

WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM



Navegante Cultural



Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

VOL 3 ISSUE 4 2021

República

Fundado por
ANTONIO JOSÉ DE ALMEIDA

Director
RAUL RÉGO

PROPRIÉDARIE DE L'EDITORIAL REPUBLICA
REDAÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E OFICINA: PRAÇA MARQUÊS DE PAREDES, 18 - LISBOA
TELEFONOS: 32 80 25 - 32 31 38 - 32 50 84

ANO 82 (2.ª SÉRIE)

N.º 15 421

QUINTA-FEIRA

25 DE ABRIL

1974

Preço 2650

As Forças Armadas tomaram o poder

3.ª EDIÇÃO



General Costa Gomes



General António de Spínola

PELO POVO E PELAS SUAS LIBERDADES

As Forças Armadas assumiram perante o País a maior das responsabilidades ao tomarem conta do poder. O acto de força só será útil e terá a sua justificação, na medida em que contribua para dar a todos os portugueses participação efectiva no Governo da Nação. Não pode de forma nenhuma substituir um autoritarismo a outro; muito menos pode representar a continuação de um sistema autocrático iniciado com o golpe militar de 28 de Maio de 1926.

A Ditadura Militar então instaurada teve continuidade no

regime censório e policial que até hoje nos tem governado sem nos ouvir. As liberdades fundamentais do homem não têm sido respeitadas e os destinos do País têm sido traçados sem que os portugueses tenham sido ouvidos. Nem sequer os direitos consignados na Constituição têm sido respeitados, duramente limitados por leis de autêntico arbítrio. Imposto o silêncio aos que se não dispuseram a ser elementos dóceis do poder, privados da liberdade muitos cidadãos, atirados outros para o exílio,

(Continua na 2.ª pág.)

O GOVERNO RENDEU-SE ÀS CINCO DA TARDE E AS TROPAS DO MOVIMENTO ENTRARAM NO CARMO

Treze horas e vinte e dois minutos após ter sido difundido o primeiro comunicado do Movimento das Forças Armadas, terminou o cerco ao quartel do Comando-Geral da G. N. R., no Largo do Carmo, montado desde as 13 horas por forças do Regimento da

(Continua na última pág.)

OS GENERAIS SPÍNOLA E COSTA GOMES DEVEM VIR A FORMAR UMA JUNTA MILITAR

Eram exactamente 4 horas e 32 minutos de hoje quando o Rádio Clube Português interrompeu a sua emissão normal para transmitir o seguinte:

«Daqui Posto de Co-

mando do Movimento das Forças Armadas:

As Forças Armadas Portuguesas apelam para todos os habitantes da cidade de Lisboa no sentido de recolherem a

(Continua na pág. seguinte)

LIDA NA TV A PROCLAMAÇÃO DA JUNTA DE SALVAÇÃO NACIONAL

(LER NA ÚLTIMA PÁGINA)

ESTE JORNAL NÃO FOI VISADO POR QUALQUER COMISSÃO DE CENSURA



Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER

PUBLISHER / EDITORA

Navegante Cultural Navigator
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF

Mia Sally Marques Correia
eMail: omundial@outlook.com
www.navegante-omundial.com

CONSULTANT

Pedro Aires Correia

& PORTUGUESE EDITOR

Maria José R. Marques Correia

PHOTOGRAPHY

Michel da Silva for Navegante-O Mundial

PARTNER

Paulo Bergantim, Luso-Can TV

INTERN

Selena Loureiro

INTERCULTURAL GUEST EDITORS

Tony Guerreiro, **Multi-Media**

Liz Oliveira, **Poetry & Stuff**

STRATEGIC ADVISORS 2021

João Pedro Correia &

Mala Sachdeva

EDITORIAL COLLABORATORS

Eduarda Gil

Manny Martins-Karman

You?!

omundial@outlook.com

PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS

Nuno Pereira

Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

COVER & INSIDE FRONT,

BACK COVER PHOTOS:

Revolução dos Cravos

Capa da República

from Wikipedia Commons

PRINTED BY:

Winnipeg Sun Commercial Print Division



Navegante
Cultural



Letter from the Editor / Carta da Editora

On April 25, 2018, I was given a Portuguese community newspaper, which as I wrote in my first editorial, is an auspicious date for a Portuguese-born, naturalized

Canadian to have become emancipated from a long term career in a provincial bureaucracy that never quite fit my puzzle.

The paper was given to me by long-time family friend Jocelinda Guerra, whose late husband Manuel Guerra had founded the publication in 1972 as *O Mundial The Portuguese Newspaper*. They had been part of my parents' social circle for so long, that it seemed only fitting to accept the gift as part of my relationship with them; with our community. Every day brings new opportunities to continue evolving the publication in a community that is radically different from the one I grew up in, by strengthening my relationships with both readers and advertisers as they come and they go. The ethnic village that raised me and nurtured my most profound relationships has expanded; evolved and devolved in ways previously unimaginable.

Some of my best teachers have taught me that we learn to love ourselves in the context of relationships. The current chief among those teachers, Esther Perel, an internationally reknown relationship therapist and expert, attests to and promotes a relational approach to life, encouraging us to ask questions, starting with: "are you looking for a love story, or a life story?"

"Were you raised for autonomy?" she goes on to ask in one digital speech, "or loyalty?" In good relationships, we need to have a similar outlook on life with our partners, and to calibrate our expectations to avoid disappointment. This is as true in business as it is in love; among colleagues, friends and loved ones, we need to repair rifts and give gifts of acknowledgment when we are disappointed -- usually due to those high expectations.

In a distressed relationship, all of the positive is disregarded and the negative is highlighted; the good is written off as "chance," while the bad is attributed to the other partner. This is known as negative attribution error and it is a red flag of toxicity in relationships. Know this: if you have to make a speech to your partner (friend, relative, or colleague) in defence of yourself, detailing all of your positive traits and the value that you bring to the relationship, you are in a bad relationship!

The quality of our relationships determines the quality of our lives. Yet in today's *Insta* world, we live curated, "look-at-me" lives on the surface of social media, instead of diving more profoundly into the essence of our friends, colleagues, loves and family, to deepen our bonds. As Dr. Perel says time and again, "relationships are your stories. Write well and edit often."

Em 25 de abril de 2018, recebi um jornal comunitário português que, como escrevi no meu primeiro editorial, é uma data auspiciosa para uma portuguesa naturalizada como canadiana, e emancipada de uma longa carreira em uma burocracia provincial que nunca se encaixou perfeitamente na minha quebra-cabeça. O jornal foi-me dado pela amiga de longa data da família, Jocelinda Guerra, cujo falecido marido Manuel Guerra fundou a publicação em 1972 como *O Mundial The Portuguese Newspaper*. Eles faziam parte do círculo social dos meus pais por tanto tempo, que parecia inevitável aceitar o presente como parte do meu relacionamento com eles; com a nossa comunidade. E cada dia traz novas oportunidades para continuar a evoluir a publicação em uma comunidade que é radicalmente diferente daquela em que cresci, fortalecendo meu relacionamento com leitores e anunciantes conforme eles vêm e vão. A aldeia étnica que me criou e alimentou meus relacionamentos, se expandiu; evoluiu e se desenvolveu de maneiras antes inimagináveis.

Alguns dos meus melhores professores me ensinaram que aprendemos a amar a nós mesmos no contexto dos relacionamentos. A atual chefe entre essas professoras, Esther Perel, especialista em relacionamento e terapeuta de renome internacional, atesta e promove uma abordagem relacional da vida, incentivando-nos a fazer perguntas, começando com: "está procurando uma história de amor, ou uma história de vida?"

"Foi criado para ter autonomia?" ela continua perguntando em um discurso digital, "ou lealdade?" Em bons relacionamentos, precisamos ter uma visão semelhante com nossos parceiros e calibrar nossas expectativas para evitar decepções. Isso é tão verdadeiro nos negócios quanto no amor; entre colegas, amigos e entes queridos, precisamos consertar fissuras e dar presentes de agradecimento quando estamos decepcionados - geralmente devido a essas altas expectativas.

Em um relacionamento angustiado, todo o positivo é desconhecido e o negativo é destacado; o bom é descartado como "chance," enquanto o ruim é atribuído ao parceiro. Isso é conhecido como erro de atribuição negativa, e é uma bandeira vermelha de toxicidade. Saiba isso; se tem que fazer um discurso para o seu parceiro (amigo, parente ou colega) em sua defesa, detalhando os seus traços positivos e o valor que traz para o relacionamento, está se relacionando mal!

A qualidade dos nossos relacionamentos determina a qualidade das nossas vidas. Ainda assim, no mundo *Insta* de hoje, vivemos com curadoria, "olhe para mim" na superfície da mídia social, em vez de mergulhar mais profundamente na essência de nossos amigos, colegas, amores e família, para aprofundar nossos laços. Como o Dr. Perel diz, "relacionamentos são suas histórias. Escreva bem e edite com frequência."

Table of Contents

Highlights

Carnation Revolution -- Did you know?	05
Navegante Intern, Selena Loureiro	06
Health and Beauty – Saúde e Beleza	08
Manny Martins-Karman Style	10
Food & Drink, by Eduarda Gil	12
Açorianos no Mundo, Paulo Jorge Cabral	14
Painter Paulo Delgado Pintor, Galeria	16
Página dos Combatentes	18
Interview/Entrevista com Paulo Delgado	20
Horoscope	23
Nuno Pereira	24
Obituaries – Obituários	29
TBD Saudades	30
Community	31

Did you know that the revolution ended both the New State and Colonization?

The New State of the second Republic began in 1933 under the leadership of Prime Minister and dictator António Salazar, after a prior coup overthrew the 16-year First Republic.

Characterized as an authoritarian government, it was a time of censorship and oppression and maintained by a “secret police” force.

After Salazar suffered a stroke, described popularly as a “fall from a chair,” leadership shifted to Marcello Caetano, who ruled for six years until his resignation in 1974.

One of the driving forces of the revolution was a desire to end colonization in Africa, given the violent and costly Portuguese Colonial War.

The song that kick-started a revolution promotes the construction of a more inclusive, fair and just society, and upholds Alentejo self-sufficiency as a model for human community.

It has become a symbol of revolution and change; the pre-eminent Portuguese protest song to this day.

By the end of 1975, Portugal’s former colonies such as Angola, Cape Verde, São Tomé, and Mozambique gained their independence.

Did you know that the coup began with a contest song aired on national radio?

The coup began with the airing of Portugal’s entry in the 1974 Eurovision competition, a yearly song contest where European countries select their own musicians to compete against each other.

Eurovision contest histories humourously refer to “ E Depois do Adeus,” as the only Eurovision song to have started a revolution.

The song preceding the Portuguese Eurovision entry was Zeca Afonso’s “Grândola Vila Morena,” a choral working song from Alentejo.

“Grândola Vila Morena” tells a tale of equality and fraternity in the town of Grândola, which literally reverberated hope across a nation, at a time of when everything finally seemed possible.

Sung a capella, in the style of cante alentejano, each quatrain of the song is first sung solo, then followed by a choir.

Revolution of the Carnations

Variously known as 25 de Abril, the revolution of the carnations, so-called because of the ubiquitous carnations placed by soldiers and civilians alike in the upturned barrels of service issue machine guns, is the most well-documented revolution of the past century.

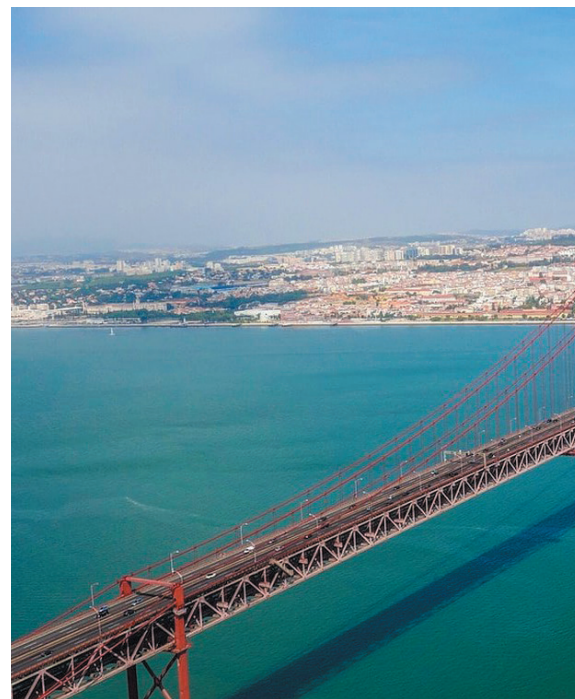
Did you know that there were three other coups in the 60 years preceding it?

The first Portuguese revolution of the 20th century was organized by the Portuguese Republican Party to overthrow the monarchy on October 5, 1910.

A second military coup overthrew that First Republic 16 years later in 1926 and replaced it with the New State in 1933.

The third and final coup -- the Carnation Revolution, took place almost 50 years later. An entire generation of Portuguese citizens born at the turn of the century lived through all three of these tumultuous events.

Did you know that there is a bridge named after the revolution?



Ponte 25 de Abril | © fxxu / Pixabay

Ponte 25 de Abril famously spans the estuary of the Tagus River heading towards Costa da Caparica, previously called Ponte Salazar. It is sometimes called the Golden Gate of Lisbon

Did you know that four men were killed despite the myth of a bloodless revolution?

There were four casualties that day – four civilians shot by PIDE (International and State Defense Police or Polícia Internacional e de Defesa do Estado in Portuguese), the Estado Novo’s secret police.

Revolução dos Cravos

Variamente conhecida como 25 de Abril, a revolução dos cravos, assim chamada por causa dos cravos onipresentes colocados por soldados e civis nos barris revirados de metralhadoras de serviço, é a revolução mais bem documentada do século passado.

Sabia que houve três outros golpes nos 60 anos anteriores?

A primeira revolução portuguesa do século 20 foi organizada pelo Partido Republicano Português para derrubar a monarquia em 5 de outubro de 1910.

