

Navegante Cultural



WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

VOLUME 5 | ISSUE 3 | 2023

SEMPRE GRATIS



Anabela Camara
of Karma Esthetics

**fit for life
...after
50**

Mia Sally Correia
of Navegante Cultural

Dina Oliveira
of Hair Obsession

**forma
de vida
...após
50**



“Lisboa Menina e Moça”

letras por Carlos do Carmo

No Castelo, ponho um cotovelo
Em Alfama, descanso o olhar
E assim desfaço o novelo
De azul e mar

À Ribeira encosto a cabeça
A almofada da cama do Tejo
Com lençóis bordados à pressa
Na cambráia de um beijo

Lisboa, menina e moça, menina
Da luz que os meus olhos veem tão pura
Teus seios são as colinas, varina
Pregão que me traz à porta, ternura

Cidade a ponto luz bordada
Toalha à beira-mar estendida
Lisboa, menina e moça, amada
Cidade, mulher da minha vida

No Terreiro, eu passo por ti
Mas da Graça, eu vejo-te nua
Quando um pombo te olha, sorri
És mulher da rua

E no bairro mais alto do sonho
Ponho o fado que soube inventar
Aguardente de vida e medronho
Que me faz cantar

Lisboa, menina e moça, menina
Da luz que os meus olhos veem tão pura
Teus seios são as colinas, varina
Pregão que me traz à porta, ternura

Cidade a ponto luz bordada
Toalha à beira-mar estendida
Lisboa, menina e moça, amada
Cidade, mulher da minha vida

Lisboa no meu amor, deitada
Cidade por minhas mãos despida
Lisboa, menina e moça, amada
Cidade, mulher da minha vida

Sienna Abreu
Selena Correia

A Nova Geração
foto por Mía Sally Correia

PUBLISHER / EDITORA

Navegante Cultural Navigator
204.981.3019

EDITOR-IN-CHIEF

Mia Sally Marques Correia
eMail: omundial@outlook.com

CONSULTANT

Pedro Aires Correia

& PORTUGUESE EDITOR

Maria José R. Marques Correia

PARTNER

Paulo Bergantim, Luso-Can TV

GUEST EDITORS

Jorge Cabral, **Sports**
António Guerreiro, **Multi-Media**
Carlos Humaire, **Brasil**

EDITORIAL COLLABORATORS

Paulo Bergantim
Jorge Cabral
J. Peter Correia
Anabela Camara; George Camara
Manny Garcia
Eduarda Gil
Manny Martins-Karman
Dina Oliveira
All other content written or curated by
Mia Sally Correia

PHOTOGRAPHIC COLLABORATORS

Nuno Pereira
Nélia Soares
Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video
ADDITIONAL PHOTOS
Front & Inside Covers
Tony Soares; Jerome Santome for Fit Club

Some Content available in this magazine is licensed by
Creative Commons. Alguns conteúdos disponibilizados nesta
revista estão licenciados pela Creative Commons.

PRINTED BY

Quantum Graphics - A Print Marketing Co.
www.quantumgraphics.ca
on Treaty 1 Territory
All rights reserved.

Navegante
Cultural



nearly all women were denied passports, bank accounts, driving licenses, and the right to vote. Education was privilege for girls, and did not extend, to boys also, past grade two, or four for the lucky.

Those freedoms were rare before the revolution of April 25, 1974, and restricted to select, educated women, who were either family heads or possessed higher education due to caprice, or a father's wealthy intervention, by calling in a favour, knowing someone, somewhere; or a hand-off to another man for a secure marriage within a good family. Roughly three generations of grandmothers and mothers and daughters; wives and widows; spinsters, who were not only controlled and defined by men in the public sphere -- with rare exceptions, but were regulated by social and ethical rules antiquated by western standards.

Immigration to other parts of the world had been ebbing and flowing since the age of empire, with a large population of Portuguese settling over centuries in Brasil, and later, in both the USA and Canada, where the doors opened in the latter during the late 50s; first for men in search of work, and later for women, called over as brides or as young girls in families looking for better ways of life than the old world Portugal could allow. Shaped by notions of shame and pride -- vergonha -- women and girls were still largely controlled by men in the new world: fathers, brothers or uncles, where the fathers were absent or dead; and in rare cases, strong-willed widows or spinsters, who carved out unique paths in close-knit networks of extended families that sprawled into ethnic Portuguese enclaves sheltered under the widow-black umbrellas of church and family, designed to keep out the rainshowers of the modern american world.

And yet, and yet... new ideas were seeping through the old threadbare fabric; whetting the protected ways of thinking and being and doing with fresh notions, causing generational rifts at home and much-needed growth outside the home, well beyond the control of church and family and the rules of the men and women, who upon return visits to Portugal after the revolution of '74, could not process either the miniskirts, or the evolving ideas that would eventually push little Portugal onto the world stage with progressive family and social laws around marriage, property, and most surprising of all, the decriminalization of drugs.

Imagine it: a 21st century Portuguese cultural landscape where women over 50 wear black because they want to, and not because they have to... Imagine it!

Letter from the Editor / Carta da Editora

Fit for life ...after 50

Imagine it: 20th century Portugal. For almost half of the past century, during the corporate authoritarian regime of dictator António de Oliveira Salazar,



Forma de vida ...após 50

Imagine: Portugal do século XX. Durante quase metade do século passado, durante o regime autoritário corporativo do ditador António de Oliveira Salazar, quase todas as mulheres tiveram seus passaportes, contas bancárias, carteira de motorista e direito de voto negados. A educação era um privilégio para as meninas e não se estendia, também aos meninos, além da segunda classe ou da quarta para os com boa sorte.

Essas liberdades eram raras antes da revolução de 25 de abril de 1974, e restritas a mulheres educadas, que eram chefes de família ou possuíam formação superior por capricho, ou intervenção de um pai, pedindo um favor, conhecendo alguém, em algum lugar; ou uma transferência para outro homem em casamento seguro dentro de uma boa família. Cerca de três gerações de avós, mães e filhas; esposas e viúvas; solteironas, que não eram apenas controladas e definidas pelos homens na esfera pública - com raras exceções, mas eram reguladas por padrões sociais e éticos antiquados.

A imigração para outras partes do mundo vinha subindo e descendo desde a época do império, com uma grande população de portugueses se estabelecendo ao longo dos séculos no Brasil e, posteriormente, nos EUA e no Canadá, onde as portas se abriram durante o final do anos 50; primeiro para os homens em busca de trabalho, e depois para as mulheres, chamadas como noivas ou vindo na infância, fazendo parte de famílias em busca de modos de vida melhores do que o velho mundo em Portugal permitia. Moldadas por noções de vergonha e orgulho, as mulheres e meninas ainda eram amplamente controladas por homens no novo mundo: pais, irmãos ou tios, onde os pais estavam ausentes ou mortos; e, em casos raros, viúvas ou solteironas obstinadas, que traçaram caminhos únicos em redes unidas de famílias extensas que se espalharam em enclaves étnicos portugueses abrigados sob os guarda-chuvas da igreja e da família, projetados para impedir a entrada das chuvas de o mundo americano moderno.

E ainda, e ainda... novas ideias estavam martelando através do velho tecido puido; aguçando as formas protegidas de pensar; ser e fazer com novas noções, causando divisões geracionais em casa e crescimento muito necessário fora de casa, muito além do controle da igreja e da família e das regras dos homens e mulheres, que ao retornarem às visitas a Portugal após a revolução de 74 não conseguiu processar nem as minissaías, nem as ideias em evolução que acabariam por empurrar o pequeno Portugal para o palco mundial com leis familiares e sociais progressivas em torno do casamento, propriedade e, o mais surpreendente de tudo, a descriminalização das drogas.

Imagine: um panorama cultural português do século XXI onde as mulheres com mais de 50 anos vestem preto porque querem, e não porque são obrigadas... Imagine!

**YOUR INTERNATIONAL AGENT
SERVING RESIDENTS IN
MANITOBA & PORTUGAL**



SC
YOUR REALTOR®

exp
REALTY

+1 (431)-277-0101
silvana.carvalho@exprealty.com
silvanacarvalho.exprealty.com

Table of Contents

Highlights

The Invention of Brasil	6
homen & mulher em Style	8
Food & Drink, by Eduarda Gil	12
Esthetics & Blessings; Winning & Learning	14
Back to Back: Mia & Dina	16
Página dos Combatentes	18
Comunidade em Vista	20
Manny Garcia - Arquivo de Memórias	22
Horoscope	23
Nuno Pereira, Photography	24
Obituaries	29
Community	31



Willson Caetano

Pharmacy Manager

We care about
Community Health

Farmácia Red River CO-OP Ltd.

1425 Main Street
Winnipeg MB R2W 3V3
Tel 204.586.0007
Fax 204.586.0910

pharmacymanagermainst@rrcoop.com



Utilize o Cartão CO-OP
nas Compras da Farmácia

You're at home here

*Português para Todos
...30
Portuguese for Everyone*

*Liga da Solidária da Mulher
Portuguesa
11º Gala
...14
League of Solidarity of
Portuguese Women
11th Gala*

*forma de vida...após 50
...25
fit for life...after 50*



Gestoras de produtos Financieros
2136 McPhillips Street, Winnipeg, MB

Edwarda Sardinha
esardinha@cambrian.mb.ca
204.925.4055



NANCY GONÇALVES
LAW OFFICE

202-1080 Wall Street
Winnipeg, Manitoba
R3E 2R9
Canada

www.nancygoncalves.com

T. +1 204 772 4230
F. +1 204 772 4231

Ninho de Portugal



Phone / Fax:
204-772-9378

934 Sherbrook St
Winnipeg, MB
R3E 2M6

Bakery • Take Out Food • Frozen Fish • Imported Groceries

Lunch Club 2023!
Luso Canadian Club
f. Chef João Carlos Furtado.....26

Romeiros 2023
fotos por Nélia Soares
na Comunidade em Vista.....21

ADVOGADA

**DRA. Silvia
de Sousa**

Advogados E Solicitadores
Notario Publico

Silvia's practice is in the area of business law with an emphasis on intellectual property and technology law. Silvia is also a trademark agent.

(204) 934-2592
(204) 934-0592
svd@tdslaw.com
tdslaw.com/svd



THOMPSON
DORFMAN
SWEATMAN

LexMundi
World Ready



**JS FURNITURE
GALLERY**



CANTREX®
nationwide

DYNAMIC
SERIES 2.0
SOLUTIONS

1725 Ellice Ave, Winnipeg
204.783.1727
2450 Saskatchewan Ave,
Portage la Prairie
204.239.8544

Móveis | Electrodomésticos | Eletrônicos | Artes Decorativas

PORTUGUESE BARBERSHOP

HAIRSTYLING

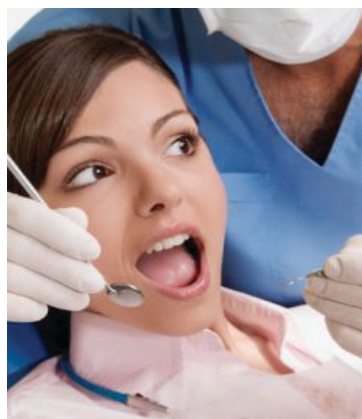
ESPECIALIZADO EM
CORTES E
PENTEADOS MODERNOS



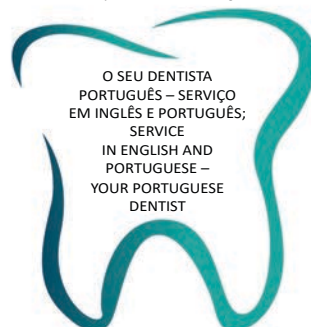
PROPRIETARIO
DANIEL FELIZARDO

204.783.8429

38 Kate Street
Winnipeg | Manitoba | R3A 1J8



DR. A FERNANDES



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

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

VIDEL MEDICAL CLINIC & VIDEL PHARMACY

FAMILY DOCTOR * WALK-INS * PHARMACY

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



711 SARCENT AVENUE

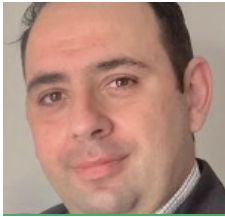


CLINIC
204-775-5160



PHARMACY
204-774-0940

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



editorial BRASIL

Carlos Humaire

The Invention of Brazil

Take a step back in time to discover the captivating history of Brazil, a country that has undergone significant conflict and change but emerged as a vibrant and diverse nation.

Prior to the arrival of the Portuguese, Brazil's lands were inhabited by various indigenous tribes such as Tapuias, Potiguara, Caetés, Tupinambá, Tupiniquins, Papaná, Aimoré, Goitacases, Tamoio, Guaianás, Carijó, Charrua, and Minuano. These tribes had unique cultures and traditions, and their settlement laid the foundation for Brazil's rich history.



In April 1500, Portuguese explorers led by Pedro Álvares Cabral arrived on Brazil's shores, sponsored by the Kingdom of Portugal and supported by the Catholic Church, beginning Brazil's colonial history. Portugal established settlements across the region, finding valuable resources like Brazilwood. As the settlers moved inland, the land was variously referred to as ilha de Vera Cruz (1500), Terra Nova (1501), Terra dos Papagaios (1501), Terra de Vera Cruz (1503), Terra de Santa Cruz (1503), Terra Santa Cruz do Brasil (1505), and finally, Terra do Brasil (1505). Brazil expanded as a colony, kingdom, and an integral part of the Portuguese Empire from the 16th to the early 19th century.

