta quando nos sentimos particularmente frágeis e, no entanto, é também nesses momentos que realmente conta.

Se há uma coisa que quero dizer a todas as gerações mais velhas; até mesmo minha própria geração à medida que envelhecemos, é esta:

Continue plantando sementes!

Não estou falando de um jardim literal. Estou falando sobre dar conselhos potencialmente indesejados, amor duro e uma forte verificação da realidade para os mais jovens quando eles merecem. Os amigos do seu filho, parentes mais jovens ou a pessoa na sua frente na fila, tentando descobrir como financiar um telefone que não podem pelo resto da vida, podem comprar imediatamente.

Todas essas coisas aconteceram comigo em um ou mais pontos ao longo da minha vida, mas eu me lembro da última perfeitamente.

Uma pessoa mais velha parada atrás de mim na fila, educadamente, mas incisivamente (e logicamente) afirmou, enquanto eu estava falando com o caixa: "Se você não pode comprar aquele telefone imediatamente, por que está tão determinado a se endividar para ter isto?"

Minha reação foi imediata: um rosto corado de vergonha e um "como você ousa?" Um sentimento de indignação passou por mim como uma tempestade, virando minhas entranhas de cabeça para baixo e aumentando meu ritmo cardíaco.

Minha reação também foi imediatamente reveladora de uma área de fraqueza em minha vida naquela época; um ponto de aperto que estava fazendo com que eu me estendesse além de minhas possibilidades.

Por que eu preciso desse telefone ?!

O comentário e minha reação a esse comentário ficaram na minha memória muito depois de o momento e a experiência terem passado - era claramente uma área da minha vida que precisava ser melhorada.

Portanto, continue plantando sementes!

Seu ente querido ou amigo pode atacar ou responder com orgulho e ego machucado, mas acredite, você terá plantado uma semente - desde que o faça com amor e compaixão, de um ponto de honestidade sobre onde você também pode ter áreas fracas que precisam de escoramento e melhorias.

Seu ente querido ou amigo pode parecer ignorar totalmente o seu conselho, ou ignorar suas perguntas ou preocupações como irrelevantes, mas em algum momento, eles vão parar e refletir sobre como cultivar aquela semente ...

São os momentos que recordamos para sempre, em outros momentos futuros de fraqueza. Essas são as sementes do nosso crescimento.

Lauren Capri

Parts of a Journey

Advice is one of those things that at the trickier moments of our lives, can rub us the wrong way, or seem like unfair criticism when we're feeling particularly fragile, and yet, it's also in these moments that it really, really counts.

If there's one thing that I want to say to all of the older generations; even my own generation as we age, it's this:

Please continue planting seeds!

I'm not talking about a literal garden. I'm talking about giving potentially unwanted advice, tough love, and a sharp reality check to younger people when they deserve it. Your child's friends, younger relatives, or the person in front of you in line, trying to figure out how to finance a phone they can't for the life of them, afford to buy outright.

All of these things have happened to me at one or more points throughout my life but I remember the last one perfectly.

An older person standing behind me in line, politely yet pointedly (and logically) stated, as I was speaking with the cashier, "if you can't afford to buy that phone outright, why are you so determined to go into debt to have it?"

My reaction was immediate: a flushed face of embarrassment and a "how dare you?" sense of indignation passed over me like a storm, turning my insides upside down and increasing my heart rate.

My reaction was also immediately revealing of an area of weakness in my life at that time; a pinching point that was causing me to over extend myself beyond my means.

Why did I need that phone?!

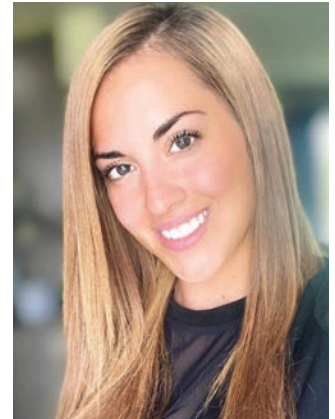
The comment, and my reaction to that comment, stuck with me long after the moment and the experience had passed -- it was clearly an area of my life that needed improvement.

So, continue planting seeds!

Your loved one or friend may lash out or respond with pride and bruised ego, but believe you, me, you will have planted a seed -- provided you do so with love and compassion, from a point of honesty about where you might also have weak areas in need of shoring up and improving.

Your loved one or friend may appear to entirely ignore your advice, or brush off your questions or concerns as irrelevant, but at some point, they will pause and reflect upon how to grow that seed...

Those are the moments we recall forever, at other future moments of weakness. Those are the seeds of our much-needed growth .



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

SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS COMERCIAL E RESIDENCIAL



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

Contratos de Limpeza com Chave

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

www.bee-clean.com

Proprietario: José Correia

375 Nairn Avenue

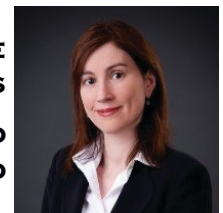
Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



ADVOGADOS E SOLICITADORES

NOTÁRIO PÚBLICO



DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

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

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

E-MAIL: SVD@TDSLAW.COM

WEBSITE: WWW.TDSLAW.COM

History~História: Aljubarrota

By Mike St. Lawrence

Usually, to write a short article requires the writer to focus on a certain point, but in this article, there is a story within a story that is difficult not to write about the one without the other. One of the first places most tourists visit in Portugal is the monastery in Batalha located in the Leiria District. This is one of the places I visited during my first trip. At that time, I wish to have had a better understanding about the history of this magnificent monastery. Since then, I learned about the significance of both the battle of Aljubarrota and the monastery in Batalha defining Portugal as a nation state.

On our last trip to Portugal, we went to visit the quiet town of Aljubarrota to learn about a famous battle that took place between the Castilians and the Portuguese. The post office, which doubles as a tourist information office, informed us that the battle did not take place in Aljubarrota, but further north along the Estrada Nacional 1 (N1) in São Jorge. Before leaving Aljubarrota, we discovered a statue called the Monumento à Padeira de Aljubarrota in the town square. The monument tells an interesting story of a tall six-fingered baker woman killing 4 to 8 Castilian soldiers with a shovel she found hiding in her bakery after the battle. Some say this is more legend than true, but the story depicts the typical fate of soldiers from a defeated medieval army in enemy lands. In São Jorge, you will find the Centro de Interpretacao da Batalha de Aljubarrota.

The Centro de Interpretacao da Batalha de Aljubarrota is an educational experience to learn how the battle defined Portugal as a nation state in 1385. Interpretation centres in Portugal are a combination of museum, interactive classroom and book shop. At this Interpretation centre, there is a small movie theater with life sized modeled scenes of the battle on either side of the screen. The movie is well produced in Portuguese with headphones provided for an English translation. In addition, the museum is full of medieval artifacts including weapons, and armor typical of the battle that the visitor can sample. After visiting the museum, you are encouraged

to see the "hallowed" grounds of the battlefield that surround the interpretation centre. Areas of the battlefield are marked out with interactive picture viewers explaining how the battle took place, and family coats of arms of knights fallen in battle are memorialized in stone. Today, you must imagine some parts of the battlefield, because over time the topography has changed.

The war between the Castilians and Portuguese loyal to D. João I of Avis had been going on since 1383 after the death of King Ferdinand I. In 1385, D. Juan I of Castile invaded lands recognized to be Portuguese with an army estimated at 30,000 to besiege Lisbon and destroy Portuguese forces in the field.



The Portuguese assembled an army under the command of Nuno Álvares Pereira estimated at approximately 10,000 (including 100 to 200 veteran English longbowmen) to meet the Castilians on a field of battle. The Castilians and the Portuguese forces were similar in weapons and armor, but the two forces were made up of troop types that were different in their approach to Medieval warfare. The Castilians believed in an idea of chivalry for the glory of their allied French mounted knights, which relied on a traditional all-out cavalry charge of mounted armored knights to break the Portuguese main battle line. However, Nuno Pereira, a veteran of previous battles with Castilians, had another idea of how it should be fought.

The English had developed a new method of Medieval warfare, by using longbowmen (archers) and foot infantry in a prepared defensive position to defeat more numerous forces consisting of mounted armored knights. Nuno had successfully tested this new method at the battle of Atoleiros months before Aljubarrota. So, there are a couple of stories how the Portuguese choose Aljubarrota as the site for the battle. One narrative from The Chronicles of Froissart says D. João I of Avis asked the captains of the English longbowmen for advice where, in the area of Aljubarrota, the battle should take place. Another narrative by Laurence Fogaca, is based on D. João I of Avis choosing the same site where Charlemagne established an abbey of monks after defeating the seven infidel kings.

