



**PARABÉNS!
CASA DOS
AÇORES
27 ANOS!**

No passado dia 5 de Outubro, a Casa dos Açores festejou o seu

vigésimo sétimo aniversário, com um jantar e espetáculo de variedades no palco. Estavam presentes diversos convidados e o Salão praticamente encontrava-se com a sua lotação esgotada. O apresentador da noite, foi João Cardoso. Presentes o Consul de Portugal, Paulo Jorge Cabral, Geraldina de Sousa, representando a Associação Portuguesa de Manitoba, Luis Dias, Presidente da Banda Lira de Fátima, Sr. Padre André Lico e irmãs Dédé Lima e Karina Ribeiro da Igreja da Imaculada Conceição, Maria do Carmo Cabral, Presidente da Liga da Mulher Portuguesa, John Gonçalves, Vivian Santos, Vereadora Municipal, Pedro Correia, Presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes, Mike Pagtakhan, Ex Vereador Municipal, Sally Correia, Diretora do jornal O Mundial, Paulo Bergantim Diretor do LusoCan TV e João Cardoso do programa de rádio Voz Lusitana.

On October 5th, Casa dos Açores celebrated its 27th anniversary, with a dinner and variety show on stage. The host of the night was João Cardoso of CKJS. In attendance were Honorary Consul of Portugal in Winnipeg, Paulo Jorge Cabral; Geraldina Sousa, representing the Portuguese Association of Manitoba; Luis Dias, President of the Banda Lira de Fatima; Maria do Carmo Cabral, President of the Portuguese Women's League; Father André Lico and sisters Dédé Lima and Karina Ribeiro of Immaculate Conception Parish; John Gonçalves; Vivian Santos, City Councillor; Pedro Correia, President of the Combatants League, Winnipeg Nucleus, and members of the Portuguese media, including Paulo Bergantim of Luso-Can TV. Former Winnipeg City Councillor Mike Pagtakhan was also in attendance.

continuado/continued na/on p21



**PARABÉNS!
BANDA
LIRA DE
FATIMA
46 ANOS!**



No passado dia 19 de Outubro, houve uma linda e festiva noite, para festejar os 46 anos da Banda Lira de Fátima. Ao longo destes 46 anos, a Banda tem representado de forma exemplar e dado a conhecer a cultura e tradições portuguesas, não só em Winnipeg, mas noutras Comunidades do Canadá e Estados Unidos. Desde a sua fundação, foi sempre apoiada pela Associação Portuguesa de Manitoba que, mais uma vez, pôs o seu Salão de Festas à disposição, para festejar esta data. Com a lotação esgotada, MC Sara Dias deu as Boas Vindas, pediu silêncio e chamou ao palco o Sr. Padre André Lico para abençoar a refeição. O Sr. Padre lembrou duas figuras que muito trabalharam para a Banda e nos tinham deixado: José Pavão e José Moreira, pedindo 2 minutos de silêncio. Iniciou-se o serviço do jantar que constou de sopa de vegetais, salada mista, bife grelhado e peito de galinha, acompanhados de brócolos, cenouras e batatas rosadas, e uma fatia de bolo, com morangos.

On October 19th, Banda Lira de Fatima hosted a festive evening to celebrate 46 years. Over the years, the iconic brass band has exemplarily represented and shared Portuguese culture and tradition, not just in Winnipeg's Portuguese community, but in communities across Canada and the United States. The Portuguese Association of Manitoba has supported the band since its inception, and once again, opened up its large hall to band members, family, friends, and supporters for a sold-out celebration, hosted by MC Sara Dias, who welcomed celebrants and called upon Father André Lico to bless and give thanks for another successful year, and solemn reflection on the passing of two members: José Pavão and José Moreira.

continuado/continued na/on p7



**PORTUGUESE
IN MANITOBA
website**
www.portugueseinmanitoba.com
O Portal da Comunidade Portuguesa de Manitoba

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

**ADVANCE
Acrylic & Stucco LTD**

**WINTER IS COMING!
CALL NOW... FOR SNOW REMOVAL CONTRACTS!**

EFIS System
Acrylic & Stucco
Stucco Wire
Cultured Stone
Renovations

EDITORIAL: Re/Desenhando-Nos

Sabemos há muito tempo que a nossa aparência é determinada por uma planta transmitida por nossos pais e por seus pais antes e assim por diante, através das gerações. Nossas características e características físicas são determinadas por genes, que são agrupados em genomas: metade vem da (bio) mãe biológica; metade do (bio) pai biológico - cada um desses genomas contém 23 cromossomos. Este é o processo geral pelo qual nossa informação genética é passada através das gerações. É a nossa herança genética.

Seus genes se encaixam em si?

Também já sabemos há algum tempo que a herança genética é mais do que nossa aparência; que, de fato, inclui também como agimos e sentimos - nossas predisposições a coisas boas, como compaixão pelos outros ou aventura, e coisas não tão boas, como vício ou depressão; do TEPT intergeracional à orientação sexual e muito mais.

A herança de uma característica específica, conhecida como "gene", é o acaso - metade dessa chance vem da mãe biológica, a outra metade vem do pai biológico. Uma característica que aparece é conhecida como dominante, seja para cabelos loiros e olhos azuis ou cabelos castanhos e olhos castanhos.

Além de traços dominantes óbvios ou visíveis, também temos traços recessivos ou ocultos que podem pular uma geração e aparecer nas gerações posteriores. Se por acaso acasarmos com um indivíduo que tenha os mesmos traços ocultos ou recessivos que nós, eles podem combinam-se para se tornar dominantes ou, se por acaso acasarmos com um indivíduo que tem uma versão dominante dessa característica, eles também podem se tornar dominantes.

A probabilidade de muitas chances de traços se combinam de maneiras únicas e formam o plano de quem somos, fisicamente e de outra forma, mas eles não necessariamente selam nosso destino.

Natureza ou nutrir?

Não é "nem" nem "e"; é "e".

Natureza e criação. Quem somos parece um banquinho de três pernas, equilibrando-se entre a biologia (seus genes); cultura (sua educação); e psicologia (seu desenvolvimento). E evolui com o tempo - ou deveria, de qualquer maneira.

O velho mito de que um tigre nunca muda de faixa, ou que uma vez trapaceiro, sempre trapaceiro, é simplesmente isso: um mito. Mudamos o tempo todo, mas não necessariamente da maneira que outras pessoas querem que mudemos! ;)

Adapte ou morra, bebê!

Os seres humanos são complexos - mais como seres humanos *fazendo, sentindo e pensando*. Podemos curar a nós mesmos e religar nossos cérebros; podemos literalmente nos redesenhar se estivermos motivados a fazê-lo, se a dor de permanecer a mesma for maior do que a dor de mudar para melhor. Quando a cura supera a neurose, como diria Carl Jung.

Gabor Maté diz que existem "7 A's de cura ..."

1. Aceitação. A vontade de aceitar a realidade como ela é, não como desejamos que seja. A coragem de pensar coisas negativas sobre a nossa situação atual sem nos resignarmos a um futuro sombrio. A aceitação inclui compaixão por nós mesmos e pelos outros. Uma compaixão que inclui curiosidade sobre por que somos do jeito que somos, sem julgar como seria sobre outra pessoa.

2. Consciência. A capacidade de estar em contato com nossas emoções é a pedra angular da inteligência emocional. Precisamos estar cientes das dicas não verbais em nós mesmos e nos outros, aprendendo os sinais de bandeiras fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, fadiga, dores de cabeça, dores nas costas, micção frequente e outros estados, como ansiedade.

3. Raiva. O processamento adequado da raiva nem é raiva, nem é repressão, os quais representam um medo da raiva e se manifestam fisicamente como ansiedade. Mas, antes, uma expressão de raiva que é relaxante e fortalecedora. A raiva deve ser experimentada como é: uma resposta à perda ou a ameaça de perda, ou uma invasão de nossos limites pessoais. O que é raiva saudável? Deixá-lo para fora ou mantê-lo dentro? Deixar sair ou mantê-lo é situacionalmente apropriado. Em qualquer

um dos casos, uma expressão apropriada de raiva reflete nossos limites pessoais.

4. Autonomia. As pessoas sofrem quando seus limites são embaçados... Uma invasão de nossos limites nos impede de assumir a personalidade plena. Estressores da infância, como abuso emocional ou físico; uso de substâncias ou doença mental na família estão relacionados a comportamentos de risco para adultos e resultados de saúde, incluindo a morte. Quanto maior a disfunção na infância, maior a probabilidade de problemas de saúde na idade adulta. O local de controle para definir limites precisa ser interno.

5. Anexo. Isso começa cedo. O anexo está relacionado à autonomia. Nossos vínculos iniciais desenvolvem ou atrofiam nosso senso de apego. O apego saudável não depende nem evita o desamparo devido ao medo da vulnerabilidade. Todos somos amáveis e ansiamos por intimidade.

6. Afirmação. Declaramos para nós mesmos e para o mundo; nós somos quem somos; nós dizemos: sou eu!

7. Afirmação. Afirmar é valorizar nosso eu criativo. Como nascemos de um Criador, nascemos para criar; criadores nascidos, por assim dizer. Nós fazemos parte da consciência; procuramos manifestar consciência por nosso próprio ser. Uma parte dessa consciência é uma busca de expressar também nossa espiritualidade. "Busquem e encontrarão", disse um dos grandes mestres. A saúde repousa em três pilares: o corpo, a psique e o espírito. Ignorar qualquer um deles é convidar desequilíbrio e problemas de saúde.

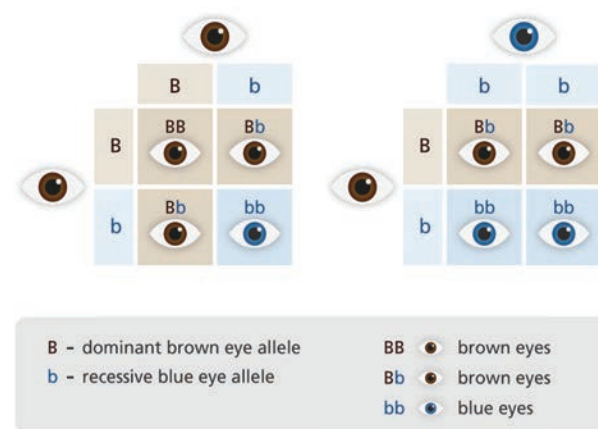
EDITORIAL: Re/Designing Us

We have known for a long time that the way we look is determined by a blueprint passed down from our parents and from their parents before, and so on, back up through the generations. Our physical traits and characteristics are determined by genes, which are grouped together into genomes: one half comes from biological (bio) mother; one half from biological (bio) father -- each of these genomes contains 23 chromosomes. This is the general process by which our genetic information is passed down through the generations. It is our genetic inheritance.

Do your genes fit you?

We also have known for some time now that genetic inheritance is more than just the way we look; that, in fact, it also includes how we act and feel -- our predispositions to good things such as compassion for others or adventure, and not-so-good things such as addiction or depression; from inter-generational PTSD to sexual orientation and more.

The inheritance of a particular trait, known as a "gene," is chance -- one half of this chance comes from bio mother, the other half of this chance comes from bio father. A trait that appears is known as dominant, whether it be for blond hair and blue eyes or brown hair and brown eyes.



Besides dominant traits that are obvious or visible, we also have recessive or hidden traits that may skip a generation and show up in later generations, if we happen to mate with an individual who has the same hidden or recessive traits as we do, these may combine to become dominant, or if we happen to mate with an individual who has a dominant version of this trait.

The probability of many chances for traits combine in unique ways and form the blueprint of who we are, physically and otherwise, but they do not seal our fate.

Nature or Nurture?

It's not "either, or"; it's "and."

Nature and nurture.

Who we are looks a bit like a three-legged stool, balancing among biology (your genes); culture (your upbringing); and psychology (your development). And it evolves over time -- or it should anyway.

The old myth that a tiger never changes its stripes, or that once a cheater, always a cheater, is simply that: a myth. We change all the time, just not necessarily in ways that other people want us to change! ;)

Adapt or Die, Baby!

Human beings are complex -- more like humans *doing, feeling, and thinking*. We can heal ourselves and re-wire our brains; we can literally redesign ourselves if we are motivated to do so, if the pain of staying the same is greater than the pain of changing for better. When the *cure outweighs the neurosis*, as Carl Jung might say.

Gabor Maté says that there are "7 A's of Healing..."

1. Acceptance. The willingness to accept reality as it is, not as how we wish it could be. The courage to think negative things about our current situation without becoming resigned to a bleak future. Acceptance includes compassion for ourselves as well as others.

2. Awareness. The capacity to be in touch with our emotions is the cornerstone of emotional intelligence. We need to be aware of the non-verbal cues in ourselves and others, learning the signs of physiological flags such as increased heart rate, fatigue, headaches, back aches, and other states such as anxiety.

3. Anger. The proper processing of anger is neither rage, nor repression, both of which represent a fear of anger and manifest as anxiety. But rather, an expression of anger that is both relaxing and empowering. Anger should be experienced as what it is: a response to loss or the threat of loss, or an invasion of our personal boundaries. What is healthy anger? Letting it out, or keeping it in? In either case, an appropriate expression of anger reflects our boundaries.

Ethnicity estimate for Mia Sally Correia



4. Autonomy. People suffer when their boundaries are blurred... An invasion of our boundaries holds us back from assuming full personhood. Childhood stressors such as emotional or physical abuse; of substance use or mental illness in the family are related to adult risk behaviours and health outcomes, including death. The greater the dysfunction in childhood, the greater the likelihood of ill health in adulthood. The locus of control needs to be internal.

5. Attachment. This starts early. Attachment is related to autonomy. Our early bonds either develop or atrophy our sense of attachment. Healthy attachment is neither helplessly dependent nor avoidant due to fear of vulnerability. We are all lovable and yearn for intimacy.

6. Assertion. We declare to ourselves and to the world; we are who we are; we say: this is me!

7. Affirmation. To affirm is to value our creative self. As we were born of a Creator, so we were born to create; born creators, so to speak. We are part of consciousness; we seek to manifest consciousness by our very being. A part of this consciousness is a seeking to express of our spirituality as well. "Seek and ye shall find," said one of the great teachers. Health rests on three pillars: the body, the psyche, and the spirit. To ignore any of them is to invite imbalance and ill health.

MSC

LUSOCANTY
Portuguese Community Television

TELEVISÃO COMUNITÁRIA PORTUGUESA

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

www.youtube.com-lusocantv

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

CSP VIDEO

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

Carlos Sousa
Tony Soares
Cell 204. 299. 8041

www.facebook.com/carlos.sousa.798278

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

INTERN INFORMANT— BY ANGELA CICERON

My name is Angela Ciceron, and I am a student at the University of Manitoba, working towards an Arts degree. I currently work as an intern for OMundial, and a program coordinator for The Shameless Circle. I fell in love with journalism when I worked as a writer, and eventually the editor-in-chief, for my previous campus newspaper, and it paved my career choice and work ethic. Journalism has also given me the opportunity to educate myself and to be more aware about current world issues. In my spare time, I like to read, paint, and occasionally, think of ways in which we can help our planet to live a little bit longer. When I grow up, I kind of want to save the world, or maybe go to law school (whichever comes first).

A Haunting: My Life in University

Though it would have been a treat to dive into the world of creatures that creep in the dark, or the spirits that haunt each creaky floorboard, this Halloween, I decided to contemplate upon the ghosts and the fear that currently surround me in one of the most feared settings in humanity: university.

Contrary to common belief, there is a multitude of similarities between a horror film and life in university. There seems to be a spine chilling aura to both of these realms for different reasons, but both are terrifying at first glance nonetheless.