The country's expansion began along the Atlantic coast with the establishment of 15 donatary captaincy colonies on the northeast coast. Brazil expanded southward and westward along the Amazon and other inland rivers,

resulting in the largest contiguous territory in the Americas. The expansion efforts continued until the early 20th century when the country's borders were established. Most of the expansion occurred before Brazil gained independence.

One of the dominant causes of Brazil's success as a colony was the Portuguese royal family's move to Brazil on November 29, 1807. The regent prince D. João, facing the imminent invasion of Portugal by Napoleon Bonaparte, transferred the entire court from Portugal to Rio de Janeiro to ensure Portugal remained independent, elevating Brazil to the capital of the Portuguese kingdom.

Historians suggest that during these 14 years, Brazil progressed 100 years in its infrastructure.

Brazilians felt a taste of independence, and many independence movements arose in their territory. In 1822, D. Pedro I, the son of Don Joao VI King of Portugal, made a historic declaration that forever changed Brazil's course of history. On September 7 of that year, he shouted "Independence or death!" on the banks of the Ipiranga River, declaring Brazil's independence, and the country became the Empire of Brazil under his rule. For some scholars, the Brazilian Empire was one of the best phases of the country, with grandiose works initiated.

On April 7, 1831, D. Pedro abdicated from the empire and returned to Portugal to secure the succession of the Portuguese throne for his daughter Maria II. He eventually reigned as D. Pedro IV of Portugal. After his abdication in Brazil, his son D. Pedro II, only six years old, assumed the position of Emperor of Brazil, *but that will be the topic for the next issue.*

Carlos Eduardo de Campos Humaire Filho is a dual citizen of Brazil and Portugal, who has called many places home, including São Paulo, Atibaia, Santos, Póvoa do Varzim, Oporto, and now Winnipeg. Carlos is a lawyer licensed to practice in both Brazil and Portugal, who works in International Corporate Compliance and Data Privacy in Canada.



Carlos also spent several years working in the wine industry; a love of history and genealogy fueled his appreciation for the rich culture surrounding the production and consumption of wine. When he's not working, he can often be found enjoying a glass of Alentejo or Vinho Verde, two of his favorite wines. He has worked as a university professor and holds a master's degree in law, as well as an MBA.

Carlos believes that "tudo vale a pena quando a alma não é pequena (everything is worth it when the soul is not small)" and his adventurous spirit is committed to living life to the fullest.



Joe Valentim **Danny Valentim**

309 Stanley Street **P** 204.944.8145
 Winnipeg, MB **F** 204.949.0012
 R3A 0X1 fourseasonsautobody@shaw.ca

LEO P. SOUSA, CPA, CA  **Chartered Professional Accountants**
President

J.R. ACCOUNTING SERVICES
Chartered Professional Accountants Ltd.

Email: leo@jraccounting.ca 207-2055 McPhillips Street
 Phone: (204) 334-4335 Winnipeg, Manitoba, R2V 3C6
 Fax: (204) 338-3753 www.jraccountingservicesltd.ca

A Invenção do Brasil

Dê um passo atrás no tempo para descobrir a cativante história do Brasil, um país que passou por significativos conflitos e mudanças, mas emergiu como uma nação vibrante e diversa.

Antes da chegada dos portugueses, as terras brasileiras eram habitadas por várias tribos indígenas, como os Tapuias, Potiguara, Caetés, Tupinambá, Tupiniquins, Papaná, Aimoré, Goitacases, Tamoio, Guaianás, Carijó, Charrua e Minuano. Essas tribos tinham suas próprias culturas e tradições, e seus assentamentos lançaram as bases da rica história do Brasil.

Em abril de 1500, exploradores portugueses liderados por Pedro Álvares Cabral chegaram às praias do Brasil, patrocinados pelo Reino de Portugal e apoiados pela Igreja Católica, iniciando a história colonial do Brasil. Portugal expandiu-se e estabeleceu assentamentos por toda a região, encontrando recursos valiosos como a madeira de pau-brasil.



À medida que os colonos se deslocaram para o interior, a terra foi referida como ilha de Vera Cruz (1500), Terra Nova (1501), Terra dos Papagaios (1501), Terra de Vera Cruz (1503), Terra de Santa Cruz (1503), Terra Santa Cruz do Brasil (1505), e finalmente, Terra do Brasil (1505). Brasil se expandiu como colônia, reino e parte integral do Império Português do século XVI até o início do século XIX.

A expansão do país começou ao longo da costa atlântica, com o estabelecimento de 15 colônias de capitania do nordeste. O Brasil expandiu-se para o sul e oeste ao longo do Amazonas e outros rios do interior, resultando no maior território contíguo nas Américas. Esses esforços de expansão continuaram até o início do século XX, quando as fronteiras do país foram estabelecidas. A maior parte da expansão ocorreu antes do Brasil ganhar independência.

Uma das principais razões para o sucesso do Brasil como colônia foi a mudança da família real portuguesa para o Brasil em 29 de novembro de 1807. O príncipe regente D. João, enfrentando a iminente invasão de Portugal por Napoleão Bonaparte, transferiu toda a corte de Portugal para o Rio de Janeiro para garantir que Portugal permanecesse independente, elevando o Brasil

à capital do reino português. Catedráticos sugerem que durante esses 14 anos, o Brasil progrediu 100 anos em sua infraestrutura.

Os brasileiros sentiram um gosto de independência, e muitos movimentos de independência surgiram em seu território. Em 1822, Príncipe regente D. Pedro, filho de Don João VI, Rei de Portugal, fez uma declaração histórica que mudou para sempre o curso da história do Brasil. Em 7 de setembro daquele ano, nas margens do Rio Ipiranga ele gritou "Independência ou morte!", declarando a independência do Brasil, e o país tornou-se o Império do Brasil sob seu domínio. Para alguns historiadores, o Império brasileiro foi uma das melhores fases do país, com obras grandiosas iniciadas.

Em 7 de abril de 1831, D. Pedro I abdicou do império e retornou a Portugal para garantir a sucessão do trono português para sua filha Maria II.

Ele eventualmente reinou como D. Pedro IV de Portugal. Após sua abdicação no Brasil, seu filho D. Pedro II, com 6 anos de idade, assumiu a posição de Imperador do Brasil, **mas isso será o assunto da próxima edição.**

Paintings/ pinturas:

*2nd Portuguese India Armada's landing in Brazil/
2º Desembarque da Armada Portuguesa da Índia no Brasil,
Oscar Pereira da Silva;*

*The Marine art/
A arte marinha
of/de Geoff Hunt;*

*Independência ou Morte/
Independence or Death
por/ by Pedro Américo*

DENTISTAS

Dr. Manuel Resendes and team
Complete Dental Care for you and your family
204-786-6068
NEW PATIENTS WELCOME
Suite 340 - Colony Square
500 Portage Avenue, Winnipeg
DWDC.ca

Carlos Eduardo de Campos Humaire Filho tem dupla cidadania, Brasil e Portugal, e chamou de lar muitos lugares, incluindo São Paulo, Atibaia, Santos, Póvoa do Varzim, Porto e agora Winnipeg. Carlos é advogado licenciado no Brasil e em Portugal, que trabalha em Conformidade Corporativa Internacional e Privacidade de Dados no Canadá.

Carlos também passou vários anos trabalhando na indústria do vinho; o amor pela história e genealogia alimentou seu apreço pela rica cultura da produção e o consumo do vinho. Quando não está a trabalhar, é frequente encontrá-lo a beber um copo de Alentejo ou de Vinho Verde, dois dos seus vinhos preferidos. Atuou como professor universitário e possui mestrado em direito, além de MBA.

Carlos acredita que "tudo vale a pena quando a alma não é pequena" e o seu espírito aventureiro aposta em viver a vida ao máximo.

LOGICFILMS

**Professional Wedding
Event Videography
& Photography**

- Licensed Drone Pilot
- Fully Insured
- 4K Ultra High Definition
- Live-Streaming
- Destination Weddings

**Videografia e Fotografia
de Casamento**
Paulo & Sonya Raulino

LOGIC FILMS
www.logicfilms.ca
Email: info@logicfilms.ca

Facebook & Instagram:
f @logicfilmsca

431-336-1097





sourced from: <https://www.bows-n-ties.com/business-casual-attire/> and <https://www.batchmens.com/pages/mens-style-guide-the-basics-of-matching-clothes>

A COMPLETE CHEAT SHEET FOR MEN'S DRESS SHOES

PAIRING SHOES, SOCKS & PANTS



mulher em STYLE

Manny Martins-Karman

BACK IN BLACK

I am currently wearing this thrifted men's blazer on repeat!! It is got the best big shoulders and a cool oversized silhouette.

It's a different silhouette than my fitted leather and suede LBD from about ten years ago, worn below with peek-a-boo ribbon red heels, but it's still all me -- older and (perhaps ;) wiser, definitely still wearing what makes me happy and encouraging you to do the same!!



I don't live in the past, but I appreciate all that I have endured and learned to get to this place today. It's not the number of years you have lived, it's how you live them. *Photo above by Julie Fulsher Photography*

I've been forced to acknowledge the fragility of life and our mortality. I feel we need more discussion around death such as the great article in Chatelaine. "We no longer see death as a certainty but something to be conquered. Death, then, becomes a failure when you can no longer outrun it... We're in full-scale denial of death."

https://chatelaine.com/health/death-wellness-doulas/?fbclid=IwAR3VE5wkC b0L_7CQHlZhVXM2kqrWZ2FyzG9OCnpMALu7aXVZx0MhsMMq04



CHATELAINE.COM

What Does It Mean To Die Well?

Death doulas, death cafes and end-of-life planning are all part of a movement of death

DE VOLTA EM PRETO

No momento, estou usando esta roupa masculina econômica blazer na repetição!! Tem ombros grandes e uma silhueta superdimensionada.

É uma silhueta diferente do meu couro e camurça vestidinho preto e justo cerca de dez anos atrás, com saltos peek-a-boo fita vermelha, mas ainda é tudo de mim - mais velha e (talvez;) mais sábia, definitivamente ainda vestindo o que me faz feliz, e incentivando você a fazer o mesmo!!



Não vivo no passado, mas aprecio tudo o que suporrei e aprendi para chegar a este lugar hoje. Não é o número de anos que você viveu, é como você os vive. *Foto à esquerda por Julie Fulsher Photography*

Fui forçada a reconhecer a fragilidade da vida e nossa mortalidade. Sinto que precisamos de mais discussões sobre a morte, como o ótimo artigo em Chatelaine. "Não vemos mais a morte como uma certeza, mas algo a ser conquistado. A morte, então, torna-se um fracasso quando você não pode mais fugir dela... Estamos em plena negação da morte."

https://chatelaine.com/health/death-wellness-doulas/?fbclid=IwAR3VE5wkC b0L_7CQHlZhVXM2kqrWZ2FyzG9OCnpMALu7aXVZx0MhsMMq04

KARMA esthetics and life's blessings



Anabela
Camara &

Corns and plantar warts are foot conditions that cause discomfort and pain. While often confused, they are distinct in causes, symptoms, and treatment. Below is an overview of causes, symptoms, and treatment options.

Corns are small, thickened areas of skin that develop on the feet, typically on the toes or balls of the feet. They are caused by pressure or friction on the skin, the result of wearing ill-fitting shoes or walking or running for long periods of time. Corns are typically round with a hard, raised center and a surrounding area of inflamed skin. Plantar warts, on the other hand, are caused by the human papillomavirus (HPV), which infects the skin of the feet, and can be painful or tender to the touch. Unlike corns, plantar warts are not always raised, and can appear flat or smooth. They may also have small black dots in the center, which are a sign of bleeding. Corns typically cause localized pain or discomfort when pressure is applied, while plantar warts may cause a more diffuse pain or tenderness. Plantar warts have a rough or grainy texture, while corns are typically smoother to the touch.

Treatment options for corns and plantar warts vary depending on the severity of the condition. For mild cases of corns, over-the-counter remedies such as medicated pads or salicylic acid may be effective. In more severe cases, a podiatrist may need to remove the corn with a scalpel or other specialized tool. It is important to avoid cutting or shaving corns at home, as this can lead to infection and further complications. Plantar warts can be treated with over-the-counter remedies, such as salicylic acid or freezing kits. In severe cases, a podiatrist may use laser therapy or surgery to remove the wart. Plantar warts can be stubborn and may require multiple treatments to fully resolve.

Prevention is key when it comes to both corns and plantar warts. Wearing properly fitting shoes and socks helps prevent corns, while avoiding walking barefoot in public areas helps prevent HPV and the risk of plantar warts. It is important to maintain good foot hygiene and regularly inspect the feet for corns, warts, or other conditions.

If you suspect you may have corns or plantar warts, it is important to seek the advice of a healthcare professional, such as a podiatrist or a licensed esthetician such as myself, to determine the best course of treatment. With proper care and attention, these conditions can be treated and prevented to maintain healthy and comfortable feet.

Calos e verrugas plantares são duas condições comuns dos pés que causem desconforto e dor. Embora essas condições sejam frequentemente confundidas, elas são distintas em suas causas, sintomas e tratamento. Aqui forneceremos uma visão geral sobre calos e verrugas plantares, incluindo suas causas, sintomas e opções de tratamento.

