

Navegante Cultural



WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

VOLUME 5 | ISSUE 4 | 2023

SEMPRE GRATIS



Nary Padua
of Nary's Kitchen

RJ Padua
of Fit Club North

FAB FOUR
FIT CLUB
On the Blue



Fab Four Fit Club On the Blue

Together since 2014 and married in 2016, two little Paduas since added to their family, RJ and Nary continue their inspiring journey of fitness and well-being, with an ongoing commitment to sharing their joy for an enhanced physicality that integrates body, mind, and soul with a viva-las-vegas-cum-hip-hop "swagger," no que é conhecido como "On the Blue."

They balance each other; their two little ones now rounding out this well-matched dynamic duo as a "fab four."

RJ, the energetic, high-intensity Filipino boss-coach with a Latin-vibe, a storm-master of equally high-energy Fit Club members, who are attracted to the kind of workouts that can be playfully described as controlled chaos, or high BPM fitness orgies, depending on your frame of reference ;)

Nary, the elegant, gracious daughter of Cambodian refugees, a thoughtful beauty with a 6-pack, who self-describes as more fit in her 30s than she was in her 20s (and this, after two children)!

"Being the daughter of refugee parents from Cambodia, I know the struggles my parents went through and the many challenges they faced in Canada. And after everything they've gone through, they are still very positive and grateful. They never ask for anything and are thankful for everything."

RJ is the owner/head trainer of Fit Club North, while Nary hosts Nary's Kitchen on the Fit Club Winnipeg youtube channel: <https://www.youtube.com/FITCLUBWINNIPEG>

Juntos desde 2014 e casados em 2016; dois pequenos Paduas desde então adicionados à sua família, RJ e Nary continuam sua jornada inspiradora de fitness e bem-estar, com um compromisso contínuo de compartilhar sua alegria por uma fisicalidade aprimorada, que integra corpo, mente e alma com um viva-las-vegas-cum-hip-hop "swagger," no que é conhecido como "On the Blue."

Eles se equilibram; seus dois pequeninos agora completam esta dupla dinâmica bem combinada como um "quatro fabuloso."

RJ, o filipino enérgico e de alta intensidade como treinador-chefe de vibração latina; um mestre de liderar membros do Fit Club, igualmente de alta energia, que são atraídos pelo tipo de exercícios que podem ser descritos de forma divertida como caos controlado ou condicionamento físico de alto BPM orgias, dependendo do seu referencial ;)

FIT CLUB
WWW.FITCLUB.FIT



Nary, a elegante e graciosa filha de refugiados cambojanos, uma beleza pensativa com um pacote de 6, que se autodescreve como mais em forma aos 30 anos do que aos 20 (e isso, depois de dois filhos)!

RJ é o proprietário/treinador principal do Fit Club North, enquanto Nary hospeda o Nary's Kitchen no canal do youtube do Fit Club Winnipeg: <https://www.youtube.com/FITCLUBWINNIPEG>.

inclination to gamble and drink (alcohol). She spent the night of the crash in front of a video lottery terminal at a lounge in Winnipeg's Garden City area, court heard. When she hit Pacheco, a city worker on duty at the time, she had more than double the legal limit of alcohol in her blood.

Pacheco, 27, can walk again, but now has several titanium bones and suffers severe pain. He said he can still feel his legs crushed against his work truck and can envision his torn flesh. "I was conscious through most of the ordeal. The first thing that came to my thought was, Were my legs there," he told CTV Winnipeg.

The case may be the first of its kind in Canada. While Henderson accepts responsibility, she is also pointing a finger at the drug, which is the subject of a national class-action lawsuit. The suit's 300 claimants allege they felt driven to drink compulsively, gamble or engage in frequent and risky sexual behavior while on the drug.

Its Canadian Product Monograph contains the following warning: "Patients and caregivers should be aware of the fact that abnormal behaviour such as pathological gambling, increased sexual desire, excessive sexual activity, compulsive shopping or binge eating (has) been reported."

Pacheco and his wife Kathy were hoping the case would serve as a reminder of the consequences of drinking and driving. Now they worry it will show others there's a loophole.

Despite that, Pacheco says he has forgiven Henderson. "I accepted her apology as soon as she hit me. I don't believe in hatred...."



Michael Pacheco almost lost his legs after being hit in the crash.



The scene of an accident in Winnipeg where Michael Pacheco was hit by an impaired driver is seen in April 2008.

Medication side effects blamed for leading to woman's excessive drinking, drunk-driving crash

reports by Jill Macyshon and Jillian Taylor
January 26, 2011
ctvwinnipeg.ca

A Winnipeg woman who drank up to six rum and cokes before hitting a young father with her car was spared jail time Wednesday after a judge agreed her behaviour could be blamed on prescription medication.

Joan Henderson admitted to drinking until she blacked out in April 2008, when she drove her car into Michael Pacheco, who nearly lost his legs. She had been taking the medication Mirapex -- a drug her lawyer says is linked to significant behavioural changes -- to treat restless leg syndrome.

The 54-year-old woman pleaded guilty Tuesday to impaired driving causing bodily harm. Justice Brenda Keyser handed down a two-year suspended sentence, after Henderson's lawyer argued for leniency, saying the circumstances were exceptional.

"This case is out of the ordinary," said Keyser. "This was an impaired choice by someone who did not choose (impairment)." Henderson now faces supervised probation, a drug and alcohol ban, mandatory counselling and a one-year driving suspension. During the trial, her friends described her as a quiet woman who rarely gambled and drank coffee, not alcohol.

Defence lawyer Evan Roitenberg said his client was taking Mirapex to treat the often painful symptoms of her illness, but was hit with side effects that included an...