An Invitation

Most horror movies start with a family moving into a house: commonly one that obviously looks worn and dilapidated. Soon, shadows run by in the skirts of their vision, and their drinking glasses are dropped from kitchen counters (which seems rude). In these stages, spirits are reaching their ghastly hands out for contact. Sometimes, we are lonely enough to let them in.



Oddly enough, this seems a lot like my first trips to university during the good old days of open houses and campus tours.

There was a rush of emotions once I took my first steps into campus, which were both of excitement and of fear. Like the typical horror movie family, I felt excited about the prospect of a new stage in my life, but I also felt nervous of what is to come.

It is no revelation when I say that the comparison between high school and university is like comparing planet Earth to Mars: they are two completely different worlds, and I surely felt like an alien as a high school student during those open houses. The university students I talked to before I went into my post-secondary education felt like spirits that haunt houses to me: I could only see the parts of them that fit into the aesthetic of being a university student. I couldn't see the workload they had, nor the struggles that came with it. They felt like spirits haunting the Tier building: a manifestation of life beneath the halls of the university. And surely, they were reaching out to me to be a part of them as well.

The Infestation

Once the family is settled into their new home, and the strange occurrences have been normalized, a demonic entity begins showing itself in the

film and often infests a specific member of the household. The demon expresses itself as apparitions, frequently as a child or a shadow. This is seen as a way of introducing itself to its new host: a permission to stay.

My first few weeks in university felt like an infestation: both with the university settling its culture in me, and I, trying my best to find my place in it. There was an awkwardness in both these situations: as a new student, it was difficult to get used to my newfound independence in my schedule, and thus, it was difficult to keep myself on track with what I needed to do. And truly, the university felt like a big fish tank to me, and I was a small goldfish, albeit how much of a cliché that is.

In many ways, I was also asking permission to stay in the university as much as demons do in an infestation. There was, and is, an ongoing pressure to prove yourself to be worthy of your place in university. Almost always, everybody else seems to be in tune of the lecture, while I wasn't. Almost always, everybody else seemed to be adjusting to their new lives as freshmen in university, while I wasn't. But as you interact with other students, you find that there is a "fake it until you make it" type of attitude in play: we were all asking permission

to stay; we were all finding our places. And through this, you find solidarity through your isolation.

The Oppression

The oppression involves several means of struggle: the demon makes itself known through abusing its host, trying to take over its body and its personality. Black and blue bruises line their skin as unexplainable evidence. This is often the stage where the host seems unrecognizable to his/her peers due to their changing actions, and due to the effects of the constant abuse they undergo.

As midterms seemed to close in on me, my body was moving on its own to and from lecture halls. By then, I had somewhat adjusted to my schedule and the workload from my classes, and I'd acquainted myself with the culture in university, as well as some student groups that interested me. However, at some point between these, I experienced a burn out unlike any other.

It seemed as though my father was right: hearing about politics and neoliberal economics was

RE/MAX TOP PRODUCER!



Mario Lopes
Your Investment Realtor

RE/MAX
EXECUTIVES REALTY
520 Academy Road
Winnipeg, Manitoba, R3N 2A8
Office Phone: 204-947-9800

"Each office independently owned and operated"

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

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

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

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

TEXT: 204-336-2746

FAX: 204-480-4816

EMAIL: mario@mariolopes.ca

WEBSITE: www.mariolopes.ca



draining the life out of me, and was driving me closer and closer to nihilism. The workload was beating me down to a pulp, albeit being interested in all of my classes. Along with these, I felt more isolated as my academics filled most of the gaps in my schedule, leaving little to no room to see my friends, who were taking up other fields. And when I did see them, they were stuck in the same rut as I was.

I'm not, by any means, attempting to dissuade anybody from pursuing post-secondary education. It opens so many doors of opportunities in terms of actual learning and connections to networks. But I also do not want to sugar coat it, and only show its good parts. I soon learned that university is far from catching up over expensive coffee, social events (which I never go to), and aesthetically-pleasing lecture notes; it's a schedule filled with study sessions, debt-constrained budgets, and the fear of failure, all wrapped into one all-nighter (maybe even two, or three).

There is a certain glamour attached to university and the independence that comes along with it, especially after high school. However, there needs to be a certain responsibility that comes along, and often, you find it along the path of failures and small victories.

The Possession

After the demon has successfully oppressed its host, it takes over its being: little to no trace of the host can be seen in its actions, as well as its voice. Frequently, this is the end game to most horror films: the evil has won, exhausting the efforts of the good in preventing the situation at hand.

However, in my story, a possession seems like a good ending. A possession exemplifies fully adjusting to the workload, and being in tune with the flow of university. Though this feels unreachable, and I might attain my degree without doing so, fully

adjusting to university comes in waves rather than a destination. There will be times of good work, and of productivity; there will also be periods of procrastination and burn outs. In my perspective, what matters is being able to find your way out of these difficult times, and pushing yourself to do what you need to do (in many ways, I had to do the latter to write this article).

Though it would have been a treat to dive into the fantasy of cryptic myth, there is nothing fearful than to reflect on one's own situation and shortcomings. As I entered university, I had as much fears as a protagonist in a horror films. Though university almost scared me to death, I've found that it's only terrifying at first glance, and that I only needed the courage to find that there was no need for fear.



Karma Esthetics & Hair Salon

Text 204.510.3851

or Call 204.257.7527

103-1549 St. Mary's Road

Winnipeg, MB R2M 5G9

Hours: Sun & Mon - closed

Tues & Thurs - 10am to 8pm

Wed & Fri - 9am to 5pm

Sat - 9am to 4pm



Anabela Oliveira

VAMOS APRENDER MICAELENSE

Na ilha de São Miguel, há um vernáculo Português, que foi influenciado por a mistura de povos que povoaram a ilha, incluindo aqueles que vieram de flandres. Estas expressões vêm dum livro escrito pela falecida professora, Fátima Sequeira Dias.



DESTARELADO: Alguém que não tem tarelo, ou seja, alguém que fala sem pensar e que age sem medir as consequências. Dizer que alguém é destarelado não chega a ser um insulto, mas uma forma de terna admoestação e de carinhosa compreensão. Ser destarelado pressupõe que é uma careterística transitória, que passará com o tempo. Com a idade. Além disso, o destarelado não prejudica ninguém com os seus comportamentos. Ao contrário, dos filhos dos outros, que são péssimos, os nossos filhos são apenas um pouco destarelados, fruto da idade! Nada de grave ;)

DESTROCAR: Trocar. Nunca destrocamos o marido ou a mulher, mas apenas as coisas que comprámos e que nos aconselham a trocar. Queixam-se os comerciantes de que quando as lojas estão cheias, são mais os fregueses a “destrocaram” do que a comprarem.

DIA DA POMBINHA: Houve um tempo nos Açores -- o chamado “tempo do Mota Amaral” (Mota Amaral foi o Presidente do I ao V Governo Regional dos Açores entre 1976-1995), em que as grandes obras públicas inauguradas tinham de ser sagradas. O Hospital em Angra do Heroísmo sendo o Hospital do Espírito Santo, o de Ponta Delgada foi o do Divino Espírito Santo. Assim, não é de estranhar que também o aeroporto de São Miguel, obra emblemática do regime autonómico, tivesse recebido a designação de Aeroporto João Paulo II, em reconhecimento pela viagem de Sua Santidade à ilha, quatro anos antes.

Dentro do mesmo espirito, ao contrário das datas oficiais, a data da Comemoração da Autonomia, o dia dos Açores, não tem uma data certa, porque segue o calendário litúrgico. O dia dos Açores, é assim, a segunda-feira de Pentecostes, designada nos Açores como Dia da Pombinha.

DIA DE SÃO VAPOR: Este dia era o dia em que o barco da Empresa Insulana de Navegação atracava no porto de qualquer das ilhas do arquipélago. Quanto mais pequena a periférica era a ilha, maior era o alvoroço entre a população pela chegada o correio, os passageiros e as mercadorias. O vapor era ligação ao mundo, embora o armador se queixasse da falta de rentabilidade na obrigatoriedade de alguns dos tráfegos.

Na ilha de São Miguel, a maior e com mais ligações ao continente e ao estrangeiro, a chegada quinzenal do vapor da Insulana era também um acontecimento, ainda que a expressão não fosse utilizada. Era, contudo, hábito generalizado ir ao porto receber e despedir os passageiros. Aliás, aquando do desembarque de personalidades públicas, a população acorria em manifestação de grande regozijo e geralmente o comércio encerrava as portas. Este facto não trazia prejuízo, porque os clientes eram poucos, a concorrência inexistente, as encomendas para renovar os stocks eram anuais e sempre se ficava sabendo quem partia e quem chegava: informação não despreciada numa terra pequena.

DISCRETO: Ser discreto é ser inteligente. Mas geralmente empregamos na negativa, pois quere-

mos afirmar que não é discreto, porque não é inteligente. Não nos referimos propriamente à sua falta de estudos, mas às afirmações proferidas acerca de um assunto demonstrando ignorância e preconceito. Enfim, não ser discreto é ser tonto e gostamos de acompanhar a nossa afirmação batendo com o indicador direito na testa. Enfim, não ser discreto não tem nada a ver com indiscreto, porque o indiscreto é apenas o imbecil que falou quando devia ter ficado calado. A vantagem é a de que o nosso indiscreto geralmente não é indiscreto, e por isso, tudo fica no caldo dos dizeres inconsequentes.

DOCA: Hoje já não se fala da doca, nem da mata da doca, mas falamos do Porto de Ponta Delgada: ambicioso empreendimento realizado na segunda metade do século XIX, após vários séculos de reivindicações dos micaelenses... *continuado na próxima edição.*

LET'S ALL LEARN MICAELENSE

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

UNDERWARD: Someone who has no sense; that is, someone who speaks without thinking and acts without measuring consequences. To say that one is underward is not an insult, but a form of tender admonition and loving understanding. Being underward presupposes a state of being of a transient nature that will pass. In addition, the underward does not harm anyone with their behavior. On the contrary, when it is said of children, it is said that they are only a little underward; the fruit of age! Nothing serious ;)

UN-EXCHANGE: Replace. We never exchange a husband or wife, but only things that we have bought and are advised to exchange. Retailers complain that when their stores are full, shoppers are more interested in “un-exchanging” than in buying. Irregular term for exchange.

POMBINHA DAY: Little Dove Day

There was a time in the Azores - the so-called “Mota Amaral time” (Mota Amaral was the President of the 1st to 5th Regional Governments of the Azores between 1976-1995), when all major public works had to be sacred. The hospital in Angra do Heroísmo, Terceira, was christened the Hospital of Espírito Santo (Holy Spirit), the hospital in Ponta Delgada, São Miguel, was named the Hospital of Divine Espírito Santo (Divine Holy Spirit). It is therefore not surprising that São Miguel Airport, an emblematic work of the autonomous regime, was named John Paul II Airport, in recognition of His Holiness’s trip to the island four years earlier.

In the same spirit, unlike official dates, the date of the Autonomous Commemoration, Azores Day, has no certain date, because it follows the liturgical calendar. Azores Day, is thus, the Monday of Pentecost, designated in the Azores as *Pombinha Day*.

SAINT VAPOR DAY: This was the day that the Insulana Navigational Company’s boat would dock at any of the ports on the archipelago’s islands. The smaller the periphery of the island, the greater the commotion among the population upon arrival, the mail, the passengers and the goods. Steam was a link to the world, although the shipowner com-

plained of the lack of profitability in the compulsory nature of some of the traffic.

On the island of São Miguel, the largest and most connected to the mainland and abroad, the fortnightly arrival of the Insulana steam was also an event, even if the term was not used. However, it was a widespread habit to go to the port to meet and greet passengers. Alas, when the passengers landed, the population came in manifestation of great rejoicing, and commercial businesses usually closed their doors temporarily. This did not hurt business because there were so few customers -- they were all watching the disembarking of the ship’s passengers anyway, so there was no competition, or orders to fill. The arrival of commercial goods could also be seen from the dock. It was always well known public knowledge who was leaving the island and who was arriving: information being an important social currency in a small land.

DISCRETE: To be discreet is to be intelligent. But we usually use it in the negative, because we want to say that it is not discreet, because it is not intelligent. We do not really refer to their lack of studies, but to the statements made on a subject showing ignorance and prejudice. Anyway, not being discreet is being *dizzy*, and when made, the statement is usually followed by a tapping of the right index finger against one’s forehead. Not being discreet has nothing to do with being *indiscreet*, because the *indiscreet one* is just an asshole who spoke when he should have been silent. The advantage is that our indiscreet one is generally not *indiscreet*, and so everything said is inconsequential and contextual

DOCA: Today we no longer talk about the *dock* or the *dock forest*; rather, we refer to Ponta Delgada Harbor: an ambitious undertaking made in the second half of the 19th century, after several centuries of (land) reclaims by Micaelenses ... *continued in the next edition.*

Portuguese Idiom

Estou-me nas tintas

Translation: I'm in the inks
Meaning: I don't give a damn.

theintrepidguide.com

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

Fountain Tire

JOSE FERREIRA
FOUNTAIN TIRE OWNER

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

**Pneus Good Year
Mecânica**

Uma Assombração: Minha Vida na Universidade
continuado do artigo Inglês na p3

Embora tivesse sido um prazer mergulhar no mundo de criaturas que rastejam no escuro ou nos espíritos que assombram cada tábua barulhenta, neste Halloween, eu decidi contemplar os fantasmas e o medo que atualmente me cercam em um dos ambientes mais temidos da humanidade: universidade.

Ao contrário do que se pensa, há muitas semelhanças entre um filme de terror e a vida na universidade. Parece haver uma aura arrepiante em ambos os reinos por diferentes razões, mas ambos são aterradores à primeira vista, no entanto.

Um convite

A maioria dos filmes de terror começa com uma família se mudando para uma casa: geralmente um que obviamente parece desgastado e em ruínas. Logo, sombras passam nas saias de sua visão e seus copos caem dos balcões da cozinha (o que parece rude). Nessas etapas, os espíritos estão estendendo as mãos medonhas para contato.

Curiosamente, isso parece muito com minhas primeiras viagens à universidade durante os bons velhos tempos de casas abertas e passeios pelo campus. Houve uma onda de emoções assim que dei meus primeiros passos no campus, que eram tanto de emoção quanto de medo. Como a família típica de filmes de terror, fiquei empolgado com a perspectiva de um novo estágio na minha vida, mas também fiquei nervoso com o que está por vir.

Não é revelação quando digo que a comparação entre o ensino médio e a universidade é como comparar o planeta Terra com Marte: são dois mundos completamente diferentes, e eu certamente me senti um estrangeiro como estudante do ensino médio nessas casas abertas. Os estudantes universitários com quem conversei antes de entrar no ensino pós-secundário pareciam espíritos que assombram casas para mim: eu só conseguia ver as partes deles que se encaixavam na estética de ser um estudante universitário. Não pude ver a carga de trabalho que eles tinham, nem as lutas que vieram com ela. Pareciam espíritos assombrando o edifício Tier: uma manifestação da vida sob os corredores da universidade. E certamente, eles estavam me procurando para fazer parte deles também.

A Infestação

Uma vez que a família se instala em seu novo lar e as estranhas ocorrências são normalizadas, uma entidade demoníaca começa a aparecer no filme e infesta frequentemente um membro específico da família. O demônio se expressa como aparições, frequentemente como uma criança ou uma sombra. Isso é visto como uma maneira de se apresentar ao seu novo host: uma permissão para ficar.