Os calos são pequenas áreas espessas de pele que se desenvolvem nos pés, geralmente nos dedos ou nas bolas. Eles são causados por pressão ou fricção na pele e são frequentemente o resultado de usar sapatos que não se encaixam bem ou caminhar ou correr por longos períodos de tempo. Os calos são tipicamente redondos, com um centro duro e elevado e uma área circundante de pele inflamada.

As verrugas plantares, por outro lado, são causadas pelo papilomavírus humano (HPV), que infecta a pele dos pés. As verrugas plantares geralmente se desenvolvem nas solas dos pés e podem ser dolorosas ou sensíveis ao toque. Ao contrário dos calos, as verrugas plantares nem sempre são elevadas e podem aparecer planas ou lisas. Elas também podem ter pequenos pontos pretos no centro, que são um sinal de sangramento.

Os sintomas de calos e verrugas plantares podem ser semelhantes, mas existem algumas diferenças importantes a serem observadas. Os calos geralmente causam dor ou desconforto localizado quando a pressão é aplicada, enquanto as verrugas plantares podem causar uma dor ou sensibilidade mais difusa a volta do pé inteiro. As verrugas plantares também podem ter uma textura áspera ou granulosa, enquanto os calos são tipicamente mais lisos ao toque.



As opções de tratamento para calos e verrugas plantares variam de acordo com a gravidade da condição. Para casos leves de calos, remédios como almofadas medicadas ou de ácido salicílico, podem ser eficazes. Em casos mais graves, um podólogo pode remover o calo com um bisturi ou outra ferramenta especializada. É importante evitar cortar ou raspar os calos em casa, pois isso pode levar a infecções e complicações adicionais.

Verrugas plantares também podem ser tratadas com remédios como ácido salicílico ou kits de congelamento. Em casos mais graves, um podólogo pode usar terapia a laser ou cirurgia para remover a verruga. As verrugas plantares podem ser difíceis de tratar e podem exigir vários tratamentos para serem totalmente resolvidas.

A prevenção é fundamental quando se trata de calos e verrugas plantares. Usar sapatos e meias adequadamente ajustados pode prevenir o desenvolvimento de calos, enquanto evitar andar descalço em áreas públicas pode prevenir propagação do HPV e reduzir o risco de verrugas plantares nos pés. Também é importante manter uma boa higiene dos pés e inspecioná-los regularmente em busca de calos, verrugas ou outras condições dos pés.

Se suspeita que tem calos ou verrugas plantares, é importante procurar o conselho de um profissional de saúde, como um podólogo ou um esteticista licenciada, como eu, para determinar o melhor curso de tratamento. Com cuidados e atenção adequados, essas condições podem ser tratadas e prevenidas com eficácia, permitindo que as pessoas mantenham pés saudáveis e confortáveis.



**I believe in Karma and love what it represents.
Life has a way of coming full circle.
What we sow is what we reap.**

**Esthetics is such a joy in my life and has
allowed me the fortune to have a career
that is my passion.**

**I love assisting people to feel great about
themselves. My specialty is waxing, everything
from your toes to your eyebrows!**

We are a full-service esthetics and hair salon.



Text: 204.510.3851
Call: 204.257.7527
103-1549 St Mary's Road
Winnipeg MB R2M 5G9



Anabela Camara
Owner/Esthetician





sometimes we WIN sometimes we LEARN

I was recently asked about **ethics in business and life**, at about the same time, in trying to quench my ever-thirst for learning, that I came across a book called "Business Ethics for Better Behavior," which outlines six principles of recognized ethical behavior taught in universities around the world: **honesty, fairness, respect, responsibility, compassion, and accountability.**

Honesty requires individuals and organizations to be truthful and transparent; being honest in advertising, marketing, and sales, as well as being truthful in financial reporting and other transactions. Honesty requires individuals to admit their mistakes and take responsibility for their actions. It is essential for building trust within organizations and with customers. When individuals and organizations are honest, they are more likely to be trusted, and their reputation for integrity is enhanced. In contrast, dishonesty can lead to loss of trust, reputational damage, legal and regulatory action.

Fairness requires individuals and organizations to treat others equitably, without bias or discrimination. This includes treating employees, and customers fairly, and ensuring that all individuals have an equal opportunity to succeed. Fairness is important for promoting diversity and inclusion within organizations. When individuals and organizations are fair, they are more likely to attract and retain a diverse workforce, and to create a culture of inclusion where everyone feels valued and respected.

Respect requires individuals and organizations to treat others with dignity and respect, and to value their opinions and contributions. This includes respecting the privacy and confidentiality of others, and treating others with civility and professionalism. Respect is essential for creating a positive workplace culture where individuals feel valued and respected. When individuals and organizations show respect for others, they are more likely to attract and retain talented employees, and to promote creativity, innovation, and collaboration.

Responsibility requires individuals and organizations to take responsibility for their actions and to be accountable for their decisions. Responsibility is important for promoting sustainability and social responsibility within organizations. When individuals and organizations take responsibility for their actions, they are more likely to take steps to minimize their impact on the environment, and to promote the well-being of employees and communities.

Compassion requires individuals and organizations to be empathetic and caring towards others, and to take steps to alleviate their suffering. This includes showing compassion towards employees and customers, and then taking steps to promote social justice and human rights. Compassion is important for promoting social responsibility and philanthropy within organizations. When individuals and organizations show compassion towards others, they typically also promote social justice and human rights, and contribute to community well-being.

Accountability requires individuals and organizations to take responsibility for their actions, and to be accountable to others for the impact of their decisions. This includes being transparent in decision-making processes, and being willing to explain and justify decisions to others. Accountability is essential for promoting trust and transparency within organizations. When individuals and organizations are accountable for their actions, they are more likely to be trusted, and their reputation for integrity is enhanced. Accountability also promotes a culture of learning and continuous improvement, as individuals and organizations are encouraged to reflect on their actions and learn from their mistakes.

In today's business environment and life in general, ethical behavior is more important than ever before.

Organizations are facing increasing pressure to demonstrate their commitment to ethics and social responsibility, and to act in the best interests of all stakeholders. By following the principles of honesty, fairness, respect, responsibility, compassion, and accountability, organizations can build trust and credibility with their employees and customer, and contribute to a sustainable and just world.

Recentemente, perguntaram-me sobre **éticas dos negócios e na vida**, e na minha constante sede de aprendizagem, descobri um livro chamado "Ética Empresarial para um Comportamento Melhor," onde encontram-se seis princípios-chave que são amplamente reconhecidos como princípios de conduta ética e ensinados em muitas universidades ao redor do mundo: **honestidade, justiça, respeito, responsabilidade, compaixão e responsabilização.**



Honestidade requer que indivíduos e organizações sejam verdadeiros e transparentes em seus negócios com os outros. Isso inclui ser honesto em publicidade, marketing e vendas, bem como ser verdadeiro em relatórios financeiros e outras transações comerciais. A honestidade também exige que os indivíduos admitam erros e assumam a responsabilidade por suas ações. A honestidade é essencial para construir confiança dentro das organizações e com os clientes. Quando os indivíduos e as organizações são honestos, eles são mais propensos a serem confiáveis, e sua reputação de integridade é aprimorada. Em contraste, a desonestidade pode levar à perda de confiança, danos à reputação e ações legais e regulatórias.

Justiça requer que indivíduos e organizações tratem os outros com equidade, sem preconceitos ou discriminação. Isso inclui tratar funcionários e clientes de forma justa e garantir que todos os indivíduos tenham uma oportunidade igual de sucesso. A justiça é importante para promover a diversidade e a inclusão

dentro das organizações. Quando organizações são justas, eles são mais propensos a atrair e reter uma força de trabalho diversa e cultura de inclusão.

Respeito requer que indivíduos e organizações tratem os outros com dignidade e valorizem suas opiniões e contribuições. Isso inclui respeitar a privacidade e a confidencialidade dos outros e tratar os outros com civilidade e profissionalismo. O respeito é essencial para criar uma cultura de trabalho positiva em que os indivíduos se sintam valorizados e respeitados. Quando os indivíduos e as organizações mostram respeito pelos outros, eles são mais propensos a atrair e reter funcionários talentosos e a criar um ambiente de trabalho positivo que promova a criatividade, a inovação e a colaboração.

Responsabilidade requer que indivíduos e organizações assumam a responsabilidade por suas ações e suas decisões. A responsabilidade é importante para promover a sustentabilidade e a responsabilidade social dentro das organizações. Quando indivíduos e organizações assumem a responsabilidade por suas ações, eles são mais propensos a tomar medidas para minimizar seu impacto no meio ambiente e promover o bem-estar de seus funcionários e das comunidades em que operam.

Compaixão requer que indivíduos e organizações sejam empáticos e cuidadosos com os outros e tomem medidas para aliviar seu sofrimento. Isso inclui mostrar compaixão aos funcionários e clientes e tomar medidas para promover justiça social e direitos humanos. A compaixão é importante para promover a responsabilidade social e a filantropia dentro das organizações. Quando indivíduos e organizações mostram compaixão pelos outros, eles são mais propensos a tomar medidas para promover a justiça social, direitos humanos e bem-estar comunitário.

Responsabilidade requer que indivíduos e organizações assumam a responsabilidade por suas ações e pelo impacto de suas decisões. Isso inclui ser transparente e estar disposto a explicar e justificar as decisões aos outros. A responsabilidade é essencial para promover a confiança e a transparência dentro das organizações. Quando indivíduos e organizações são responsáveis por suas ações, eles são mais propensos a ser confiáveis e sua reputação de integridade é reforçada. A responsabilidade também promove uma cultura de aprendizagem e melhoria contínua, pois indivíduos e organizações são incentivados a refletir e aprender com seus erros.

No ambiente empresarial de hoje, o comportamento ético é mais importante do que nunca. Seguindo os princípios de honestidade, equidade, respeito, re-sponsabilidade, compaixão e responsabilidade, as organizações podem construir credibilidade e contribuir para um mundo mais sustentável e justo.

DISCO'S RIDE

Where Your Experience Begins!

*Anniversaries *Birthday Parties *City Tours *Concerts
*Corporate Events *Field Trips *Golf Tournaments
*Sporting Events *Weddings... and more!

Anabela & George Camara
Call or Text 204.792.4520

We are your go-to party bus!

Food & DRINK

Eduarda Gil

204.792.9146 | eduardagil@live.ca



Cod Fritters with Rice

Ingredientes:

- bacalhau, previamente demolhido, 2 postas
- 3 ovos
- cebola pequena, picada
- farinha, 8 colheres de sopa
- salsa picada, 2 colheres de sopa
- leite ou água da cozadeira do bacalhau, 1 chavena
- sal ou pimenta ao gosto
- azeite para fritar



Modo de Preparação:

...1 cozer o bacalhau, limpar de pele e espinhas e lascar.

...2 numa taça, juntar o bacalhau desfiado, os ovos, a farinha, a salsa e a cebola e envolver bem. Ir juntando aos poucos o leite ou a água da cozedura do bacalhau até a mistura ficar um pouco líquida e temperar com sal e pimenta.

...3 numa frigideira larga, aquecer o azeite e fritar as pataniscas às colheradas, pressionando-as com um garfo de modo a que fiquem baixinhas. Colocar sobre papel absorvente para secarem. Serve com arroz branco e azeitonas.

Pataniscas de Bacalhau com Arroz

Ingredients:

- cod, previously flaked, 2 fillets
- 3 eggs
- small onion, chopped
- flour; 8 tbsp
- chopped parsley, 2 tbsp
- milk or water from the cod boiling, 1 cup
- salt or pepper to taste
- olive oil for frying

Preparation mode:

...1 cook the codfish, remove the skin and bones and flake it.

...2 in a bowl, add the shredded cod, eggs, flour, parsley and onion and mix well. Gradually add the milk or the cod cooking water until the mixture is a little liquid and season with salt and pepper.

...3 in a large frying pan, heat the oil and fry the fritters by the spoonfuls, pressing them with a fork so that they are soft. Place on absorbent paper to dry.

Serve with white rice and olives.
lifestyle.sapo.pt

CASA DO MINHO
1080 Wall Street

CASA DO VINHO

WINE TASTING AND TAPAS EVENT

15 APR

\$75 PER PERSON - WINE TASTING 7 TO 10 PM, DJ & CASH BAR 10 PM TO 2 AM

For more information follow us on social media or e-mail: casadominho@mymts.net

FOR TICKETS CALL or TEXT
(204) 218-4726, (204) 510-7900 or (204) 227-2822

or visit our event sponsor

CALABRIA MARKET
Specialty Foods & Fine Wines

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MANITOBA

56º ANIVERSÁRIO DOS RANCHOS

SÁBADO 29 DE ABRIL

ABERTURA 6PM
JANTAR 7PM

SÓCIOS \$35
NÃO SÓCIOS \$40
CRIANÇAS \$15

ASHLEY GATA: 431-338-2797

A.P.M. 659 YOUNG ST, WINNIPEG, M.

CORK & OLIVE

PORTUGUESE MARKET & COFFEE BAR

939 Notre Dame Avenue
Winnipeg MB R3E 0M8
204.219.0492

Ana Godinho Esteves
CHEF / OWNER

Viena Do Castelo

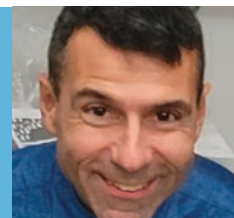
Portuguese Foods

857 Sargent Ave
Winnipeg, MB
R3E 0C5

TEL: 204.415.4615
EMAIL: portuguesefoods@vienadocastelo.com
WEB: www.vienadocastelo.com

Lifelong Learning

J. Peter Correia



At school, a hungry child can easily lose concentration in class, have no energy for playtime, and then to make up for it, snack on unhealthy foods, such as chips or cookies, throughout the day. A calmly-eaten and healthy breakfast every day is the best defence against this happening. It also helps children to get into good habits that they can carry through life.