Um segundo golpe militar derrubou aquela Primeira República 16 anos depois, em 1926, e a substituiu pelo Estado Novo em 1933, debaixo da liderança do António de Oliveira Salazar.

O terceiro e último golpe - a Revolução dos Cravos, ocorreu quase 50 anos depois. Uma geração inteira de portugueses nascidos na virada do século, sobreviveu os três eventos tumultuosos.

Sabia que existe uma ponte com o nome da revolução?



RE/MAX® TOP PRODUCER!



Mario Lopes
Your Investment Realtor

**Consistently a Number 1
RE/MAX REALTOR**

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

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

TEXT: 204-336-2746

FAX: 204-480-4816

EMAIL: mario@mariolopes.ca

WEBSITE: www.mariolopes.ca

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



A Ponte 25 de Abril atravessa o estuário do rio Tejo em direção à Costa da Caparica, anteriormente chamada Ponte Salazar, e às vezes Golden Gate de Lisboa

Sabia que quatro homens foram mortos apesar do mito que a revolução nao teve derramamento de sangue?

Houve quatro vítimas naquele dia - quatro civis mortos pela PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado ou Polícia Internacional e de Defesa do Estado), a polícia secreta do Estado Novo.

Sabia que a revolução acabou com o Estado Novo e a Colonização?

O Estado Novo da Segunda República teve início em 1933 sob a liderança do Primeiro-Ministro e ditador António Salazar, após um golpe de estado que derrubou a Primeira República de 16 anos.

Caracterizado como um governo autoritário, foi um período de censura e opressão, mantido por uma força de "polícia secreta." Depois que Salazar sofreu um derrame, descrito como uma "queda da cadeira," a liderança mudou para Marcello Caetano, que governou até em 1974.

Ponte 25 de Abril | © fxxu / Pixabay

Uma das forças motrizes da revolução foi o desejo de acabar com a colonização na África, dada a violenta e custosa Guerra Colonial Portuguesa.

No final de 1975, as ex-colônias de Portugal, como Angola, Cabo Verde, São Tomé e Moçambique, conquistaram sua independência.

Sabia que o golpe começou com um canção exibida num concurso de música, e depois tocada no rádio nacional?

O golpe começou com uma canção exibida como a inscrição de Portugal na competição Eurovisão de 1974; um concurso anual de música em que os países europeus selecionam seus próprios músicos para competir entre si. Foi o mesmo concurso que deu fama internacional ao grupo sueco, ABBA, que foram os vencedores em 1974.

As histórias do concurso do Eurovision referem-se, com humor, a "E Depois do Adeus," como a única música do Eurovision a ter iniciado uma revolução.

A canção que antecedeu a entrada no Eurovisão Português foi "Grândola Vila Morena" de Zeca Afonso, um coral de trabalho do Alentejo.



Gestoras de produtos Financierios
2136 McPhillips Street, Winnipeg, MB

Edwarda Sardinha
esardinha@Cambrian.mb.ca
204.925.4055



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

I would define the word revolution as a combination of two things: one, an acknowledgement; and two, an act; an acknowledgement because you can't fix something without understanding what's broken in the first place; an act, because that is how to fix what you think is broken. The word revolution can also be defined by what it represents: life-changing events, usually on a large scale, that leave a lasting impact on a similarly large group of people. In this way, we could say that Black Lives Matter and the insurrection at the US capital this year were both revolutions in their own right, despite being brought about by vastly different groups and ideals. As Portuguese people, we've probably had our minds on a military coup d'etat that took place some 47 years ago, which managed to uproot an entire governmental system and put power back in the hands of the people within a single day. I'm referring to the 25th of April, known as the carnation revolution because of the carnations placed by the people, into the barrels of the guns carried by the military.

Seeing the way the world is now, it's easy to define a revolution as a violent push for change. Even within the past few years, we've seen seemingly endless strife caused by people's desperate desire to change things. For better or for worse, we've seen protests for everything from climate change and police violence, to face mask-wearing during the pandemic. We've seen countries torn apart by civil wars, military coups, and insurrection. Most recently, we've watched demonstrators get attacked by police officers and white nationalists as they storm the US Capitol. In this way, it's hard to imagine a revolution as anything but a desperate plea for action met by force. Yet somehow, the 25th of April was a peaceful revolution.

Within a single day, the people of Portugal reinstated their Republic and regained their freedom of speech -- all without shedding a single drop of blood. They were so wholeheartedly united in their goal, that they managed to tear down a corporate authoritarian dictatorship within 24 hours. A peaceful revolution isn't something many societies have achieved. And in an era where our views are becoming increasingly polarized, it's hard for me, as someone who grew up in the 21st century, to imagine the kind of unity and trust that must have taken. There is very little middle ground among current ideals -- you're either for or against something, without much in between.

What happened on the 25th of April can't be defined as the standard - at least, not in the 21st century. These days, it would be virtually impossible to rally the kind of unity that it took to achieve the carnation revolution - even in modern countries with authoritarian regimes. What the 25th of April shows is that a revolution can be acknowledged as desperately needed, without becoming a violent call-to-action. It shows us that it is possible to peacefully achieve change. And for me, it's yet another reason that I am proud to call myself Portuguese.

Editorial Note: Antonio Salazar's "New State" is sometimes colloquially referred to as "fascist," similar to Mussolini's government in Italy or Franco's in Spain; however, Salazar himself distinguished his politics from fascism, especially from the national socialism of Hitler's Germany, by decribing it as "secular," and absent the values of the Roman Catholic Church, evidenced in Portugal by the strong partnership between Church and State.

Selena lives in Aurora, Ontario, with her parents Marie Gomes Loureiro and Joe Loureiro, and sister Stephanie.



Selena Loureiro



Willson Caetano

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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

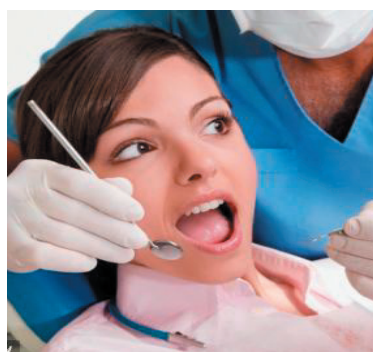
Farmácia
Red River
CO-OP Ltd.

1425 Main Street
Winnipeg, MB
R2W 3V3



You're at home here

We care about
Community Health



DR. A. FERNANDES

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

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

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

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



711 SARGENT AVENUE

CLINIC
204-775-5160

PHARMACY
204-774-0940

HOURS: MON-FRI 9AM - 5PM * SAT 10AM - 1PM

Revolution"

Estagiaria Navegante

Below Right: Then and Now, Lisbon, 25 de Abril, 2021, Photo by Daniel Louro

Below Left: People walk in a street on the day when shops are allowed to reopen, amid COVID-19 pandemic, in Porto, April 19, 2021. REUTERS/Violeta Santos Moura



Eu definiria a palavra revolução como uma combinação de duas coisas: um reconhecimento; e um ato: um reconhecimento, porque não podemos consertar algo sem entender o que está quebrado em primeiro lugar; e um ato, porque é assim que consertamos o que achamos que está quebrado. A palavra revolução também pode ser definida pelo que representa: eventos de mudança de vida, geralmente em grande escala, que deixam um impacto duradouro em um grupo igualmente grande de pessoas. Desse modo, podemos dizer que Black Lives Matter e a insurreição na capital dos Estados Unidos neste ano foram revoluções por direito próprio, apesar de terem sido provocadas por grupos e ideais muito diferentes. Como portugueses, provavelmente já nos decidimos. Um golpe de Estado militar que ocorreu há cerca de 47 anos, que conseguiu desarraigar todo um sistema governamental e colocar o poder de volta nas mãos do povo em um único dia. Refiro-me ao 25 de abril conhecido como a revolução dos cravos, por causa dos cravos colocados pelo povo nos canos das armas carregadas pelos militares.

Vendo como o mundo está agora, é fácil definir uma revolução como um impulso violento de mudança. Mesmo nos últimos anos, vimos conflitos aparentemente intermináveis causados pelo desejo desesperado das pessoas de mudar as coisas. Para o bem ou para o mal, vimos protestos por tudo, desde mudanças climáticas e violência policial até o uso de máscaras durante a pandemia. Vimos países dilacerados por guerras civis, golpes militares e insurreições. Mais recentemente, vimos manifestantes serem atacados por policiais e nacionalistas brancos invadirem o Capitólio dos Estados Unidos. Desta forma, é difícil imaginar uma revolução como algo além de

um apelo desesperado por ação enfrentado pela força. No entanto, de alguma forma, o 25 de abril foi uma revolução pacífica.

Num só dia, o povo de Portugal restabeleceu sua República e recuperou sua liberdade de expressão - tudo sem derramar uma única gota de sangue. Eles estavam tão unidos em seu objetivo, que conseguiram derrubar uma ditadura autoritária corporativa em 24 horas. Uma revolução pacífica não é algo que muitas sociedades alcançaram. E em uma era em que nossas visões estão se tornando cada vez mais polarizadas, é difícil para mim, como alguém que cresci no século 21, imaginar o tipo de unidade e confiança que isso deve ter ocorrido.

O que aconteceu no dia 25 de abril não pode ser definido como o padrão - pelo menos, não no século 21. Hoje em dia, seria virtualmente impossível reunir o tipo de unidade necessária para alcançar a revolução dos cravos - mesmo em países modernos com regimes autoritários. O que o 25 de abril mostra é que uma revolução pode ser reconhecida como desesperadamente necessária, sem se tornar um apelo à ação violento. Mostra-nos que é possível alcançar mudanças de forma pacífica. E para mim, é mais um motivo pelo qual me orgulho de me chamar de português.

Nota Editorial: O "Estado Novo" de Antonio Salazar é às vezes coloquialmente referido como "fascista," semelhante ao governo de Mussolini na Itália ou de Franco na Espanha; no entanto, o Salazar distinguiu a sua política do fascismo, especialmente do nacional-socialismo da Alemanha de Hitler, denunciando-o como "secular" e ausente dos valores da Igreja Católica Romana evidenciada por a parceria entre igreja e estado em Portugal.



hair obsession

1627 henderson highway

204.338.9978
dina oliveira, owner



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



PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM CORTES E PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO DANIEL FELIZARDO

204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

Saúde & Beleza

Obscuro de Cabelo

Comecei a notar mais queda de cabelo do que o normal em fevereiro de 2020, cerca de um mês após minha percepção (e não diagnosticada) de Covid-19. Ele veio junto com alguns outros sintomas leves e estranhos, como fadiga ocasional e esmagadora; febres repentinas; dores de cabeça localizadas; falta de ar; e mãos, joelhos e tornozelos rígidos.

Discuti minhas preocupações com meu médico, que me disse para ser vacinado de qualquer maneira, sempre que a vacina estivesse disponível, e para fazer um exame de sangue quando um teste anticorpos confiável estivesse disponível. Eu fiz o primeiro, mas ainda estou esperando o último. Meus sintomas estranhos praticamente diminuíram, depois de cerca de um ano. Estou aliviada.

Recentemente, conversei sobre minhas preocupações com o cabelo com a hairstylist Dina Oliveira, que compartilhou comigo as preocupações de outra de suas clientes sobre a queda de cabelo após o Covid-19. Depois que saí do salão, pesquisei o problema no Google e facilmente encontrei várias fontes confiáveis com depoimentos anedóticos, principalmente de mulheres; como acompanhamento, também pesquisei formas eficazes e naturais de tratamento, para homens e mulheres.

Abaixo está uma lista dos dez principais remédios naturais e vitaminas com alguma eficácia. Como acontece com qualquer novo regime, você pode querer discutir com seus profissionais de saúde e estilistas. E, ao mesmo tempo, faça sua própria pesquisa!

1. **ABACATE** - massageando o couro cabeludo com óleo de abacate também estimula o fluxo sanguíneo para os folículos capilares.

2. **ARGAN** - O óleo de argão é rico em fenóis naturais que são benéficos para os folículos capilares. Não só promove o crescimento de novos cabelos, mas também o ajuda a ter cabelos saudáveis e com aparência espessa.

3. **JOJOBA** - O óleo de jojoba é capaz de hidratar os cabelos e suas folículos sem deixar resíduos. Pode ajudar as células ciliadas a se reproduzirem.

4. **LAVANDA** - estudo de 2016 descobriu que o óleo de lavanda aplicado em ratos os fez crescer mais cabelo. Seus cabelos também ficaram mais grossos e mais rápidos do que o normal. De acordo com esses estudos, o óleo de lavanda pode ajudar com problemas como calvície ou alopecia.

5. **EUCALIPTO** - O eucalipto é uma ótima maneira de estimular os folículos capilares. Isso provavelmente ocorre porque o eucalipto pode reduzir a inflamação no couro cabeludo, o que ajuda a criar um ambiente ideal para o crescimento do cabelo.

6. **ALECRIM** - O alecrim evita que os folículos capilares fiquem sem suprimento de sangue, e levando à queda de cabelo.

7. **LEMONGRASS** - Lemongrass é o óleo é antibacteriano e fortalece os folículos capilares, ele cria um ambiente propício em seu couro cabeludo para o crescimento saudável do cabelo.

8. **TEA TREE** - O óleo da árvore do chá ajuda a desobstruir os folículos capilares e a nutrir as raízes.

9. **CASTOR** - O óleo de mamona para queda e crescimento capilar é uma das melhores soluções orgânicas. Quais são as propriedades únicas do óleo de rícino? Possui uma concentração especial de ácidos graxos contendo ácidos graxos essenciais ômega, incluindo o ácido graxo ricinoléico. Esta composição é o que torna o óleo de rícino um excipiente robusto.

10. **AMLA** - Massagear o couro cabeludo com óleo de amla ajuda a aumentar a circulação sanguínea.