Minhas primeiras semanas na universidade pareciam uma infestação: ambas com a universidade estabelecendo sua cultura em mim e eu, tentando o meu melhor para encontrar meu lugar nela. Havia um constrangimento em ambas as situações: como um novo aluno, era difícil me acostumar com minha independência recém-descoberta em minha agenda e, portanto, era difícil me manter no caminho certo com o que eu precisava fazer.

E, de fato, a universidade parecia um grande aquário para mim, e eu era um peixinho dourado, embora isso seja um clichê.

De muitas maneiras, eu também estava pedindo permissão para permanecer na universidade, tanto quanto os demônios em uma infestação. Havia e existe uma pressão contínua para provar que você é digno de seu lugar na universidade. Quase sempre, todo mundo parece estar em sintonia com a palestra, enquanto eu não estava.

Quase sempre, todo mundo parecia estar se adaptando às suas novas vidas como calouros na universidade, enquanto eu não estava. Mas, ao interagir com outros alunos, você descobre que existe um tipo de atitude "fingir até conseguir": todos estávamos pedindo permissão para ficar; todos estávamos encontrando nossos lugares. E através disso, você encontra solidariedade através do seu isolamento.

A Opressão

A opressão envolve vários meios de luta: o demônio se faz conhecido por abusar de seu anfitrião, tentando dominar seu corpo e sua personalidade. Contusões pretas e azuis revestem sua pele como evidência inexplicável. Geralmente, esse é o estágio em que o host parece irreconhecível para seus colegas devido às mudanças de ações e aos efeitos dos constantes abusos sofridos.

Como as aulas intermediárias pareciam se aproximar de mim, meu corpo estava se movendo por conta própria para as salas de aula. Até então, eu havia me adaptado um pouco à minha agenda e à carga de trabalho de minhas aulas e me familiarizado com a cultura na universidade, bem como com alguns grupos de estudantes que me interessavam. No entanto, em algum momento entre estes, experimentei um esgotamento diferente de qualquer outro.

Parecia que meu pai estava certo: ouvir sobre política e economia neoliberal estava drenando a minha vida e me levando cada vez mais perto do niilismo. A carga de trabalho estava me destruindo, apesar de estar interessado em todas as minhas aulas. Junto com isso, me senti mais isolado quando meus acadêmicos preencheram a maioria das lacunas da minha agenda, deixando pouco ou nenhum espaço para ver meus amigos, que estavam ocupando outros campos. E quando eu os vi, eles estavam presos na mesma rotina que eu. De maneira alguma, não estou tentando dissuadir ninguém de seguir o ensino pós-secundário. Abre



tantas portas de oportunidades em termos de aprendizado e conexões reais às redes. Mas também não quero envolvê-lo com açúcar, e apenas mostrar suas partes boas. Logo aprendi que a universidade está longe de recuperar o atraso com café caro, eventos sociais (aos quais nunca vou) e notas de aula esteticamente agradáveis; é um cronograma repleto de sessões de estudo, orçamentos com dívidas restritas e medo de fracassar, tudo em uma só noite (talvez até duas ou três). Existe um certo glamour ligado à universidade e a independência que a acompanha, principalmente depois do ensino médio. No entanto, é preciso que exista uma certa responsabilidade e, freqüentemente, você a encontra no caminho de falhas e pequenas vitórias.

A posse

Depois que o demônio oprimiu com sucesso seu hospedeiro, ele assumiu o seu ser: pouco ou nenhum vestígio do hospedeiro pode ser visto em suas ações, bem como em sua voz. Frequentemente, esse é o jogo final da maioria dos filmes de terror: o mal venceu, esgotando os esforços do bem em impedir a situação em questão.

No entanto, na minha história, uma posse parece um bom final. Uma posse exemplifica o ajuste completo à carga de trabalho e a sintonia com o fluxo da universidade. Embora isso pareça inacessível e eu possa obter meu diploma sem

fazê-lo, o ajuste total à universidade ocorre em ondas, e não em um destino. Haverá momentos de bom trabalho e de produtividade; também haverá períodos de procrastinação e queimaduras.

Na minha perspectiva, o que importa é ser capaz de encontrar o caminho para sair desses tempos difíceis e se esforçar para fazer o que você precisa

fazer (de várias maneiras, eu tive que fazer o último para escrever este artigo).

Embora tivesse sido um prazer mergulhar na fantasia do mito enigmático, não há nada com medo do que refletir sobre a própria situação e deficiências. Quando entrei na universidade, tinha tanto medo quanto protagonista de filmes de terror. Embora a universidade quase tenha me assustado até a morte, descobri que isso é aterrorizante à primeira vista e que eu só precisava da coragem de descobrir que não havia necessidade de medo.



VIA AFRICA by NAHURIRA RWAMUTOORO

all text and photos courtesy of Nahurira Rwamutooro

Part I, The African Corporate Man

Lonely men that live in cities surrounded by millions of people yet sad and alone. Men that cry at night and pretend it was a bad dream in the morning.

Broken men that swim in self pity, have given up and find no reason to live. Men that feel inadequate because they can't fit in and have been rejected by the system.

Men that have darkness in their sad eyes and untold pain in their strained voices. Men that pick up dangerous addictions to escape reality and drown the noisy demons in their heads. Men that died a long time ago but continue to exist in extreme emptiness.

Men that really need someone to talk to but suck it up because they don't want to come off as weak and girly.

Men that are living up to the description of the African Macho man.



Part II, Africa is Corrupt, Through and Through

"Africa is corrupt through and through. They are all corrupt," repeated Mr. Green, a fictional colonial Englishman in Chinua Achebe's 1960 classic pre colonial novel *No Longer at Ease*.

The mean statement was in relation to Obi son of Isaac Okwonkwo who had recently returned from England and taken a small bribe a few months after he was appointed on the scholarships committee.

The first time I read this statement, I thought Mr.Green was a racist bigot that wanted to please the queen of England and harboured no kind opinions for the primordial humans on so called *dark continent*.

The protagonist of the novel *No Longer at Ease*, Obi Okonkwo, is a young man born in Ibo in the Eastern Nigerian village of Umuofia. He was well educated and eventually sent to study law in England, a course of study he eventually changed to English.

He stays in England for nearly four years, at times longing for the warm weather of home and all the other nostalgic qualities his memory supplies him during long winters abroad. Nevertheless, his arrival is less than what he has expected.

Because he is educated, he is given a "European post," and he works in an office whose ethics he finds repulsive. He stands firmly against the bribery that goes on and is opposed to his boss, a very old, white, and English colonial man -- Mr. Green.

Obi is in a constant battle between traditions of the world into which he was born (that of the village and his traditional African roots), represented by the Umuofian Progressive Union, and the conventions of a changing world.

Obi finds himself at the beginning of a generation of change, caught between two worlds. He is unable to marry the woman that he loves because she is considered an outcast. He must pay back his scholarship loan and is responsible for sending money home.

Eventually, Obi breaks under all of this pressure and gives in to the bribery he had stood against so idealistically, but he does not give in without guilt. At the end, he even claims to be finished with bribery, right before he is caught. Somehow it is too late, and his situation, his position of being caught between two shifting worlds becomes almost impossible.

With time, I have come to understand that I was naive and lacked the intellectual maturity to comprehend Mr. Green's painful point of view. Over half a century after independence, a minister from a poor African country will purchase old antiquated aeroplanes for his citizens as long as he keeps the balance that was supposed to buy new aircraft.

He knows that his children, his parents and he himself will use the sub-standard aeroplanes to travel but that does not bother him in the least way. Perhaps this is a classic example of what Mr. Green meant when he said that "Africa is corrupt through and through..."

Parte I, O Homem Corporativo Africano

Homens solitários que vivem em cidades cercadas por milhões de pessoas tristes e sozinhas. Homens que choram à noite e fingem que foi um pesadelo pela manhã.

Homens quebrados que nadam com autopiedade, desistiram e não encontram motivos para viver. Homens que se sentem inadequados porque não se encaixam e foram rejeitados pelo sistema.

Homens que têm trevas em seus olhos tristes e dor incalculável em suas vozes tensas. Homens que pegam vícios perigosos para escapar da realidade e afogam os demônios barulhentos em suas cabeças. Homens que morreram há muito tempo, mas continuam a existir em extrema vazios.

Homens que realmente precisam de alguém com quem conversar, mas sugam porque não querem parecer fracos e femininos.

Homens que estão à altura da descrição do Macho Africano.

Parte II, África é Corrupta, Completamente

"A África é completamente corrupta. Todos eles são corruptos", repetiu Green, um inglês colonial fictício do clássico romance pré-colonial de Chinua Achebe, em 1960, *No Longer at Ease*.

A afirmação média foi em relação a Obi, filho de Isaac Okwonkwo, que havia retornado recentemente da Inglaterra e recebido um pequeno suborno alguns meses depois de ter sido indicado nas bolsas de estudos.comitê.

A primeira vez que li essa declaração, pensei que o Sr. Green fosse um fanático racista que queria agrandar a rainha da Inglaterra e não abrigava nenhum tipo opiniões para os humanos primordiais no chamado continente escuro.

Obi Okonkwo, protagonista do romance *No Longer at Ease*, é um jovem nascido em Ibo, na vila nigeriana oriental de Umuofia. Ele foi bem educado e acabou sendo enviado para estudar direito na Inglaterra, um curso que acabou mudando para o inglês.

Ele fica na Inglaterra por quase quatro anos, às vezes ansiando pelo clima quente do lar e por todas as outras qualidades nostálgicas que sua memória lhe fornece durante longos invernos no exterior. No entanto, sua chegada é menor do que ele esperava.

Por ser educado, recebe um "cargo europeu" e



trabalha em um escritório cuja ética considera repulsiva. Ele se mantém firme contra o suborno que continua e se opõe ao seu chefe, um homem colonial muito velho, branco e inglês - Senhor Verde.



Obi está em uma batalha constante entre as tradições do mundo em que nasceu (o da vila e suas raízes africanas tradicionais),

representada pela União Progressista Umuofiana e pelas convenções de um mundo em mudança.

Obi encontra-se no início de um geração de mudança, presa entre dois mundos. Ele não consegue se casar com a mulher que ama, porque ela é considerada uma pária. Ele deve pagar seu empréstimo e é responsável por enviar dinheiro para casa.

Eventualmente, Obi quebra sob toda essa pressão e cede ao suborno contra o qual ele se opôs de maneira idealista, mas ele não cede sem culpa. No final, ele ainda afirma ter terminado com suborno, pouco antes de ser pego. De alguma forma, é tarde demais, e sua situação, sua posição de sendo pego entre dois mundos em mudança torna-se quase impossível.

Com o tempo, cheguei a entender que era ingênuo e carecia de maturidade intelectual para compreender o doloroso ponto de vista de Green. Mais de meio século após a independência, um ministro de um país africano pobre comprará aviões antigos e antiquados para seus cidadãos, desde que ele mantenha o equilíbrio que deveria comprar novos aviões.

Ele sabe que seus filhos, seus pais e ele próprio usarão os aviões abaixo do padrão para viajar, mas isso não o incomoda nem um pouco. Talvez este seja um exemplo clássico do que o Sr. Green quis dizer quando disse que "a África está completamente corrompida ..."



My name is Nahurira Rwamutooro from Uganda, deep in the bowels of Africa. I feel lucky to take this opportunity to bring you insights into the African lifestyle, Culture, and Norms that make this Continent bizarre and awesome in equal measure.

EDITORIAL NOTE: NAVEGANTE-O MUNDIAL is equally lucky! Welcome aboard, matey!



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



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

pharmacymanagermainst@rrcoop.com

Utilize o Cartão CO-OP nas Compras da Farmácia

SERVIÇO COMPLETO DE LIMPEZAS COMERCIAL E RESIDENCIAL



BEE-CLEAN
BUILDING MAINTENANCE

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

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

www.bee-clean.com

Proprietario: José Correia

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

PARABENS! BANDA LIRA DE FATIMA 46 ANOS!
 continuado/continued da/from pl

Presentes diversos convidados: Paulo Jorge Cabral, Consul Português, Dr. José Pedro Correia, Representante do Instituto Camões, vindo de Toronto, Maria Fátima Carreiro, Presidente da APM. Maria do Carmo Cabral, Presidente da Liga Solidária da Mulher Portuguesa, João Paulo Melo, Presidente da Casa dos Açores, Pedro A. Correia, Presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes de Winnipeg, Dr. Mario Santos, Ex Presidente da APM e Legal Advisor do Núcleo dos Combatentes, Sr. Padre André Lico e irmã Karina, da Igreja da Imaculada Conceição, Mia Sally Correia, Editora do jornal *O Mundial*, Paulo Bergantim do *Luso-Can.TV*, Filipe Alves, Presidente da Casa do Minho, João Cardoso do Programa de Rádio Voz Lusitana.

Em primeiro lugar falou o Cônsul Paulo Jorge Cabral, que, entre outras palavras, elogiou a ajuda que a Banda Lira de Fátima tem dado a todas as Organizações locais, incluindo o Consulado, sempre pronta a ajudar na Celebração dos Dias de Portugal e outros Eventos Consulares, sempre que lhes era pedido. Desejou lhes muita sorte e felicidades no futuro, e apresetou uma oferta ao Presidente da Banda Lira de Fátima, Luis Dias. Também o Dr. José Pedro Correia, manifestou a sua admiração pela Banda Lira de Fátima, e desejava que tudo decorresse pelo melhor e que a Escola de Língua e Cultura Portuguesa prosseguisse e que as crianças da Comunidade continuassem a aprender a falar e escrever a língua portuguesa.

O programa no palco iniciou com a atuação de Hermano Silva. Seguiu se a exibição do rancho Pérolas da Nossa

Banda e depois exibiu se o rancho Juventude da APM. Todos muito apreciados e aplaudidos. Foi então anunciada a artista Lídia Sousa, que veio de Toronto para abrilhantar o serão. Uma voz formidável, grande à vontade no palco, excelente comunicação com o público, agradou a 100%.

Momento alto no espetáculo, quando Ela chamou o Sr. Padre André, irmã Karina, Luis Dias, Fátima Andrade, Hermano Silva, para a acompanharem em duas canções de cariz religioso.

Esta sua atitude foi muito apreciada e resultou numa grande beleza espiritual! Depois foi a vez da Banda Lira de Fátima efetuar o seu concerto, que foi muito apreciado e aplaudido. A encerrar o serão, mais canções populares portuguesas, por Hermano Silva e Lídia Sousa, que puseram muitos pares a dançar.

Foi um serão muito agradável, bem organizado e no que nos diz respeito, estamos muito agradecidas pelo amável convite e publicamente felicitamos a Banda, sua Maestrina Maria Dias, o Sr. Luis Dias, seu Presidente, que muito tem contribuído para o sucesso da mesma! Não esquecendo os músicos e todos os voluntários/as, que muito trabalharam para o êxito desta noite. God Bless!



Invited guests from across all Portuguese community organizations were in attendance to celebrate 46 years for Banda Lira de Fatima, including Portuguese media and the Honorary Portuguese Consul, Paulo Jorge Cabral. The stage program included performances by Banda Lira de Fatima as well as Hermano Silva and guest singer from Toronto, Lidia Sousa, who called up Father André, Sister Karina, President Dias, and Hermano Silva to sing a couple of spiritual numbers in harmony -- a most moving and high point of the show.

O Mundial wishes continued success to President Dias and Board, Maestrinha Maria Dias, and all musicians, without whom, Banda Lira de Fatima would not exist as such an iconic part of our community in Winnipeg.