I argue that Nuno, being given command of the army by D. João I of Avis, made the decision based on the terrain used at Crecy (1346), Poitiers (1356) and Nuno's victory at Atoleiros (1384). In all of these previous battles, the terrain typically consists of dense bush, streams and an inclined slope to funnel and slow the massed cavalry charge of mounted armored knights. If adding defenses like ditches, and spikes to the natural terrain features, then the defending army has a tremendous advantage for archers raining thousands of arrows on the attacking army before it engages the main battle line of foot infantry. Typically, arrows had more effect by killing the horses and throwing the mounted knight off his mount, thereby allowing the foot infantry to easily kill or take prisoner an armored knight trying to get up under the weight of their own armor.

The dead horses and men in the front rank slowed the attack even more, thus allowing more arrows to find their targets in the following ranks. Therefore, victory favours the defending Portuguese in preparing "good ground" against overwhelming numbers of Castilians.

Continued on page 29

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

200 Seating Capacity!

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

Prison Richard Band:

Which one is Pink?!

Radiant in maquillage du guerre, Kristen McKay, leadvocals/guitarist of Prison Richard Band, is belting out "Proud Mary" at the Woodbine Hotel on Main Street in Winnipeg as we re-take our seats in the spacious and polished hardwood floor lounge, socially distanced from the next group of hearty rock-n-rollers.

Together with McKay, Prison Richard Band (PRB) consists of Kevin Bushie on guitar, John Ranger on six string bass, and Donovan Bruyere on drums. Experienced musicians all (Bushie in particular has earned his stripes as seasoned elder, by way of trickster, with stints in well-known local outfits such as C-Weed), their eclectic set-list ranges from country fried rock to raspy-voiced blues.

There is ongoing cheeky repartee amongst the band mates as they sing and play, but it's a banter that is inclusive of the audience, as though we're all part of the act. And maybe we are all part of the act...

McKay bears more than an eerie resemblance to American pop-star Pink, although she sounds more like Joan Jett -- with a dash of Janis Joplin and a large measure of Kim Carnes. Scarves and sunglasses adorn her mike-stand a la Steven Tyler of Aerosmith, and yet, when I close my eyes and PRB launches into CCR's "Born on the Bayou," I'm transported back to lived experiences in Mississippi, crossing Lake Pontchartrain into NOLA, sitting at Lafitte's Blacksmith Shop Bar in the French Quarter.

Between sets, McKays sits down with Navegante-O Mundial and brings over some of her band-mates.

"It's been a while since we've done an afternoon jam, and there's a different vibe than in the evening, but it's going well..."

Q "How long have you been together?"

A "Not that long, actually -- we're all leads on our own, and that's why I love playing with these guys. We do covers. We do originals. We're multi-instrumental."



Prison Richard Band

Q "Do you have a set playlist?"

A "To start, yeah, but I have to feel it, and if I don't feel it, I don't play it."

Her band-mates nod in agreement. Bushie adds, "it's Kristen's band, and if she doesn't feel it, then we don't play it, but then," he says with a wink, "there are those times when I don't feel it..."



Q "How long have you been playing music, Kristen?"

A "I started when I was 8 years old, and more seriously as a performer, for the last five years. Prison Richard Band has been around a couple of years. We fit well together and we have a good time on stage, no matter what we're playing, we live the music. We're connected by it."

Q "Do you have other passions?"

A "Yes. Health care. But everything I do, no matter where, I do with love. On stage or off stage. I'm a wounded healer spreading love," she smiles, "Everywhere! I'm also a protector as a healer and a member of the bear clan."

Q "What advice to you have for healing?"

A "I've got a fire burning deep inside of me and I want to light the world on fire! I want to show others how to live out their passions and take their own risks. We heal by taking risks. Music is my path; my way of healing. But you need to find your own path; your own way."

Find Prison Richard Band online at: manitobamusic.com/prisonrichard; indigenousmusic.ca/prisonrichard; or e-mail: prisonrichardband@gmail.com

Photos: manitobamusic.com, centre; Michel da Silva, top right

EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.

YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

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

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

J.G. Janitorial Services Ltd

FOR ALL YOUR JANITORIAL NEEDS

JOE & MARIA GONÇALVES

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

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3

info@jgjanitorialservices.ca

www.jgjanitorialservices.ca

Health Literacy

Por Dr. Carlos A.O. Pavão



Não, mas a capacidade de ler e escrever faz parte disso. A alfabetização em saúde é o grau em que alguém está familiarizado com os termos médicos ou com o funcionamento de seu corpo. Alguém com baixo nível de alfabetização em saúde tem maior probabilidade de ficar assustado ou confuso com um diagnóstico. A alfabetização em saúde é importante quando alguém tem problemas de saúde que exigem autocuidado ou quando compramos alimentos saudáveis.

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

Health literacy: what we can do to improve our health

What is health literacy? The World Health Organization considers health literacy a key to understanding health, defining it as a person's ability to obtain, process, and understand the health information and services needed to make health decisions.

At some point, either you, or someone you love, will need to consult a medical provider about a health condition. When medical organizations or health professionals create and provide health information that is difficult to understand, it creates a problem in health literacy.

Are health literacy and the ability to read and write the same thing? No, but the ability to read and write is part of it. Health literacy is the degree to which someone is familiar with medical terms, or how their bodies work. Someone with low health literacy is more likely to become scared or confused by a diagnosis. Health literacy is important when someone has health conditions that require self-care or when someone has to buy healthy foods to eat.

Whenever someone has a medical appointment, health literacy matters. When someone buys medication at CVS or Walgreens, health literacy matters. When someone becomes ill, health literacy matters. We rely on health literacy everyday.

Another way to understand health literacy is to compare it to financial literacy. When someone buys a car and borrows money from a bank, that person needs to understand how credit works, what the interest on the car loan will be, and how

many payments over the term. If we do not make payments, the car is taken back by the bank and we lose the benefits of car ownership. We lose money but not our lives.

Our health is not like a car loan, however. If someone forgets to pay attention to their health, they can get sick or die. If we do not advocate for our health, we can get sick or die. Unlike a car that we can buy and sell, we have one life. That is why health literacy matters.

For immigrants, health literacy is both an individual and family concern. An immigrant family typically has that one person in the family who becomes the medical interpreter. If we are that person, it is up to our parents to ask us questions and not be ashamed to do so. As Portuguese families, we need to work together to understand medical diagnoses or communicate with a medical provider, and therefore, improve our health literacy.

If we neglect health literacy we subject ourselves to poor health outcomes. Health literacy is the one thing each person can take charge of to improve their life.

Alfabetização em saúde: o que podemos fazer para melhorar sua saúde

O que é alfabetização em saúde? A Organização Mundial da Saúde considera a alfabetização em saúde uma chave para compreender a saúde, definindo-a como a capacidade de uma pessoa de obter, processar e compreender as informações e serviços de saúde necessários para tomar decisões de saúde.

Em algum momento, você ou alguém que ama precisará consultar um médico sobre um problema de saúde. Quando organizações médicas ou profissionais de saúde criam e fornecem informações de saúde que são difíceis de entender, isso cria um problema de alfabetização em saúde.

A alfabetização em saúde, e a capacidade de ler e escrever são a mesma coisa?

Sempre que alguém tem uma consulta médica, a educação em saúde é importante, ou quando compramos medicamentos numa farmácia, ou ficamos doente; a educação em saúde é importante.

Outra maneira de entender a alfabetização em saúde é compará-la com a alfabetização financeira. Quando alguém compra um carro e pede dinheiro emprestado a um banco, essa pessoa precisa entender como funciona o crédito, quais serão os juros do empréstimo do carro e quantos pagamentos ao longo do prazo. Se não fizermos os pagamentos, o carro será rebocado pelo banco e perderemos os benefícios. Perdemos dinheiro, mas não nossas vidas.

Nossa saúde não é como um empréstimo de carro, entretanto. Se alguém se esquece de cuidar da saúde, pode adoecer ou morrer. Se não defendermos nossa saúde, podemos adoecer ou morrer. Ao contrário de um carro que podemos comprar e vender, temos uma vida. É por isso que a alfabetização em saúde é importante.

Para os imigrantes, a alfabetização em saúde é uma preocupação individual e familiar. Uma família de imigrantes normalmente tem aquela pessoa na família que se torna o intérprete médico. Se formos essa pessoa, cabe a nossos pais nos fazer perguntas e não ter vergonha de fazê-lo. Como famílias portuguesas, precisamos trabalhar juntos para entender os diagnósticos médicos ou nos comunicarmos com um provedor médico e, melhorar nossa educação em saúde.