Abaixo estão as 12 melhores vitaminas e suplementos para ajudar o cabelo a crescer, de acordo com dermatologistas, conforme relatado por Jessica Migala em <https://www.prevention.com/beauty/hair/g23724399/best-vitamins-hair-growth/>

“Suplementos de crescimento de cabelo são úteis para quem está passando por queda de cabelo, queda de cabelo ou para aqueles que apenas querem cabelos mais grossos ou mais longos”, diz Dr. Engelman, MD, cirurgião dermatológico certificado em Dermatologia Médica e Cirurgia Estética na cidade de Nova York.

Quando você toma um suplemento oral, ele é absorvido pela corrente sanguínea, onde nutre todas as células, incluindo os folículos capilares. “O cabelo se desenvolve com proteínas, ferro, zinco e vitamina B12, que dão suporte à estrutura e ao crescimento do cabelo e hidratam o couro cabeludo, entre outras funções. Se você não está obtendo nutrientes suficientes de sua dieta, os suplementos podem aumentar os níveis baixos”, diz o Dr. Engelman. Outros nutrientes de primeira linha a serem procurados incluem vitamina A, outras vitaminas B, gorduras ômega-3, selênio, magnésio e vitamina D.



Os suplementos dietéticos não são regulamentados da mesma forma que as drogas pela Food and Drug Administration, por isso é importante examinar os ingredientes com cuidado. E, você deve sempre conversar com seu médico antes de tomar um para garantir que ele não interaja com quaisquer medicamentos que você esteja tomando.

Agora que você já conhece o básico, aqui estão as vitaminas e suplementos mais eficazes que o ajudarão a ter cabelos mais saudáveis e brilhantes:

- Nutrafol
- Biotina
- Suplementos dietéticos de força extra Viviscal
- Um multivitamínico pré-natal feminino por dia 1 - mesmo se você não estiver grávida
- Multivitamínico Vitafusion Lindo para Cabelo, Pele e Unhas
- Vitamina D3 bem feita
- Suplemento Ouai para cabelos finos
- Nature Made Multi for Her Softgel
- Suplementos de saúde para cabelo e couro cabeludo Keranique
- KeraViatin
- Suplemento de goma de beleza inegável OLLY
- Ritual essencial para mulheres maiores de 18 anos
- Moon Juice SuperHair Nutrição Diária para Cabelo

Quanto a mim, estou tomando Vitamina B12, liberação programada, 1200 mg por dia, Nature's Bounty Hair, Skin & Nails com colágeno gomas, junto com minhas go-to Centrum MultiGummies para adultos 50+

Se quiser saber meu regime de cuidados com os cabelos, vá ver minha estilista Dina, uma vez que essas últimas restrições removidas, e diga a ela que Sally lhe enviou;



Health & Beauty

A Hair Obsession

I first started to notice more hair loss than usual in February 2020, about a month after my perceived (and undiagnosed) bout of Covid-19. It came together with some other mild and strange symptoms such as occasional and crushing fatigue; flash fevers; localized headaches; shortness of breath; and stiff hands, knees, and ankles.

I discussed my concerns with my doctor, who told me to get vaccinated anyway whenever the vaccine became available, and to take a blood test when a reliable anti-body test became available. I have done the former, but I am still waiting on the latter. My strange symptoms have mostly abated, after about a year. I confess that I am relieved.

I recently discussed my hair concerns with hairstylist Dina Oliveira, who shared with me the concerns of another one of her clients about hair loss following Covid-19. After I left the salon, I googled the issue and hit a number of credible sources with anecdotal testimonials, mostly by women; as a follow up, I researched effective forms of treatment, for both men and women

Below is a top ten list of natural remedies and a vitamins with some efficacy. As with any new regime, you may wish to discuss with your health care providers and stylists. And concurrently, do your own research!

1. AVOCADO - Massaging avocado oil into your scalp also stimulates blood flow to your hair follicles.



2. ARGAN - Argan oil is rich in natural phenols that are beneficial to hair follicles. Not only does it promote new hair growth, but also will help you grow healthy hair.

3. JOJOBA - Jojoba oil is capable of moisturizing hair and its follicles without leaving any residue. It can help hair cells to reproduce themselves at a rapid pace.

4. LAVENDER - 2016 study found that lavender oil applied to mice made them grow more hair. Their hair also grew thicker and faster than normal. Per these studies, lavender oil may help with issues like pattern baldness or alopecia.

5. EUCALYPTUS - Eucalyptus is a great way to stimulate hair follicles. This is likely because eucalyptus can bring down inflammation in the scalp which helps create an ideal environment for hair growth.

6. ROSEMARY - Rosemary prevents hair follicles from being starved of blood supply, dying off, and leading to hair loss.

7. LEMONGRASS - Lemongrass is oil is antibacterial and strengthens hair follicles, it creates a conducive environment on your scalp for healthy hair growth.



8. TEA TREE - Tea tree oil helps to unclog hair follicles and nourish your roots.

9. CASTOR - Castor oil for hair loss and hair growth is one of the best organic solutions. What are the unique properties of castor oil? It has a special fatty acid concentration containing omega essential fatty acids, including the very rare ricinoleic fatty acid. This composition is what makes castor oil such a robust excipient.

10. AMLA - Massaging your scalp with amla oil helps boost blood circulation. This, in turn, optimizes nourishment to your follicles and increases hair growth.



Below are the 12 Best Vitamins and Supplements to Help Hair Grow, According to Dermatologists as reported by Jessica Migala in <https://www.prevention.com/beauty/hair/g23724399/best-vitamins-hair-growth/>

“Hair growth supplements are helpful for anyone who is experiencing hair loss, hair thinning, or for those who just want thicker or longer hair,” says Dendy Engelman, M.D., board-certified dermatologic surgeon in New York City.

When you take an oral supplement, it is absorbed in the bloodstream where it nourishes all cells, including your hair follicles. “Hair thrives on protein, iron, zinc, and vitamin B12, which support hair structure and growth and moisturize the scalp, among other functions. If you are not getting enough nutrients from your diet, supplements can increase low levels,” says Dr. Engelman. Other top-notch nutrients to look for include vitamin A, other B vitamins, omega-3 fats, selenium, magnesium, and vitamin D.

Dietary supplements aren't regulated the same way as drugs are by the Food and Drug Administration, so it's important to scan the ingredients carefully. And, you should always talk to your doctor before taking one to ensure it won't interact with any medications you're taking.

Now that you have the basics down, here are the most effective vitamins and supplements that will help you grow healthier, shinier hair:

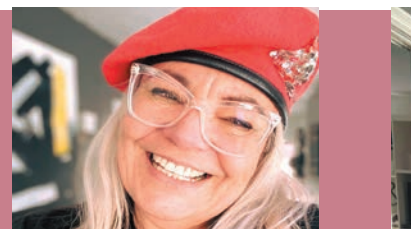
- 🍷 Nutrafol
- 🍷 Biotin
- 🍷 Viviscal Extra Strength Dietary Supplements
- 🍷 One A Day Women's Prenatal 1 Multivitamin -- even if you're not pregnant
- 🍷 Vitafusion Gorgeous Hair, Skin & Nails Multivitamin
- 🍷 Wellmade Vitamin D3
- 🍷 Ouai Hair Supplement for Thinning Hair
- 🍷 Nature Made Multi for Her Softgel
- 🍷 Keranique KeraViatin Hair & Scalp Health Supplements
- 🍷 OLLY Undeniable Beauty Gummy Supplement
- 🍷 Ritual Essential for Women 18+
- 🍷 Moon Juice SuperHair Daily Hair Nutrition

As for me, I'm taking Vitamin B12, timed release, 1200 mgs daily, Nature's Bounty Hair, Skin & Nails with Collagen gummies, together with my go-to Centrum MultiGummies for Adults 50+

If you want to know my hair care regime, go see my stylist Dina, once these latest restrictions lift, and tell her Sally sent you ;)

Manny Martins-Karman

Mix and Match! Fato Misto!



I am an Artist. Graphic Designer. Stylist. Wife. Mother. Coffee drinker. People watcher.

If you've been following me in Navegante-OMundial and on my Facebook pages online, you will know by now that I dress for myself to enhance my mood, or to get into a better mood.

I think about what to wear as an inspiring "look" for others, or to give someone a sense of joy. I figure that if I can make someone else's mood better, than I will receive that joy in return.

If you knew me in my 20s and 30s, then you'd know that I have a very strong love for either wearing all-black or one pop of colour with other neutrals. It's not like I was afraid of bright and colourful clothes, but it was the mixing of said colours that I always shied away from.

I admired colour-blocking from afar, but I never had the guts to try the fun combinations.

As I matured into my 40s and 50s, I started experimenting with my style a little bit more. And now in pandemic lock-down and approaching 60, I finally pulled the plug and decided to go for it, because if not now, then when?

FUN COLOUR COMBOS

Aqua and purple
Blubblegum and lime
Chocolate and celery
Orange and pink

And if all else fails, I add a little sparkle to my grocery-shopping outfits and throw on some new sunnies.

Don't let others dull your sparkle. Shine on, you crazy diamond!

NO AGE LIMITS

Fashion no longer has age limits -- teenagers and their grandmothers wear the same pieces, from the same store, just styled in different ways.

Ageless dressing is choosing pieces that flatter you -- know your body shape and what colours suit you best.

It's also about taking risks. You don't have to look conservative just because you're in your 60s and 70s and beyond. You can and should still shine at any age.

My mantra: does it bring me joy?

If you feel joy and happy in what you wear, you will project the same to those around you. After all, isn't that what it's all about? To bring joy? To you and me!

Eu sou um artista. Designer gráfico. Estilista. Esposa. Mãe. Bebedor de café. Observador de pessoas.

Se tem me seguido no Navegante-OMundial e nas minhas páginas do Facebook, já sabe que eu me visto para melhorar meu humor ou para ficar melhor.

Eu penso sobre o que vestir, como um "look" inspirador para os outros, ou para dar a alguém uma sensação de alegria. Acho que, se posso melhorar o humor de outra pessoa, receberei essa alegria.

Se me conhecesse na casa dos 20 e 30 anos, saberia que tenho um amor muito forte por usar tudo preto ou uma cor com outros tons neutros. Não é como se eu tivesse medo de roupas brilhantes e coloridas, mas era da mistura das ditas cores que sempre me esquivei.

Eu admirava o bloqueio de cores de longe, mas nunca tive coragem de experimentar as combinações divertidas.

Conforme eu amadureci em meus 40 e 50 anos, comecei a experimentar meu estilo um pouco mais. E agora em um bloqueio pandêmico e aproximando os 60, eu finalmente desliguei e decidi ir em frente, porque se não agora, quando?

CORES MISTAS COM ALEGRIA

Aqua e roxo
Blubblegum e limão
Chocolate e aipo
Laranja e rosa

E se tudo mais falhar, adiciono um pouco de brilho às minhas roupas e coloco alguns óculos de sol novos.

Não deixe que os outros atrapalhem seu brilho. Brilhe, seu diamante louco!

SEM LIMITE DE IDADE

A moda não tem mais limite de idade - adolescentes e avós vestem as mesmas peças, da mesma loja, com estilos diferentes.

O curativo "Ageless" é escolher peças que o embelezam - conheça o formato do seu corpo e as cores que mais lhe agradam.

É também sobre assumir riscos. Não precisa parecer conservador só porque está na casa dos 60 e 70 anos e além. Pode e deve brilhar em qualquer idade.

Meu mantra: isso me traz alegria?

Se sente alegria e felicidade com o que veste, projetará o mesmo para as pessoas ao seu redor. Afinal, não é disso que se trata? Para trazer alegria? Para você e para mim!





Portuguese beauty Madelana Antas doesn't mind getting dusty in the desert while racing tricked-out pickups on the rally circuit. Rally-driving is in Antas's blood. Her late mother, Teresa Cupertino De Miranda, competed in the Dakar rally in the past. Determined to achieve better results in her own career, Antas joined as many events as possible. She has competed in rally events driving trucks in unforgiving conditions. Antas has won two titles in the National Off-Road Championship. In 2007, she joined the Lisboa-Dakar rally. Today, she races in the rally circuit.

A bela portuguesa Madelana Antas não se importa em ficar empoeirada no deserto enquanto corre em picapes complicadas no circuito de rally. Quando ela não está destruindo dunas de areia e saltando em caminhões a 193 km/h. Dirigir rally está no sangue de Antas. Sua falecida mãe, Teresa Cupertino De Miranda, competiu no rally Dakar no passado. Determinada a obter melhores resultados em sua própria carreira, Antas participou do maior número de eventos possível. Ela competiu em eventos de rally dirigindo caminhões em condições implacáveis. Antas conquistou dois títulos no Campeonato Nacional Off-Road. Em 2007 juntou-se ao rali Lisboa-Dakar. Hoje, ela corre no circuito de rally.



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 Para-brisas
Reparações de Autopac * Safety Inspections



MPI Accredited Repair Facility

PROVIDING GREAT SERVICE FOR
OVER 40 YEARS!

Servindo a comunidade com honestidade!





Strawberry Mousse

Ingredients:

- 500 grams of strawberries
- 100 grams of sugar
- 1 can of condensed milk
- 250ml of whipping cream
- 4 sheets of gelatin

Method:

...1

Put the gelatin sheets in cold water. Prepare and wash the strawberries and set some aside.

...2

Cut the majority of the strawberries into pieces, pour them into a saucepan, add the sugar, mash well with the wand, then bring to a boil for five minutes. Remove from heat, add drained gelatin; stir until dissolved and let cool.

...3

In a bowl, whip the cream into stiff peaks. Then add the condensed milk, enfolding it into the whipping cream, and add the cooked strawberries; mix gently -- do not overmix. Pour the mixture into a serving bowl, and garnish with the remaining strawberries that you set aside.

Enjoy!

Mousse de Morango

Ingredientes:

- 500 gramas de morangos
- 100 gramas de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 6 dl de natas
- 4 folhas de gelatina

Método:

...1

Ponha as folhas de gelatina a demolhar em água fria. Arranje e lave os morangos e reserve aguns.