Texto/Text de/by Mia Sally Correia.
 Fotos/photos por/by Michel da Silva



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

Enchidos:
 ❖ Chouriços, Morcelas e Farinheiras
 ❖ Toucinho, Torresmos, e Carnes Frias

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

Padaria e Pastelaria Portuguesa:
 Pão caseiro, bolos levedos, massa, malassadas, bolo de serto, bolo a avozinha
 Variedade de doçaria Portuguesa!

Variedade de queijos

Gerencia de
 Jose Mauricio e Carlos Oliveira
 204.772.9378

TPO Janitorial Services Ltd.

FATIMA OLIVEIRA / Operations Manager

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

Bon Appetit! SEAFOOD RICE by COMMITTEE

This recipe has several steps and takes time to put together, but it's worth the extra effort. Making the stock base with the fried prawn heads is crucial to the taste of this dish. This recipe is in imperial measurements -- convert to metric using Google or your measuring implements. I still cook in imperial for the most part, when I do bother measuring and not just doing it "by eye..." Yep -- I'm that old!

Set aside about 3.5 hours to make this dish in a relaxed manner. All you need is love in your heart and a glass or two of red or white wine (there are no rules anymore!) -- just make sure it's Portuguese vintage; from chopping and preparing to cooking and serving, it should all come from your heart, with a spirit of giving.

Now, onto business... Assuming that you have read the ingredient list before shopping, or searching through your cupboards, and that you have all that you need in your kitchen, start by reading through the recipe one more time.

First step: set aside everything you need, storing what you don't in the fridge, e.g., the seafood.

Second step: go over the recipe's instructions to keep the order of operations clear in your head -- keep the recipe handy at all times.

Third step.1: keep a Portuguese avó or mãe (pai, tio, tia, prima, etc...) on stand by, in case you need clarity, or the wine is getting to your head.

Third step.2: if you don't have a Portuguese life-line on stand-by, such as King Kong at Port Café, enlist the support of a trusted friend of any ethnicity who knows his or her way around a kitchen.

Fourth step: turn on some music or TV, and pour another glass; remember to open your heart...

Ingredients for 6-8 servings

- 12-16 large prawns, deveined and shell on, heads chopped and kept aside
- 300 g fresh mussels, cleaned
- 1 medium green pepper, diced
- 1-2 t chilli pepper flakes
- 4-5 anchovy fillets, chopped -- optional
- 300 g firm white fish, e.g dorado
- 1/3 cup Italian flat leaf parsley or coriander
- extra lemon wedges

For the stock base:

- 1 T olive oil
- 12-16 prawn heads
- 1 large carrot, diced
- 3 T finely diced onion
- 4 cloves garlic, roughly chopped
- 2 medium onions, roughly chopped
- 2 bay leaves
- 4 cloves garlic, roughly chopped

- 410 g fresh ripe tomatoes or a can peeled and chopped Italian tomatoes, pureed -- use the good stuff; don't cheap out!

- 1 t sugar

- 1.5 cups seasoned water, plus extra if needed

- 1.5 cups liquid from steaming mussels

- 2 mild red chillis, chopped

- 1.5 cups liquid from steaming mussels

- 1.5 cups seasoned water, plus extra if needed

- 2 T fresh lemon juice

- salt, to taste

For the rice:

- 1.5 cups short- medium grain rice

- strained stock, plus extra water (if needed)

- 410 g can chopped, peeled and pureed Italian tomatoes (best quality) —add 1/2 t sugar

- 3/4 cup dry white wine

JUST DO IT:

1. Tap the mussels a few times. Discard those that are still open. Steam cleaned, de-beared mussels in 2 cups water. Bring to the boil and lower down to a simmer- process shouldn't take longer than 4- 5 minutes. Discard those that don't open. Retain 1.5 cups of the steaming liquid, addING more AS NEEDED, but not too much as the liquid released by the mussels will become diluted.

2. In a frying pan on medium heat, add prawn heads, carrot, chopped onions and garlic. Fry for 3-4 minutes, stirring. Remove from heat and blend in processor or with hand held blender until smooth. IMPORTANT: keep prawns and fish in fridge

3. To a large pot add the ground prawn mixture, chopped onions, garlic, bay leaves, 1 can or 410 g tomato, sugar, mild chillis, 1.5 cup mussel liquid, 1.5 cup water, lemon juice and salt. Bring to the boil for 10 minutes. Then lower heat slightly and cook for 40 minutes, stirring.

4. Set stock aside, it will have reduced by more than half. Strain through a sieve, pushing the onions and other soft bits through, a little. Don't force them. REMEMBER: you can't hurry LOVE!

5. In a paella pan or large, deep frying pan add the rice on medium heat. Then ladle the hot stock, bit by bit until it has absorbed, the way you would with risotto. Keep stirring the rice. Alternate hot stock with wine and the tomato puree until it is all absorbed. Add the chopped anchovies and chilli pepper after the first 5 minutes. It should take around 30 minutes to do this, give or take.

6. When the rice is 3/4 cooked, add the green pepper. The fish will take 6-8 minutes to cook and the prawns 5 minutes, so time this accordingly. DON'T RUSH! You then add the seafood direct-



ly to the rice and stir gently, once or twice with a wooden spoon. Be careful not to break the fish up -- that's not very Portuguese of you!

7. Switch heat off and add the mussels at the end, adjust seasoning and allow the mussels to draw in the flavour -- about 15-20 minutes before serving.

8. Add more water if the rice is too dense, stirring carefully. Stir the herbs throughout.

Serve with lemon wedges and whatever you want -- white wine, beer, red wine, lemonade or iced tea... remember there are NO RULES. This dish will continue to deepen in flavour over the next two days. Store in the fridge when it cools. Contrary to Portuguese myths about refrigerators --it won't break your fridge.

Note: there are many variants of this dish -- ones that include scallops and other seafood. This one is simple in that it only has three "fish" ingredients. Last piece of advice: Google other recipes and have fun to modify, or just call over your vovó or mãe/pai, tio/tia and watch!





FOUR SEASONS
AUTO BODY

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

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



MPI Accredited Repair Facility



Joe Valentim
Danny Valentim

**PROVIDING GREAT SERVICE FOR
OVER 40 YEARS!**
Servindo a comunidade com honestidade!



BESTWAY

AGENCIES (RTI) LTD.

555 Notre Dame Avenue
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

AGTA
AGENCIAS DE VIAGENS E TURISMO

IATA
ACCREDITED AGENT

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

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

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues



Manitoba Public Insurance

Bom apetite! ARROZ DE MARISCO DO COMITÊ

Esta receita tem várias etapas e leva tempo para ser montada, mas vale a pena o esforço extra. Fazer a base do caldo com as cabeças fritas de camarão é crucial para o sabor deste prato.

Esta receita está em medidas imperiais - converta em métrica usando o Google ou seus instrumentos de medição. Eu ainda cozinho em imperial na maioria das vezes, quando me incomodo em medir e não apenas "a olho..." Sim - eu sou tão velha!

Separe cerca de 3,5 horas para fazer este prato de maneira descontraída. Tudo que precisa é amor em seu coração e um copo ou dois de vinho tinto ou branco (não há mais regras!) - apenas certifique-se de que é vinho português; de cortar e preparar a cozinhar e servir, tudo deve vir do seu coração, com um espírito de doação.

Agora, vamos aos negócios ... Supondo que, tenha lido a lista de ingredientes antes de fazer compras ou pesquisando nos armários, e que tenha tudo o que precisa em sua cozinha, comece por lendo a receita mais uma vez.

Primeiro passo: reserve tudo o que precisa, armazenando o que não está no frigorífico, tais como os frutos do mar.

Segundo passo: leia as instruções da receita para manter a ordem das operações clara - mantenha a receita sempre à mão.

Terceiro passo.1: mantenha uma avó ou mãe portuguesa (pai, tio, tia, prima, etc ...) em espera, caso precise de clareza ou o vinho esteja chegando à sua cabeça.

Terceiro passo.2: se não tem uma linha de vida portuguesa em espera, como o King Kong no Port Café, peça o apoio de um amigo de confiança de qualquer etnia que é bom cozinheiro.

Quarto passo: ligue um pouco de música ou TV e despeje outro copo; lembre-se de abrir seu coração ...

Ingredientes para 6-8 porções

- 12-16 camarões grandes, desengordurados e com casca, cabeças cortadas e deixadas de lado
- 300 g de mexilhões frescos, limpos
- 1 pimentão verde médio, picado
- 1-2 c flocos de pimenta malagueta
- 4-5 filetes de anchova picados - opcional
- 300 g de peixe branco firme, por exemplo, dorado
- 1/3 de xícara de salsa ou coentro em folha plana italiana
- fatias de limão extras

Para a base de estoque:

- 1 C de azeite

- 12-16 cabeças de camarão
 - 1 cenoura grande, picada
 - 3 C de cebola em cubos finos
 - 4 dentes de alho picados
 - 2 cebolas médias, picadas
 - 2 folhas de louro
 - 4 dentes de alho picados
 - 410 g de tomate maduro fresco ou uma lata de tomate italiano descascado e picado, em purê - use as coisas boas; não sai barato!
 - 1 c de açúcar
 - 1,5 xícaras de água temperada e mais, se necessário
 - 1,5 xícaras de líquido de mexilhões fumegantes
 - 2 pimentões vermelhos suaves picados
 - 1,5 xícaras de líquido de mexilhões fumegantes
 - 1,5 xícaras de água temperada e mais, se necessário
 - 2 C de suco de limão fresco
 - sal, a gosto
- Para o arroz:**
- 1,5 xícaras de arroz de grão médio curto
 - estoque tenso, além de água extra (se necessário)
 - 410 g de lata de tomate italiano picado, descascado e em purê (melhor qualidade) - adicione 1/2 t de açúcar
 - 3/4 de xícara de vinho branco seco



APENAS FAÇA:

1. Toque nos mexilhões algumas vezes. Descarte aqueles que ainda estão abertos. Mexilhões limpos e a vapor em 2 xícaras de água. Deixe ferver e abaixe para ferver - o processo não deve levar mais de 4-5 minutos. Descarte aqueles que não abrirem. Guarde 1,5 xícaras do líquido fumegante, adicionando mais conforme necessário, mas não muito, pois o líquido liberado pelos mexilhões será diluído.
2. Em uma frigideira em fogo médio, adicione as cabeças de camarão, cenoura, cebola picada e alho. Frite por 3-4 minutos, mexendo. Retire do fogo e misture no processador ou com o liquidificador até ficar homogêneo. IMPORTANTE: mantenha camarão e peixe no frigorífico.
3. Em uma panela grande, adicione a mistura de camarão moído, cebola picada, alho, folhas de louro, 1 lata ou 410 g de tomate, açúcar, pimenta suave, 1,5 xícara de mexilhão líquido, 1,5 xícara de água, suco de limão e sal. Deixe ferver por 10 minutos.



Em seguida, abaixe o fogo levemente e cozinhe por 40 minutos, mexendo.

4. Separe o estoque, ele terá reduzido em mais da metade. Passe por uma peneira, empurrando um pouco as cebolas e outros pedaços macios. Não os force. LEMBRE-SE: não pode se apressar, o amor!

5. Em uma panela de paella ou frigideira grande e funda, adicione o arroz em fogo médio. Em seguida, cozinhe o caldo quente, pouco a pouco, até absorver, como faria com o risoto. Continue mexendo o arroz. Alterne o caldo quente com o vinho e o purê de tomate até que tudo seja absorvido. Adicione as anchovas picadas e a pimenta malagueta após os primeiros 5 minutos. Deve demorar cerca de 30 minutos para fazer isso, mais ou menos.



6. Quando o arroz estiver cozido, adicione a pimenta verde. O peixe levará de 6 a 8 minutos para cozinhar e os camarões, de 5 minutos; NÃO Apresse! Em seguida, adicione os frutos do mar diretamente ao arroz e mexa delicadamente, uma ou duas vezes com uma colher de pau. Cuidado para não quebrar o peixe!

7. Desligue o fogo e adicione os mexilhões no final, ajuste o tempero e permita que os mexilhões absorvam o sabor - cerca de 15 a 20 minutos antes de servir.

8. Adicione mais água se o arroz estiver muito denso, mexendo com cuidado. Mexa as ervas por toda parte.

Sirva com fatias de limão e vinho branco, cerveja, vinho tinto, ou limonada! Ou a minha preferida colheita -- o vinho verde Muralhas.

c = colher de chá
C = colher de sopa

PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

ESPECIALIZADO EM
CORTES E
PENTEADOS MODERNOS



PROPRIETARIO
DANIEL FELIZARDO

204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8

Dr. A. Fernandes



O seu dentistas Português



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

Parabéns! Congratulations!

Sabrina DaSilva Friesen,
Financial Planner, Investment Retirement
Planning
RBC Service Excellence Award, 2019




VIVIAN SANTOS
CITY COUNCILLOR - POINT DOUGLAS

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

204 986 8401

VSANTOS@WINNIPEG.CA
VIVIAN SANTOS

COUNCILLOR VIVIAN SANTOS @VIVS4PDW

What an incredible day for Sabrina at the recent RBC CSF Conference & Gala. She was honoured with the *RBC Award of Excellence* surrounded by her peers from Manitoba, Saskatchewan & North-West Ontario and all of their leaders. Her team also won *Share the Success award*.

I want to thank my family, friends, clients and all those who have supported me over the years. Without you, I wouldn't have been able to achieve this recognition and have the opportunity to help people retire with confidence & peace of mind, she said, extending congratulations also to:



Gisela and Glenn @ Banda Lira de Fatima 40th and 46th Anniversary Dinners Six years later..



Among all the good looking couples at the Banda Lira de Fatima dinner this month, *O Mundial* spotted these two, looking pretty much the same as they did six years ago! **Can you see the difference?**

Jessica and Jonathan Aguiar -- Wedding Saturday, September 28, 2019

An Aguiar/Correia and Baron Production -- Blessings! (c) 2019

After an outdoor ceremony officiated by their cousin Lisa (Correia) Deprez at their home, a lively reception was held at the Portuguese Association of Manitoba.



Rene Sigurdson Royal Bank of Canada Mobile Mortgage Specialist, Sandy Chen, RBC Mortgage Specialist, Khaled Tawfik, and Manoj Chaudhari, RBC Mortgage Specialist who also won some well deserved awards!

Julia and António Medeiros, 32nd Wedding Anniversary -- October 10, 1987

We've lived in Winnipeg for 32 years and we have two beautiful children -- one son, Miguel, 24, and one daughter, Juliana, 18, said Julia.



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

**PORTUGUESE HERITAGE DAY
VALOUR FC @ IG Field 10-10-2019**

Text by/Texto por Mia Sally Correia
Photos by/Fotos por Michel da Silva

Valour FC vs FC Edmonton
2:30 pm

The Tailgate Party was rained out, but that didn't stop the Banda Lira de Fatima from showing up early, black instrument cases in hand, and ready to play. It was a rare treat to hear our brass band play the national anthem O Canada on the pitch at IG Field. The small but mighty Trench picked up the torch after Lira de Fatima left the field, aptly banging their drums and chanting as the players on both FCs hustled on the grass, still wet from the morning rain; early efforts included a nice shot on Edmonton's net by Somaian-born #23, Forward Ali Musse, having received the pass from Italian import #17, Forward Michele Paolucci. The consistent give and go hustle between the two forwards paid off nicely as the relentless #23 yet again pushed the ball towards his preferred northwest corner, kicking it slightly back and centre into a cluster of players net-side, where VFC's #10, Midfielder Dylan Carreiro was well-poised to shoot the game's first goal; appropriately enough, scored by the Portuguese-Canadian starter on Portuguese Heritage Day.