Se negligenciarmos a alfabetização em saúde, nos sujeitaremos a resultados ruins de saúde. A alfabetização em saúde é a única coisa que podemos assumir para melhorara nossa vida.



NOVA MEGA LOJA EM:
1725 Ellice Ave., Winnipeg
Tel: 204 783-1727
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

Azorean “Refugees”

By Paulo Salgueiro, Jr.

The Azorean Refugee Act of Rhode Island, USA is a piece of legislation that has affected me, but isn't discussed much in the public arena; in fact, few people know about it, or why it was enacted.

On September 27, 1957 until October 24, 1958, the Azorean island of Faial experienced a series of volcanic eruptions, causing many families to lose their homes, land, and sources of income. In response, Rhode Island Senator John Pastore and Massachusetts Senator John F. Kennedy, co-sponsored The Azorean Refugee Act in 1958, which authorized non-quota visas for displaced Portuguese citizens. This legislation enabled nearly 5,000 Azoreans re-patriate to the United States of America. At that time, our Congress came together for the greater good, to help those who needed to leave their country for a better life in the United States.

As I sit here in quarantine during this global pandemic, I reflect on disparaging remarks made by some politicians and individuals, about refugees and immigrants to USA and other countries such as Canada.

My family immigrated to USA in the late 1970s and early 1980s. They, too, were from the Azores. My family immigrated for the same reason many other immigrants do: to seek the **American Dream and improve the lives of their children**. Being a first generation American wasn't easy for me, but I am grateful for the opportunities; I was able to graduate from high school, college, and graduate school -- something that wasn't possible for many in my family.

After visiting the Azores, I returned with an appreciation for both the United States and the Azores. There is something indescribable about visiting your family's homeland. It is an eye-opening opportunity to see the beauty of the land, but also, to see the struggles faced by the people.

Those now trying to immigrate to the United States simply want to improve their lives. What makes the United States great, is the opportunity it provides to people for improving their lives in one generation. So, the next time you may feel inclined to criticize a group of refugees or immigrants, I ask you to take a moment to reflect upon their situation, by putting yourself in their shoes and asking yourself, with honesty, if you wouldn't do everything in your power to provide the best living situation for you and your loved ones, in particular, if you have them, your children.

We must never forget where we came from -- every one of us has a story; and every one of us wants what is best for our family, even if it involves sacrifice.

A Lei dos Refugiados Açorianos de Rhode Island, EUA, é uma lei que me afetou, mas não é muito discutida na arena pública; na verdade, poucas pessoas sabem sobre ele, ou por que foi promulgado.

De 27 de setembro de 1957 a 24 de outubro de 1958, a ilha açoriana do Faial sofreu uma série de erupções vulcânicas, fazendo com que muitas famílias perdessem as suas casas, terras e fontes de rendimento. Em resposta, o senador de Rhode Island, John Pastore, e o senador de Massachusetts John F. Kennedy, co-patrocinaram o Azorean Refugee Act em 1958, que autorizava vistos sem quota para cidadãos portugueses deslocados, permitindo que cerca de 5.000 açorianos repatriassem para os Estados Unidos. Naquela altura, Congresso tomou decisão para ajudar aqueles que precisavam deixar seu país para ter uma vida melhor.

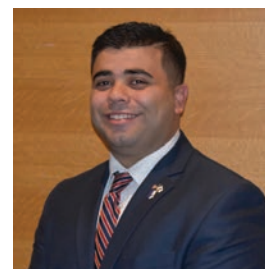
Enquanto estou aqui sentado em quarentena durante esta pandemia global, reflito sobre os comentários depreciativos feitos por alguns políticos e indivíduos, sobre refugiados e imigrantes nos EUA e outros países como o Canadá.

Minha família imigrou para os EUA no final dos anos 1970 e início dos anos 1980. Eles também eram dos Açores. Minha família emigrou pelo mesmo motivo que muitos outros imigrantes: buscar **o sonho americano e melhorar a vida de seus filhos**. Ser um americano de primeira geração não foi fácil para mim, mas sou grato pelas oportunidades; Consegui me formar no ensino médio, na faculdade e na pós-graduação - algo que não era possível para muitos em minha família.

Depois de visitar os Açores, voltei com um apreço pelos Estados Unidos e pelos Açores. Há algo indescritível em visitar a terra natal de sua família. É uma oportunidade reveladora de ver as belezas da terra, mas também, de ver as lutas enfrentadas pelo povo.

Aqueles que agora estão tentando imigrar para os Estados Unidos simplesmente querem melhorar de vida. Portanto, da próxima vez que se sentir inclinado a criticar um grupo de refugiados ou imigrantes, peço que pare um momento para refletir sobre a situação deles, colocando-se no lugar deles e perguntando se não faria tudo ao seu alcance para proporcionar a melhor situação de vida para si e seus entes queridos, em particular, se os tiver, seus filhos.

Nunca devemos esquecer de onde viemos - cada um de nós tem uma história; e cada um de nós deseja o melhor para nossa família, mesmo que traga sacrifício.



Paulo Salgueiro, Jr., MSCJ holds a Master's in Criminal Justice, with certificates in Forensic Accounting and Fraud Examination and Mental Illness, Crime and Justice from Anna Maria

College. Paulo works as a community advocate with various non-profits and organizations in his community and sits on the Board of Directors at New Hope Inc. He currently works in admissions in post-secondary education, while co-hosting a radio program on WARA 13020 AM -- his Portuguese cultural interests are varied, ranging from cooking traditional Portuguese cuisine, listening to Portuguese music, and performing as comic alter-ego João Cagão. This is his first article for Navegante Cultural-O Mundial.



José Vaz Teixeira

Saúde & Beleza

Sistemas em Tempos Covid -- usar ou não usar máscara?

por Mia Sally Correia

Pronto. Seguro. Crescer. A campanha de marketing #ReStartMB, que o Premier Pallister lançou no início de agosto, sem muita empatia aparente pelas preocupações de seu eleitorado, custou à província pouco menos de um quarto de milhão em outdoors e outros anúncios, dinheiro que sem dúvida poderia ter sido mais bem gasto em aplicações mais práticas coisas, como suprimentos e apoios para as escolas de Manitoba, que devem ser inauguradas em setembro.

Um aumento no número de casos coincide com a fase 4 de abertura de nossa economia provincial - não uma surpresa para aqueles de nós que estudaram epidemiologia e a história das pandemias. À medida que a novidade da situação avança, também aumenta a indignação pública, a percepção de risco em torno dos estados de emergência e das diretrizes de saúde pública e, mais diretamente, os comportamentos individuais observáveis em nossos supermercados, restaurantes, locais de trabalho e espaços públicos.

Por que algumas pessoas usam máscaras como parte do dever de cuidar dos mais vulneráveis entre nós? E por que outras pessoas os condenam como um ataque às liberdades pessoais e à liberdade?

Por que a ciência formal se tornou tão suspeita de ataques por aqueles de nós que não a estudaram, mas tiveram nossas opiniões confirmadas ou moldadas por pessoas estranhas em nossas profissões médicas, que fizeram do YouTube uma plataforma para profecias pessoais?

Por que meus feeds de notícias de mídia social estão entupidos de detritos que nada têm a ver com ciências, conforme aprendi na escola, tanto no ensino médio quanto na universidade?

Só para constar, aprendi ciência numa época em que "big pharma" não se constavam, nem como nome dum conjunto punk rock, e Monsanto era mais conhecido como um parque florestal na cidade de Lisboa e menos como o sine qua non fornecedor de produtos químicos para os chamados "sheeple," que precisam ser salvos por ciberbaptismos de fogo administrados pelos profetas SJW "acordados" de nossa NOM.

Quando trabalhei no governo, pratiquei o pensamento sistêmico, o que basicamente significa que levo em consideração mais do que apenas o que quero acreditar, e que examino a totalidade de um sistema para entender como funciona.

O que são sistemas?

Os sistemas são compostos por três elementos básicos: partes (pessoas e coisas); processos (comportamento e relações e causa-efeito); e produtos ou resultados (o resultado dos produtos fluindo através dos processos)...

Super simplificado para nossos propósitos, o objetivo desta definição, antes que seus olhos se vidrem, ou o pesquisador do Google em você acesse seu dispositivo preferido para navegar na internet e encontrar uma definição melhor, é reforçar a complexidade desta pandemia e nosso

político/social/cultural/econômico/esotérico/existencial/médico/científico, etc., e assim por diante, resposta a ele.

Não existem respostas certas ou fáceis, embora existam algumas respostas erradas.