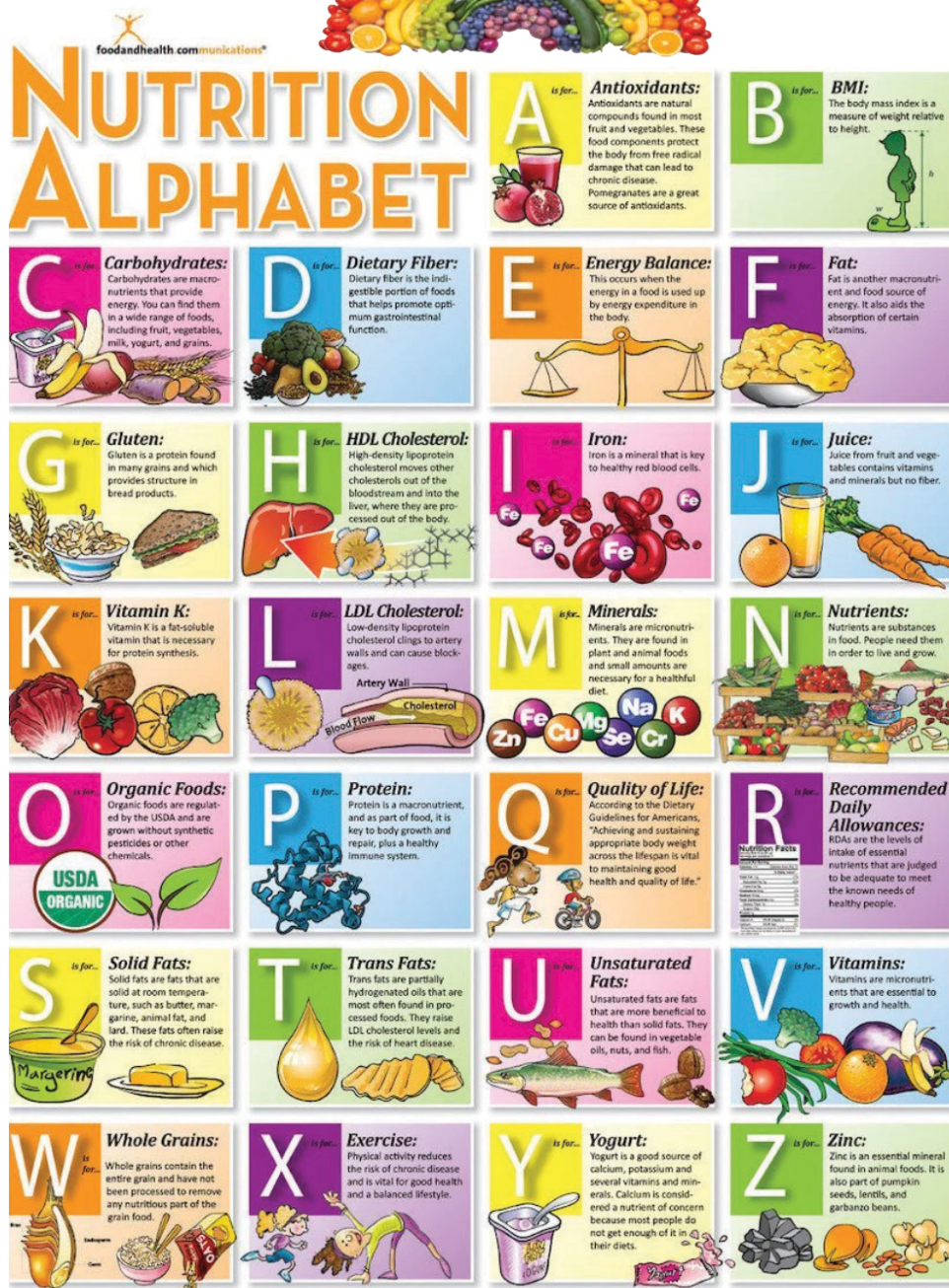
Breakfast can include all sorts of options: cereals, bread, fruit, dairy products (such as eggs, milk, yoghurt and cheese), and meats. A number of factors influence what people like to eat at breakfast, such as their food preferences, cultural background, religious beliefs, and time available, before they have to head out the door.

Below are some quick and easy ideas, which you can tailor to individual needs to adjust for allergies, religious practices, and cultural preferences as well as preparation time.

- Cereal with milk, yogurt and/or fruit
- Wholegrain toast, raisin bread or muffins with a little polyunsaturated or monounsaturated margarine (not butter), fruit spreads, healthy breakfast spread, or sliced banana
- Fresh fruit with yogurt
- Fruit smoothies made with fresh or canned fruit
- Porridge with warm milk and stewed fruit
- Omelette with lean ham and tomatoes
- Boiled, soft egg with bread cut into narrow slices for dipping into the egg
- Pancakes with fresh fruit filling
- Wholegrain toast or fresh bread with eggs (avoid frying), baked beans, cooked mushrooms or tomatoes
- Plain wholegrain muffin with lean bacon and cooked tomatoes

It is also important to have healthy drinks with breakfast. Water or low fat milk (for children over two years) is best. Try to limit fruit juice to 1/2 a glass a day as it contains lots of sugar. Instead, give your child a piece of fruit to get fibre into their diet. Discourage your child from eating breakfast in front of the television, which can also help speed up your morning routines in getting out the door.

In general, young or old, science matters when you're choosing a balanced diet, and bright colours are essential in a rich diet -- some of the healthiest nutrients are found in bright red, orange, yellow, and green fruits and vegetables.



March was... National Nutrition Month

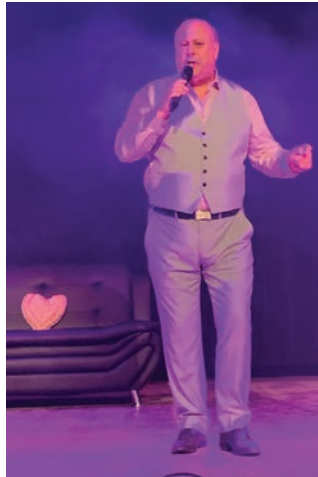
But any month (or day) is a good month (or day) for nutrition, including April, May, June, etc., Monday, Tuesday, Wednesday, etc...; start today. Right now!

I know that intermittent fasting is popular among adults and in certain fitness circles, but for children, who are developing physically, and learning mentally, while trying to stay balanced emotionally, breakfast is still the most important meal of the day.

Studies have shown, time and again, that when children go to school hungry, they don't focus, and when children don't focus, they don't learn. This is why many schools, including Mulvey School in Winnipeg, have breakfast programs.

I have seen children become restless and agitated because they are hungry, or struggle with little-to-no-energy after eating unhealthy food that is loaded with too much sugar or contains too many preservatives. As a community, we need to promote good eating habits early on.







Xcues'
since 1969





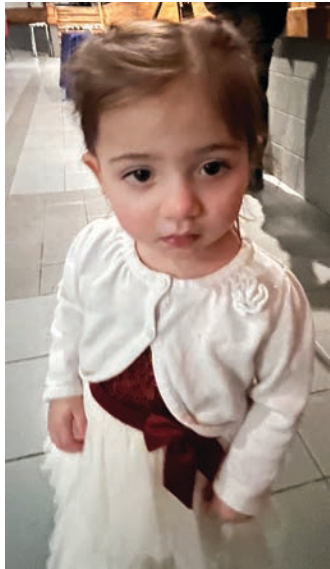
551 Sargent Ave Winnipeg, Manitoba
204.783.4137

...for 2 or for 200:
italian cuisine and coffee; licensed bar;
live-concerts; celebrations; events; soccer!



LUSO CANADIAN CLUB
913 Sargent Avenue | Winnipeg MB | 204.783.7479
Servimos: Petiscos, Marisco, Sandwiches
Vendemos: Bebidas, Refrescos, Aguas e Cafe
venha vistar-nos!





Congratulations Christian Vieira!
Forward of The Year ~Twins Winnipeg AA



DELTA
SPORTS CLUB
586 Agnes St
Winnipeg, MB R3E 1X7
Victor Gomes (204) 774-7909 Simplicio Vaz

LISBOAÇORES
CLUBE LISBOAÇORES
633-2441
662 Sheppard St. Winnipeg, Manitoba R2P 2R6



Mia Sally Correia

stronger together

If you fail to plan you plan to fail.
Once I get a story idea in my head, if I need space to daydream about how I'm going to convey meaning, I will literally pick up a pen and put it to paper -- old school; using copious amounts of eraser tape in the process, I also delete and edit on the spot.

If I'm typing freely onto the screen -- as I am now FYI, I am constantly reading, re-reading, and more times than I care to admit, hitting delete. Unlike many writers, I don't wait until the end of a piece to edit. Hell, I don't even wait until the end of a sentence sometimes! If I don't like the look of a phrase (or the way it sounds spoken in my internal voice), I strike it out straight away. Long-dead Romantic poet William Blake wrote, "it is better to kill an infant in its crib, than nurse unacted desires."

It's the same way with Navegante.
If the piece I'm writing doesn't hold up Navegante's pillars of intercultural story telling by promoting cultural literacy, then it's not worth my effort in writing it, or your time in reading it.

Each story is like an invisible fabric woven out of words on a loom of grammar and syntax, integrated and combined together, to blanket you, the reader, with a comforting beginning, middle, and ending; popping with a colourful moral that helps make sense of our shared human condition.

When I first learned how to write in primary and then secondary school, I learned increasingly sophisticated ways to create essay outlines, story arcs for fiction, character synopses, storyboards historical timelines for non-fiction, and so on. I wrote my first short story at the age of 10; combined, I have over 46 years of writing under my hands -- almost 20 of those for paid professional work as a writer of both non-fiction and fiction in many formats for a variety of audiences.

I will still occasionally diagram a character map, if I'm working on a larger piece of fiction, or map-out a timeline of chronological events if the piece is non-fiction, but over the years, I have developed an internal planning process.

The story arc is imprinted deeply across the neural grooves in my head and the word count on a page is near-perfect in fitting into the available space. Same goes for editing pieces sent to me by collaborators. I shave off words, while keeping their voices and intended meaning.

Back in my early government days, when I was Senior Writer to the Minister of Health between 2001-2003, managing a small crew of policy analysts the same age as me, I used to say that I could teach anyone how to write, but that I couldn't teach them how to be smart. Of course I answer "who, what, when, where, and why" in my stories, but journalism is about more than just sharing answers to the usual W-five questions.

I've learned what will work, and I've learned what will not work. This knowledge extends to all forms of storytelling such as photography, film, and cultural logging, and graphic design.

If I want a reader to pay attention and pick up my magazine, for example, I will deliberately choose a dramatic cover, such as the one for this issue; and believe you, me, I have no qualms about putting myself in there like a dirty shirt, lol, or as you can see below, publishing an image of a hot, shirtless gym owner, if I want you to pay attention to Fit Club and come join us! I plan a story in such a way as to convey meaning AND pique your curiosity -- anything less in storytelling is a waste of my writing effort and your reading time.



Se falha em planejar, planeia falhar.
Uma vez que tenho uma ideia para uma história em minha cabeça, às vezes, literalmente pegue em uma caneta e colocá-la no papel - velha escola; usando grandes quantidades de fita corretiva no processo, também apagando e editando ao mesmo tempo.

Ao contrário de muitos escritores, não espero até o final de um artigo para editar. As vezes até nem espero que chegue o final de uma frase! Se não gosto da aparência de uma frase (ou de como ela soa na minha voz interna), eu a elimino. O poeta romântico William Blake escreveu: "é melhor matar uma criança em seu berço do que nutrir desejos não realizados."

É a mesma coisa com o Navegante.
Se a peça que estou escrevendo não sustenta os pilares da narrativa intercultural do Navegante, promovendo a alfabetização cultural, não vale a pena o meu esforço para escrevê-la, nem o seu tempo para lê-la.

Cada história é como um tecido invisível feito de palavras em um tear de gramática e sintaxe, integrado e combinado, para cobrir você, leitor, com um começo, meio e fim reconfortantes; esperançosamente estourando com uma moral colorida que ajuda a entender nossa condição humana compartilhada..

Aprendi o que vai funcionar e aprendi o que não vai funcionar. Esse conhecimento se estende a todas as formas de contar histórias, como fotografia, filme, registro cultural e design gráfico.

Se quero que o leitor preste atenção e pegue na minha revista, por exemplo, escolho uma capa dramática, como a desta edição; e acredite, eu não tenho nenhum escrúpulo em me colocar lá dentro como uma camisa suja, ou como pode ver, publicar uma imagem de um treinador gostosa e sem camisa, se eu quiser que preste atenção ao Fit Club e venha se juntar a nós! Eu planejo uma história de forma a transmitir significado E despertar sua curiosidade - qualquer coisa menos na narrativa é um desperdício de meu esforço de escrita e seu tempo de leitura.



to BACK & 1% better

Dina Oliveira

If you fail to plan you plan to fail. Once I get a client in my chair and hear or see what they want; sometimes from a picture they bring, or an explanation they give (typically with lots of hand gestures), I think about what I need to do in order to achieve "the look," they want.