At roughly 40 minutes into the first half, #17 slid into a goal passed to him by #9 Midfielder Michael Petraso, maintaining a shut out for #1, Goalkeeper Tyson Farago at 2-0 into half time, at which Banda Lira de Fatima played the Portuguese national anthem, unofficially. The box suites and stands were dotted with clusters of bright red and brilliant green – ranging from shirts and jerseys to hoodies and rain gear as the Portuguese showed their true colours, including red knee shorts for the most intrepid of us. A deceptively large group because spread out across the stands, folks mingled enthusiastically in cool wind and misty rain; double-fisting, in some cases, both beer and hot chocolate, and waving red and green flags of varying size. Post half-time didn't disappoint the crowd of all ethnicities, with a penalty kick scored by #22, Forward Marco Bustos, and a final score on the board of 3-1. Goals were scored at 12, 40, and 72 minutes by Valour FC, and at 56 minutes by Edmonton FC. Congratulations to Mario Lopes and crew for organizing Portuguese Heritage Day together with Valour FC.

**DIA DE PATRIMÓNIO PORTUGUÊS
VALOUR FC @ IG Field 10-10-2019**

Valour FC contra FC Edmonton
2,30h

A Festa da Bagageira foi cancelada, mas isso não impediu a Banda Lira de Fatima de aparecer cedo, com estojos pretos de instrumentos na mão e prontos para tocar. Foi um raro prazer ouvir nossa banda tocar o hino nacional O Canada no campo IG Field. O pequeno, mas poderoso The Trench, pegou a tocha depois que a Lira de Fatima saiu do campo, batendo a bateria e cantando enquanto os jogadores de ambos os FCs empurravam a grama, ainda molhados pela chuva da manhã; os primeiros esforços incluíram uma bela jogada na rede de Edmonton pelo atacante Ali Musse, nº 23, nascido na Somália, depois de receber o passe do emigrante italiano nº 17, o atacante Michele Paolucci. A consistente movimentação entre os dois atacantes valeu a pena, já que o implacável nº 23 mais uma vez empurrou a bola em direção ao seu canto noroeste preferido, chutando-a ligeiramente para trás e centralizando-a em um grupo de jogadores na rede, onde o nº 10, meio-campista do VFC Dylan Carreiro estava bem preparado para marcar o primeiro gol do jogo; apropriadamente, pontuado pelo titular luso-canadiano no Dia do Patrimônio Português.

Em cerca de 40 minutos do primeiro tempo, o nº 17 deslizou para um gol que o médio Michael Petraso manteve, mas ficou fora do jogo pelo goleiro Tyson Farago, por 2 a 0 no intervalo, quando Banda Lira de Fatima tocou o hino nacional português, não

oficialmente. As suítes e estandes de caixas estavam pontilhadas de cachos de vermelho e verde brilhantes - variando de camisas a casacos, e capas de chuva, enquanto os portugueses mostravam suas cores verdadeiras, incluindo bermudas vermelhas para os mais intrépidos de nós. Um grupo enganosamente grande, porque espalhados pelas arquibancadas, as pessoas se misturavam entusiasmadamente ao vento frio e à chuva enevoada; punhos duplos, em alguns casos, cerveja e chocolate quente e agitando bandeiras vermelhas e verdes de tamanhos variados. O pós-intervalo não decepcionou a multidão de todas as etnias, com um pênalti marcado pelo 22º atacante Marco Bustos e uma pontuação final no placar de



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

3-1. Os gols foram marcados aos 12, 40 e 72 minutos pelo Valor FC e aos 56 minutos pelo Edmonton FC. Parabéns a Mario Lopes e equipe por organizar o Dia do Patrimônio Português em conjunto com o Valor FC.



1-1085 Ellice Avenue
Winnipeg, MB R3G 0E2

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

Gestoras de produtos Financieros

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

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



Domingos M. Bravo

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

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

Associação Portuguesa de Manitoba

Jantar do Parque - Park Dinner

2 de Novembro
November 2nd 2019

show com/with

Michelle Madeira

Entrada 6:00 - Jantar 7:00 • Doors Opens at 6:00 - Dinner 7:00

Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St. - Winnipeg



ANIVERSÁRIO LUTUOSO
Carlos Jorge Caleiras
27.3.1966 -- 13.1.2015

Querido Filho

Cinco anos passaram desde que o Senhor te chamou para junto de si, e nos nossos corações, a dor aumenta todos os dias; a saudade não tem fim. Tu eras a luz das nossas vidas. Descanse em paz junto do Senhor, meu querido filho. As nossas orações e o nosso amor estavam sempre contigo.



Eterna saudade dos teus pais José Antonio e Ofelia Caleiras, tia Maria Graciete Sousa, primos Belinda e Anibal Tomé, e suas filhas Ava e Chloe Tomé e restantes familiares em Portugal.

Descanse em Paz

Dear Son

Five years have passed since the Lord called you to be with Him, and the pain in our hearts increases every day; we miss you without end. You were the light of our lives. Rest in peace in the company of the Lord, my dear son. Our prayers and our love remain with you always.

Eternally missing you are your parents Jose Antonio and Ofelia Caleiras, aunt Maria Graciete Sousa, cousins Belinda and Anibal Tome, and daughters Ava and Chloe Tome, together with family in Portugal.

Rest in Peace

THE DOG DAYS OF OLD PORTUGUESE

Text by Mia Sally Correia

The Portuguese language is the result of centuries of Roman conquest and rule in the western Iberian Peninsula. The base and origin of the Portuguese language comes from the Latin spoken by Roman soldiers and colonists, starting in the third century BCE -- known also as BC, or Before Christ.

The Romans conquered existing peoples such as the Celts and Lusitanians, settling over or near their villages and town, while continuing to spread this common version of Latin, which is at the base of all Romance languages: French, Spanish, and Italian as well as the lesser known Latin language of Romanian. The inhabitants of the conquered lands were eventually given Roman citizenship and unified by the common language; later on, during the Moorish invasion and re-conquest, the ruling classes of the fledgling nation of Portugal – a combination of neo-Latin and Gothic peoples – continued to speak and promote Old Portuguese.

Sometimes pejoratively called “Dog Latin” or “Vulgar Latin” by the Romans, sometimes referred to as Galician-Portuguese, Old Portuguese took an interesting turn away from Spanish, French, and Italian, during the Germanic Invasions of the fifth century. Referred to as Barbarians by the Romans, the Suevi, Goth, Visigoths, and Vandals had a direct influence on the Old Portuguese language, adding to its predominantly Latin base with words of Germanic origin. Words like guerra (war), laverca (lark), ganso (goose), orgulho (pride), brigar (fight), and frasco (flask) are Germanic, as are place names like Resende. Adding to the unique character of the Portuguese language were two other strong influences: the native Gallaecian and Lusitanian languages spoken prior to Roman conquest. And following the Moorish period, place names such as Algarve, Alfama, Fatima and between 400 and 800 words of Arabic origin such as saída (exit) and oxalá (hope).

Parabéns, literally meaning “for good” or “of good,” plural, is a Portuguese expression of Latin origin that can be used in a multitude of ways. For special occasions like weddings, anniversaries

and births we say: Parabéns no seu casamento/ aniversário! To congratulate folks on a job well done, we say: Parabéns no seu bom trabalho! In this context, it is a compliment.

You won the game? Parabéns! You put on a good event? Parabéns! You did good work? Parabéns! You celebrated an anniversary or a birthday? Parabéns!

Vulgar Latin or Sermo Vulgaris varied by region and time period; over the years, its regional dialects began to diverge from the written and spoken Classical Latin – these evolving differences would come to form the modern-day Portuguese, Spanish, French, and Italian languages. As for classical language, it changed from a living, natural mother tongue, to becoming a language not well understood by any, except through deliberate study. Classical Latin is said to have “died” sometime in the first part of the eighth century. Some scholars even think that educated folks spoke vulgar language in their day-to-day; that vulgar language was the primary lingua Romana, and that classical Latin was for literature or for grammar.

After the fall of the Roman Empire, the transformation of the spoken dialects of Vulgar Latin into the Portuguese, Spanish, French, and Italian languages that we speak today, and while Classical Latin may be dead; used only by lawyers and doctors and actors playing Roman characters, Vulgar Latin is alive and well in today’s Romance languages and regional dialects, with easy-to-spot Latin-base for the linguistically-savvy among us, notwithstanding the outlier perro in Spanish for dog.

Portugal was formally recognized as an independent kingdom in 1143, with Afonso Henriques as first King. In 1290, King Diniz established the University of Lisbon and decreed that the vulgar language (of the Portuguese) should be used instead of Latin; it was concurrently adopted by the Royal Chancellery and used for poetry as well as the law. Once the country was politically separate from Galicia in the 13th century, Galician Portuguese also split apart. This split between Galician and Portuguese sped up when the Kingdom of Leon was joined with Castile and the Galician language overtaken by the Castilian one, while in Portugal, the southern variant of the old Portuguese language started to evolve more seriously into a singular Portuguese apart from other Romance languages.

Latin	Italian	French	Spanish	Portuguese
amica	amica	amie	amiga	amiga
caput	capo	chef	cabo	cabo
vinea	vigna	vigne	vinã	vinha
canum	cane	chien	perro/can	cão
cattus	gatto	chat	gato	gato
amare	amore	amour	amor	amor

The debate continues to this day, however, as to whether Galician and Portuguese are varieties of the same Latin-based Portuguese language, much like American, Australian, or Canadian English are said to be varieties of British English. The five most widely spoken Romance languages by number of speakers are 470 M Spanish, 250 M Portuguese, 90 M Italian and 25 M Romanian. During the age of discovery and Portuguese maritime expansion, the language was taken abroad and further evolved; today, the majority of those 250 M speakers live in Brazil, and there are a number of Portuguese Creoles and patois languages that have both given and received from Portuguese. And then there is the

language spoken in the contemporary Portuguese diaspora, which is true to its continental origins in Europe and the two island archipelagos, but accommodating to add mostly English terms in Canada, USA and Australia, where phonetically-spelled terms like “garbish,” “shovellar,” and “parkar,” have not just changed the lexicon’s flavour, but also provided much good material for comedians of Portuguese descent.

CUIDADO COM A LINGUA DE CÃO!

Texto por Mia Sally Correia

A língua portuguesa é o resultado de séculos de conquista e domínio romanos na Península Ibérica ocidental. A base e a origem da língua portuguesa vêm do latim falado por soldados e colonos romanos, a partir do terceiro século AEC - também conhecido como BC, Antes de Cristo.

Os romanos conquistaram povos existentes, como os celtas e os lusitanos, estabelecendo-se sobre ou perto de suas aldeias e cidades, enquanto continuavam a espalhar essa versão comum do latim, que é a base de todas as línguas românicas: francês, espanhol e italiano, além de a língua latina menos conhecida do romeno. Os habitantes das terras conquistadas receberam a cidadania romana e foram unificados pela língua comum; mais tarde, durante a invasão e reconquista moura, as classes dominantes de Portugal - uma combinação de povos neo-latinos e góticos - continuaram a falar e promover o português antigo.

Às vezes pejorativamente chamado de “latim cachorro” ou “latim vulgar” pelos romanos, às vezes chamado de galego-português, o português antigo deu uma volta interessante em relação ao espanhol, francês e italiano durante as invasões germânicas do século V. Referidos como bárbaros pelos romanos, os suevos, godos, visigodos e vândalos tiveram uma influência direta na língua portuguesa antiga, acrescentando à sua base predominantemente latina com palavras de origem germânica. Palavras como guerra (guerra), laverca (cotovia), ganso (ganso), orgulho (orgulho), brigar (luta) e frasco (frasco) são germânicas, assim como nomes de lugares como Resende. Além do caráter único da língua portuguesa, havia duas outras influências fortes: as línguas galaica e lusitana nativas, faladas antes da conquista romana.

E após o período mourisco, coloque nomes como Algarve, Alfama, Fátima e entre 400 e 800 palavras de origem árabe, como saída (saída) e oxalá (esperança).

Parabéns, que significa literalmente “para o bem” ou “para o bem”, no plural, é uma expressão portuguesa de origem latina que pode ser usada de várias maneiras. Para ocasiões especiais como casamentos,

aniversários e nascimentos, dizemos: Parabéns no seu casamento / aniversário! Para parabenizar as pessoas por um trabalho bem-feito, dizemos: Parabéns no seu bom trabalho! Nesse contexto, é um elogio.

Você ganhou o jogo? Parabéns! Você organizou um bom evento? Parabéns! Você fez um bom trabalho? Parabéns! Você comemorou um aniversário ou um aniversário? Parabéns!



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



MY BIG FAT PORTUGUESE WEDDING Portuguese Kids @ ImmCon Parish 19/10/19

Photos by/fotos de Luis Aguiar, Lucy Andrade, and/e Michel da Silva

With thanks to organizer Joe Benjamin for inviting this hilarious New England troupe of ridiculously funny Portuguese-Americans to Winnipeg. *O Mundial* showed up on Portuguese time to meet and greet the kids as well as family and friends in attendance. Great show! Luso-Can TV was also there...



IDIOMAS PORTUGUESES... CONHEÇO os SEGUINTEs...?!

José João Almeida é professor auxiliar na Escola de Engenharia da Universidade do Minho e investigador do Grupo de Especificação e Processamento de Linguagens do Centro Algoritmi, na mesma Universidade. Com vasta experiência na gestão de dicionários, o Dicionário de Calão e Expressões Idiomáticas, surgiu como um Exercício de combinação da linguística com a linguagem de programação. Com a devida vénia, inserimos aqui, para conhecimento dos leitores do *Navegante-Mundial*, algumas informações e o calão de certos termos usados na língua portuguesa. Recolha de José João Almeida., com Prof. Alberto Simões.

- Baboseira** - Conversa sem fundamento. **Bacalhau** - Peixe, aperto de mão.
- Bacana** - Bom, agradável. **Bagunçeira** - Barulho, Barulheira, desorganização.
- Baixar a bola** - Falar com mais humildade, não pies. **Balbúrdia** - Barulheira, Gritaria.
- Balelas** - Conversa sem fundamento, Conversa fútil. **Banano** - Murro.
- Bandalho** - Alguém que se porta mal, Estupor. **Banha da cobra** - Remédio que, supostamente, cura tudo. **Banzado** - Admirado, sem palavras, Embasbacado. **Banzé** - Barulho, Gritaria, Desordem. **Barata tonta** - Pessoa de comportamento errático. **Barraco** - Casa miserável, suja e desarrumada. **Barrigudo** - Pessoa com barriga grande, Pançudo.
- Batata** - Nariz grande, Penca. **Bate Papo** - Dar dois dedos de conversa.
- Bater a Bota** - Morrer, esticar o pernil, ir para os anjinhos...
- Bater com a língua nos dentes** - Contar segredos.
- Bater com a porta na cara** - Expulsar alguém, Fechar.
- Bater em retirada** - Saír, Fugir.
- Bater no céguinho** - Repisar sempre a mesma coisa.
- Batota** - **Aldrabice, Tramóia, Esperteza, salaio.**
- Beata** - Ponta de cigarro, pessoa com religião exagerada...
- Bestial** - Bom, Agradável, Fixe.
- Bestunto** - Cabeça, Cachimónia, Mona.
- Bofetada sem mão** - Alusão ofensiva, Insulto.
- Bora lá** - Interjeição que significa: vamos lá!
- Brigão** - Pessoa que gosta de se envolver em brigas.
- Bronco** - Pessoa com más maneiras.
- Burro** - Alguém pouco inteligente, Bruto, Ignorante, Animal, Besta.
- Butes** - Pés.

No próximo número passaremos para a letra C...