Quanto mais pessoas estiverem na comunidade, maior será a probabilidade de serem expostas ao vírus; quanto maior a probabilidade de serem expostos ao vírus, maior a probabilidade de adquirirem o vírus e se tornarem contagiosos.

Saúde da População e os Determinantes Sociais da Saúde

Saúde não é apenas ausência de doença, embora nosso modelo ocidental de ciência favoreça essa abordagem, que se concentra em intervenções de tratamento após o fato (medicamentos, massagem terapêutica e fisioterapia, cirurgia e assim por diante) em oposição a escolhas de estilo de vida preventivas antes do fato (ioga, meditação, boa nutrição e cuidados de saúde holísticos, etc.)

A Organização Mundial de Saúde define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade", em que o físico e o bem-estar mental é um direito humano.



Quando olhamos para a saúde de uma forma holística, abrangendo bem-estar físico, emocional, intelectual, social, espiritual, ambiental e ocupacional, abrimos novas maneiras de pensar sobre o que significa ter “boa saúde”.

De acordo com Dahlgren & Whitehead, os determinantes sociais da saúde de um indivíduo começam com características básicas como idade, sexo e gênero, cor da pele, religião e etnia, além de nossa constituição única.

A segunda camada de características inclui as influências do estilo de vida: nem todos nascemos em famílias saudáveis (ou ricas), onde há muito para comer, um teto sobre nossas cabeças e oportunidades psicossociais para nos expressarmos; ser aceito e nutrido; e sentir-se seguro trabalhando e brincando em nossos bairros e escolas.

Nossas condições de vida refletem e determinam nossas escolhas de estilo de vida: fatores como renda e status social; redes de apoio social; Educação; emprego, ou falta dele; ambientes sociais e físicos; práticas de saúde pessoal e habilidades individuais de enfrentamento para gerenciar o estresse.

Corpo, mente, alma e espírito. Está saudável? Ou está apenas livre de doenças?

A maioria dos departamentos de saúde pública em todos os governos, incluindo aquele para o qual trabalhei durante seis dos meus 18 anos no governo, observam como os determinantes sociais da saúde afetam os resultados de saúde individual, bem como grupos de indivíduos.

Política do corpo e política do corpo

Alcançar, sustentar e promover a saúde e o bem-estar em uma população requer muito mais do que apenas cuidados intensos ou tratamento de sintomas após o fato, desde que os cuidados de saúde sejam baratos e acessíveis, e que os indivíduos sejam realmente saudáveis em primeiro lugar.

Certos grupos étnicos apresentam resultados de saúde piores do que outros. E os dados emergentes da Covid-19 mostram que ele está matando pessoas de forma desproporcional nas cidades do interior - nos EUA, vários estudos mostram que o vírus está atingindo comunidades negras e latinas de maneira especialmente forte.

Comunidades que lutam com traumas intergeracionais e os efeitos do racismo sistêmico são menos saudáveis do que aquelas que se beneficiaram amplamente do capitalismo e, portanto, suscetíveis aos efeitos de formas mais graves do coronavírus.

As disparidades entre as minorias étnicas e as populações de imigrantes colocam os indivíduos dessas comunidades em maior risco de contrair a doença e, conseqüentemente, de contrair uma forma mais grave.

A Economia Política

Nos últimos meses, o emprego nos EUA caiu para 36 milhões e a produção da indústria caiu para níveis não vistos desde a Grande Depressão, com as vendas de roupas

perdendo 90% da receita. No Canadá, a taxa de desemprego aumentou para 13% (o normal é de cerca de 7%) e o déficit canadense dobrou, para um total de 260 B - a previsão é que Manitoba alcance um déficit entre 1,5 - 5 B, uma província de ~ 1,2 M pessoas.

Sua economia pessoal

Indo para a Covid-19, muitos de nós estávamos apenas sobrevivendo, com pagamentos de hipotecas, empréstimos para automóveis, dívidas de cartão de crédito e empréstimos pessoais; vivendo de cheque em dinheiro. O CERB ajudou e continua a ajudar apesar do controvérsia sobre se as pessoas querem trabalhar ou passar o tempo em casa, pois têm programas de subsídio e empréstimos comerciais perdáveis.

Levará tempo para recuperar o que perdemos em termos de receita, mas daqui para frente, podemos reavaliar as prioridades e descobrir desejos versus necessidades. Trabalhar em casa me ensinou que as meias são mais úteis do que os sapatos, e também mais baratas.

Sistemas causais ...

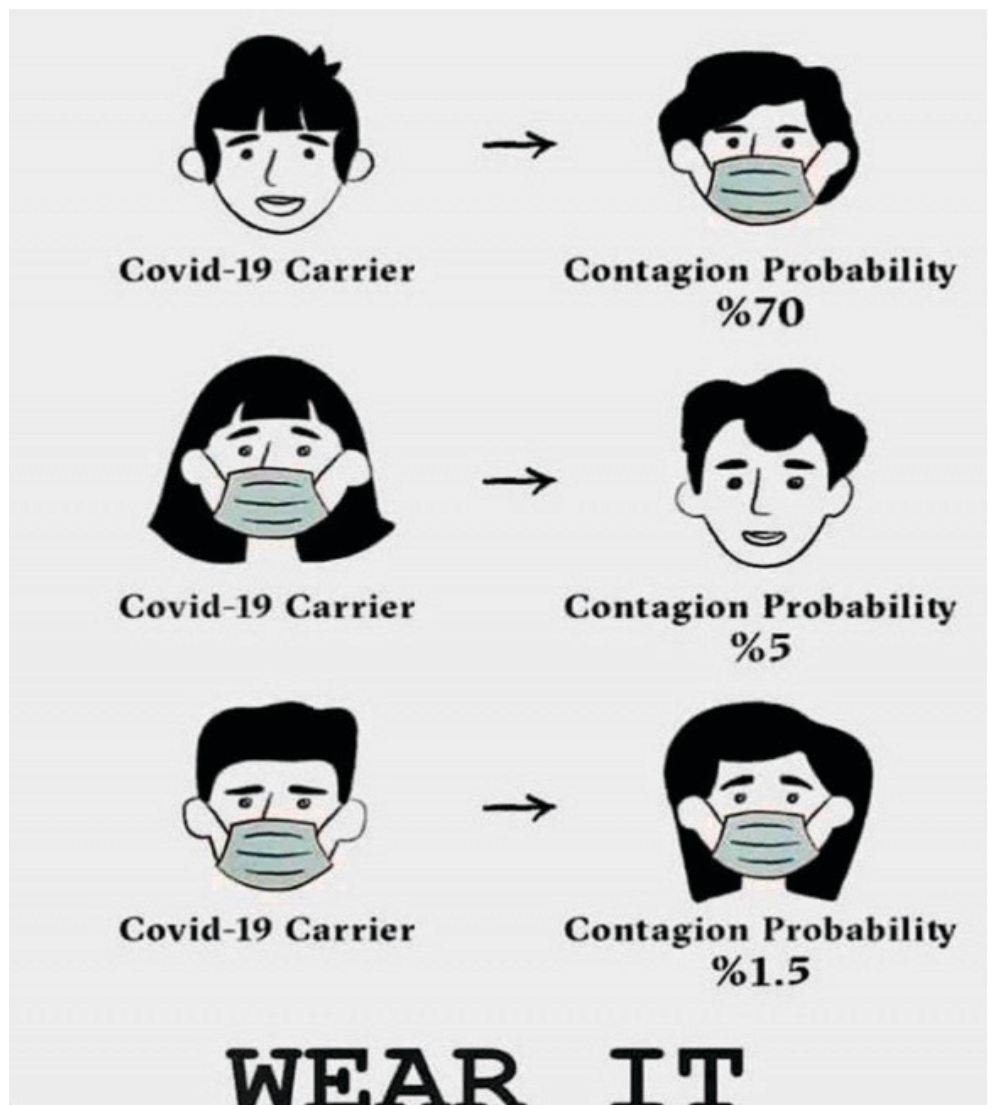
SE as partes das pessoas em nosso sistema não estiverem funcionando na capacidade do sistema em seus empregos e os laços sociais

forem prejudicados por restrições que vão desde pedidos de trabalho em casa até distanciamento social e barreiras de proteção pessoal, **ENTÃO** nosso potencial para o bem-estar é impedida por uma ruptura em nossa necessidade de pertencer.

SE não formos capazes de nos distanciar fisicamente e praticar uma boa higiene, **ENTÃO** corremos o risco de uma expansão exponencial da comunidade.