Basically, I create a plan, but only after I've gone over whether it will look the way they expect it to look; what kinds of products they will need for their particular type of hair for maintenance; how long it will take to achieve the look they want -- in other words, how long they'll need to sit in the chair; or whether we'll need more than one session; and finally, how much will it cost.

I'm practical in creating styles that look good on my clients, within what is achievable. The same way that I'm practical about what I wear. People may notice that I wear a lot of black. That's not just a preference, although I do like to black; it's easier to wear black to save on my clothes. There is such a thing as colour splatter!

I also spend time thinking about what kind of shoes I need for work, since I spend ten or 12 hours on my feet most days; as a result, I tend to spend more money on quality foot wear instead of buying what is trendy.

It's the same way with hair. Your hair is like a fabric and you need different kinds of products for different kinds of hair... If you don't factor that into your planning as either stylist or client, I might be able to make it look a certain way with products and techniques in the salon, but you won't succeed in maintaining the look long term once you leave.

I like to inform my clients and give them realistic options about what products can do. For example, you need peroxide (even if it's low peroxide) to lift the hair and go from dark to light -- products that claim not to have peroxide or bleach to lighten dark hair are misrepresenting the products and their effects.

If a client wants to be blond, it'll involve bleaching the hair, and I'll need to prepare the mixture on the spot because peroxide is an active ingredient and it has to be applied right away. Along with cutting foils for the highlights, I need to properly estimate how much I will need -- this is also part of the planning. It's better to mix up more at the end than it is to waste product. It's more efficient and more cost-effective for the client. We need to plan and use only what we need for what we want. Anything else is a waste of time and money.

Se falha em planejar, planeja falhar. Uma vez que coloco um cliente em minha cadeira e ouço ou vejo o que deseja; às vezes a partir de uma foto que trazem, ou uma explicação que dão (normalmente com muitos gestos), penso no que preciso fazer para conseguir o visual que querem.

Basicamente, eu crio um plano, mas só depois de ter pensado se vai ficar do jeito que esperam; que tipos de produtos precisarão para seu tipo específico de cabelo para manutenção; quanto tempo levará para alcançar a aparência desejada - em outras palavras, quanto tempo eles precisarão ficar sentados na cadeira ou se precisaremos de mais de uma sessão; e, finalmente, quanto vai custar.

Sou prática em criar estilos que ficam bem nas minhas clientes, dentro do possível. Da mesma forma que sou prática sobre o que visto. As pessoas podem notar que visto muito preto. Essa não é apenas preferência, embora eu goste de preto; é mais fácil usar preto para economizar nas roupas. Existe tal coisa como respingos de cor!

Eu também planeio em que tipo de sapatos eu preciso para o trabalho, já que passo dez ou 12 horas em pé na maioria dos dias; como resultado, tendo a gastar mais dinheiro em calçados de qualidade, em vez de o que está na moda.

Com o cabelo é a mesma coisa. Seu cabelo é como um tecido e precisa de diferentes tipos de produtos para diferentes tipos de cabelo. Gosto de informar meus clientes e dar opções realistas sobre o que os produtos podem ou não fazer. Por exemplo, precisa de peróxido (mesmo que seja baixo) para levantar o cabelo e passar do escuro para o claro - qualquer produto que afirme não ter peróxido para clarear o cabelo está deturpando os produtos.

Se uma cliente quer ficar loira, precisa saber que vai envolver descolorir o cabelo, e isso significa que eu preciso preparar a mistura na hora pois o peróxido é ingrediente ativo e tem que ser aplicado imediatamente. Além de cortar folhas suficientes para os destaques, preciso estimar o produto vou precisar. É melhor acabar, e misturar mais, do que desperdiçar produto. Não é apenas mais eficiente, mas é muito mais econômico para o cliente. Qualquer outra coisa é perda de tempo e dinheiro.



hair obsession

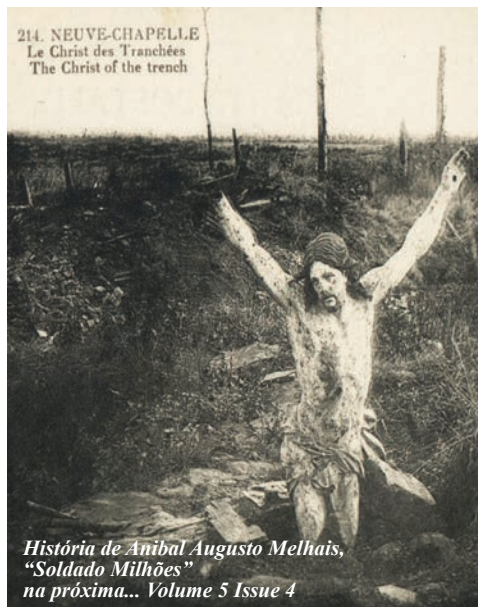
1627 henderson highway

204.338.9978
dina oliveira, owner



LIGA DOS COMBATENTES

Núcleo de Winnipeg



Evocamos hoje o **“9 DE ABRIL,” DIA DO COMBATENTE**, rememorando a data e os militares portugueses que naquele dia e na batalha de La Lys, deram de si o melhor para escrever história à História dos Feitos Militares Portugueses naquele conflito de 1914 – 1918. Os Combatentes de ontem, de hoje e cremos que no futuro, constituem-se num exemplo de cidadãos que abnegadamente serviram Portugal ao serviço das Forças Armadas, na Marinha de Guerra, no Exército e na Força Aérea e na Marinha Mercante.

Relembramos hoje e 104 anos depois, a valentia de que deram prova e a entrega pessoal dos Militares Portugueses à contenda que ocorreu naquela madrugada de 9 de Abril, em solo francês, ao Serviço de Portugal e lutando para restabelecer a Paz na Europa.

Como forma de reconhecimento celebramos o seu esforço, doação e dádiva suprema, nesta data e Dia, reservado para que sejam lembrados, homenageados e agraciados os Combatentes pelo esforço prestado no cumprimento da Missão que então lhes foi cometida.



Ao longo de décadas, Presidentes da República, Primeiros- Ministros, Ministros da Defesa Nacional, Secretários de Estado da Defesa Nacional, Generais e Almirantes Chefes de Estado Maior General das Forças Armadas, outros Generais e Almirantes acrescentaram carácter nacional a esta evocação, homenageando neste simbólico dia, essa exemplar e abrangente figura do COMBATENTE.

Igualmente, e até esta data, com o mesmo simbolismo evocativo que abrange a Liga dos Combatentes e os seus Núcleos inserto no assinalado Dia Do Combatente, são conduzidas pelos Núcleos da LC cerimónias evocativas que vincam indelevelmente este dia de Memória, efetuando cada Núcleo uma cerimónia simples que destaca a data vivida e consubstanciando nela o esforço de todos os Combatentes Portugueses intervenientes nos conflitos do Século XX.

Nessa cerimónia, simples de aparato e grandiosa no significado, uma coroa de flores e uma prece constituem-se em oferendas junto dos monumentos aos Combatentes da Grande Guerra, ou na romagem efetuada aos talhões da Liga dos Combatentes, atos de simbolismo e elevação protagonizados pelos Núcleos da Liga dos Combatentes no País ou no estrangeiro.

As mais distintas figuras do país, no espaço fronteiro ao Monumento De Santa Maria Da Vitória na Vila da Batalha e na Sala Do Capítulo, perante o símbolo entre símbolos – O Túmulo Do Soldado Desconhecido – proferem a oração fundamental das nossas cerimónias, dissertando no Altar Da Pátria, com subida apologia ao Combatente e Ao Soldado Desconhecido Portugueses. Para local de celebração e memória, escolheu-se em 1921, o Mosteiro De Santa Maria Da Vitória, mais conhecido como Mosteiro Da Batalha, não existindo um melhor lugar para receber os dois soldados que se tornariam símbolo dos que caíram na Grande Guerra.

Ainda hoje esses dois Combatentes se encontram sob a abóbada da Casa do Capítulo, com a presença constante de uma Chama Eterna, proveniente do Lampadário Monumental elaborado por Lourenço Chaves, com Guarda de Honra permanente e sob a proteção do mutilado mas belo, “Cristo das Trincheiras,” num conjunto tangível e espiritual destinado a honrar os soldados que morreram em tempo de guerra sem que os seus corpos tenham sido identificados. Os memoriais deixam de ser meramente comemorativos para passarem a ser lugares de justiça, reconciliação, lembrança e luto.

A Batalha de La Lys foi uma enorme ofensiva militar alemã focada ao norte da fronteira franco-belga, na região da Flandres, durante a Primeira Guerra Mundial. Também conhecida como Operação Georgette, Ofensiva do Lys, Quarta Batalha de Ypres, fez parte da chamada Ofensiva de Primavera, onde os alemães pretendiam romper as linhas Aliadas de uma vez por todas na Frente Ocidental europeia.

A Operação Georgette acabou falhando em seus objetivos principais e terminou sendo inconclusiva para os alemães no quadro geral da guerra, dando vantagem tática aos Aliados. Nesta batalha, que marcou fortemente a participação de Portugal na Primeira Guerra Mundial, os exércitos alemães infligiram um insucesso tático às tropas portuguesas em La Lys, integradas no exército Inglês, mas ficaram longe de contrariar os Aliados e de atingir os objetivos que pretendiam, ou seja, tomar de vez a região de Ypres e expulsar os britânicos dos portos belgas. É tudo o que se refere anteriormente que enquadra as cerimónias levadas a cabo pela Liga dos Combatentes no seu todo, cerimónias que se concretizam, ano após ano, com forte empenho dos Núcleos e seus Associados, divulgando uma data e um esforço sobre humano dos seus protagonistas – Os Combatentes Portugueses – naquele conflito que julgávamos nunca mais ver repetido...

Aos Núcleos da LC exorto uma vez mais a empenharem-se nas cerimónias a realizar nos lugares de justiça, reconciliação, lembrança e luto, onde anualmente celebramos esta data, por forma sentida e nobre como Combatentes que somos.

Lisboa e Liga dos Combatentes,
9 de Abril de 2022

O Presidente da Liga dos Combatentes
Joaquim Chito Rodrigues
Tenente-general

COMBATENTES LEAGUE

Winnipeg Nucleus

Today we evoke **"APRIL 9," DAY OF THE COMBATANT,** remembering the date and the Portuguese military that on that day and in the battle of La Lys, did their best to "write" history, and add to the History of Portuguese Military Deeds, in that conflict of 1914 – 1918. The Combatants of yesterday, of today, and we believe, in the future, are an example of citizens who selflessly served Portugal in the service of the Armed Forces; the Navy, the Army; the Air Force; and the Merchant Navy.

We remember today, and 104 years later, the courage they showed and the personal dedication of the Portuguese Military to the fight that took place that morning of April 9, on French soil, in the Service of Portugal; fighting to restore Peace in Europe.

As a form of recognition, we celebrate their effort, donation and supreme gift, on this date and Day, reserved for the Combatants to be remembered, honored and awarded for the effort made in fulfilling the Mission that was committed to them at the time.

Over the decades, Presidents of the Republic, Prime Ministers, Ministers of National Defence, Secretaries of State for National Defence, Generals and Admirals Chiefs of Staff General of the Armed Forces, other Generals and Admirals have added a national character to this evocation, paying homage in this symbolic day, this exemplary and comprehensive figure of the COMBATANT.

Likewise, and to this date, with the same evocative symbolism that encompasses the Liga dos Combatentes (LC) and its Nuclei included in the so-called Combatant Day, ceremonies are carried out by the LC Nuclei to indelibly mark this day of Memory, each Nucleus carrying out a ceremony that highlights the lived date, embodying the effort of all Portuguese Combatants involved in 20th Century conflicts.

In this ceremony, simple in appearance and grandiose in meaning, a wreath of flowers and a prayer constitute offerings next to the monuments to the Combatants of the Great War, or in the pilgrimage made to the plots of the Liga dos Combatentes, acts of symbolism and elevation carried out by the Nuclei of the Liga dos Combatentes in the country or abroad. The most distinguished figures in the country, in the space in front of the Monument of Santa Maria Da Vitória in Vila da Batalha and in the Sala do Cabeça, before The Tomb of the Unknown Soldier utter the fundamental prayer of our ceremonies, lecturing on the Altar From the Fatherland, with high apology to the Portuguese Combatant and Unknown Soldier. In 1921, the Monastery of Santa Maria Da Vitória, better known as Monastery of Batalha, was chosen as a place of celebration, and there was no better place to receive two soldiers who would become a symbol of those who fell in the Great War.

Even today these two Combatants are under the vault of the Chapter House, with the constant presence of an Eternal Flame, coming from the Monumental Lamp made by Lourenço Chaves, with a permanent Guard of Honor and under the protection of the mutilated but beautiful,

"Christ of the Trenches," in a tangible and spiritual sense intended to honor soldiers who died in wartime without their bodies having been identified. Memorials are no longer merely commemorative, but places of justice, reconciliation, remembrance and mourning.

The Battle of La Lys was a massive German military offensive focused north of the Franco-Belgian border in the Flanders region during World War I. Known as Operation Georgette, Offensive of the Lys, Fourth Battle of Ypres, it was part of the so-called Spring Offensive, where the Germans intended to break through Allied lines on the European Western Front.