Portuguese Idiom

Estar com os azeites

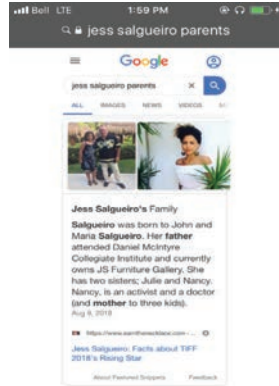
Translation: Be with the olive oils
Meaning: To be in a bad mood, irritated, angry

thetrepidguide.com

COMING NEXT MONTH -- INTERVIEW WITH JOHN & MARIA (LITA) SALGUEIRO



OF JS FURNITURE ...&



JESS'S PARENTS!


Winnipeg Insurance
 BROKERS LIMITED
 Helia Caleiras
 Personal Lines Consultant
 3 - 925 Headmaster Row, Winnipeg, MB. R2G 4J4
 Telephone: 204.832.6027 Fax: 204.885.9254
 Email: hcaleiras@wpgins.ca Web: www.winnipeginsurancebrokers.com



al Autumn
 27 de Outubro de
 October 27 of 2019
 ri edades / Vari ety
 Moda / Fashi on Sh
 Entrance: 1:00 p.m.
 ores: 1 Açores Street
 \$15.00

LIGA SOLIDÁRIA DA MULHER
 PORTUGUESA DE MANITOBA INC.
11º Chá Anual Outono
11th Annual Autumn Tea
 Domingo, dia 27 de Outubro de 2019
 Sunday, October 27 of 2019
Espectáculo de vari edades / Vari ety Show
Desfile de Moda / Fashi on Show
 Entrada / Entrance: 1:00 p.m.
 Casa dos Açores: 1 Açores Street
 No. 001 **\$15.00**




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

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

QUARTOS DE CAMA
 QUARTOS DE SALA
 SALA DE JANTAR
 ESTANTES * MESAS
 MAQUINAS DE LAVAR
 MAGQUINAS DE SECAR
 FOGÕES * FRIGORÍFICOS
 MICRO-ONDAS * ARCAS
 TELEVISÕES * STEREOS
 AR CONDICIONADOS
 E MUITO E MUITO MAIS




myFlowersToGo.com
 646 WILLIAM AVE, WINNIPEG MB, R3A-OK3
Beautiful Flower Arrangements
 Birthday, Wedding, Funeral Flowers & all other Occasions, fresh or silk.
www.myFlowersToGo.com
Paulo Sergio Carvalho
 We sell Wedding Licenses & provide Wedding Officiant Services
 Bus Phone: 204-633-2295 or 204-783-8673 Cell: 204-294-4389
 Email: askflowerstogo@gmail.com Address: 646 William Ave

SAVE THE DATE! 13/12/19

Fado Night At Port Café Lounge
Sandra Resendes and
Carlos Viera Of Sancarlos, With Special
Guest On
Portuguese Guitar,
Paulo Neta, and Friends
Tickets \$45.00 include dinner and
sangria -- call 204.981.3019



LUSO CANADIAN CLUB

913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479

Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches
vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe
venha vistar-nos!



Casa dos Açores

XIX SEMANA CULTURAL

Dias 3 a 10 de Novembro de 2019

Haverá vários artistas e grupos locais durante a semana

como; Banda Lira de Fátima, Ranchos Folclóricos,

Grupo de Teatro/Carnaval

João Pimentel & Hermano Silva & Luis Salsa

Também o Artista vindo do Continente; Augusto Canário

Abertura da XIX Semana Cultural Domingo, 03 de Novembro

Programa de Variedades Segunda, 04 de Novembro

NOITE DEDICADO AOS COMBATENTES Terça-feira, 05 de Novembro

Ementa da Sexta-feira

Quarta-feira, 06 de Novembro

Prova de Gastronomia Açoriana Quinta, 07 de Novembro

Bilhetes à venda

\$15.00

CANTIGAS AO DESAFIO

Sexta-feira e Sábado, 08 e 09 de Novembro

Vindos dos Açores; José Esteves, Vasco Daniel, Rui Santos, Helder Pereira, Carlos Sousa,

Vindo do Continente; Augusto Canário

Vindo do Estados Unidos; Vitor Santos

De Winnipeg; António Arruda, João Pavão, José Santos

Acompanhados por;

Emanuel Coelho & Carlos Sousa, vindos dos Açores

Henrique Braga de Winnipeg

Ingresso: \$30.00 válido para os 2 dias, 1 dia por \$25.00

Jantar de Encerramento Bilhetes à venda \$20.00

Domingo, 10 de Novembro às 15h00

Sopas do Divino Espírito Santo

Para bilhetes; Sede (204) 947-0049,

João Paulo (204) 955-6442,

Nélia (204) 479-4080 ou qualquer membro da Direção

Portuguese Idiom

Queimar as pestanas

Translation: Burn the eyelashes
Meaning: To read a lot



theintrepidguide.com

**A GUIDE TO PUTTING
YOUR CLOCKS BACK**



SMARTPHONE
Leave it alone,
it does its magic



OVEN
You'll need a
Masters in
Electronic
Engineering
or a hammer



SUNDIAL
Move one house
to the left



CAR RADIO
Not worth it,
wait six months



GERÊNCIA

Tony e Gilberto Cabral

SERVIÇO

**AUTOPAC REPARAÇÕES E
PINTURAS DECARROSE E CAMIÕES**



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

PAGINA DOS COMBATENTES

Texto de Pedro Correia

ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO DE HONG KONG VETERANS

No passado dia 21 de Outubro, fomos convidados a participar no Aniversário da Associação de Hong Kong Veterans.

Representantes no Evento foram Carlos Oliveira e o Presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes, Pedro Correia.

Estiveram também presentes Armand Lavalle e esposa, Chair of the Joint Veterans Association, Barry Burn, Presidente of Royal Military Institute of Manitoba.

Reverend Paul Lampman fez o serviço, com um minuto de silêncio. Ouviram se os hinos do Canadá e God Save the Queen.

A missão dos Combatentes da Korea, é educar todos os Canadianos sobre a importância da Batalha de Hong Kong, 1941 --1945, sobreviventes e suas famílias, e assistindo os seus familiares.

Agradecemos o convite que nos foi feito, gostámos de assistir em suporte à Associação dos Veteranos de Hong Kong, e sempre que precisarem do nosso apoio, estamos prontos a ajudar.

Fotos: Caldas da Rainha, 95 Aniversario, cima; Homenagem aos Combatentes do Ultramar, Estremoz, em baixo

MOSAIC
FUNERAL
CREMATION & CEMETERY SERVICES

Honest Service. Sincere Staff.

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

Call today for our competitive funeral and memorial packages.



Darin Hoffman
Owner

Feel at Home.

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



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

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

FAMILY DOCTORS
MALE • FEMALE

Accepting New Patients
Walk-Ins Are Welcome

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

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

VIDEL PHARMACY

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



SEU HORÓSCOPO MENSAL CORADO POR UM ARQUEIRO

LIBRA - 24.9 - 23.10

Feliz Aniversário Libra; Visão geral anual

Nele para ganhar! A temporada de Libra deste ano sai do portão em um ritmo especialmente brincalhão, à medida que o Sol se eleva através do seu signo. O “equilíbrio” que seu signo está buscando para sempre pode ser escasso, pois o Sol e Marte mantêm sua agenda cheia de ação.

Você é o alvo favorito dos holofotes agora, então promova-se! Uma de suas iniciativas pioneiras pode causar um grande tumulto. E com Marte magnético aumentando seu carisma e confiança, seu apelo sexual está fora de cogitação! Por mais desconfortável que seja lutar com sua polidez, outros apreciarão

Amor e sexo

Se está em um relacionamento ou solteiro, agora é a hora de praticar o que prega aos outros sobre equilíbrio - principalmente porque o seu apelo sexual está no auge de todos os tempos. Aproveite isso e não se comprometa nem se comprometa ainda.

Carreira e Dinheiro

Está em um caminho melhor, desde que continue a reunir a disciplina para manter esses melhores hábitos. Use um guardanapo ou uma planilha, mas comece acompanhando suas despesas e, à medida que melhora, fazendo um orçamento com base em melhores decisões de gastos.

Saúde e bem estar

À medida que as férias se aproximam, você está em uma boa posição para relaxar um pouco, pois é bastante consciente durante todo o ano e durante o verão - não desista de tudo, no entanto, apenas descanse de vez em quando entre.

Vida social

Muitos convites estão chegando - não se sinta obrigado a aceitar todos, seja um pouco mais exigente; afinal, agora, você é super sexy e atraente para todos que estiverem ao seu alcance.

Sorte # 36, Carta de Tarô, *Três de Copas*

ESCORPIÃO - 24.10 - 22.11

Precisa de uma soneta ... ou apenas um minuto para recuperar o atraso? A janela antes do seu aniversário (e estação de Escorpião) concede a você permissão planetária para entrar em um estado fluido. Restaurar e rejuvenescer, mantendo sua agenda leve. Se possível, escape para um pouco de fuga fora da rede, mesmo que seja apenas por uma noite. Faça um acordo em um passe de spa enquanto você está nisso. Sob esses raios criativos, sua imaginação é aumentada, tornando este o momento perfeito para mergulhar em um projeto artístico. As mensagens podem ter sido embaralhadas - ou totalmente perdidas - durante o recente retrógrado, e você foi pressionado a pensar bastante sobre como interage com outras pessoas. Não ceda a xingamentos sombrios ou a pedidos negativos; em vez disso, basta sorrir e acenar ou desfazer a amizade no Facebook.

Sorte # 88, Carta de Tarô, *O Louco*

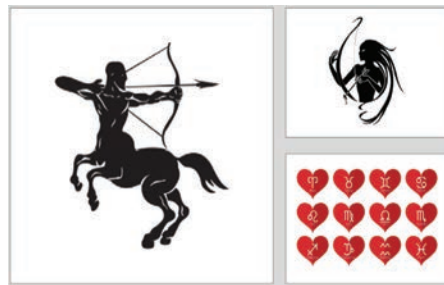
SAGITÁRIO - 23.11 - 22.12

Diga a seus amigos para trazer seus amigos ... e deles! Outubro começa de um modo extremamente social, que é exatamente do jeito que seu espírito gosta. Marte pode adicionar excitação e estresse em doses iguais, e você pode entrar em “sobrecarga de pessoas” em alguns momentos, tendo uma coisa boa demais. O trabalho em equipe realmente faz o sonho funcionar este mês. Gerencie as expectativas das pessoas e não deixe de delegar! Com a Mars nesta zona central da equipe, você pode ter um grupo poderoso de colaboradores capazes prontos para participar. Faça sua parte dando instruções claras e depois deixando de lado e confiando. Agora, quando Plutão retornar ao movimento de avanço, você recupera uma sensação de poder e volta ao assento do motorista financeiro.

Sorte # 13, Carta de Tarô, *O Hierofante*

CAPRICÓRNIO - 23.12 - 20.1

Está em uma missão e não será parado! Outubro pode ser um dos seus meses mais ambiciosos em 2019, portanto, não fique tranquilo. Quando o planeta vermelho chega, tudo acelera, o que pode aumentar o estresse e a excitação em partes iguais. O trabalho pode ser exigente antes da temporada de festas, com longas horas e tempos de resposta curtos. Mas, de cabeça para baixo, fará progressos que podem ajudá-lo a fechar a década com uma pena enorme no seu boné! Um projeto pessoal pode acelerar, especialmente se tiver sido bloqueado por pessoas resistentes que estão minando seus esforços.



Lucky # 99, Carta de Tarô, *Rei das Espadas*

AQUÁRIO - 21.1 - 19.2

Lançar uma rede larga! O Sol está subindo através de Libra e sua necessidade de expansão,

viagens e aventura faz com que você sinta que tudo é possível, e ei, por que não? A cada dois anos, o planeta vermelho chega para aumentar sua emoção a pontos de exclamação triplos !!! Não importa esperar as férias viajarem. Se pode escapar, mesmo para um fim de semana, este mês seria o ideal. Você quer tudo, menos o status quo. Mude sua perspectiva sobre o mundo e observe-se atrair um conjunto totalmente diferente de resultados. Dito isto, não será tudo “amor e luz” nesta rodada. Terá que navegar por pessoas tensas enquanto enfrenta tipos rígidos. Não perca a sorte ainda - vá com calma ou tudo vai desabar sobre você.

Sorte # 11, Carta de Tarô, *Torre*

PEIXES - 20.2 - 20.3

As estrelas de outubro puxam você para o seu casulo, onde pode trabalhar obsessivamente em um projeto que tudo consome. O Sol está em Libra e seu desejo de intimidade, finanças compartilhadas e pesquisa está em um tudo ou nada que intensifica tudo! Certamente está sentindo os extremos deste ciclo solar anual. Prepare-se, porque como um sinal emocional e empático, isso pode ser uma montanha-russa para você, Peixes. E pode haver picos ainda mais acentuados este ano! O planeta vermelho ativará potentes poderes para você: magnetismo do dinheiro, fascínio sexual e habilidades psíquicas. Também pode amplificar radicalmente o ciúme e o estresse. Precisa permanecer ciente de suas reações, que podem disparar à vontade. No entanto, faz progressos sérios em uma parceria.

Sorte # 7, Carta de Tarô, *9 de Espadas*

AIRES - 21.3 - 20.4

Antes de começar algo novo, pense em todas as coisas novas e antigas que você não terminou. Crie padrões melhores e mais novos para gerenciar seu tempo, o que levará a um melhor gerenciamento de projetos para você durante a crise que a Mars oferecerá à medida que for lançando Libra. Estará em alta demanda e precisará estabelecer limites firmes para obter resultados dentro do prazo e do orçamento, por assim dizer; da mesma forma que o Sag, promete e entrega em excesso - é a única maneira de fazer você passar por esse período de folga louca. Isso é bom, pois sua vida amorosa o puxa em direções simultâneas e faz girar suas rodas nas mesmas rotinas antigas. Aplique seus novos hábitos de gerenciamento de projetos à sua vida amorosa e você verá tração mais uma vez e com rapidez.

Sorte # 25, Carta de Tarô, *Rei dos Paus*

TAURUS - 20.4 - 21.5

Conclua o último de seus principais projetos organizacionais e de organização de documentos no início da semana, Taurus! Espero que tenha feito grandes progressos no mês passado, quando o Sol estava embelezando Libra. Essa era a sua oportunidade anual de colocar o Bullpen em ordem adequada, com uma limpeza profunda e redecoreação (em nome da funcionalidade). Não é apenas o sinal de interações sensuais e vínculos profundos, mas, nas próximas quatro semanas, o sol radiante brilhará em sua sétima casa de parcerias comprometidas, adicionando chiado a qualquer relacionamento que estivesse preso no limbo. Alianças profissionais infiltrar-se-ão com energia sinérgica; colaborações criativas podem atingir um pico; e no departamento de romance, pode viver algumas fantasias duradouras. Solteiro? Sob esse surto de energia, requer apenas uma forte intenção e um esforço sustentado para chamar um parceiro apropriado (ou alguém que o distraia da melhor maneira possível até que o Sr. ou a Sra. Right apareçam). Pense em termos de “atração de opostos” e não se preocupe em encontrar um gêmeo. Aproveite a tensão sensual que cresce quando não está tentando controlar as coisas! Casais se beneficiarão com o tempo sozinhos.