SE nos tratamos melhor e com mais gentileza; melhorar nossas habilidades de enfrentamento como indivíduos; cave profundamente para obter compaixão e compreensão; comece prevenindo doenças em primeiro lugar com abordagens proativas para o bem-estar pessoal; praticar e promover um comportamento pró-social enraizado na preocupação com os outros, **ENTÃO** podemos sobreviver a essa coisa Covid com resultados gêmeos de indivíduos saudáveis em uma sociedade saudável.

SE produzirmos pessoas que podem ser expostas a um vírus que elas não contraem, ou se contraírem, podem se recuperar totalmente, **ENTÃO** podemos ter um debate mais saudável sobre questões importantes para colaborar na mudança para melhor, sem recorrer a insultos ou paranóico, pensando - então mascare, ou não mascare... mas, seja gentil!



Portugal, Innovator First Covid-19-Repellant Masks



The first textile and reusable mask with proven ability to inactivate the new coronavirus, responsible for covid-19, was created in Portugal, in a cooperation project between the business, academic and scientific community, as reported in jornaleconomico.pt

At issue is the MOxAd-Tech mask, which “successfully surpassed the tests carried out by the João Lobo Antunes Institute of Molecular Medicine, making it the first mask capable of inactivating the SARS-CoV-2 virus,” informs the consortium responsible for innovation in a press release.

Composed by the manufacturer Adalberto, the retailer of the Sonae Fashion (Mo) group, the Instituto de Medicina Molecular João Lobo Antunes, the Technological Center of the Textile and Clothing Industries of Portugal and the University of Minho, this project “of cooperation between the business community, academic and scientific then allowed the development of a high performance reusable mask,” which in addition to being made of a fabric with antimicrobial characteristics, now has proven “additional protection.”

After several tests carried out by the João Lobo Antunes Institute of Molecular Medicine, it concluded that “the mask benefits from an innovative coating that neutralizes the SARS-CoV-2 virus when it comes into contact with the tissue, an effect that remains even after 50 washings.”

Pedro Simas, a researcher and virologist at this institute, explains in a press release that “tests on the MOxAdtech mask revealed an effective inactivation of SARS-CoV-2 even after 50 washes, where a 99% viral reduction was observed after one hour of contact with the virus, according to the test parameters indicated in the international standard.”

“In a simplified way, these tests consist of the analysis of the tissue after contact with a solution that contains a certain amount of virus, whose viability is measured over time,” says the expert.

These masks, produced in Portugal, are already being sold for 10 euros in the country and also throughout the European Union.

jornaleconomico.pt

Editorial Note: Recall world opinion, then and now, when Portugal first decriminalized drugs.

Always on the cutting edge; navigators!



A primeira máscara têxtil e reutilizável com comprovada capacidade de inactivação do novo coronavírus, responsável pelo covid-19, foi criada em Portugal, num projecto de cooperação entre a comunidade empresarial, académica e científica.

Em causa está a máscara MOxAd-Tech, que “superou com sucesso os testes realizados pelo Instituto João Lobo Antunes de Medicina Molecular, tornando-se a primeira máscara capaz de inativar o vírus SARS-CoV-2”, informa o consórcio responsável pela inovação em um comunicado de imprensa.

Composto pelo fabricante Adalberto, o retalhista do grupo Sonae Fashion (Mo), o Instituto de Medicina Molecular João Lobo Antunes, o Centro Tecnológico da Indústria Têxtil e do Vestuário de Portugal e a Universidade do Minho, este projecto “de cooperação entre os a comunidade empresarial, académica e científica permitiu então o desenvolvimento de uma máscara reutilizável de alto desempenho”, que além de ser feita de um tecido com características antimicrobianas, agora tem uma “proteção adicional” comprovada.

Após vários testes efectuados pelo Instituto João Lobo Antunes de Medicina Molecular, concluiu que “a máscara beneficia de um revestimento inovador que neutraliza o vírus SARS-CoV-2 quando este entra em contacto com o tecido, efeito que permanece mesmo depois 50 lavagens.”

Pedro Simas, investigador e virologista deste instituto, explica em nota de imprensa que “os testes à máscara MOxAdtech revelaram uma inativação eficaz do SARS-CoV-2 mesmo após 50 lavagens, onde se observou uma redução viral de 99% após uma hora de contato.”

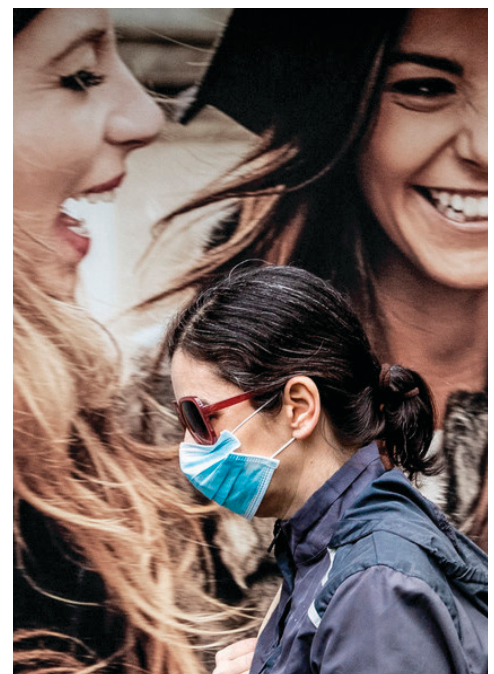
“De forma simplificada, esses testes consistem na análise do tecido após o contato com uma solução que contém uma determinada quantidade de vírus, cuja viabilidade é medida ao longo do tempo”, diz o especialista.

Estas máscaras, produzidas em Portugal, já são vendidas por 10 euros no país e também em toda a União Europeia.

jornaleconomico.pt

Nota Editorial: Lembre-se da opinião mundial, então e agora, quando Portugal primeiro descriminalizou as drogas.

Sempre na vanguarda; navegadores!



Horoscope *www.mariahelena.pt*

Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7 Contribute to family harmony with a good basis of understanding. Evaluate your health conscientiously. Amor: Contribua para a harmonia familiar com uma boa base de compreensão. Saúde: Avalie o seu estado de saúde de uma forma consciente. Procure o seu médico de família. Dinheiro: O seu desempenho profissional será recompensado mas não monetariamente. O reconhecimento será feito através de um diálogo incentivador. Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer! Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42

Leão/Leo 23/7 a 22/8 Plan a dinner where you can get together with all of the people who are important to you. It'll help you feel better. Amor: Combine um jantar onde possa reunir todas as pessoas que são importantes para si. Ajudá-lo-á a sentir-se melhor. Não troque o verbo Ser pelo verbo Ter. Saúde: Evite abusar do café, pois pode provocar-lhe fortes dores abdominais. Dinheiro: Mostre o que vale e será bem sucedido. Não tema demonstrar as suas verdadeiras capacidades. Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução. Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9 Try to understand your partner's point of view and understand that each person has a unique personality. Amor: Entenda os pontos de vista do seu par e procure entender que cada pessoa tem a sua própria personalidade. Saúde: Viverá momentos de grande agitação mental. Tire uma hora no final do dia para relaxar. Dinheiro: Dê mais valor às relações entre os colegas. O bom ambiente ajuda a aumentar a qualidade do trabalho. Pensamento positivo: Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz! Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Balança/Libra 23/9 a 22/10 Try to spend more time with your family. That will be beneficial for all members. Amor: Procure passar mais tempo com a sua família. Será benéfico para todos. Saúde: Tendência para algum mau humor e irritabilidade. Faça exercícios de autocontrolo. Dinheiro: Aprenda a ser um bom gestor da suas poupanças. Aos poucos irá ver a diferença na sua conta. Logo pela manhã pense nos deveres que tem a cumprir. Pensamento positivo: Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar. Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48

Escorpião/Scorpion 23/10 a 21/11 Opt for tolerance in resolving your emotional problems and try to see tolerance as a virtue. Amor: Opte pela tolerância para resolver os seus problemas afetivos. Veja a tolerância como uma virtude. Saúde: Faça uma alimentação mais equilibrada. O seu organismo agradecer-lhe-á. Dinheiro: Semana muito favorável sob o ponto de vista profissional. O seu trabalho será reconhecido. Preocupe-se em ser bom e justo pois será feliz! Pensamento positivo: procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam. Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33

Sagitário/Sagittarius 22/11 a 21/12 Avoid conflicts with your family members over financial matters. Take ongoing steps towards harmony. Amor: Evite conflitos com familiares por causa de assuntos financeiros. Dê um passo de cada vez em prol da harmonia. Saúde: Sentir-se-á cheio de energia e vitalidade. Aproveite para praticar exercício físico. Dinheiro: Procure não exigir tanto dos outros, quando não dá o melhor exemplo aos seus subordinados. Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos. Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1 Work on your spiritual side. Amor: Trabalhe mais o seu lado espiritual. Os olhos são a janela da alma, procure que o seu olhar seja brilhante. Saúde: Procure fazer uma vida mais saudável. Alie a alimentação equilibrada à prática de exercício físico. Dinheiro: Uma promoção poderá recompensar o seu esforço. A partir de agora aja de forma a corresponder a este voto de confiança. Pensamento positivo: Procuro criar harmonia na minha vida todos os dias. Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36

Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2 Love --Dedicate more time to your friends. Untangle your ties of friendship. With dedication and hardwork, you will meet goals. Amor -- dedique mais tempo aos seus amigos. Estreite os laços de amizade. Em termos de dinheiro, com empenho e dedicação, conseguirá alcançar os seus objectivos. Números da sorte: 6, 15, 23, 32, 40, 51

Peixes/Pisces 19/2 - 20/3 Love -- you'll hear news from a friend. and your friend network will expand; your smile will light all in your vicinity! Amor -- Saberá notícias de um amigo. A sua vida social ganhará um novo fôlego. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor! Atenção com os excessos, seja comedido. Números da sorte: 8, 17, 11, 4, 2, 3

Carneiro/Aries 21/3 - 19/4 Live fully in the present; happiness is waiting! Amor: Poderá ser invadido pela saudade, viva mais focado no presente. A felicidade espera por si, aproveite-a! Saúde: Procure fazer uma vida mais salutar. Cuidar da sua saúde não é uma questão de querer. É um dever. Dinheiro: Esta não é uma boa altura para investir nos negócios. Pensamento positivo: Vivo com alegria os desafios da vida. Números da Sorte: 1, 2, 4, 9, 15, 23

Touro/Taurus 20/4 - 20/5 Cultivate understanding with your better half... Amor: Fomente o entendimento com a sua cara-metade. Aposte no diálogo e na compreensão para revigorar a sua relação. Saúde: Consuma alimentos ricos em ferro. Dinheiro: Poderá enfrentar uma situação difícil no seu ambiente laboral. Procure estar longe dos conflitos. Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora." Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6 Turn your dreams into reality with a declaration. Amor: Torne os seus sonhos em realidade, declarando o seu amor à pessoa que preenche o seu coração. Saúde: Semana sem grandes problemas ao nível da saúde. Mantenha o equilíbrio. Dinheiro: Avalie bem as suas potencialidades, pois as mudanças de ocupação estão favorecidas. Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia. Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48

Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

EARN \$1000/mo*
For part time work

Join the Winnipeg Free Press Carrier Team

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

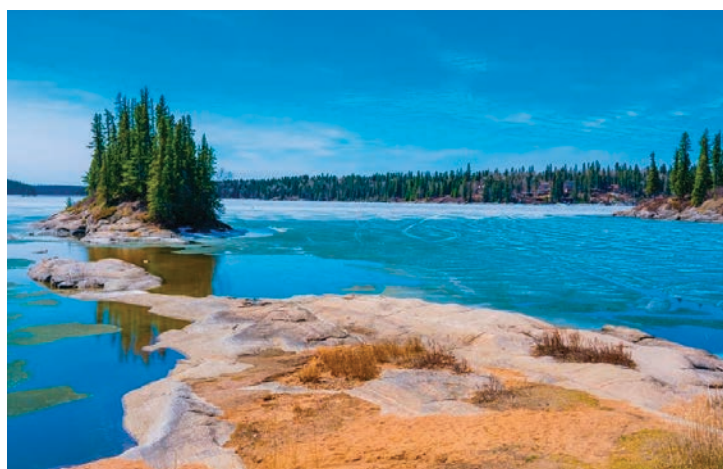
For more information call 204-697-7155
Email: freepress.depot@freepress.mb.ca
.....
*Route size varies. Value represents average route size.

Winnipeg Free Press

Nuno Pereira:

Beleza Manitoba Beauty

Nuno Pereira lives in Thompson, Manitoba, and started his journey as photographer in April 2020. Falling in love instantly with the lens, his photos have already appeared in other media such as TV.



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

Reparamos Carros Domésticos e Importados

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

**Manitoba
Public Insurance**

MPI Accredited Repair Facility

Joe Valentim
Danny Valentim

PROVIDING GREAT SERVICE FOR
OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!

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

dreamhavenrealty.com

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota

204.944.2770

So, the Portuguese victory at Aljubarrota, as at the battle of Yorktown during the Revolutionary War, became the turning point in the war with the Castilians, since Castile could not mount another military offensive. Portugal continued to successfully siege various Castilian castles, including the castle at the Portuguese border town of Melgaco "found today on a hilltop overlooking the Rio Minho," and Portugal became a new nation state, among others like England and France.

Normalmente, escrever um artigo curto exige que o escritor se concentre em um determinado ponto, mas, neste artigo, há uma história dentro de uma história que é difícil não escrever sobre uma sem a outra. Um dos primeiros locais que a maioria dos turistas visita em Portugal é o mosteiro da Batalha localizado no distrito de Leiria. Este é um dos lugares que visitei na minha primeira viagem. Naquela época, gostaria de ter um melhor conhecimento sobre a história deste magnífico mosteiro. Desde então, aprendi sobre o significado da batalha de Aljubarrota e do mosteiro da Batalha que definiu Portugal como um Estado-nação.

Na nossa última viagem a Portugal, fomos visitar a pacata vila de Aljubarrota para conhecer uma famosa batalha ocorrida entre castelhanos e portugueses. A estação de correios, que funciona também como posto de informação turística, informou-nos que a batalha não se desenrolou em Aljubarrota, mas sim mais a norte pela Estrada Nacional 1 (N1) em São Jorge. Antes de sair de Aljubarrota, descobrimos na praça uma estátua chamada Monumento à Padeira de Aljubarrota. O monumento conta a história interessante de uma padeira alta de seis dedos matando de 4 a 8 soldados castelhanos com uma pá que ela encontrou escondida em sua padaria após a batalha. Alguns dizem que isso é mais lenda do que verdade, mas a história retrata o destino típico de soldados de um exército medieval derrotado em terras inimigas. Em São Jorge, encontra o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota.

O Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota é uma experiência educativa para aprender como a batalha definiu Portugal como um Estado-nação em 1385. Os centros de interpretação em Portugal são uma combinação de museu, sala de aula interativa e livraria. Neste Centro de Interpretação, há uma pequena sala de cinema com cenas modeladas em tamanho real da batalha de cada lado da tela. O filme

é bem produzido em português com fones de ouvido fornecidos para tradução em inglês. Além disso, o museu está repleto de artefatos medievais, incluindo armas e armaduras típicas da batalha que o visitante pode experimentar. Depois de visitar o museu, você é incentivado para ver os terrenos "sagrados" do campo de batalha que circundam o centro de interpretação. Áreas do campo de batalha são marcadas com visualizadores de imagens interativas explicando como a batalha ocorreu, e brasões de família de cavaleiros caídos em batalha são memorizados em pedra. Hoje, você deve imaginar algumas partes do campo de batalha, porque com o tempo a topografia mudou.

A guerra entre castelhanos e portugueses leais a D. João I de Avis durava desde 1383 após a morte do rei D. Fernando I. Em 1385, D. Juan I de Castela invadiu terras reconhecidas como portuguesas com um exército estimado em 30.000. Sítar Lisboa e destruir as forças portuguesas no campo.

Os portugueses reuniram um exército sob o comando de Nuno Álvares Pereira estimado em cerca de 10.000 (incluindo 100 a 200 arqueiros veteranos ingleses) para enfrentar os castelhanos em campo de batalha. Os castelhanos e as forças portuguesas eram semelhantes em armas e armaduras, mas as duas forças eram compostas por tipos de tropas diferentes na abordagem da guerra medieval. Os castelhanos acreditavam em uma ideia de cavalaria para a glória de seus cavaleiros montados franceses aliados, que contavam com uma carga de cavalaria tradicional de cavaleiros armados montados para quebrar a principal linha de batalha portuguesa. No entanto, Nuno Pereira, um veterano das lutas anteriores dos castelhanos, teve outra ideia de como deve ser travada.

Os ingleses desenvolveram um novo método de guerra medieval, usando arqueiros de arco longo e infantaria de infantaria em uma posição defensiva preparada para derrotar forças mais numerosas que consistiam em cavaleiros armados montados. Nuno tinha testado com sucesso este novo método na batalha de Atoleiros meses antes de Aljubarrota. Assim, há algumas histórias de como os portugueses escolheram Aljubarrota como local da batalha. Uma narrativa das Crônicas de Froissart diz que D. João I de Avis pediu conselhos aos capitães dos arqueiros ingleses onde, na zona de Aljubarrota, se devia travar a batalha. Outra narrativa de Laurence Fogaca, é baseada na escolha de D. João I de Avis no mesmo local

onde Carlos Magno fundou uma abadia de monges após derrotar os sete reis infiéis.