...2

Corte os restantes morangos em pedaços, deite-os para um tacho, junte o açúcar, triture bem com a varinha, leve depois ao lume e deixe ferver durante cinco minutos. Retire do lume, adicione a gelatina escorrida, mexa até dissolver e deixe arrefecer.

...3

Numa tigela, bata as natas em chantilly bem firme. Junto de seguida o leite condensado, envolva, adicione então a mistura dos morangos e envolva suavemente sem misturar demasiado. Verta para uma taça, coloque por cima os morngos que reservou cortados ao meio, e sirva.

Aproveite!



Rissóis

Rissóis (singular rissol) are small, fried turnovers in half-moon shaped croquettes and usually filled with shrimp – rissóis de camarão, cod – rissóis de bacalhau, or minced meat – rissóis de carne, before being breaded and deep-fried.

Traditionally, Portuguese go to “tascas,” taverns that serving cheap and hearty family cuisine, to enjoy petiscos with a drink. This art of tapas and petiscos is the legacy of the Arab occupation of the Iberian Peninsula for several centuries. Indeed, acepipe, Portuguese word for appetizer, would come from the Arabic al-zabib.

Rissóis are also served as petiscos alongside charcuteries such as presunto – Portuguese ham, escargots (caracóis), sheep milk cheese or croquettes de bacalau (cod).

Ingredients:

For the dough

- 4 cups flour , sifted
- 1¾ cup water (more or less)
- 6 tablespoons margarine
- Zest of a lemon
- 1 teaspoon salt

Ingredients:

For the filling

- 1 lb small shrimps , shelled, cut into small pieces
- 2 egg yolks
- 4 tablespoons margarine
- 6 tablespoons flour, sifted
- Juice of a lemon
- Cold water
- Salt
- Pepper

Ingredients:

For the fritters

- 2 eggs , beaten
- Breadcrumbs
- Vegetable oil (for frying)

Method:

...1

Dough

In a non-stick pan, pour the water and add margarine, lemon zest and salt. Bring to a boil. Pour the sifted flour all at once and stir continuously over low heat with a wooden spoon. When the dough forms a ball that comes off the sides of the pan, remove it from the heat and place it on a lightly floured work surface. Knead the dough while turning it briskly in all directions. Flatten it to about 1 inch (3mm) thick and set it aside.

...2

Shrimp cream

In a Dutch oven, melt the margarine over medium heat. Add the sifted flour and, on a low/medium heat, stir, adding a little cold water, to obtain a slightly compact cream. Sprinkle with lemon juice. Stir in the egg yolks. Season with salt and pepper. When the cream is set, remove from heat and allow to cool slightly. Add the shrimp and mix well. Set aside.

...3

Rissóis

On the rolled dough, cut out circles (or any other form of your choice). Using a teaspoon, place a little stuffing in each circle (not too much, or they might burst during cooking). Close the dough on itself and press on the edges to seal.

...4

Frying

Heat a large bath of oil in a pan. Roll each rissól in the beaten eggs, then the breadcrumbs and deep-fry in hot oil. Turn them over during cooking. When golden brown, remove and place on paper towels.

196flavors.com/portugal-rissolis-de-camarao/



Uma Casa Portuguesa

Croquettes de Bacalhau...

These tasty little bites can be served as finger food, with bean or green salad, as a light lunch or dinner, together with soup, or on a bed of lettuce as a first course along with fresh cheese.

There are as many recipes for cod croquettes as there are regions and regional cooks, but the version below, with sauteed onions and whipped egg whites makes an especially light version.

Tip: avoid overcooking; fry only until golden-brown outside and moist inside. These freeze well, so don't worry about making too many of them.

Ingredients:

- 2 lb salt cod (1 kg)
- 1 lb potatoes, peeled (about 3)
- 2 tbsp olive oil (25 ml)
- 1 large onion, finely chopped
- 3 eggs
- 1/2 cup chopped fresh parsley (125 ml)
- 2 tbsp pimento paste (25 ml)
- 2 egg whites
- salt to taste, if necessary

Coating:

- 1 egg, lightly beaten
- 1 cup, fresh breadcrumbs
- Vegetable oil for deep-frying

Method:

...1
Cover cod with cold water and soak for 24 hours, changing water two-three times. Drain off the water. In a saucepan, cover cod with fresh water; bring just to boil. Reduce heat and simmer for 10-15 minutes, or until tender -- DO NOT BOIL. Drain cod, and when cool enough to handle, remove bones, skin, and finely shred.

...2
In a saucepan, boil potatoes in water for about 20 to 30 minutes, or until tender. Drain potatoes, and when cool enough to handle, finely dice.

...3
In a medium saucepan heat olive oil on medium heat, cook onion until tender; stirring occasionally -- about three minutes.

...4
In a large bowl, blend together the cod, potatoes, and onion mixture. Beat in whole eggs one at a time, stirring well after each addition. Blend in parsley and pimento paste to taste.

...5
In a separate bowl, beat egg whites until stiff peaks form. Fold into cod mixture. Taste and add salt, only if necessary

...6
Carefully shape mixture into one-inch (2.5 cm) ovals. Dip into beaten egg and roll in breadcrumbs, coating all over. Refrigerate for 30 minutes.

...7
In a heavy skillet, heat 1 inch (2.5 cm) of vegetable oil. Cook the ovals in batches over medium heat for two-three minutes, or until evening browned and heated throughout. Turn often with a slotted spoon. Drain on paper towels and keep warm in oven at 200F (100C) if serving immediately.
Makes about 60 croquettes.



© Manuela Zangara

Novos Directivos de Saúde Pública para Covid-19, por três semanas, a partir de domingo, 30 de maio de 2021.

ABERTO:

- *Cinco pessoas de várias famílias têm permissão para se reunir ao ar livre em espaços públicos, apenas; SEM agrupamentos em QUINTAIS*
- *Pessoas que vivem sozinhas podem ter UM visitante*
- *Até um máximo de 100 pessoas, ou 10% da capacidade, são permitidos em lojas de varejo, mercados, shopping malls, e centros de jardinagem*
- *Os encontros de autoajuda terão no máximo 10 participantes*
- *As atividades esportivas e recreativas ao ar livre terão no máximo cinco participantes; SEM JOGOS DE EQUIPE*

Vacinações AGORA ABERTAS A TODOS OS MANITOBANOS DE 12 ANOS. PARA RESERVAR, ACESSE: <https://www.gov.mb.ca/covid19/vaccine/eligibility-criteria.html> REVEJA OS CRITÉRIOS E CLIQUE NO LINK PARA CONFIGURAR UMA CONTA

Todas as imunizações, incluindo a vacina Covid-19, são registradas em seu registro de imunização no registro de imunização de Manitoba.

FECHADO:

- *Restaurantes, bares e pátios estão fechados para refeições em pessoa; APENAS RETIRADA E ENTREGA*
- *Ginásios e centros de fitness*
- *Museus, galerias e bibliotecas*
- *Reuniões comunitárias internas, culturais e religiosas*
- *Serviços pessoais, como esteticistas, barbeiros, salões de beleza e salões de bronzeamento*
- *Escolas de dança, teatro e música*
- *Acampamentos diurnos, cassinos e VLTs*

Restrições para parques de campismo:

- *Os manitobanos NÃO ESTÃO PERMITIDOS a acampar com pessoas de fora de suas casas, pois os acampamentos são considerados residências privadas*



Ninho de Portugal



Phone / Fax:
204-772-9378

934 Sherbrook St
Winnipeg, MB
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

Açorianos no Mundo

Candidate em Manitoba, Paulo Jorge Cabral

Açorianos no Mundo preparam-se para eleger Conselheiros da Diáspora Açoriana por Lurdes C. da Silva, *The Herald News*

O site "Açorianos no Mundo", plataforma de recenseamento dos açorianos espalhados pelos quatro cantos do planeta, avança em breve para a próxima fase do processo de constituição do Conselho da Diáspora Açoriana, criado pelo Parlamento dos Açores em 2019.

O Conselho da Diáspora Açoriana, presidido pelo próprio Presidente do Governo Regional, é um órgão consultivo que visa assegurar a participação, a colaboração e a auscultação, dos açorianos no mundo, no projeto de desenvolvimento dos Açores, nos termos do Decreto Legislativo Regional n.º 18/2019/A, de 5 de agosto.

O primeiro grande passo para a sua instalação é a eleição de 19 Conselheiros da Diáspora Açoriana, sendo um representante da Bermuda, cinco representantes do Brasil (Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, São Paulo e restantes Estados), cinco representantes do Canadá (British Columbia, Manitoba, Ontário, Quebec e restantes Províncias), cinco representantes dos Estados Unidos da América (Califórnia, Massachusetts, Rhode Island e dois dos restantes Estados), um representante do Uruguai, um representante do continente português e Região Autónoma da Madeira e um representante do resto do mundo.

A plataforma "Açorianos no Mundo" avança agora para a última fase de registo de inscrições para que todos os interessados possam participar neste processo como eleitores e, se assim o desejarem, candidatarem-se a conselheiros pelas suas áreas de residência.

Para isso deverão aceder à plataforma "Açorianos no Mundo" -- <https://acorianosnomundo.azores.gov.pt/> e clicar em REGISTRAR, preencher os campos solicitados e ir avançando de forma simples e intuitiva no processo de inscrição até que fique completa e pronta a ser submetida.

Os interessados deverão também carregar na plataforma os comprovativos de residência e de ligação aos Açores à medida que a inscrição é realizada.

the remaining States), a representative from Uruguay, a representative from the Portuguese continent and the Autonomous Region from Madeira and a representative from the rest of the world.

	<p>Name: Paulo Jorge de Melo Pimentel Cabral</p> <p>Nationality: Portugal</p> <p>Location: Canada</p> <p>Geographical area: Manitoba</p> <p>Date of Birth: 1961-02-03</p> <p>Profession: Cónsul, Consulado Honorário de</p>	<p>Objectives of the application</p> <p>Os emigrantes açorianos e os seus lusodescendentes são parte integrante da comunidade portuguesa desta província de Manitoba e sempre tiveram um papel preponderante na divulgação e na dignificação da Região Autónoma dos Açores neste vasto país que é o Canadá. Constituem um património de evidente potencial e qualidade que importa valorizar promovendo a sua participação no desenvolvimento da sua terra natal.</p> <p>Ciente desta realidade, preponho-me a assegurar, conjuntamente com as associações culturais locais uma maior participação da nossa comunidade, especialmente o envolvimento das gerações mais novas, promovendo a troca de experiências entre as comunidades açorianas dispersas pelo mundo.</p> <p>Estreitar as relações entre a Região Autónoma dos Açores e suas comunidades na diáspora, propondo medidas adequadas à defesa dos seus interesses, cooperando para o efeito com o Governo Regional.</p>	
			

Azoreans in the World are preparing to elect Azorean Diaspora Councilors by Lurdes C. da Silva, *The Herald News*

The website "Azoreans in the World," a platform for registering Azoreans spread across the four corners of the planet, is soon advancing to the next phase of the process of constituting the Council of the Azorean Diaspora, created by the Parliament of the Azores in 2019.

The Azorean Diaspora Council, chaired by the President of the Regional Government, is an advisory body that aims to ensure the participation, collaboration and consultation of Azoreans in the world, in the Azores development project, under the terms of Regional Legislative Decree no. 18/2019 / A, of August 5.

The first major step towards its installation is the election of 19 Directors of the Azorean Diaspora, one representative from Bermuda, five representatives from Brazil (Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, São Paulo and other states), five representatives from Canada (British Columbia, Manitoba, Ontario, Quebec and other Provinces), five representatives from the United States of America (California, Massachusetts, Rhode Island and two from

The platform "Açorianos no Mundo" now advances to the last phase of registration of registrations so that all interested parties can participate in this process as voters and, if they so wish, apply for councilors for their areas of residence.

To do so, they must access the platform "Açorianos no Mundo" - <https://acorianosnomundo.azores.gov.pt/> and click on REGISTER, fill in the requested fields and proceed in a simple and intuitive way in the registration process until it is complete and ready to be submitted. Interested parties must also upload proof of residence and connection to the Azores on the platform as registration is carried out.

As of Vol 3, Issue 4 Navegante-O Mundial press time, the candidates were listed on the website for voting; among them, our Honourary Consul in Winnipeg, for the Province of Manitoba and Territory of Nunavut, Paulo Jorge Cabral.

A partir do Vol 3, Número 4 do Navegante-O Mundial, os candidatos foram listados no site para votação; entre eles, o nosso Cónsul Honorário em Winnipeg, pela Província de Manitoba e Território de Nunavut, Paulo Jorge Cabral.


INCOME TAX SERVICE

João Luís
Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue
Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

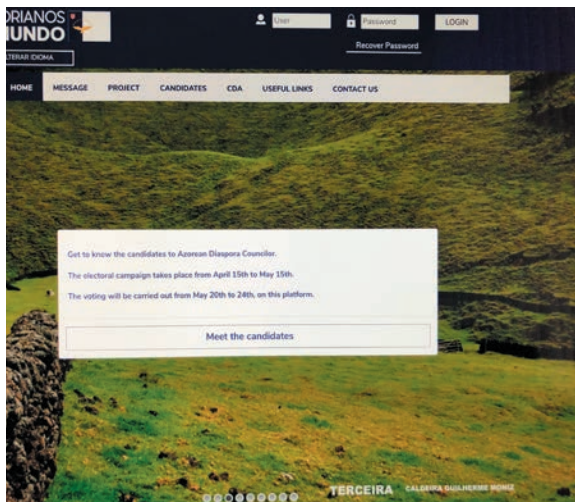
T: 204.783.8326 F: 204.783.8460 Email: joao@mts.net


myFlowersToGo.com
646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-0K3

Beautiful Flower Arrangements
Birthday, Wedding, Funeral Flowers & all other Occasions.
We sell Portuguese 18k Gold, earrings, bracelets, chains.