Sorte # 47, Carta de Tarô, *O Louco*

GÊMEOS - 21.5 - 20.6

Hora de uma merecida diversão, Gêmeos! Outubro é um dos meses mais divertidos e apaixonados do ano, quando o Sol faz sua viagem anual por Libra. Traga TODAS as

facetas de sua personalidade (ou, hum, personalidades) e deixe seu artista interno subir ao palco. O romance de outono pode estar na agenda de muitos gêmeos, com o Sol brilhando nesse setor dinâmico. Com Marte vigoroso e enfático também em Libra, você será uma força da natureza - atraindo admiradores e colegas de brincadeira ansiosos para acompanhá-lo em tudo, desde projetos criativos a um arremesso de queda. Por mais emocionante que isso pareça, o planeta vermelho está em “detrimento” em Libra, o que significa que está em uma posição enfraquecida, pois Marte é o guerreiro e Libra é o pacificador. Um ex poderia ressurgir, provocando ciúmes ou desejos reprimidos. As pessoas que pressionam os botões podem ter agido como “espelhos” que refletiram algo que precisava examinar dentro de si. O drama pode surgir se tentar cortar custos ou “enganar o sistema” de qualquer maneira.

Sorte # 6, Carta de Tarô, *Rainha dos Paus*

CÂNCER - 22.6 - 22.7

Chateau Cancer é um centro de atividades este mês, enquanto o Sol se move através de Libra, aquecendo sua casa e família. Se a tensão aumentar sob o seu teto, não se surpreenda. Há muita energia movendo-se por esse domínio e isso pode ser causado como uma tempestade de poeira. Marte em Libra é um ótimo momento para enfrentar uma reforma ou um projeto baseado em casa, iniciar uma indústria caseira ou agarrar as rédeas do planejamento de férias (nunca é muito cedo para conseguir esses Airbnbs e ingressos reservados, Cancer). Mas não gaste TODO o seu tempo livre entre essas quatro paredes, principalmente se a febre da cabine começar a crescer. Para um caranguejo, falar sobre seus sentimentos e vestir seu coração na manga é apenas uma coisa normal. Mas pode se deparar com alguns limites severos se deixar tudo sair. Saturno é sobre “adulta” e, se está tentando satisfazer suas necessidades, agindo ou se comportando de uma maneira infantil, isso provavelmente não acontecerá. Você pode ter que controlar melhor suas emoções hoje em dia - ou conversar com um profissional. Agora que Plutão retorna ao movimento de avanço, pode ver essas dinâmicas mais claramente e trabalhar para equilibrá-las.

Sorte # 17, Carta de Tarô, *O Imperador*

LEO - 23.7 - 23.8

Todo o mundo está agitado para si, Leo! O Sol está passando rapidamente por Libra e sua terceira e social e inovadora casa: não apenas sua agenda está repleta de eventos e reuniões e encontros, mas você tem um milhão de idéias em sua mente - aquelas que deseja compartilhar. Felizmente, não precisa procurar muito. Faíscas sinérgicas voam durante a temporada de Libra, e pode encontrar espíritos afins a cada passo. Considere fazer parceria em um ou dois projetos de teste para testar sua química. Sob esses céus experimentais, nunca sabe! O romance está no horizonte - revigorando um relacionamento atual ou iniciando um novo.

Sorte # 10, Carta de Tarô, *Os Amantes*

VIRGEM - 24.8 - 23.9

Hora de ficar de castigo e fazer alguns movimentos com dinheiro! Após um intenso setembro, está pronto para introduzir alguma estabilidade em sua vida. Os brainstorms do mês passado cobriram idéias visionárias. Agora, está pronto para pegar alguns dos vencedores e transformá-los em algo tangível ... e lucrativo. À medida que o planeta vermelho aumenta sua receita, um projeto ou plano pode esquentar rapidamente. Seu desejo de compartilhar seus presentes ressurgiu. Um caso de amor ou relacionamento pode ter passado por ciclos intensos durante o retrógrado de Plutão. Talvez um ex tenha surgido, ou você teve que trabalhar com alguns medos e bagagens antigos em seu sindicato atual.

Sorte # 7, Carta de Tarô, *A Estrela*



T D S

**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**



**Centro Português
Casa do Minho**

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

**YOUR MONTHLY HOROSCOPE
AS CURATED BY AN ARCHER**

LIBRA – 24.9 – 23.10

Happy Birthday Libra; Yearly Overview

In it to win it! This year's Libra season charges out of the gate at an especially frisky pace as the Sun soars through your sign. The "balance" your sign is forever seeking may be in short supply as the Sun and Mars keep your schedule action-packed.

You're the spotlight's favorite target now, so self-promote! One of your trailblazing initiatives could start a huge buzz. And with magnetic Mars ramping up your charisma and confidence, your sex appeal is off the charts! As uncomfortable as it can be to fight through your politeness, others will appreciate it

Love & Sex

Whether you are in a relationship or single, now is the time to practice what you preach to others about balance -- particularly since your sex appeal is at an all-time high. Take advantage of that, and don't compromise or commit yourself just yet.

Career & Money

You're on a better path, provided that you continue mustering the discipline to maintain those better habits. Use a napkin or a spreadsheet, but start by tracking your expenses and as you improve, making a budget based upon better spending decisions.

Health & Wellness

As the holidays loom on the horizon, you're in a good position to relax a bit as you've been fairly conscientious all year and throughout the summer -- don't give it all up, however, just rest now and again in between.

Social Life

Lots of invitations coming your way -- don't feel compelled to accept them all, be a little more discerning; after all, right now, you're super-sexy and attractive to everyone that comes within your radius.

Lucky #36, Tarot Card, *Three of Cups*

SCORPIO – 24.10 – 22.11

Need a nap...or just a minute to catch up? The window before your birthday (and Scorpio season) grants you planetary permission to get into a flowy state. Restore and rejuvenate, keeping your schedule light. If possible, escape for a little off-the-grid getaway, even if it's only for a night. Grab a deal on a spa pass while you're at it. Under these creative rays, your imagination is dialed up, making this a perfect time to dive into an artistic project. Messages may have gotten scrambled—or totally lost—during the recent retrograde, and you've been pushed to do a LOT of thinking about how you interact with others. Don't give in to gloomy gusses or negative nancies; instead, just smile and wave, or unfriend them on Facebook.

Lucky #88, Tarot Card, *The Fool*

SAGITTARIUS – 23.11 – 22.12

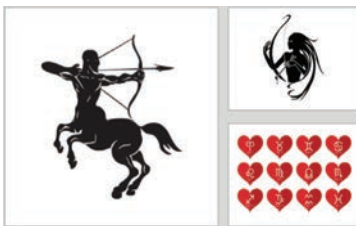
Tell your friends to bring their friends...and theirs! October gets off to a wildly social start, which is just the way your spirit likes it. Mars can add excitement and stress in equal doses, and you may go into "people overload" at moments, having almost too much of a good thing. Teamwork does indeed make the dream work this month. Manage people's expectations and be sure to delegate! With Mars in this team-centric zone, you could have a power posse of capable collaborators ready to pitch in. Do your part by giving clear instruction, then letting go and trusting. Now, as Pluto returns to forward motion, you regain a sense of power and get back into the financial driver's seat.

Lucky #13, Tarot Card, *The Hierophant*

CAPRICORN – 23.12 – 20.1

You're on a mission, and you won't be stopped! October could prove to be one of your most ambitious months in 2019, so don't ease up. When the red planet arrives, everything speeds up, which can drive up stress and excitement in equal parts. Work could be demanding before the holiday season, with long hours and short turnaround times. But on the upside, you'll make strides that can help you close the decade with a huge feather in your cap! A personal project could speed up, especially if you've been blocked by resistant people who are undermining your efforts.

Lucky #99, Tarot Card, *King of Swords*



AQUARIUS – 21.1 – 19.2

Cast a wide net! The Sun is soaring through Libra and your need for expansion, travel and adventure make you feel like anything's possible—

and hey, why not?

Every two years, the red planet arrives to ramp up your excitement to triple-exclamation-points!!! Never mind waiting for the holidays to travel. If you can slip in a getaway, even for a weekend, this month would be ideal. You want anything but the status quo. Shift your perspective on the world and watch yourself attract a whole different set of results. That said, it won't be all "love and light" this go-round. You'll have to navigate around tense folks as you clash with rigid types. Don't push your luck just yet -- take it easy, or it'll all come crashing down on you.

Lucky #11, Tarot Card, *Tower*

PISCES – 20.2 – 20.3

October's stars pull you into your cocoon, where you could be obsessively working on an all-consuming project. The Sun is in Libra and your desire for intimacy, shared finances and research is in an all-or-nothing that intensifies everything! You're certainly feeling the extremes of this annual solar cycle. Brace yourself, because as an emotional and empathic sign, this can be a bit of a roller coaster for you, Pisces. And there could be even sharper peaks this year! The red planet will activate potent powers for you: money magnetism, sexual allure, and psychic abilities. It can also radically amplify jealousy and stress. You'll need to remain aware of your reactions, which can fire off at will. Nonetheless, you make serious strides in a partnership.

Lucky #7, Tarot Card, *9 of Swords*

AIRES – 21.3 – 20.4

Before you start anything new, think about all of the old-new things that you haven't finished. Create newer, better patterns for managing your time, which will led to better project management for you during the beat-down that Mars will deliver as it comes round in Libra. You're going to be in high demand and you need to set firm boundaries if you're going to deliver results on time and under budget, so to speak; similarly to Sag, under-promise and over-deliver -- it's the only way to get you through this upcoming crazy busy time. This is good as your love life is pulling you in simultaneous directions and having you spinning your wheels in the same old ruts. Apply your new project management habits to your love life, and you'll see traction once again, and fast.

Lucky #25, Tarot Card, *King of Wands*

TAURUS – 20.4 – 21.5

Finish up the last of your major organizational and decluttering projects early in the week, Taurus! Hopefully you made major headway over the past month, when the Sun was in beautifying Libra. That was your annual opportunity to get your Bullpen in proper order with some deep cleaning and redecorating (in the name of functionality). Not only is that the sign of sultry interactions and deep bonding, but for the next four weeks, the radiant Sun will blaze through your seventh house of committed partnerships, adding sizzle to any relationship that was stuck in limbo. Professional alliances will percolate with synergistic energy; creative collaborations can reach a peak; and in the romance department, you can live out some long-held fantasies. Single? Under this empowering solar surge, it only requires a strong intention and sustained effort to call in an appropriate partner (or someone who'll distract you in the best possible way till Mr. or Ms. Right comes along). Think in terms of "opposites attract," and don't get hung up on finding a twin. Enjoy the sensual tension that builds when you're not trying to control things! Couples will benefit from time alone.

Lucky #47, Tarot Card, *The Fool*

GEMINI – 21.5 – 20.6

Time for some well-deserved fun, Gemini! October is one of your most playful and passionate months of the year as the Sun takes its annual voyage through Libra. Bring out ALL the facets of your personality (or, um, personalities) and let your inner performer take the stage. Fall romance could be on the agenda for many Twins with el Sol blazing through this dynamic sector. With lusty and emphatic Mars also in Libra, you'll be a force of nature—attracting admirers and playmates eager to join you on everything from creative projects to a frisky fall fling. As exciting as this sounds, the red planet is in "detriment" in Libra, meaning it's in a weakened position since Mars is the warrior and Libra is the peacemaker. An ex could resurface, driving up jealousy or suppressed desires. Button-pushing people may have acted as "mirrors" who reflected back something you needed to examine within yourself. Drama could erupt if you try to cut corners or "game the system" in any way.

Lucky # 6, Tarot Card, *Queen of Wands*

CANCER – 22.6 – 22.7

Chateau Cancer is a hub of activity this month as the Sun moves through Libra, heating up your home and family. If tension brews under your roof, don't be surprised. There's a lot of energy moving through this domain, and it could get kicked up like a dust storm. Mars in Libra is a great time to tackle a renovation or home-based project, to start a cottage industry or to grab the reins of holiday planning (it's never too early to get those Airbnbs and tickets booked, Cancer). But don't spend ALL your free time between those four walls, especially if cabin fever starts to brew. For a Crab, talking about your feelings and wearing your heart on your sleeve is just business as usual. But you may butt up against some harsh limits if you let it all hang out. Saturn's all about "adulting," and if you're trying to get your needs met by acting out or behaving in a childish manner, that probably won't happen. You may have to keep a better handle on your emotions today—or talk to a professional. Now that Pluto returns to forward motion, you can see these dynamics more clearly and work to balance them.

Lucky #17, Tarot Card, *The Emperor*

LEO – 23.7 – 23.8

All the world is abuzz for you, Leo! The Sun is flitting through Libra and your social and innovative third house: Not only is your schedule packed with events and pitch meetings and gatherings, but you've got a million ideas swirling through your mind—ones you're eager to share. Luckily, you won't have to look far. Synergistic sparks fly during Libra season, and you could meet kindred spirits at every turn. Consider partnering up on a trial project or two to test your chemistry. Under these experimental skies, you never know! Romance is on the horizon -- either reinvigorating a current relationship or starting up a new one.

Lucky #10, Tarot Card, *The Lovers*

VIRGO – 24.8 – 23.9

Time to get grounded and make some money moves! After an intense September — you're ready to usher some stability back into your life. Last month's brainstormers showered you with visionary ideas. Now, you're ready to take a couple of the winners and build them into something tangible...and profitable. As the red planet revs up your revenue, a project or plan could heat up fast. Your desire to share your gifts resurfaces A love affair or relationship may have gone through intense cycles during Pluto's retrograde. Perhaps an ex surfaced, or you had to work through some old fears and baggage in your current union.

Lucky #7, Tarot Card, *The Star*

Japinder Singh
REALTOR®
Coldwell Banker
ULTIMATE SERVICE®
Cell: 204.999.4594
Office: 204.985.4300
Fax: 204.475.5069
japinder@coldwellbanker.ca
www.coldwellbanker.ca
COLDWELL BANKER
PREFERRED REAL ESTATE

family

october 27th

2:00pm to 5:00pm

halloween

Associação Portuguesa de Manitoba party

everyone is welcome – all activities are free
bring your family and friends!



food for sale • fun and games for all

join us for

crafts – cupcake decorating – halloween bingo
games – prizes – dancing – spooky science lab

*free popcorn
and cotton candy*

Associação Portuguesa de Manitoba
659 Young St. - Winnipeg



**Associação Portuguesa
de Manitoba**

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

Parabéns! Casa dos Açores 27 Anos!
 coninuada/continued da/from pl

Após as Boas Vindas, João Cardoso, chamou ao palco o Sr. Padre André para Oração e Ação de Graças, que sublinhou o bom trabalho que a Casa dos Açores tem feito, desde a sua fundação. O jantar, constou de sopa de caldo verde, salada mista, bife grelhado e peito de galinha, acompanhados por vegetais e batatas rosadas. Após o jantar, houve exibição dos 3 ranchos folclóricos da Casa: Ondas Azuis, Ilhas de Bruma e Memórias da Nossa Terra, que foram muito aplaudidos. Seguiu-se a cerimónia do corte do Bolo, em que participaram os atuais diretores e voluntárias da cozinha, sendo depois, servido como sobremesa.

O Presidente da Casa dos Açores, João Paulo Melo, na sua intervenção, agradeceu aos convidados a sua presença, nomeando os um por um, mencionou a fundação da Organização que atualmente preside e afirmou que, tem sido à custa de muito trabalho e sacrifícios ao longo dos anos, que o sucesso foi possível... E sente-se feliz por verificar que a Casa dos Açores é respeitada pelas Comunidades: não só a Portuguesa, como também a Canadiana. A seguir e para encerrar o serão, foi chamado ao palco o artista Hermano Silva, que apresentou várias canções do seu vasto repertório, pondo quase toda a gente a dançar! Foi uma linda noite e da nossa parte, agradecemos o convite que nos foi feito. Fazemos votos para que o sucesso continue e, ano após ano, vá sempre progredindo e marcando a sua presença amigável nesta Comunidade.