Defendo que Nuno, tendo sido comandado por D. João I de Avis, tomou a decisão com base nos terrenos de Crécy (1346), Poitiers (1356) e na vitória de Nuno em Atoleiros (1384). Em todas essas batalhas anteriores, o terreno normalmente consiste em mato denso, riachos e uma encosta inclinada para afunilar e desacelerar a carga de cavalaria concentrada de cavaleiros armados montados. Se adicionar defesas como fossos e espigões às características naturais do terreno, o exército de defesa tem uma tremenda vantagem para os arqueiros que lançam milhares de flechas no exército de ataque antes que ele enfrente a linha de batalha principal da infantaria a pé para facilmente matar ou fazer prisioneiro um cavaleiro de armadura que tenta se levantar sob o peso de sua própria armadura.

Os cavalos mortos e os homens na linha de frente retardaram o ataque ainda mais, permitindo que mais flechas encontrassem seus alvos nas fileiras seguintes. Portanto, a vitória favorece os portugueses defensores na preparação de "bom terreno" contra um número esmagador de castelhanos.

Assim, a vitória portuguesa em Aljubarrota, como na batalha de Yorktown durante a Guerra Revolucionária, tornou-se o ponto de viragem na guerra com os castelhanos, uma vez que Castela não podia montar outra ofensiva militar. Portugal continuou a sítar com sucesso vários castelos castelhanos, incluindo o castelo na cidade fronteiriça portuguesa de Melgaço "encontrado hoje no topo de uma colina com vista para o Rio Minho", e Portugal tornou-se um novo estado-nação, entre outros como Inglaterra e França.





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




Manitoba Public Insurance

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues

ALL THE CARING

ALDA ALHO FERREIRA

BA, BHECOL, RMFT, RSW, CHT, CNLT

MARRIAGE & FAMILY THERAPIST IN PRIVATE PRACTICE

Individual, Couple, Group, Child & Family Therapy

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

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

Prose & Poetry

Selections by Liz Oliveira



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

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



Tributo a Amália por Euclides Cavaco

*Partiu a Diva do Fado
Portugal ficou de luto
Este poema lhe rende
O mais merecido tributo.*

*Ficou triste um pouco inteiro
Pelo Mundo em qualquer lado
Ao despedir-se de Amália
Que deixou mais pobre o fado.*

*Os portugueses p'lo mundo
Choraram sua partida
Numa sentida homenagem
De adeus a Amália querida.*

*Amália levou ao mundo
O nome de Portugal
Cantando por toda a parte
A Canção Nacional...*

*Foi mulher e foi Rainha
Fadista de grande fama
Navegando o mar do fado
Arrojada como o Gama.*

*Mas os génios nunca morrem
Por seu mérito e grandeza
Amália viverá sempre
Na memória portuguesa!...*



Matt Sarmatiuk
General Manager

Volvo Winnipeg

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



GERÊNCIA

Tony e Gilberto Cabral

SERVIÇO

**AUTOPAC REPARAÇÕES E
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES**



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

Sports & Recreation

Joe Sebastiao Memorial Golf Tournament

Organized by Diogo Costa and Jacinto Costa, together with Host Helia Sebastião and junior Host Jack Sebastião, the fourth annual event took place at Medo Golf Course, recently bought by the Manitoba Metis Federation, near the Portuguese Recreation Park in St. Laurent Manitoba, on the shores of beautiful Lake Manitoba. Joe started the event the year before his untimely death, to raise funds for the park, and his friends have carried on the tradition. Golf Course GM Jennifer Hebert and Facilities Manager Eddie Fleury were on hand to receive a presentation of \$400.00 for the course. A steak lunch was served and generously donated prizes were raffled to raise additional funds for this great getaway for the Portuguese in Manitoba.

Organizado por Diogo Costa e Jacinto Costa, em conjunto com a Anfitriã Helia Sebastião e o Anfitrião juníour Jack Sebastião, a quarta prova anual teve lugar no Medo Golf Course, recentemente comprado pela Federação de Manitoba Metis, perto do Parque Recreativo Português em St. Laurent Manitoba, em às margens do belo Lago Manitoba. Joe começou o evento um ano antes de sua morte prematura, para arrecadar fundos para o parque, e seus amigos deram continuidade à tradição. A GM Jennifer Hebert do Campo de Golfe e o Gerente de Instalações Eddie Fleury estiveram presentes para receber uma apresentação de \$400.00 para o campo. Um lanche foi servido e prêmios generosamente doados foram sorteados para arrecadar fundos adicionais para esta grande viagem para os portugueses em Manitoba.



PORTUGUESE PARK GOLF TOURNAMENT
IN HONOR OF José Sebastião

SUNDAY AUGUST 2, 2020
AT MANIPOGO GOLF COURSE

\$65.00 Per Player
Includes:
- 9 hole golf
- Breakfast
- Steak Lunch
- Longest Drive Contest
- Closest to the Pin Contest
- Raffle Draws

Schedule
7:00 AM - Registration @ Portuguese Park
7:15 AM - Breakfast @ Portuguese Park
9:30 AM - Tee Off Shot gun start (TEXAS SCRAMBLE)
1:00 PM - Steak Lunch @ Portuguese Park
3:00 PM - Raffle Draw and Prizes

Funds raised will be allocated to Building and Upgrading Recreational Amenities at the Portuguese Park

CONTACT TO REGISTER YOUR TEAM OR INDIVIDUAL BY JULY 29, 2020
DIOGO: (204) 509 9614
JACINTO: (204) 293 1610
Covid Restrictions will apply



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

COUNCILLOR VIVIAN SANTOS @VIVS4PDW

Sports & Recreation

Joe Sebastiao Memorial Golf Tournament



Club Seven Re-Opens!

Photos by Tony Soares



Obituaries

ANTÓNIO CABRAL
April 14, 1939 - August 4, 2020

It is with great sadness that we announce the passing away of António Puim Cabral, at 81 years of age.

António is loved and will be deeply missed by his loving wife of 53 years Maria, children José Cabral (Carla, Savannah, Brianna), Lucia Pacheco (Nelson); Adriana Cabral; his grandchildren, Amanda, Analyssa, Meghan, Sara and Mateo, as well as his sisters Virginia Braga (José), Maria Morais, Emilia Sousa, Brother-in-law José Sousa (Adelaide), and many nieces and nephews.



He was predeceased and forever reunited with his parents Bernardina and José Cabral; and brothers Manuel Cabral and José Cabral. He enjoyed gardening, making wine and most importantly spending time with his grandchildren.

We would like to thank all our family and friends for all of their love and support.

In lieu of flowers, donations can be made to CancerCare Manitoba, or to Immaculate Conception Parish.

DANIEL DE CHAVES MONTEIRO

With unfathomable sadness, we announce that Daniel reposed at the Grace Hospital in the early morning of July 10, 2020.

At a tender 60 years of age, Daniel passed away with his brother and sister, António and Lídia Monteiro, standing by his side. Bearing a profound loving kindness and an unmatched jubilant personality, the loss of this friend and family to many would mark a cataclysmic shift in a multitude of hearts.

Born in Santa Maria, the Azores of Portugal, Daniel was but a young country boy from a small island when he immigrated into the fast-paced industrialized world of North America. Despite his struggles, Daniel's boyish charms and wily wits crafted himself into a unique Winnipeg man that seemed capable of doing anything he set his heart and mind on. Daniel was an apt artist, a skilled stone mason, a handsome professional model, and remembered fondly for his glorious green thumb.

We will reminisce about Daniel's explorative nature and vivacious spirit. A trait hardly ever witnessed in most, Daniel reflected the beauty of his unwonted soul in the hidden oddities of the world. Daniel's keen eyes acquired antiques and relics once lost to history, which he revitalized by a phenomenal creativity found in his home and garden. As a meticulous collector, Daniel not only adeptly salvaged what others would consider to be worthless into works of beauty,



but by his humble hand, he also challenged the status quo of human relations, conjuring valuable friendships from all sorts of people, even managing to cordially unite the richly astute with the dregs of society. All sorts of faces could be found under Daniel's roof.