 **Paulo Sergio Carvalho** 

We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services
Bus: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389
Email: askflowerstogo@gmail.com Loc: 646 William Ave



“Açorianos no Mundo”

O desenvolvimento do projeto do SITE surge no seguimento da publicação do Decreto Legislativo Regional n.º 18/2019/A, de 5 de agosto, que cria o Conselho da Diáspora Açoriana (CDA), e que institui, na sua alínea d) do n.º 1 do artigo 4.º, que o CDA será constituído, para além de outros membros, pelos “conselheiros representantes das diversas áreas geográficas da diáspora açoriana.” Estes conselheiros serão responsáveis por representar e defender os interesses das suas comunidades junto do Governo da Região Autónoma dos Açores.

Assim, esta plataforma online tem como objetivo a aproximação de todos os açorianos residentes fora do arquipélago dos Açores, envolvendo-os no processo democrático de participação e no exercício de uma cidadania ativa, aquando da tomada de decisão na eleição dos representantes das comunidades, de acordo com a área geográfica onde residem.

O site vai permitir a inscrição de todos os açorianos residentes fora do arquipélago dos Açores, com a possibilidade de estes se candidatarem a conselheiros, votarem e elegerem os conselheiros da sua área.

No total, neste processo eleitoral, regulamentado por portaria do Governo dos Açores, serão eleitos dezanove Conselheiros da Diáspora Açoriana, por um mandato de 4 anos. Os conselheiros a eleger pelos açorianos da diáspora estão distribuídos por áreas geográficas onde a presença açoriana é mais expressiva:

um representante da Bermuda, cinco dos Estados Unidos, cinco do Canadá, cinco do Brasil, um do Uruguai, um do território nacional, fora da Região Autónoma dos Açores, e outro do resto do mundo.

O projeto “Açorianos no Mundo” será desenvolvido por etapas, com a respetiva notificação, dos inscritos no site, dos vários momentos.

Azoreans in the World

The project – the site “Azoreans in the World” – follows the publication of the Regional Legislative Decree no. 18/2019/A, of 5 August, which creates the Azorean Diaspora Council (CDA) and establishes that CDA shall be composed, apart from other members, of “the councilors representative of the various geographical areas in the Azorean diaspora” (article 4, section 1, paragraph d). These councilors shall be responsible for representing and defending their communities’ interests before the Government of the Autonomous Region of the Azores.

Thus, this platform online seeks to bring all the Azoreans living outside the Azores archipelago closer together, and to involve them in the democratic process of participation and in the exercise of an active citizenship when taking the decision in the election of their communities’ representatives, according to the geographical area they live in.

The site will allow the enrolment of every Azorean resident outside the archipelago of the Azores, enabling them to run for councilors, to vote and to elect the councilors for their geographical area of residence. In total, nineteen Azorean Diaspora Councilors will be elected for a term of 4 years in this electoral process.

The councilors the Azoreans in the diaspora will elect are distributed among geographical areas where the Azorean presence is more expressive: one representative of Bermuda, five representatives of the United States, five of Canada, five of Brazil, one of Uruguay, one of the national territory, outside the Autonomous Region of the Azores, and another of the rest of the world.

The project “Azoreans in the World” shall be carried out in stages and those enrolled in the site shall be notified of the various moments. To register, go to: acorianosnomundo.azores.gov.pt

New Public Health Orders for Covid-19 for three weeks, effective Sunday, May 30, 2021.

OPEN:

- Five people from multiple households are allowed to gather outdoors in public spaces, only; NO BACKYARDS
- People living alone may have ONE visitor
- Up to a maximum of 100 people, or 10% capacity, are allowed in retail stores, markets, malls, and garden centers
- Self-help gatherings will have a maximum of 10 participants
- Outdoor sports and recreation activities will have a maximum of five participants; NO TEAM GAMES

Vaccinations NOW OPEN TO ALL MANITOBANS 12 AND OLDER. TO BOOK, GO TO: <https://www.gov.mb.ca/covid19/vaccine/eligibility-criteria.html> REVIEW THE CRITERIA AND CLICK ON THE LINK TO SET UP AN ACCOUNT

All immunizations including the Covid-19 vaccine, are recorded on your immunization record in Manitoba's immunization registry.

CLOSED:

- Restaurants, bars, and patios are closed to in-person dining; TAKE-OUT and DELIVERY ONLY
- Gyms and fitness centres
- Museums, galleries, and libraries
- Indoor community, cultural, and religious gatherings
- Personal services such as estheticians, barbers, salons, and tanning salons
- Dance, theatre, and music schools
- Day camps, Casinos and VLTs

Restrictions for Campsites:

- Manitobans are NOT ALLOWED to go camping with people from outside their households as campgrounds are considered private residences

Liberdade/Freedom - Portugal viveu em ditadura por mais de 40 anos (1933-1974). Conhecido como Estado Novo, o lema desta governação é “Deus, Pátria, e Família.” Com influências no Fascismo Italiano de Mussolini, era conservador, corporativista, Nacionalista; defende um Catolicismo ultraconservador e tenta perpetuar o poder do império das colónias Portuguesas em África.

A liberdade era uma utopia, tudo e todos eram censurados. O Comunismo e o Liberalismo eram os principais alvos do Estado e da Igreja. Salazar tem como amigo e apoiante a Igreja Católica na pessoa de Cardeal Cerejeira, a igreja passa gradualmente a ter poder e influenciar nas decisões do estado.



Por autoria do pintor, Paulo Delgado:

Os azulejos fazem parte da arquitetura Portuguesa em especial em edifícios religiosos e habitações de pessoas de poder e dinheiro. Os azulejos que represento são conhecidos como “figura avulsa” porque cada azulejo e um desenho diferente. São característicos do século 17 e 18, altura do apogeu do império português no mundo. Gerlmente representam flores, animais, barcos, frutos, etc. No final de 1973, início de 1974, depois de uma longa guerra nas colónias de África, os militares organizam-se secretamente para tomar o poder. Na madrugada de 25 de Abril, o sinal é dado através da passagem na radio do estado de uma música censurada por ter sido considerado de índole comunista, calmamente e sem grandes conflitos os Capitães tomam o poder. Foi uma revolução pacífica, é chamada Revolução dos Cravos.



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

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

O cravo é uma flor sazonal de abril e alguém decidiu colocar a flor nas armas dos militares pois eles não tiveram necessidade de as usar. A parte inferior do quadro representa a tradição, em que algumas das figuras tradicionais foram substituídas por símbolos da ditadura e dos movimentos a ela associados. A 25 de Abril 1974, há uma rutura, quebra-se o poder instituído e nasce um novo dia com um céu cheio de cor e esperança, O povo com o apoio dos militares sai há rua em vez de balas a revolução é feita com cravos. Obrigado aos homens e mulheres que devolveram a LIBERDADE e esperança num futuro melhor

Quadros: *Esq a Da, Rapaz* - para mostrar que sei pintar caras! *A Espera* - 2017 Barbara Cook
 Enres Award para o melhor do 85 Oopn Juried Show *Mulher*, e *Limões* - 2020 prata na Awesome Art Prize Gallery Online, com sede em Nova Iorque *A procura do Amor*

Paulo Delgado, Galeria



Joe Pereira
 MANAGER

CLUB MEMBERSHIP
 MEMBER # 1111

CLUBE LISBOAÇORES
 204-633-2441
 662 Sheppard Street Winnipeg Manitoba R2P 2R6

KIDS CLIMBING THE WALLS?

BRING THEM TO VERTICAL ADVENTURES INDOOR ROCK CLIMBING!
 VERTICALADVENTURES.CA

VERTICAL ADVENTURES
 77 Paramount RD
 204-632-5001

Liga dos Combatentes



DIA DO COMBATENTE

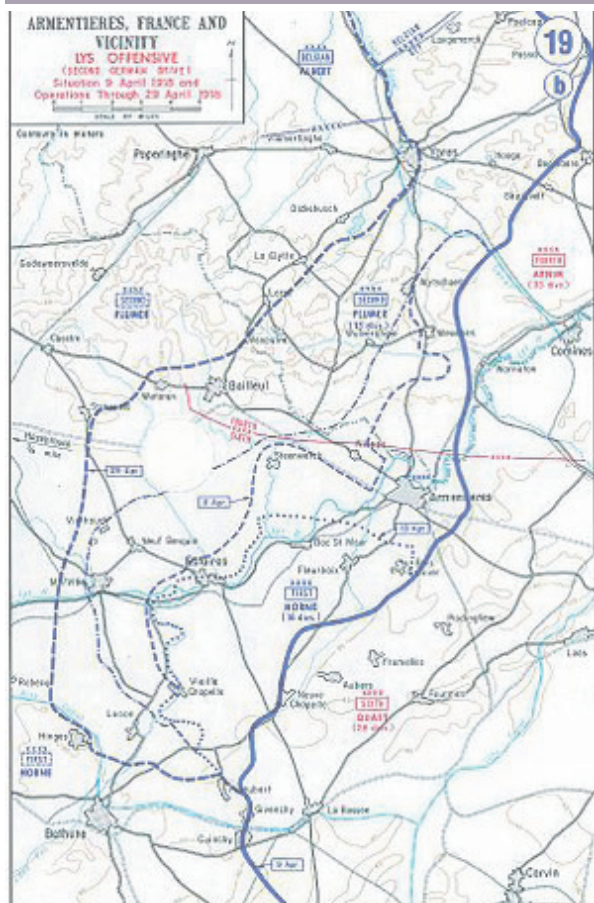
General Joaquim Chito Rodrigues, Presidente da Liga dos Combatentes
17 de Abril de 2004

Neste lugar e neste momento, celebramos o Dia dos Combatentes por Portugal, ao Túmulo do Soldado Desconhecido e os momentos difíceis que a maior parte do quer que elas decorram.

Neste ano e neste mês de Abril evocamos também o 30º aniversário [47 em 2021] dignarem celebrar connosco mais um Abril... As Associações de Combatentes, em dos Combatentes, comemorar neste dia o Dia dos Combatentes, agradecem a sempre único, solene e regenerador para os Combatentes.

...Seja Portugal Europeu, Portugal Atlântico, Portugal Ibérico, ou Portugal no com determinação pelos seus direitos, mas sabem também que tem o sua reserva moral e disponibilidade permanente ao serviço da sociedade civil sabem neles rever-se, especialmente nos momentos mais difíceis.

passado remontáveis é partida das caravelas para a Índia, a que Eça de Queirós história, desejam o progresso para Portugal e a que o mesmo Eça de Queirós





Núcleo de Winnipeg

Evocamos o 86º aniversário [101 em 2021] da Batalha de La Lys, a romagem nós viviu na Ásia e em África, ou está vivendo nas operações da paz, onde

da Democracia em Portugal. A todos, o nosso reconhecimento por se nome das quais tomo a palavra e que decidiram, conjuntamente com a Liga presença do mais alto responsável da República Portuguesa, neste momento

Mundo. Mas sempre Portugal Substantivo. Os Combatentes sabem bater-se dever inalienável de, acima de tudo, manterem a serenidade e colocarem a e de Portugal do futuro... Os Combatentes reconhecem-nos com felicidade e

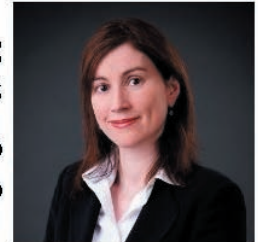
Não somos, porém, dos que constantemente suspiram pelas glórias do chamava de "patriotas." Preferimos ser daqueles que, revendo-se na nossa chamava de "patriotas."



**THOMPSON
DORFMAN
SWEATMAN**

**ADVOGADOS E
SOLICITADORES**

**NOTÁRIO
PÚBLICO**



DRA. SILVIA DE SOUSA, ADVOGADA

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

TEL: 204.934.2592

FAX: 204.934.0592

E-MAIL: SVD@TDSLAW.COM

WEBSITE: WWW.TDSLAW.COM

Filipe Ribeiro de Meneses

De LISBOA a LA LYS

O CORPO EXPEDICIONÁRIO
PORTUGUÊS NA PRIMEIRA
GUERRA MUNDIAL

100
ANOS
DA BATALHA
DE LA LYS



**AMPLIFON IS THE GLOBAL LEADER
IN HEARING HEALTHCARE, BACKED
BY OVER 70 YEARS OF EXPERIENCE.**



**Knowledgeable
Staff**



**Cutting-edge
testing technology**



**Free cleanings
and follow-ups**



Armando Di Lello
Hearing Instrument
Specialist

Armando has worn hearing aids since the age of four and is board-certified in Hearing Instrument Sciences. He will use a blend of personal experience and evidence-based practice to ensure that your hearing is at its best!

**Book your complimentary
hearing test today!**

204.487.8000

1 - 871 Waverley St.
Winnipeg, MB
R3T 5P4

amplifon

Interview/Entrevista

with Painter/com Pintor Paulo Delgado

Onde mora? Onde cresceu? Foi para a escola? Como descreveria sua família? Quem são seus ancestrais? Conhece a origem do seu nome? Como descreve sua jornada?

Pelo que eu sei o meu nome tem origens espanholas, é um nome bastante comum em Espanha, mas em Portugal nem tanto. Nunca conheci meu avô paterno, pois ele abandonou a família quando o meu pai era pequeno, ele era da zona da Brogueira, Torres Novas e segundo a minha avó havia uma ligação á família do General Humberto Delgado.

Nasci em Moçambique, depois do 25 de Abril fomos viver para Asseiceira uma pequena aldeia perto de Tomar. Quando acabei o 12º ano em artes decidi ir trabalhar. Durante a adolescência descobri o teatro, durante alguns anos fiz parte de alguns grupos amadores e semiprofissionais com ator técnico e também dirigindo algumas peças.

Passados uns anos decidi que era altura de voltar a estudar e resolvi tirar Graphic Design no Instituto Politécnico de Tomar, durante todo este tempo trabalhei em departamentos gráficos de empresas, dei aulas em escolas até ao 8º ano. Na altura comecei a trabalhar também como freelancer Graphic designer com uma pequena editora e para algumas camaras municipais da região.