Following welcoming remarks, João Cardoso called upon Fr Andre Lico, who underscored the good works of Casa dos Açores since its inception, then led the celebrants in a prayer of thanksgiving. Dinner consisted of kale soup, tossed salad, grilled beef and chicken breast, served with roasted potatoes and crispy mixed vegetables.

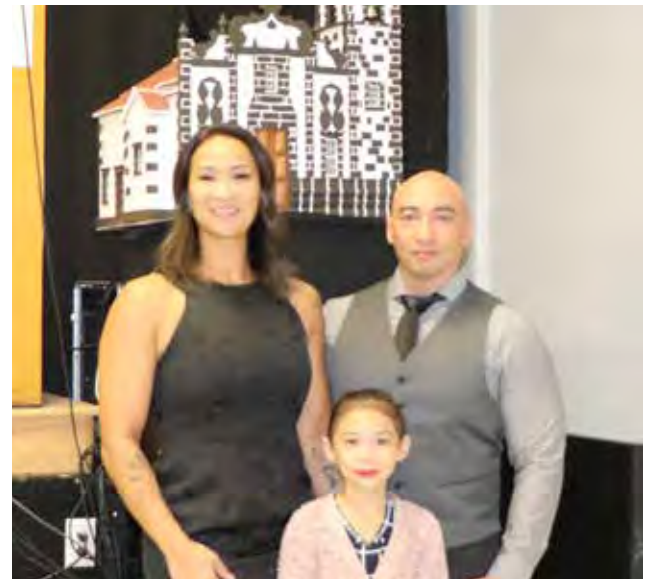
After dinner, the three dance groups followed a lively set of traditional *Cantigas ao Desafio*; Blue Waves, Islands of Fog, and Memories of Our Land performed to the applause of the well-fed party-goers.

A cake cutting ceremony also ensued, with full participation of the board of directors as well as the kitchen, serving and bar teams.

The President of Casa dos Açores, João Paulo Melo, spoke eloquently and thanked all guests for their presence to celebrate an organization that is well respected in both the Portuguese and Canadian communities, due in large measure, to the hard work and dedicated efforts of all volunteers.

The evening ended with singer Hermano Silva, who got everyone up and dancing with his lively repertoire. *O Mundial* extends congratulations and thanks to Casa dos Açores, with best wishes for many more years of continued success in our community.

Texto/Text de/by Mia Sally Correia
 Fotos/photos por/by Michel da Silva



CORK & OLIVE
 PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR

939 Notre Dame Avenue
 Winnipeg MB R3E 0M8
 204.219.0492

Tel. 204-947-0049

Casa dos Açores

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

Prevent Eye Strain and Keep Eyes Healthy

By Dr. Nadine Shelton



Keeping Your Eyes Healthy

With technology playing a large role in the workplace, one of the most common questions I get asked is, "how do I prevent eye strain." The following are 3 main tips from available products to consider for your eye strain relief:

1) Take frequent breaks when on the computer or device: Looking at a close distance for long periods of time causes the eye muscles to work harder. These breaks will prevent the blurred vision and mild headaches that are often associated with this type of eye strain. Force yourself to take a 20 second break for every 20 minutes that you are on a device or computer. Do something that requires a more distance focus. A walk across the room or building would do wonders for eye strain relief;

2) Blue Light Filters: Adding a blue light filter to your glasses will reduce the amount of blue light entering your eyes from any screen. While adding a blue light filter doesn't necessarily help eye strain it can help reduce the exposure to rays that potentially damage the retinal cells. Blue light can also affect peoples sleep patterns, by reducing the quantity and quality of sleep. This is another reason a filter could help if you have trouble sleeping; and

3) Anti-fatigue lenses: These lenses have a very slight magnification in the lower part of the lenses to aid in relaxing the eye muscles when focusing at objects that are near. They are recommended for anyone who is often on the computer and or reads. These lenses also work great for people who are in the 35-45 age range who have noticed a change in their ability to focus at close up objects when tired. The desired magnification can be customized according to age and demand and most patient find they are very easy to wear.

Choosing Your Lenses

It is important to have a frank discussion with your optician or optometrists of what you are doing with your eyes on a daily bases, in order that they may custom compile the various options in lens technologies in your glasses to make your everyday vision better.



Eye Care Advice

Visit me, free of charge at nv eye care eye wear, to find out about the above recommendations. Patient visits with eye concerns are always covered by Manitoba Health, for those with a Manitoba Health number. For more answers to your vision health questions, please contact me, Dr. Nadine Shelton at nv eye care eye wear, 204-504-6863.

The Owner

Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. studied at University of Winnipeg, Canada and Indiana University, USA. She has worked abroad in Guanajuato, Mexico assisting outreach patient eye care with VOSH (Volunteer Optometric Services to Humanity). Her university days focused on early child eye care and low vision. Dr. Shelton has spent almost nine years in South St. Vital growing her practice. She has recently opened her new own practice with her partner Victor Lopes in the heart of the Corydon Village called nv. nv is a full service optical where eye exams are available and a great selection of unique to the city eye wear can be found.

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

Evitar a tensão ocular e manter os olhos saudáveis

Por Dr. Nadine Shelton

Mantendo seus olhos saudáveis

Com a tecnologia desempenhando um grande papel no local de trabalho, uma das perguntas mais comuns que eu recebo é: "como evito o cansaço visual." A seguir, são apresentadas três dicas principais dos produtos disponíveis a serem consideradas no alívio do cansaço visual:

1) Faça pausas frequentes quando estiver no computador ou no dispositivo: olhar de perto por longos períodos faz com que os músculos oculares trabalhem mais. Essas quebras impedirão a visão embaçada e as dores de cabeça leves que geralmente estão associadas a esse tipo de fadiga ocular. Force-se a fazer uma pausa de 20 segundos a cada 20 minutos em que estiver em um dispositivo ou computador. Faça algo que exija um foco mais à distância. Uma caminhada pela sala ou prédio faria maravilhas para aliviar o cansaço visual;

2) Filtros de luz azul: adicionar um filtro de luz azul aos seus óculos reduzirá a quantidade de luz azul que entra nos seus olhos a partir de qualquer tela. Embora a adição de um filtro de luz azul não ajude necessariamente a fadiga ocular, pode ajudar a reduzir a exposição aos raios que potencialmente danificam as células da retina. A luz azul também pode afetar os padrões de sono das pessoas, reduzindo a quantidade e a qualidade do sono. Esse é outro motivo pelo qual um filtro pode ajudar se você tiver problemas para dormir; e

3) Lentes anti-fadiga: essas lentes têm uma ampliação muito pequena na parte inferior das lentes para ajudar a relaxar os músculos dos olhos ao focalizar objetos próximos. Eles são recomendados para quem está frequentemente no computador e / ou lê. Essas lentes também funcionam muito bem para pessoas na faixa etária de 35 a 45 anos que notaram uma mudança na capacidade de focalizar objetos próximos quando estão cansados. A ampliação desejada pode ser personalizada de acordo com a idade e a demanda, e a maioria dos pacientes acha que é muito fácil de usar.

Escolhendo suas lentes

É importante ter uma discussão franca com o seu oculista ou optometrista sobre o que você está fazendo com os olhos diariamente, para que eles possam compilar de forma personalizada as várias opções nas tecnologias de lentes dos seus óculos para melhorar sua visão cotidiana.

Cuidados com os olhos

Visite-me, gratuitamente, em nv eye care, para



nv
EYE CARE
EYE WEAR

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

Óculos exclusivos - produzidos em Portugal

20% de desconto nos óculos e \$75 sem seguro por Exames dos olhos (adultos \$95 regular) até 31 de outubro de 2019

poupe - reserve agora!

Dra. Nadine Shelton O.D.
serviços em inglês, francês e português **Desejamos ser a sua óptica**

obter informações sobre as recomendações acima. As visitas de pacientes com problemas oculares são sempre cobertas pelo Manitoba Health, para aqueles com um número de Manitoba Health. Para obter mais respostas às suas perguntas sobre saúde visual, entre em contato comigo, Dra. Nadine Shelton, na nv eye care eye wear, 204-504-6863.



A dona

Dr. Nadine Shelton B.Sc, O.D. Estudou na Universidade de Winnipeg, Canadá e Indiana University, EUA. Ela trabalhou no exterior em Guanajuato, México, prestando assistência aos olhos de pacientes com VOSH (Serviços Optométricos Voluntários para a Humanidade). Seus dias de universidade se concentraram em cuidados com os olhos na primeira infância e baixa visão. Dra. Shelton passou quase nove anos na South St. Vital, expandindo sua prática. Recentemente, ela abriu sua nova clínica com seu parceiro Victor Lopes, no coração da vila de Corydon, chamado nv. O nv é um serviço óptico completo, onde os exames oftalmológicos estão disponíveis e uma grande variedade de acessórios exclusivos para a cidade pode ser encontrada.

Saiba mais em nvmyeyes.com, ligue para (204) 504-6863 ou venha nos ver no 100-698 Corydon Ave em Winnipeg, Canadá.





OBITUARIES

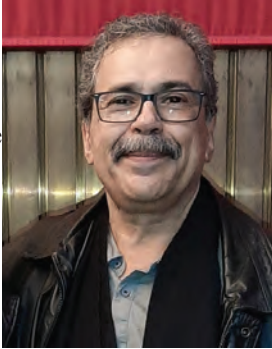
CARLOS ALBERTO SILVA 1961-2019

It is with deepest regrets we announce the passing of Carlo Alberto Silva.

Peacefully on October 19th, 2019 at the age of 57 at Health Science Center.

Survived by with Beloved Wife Debbie Silva, Step-Daughter Jennifer Winton and her husband Jeremy and sons Ezekiel and Elijah.

Predeceased by his Father Humberto DaSilva and brother Humberto Jr. DaSilva



Carlos was born in San Miguel Portugal before moving to Canada. He spent his days working as a machinist for CP rail before retiring early to enjoy more time with Family.

EMANUEL VIEIRA SEBASTIAO 1970-2019

On October 4, 2019 in Snow Lake, Manitoba, Emanuel Vieira Sebastiao, beloved husband, son, father, uncle, and brother-in-law passed away at the age of 48 years.

Besides his wife Arlete Santos he is survived by his son Miguel Santos Sebastiao and his daughter Ashley Santos Sebastiao. He also leaves to mourn his passing his mother Maria Natalina Domingos, sister Silvie Sebastiao, brother Andre Sebastiao, brothers-in-law Jack Santos and Luis Pedro, sisters-in-law Zezinha Santos and Andreia Cereijo, his nephew Alex Santos, and nieces Kassey, Emma, and Camila.

Over Emanuel's short life he lived in France, Portugal, and finally Canada. Despite everyone's fear that he wouldn't like Canada he adapted exceptionally well. Everyone welcomed and befriended him. Everyone loved his easy-going nature and sense of humour and he felt he had a full life with his friends and family here. Although he missed his family back in Portugal, he saw his future as being here with his wife and children that he loved with all his heart. Emanuel was happiest when out in nature fishing or simply driving through rural areas. He enjoyed it so much that he decided to celebrate his 24th wedding anniversary by taking his wife on a road trip through some of the areas he liked most in Manitoba. It was this appreciation for the simple things and lack of pretentiousness that made everyone feel so comfortable with him. No one could ever imagine that he would be taken away from us so soon. There was still so much to do and so much to say, but it was not to be. Those he left behind will have to wait until their journey here on earth comes to an end. I pray that when the time comes, he will take our hand and lead us to our next destination where we can all be together again.



The family thanks everyone for their support, especially Hi-Rise.

Funeral Service was held on Wednesday, October 16 at 7:00 p.m. at Croppa Funeral Chapel, 1442 Main Street.

204.586.8044
1.888.586.8044 TOLL FREE

Croppa
FUNERAL CHAPEL

1442 Main Street, Winnipeg, Manitoba

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

PUBLISHER/EDITORA
Navegante Cultural Navigator
204.772.5820
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF
Mia Sally Correia



e-mail: omundial@outlook.com

DISTRIBUTION-PUBLICITY CONSULTANT:
Pedro Aires Correia

PORTUGUESE COPY EDITOR:
Maria José R. Marques Correia

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

COLLABORATORS:
Angela Ciceron, Intern,
Paulo Delgado, APM; Mark Neves, DMCI
Victor Lopes, Dr. Nadine Shelton
Dela Silva, Tony Soares, Nelia Soares
Fatima Sousa, CSP Video
Claudia Angela Moniz, C.A.M. Photography
Nahurira Rwamatooro, Via Africa
Michel da Silva, O Mundial Photographer

**WINNIPEG FREE PRESS (WFP)
CULTURE PAGE WITH O MUNDIAL!**

LOOK FOR THE NAVEGANTE-O MUNDIAL
BANNER ONE SATURDAY EACH MONTH IN
THE WFP, IN PRINT AND ONLINE,
WHY NOT, US? **FORÇA!**

**PARTING SHOTS -- PARABÉNS BANDA LIRA DE
FATIMA AOS 46 E CASA DOS AÇORES AOS 27!**



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

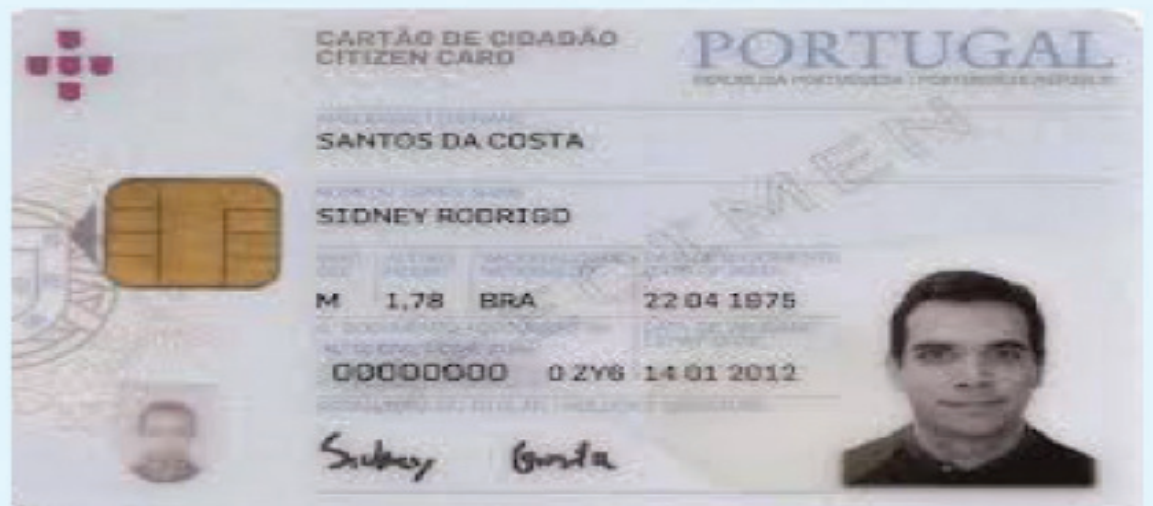
DREAM HAVEN
REALTY INC

dreamhavenrealty.com

Walter Mota Manuel Mota Tara Mota
204.944.2770

ACCREDITED MEMBER
MCS
REALTOR

CARTÃO DE CIDADÃO EM WINNIPEG



O Equipamento para requerer ou renovar o Cartão de Cidadão estará em Winnipeg nos seguintes dias: 31 de Outubro, 1 e 2 de Novembro de 2019
Para marcação e mais informações por favor contatar o Consulado em Winnipeg pelo Telefone 204 943 8941