Operation Georgette ended up failing in its main objectives and inconclusive for the Germans in the general picture of the war, giving the Allies a tactical advantage. In this battle, which strongly marked Portugal's participation in World War I, the German armies inflicted a tactical failure on the Portuguese troops in La Lys, integrated into the English army, but they were far from opposing the Allies and achieving their intended objectives; that is, to take Ypres and expel the British from Belgian ports.



It is all that has been mentioned above that frame the ceremonies carried out by the Liga dos Combatentes as a whole, ceremonies that take place, year after year, with the strong commitment of the Nuclei and their Associates, publicizing a date and a super human effort of their protagonists – The Portuguese Combatants – in that conflict that we thought would never be repeated... I urge the LC Nuclei once again to commit themselves to ceremonies held in places of justice, reconciliation, remembrance and mourning, where we annually celebrate this date, in a heartfelt and noble way as Combatants.

Lisbon and Liga dos Combatentes,
April 9, 2022

The President of the League of Combatants
Joaquim Chito Rodrigues
Lieutenant-General





Comunidade em Vista



Fotos por/Photos by
Tony Soares &
Nélia Soares





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



INCOME TAX SERVICE

João Luís
Accountant/Bookkeeper/Income Tax

711-A Sargent Avenue
Winnipeg, Manitoba R3E 0B1

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



Paróquia da Imaculada

Conceição

**Festas em Honra do
Senhor Santo Cristo dos**

Milagres 2023

Tríduo – Quarta 10 de Maio, Quinta 11 de Maio e
Sexta 12 de Maio pelas 19h00.

Sábado, 13 de Maio

Mudança da Imagem às 16h00 e procissão de velas
com imagem de Nossa Senhora de Fátima.

Missa às 17h00

Domingo, 14 de Maio

Missa Solene às 13h00 seguida da procissão.

Celebrante: Rev. Padre Pedro Donizete de Campos

Arraial abrilhantado por John Pimentel, Banda Lira
de Fátima e Ranchos folclóricos da comunidade.

Romeiros 2023
homenagem ao José Braga



Paróquia da Imaculada Conceição

**Festa do
DIVINO ESPÍRITO SANTO
26 A 28 DE MAIO 2023**

Actuação: Lídia Sousa (de Toronto)



**Banda Lira de Fátima,
Grupos Folclóricos**

Sexta - Feira 19:00 Terço em Honra do Espírito Santo, Bênção da carne,
Distribuição das Pensões e Prova da Carne

Domingo - 12:30 Missa Solene, Sopas do Espírito Santo depois da Procissão



Catholic Cemeteries Management Inc.

Tiffany Van Norman
Operations Manager

3990 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3K 1W3
ph: (204) 888-7557 • fax: (204) 885-5834
e-mail: assumptioncemetery@mymts.net



Helia McIvor
Senior Insurance
Advisor

O: (204) 338-3888
hmcivor@westlandinsurance.ca

B - 925 Leila Avenue
Winnipeg, MB, Canada, R2V 3J7
westlandinsurance.ca

MANNY GARCIA

Arquivo de Memórias / Archive of Memories



Mãe

Ser Mãe é felicidade
E um momento muito feliz
Tomar a responsabilidade
Assim a vida nos diz

Ser Avó é complicado
Os netos são os amores
Agradecendo por ter dado
A este jardim mais flores

Bis-Avó multiplicando
Quatro gerações a viver
Com mais alegria vou ficando
Mais uma rosa a florescer

Do meu ser dei a vida
Do meu corpo e coração
São sempre sem dúvida
A minha grande animação

Meus netos fazem de mim
Uma Avó muito prezada
São eles que enfim
Dão alégria a minha morada

No fim da minha ternura
Veio esta boneca encantada
Minha alma fica segura
Com esta prenda engraçada

Mãe, Avó e Bis- Avó
Três nomes a ser herdados
Agora não sou Mãe só
São meus apêlidos sagrados

Bate nos corações
Numa vida bem o mal passada
Estas três gerações
Para acompanhar a minha caminhada

Vai-se passando a vida
Com o carinho dos meus
Que a sua seja vivida
Sempre pertinho dos seus

Não esquecendo os que já lá vão
Que ficaram no pensamento
Sem eles não havia geração
Na árvore do nosso crescimento

Manny Garcia - 17 de Março - 2023

Mother

Being a mother is happiness
And a very happy moment
To take responsibility
So life tells us

Being a grandmother is complicated
Grandchildren are the loves
We thank for being given
To add more flowers to the garden

A great-grandmother multiplies
Four generations to live
With more joy I'm staying
Another rose blooming

From my being I gave life
From my body and heart
Are always without a doubt
My grand animation

My grandchildren make me
A very dear grandmother
They are the ones who finally
Give joy to my home

At the end of my tenderness
Came this enchanted doll
My soul is secure
With this beautiful gift

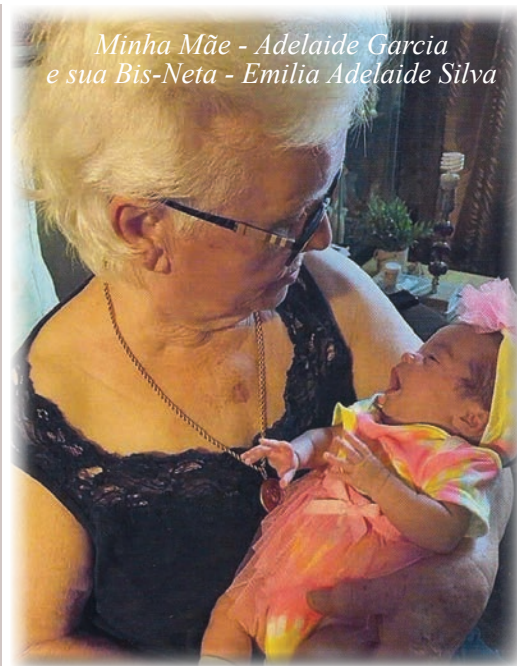
Mother, Grandmother, Great-Grand-
mother
Three names to be inherited
Now I'm not a singular mother
They are my sacred names

Beating in the hearts
Of a good life or bad life
These three generations
To accompany my walk

Go through life
With the affection of mine
May yours be lived
Always close to yours

Not forgetting those who are already
there
That stayed in the mind
Without them there was no generation
In the tree of our growth

*Minha Mãe - Adelaide Garcia
e sua Bis-Neta - Emilia Adelaide Silva*



Happy 75th Birthday,
Dorvalina Fonseca!!
♥ Love, your family



Horoscope

excerpts from ele.com



Peixes/Pisces 19/2 - 20/3 You're on your way, Pisces! When today's driven tenth-house moon teams up with the audacious Sun in your finance zone, you'll have more than enough fuel in the tank to go up the career ladder. Are you cultivating a business idea? Take a second to picture where you want to be in a month or in a year.

Está a caminho, Peixes! Quando a lua da décima casa de hoje se juntar ao audacioso Sol em sua zona financeira, você terá combustível mais do que suficiente no tanque para vencer na carreira. Está cultivando uma ideia de negócio? Tire um segundo para imaginar onde você quer estar daqui a um ano.

Carneiro/Aries 21/3 - 19/4 How much longer before you reach the finish line? With a perspective-boosting ninth-house moon pinging the illuminating Sun in your sign today, you can map out a clearer plan to your destination. Remember that you're not shooting for overnight success, Ram, because you don't want to be a flash in the pan. Zero in on one area of this particular endeavor and break that down into steps.

Quanto tempo falta para alcançar a linha de chegada? Com uma lua da nona casa que aumenta a perspectiva, sinalizando o Sol iluminador em seu signo hoje, pode traçar um plano mais claro para o seu destino. Lembre-se de que não está buscando o sucesso da noite para o dia, Ram, porque não quer ser um flash na panela. Concentre-se em uma área desse empreendimento específico e divida-o em etapas.

Touro/Taurus 20/4 - 20/5 Should you roll the dice or hedge your bets? When the moon in your joint-resources zone forms an alliance with the Sun in your intuition corner today, remember to listen to your inner voice. If you're wondering whether you should invest your time, money or energy (and if so, how much?), trust what your gut is telling you. It hasn't failed you yet...

Você deve jogar os dados ou proteger suas apostas? Quando a lua em sua zona de recursos conjuntos formar uma aliança com o Sol em seu canto de intuição hoje, lembre-se de ouvir sua voz interior. Se está se perguntando se deve investir seu tempo, dinheiro ou energia (e se sim, quanto?), confie no que seu instinto está lhe dizendo. Ainda não-te falhou...

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6 If the road has been rocky lately in a close connection, don't assume you can coast along on autopilot and everything will work itself out. Today's amiable moon-Sun trine offers you an opportunity to sort through the drama. Set aside time tonight for a heart-to-heart and be sure to meet in a peaceful setting where you can speak freely. And if your bond is rock solid lately, celebrate that fact!

Se a estrada tem estado rochosa ultimamente em uma conexão estreita, não presumo que você pode navegar no piloto automático e tudo se resolverá. O amável trigono Lua-Sol de hoje oferece a você uma oportunidade de resolver o drama. Reserve um tempo hoje à noite para uma conversa franca e certifique-se de se encontrar em um ambiente tranquilo, onde você possa falar livremente. E se o seu vínculo é sólido ultimamente, celebre esse fato!

Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7 Have you been worn out recently, Crab? Don't just take a nap; take a walk... or a bike ride... or some other form of gentle cardio that gets your blood pumping. Today's harmonious trine between the responsive moon in your wellness corner and the energizing Sun in your success zone prompts you to give your body what it needs so you can stay healthy and productive.

Você tem se desgastado recentemente, Caranguejo? Não tire apenas uma soneca; dê um passeio... ou um passeio de bicicleta... ou alguma outra forma de cardio suave que faça seu sangue bombear. O trigono harmonioso de hoje entre a responsiva lua em seu canto de bem-estar e o energizante Sol em sua zona de sucesso pede que você dê ao seu corpo o que ele precisa para que você possa se manter saudável e produtivo.

Leão/Leo 23/7 a 22/8 You won't be able to bite your tongue today when the moon in your passionate fifth house pings the Sun in your outspoken ninth. No matter how fired up you are about your own POV, try to listen to others with an open mind. If you or your fellow debaters leave "spirited discussion" in the dust and enter "heated argument" territory, be the first to step off the soapbox. You can signal humility by asking questions rather than continuing to opine. That might even enhance the quality of this conversation.

Você não será capaz de morder a língua hoje, quando a lua em sua quinta casa apaixonada tocar o sol em sua nona franca. Não importa o quão empolgado você esteja com seu próprio ponto de vista, tente ouvir os outros com a mente aberta. Se você ou seus colegas debatedores deixarem a "discussão animada" comendo poeira e entrarem no território da "discussão acalorada", seja o primeiro a sair do palanque. Você pode sinalizar humildade fazendo perguntas em vez de continuar a opinar. Isso pode até melhorar a qualidade dessa conversa.

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9 Are you ready to speak your mind? A much-needed heart-to-heart is in the offing as the moon joins forces with the Sun today. A family member or roommate could be depending on you too much for help. Or perhaps a loud coworker is making it hard for you to concentrate. Rather than continuing to bottle up your frustration, clear the air. But don't forget, Virgo: People aren't always aware of how their behavior affects others. Give them the benefit of the doubt and gently explain what you need from them.

Está pronto para falar o que pensa? Um coração a coração muito necessário está prestes a acontecer, pois a lua une forças com o sol hoje. Um membro da família ou colega de quarto pode estar dependendo demais de você para obter ajuda. Ou talvez um colega de trabalho barulhento esteja dificultando sua concentração. Em vez de continuar a reprimir sua frustração, limpe o ar. Mas não se esqueça, Virgem: as pessoas nem sempre estão cientes de como seu comportamento afeta os outros. Dê a eles o benefício da dúvida e explique gentilmente o que precisa deles.

Balança/Libra 23/9 a 22/10 Are you charging for all that advice, Libra? A long line may be forming outside your door as people seek you out for words of wisdom. Chalk it up to the knowledgeable Sagittarius moon in your communication court fist-bumping the Sun in your relationship arena. While your balanced nature tends to make you everyone's ideal sounding board, create a time limit for these consulting sessions.

Está cobrando por todos esses conselhos, Libra? Uma longa fila pode estar se formando do lado de fora da sua porta enquanto as pessoas o procuram em busca de palavras de sabedoria. Atribua isso à experiente lua de Sagitário em sua corte de comunicação, batendo com o punho no Sol em sua arena de relacionamento. Embora sua natureza equilibrada tenda a torná-lo a caixa de ressonância ideal para todos, estabeleça um limite de tempo para essas sessões de consultoria.

Escorpião/Scorpion 23/10 a 21/11 Are you caught in an unproductive pattern, Scorpion? With the moon and Sun harmonizing in your resourceful second house and your efficient sixth today, you may discover a better way of doing things. Maybe the problem isn't about workflow or time management, but the confidence you bring to each endeavor. If you're aiming for perfection and beating yourself up for falling short, that M.O. needs to change. Embrace a "trial and error" approach instead. Mistakes are how we learn!

Está preso em um padrão improdutivo, Escorpião? Com a Lua e o Sol se harmonizando em sua segunda casa cheia de recursos e em sua sexta casa eficiente hoje, pode descobrir uma maneira melhor de fazer as coisas. Talvez o problema não seja o fluxo de trabalho ou o gerenciamento do tempo, mas a confiança que traz para cada empreendimento. Se está buscando a perfeição e se culpando por ficar aquém, esse M.O. precisa de mudar. Erros são como aprendemos!