Após acabar o curso fui convidado para dirigir um programa num centro de recuperação de toxicodependentes em Fátima, para preparar os utentes para trabalhar em pequenas gráficas. Foi um trabalho exigente em termos psicológicos, nesta altura cresci como pessoa, aqui comecei a pintar nos tempos livres. Notei que me ajudava a aliviar o stress do dia a dia.

Com 14 anos vi uma exposição de pintura na Fundação Calouste Gulbenkian, a coleção de arte da Reader's Digest a qual incluía alguns dos grandes mestres da pintura, isso marcou-me bastante na altura.

Desde os meus 16 anos, inicialmente pelo teatro e depois como um investimento pessoal tive oportunidade de visitar vários países europeus. Programei sempre as viagens de forma a poder visitar os museus e ver os grandes mestres da pintura e da escultura.

Nunca me esqueço que quando tinha 17 anos fui há Dinamarca fazer um workshop de teatro, na Europa existe um bilhete especial de comboio chamado Interpass que nos permite viajar de comboio por toda união europeia durante um mês. Depois do workshop visitei em Amesterdão o primeiro dos grandes museus do mundo, para poder ver a obra do meu pintor favorito – Vicent Van Gogh. Ao longo dos anos fui privilegiado de poder ver ao vivo Picasso, Dali, Michelangelo, Da Vinci, Munch e muitos outros dos grandes mestres mundiais.

Em Portugal admiro Amadeo de Souza Cardoso, Almada Negreiros, José de Guimaraes, Paula Rego, Graça Morais, Joana de Vasconcelos, Vihils entre outros.

Após alguns anos em simultâneo com graphic design eu e a Dina criámos uma linha de mobiliário infantil, o que me permitiu viajar por todo o país e Espanha. Nesta altura não tinha tempo para pintar por isso durante 13 anos que não pintei.

Com a crise económica em Portugal e Espanha decidimos imigrar para o Canadá pois a família da Dina está quase toda em Winnipeg. Posso dizer que a minha adaptação não foi fácil.

Depois de um acidente de trabalho e duas cirurgias, fiquei com Síndrome da dor crónica (mild chronic pain syndrome), com muito tempo livre entre tratamentos numa clínica em Edmonton, uma cidade estranha onde não conhecia ninguém, decidi recomeçar a desenhar como forma de passar o tempo, no primeiro dia que o fiz quando olhei para o relógio eram 2 da manhã e eu não tinha tido dores nem tinha dado pelo tempo passar. Desta forma transformei a pintura numa atividade diária.



Quem é o seu modelo e por quê? Como descreveria sua visão da vida? Se pudesse se caracterizar em três palavras simples ou compartilhar três de seus valores essenciais, quais seriam eles?

Penso que o meu pai sempre foi o meu modelo, perdemos uma vida bastante confortável quando regressámos de Moçambique e ele nunca baixou os braços ou reclamou. E apesar de não ter estudos sempre me incentivou a estudar.

Durante a minha vida sempre fui uma pessoa determinada, persistente e não sou fingido ou oportunista. Acredito no respeito pelas pessoas e pelas suas opiniões mesmo quando são diferentes das minhas. Acredito também na lei do retorno, aquilo que damos aos outros um dia é-nos devolvido.

Conte-me sobre um projeto ou realização que você considera o mais significativo em sua vida até hoje? E qual foi o seu maior desafio até agora?

O melhor momento da minha vida foi sem dúvidas o dia do nascimento das minha filhas. O maior desafio para mim foi a mudança para o Canadá e o ter de aprender uma nova língua, e uma nova cultura.



WIZARD ALARMS

Moisés Gravito
204.228.0011



REIDER INSURANCE

Helia Mclvor
INSURANCE BROKER

P. 204.338.3888
F. 204.338.9981
C. 204.291.3894

Helia.Mclvor@Reider.ca

www.reider.ca

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

Como se descreveria como pintor? Artista? Que tipo de pinturas produz? Já experimentou a seca de um artista? Como supera isso? Tem um trabalho "diurno"? E se sim, gostaria de compartilhar o que é?

Nunca tive nenhuma educação ou curso em pintura, durante o secundário ingressei em artes e fui aprendendo por mim mesmo, escolhi o acrílico como técnica. Todos os meus quadros são figurativos. Houve uma evolução ao longo dos anos na minha pintura. Os temas favoritos são a etnografia pois o nosso passado é aquilo que nos define.

Inicialmente explorei a minha ligação a África pintando as tribos do Vale do Ômo, passando aos temas portugueses. Durante anos pelo trabalho frequentei reservas indígenas, fui criando amizades e comecei a interessar-me pela sua cultura e tradições. Fui investigando e fazendo perguntas, tendo assim passado esse interesse para os meus quadros.

Em 2019 fui de férias a Portugal e regressei inspirado e cheio de ideias novas. Neste momento pinto as paisagens e a etnografia portuguesa e a imensidão do mar de cores das pradarias de Manitoba. A luz e os céus das fascinam-me e servem de inspiração em especial o nascer e por do sol.

A sintetização e geometrização dos fundos permitem-me destacar as figuras do primeiro plano, como se de um cenário de teatro se tratasse. O uso de cores fortes nas suas diferentes nuances é uma constante no trabalho. Os meus quadros refletem um pouco da minha experiência como Graphic designer, na forma como disponho e organizo os temas.

As pessoas geralmente ficam curiosas porque é que eu não pinto as caras. Sei pintar caras, os meus primeiros trabalhos tinham caras bem definidas, mas acho que não identificado claramente as figuras com cara deixa em aberto a possibilidade a quem vê os quadros de se projetar a ela própria naquele tipo de cara e assumindo assim aquela "personagem" caso queira.

Tal como na literatura acho que a pintura também deve contar histórias e permitir às pessoas que se envolvam nelas.

Em 2017 ganhei o Barbara Cook Endres Award para o melhor do 85 Open Juried

Show da Sociedade de Artistas de Manitoba com o quadro "À espera." Nesta altura já tinha participado outras vezes e os meus trabalhos tinham sido escolhidos para várias exposições do Open Juried Shows em Winnipeg.

Em 2018 fui escolhido e alguns dos meus quadros estiverem em exposição no site da Sociedade de Artistas Canadianos em Ottawa.

Em maio 2020 um dos meus quadros ganhou prata na Awesome Art Prize Gallery Online. Em julho um dos quadros recebeu uma menção honrosa na 2nd Primary Colors Art Exhibition da galeria online Light Space Time, ambas as galerias com sede em Nova Iorque.

Em outubro Camelback Gallery online em Scottsdale, Arizona, USA escolheu 6 artistas entre mais de 300 para uma exposição individual online. O critério de seleção era "qualidade e consistência," fui um dos escolhidos e o meu trabalho esteve em exposição durante os meses de janeiro e fevereiro deste ano (https://www.camelbackgallery.com/paulodelgadosolo-exhibition?fbclid=IwARIC6_AqKkyPbzIn-0BOTR6bKil2ALOL3UfTY7c54xSFTXpYW-mEhJgQLwvRY).

O meu trabalho pode ser visto no meu Facebook <https://www.facebook.com/Pdelgado-746057602159093>, no meu site www.pdelgado.ca. Alguns quadros estão também para venda na galeria Warehouse Artworks no Exchange Distrit. Para aquisições podem me contactar diretamente ou através da Galeria.

Felizmente até agora nunca me faltou a inspiração, confesso há alguns quadros que me sinto mais entusiasmado e me dão mais prazer a pintar que outros. Não gosto de pintar por encomenda, aliás só o fiz uma vez porque a pessoa em questão não me impôs um tema, apenas me pediu para usar apenas determinadas cores. Aceitei porque não me senti limitado a ter de produzir algo com o qual não me identifico.

Profissionalmente sou assistant cleaner na St James Assiniboine School Division e em part time Cashier no Superstore, e sim a pintura é apenas um hobby, uma forma de aliviar o stress do dia a dia. Dito isto não me importaria que no futuro fosse a minha atividade profissional.

Como lida com o estresse? E como administrou os fechamentos e incertezas trazidos pela Covid-19 em seu trabalho? O que isso significa para si pessoalmente; artisticamente?

Como referi anteriormente a pintura é precisamente um escape para o stress do dia a dia. Durante todo o confinamento eu trabalhei, apenas em part-time o que me permitiu ter mais tempo não para pintar, mas sim para procurar temas para futuro trabalho e testar algumas ideias.

Qual é o seu espírito animal? Cor favorita? Árvore ou planta? Cidade? Lugar para visitar...

Pelo que aprendi quando investiguei as tradições das primeiras nações e segundo os seus 7 ensinamentos sagrados penso que o animal com que me identifico é o Urso.

Uma das minhas cores favoritas é o azul á a cor associada ao espírito e ao pensamento. A árvore favorita é o carvalho. Tradicionalmente, o carvalho é um símbolo de força e resistência, pois é uma árvore imponente e de grande longevidade.

Uma cidade favorita? A minha região favorita em Portugal é sem dúvida o Alentejo embora eu seja ribatejano. Para além de todas as cidades portuguesas a minha cidade favorita penso ser Florença em Itália. Florença sempre foi um centro de arte e cultura. Galileu, Dante, Michelangelo, Leonardo da Vinci, Maquiavel, Botticelli entre outros nasceram ou viveram lá. Quando se passeia pelas ruas sente-se como que a presença destas pessoas que mudaram a humanidade. Não esquecendo ainda que Florença é a terra do Pinóquio e foi aqui que foi inventado o famoso gelado italiano. Desde há muitos anos que gostaria de visitar a Polinésia Francesa.

Se pudesse dar um conselho a um grande grupo de pessoas, qual seria?

Que sejam fiéis aos seu ideais e não se deixem influenciar por comentários ou atitudes negativas. Que a persistência e o trabalho árduo não são o caminho mais fácil, mas acaba sempre por recompensar quem o escolhe. Se todos contribuírem positivamente para uma causa o mundo será um lugar melhor.

Pois hoje em dia, em especial com a pandemia penso haver muita falta de humanidade e compreensão.

Continuado em Inglês, pagina 22

EMPIRE SANITATION SUPPLY LTD.
YOUR SUPPLY SOLUTION

Paulo Amaral

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

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

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

JOE & MARIA GONÇALVES

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

1808 Main Street
Winnipeg MB, R2V 2A3

info@jgjanitorialservices.ca www.jgjanitorialservices.ca

Paulo Delgado, Painter

Where do you live? Where did you grow up? Go to school? How would you describe your family? Who are your ancestors? Do you know the origin of your name? How do you describe your journey?

As far as I know my name has Spanish origins; it is quite a common name in Spain, but not so much in Portugal. I never met my paternal grandfather, as he left the family when my father was a small boy; he was from the Brogueira, Torres Novas area, and according to my grandmother, there was a connection to General Humberto Delgado's family.

I was born in Mozambique; after the 25th of April, we went to live in Asseiceira, a small village near Tomar. When I finished my 12th year in the arts, I decided to go to work. During adolescence, I discovered the theater; for some years, I was part of some amateur and semi-professional groups as a technical actor and occasional director.

After a few years, I decided it was time to go back to school to take Graphic Design, at the Polytechnic Institute of Tomar; during this time, I worked in graphic design, and also taught in schools. Concurrently, I also started to work as a freelance graphic designer with a small publisher and for some municipal councils in the region.

After finishing the course, I was invited to run a program at a drug addiction recovery center in Fátima, to prepare users to work in small printers. It was a demanding job in psychological terms; at this time, I grew up as a person, and I started to paint in my free time. I noticed that it helped me to relieve the stress of everyday life.

At the age of 14, I attended a painting exhibition at the Calouste Gulbenkian Foundation; the Reader's Digest art collection, which included some of the great masters of painting, and that marked me significantly at the time.

Since the age of 16, initially through theater and later as a personal investment, I had the opportunity to visit several European countries. I have always planned trips to be able to visit museums and see the great masters of painting and sculpture.

I'll never forget that, when I was 17 years old, I went to Denmark for a theater workshop, in Europe there is a special train ticket called Interpass that allows us to

travel by train throughout the European Union for a month. After the workshop, I visited Amsterdam and saw, firsthand, some of the great museums in the world, including the work of my favorite painter, Vincent van Gogh.

Over the years, I have been privileged to be able to see the works of Picasso, Dali, Michelangelo, da Vinci, Munch, and many of the other great world masters.

In Portugal, I admire Amadeo de Souza Cardoso, Almada Negreiros, José de Guimarães, Paula Rego, Graça Morais, Joana de Vasconcelos, Vihils among others.

After a few years at the same time with graphic design, Dina and I created a line of children's furniture, which allowed me to travel across the country and throughout Spain. At this time I didn't have time to paint, so for 13 years I didn't paint. With the economic crisis in Portugal and Spain, we decided to immigrate to Canada as Dina's family is almost all in Winnipeg. I cannot say that my adaptation was easy.

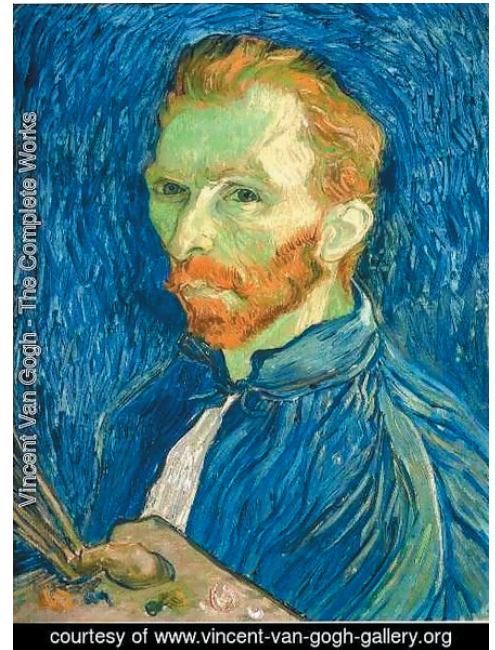
After a work accident and two surgeries, I had chronic pain syndrome (mild chronic pain syndrome); with a lot of free time spent between treatments at a clinic in Edmonton, a strange city where I didn't know anyone, I decided to start drawing again as a way to spend the time.