Besides his adroit knack for refreshing antiques and trinkets, as well as his in discriminatory congeniality, what was most mesmerizing of Daniel was his uncanny moxie to spur life. Flowers grew in such a remarkable way by his presence alone, that his spellbinding gardens were lauded as masterful – celebrated on multiple occasions by Manitoba Gardener (2004) and Gardens West (2009). Even animals such as Daniel's jovial dogs would seem to outlive their expected years, blossoming rarefied personalities congruous to Daniel's precious heart. It was no wonder so many people cherished Daniel's company; his carefree levity was a panacea to the world's sorrows.

Incensing an infusion of childlike merriment and wisecracking mischief, Daniel was the chief expression of a fantastic sense of humor. Daniel's playful flippancy and teasing sarcasm caused even the most sour and glum to chuckle and snort with joy. As if harboring an illimitable treasure trove of thoughtful gifts, Daniel never passed up a moment to give to those in need. Spending time with Daniel was graceful; every hour with him passed swiftly as delightful minutes, now subsisting only as memories.

Everyone was affected by Daniel's heart; even the nurses who aided him couldn't help but cry and embrace him before he was gone. As per his wishes, Daniel will not be holding a service for his passing. In lieu of flowers, please consider donating to the autism society in memory of Daniel's support to his autistic nephew. On his behalf, Daniel's family would like to thank Cancer Care's honest efforts in aiding him during his battle with leukemia. Please visit www.dannys-garden.com if you wish to venture through some of Daniel's breathtaking gardens.

Once in our lives as the incarnate apotheosis of gleeful vitality, life will never be the same without Daniel's indefatigable generosity and genuine fun-loving exuberance. Yet, though Daniel left this world, he will never be gone, for that his spirit will forever nurture the hearts of those who love him.



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

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

Caring Above All.

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

Cuidar acima de tudo.

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

In Memoriam

BOB BARRY

After a courageous battle with cancer, Robert Leo Barry (Bob) took his final flight on Friday July 31st 2020 with his family by his side. He is pre-deceased by his parents (Leo & Edith), his brother Bruce and his granddaughter Victoria. He is survived by his twin brother Bill (Dorothy), brother Bert (Patricia), wife Arlene, children Brenda (Ralph), Cheryl (Sheldon) and Robert (Laura), his grandchildren Craig, Andrew, Trevor, Clay & Kaycee, his great grandchildren Shaylee, Annabelle and many niece and nephews.

Bob was born May 25th 1935 in Iroquois Falls, Ontario. Upon finishing school, he joined the Royal Canadian Corps of Signals in the Canadian Army. His army basic training was held in Vimy Barracks, Kingston, ON where he became a Radio Operator. His first posting was to #1 Airborne Signals Squadron, Royal Canadian Corps Signals, Barriefield, ON and he completed his Parachute training at the Canadian Joint Air Training Center, Rivers, MB in September 1954. He made 14 jumps...!

After 38 years of a long and varied career, and some 21,000 flying hours, he hung up his wings. He said that he never worked a day in his life. It was all fun (except jumping out of a perfectly serviceable aircraft), and he would not have changed it for the world.

As per Bob's wishes, there was no formal service. If you wish, a donation can be made in Bob's name to the Riverview Palliative Care 3E, Winnipeg, MB <https://www.rhc.mb.ca/index.php/donate/> or to Grace Hospice, Winnipeg, MB <https://www.gracehospitalfoundation.ca/donate-now/>

A longer obituary with photos will be posted on the Navegante website at www.navegante-omundial.com Bob Barry was a good friend to Mia Sally; and a brother-in-arms to Pedro Aires. Fly Safe; Fly High; Fly Straight, Captain Barry!

JOÃO MACHADO TAVARES de MELO *A message from his children...*

When dad passed away in April of this year, we couldn't have a mass due to Covid-19, and the hours for viewing were extremely limited. Now that things have eased, and although churches are still taking precautions, we are having a memorial mass for our father.

On Tuesday, September 8 at 7pm, we are holding a mass at St Alphonsus Roman Catholic Church at 315 Munroe Avenue, which is off Henderson Highway. The reception is still in the planning stages, and we ask you to contact us for details.

St Alphonsus does follow certain protocols; please e-mail contactstals@gmail.com to put your name on the attendance list for our father's memorial mass.

Facemasks are not mandatory at the parish; however, if you wear a mask habitually, we encourage you to wear one.

Roger de Melo will deliver the eulogy this time. Not having a mass before burial made our father's send-off feel incomplete and improper -- we want him to have the same rituals as did our mother, upon her passing.

Please direct your questions to me or my brother. Thank you all for your support during this difficult time, made more difficult by our current times.

Uma mensagem de seus filhos ...

Quando meu pai faleceu em abril deste ano, não podíamos ter uma missa devido ao Covid-19, e as horas para assistir eram extremamente limitadas. Agora que as coisas melhoraram e embora as igrejas ainda estejam tomando precauções, estamos celebrando uma missa em homenagem a nosso pai.

Na terça-feira, 8 de setembro às 19h, vamos celebrar uma missa na Igreja Católica Romana de Santo Afonso na Avenida Munroe 315, que fica perto da Rodovia Henderson. A recepção ainda está em fase de planejamento, e pedimos que entre em contato conosco para maiores detalhes.

Santo Afonso segue certos protocolos; envie um e-mail para contactstals@gmail.com para colocar seu nome na lista de presença da missa em memória de nosso pai.

As máscaras faciais não são obrigatórias na freguesia; no entanto, se você usa uma máscara habitualmente, recomendamos que use uma.

Roger de Melo fará o elogio desta vez. Não ter uma missa antes do enterro fez com que a despedida de nosso pai parecesse incompleta e inadequada - queremos que ele tenha os mesmos rituais que teve nossa mãe, após seu falecimento.

Por favor, direcione suas perguntas para mim ou para meu irmão. Obrigado a todos pelo apoio durante este momento difícil, tornado ainda mais difícil pelos tempos atuais.



MOSAIC

F U N E R A L

CREMATION & CEMETERY SERVICES

Honest Service. Sincere Staff.

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

Call today for competitive funeral and memorial packages.

Feel at Home.

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

(204)275-5555

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

OWNER DARIN HOFFMAN
& SPOUSE ZENY REGALADO



Community | Comunidade

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



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



PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"



JP Cardoso
HOST/PRODUCER



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

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



Casa dos Açores

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

Tel. 204-947-0049




TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA

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

www.youtube.com-lusocantv

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



Centro Português Casa do Minho

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




Serviço de Foto e Vídeo
Casamentos - Batizados
Aniversários - Festas Privadas
Colaboradores Freelance:
PortugueseInManitoba Website
LusoCanTv - Jornal O Mundial
1279 Redwood Avenue
Winnipeg, MB R2X 0Y7



Carlos Sousa



Tony Soares
Cell 204. 299. 8041

www.facebook.com/carlos.sousa.798278



PORTUGUESE IN MANITOBA
www.portugueseinmanitoba.com

Memberships | Sócios 2020

- **Contribution/Contribuição**
- **\$10.00** name/nome on page/página
- **\$25.00** name/nome on page/página & small business card/cartão de negócio, pequeno, uma vez por ano
- **\$50.00** name/nome on page/página & one time 1/8 page of news or event coverage, e.g., In Memoriam/1/8 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$75.00** name/nome on page/página & 1/2 page one time news or event coverage/1/2 página de notícias, uma vez por ano;
- **\$100.00+** name/nome on page/página & full page of news or event coverage, one time per year/uma página inteira de notícias, uma vez por ano
- **ALVORADA**, o CONJUNTO
- Em memória de ARMANDO RAPOSO CAMARA
- MARIA JOSE CORREIA
- J. PETER CORREIA
- PEDRO AIRES CORREIA
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO TAVARES

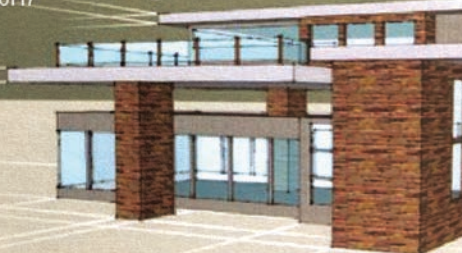




Luis Jorge (204) 963-4800
 advance.acrylic@gmail.com
 299 Hoddinott Rd.
 East St. Paul, MB R2E 0H7

ADVANCE
 Acrylic & Stucco LTD

EFIS System
 Acrylic & Stucco
 Stucco Wire
 Cultured Stone
 Renovations



CALADO
 CONSTRUCTION

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



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



G
GARCEA
 GROUP OF COMPANIES



GRANITE
 CONCRETE SERVICES

Tuscany
 CONSTRUCTION
The Tile Specialist

colour
 DESIGN DECORATING



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

DMB
 CONSTRUCTION

Domingos M. Bravo

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

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