Sagitário/Sagittarius 22/11 a 21/12 Aim higher, Archer! Today's Sagittarius moon is forming an alliance with the vibrant Sun in your creativity zone, daring you to take big strides toward a dream. Tune out the haters. Regardless of how ambitious your agenda might appear to them, it's worth the blood, sweat and tears it will take to manifest.

Mire mais alto, Arqueiro! A lua de Sagitário de hoje está formando uma aliança com o vibrante Sol em sua zona de criatividade, desafiando você a dar grandes passos em direção a um sonho. Afaste-se dos odiadores. Independentemente de quão ambiciosa sua agenda possa parecer para eles, vale a pena o sangue, o suor e as lágrimas necessários para se manifestar.

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1 A good mood will stand you in good stead today when a chimerical twelfth-house moon fist-bumps the radiant Sun in your emotional fourth. This alliance can help you get over an emotional hurdle—for instance, kicking an unhealthy habit or letting go of a negative belief. If the idea of change overwhelms you, connect with someone in your inner circle who has "been there, done that."

Um bom humor o ajudará hoje, quando uma quimérica lua da décima segunda casa bater com os punhos no radiante Sol em seu quarto emocional. Essa aliança pode ajudá-lo a superar um obstáculo emocional—por exemplo, largar um hábito pouco saudável ou abandonar uma crença negativa. Se a ideia de mudança o domina, conecte-se com alguém em seu círculo íntimo que "já esteve lá, fez isso."

Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2 YWhile today's harmony between the moon and Sun awakens your sociable nature, you don't have to agree to every single idea that you hear. You're usually the one convincing others to be more radical and avant-garde. But under these skies, you'd rather go with the flow and do whatever works.

Embora a harmonia de hoje entre a lua e o sol desperte sua natureza sociável, você não precisa concordar com todas as ideias que ouve. Geralmente é você quem convence os outros a serem mais radicais e vanguardistas. Mas sob esses céus, você prefere seguir o fluxo e fazer o que funcionar.

SECOND ANNIVERSARY of

SAM CARLOS ELVIS CONJUNTO TRADIGES

Special guests: Henry Carvalho ~ Joe Melo ~ Frankie & Co.

Noite dos ARTISTAS
Music from the 70s & on

Casa Do Minho Portuguese Centre Inc.
1080 Wall St., Winnipeg, Manitoba

SATURDAY 29TH APRIL 2023 \$40 PER PERSON
COCKTAILS 5:30PM DINNER 6:30PM incl. 2 bottles of wine per table
FOR TICKETS CALL
EDDIE: 204-227-5948 or EVERETT: 204-688-3127

Nuno Pereira *Photography*

🐾 featuring Megan





Congratulations Luso Canadian FC on winning the Fernando Sousa Cup Winnipeg Oldtimers Indoor Soccer League Playoff Final 2023



Forma de vida... Após 50

Já ouviu falar em sarcopenia? O termo vem do grego: *sarx* quer dizer músculo e *penia*, perda. Resumindo, sarcopenia é o processo natural e progressivo de perda de massa muscular (músculos), característico do envelhecimento. Segundo João Toniolo, médico geriatra e diretor do Núcleo de Estudos Clínicos em Sarcopenia, é muito comum os pacientes chegarem a seu consultório e relatarem ter o mesmo peso desde a juventude. Entretanto, quando o médico faz o teste de composição corporal, percebe que mais de 80% do peso é composto de gordura, ou seja, a pessoa manteve o peso, mas perdeu músculos e ganhou gordura. “A sarcopenia atinge 40% da população acima de 65 anos e 60% dos indivíduos com mais de 80 anos. Fala-se muito de osteoporose, que é a diminuição progressiva da densidade óssea, de infarto, AVC e perda de memória, mas bem pouco da perda de músculos,” esclarece.

Mas o que a perda muscular significa na prática? Quanto menos músculo o indivíduo possui, menores são sua força e funcionalidade, o que contribui para um maior risco de quedas, fraturas e hospitalizações recorrentes. Após a quinta década de vida, perdemos entre 1% e 2% da massa muscular por ano, mas alguns fatores aceleram o fenômeno. Sedentarismo, ingestão pobre em proteínas, doenças crônicas e hospitalização estão entre os principais.

“Sarcopenia é muito sério. Quando, por exemplo, o idoso precisa ficar internado, é preciso acompanhá-lo de perto. Diariamente, fazemos uma avaliação nutricional e medimos a circunferência da panturrilha. Estudos recentes mostram que um paciente idoso pode perder até 95 gramas de músculo por dia, enquanto um jovem perderia 14 gramas,” explica a médica. Outra questão que a nutricionista Myrian Najas, diretora do Núcleo de Estudos Clínicos em Sarcopenia, aponta é que muitos idosos têm resistência em consumir proteína (que ajuda na construção de músculo). “É muito comum as pessoas mais velhas dizerem que comem menos carne, frango e peixes. O consumo de carboidratos, como arroz e farinha branca, é maior nessa faixa etária, pois esse tipo de alimento é mais fácil de ser digerido e absorvido. O resultado, muitas vezes, é uma alimentação inadequada, o que resulta diretamente no ganho de peso.”

Por isso, normalmente as pessoas demoram para notar a perda de músculos e quase nunca a previnem. Os sintomas são comumente associados à falta de vitaminas, “energia” e cansaço típicos da idade, mas quase nunca são relacionados à perda de massa magra. No entanto, a perda de massa muscular pode ser amenizada com a prática de atividade física regular. Musculação, pilates, caminhada, corrida e bicicleta são boas opções. O ideal é realizar 150 minutos semanais de exercícios. “Costumo dizer que é sempre importante ganhar e manter os músculos para envelhecer bem,” garante Najas.

drauziovarella.uol.com.br/60mais/perda-de-musculos-depois-dos-50-anos/



no Fit Club North em Winnipeg, com treinador RJ Padua



Lunch Club 2023!

f. Chef João Carlos Furtado



Matt Sarmatiuk

General Manager

Volvo Winnipeg

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

LUCAS BERGANTIM
Sutton Group - Kilkenny Real Estate

663-A Stafford St, Winnipeg, MB R3M 2X7

204-960-5604

Lucas.Bergantim@gmail.com
@soldwithlucas



L | B

Lucas • Bergantim

REALTOR®



2ND ANNUAL APM OPEN

GOLF TOURNAMENT

Saturday, June 17, 2023

Inwood Golf & Country Club
hwy 17N, Inwood, MB

Registration: 10:00am | Tee Time: 12:00pm

18 HOLES WITH A GOLF CART
PRIZES & GAMES AT VARIOUS HOLES
STEAK DINNER AT COURSE INCLUDED
EVERY GOLFER GETS A WELCOME GIFT
BREAK AT OUR COMPLIMENTARY BIFANA HUT

\$110/player: Includes all of the above
\$120/player: Shuttle bus: Garden City Mall

Shot Gun Start: Best Ball Texas Scramble

Nelson: 204-292-2200 | Diogo: 204-509-9614



Dame Maria Paula Figueiroa Rego 26 January 1935 – 8 June 2022 was a Portuguese-British visual artist known for her paintings and prints based on storybooks. Rego's style evolved from abstract towards representational. Her work often reflects feminism, coloured by Portuguese folk-themes. Rego studied at the Slade School of Fine Art and was an exhibiting member of The London Group, along with David Hockney and Frank Auerbach.

In 1989 she became the second artist-in-residence, at the National Gallery in London, where she lived and worked. At left is her painting, *Angel* (1998), a powerful and traditional Portuguese woman, radiant in a golden skirt and black bodice, brandishing a sword and a sponge, ready to restore justice and clean up the mess.

When Rego was not yet 20, she was sent by her father to study art in London, where she would meet her husband, a British artist called Victor Willing. At the time, Portugal was under the Salazar regime, and Rego recalls an oppressive upbringing, both politically and socially. When her husband died decades later, she painted a series called *Dog Women*. At right is a painting showing the cowering obedience of the dog women and girls: shaped by the forces of a dictatorship and ociety that demanded compliance and obedience from its women.

<https://artuk.org/discover/stories/paula-rego-an-artist-of-unflinching-emotional-honesty>



WIZARD ALARMS

Moisés Gravito
204.228.0011

BESTWAY AGENCIES (RTI) LTD.

555 Notre Dame Avenue
Winnipeg, MB Canada R3B 1S5

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

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

AGTA
AGENCIAS GERAIS DE TURISMO

IATA
ACCREDITED AGENT

Manitoba Public Insurance

Jose Rodrigues
Manuel Rodrigues
Antonio Rodrigues

Obituaries

MARIA FATIMA ROSA

On April 1, 2023 Maria passed away at St. Boniface Hospital at the age of 79 years old.

She was predeceased by her father Manuel Botelho and mother Maria Almeida.

Maria leaves to mourn her husband Aureliano and her son Paul.



and Nicolas Giesbrecht; Great-Grand Children Miguel, Evan and Emily, Kaydan and Arabella.

Gilberto was showing signs of dementia in his late 60's but fully diagnosed at the age of 70. With the love and guidance of his whole family, Gilberto was reminded who everyone was by showing pictures and sharing stories. He always knew he was loved by all of us. It was not until this last year that dementia took over his mind completely, slowly forgetting each one of us, yet showed comfort in seeing his children.

God saw how tired you were, God knew the pain you were in. God took you in his loving arms and you faced the pain with courage and strength till the very end. We know when God freed you from your body and gave you rest and peace your memories came flooding back. As God calls on us one by one we will all be reunited once again.

Always in our hearts, rest peacefully papa, Vavo, Avozinho

"Dementia... Grieving your loved one while they are here, only to grieve them again when they are gone" ~Michele DeSocio

A very special thank you to all the staff of Fred Douglas Lodge for the amazing care they provided. We are forever grateful.

Viewing and Prayer Service took place on Thursday, March 16, 2023 at Cropro Funeral Chapel. Funeral Mass took place on Friday, March 17, 2023 at St. Peter's Roman Catholic Church, with interment at Assumption Cemetery.



GILBERTO FERREIRA DA SILVA 1932-2023

With broken hearts and sadness our family announces the passing of Gilberto Ferreira Da Silva at the age of 90 years old. With his family by his side Gilberto took his last breath in prayer on Wednesday March 8, 2023 at 1:00 pm.



Gilberto was predeceased by his wife Silvana, his Mother; Otilia Benevides, Father; João Ferreira Da Silva, Brother; Leonilde Da Silva (wife Fernanda), Sisters; Isabel Marques (husband Carlos) and Fernanda Almeida (husband Jose). He will be lovingly remembered and deeply missed by his brother José F. Da Silva (Wife Helena). Son; João Da Silva (wife Noémia), daughters; Otilia Medeiros (husband José), Idalina Giesbrecht (husband Fred). Grandchildren; Joey Medeiros, Susie McMurtry (Husband Scott), Steven Medeiros, Melissa Laba (husband Rockie), Briana Da Silva, Johnny Da Silva, Matthew Giesbrecht

Start Living Your Dream...

dreamhavenrealty.com   



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



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



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

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

WALTER MOTA

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



Obituaries

MARIO DA SILVA CAETANO
November 1, 1934 - February 22, 2023

It is with heavy hearts that we announce the passing of our beloved Father, Grandfather and Great-Grandfather. Mario passed away peacefully at home on Wednesday, February 22, 2023, surrounded by his family after a courageous battle with congestive heart failure.



Left to cherish Mario's memory are his four children, Arminda (Manuel), Isabel (Germano), José (Rosinda), Sandra (Yoslai); nine grandchildren, Sonya (Paulo), Nelson (Eliana), Stefanie (David), Rui (Dalila), Daniel (Marcia), Mathew (Chantel), Isabella, Thalia and Adrianna; and nine great-grandchildren, Alyssa, Maria, Ashley, Chloe, Mackenzie, Mario, Salvador, Gonçalo and Mateo. He also leaves behind two of his brothers, Carlos and Antonio, and many nieces and nephews. Mario was predeceased by his beloved wife Maria, his brother Manuel; his parents, Francisco and Arminda; and his mother and father in-law.

Mario was born November 1, 1934 in Figueiró dos Vinhos, Portugal. He immigrated to Canada in 1966, settling in Winnipeg, where he worked very hard and was able to bring his family to Canada in 1975.

Mario was an avid hunter and fisherman and just loved to be out in nature. He had an incredible connection to animals and loved to be surrounded by them.

He found great pleasure in gardening and being one with nature. Mario's love and devotion to his family was endless. Watching his grandchildren and great-grandchildren play around him brought him so much joy. He will always be remembered for his sense of humour and wonderful stories. We are comforted to know that he has received God's eternal gift and for that we are so thankful.

Viewing and Prayers were held at the Immaculate Conception Church on Wednesday, March 1, 2023, followed by Mass of Christian Burial celebrated by Monsignor Maurice Comeault. Interment followed at Assumption Cemetery in Winnipeg, Manitoba.

☛ **Depois de 23 anos, já estás unido ao lado da nossa Mãe. Descansa em paz Paizinho.**

É com corações pesados que anunciamos o falecimento de nosso amado Pai, Avô e Bisavô. Mario faleceu pacificamente em casa na quarta-feira, 22 de fevereiro de 2023, cercado por sua família após uma batalha corajosa contra uma insuficiência cardíaca congestiva.