On the first day that I started to paint, I did not look at the clock until it was 2 am. During that entire time, I had not had any pain nor any sense of time passing. In this way, I transformed painting into a daily activity.

Who is your model and why? How would you describe your outlook on life? If you could be characterized in three simple words or share three of your essential values, what would they be?

I think my father was always my model, we lost a very comfortable lifestyle when we returned from Mozambique and he never dropped his arms or complained. And despite not having any studies, he always encouraged me to study.

During my life, I have always been a determined, persistent person and I am not a pretender or an opportunist. I believe in having respect for people and their opinions, even when they are different from mine. I also believe in the law of return: what we give to others is returned to us.



Tell me about an accomplishment that you consider to be the most significant in your life to date? And what has been your biggest challenge so far?

The best moment of my life was without a doubt the day of my daughters' birth. The biggest challenge for me was moving to Canada and having to learn a new language, and a new culture.

How would you describe yourself as a painter? Artist? What kind of paintings do you produce? Have you ever experienced an artist's drought? How do you overcome it? Do you have a "day job"? And if so, would you like to share what it is?

I never had any education or course in painting; during high school I started in the arts and learned by myself, I chose acrylic as a technique. All of my paintings are figurative. There has been an evolution over the years in my painting. The favorite themes are ethnography because our past is what defines us.

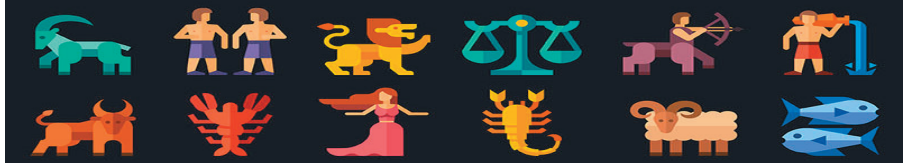
Initially I explored my connection to Africa by painting the tribes in the Omo Valley, moving on to Portuguese themes. For years, through my work, I frequented indigenous reserves, started to form friendships and began to be interested in their culture and traditions.

continued on page 25

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

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

Horoscope



Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2 Whether home has been your haven or a hectic multi-use building, you may be crying, “Give me sanctuary!” this week. As the year’s only new moon in Taurus drops anchor in your domestic zone, you’ll feel the strongest impulse to make your house feel like a home.

Quer sua casa tenha sido seu refúgio ou um edifício multiuso agitado, você pode estar gritando: “Dê-me um santuário! esta semana. Como a única lua nova do ano em Touro ancora em sua zona doméstica, você sentirá o impulso mais forte de fazer sua casa parecer um lar.

Peixes/Pisces 19/2 - 20/3 Socializing in 2021... what does that even mean? Your moment of redefinition is here, when the new moon in Taurus activates your cooperative, communicative third house. Kindred spirits could come out of the (virtual and non-virtual) woodworks, possibly emerging from everyday ranks. That neighbor you wave to on your walk to work, the coworker who just got moved to your team — suddenly there are synergies that go beyond the superficial.

Socializar em 2021 ... o que isso significa? Seu momento de redefinição está aqui, quando a lua nova em Touro ativa sua terceira casa cooperativa e comunicativa. Os espíritos vampíricos podem sair dos trabalhos em madeira (virtuais e não virtuais), possivelmente emergindo das fileiras do dia-a-dia. Aquele vizinho para o qual você acena em sua caminhada para o trabalho, o colega de trabalho que acabou de ser transferido para sua equipe - de repente há sinergias que vão além do superficial.

Carneiro/Aries 21/3 - 19/4 Looking for a weekend passion project? This week, inventive Uranus teams up with the nurturing moon in Taurus. Here’s your prompt to plant a veggie patch, get some indoor greenery or create a reading nook. If you’ve been meaning to breathe new life into your home, experiment with furniture (and room!) configurations. But no need to take on any epic missions.

Procurando por um projeto de paixão de fim de semana? Esta semana, o inventivo Urano se une à lua nutridora em Touro. Aqui está a sua sugestão para plantar um canteiro de vegetais, obter alguma vegetação interna ou criar um recanto de leitura. Se você pretende dar uma nova vida à sua casa, experimente as configurações de móveis (e quartos!). Mas não há necessidade de assumir nenhuma missão épica.

Touro/Taurus 20/4 - 20/5 You’re lit from within this week, as brilliant Uranus in your sign nudges the Cancer moon. No matter how lofty your goals are, these stellar placements give you the confidence to forge ahead and reach for the stars. Better still? Radical Uranus inspires you to step outside of your comfort zone and make a positive impact. You come out on top.

Você está iluminado nesta semana, com o brilhante Urano em seu signo cutucando a lua de Câncer. Não importa o quão elevadas sejam suas metas, essas colocações estelares lhe dão a confiança para seguir em frente e alcançar as estrelas. Melhor ainda? Radical Uranus inspira você a sair de sua zona de conforto e causar um impacto positivo.

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6 The moon and clever Uranus are making beautiful music this week, to the tune of “ca-ching!” Get ready for a download of clever ideas to make and stash cash. This might not be a replacement for your staple bread and butter gig, but that doesn’t mean it won’t evolve from side hustle status. Does one of your hobbies have lucrative potential? Under these experimental, “just do it” skies, dropping off a sample could get you a contract with a local vendor.

A lua e o inteligente Urano estão fazendo uma bela música esta semana, ao som de “ca-ching!” Prepare-se para fazer o download de ideias inteligentes para ganhar e guardar dinheiro. Isso pode não ser um substituto para o seu pão com manteiga básico, mas isso não significa que não evoluirá do status de “side hustle”. Algum dos seus hobbies tem potencial lucrativo? Sob esses céus experimentais, “apenas faça”, entregar uma amostra pode resultar em um contrato com um fornecedor local.

Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7 Not only will you be fearless about stepping into the spotlight this week, you might even showcase your cheekier side. As the moon syncs with shock-jock Uranus, a little bit of drama gets your point across. Others will lean in, keen to hear your perspective. Better still? Your courageous acts draw promising collaborators into your orbit.

Não só você não terá medo de ficar sob os holofotes nesta semana, como também poderá mostrar seu lado mais atrevido. À medida que a lua sincroniza com o atleta de choque Urano, um pouco de drama mostra seu ponto de vista. Outros irão se inclinar, ansiosos para ouvir sua perspectiva. Melhor ainda? Seus atos corajosos atraem colaboradores promissores para sua órbita.

Leão/Leo 23/7 a 22/8 Brilliant ideas flood in this week connection of the moon and genius Uranus in your career zone. It’s the weekend, so relax and be guided by your instincts. As long as you capture the outlines, you can run the numbers next week. This team-spirited starmap could turn your solo venture into a collective effort. Socializing could blur with business a bit.

Idéias brilhantes inundam nesta semana a conexão da lua e do gênio Urano em sua zona de carreira. É fim de semana, então relaxe e seja guiado por seus instintos. Contanto que você capture os contornos, você pode executar os números na próxima semana. Este mapa estelar com espírito de equipe pode transformar sua aventura solo em um esforço coletivo. Socializar pode confundir um pouco os negócios.

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9 Party at Chateau Virgo? You’re in festive spirits this week and ready to mingle. Gather some folks over in your safe cocoon or get together via technology. You’ll feel uplifted, outgoing and will want to spread the love, which may just involve you playing Cupid! You also may enchant someone with your wit and down to earth style. Don’t aim to impress, simply be yourself.

Festa no Chateau Virgo? Você está com o espírito festivo esta semana e pronto para se misturar. Reúna algumas pessoas em seu casulo seguro ou reúna-se por meio da tecnologia. Você se sentirá animado, extrovertido e desejará espalhar o amor, o que pode envolver apenas jogar Cupido! Você também pode encantar alguém com sua inteligência e estilo realista. Não tente impressionar, simplesmente seja você mesmo.

Balança/Libra 23/9 a 22/10 This week, you’ll be in your social element, charming and impressing everyone in your path. But when it comes to your own passions, you may be feeling stuck. There’s a light at the end of the tunnel, Libra—more than one, in fact. Unconventional thinking is the key to expanding your options. Connect to people who are experimenting with new ideologies and techniques.

Esta semana, você estará em seu elemento social, encantando e impressionando a todos em seu caminho. Mas quando se trata de suas próprias paixões, você pode estar se sentindo travado. Há uma luz no fim do túnel, Libra - mais de uma, na verdade. O pensamento não convencional é a chave para expandir suas opções. Conecte-se a pessoas que estão experimentando novas ideologias e técnicas.

Escorpião/Scorpion 23/10 a 21/11 This month activates your urge to merge, Scorpio! You’re eager to make dynamic duos official and, later in the month, to deepen relationships so they stand the test of time. A new partnership midmonth could turn out to be lucrative, emotionally fulfilling or (hopefully!) both. But you’ll have to swing out of your comfort zone and make a few compromises if you want this to last for the long haul.

Este mês ativa seu desejo de se fundir, Escorpião! Você está ansioso para oficializar duplas dinâmicas e, no final do mês, para aprofundar relacionamentos para que resistam ao teste do tempo. Uma nova parceria no meio do mês pode acabar sendo lucrativa, emocionalmente gratificante ou (espero!) ambas as coisas. Mas você terá que sair de sua zona de conforto e fazer algumas concessões se quiser que isso dure por muito tempo.

Sagitário/Sagittarius 22/11 a 21/12 This is your month for serious spring cleaning, Sagittarius—inside and out! From your workflow to your windows, it’s time to bring sparkling clarity back into your life. Polish up the performance of anything inefficient. Commit to healthy eating and regular movement under this month’s body-care focus. While the process of fixing things up might feel like a chore, you’ll reap the results of your efforts for the rest of 2021. Well worth it!

Este é o seu mês para uma limpeza séria da primavera, Sagitário - por dentro e por fora! Do fluxo de trabalho às janelas, é hora de trazer clareza cintilante de volta à sua vida. Refine o desempenho de qualquer coisa ineficiente. Comprometa-se novamente com uma alimentação saudável e movimentos regulares sob o foco de cuidados com o corpo deste mês. Embora o processo de consertar as coisas pareça uma tarefa árdua, você colherá os resultados de seus esforços pelo resto de 2021. Vale a pena!

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1 Life is blossoming for you, Capricorn—and this month, what’s flowering is a healthy dose of fun. For the first three weeks of the month, Taurus season whets your appetite for passion, pleasure and playtime, and you’ve surely earned yourself the right to enjoy these things. Dive into a creative project or enjoy a (safe) spring fling. You’ll want to watch your spending, though—and keep your eyes open for things you no longer need.

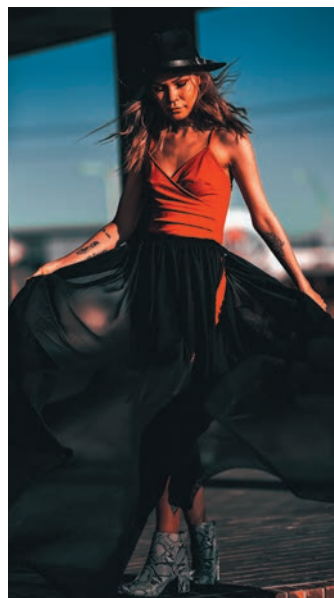
A vida está florescendo para você, Capricórnio - e este mês, o que está florescendo é uma boa dose de diversão. Nas primeiras três semanas do mês, a temporada de Touro abre seu apetite por paixão, prazer e diversão, e você certamente conquistou o direito de aproveitar essas coisas. Mergulhe em um projeto criativo ou desfrute de uma aventura (segura) na primavera. Você vai querer observar seus gastos, no entanto - e manter os olhos abertos para coisas de que não precisa mais.

summaries taken from *elle.com*

Nuno Pereira

Beleza Manitoba Beauty

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



Saudades

© Mundial was There!

Continued from page 22

In 2019 I went on holiday to Portugal and came back inspired and full of new ideas. Right now, I paint Portuguese landscapes and ethnography, and the immensity of the sea of colors on the prairies of Manitoba. The light and the skies fascinate me and serve as inspiration, in particular the sunrise and sunset.

The synthesis and geometrization of the backgrounds allow me to highlight the figures in the foreground, as if it were a theater set. The use of strong colors in their different nuances is a constant in the work. My paintings reflect a little of my experience as a Graphic designer, in the way I arrange and organize the themes.

People are usually curious about why I don't paint faces. Yes, I know how to paint faces; my first works had well-defined faces, but I think that not clearly identifying the figures with faces leaves open the possibility for those who see the pictures to project themselves on that type of face and thus assume that "character," if they want.

As in literature, I think that paintings should tell stories and allow people to get involved; to interact with the works of art.

In 2017, I won the Barbara Cook Endres Award for the best of the 85 Open Juried Show of the Society of Artists of Manitoba with the painting "A Esperança." I had also already participated in other shows, and my works had been chosen for several exhibitions of the Open Juried Shows in Winnipeg. In 2018, some of my paintings were chosen to be put on display on the website of the Society of Canadian Artists in Ottawa.

In May 2020, some of my paintings won silver at the Awesome Art Prize Gallery Online. In July, one of the paintings received an honorable mention at the 2nd Primary Colors Art Exhibition of the online gallery Light Space Time, both galleries based in New York.

In October, Camelback Gallery online in Scottsdale, Arizona, USA chose 6 artists from more than 300 for an online solo exhibition. The selection criterion was "quality and consistency," I was one of the chosen ones and my work was on display during the months of January and February of this year (https://www.camelbackgallery.com/paulodelgadosoloexhibition?fbclid=I-wAR1C6_AqKkyPbzIn0BOTR6bKiI2ALO-L3UrTY7c54xSFTXpYWmEhJgQLwwRY).

My work can be seen on my Facebook <https://www.facebook.com/Pdelgado-746057602159093>, on my website www.pdelgado.ca. Some paintings are also for sale at the Warehouse Artworks gallery in the Exchange Distrit. To purchase, you can contact me directly or through the Gallery.

Fortunately, I have never lacked inspiration, I confess there are some pictures that I feel more enthusiastic about and give me more pleasure in painting than others. I don't like to paint on demand, in fact I only did it once because the person in question did not impose a theme on me, just asked me to use only certain colors.

I accepted because I didn't feel limited to having to produce something that I don't identify with.

Professionally, I am an assistant cleaner at St James Assiniboine School Division and part time Cashier at the Superstore, but painting is just a hobby, a way to relieve everyday stress. That said, I wouldn't mind it to become my professional activity.

How do you deal with stress? And how did you manage the closings and uncertainties brought about by Covid-19 in its work? What does this mean for you personally; artistically?

As I mentioned earlier, painting is precisely an escape from everyday stress. Throughout the confinement, I worked only part-time, which allowed me to have more time not just to paint, but to look for themes for future work and test some ideas.

What is your animal spirit? Favourite colour? Tree or plant? City? Place to visit...

From what I learned when I investigated the traditions of the first nations and according to their seven sacred teachings, I think that the animal I identify with is the Bear. One of my favorite colors is blue, the color associated with spirit and thought.

My favorite tree is the oak. Traditionally, the oak is a symbol of strength and endurance, as it is an imposing and long-lived tree.

A favorite city? My favorite region in Portugal is undoubtedly the Alentejo although I am from Ribatejo.

Besides all the Portuguese cities, my favorite city I think is Florence in Italy. Florence has always been a center of art and culture. Galileo, Dante, Michelangelo, Leonardo da Vinci, Machiavelli, Botticelli, among others, were either born or lived there.

When you walk the streets in Florence, you feel the presence of these people who changed humanity. Not forgetting that Florence is the land of Pinocchio, and it was here that the famous Italian ice cream was invented, it is not hard to see why it is one of my favourite cities in Europe. For many years now, I have wanted to visit French Polynesia.

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

Tell them to be faithful to their ideals and not be influenced by negative comments and attitudes.

That persistence and hard work are not the easiest way, but always end up more rewarding to those who choose those values as a way to live their lives. If everyone would contribute positively to the human cause, the world would be a better place.

These days, especially with the pandemic, I think there is a great lack of humanity and understanding.



Saudades

© Mundial was There!



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 DE CARROSE E CAMIÕES



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




BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.

555 Notre Dame Avenue
 Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

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

AGTA
Association of Canadian Travel Agents
Associação Brasileira dos Agentes de Viagem

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

 ACCREDITED AGENT



Jose Rodrigues
 Manuel Rodrigues
 Antonio Rodrigues



TOMÁS JOSÉ ARRUDA DIAS SOARES
July 11, 1941 - April 30, 2021

After a lengthy hospitalization and while recovering at home, Tomás, age 79, passed peacefully on the evening of April 30, with his wife and daughter by his side.

Our family near and far are heartbroken by this loss but will treasure the many memories of our journey together over the years, including summer gatherings, family dinners, a lifetime of love and laughter, playfulness, and his sibling competitiveness. He had a quiet and deep love of family and lived life on his terms.

Tomás was born on the island of São Miguel, Azores, Portugal. He was a veteran of the Portuguese Army and saw action in Angola, 1962 to 1964. He immigrated to Canada in 1968 to start a life with his wife and worked hard to support his family. He spent his later years gardening, reading, and doting on his grandson, who gave him endless joy.

He is survived by his wife Adriana, children, Alice, Susy (Jerry) and Thomas (Erin), and siblings, José (Alcina), Carlos (Helena), Fernando and Fátima (Terry). He will be deeply missed by family and friends.

Obituários

Após uma longa hospitalização e enquanto se recuperava em casa, Tomás, de 79 anos, passou em paz na noite de 30 de abril, com esposa e filha ao lado.

Nossa família de perto e de longe está com o coração partido por essa perda, mas guardará muitas memórias de nossa jornada juntos ao longo dos anos, incluindo reuniões de verão, jantares em família, uma vida inteira de amor e risos, brincadeiras e a competitividade de seus irmãos. Ele tinha um amor silencioso e profundo pela família e vivia a vida em seus termos.

O Tomás nasceu na ilha de São Miguel, Açores, Portugal. Ele era um veterano do Exército Português e esteve em ação em Angola de 1962 a 1964. Emigrou para o Canadá em 1968 para começar uma vida com sua esposa e trabalhou duro para sustentar sua família. Ele passou seus últimos anos cuidando do jardim, lendo e adorando seu neto, que lhe proporcionou uma alegria infinita.

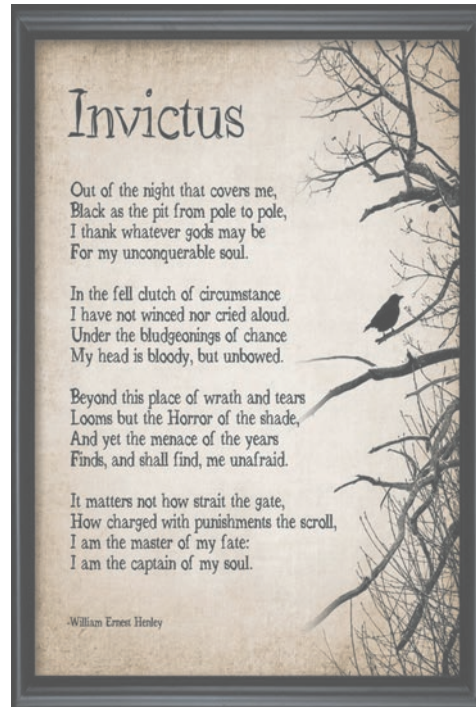
Ele deixa sua esposa Adriana, filhos, Alice, Susy (Jerry) e Thomas (Erin), e irmãos, José (Alcina), Carlos (Helena), Fernando e Fátima (Terry). Ele fará muita falta para sua família e amigos.

Um funeral familiar privado aconteceu no sábado, 8 de maio, no Cemitério da Assunção. Que sua jornada eterna lhe conceda uma paz de descanso.

~Winnipeg Free Press, 6 de maio de 2021

A private family funeral took place on Saturday, May 8 at Assumption Cemetery. May his eternal journey grant him resting peace.

~Winnipeg Free Press, May 06, 2021



Start Living Your Dream...

dreamhavenrealty.com   



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



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



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

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

WALTER MOTA

Broker/Licensed Real Estate Professional
204-770-4092 | mota@mts.net



Obituaries

ILÍDIO OLIVEIRA BERGANTIM 1941-2021

It is with heavy hearts that we announce the passing of Ilídio Oliveira Bergantim, our dear husband, father, grandfather, brother and friend, at the age of 79 on May 2, 2021. Ilídio passed away peacefully at home after a long struggle with various health conditions.



His memory will forever be cherished by his loving wife Maria Lourdes, his children Nelson (Bridget), Susy (Carlos) and Nancy (Geoffrey), his grandchildren Myles, Braedon, Savannah, Michael, Daniel, Katrina, Andrea and Emma, his siblings Carlos (Eulália) and Lucia, along with numerous in-laws, nephews, nieces and friends. He was predeceased by his parents Manuel and Virginia, his brothers Manuel and José.

Ilídio was born July 2, 1941 in São Miguel, Açores, Portugal. He was drafted to the Portuguese military at age 20, and was promoted to Sargent, deployed to Angola and recognized with several bravery awards. Upon returning to Açores, he met his lifelong love, Maria Lourdes and married on September 7, 1967, then immigrated to Canada where he built his life and family. Ilídio was devoted to his family, enjoyed gatherings and outings with extended family and friends. He volunteered many years at Immaculate Conception Parish serving the community and was a member of the Knights of Columbus. He was a thoughtful person who was always ready to help anyone and will be greatly missed by so many.

Thank you to the many medical teams and hospitals who were part of Ilídio's care, the staff at WRHA Palliative Program (special thank you to Tamara and Kendra), and home care services.

If family and friends so desire, in lieu of flowers, donations can be made to the Heart and Stroke Foundation, The Kidney Foundation or Alzheimers Society of Manitoba.

While we wish we could share this with the many family and friends who will miss him dearly, we are observing the current Health Orders. A private Catholic service and burial was celebrated and officiated by Father André Lico.



CREMILDE MEDEIROS DASILVA October 12, 1932 – May 8, 2021

We are sad to announce the passing of our mother, grandmother, and great-grandmother Cremilde DaSilva at 88 years. She passed away peacefully, to be re-united with her beloved husband Humberto and sons, Humberto Manuel and Carlos.



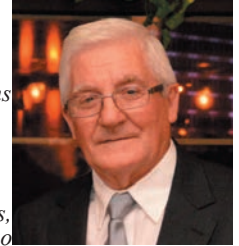
Left to cherish her memory is her daughter Gilda (Louis), as well as grandsons, Michael (Mandy), Garrett (Mandy), Mark (Lyz), great-grandson Lucas of Chicago, Illinois and grand-daughter, Selena (Miguel) as well as great-grandchildren, Austin, Santino, Savaro, Athena, Sienna, Zoe, and Beau. She also leaves to remember her several nieces, nephews and extended family members.

During the last few years Dementia took away her memory of us, but we will never forget her and the kind and gentle person that she was in her better days. Even though she is physically gone, she will live on in our memories of better times filled with love and happiness.

Thank you to the staff at Kildonan Personal Care Home for taking excellent care of Mom, when it became difficult to look after her at home. A private ceremony was held at Queen of Heaven Mausoleum in Assumption Cemetery, Mom's final resting place alongside Dad who has been waiting for her since 2006. Rest in peace Mom, God be with you, till we meet again.

ANTÓNIO PEREIRA CAMPOS September 19, 1940 – April 10, 2021

After a courageous battle, António Campos closed his eyes for the last time to be with the Lord. Left to cherish his memories are his wife of 54 years, Váldomira; sons



Duarte (Maria), António (Margaret), and Arthur (Leda); grandchildren Sabrina, Catherine, Julianna, Matthew, Lukas, and Christian. Dad is also survived by his brothers Duarte and John, and his sister Maria, as well as his extended family in Manitoba, Ontario, Massachusetts, and the Azores. Dad was predeceased by his parents António and Maria, and three brothers, Gilbert, Jamie and José.

Our Dad was born in São Miguel, Açores and in 1973, he immigrated to Canada with his family to provide a better life for them. Days later, he began his employment with Kitchen Craft, which continued until he retired after 32 years. He made many lasting friendships there during this time.

In his spare time, Dad loved to go fishing on his many trips to Seven Sisters, Lockport, Selkirk, and Lake of the Woods. He also had a strong passion for gardening which was rooted in his blood, and he never gave it up.

A private Mass of Christian Burial was held on Friday, April 16 at at St. Anthony of Padua Hungarian Church with Interment at Assumption Cemetery.



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

Sabado de Morcelas

e Malasadas!



Photos by/Fotos por Tony Soares, CSP Video, Casa dos Açores, Sabado dia 8 de Maio, 2021

MOSAIC
FUNERAL
CREMATION & CEMETERY SERVICES

**Honest Service.
Sincere Staff.**

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

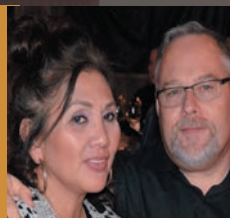
Call today for competitive funeral and memorial packages.

Feel at Home.

IMMEDIATE NEED? WE'RE HERE FOR YOU 24/7
(204)275-5555

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

OWNER DARIN HOFFMAN
& SPOUSE ZENY REGALADO



"Even though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil, for you are with me; your rod and your staff, they comfort me."

PSALM 23: 4

Woman'sDay

Community | Comunidade

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



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



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

Carlos Sousa Tony Soares



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



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



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



PORTUGUESE IN MANITOBA
www.portugueseinmanitoba.com



Memberships | Sócios 2021

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

- MARIA JOSÉ, J. PETER, E PEDRO AIRES CORREIA
- Em memória de MARIA DEMELO
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- **LUSO-CAN TV**
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- Em memória de JOSÉ MARIANO MEDEIROS MOREIRA
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de TOMAZ OLIVEIRA
- Em memória de MELISSA BELLA RIBEIRO
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- Em memória de CARLOS SOUSA, COMBATENTE
- Em memória de ANTÓNIO e OTÍLIA TAVARES

5 regras para ter uma vida feliz

1. Ama-te a ti próprio

2. Pratica o bem

3. Perdoa

4. Não magoes ninguém

5. Sê positivo

Winnipeg Free Press

Looking to make some Extra Cash ?

EARN \$750/mo*
For part time work



Join the **Winnipeg Free Press Carrier Team**

For more information call 204-697-7155
Email: freepress.depot@freepress.mb.ca

*Route size varies. Value represents average route size.

- Door-to-door delivery
- Average Route: 3 hrs. Monday through Saturday
- Paper pickup ranges between 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

Winnipeg Free Press

CALADO CONSTRUCTION

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



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



GARCEA
GROUP OF COMPANIES

JS FURNITURE GALLERY



CANTREX nationwide
DYNAMIC SERIES 2.0 SOLUTIONS
1725 Ellice Ave, Winnipeg 204.783.1727
2450 Saskatchewan Ave, Portage la Prairie 204.239.8544

Mobiliás | Electrodomésticos | Electrónicos | Artes Decorativas



GRANITE CONCRETE SERVICES

Tuscany CONSTRUCTION
The Italian Specialist

colour DESIGN DECORATING



BEDROCK LANDSCAPING

SER ELECTRIC INC

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

All Job Done Painting

(204) 915-8831

- Interior / Exterior Painting
- Pressure Washer
- Asbestos Removal
- Drywall Repair

JESUS João Leite

alljobdonepainting@gmail.com

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