Deixados para guardar a sua memória estão seus quatro filhos, Arminda (Manuel), Isabel (Germano), José (Rosinda), e Sandra (Yoslai);

nove netos, Sonya (Paulo), Nelson (Eliana), Stefanie (David), Rui (Dalila), Daniel (Marcia), Mathew (Chantel), Isabella, Thalia e Adrianna; e nove bisnetos, Alyssa, Maria, Ashley, Chloe, Mackenzie, Mario, Salvador, Gonçalo e Mateo. Deixa também dois irmãos, Carlos e António, e muitos sobrinhos e sobrinhas. Mario foi precedido por sua amada esposa Maria, seu irmão Manuel; seus pais, Francisco e Arminda; e sua sogra e sogro.

Mario nasceu a 1 de novembro de 1934 em Figueiró dos Vinhos, Portugal. Ele imigrou para o Canadá em 1966, estabelecendo-se em Winnipeg, onde trabalhou muito e conseguiu trazer sua família para o Canadá em 1975.

Mario era um ávido caçador e pescador e adorava estar na natureza. Ele tinha uma conexão incrível com os animais e adorava estar cercado por eles.

Ele encontrou grande prazer em jardinagem e ser um com a natureza. O amor e a devoção de Mario à sua família eram infinitos. Ver seus netos e bisnetos brincarem ao seu redor, o deixava muito feliz. Ele sempre será lembrado por seu senso de humor e histórias maravilhosas. Somos consolados em saber que ele recebeu o dom eterno de Deus, e por isso somos muito gratos.

As visita funebre e orações foram realizadas na Igreja da Imaculada Conceição na quarta-feira, 1º de março de 2023, seguidas da missa de corpo presente, celebrada pelo monsenhor Maurice Comeault.

O enterro seguiu para o Cemitério da Assunção em Winnipeg, Manitoba.



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

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

Caring Above All.

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

Cuidar acima de tudo.

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

Português para todos

por Maria de Lurdes Rodrigues

Em Cabo Verde, o português é língua oficial, mas não é língua materna para a maioria dos seus cidadãos. O mesmo acontece em Angola, em Timor ou em Moçambique. Estes países enfrentam, por essa razão, enormes dificuldades no ensino do português. Para grande parte dos alunos, o contacto mais intenso e continuado com o português faz-se apenas aos 6 anos, quando chegam à escola. Tudo é ainda mais difícil porque não se trata apenas de aprender a falar, a ler e a escrever uma língua que, para todos os efeitos, é uma segunda língua. Trata-se também de, logo no primeiro ano, aprender em português, isto é, numa língua pouco conhecida para as crianças, todas as outras matérias, da matemática ao estudo do meio e às expressões.

Ensinar a ler e a escrever uma criança que não fala português porque é outra a sua língua materna requer metodologias e técnicas de ensino diferentes das que são usadas no ensino de crianças que já falam a língua, ou para as quais o português é a primeira língua. Isso é, aliás, o que acontece com o ensino de qualquer língua. Por exemplo, os nossos alunos em Portugal aprendem inglês, isto é, aprendem a falar, a escrever e a ler inglês de forma diferente daquela que é usada para ensinar os alunos ingleses. Porém, isso não acontece no ensino do português nestes países, sendo enormes as dificuldades enfrentadas pelos professores e pelos alunos. Não acontece porque essas metodologias e materiais de ensino não tinham sido desenvolvidas e não estavam disponíveis até há pouco tempo. Os programas de ensino de português nesses países foram definidos a partir dos existentes em Portugal.

Os referenciais para o ensino de português como língua não materna, ou como língua segunda, ou ainda como língua estrangeira, foram homologados pelo Ministério da Educação há cerca de dez anos, com bastante atraso em relação a outras línguas muito faladas no mundo, como é o caso do inglês ou do espanhol. Desde então, em várias das nossas universidades tem crescido o número de cursos de formação de professores de Português para Estrangeiros. Têm sido também produzidos e publicados manuais e outros pedagógicos destinados ao ensino de crianças e de adultos. Tal crescimento tem permitido, em primeiro lugar, responder de forma mais eficaz às necessidades do nosso sistema de ensino que, em todos os níveis de escolaridade, do primeiro ciclo à universidade, é frequentado por milhares de alunos de diferentes origens e nacionalidades, que precisam de aprender o português. Tem, permitido ao Instituto Camões inovar o ensino de português no estrangeiro.

Porém, onde este tipo de metodologias de ensino e materiais pedagógicos pode fazer a diferença e ser de grande utilidade é nos países onde o português é língua oficial mas não é língua a primeira língua materna. Sobretudo naqueles em que há uma aposta séria na democratização do ensino, na inclusão escolar da maioria das crianças, independentemente da sua origem social. Se já é difícil ensinar a uma criança uma segunda língua com o sucesso requerido para que a partir de então essa seja a língua da sua aprendizagem escolar, mais difícil ainda é fazê-lo inclusivamente para todas as crianças.

O futuro do português como língua mundial joga-se, verdadeiramente, em países como Cabo Verde. Países que, sem complexos, têm sabido distinguir o acessório - o método - do objetivo, isto é, a aprendizagem, por todos, com sucesso, da língua portuguesa. Portugal pode ter um papel muito importante, apoiando estes esforços através da capacitação dos professores e da disponibilização de meios técnicos e pedagógicos.

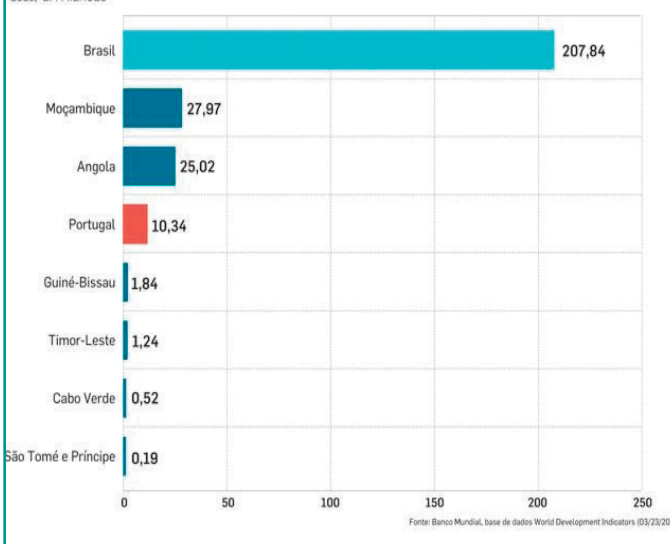
Texto publicado no jornal português *Diário de Notícias* em 12/4/2017, por Maria de Lurdes Rodrigues, Professora universitária portuguesa, docente no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, onde lecciona desde 1986 e concluiu o seu doutoramento em Sociologia (1996) e prestou provas de agregação (2003). Ministra da Educação no XVIII Governo Constitucional (2005-2009). Presidente da Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento entre 2010 e 2013.

Ideias feitas Português é a língua de Portugal?

Há alguns anos, em São Paulo, um motorista de táxi, ouvindo-nos falar, perguntou-nos de que país éramos. De Portugal, respondemos. E qual é a língua de Portugal? Português, respondemos. Não pode ser, afirmou o taxista, português é a língua do Brasil. Estava errado? Claro, mas não completamente. O português é língua do Brasil tanto quanto de Portugal. E se um tem a história do seu lado o outro tem nas suas mãos o presente e o futuro da língua, enquanto língua mundial. Hoje, em termos de população, Portugal é apenas o quarto país do mundo com mais falantes do português. À sua frente estão o Brasil, destacado de todos os outros, Moçambique e Angola.

População dos países de língua oficial portuguesa

2015, EM MILHÕES



Article published in the Portuguese newspaper *Diário de Notícias* on 4/12/2017, by Maria de Lurdes Rodrigues, Portuguese university professor, professor at ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, where she has been teaching since 1986 and completed her PhD in Sociology (1996) and aggregation tests (2003). Minister of Education in the XVIII Constitutional Government (2005-2009). President of the Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento between 2010 and 2013.

Portuguese for everyone

by Maria de Lourdes Rodrigues

In Cape Verde, Portuguese is the official language, but it is not a mother tongue for most of its citizens. The same happens in Angola, Timor or Mozambique. These countries, therefore, face enormous difficulties in teaching Portuguese. For most students, the most intense and continuous contact with Portuguese only happens at the age of 6, when they arrive at school. Everything is even more difficult because it is not just a matter of learning to speak, read and write a language which, for all intents and purposes, is a second language. It is also a question of, starting in the first year, learning in Portuguese; that is, in a language little known to children, all other subjects from mathematics to studying the environment and its expressions.

Teaching a child who does not speak Portuguese because it has another mother tongue to read and write in Portuguese, requires different teaching methodologies and techniques from those used in teaching children who already speak the language, or for whom Portuguese is the first language. This is what happens with teaching any language. When students in Portugal learn English, they learn to speak, write and read English in a different way than students who speak English as a first language.

The difficulties faced by teachers and students are huge. Effective methodologies and materials had not been developed until recently. Portuguese language programs in these countries were previously based on those existing in Portugal, and geared towards students who speak Portuguese at home. The resources for teaching Portuguese as a second or a foreign language were only approved by the Ministry of Education about ten years ago, which is a considerable delay in relation to other languages programs for languages widely spoken in the world such as Spanish or even English.

Since then, the number of training courses for teachers of Portuguese for Foreigners has grown in Portuguese universities. Manuals and other pedagogical materials have also subsequently been produced and published for teaching children and adults. Such growth has made it possible to respond more effectively to the needs of our education system which, at all levels of education, from first year to university, is attended by thousands of students of different origins, who need or want to learn Portuguese for any reason.

The Camões Institute has rightly led in the inclusive innovation of teaching Portuguese to students of all ages abroad.

The new type of teaching methodologies and supportive materials can make a huge difference in outcomes for countries where Portuguese is an official language, but not the first mother tongue. Especially in those where there is a serious investment in the democratization (and accessibility) of education, to include the majority of children, (and not just the wealthy elites), regardless of their social (or ethnic) origin. If it is already difficult to teach a child a second language such that, from then on, this is the language of their school learning for all subjects and not just the language taught, it is even more difficult to do it for all children.

The future of Portuguese as a world language is truly at stake in countries like Cape Verde, where Portuguese is the official language, but not the mother tongue. Countries that remain invested in retaining Portuguese as an official language and democratizing education require support and resources from Portugal to do so, by training teachers and providing technical and pedagogical resources.

COMUNIDADE | COMMUNITY

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



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



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

Carlos Sousa Tony Soares



CKJS 92.7FM
MULTILINGUAL
PORTUGUESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"
JP Cardoso
HOST/PRODUCER
520 Corydon Avenue
Winnipeg, MB R3L 0P1
www.ckjs.com
Phone: 204-960-6692
Fax: 204-453-8244
jcardoso@ckjs.com



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



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



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



PORTUGUESE IN MANITOBA
www.portugueseinmanitoba.com



BANDA LIRA DE FATIMA
204.955.6841
FUNDADA 1973

Memberships | Sócios 2023

Contribution/Contribuição

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

- Em memória de Mariana P. Coelho
- MARIA JOSÉ, J. PETER, E PEDRO AIRES CORREIA
- Em memória de MARIA DEMELO
- LIGA DOS COMBATENTES, NÚCLEO DE WINNIPEG
- **LUSO-CAN TV**
- In memory of MARY & PETER MARUSCHAK
- CARLOS & YVONE OLIVEIRA
- Em memória de TOMAZ OLIVEIRA
- Em memória de EUGÉNIO SILVA, COMBATENTE
- ILDA TOMÉ em memória de AMÉRICO TOMÉ

Principais línguas faladas pelo mundo.



A língua portuguesa é falada por mais de 250 milhões de pessoas, seja na América (Brasil), Europa (Portugal), Oceania (Timor Leste), Ásia (Macau e Goa) e África (Angola, Moçambique, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné Equatorial e São Tomé e Príncipe).

A depender do critério utilizado, o português é o quinto (número de falantes nativos ou que a usam como segunda língua) ou o sétimo (só nativos) idioma mais falado no mundo. Na internet, é a sexta língua com mais usuários. ~culturaeviajem.wordpress.com

Servico Completo de Limpezas Comercial e Residencial



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

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

www.bee-clean.com
Proprietario: José Correia
375 Nairn Avenue
Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



River East Mechanical is a Winnipeg-based plumbing service Owned and Operated by Eddie and Sara Braga

✉ info@rivereastmechanical.com
🌐 www.rivereastmechanical.com
📱 @rivereastmechanical
☎ 1 204 296 5235



WE ARE DEDICATED TO GETTING EVERY JOB DONE RIGHT

CALADO CONSTRUCTION

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



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



GARCEA
GROUP OF COMPANIES

GRANITE
CONCRETE SERVICES

Tuscany
CONSTRUCTION
The Fine Specialist

colour
DESIGN DECORATING

BEDROCK
LANDSCAPING

SER
ELECTRIC INC

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



HAS YOUR DEALER DROPPED THE BALL OR COMPLETELY VANISHED?

WE CAN HELP!



- ✓ PC and Mac Repairs
- ✓ Virus Removal
- ✓ Electronics Repairs
- ✓ MSP Solutions/IT Services



- ✓ Computer Systems
- ✓ Network Infrastructure
- ✓ CCTV/Security Systems
- ✓ Computer Accessories



WE SPEAK YOUR LANGUAGE

WE SERVICE MOST MAKES AND MODELS



📍 620 KING EDWARD ST ☎ (204) 788-0900 WWW.CDCCOMPUTERS.COM