Mundial

THE PORTUGUESE NEWSPAPER
WWW.NAVEGANTE-OMUNDIAL.COM

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

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

Dela Silva; Nélia Soares

Tony Soares & Fatima Sousa, CSP Video

ADDITIONAL PHOTOS

Front & Inside Covers

Jerome Santome for Fit Club

CTV News

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*



Letter from the Editor / Carta da Editora

Casa do Vinho

A Casa do Minho acolheu uma animada fusão intercultural de provas de vinhos do Calabria Market e um buffet de Tapas, generosamente preparado à maneira do norte, que é o mais aproximado, culturalmente falando, que chegamos a espanha no lado português da Península Ibérica.

Embora nascida nos Açores, sou geneticamente metade do Ribatejo, por isso usei botas de cowboy compradas em Alberta durante o Calgary Stampede há alguns anos. Como explico às pessoas que pensam que Portugal é apenas uma praia costeira ou uma ilha vulcânica (bem, na maior parte é, mas...);,

o Ribatejo é como a "Alberta" de Portugal; país de cavalos e gado. Também há cavalos mais a norte e leste, em Maceio de Cavaleiros, que fica em Trás-os-Montes, mas esta é mais uma carta de literacia intercultural e menos de geografia portuguesa, por isso voltamos à fusão. (Também há cavalos e cavaleiros na ilha onde nasci, São Miguel.)

A Casa do Minho continua a expandir o envelope intercultural do que significa expressar e compartilhar nossa etnia aqui nas pradarias; além de nossas próprias tradições -- comida e dança, importantes e dignas de serem sustentadas e mantidas; uma integração envolvente da cultura que acredito nos torna mais fortes juntos. (Indiscutivelmente, as outras organizações também fazem isso.)

Intercultural Literacy

I'm also fond of saying that the Portuguese, essentially a motley crew of tribes conquered first by the Romans and then by the Moors, following a short free-for-all governed by germanic overlords, did not build an empire for good and not-so-good, by staying home and sheltering in place. Being coastal helped, obviously; and in the golden age of so-called discovery, they took and they gave, both figuratively and literally, which is the best part of cultural diffusion (a different thing than the more nefarious cultural appropriation that is theft, pure and simple); hence Brasil and its beautiful people, I say tongue-in-cheek.

But wait, isn't literacy just the ability to read and write? Nope, literacy now includes financial literacy, media literacy, technological literacy, emotional literacy, health literacy, physical literacy (like at Fit Club), and cultural literacy. Basically, literacy is knowledge competence in a certain area; the ability to understand, communicate, process, and interpret knowledge and ways of thinking, being, and doing...

So then, what's intercultural literacy?

Basically, intercultural literacy is the ability to understand, communicate, process, and interpret (and I would add, respect) patterns of cultural behaviour not your own; integrating (without appropriating, i.e., stealing) these patterns is the highest form of intercultural literacy, and one of the aspirational pillars of Navegante Cultural. It's how the Portuguese built an empire for good and not-so-good, and why they decolonized in one year following the revolution of 25 April 1974, when it became clear how oppressive an empire they had built, after 13 years of bloodshed to hold onto archaic ways of thinking, being, and doing; it's also why Portugal decriminalized drugs sooner than most in this century, and set up rehabilitation programs instead; and why the country continues to welcome citizens from so-called former colonies.



Alfabetização Intercultural

Também gosto de dizer que os portugueses, essencialmente um bando heterogêneo de tribos conquistadas primeiro pelos romanos e depois pelos mouros, seguindo um curto vale-tudo governado por senhores germânicos, não construíram um império, ficando em casa e abrigando-se no local. Ser costeiro ajudou, obviamente; e na idade de ouro da tal-chamada descobertas, eles pegaram e deram, que é a melhor parte da difusão cultural (uma coisa diferente da apropriação cultural, que é roubo, puro e simples); daí o Brasil e seu povo lindo.

Mas espere, a alfabetização não é apenas a capacidade de ler e escrever? Não, alfabetização agora inclui alfabetização financeira, alfabetização midiática, alfabetização tecnológica, alfabetização emocional, alfabetização em saúde, alfabetização física (como no Fit Club) e alfabetização cultural. Basicamente, a alfabetização é a competência de conhecimento em uma determinada área; a capacidade de compreender, comunicar, e interpretar conhecimentos e modos de pensar, ser e fazer...

Então, o que é alfabetização intercultural?

Basicamente, a alfabetização intercultural é a capacidade de entender, comunicar, processar e interpretar (e eu acrescentaria, respeitar) padrões de comportamento cultural que não são seus; integrar (sem se apropriar; ou seja, roubar) desses padrões é a forma mais elevada de alfabetização intercultural, e um dos pilares aspiracionais do Navegante Cultural. E assim que os portugueses construíram um império para o bem e para o mal, e porque descolonizaram no ano seguinte à revolução de 25 de abril de 1974, quando ficou claro o quanto regressivo e opressor foi o império que construíram, após 13 anos de derramamento de sangue agarrar-se a formas arcaicas de pensar, ser e fazer; e também por isso, que o país desriminalizou as drogas mais cedo do que a maioria neste século é, em vez disso, criou programas de reabilitação para drogados; e porque, também, continua a acolher cidadãos das tal-chamadas ex-colônias.

YOUR INTERNATIONAL AGENT
SERVING RESIDENTS IN
MANITOBA & PORTUGAL



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



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

Michael Pacheco
...14 & 25

*Fab Four Fit Club
On the Blue*
...16



Gestoras de produtos Finanços
2136 McPhillips Street, Winnipeg, MB

Edwarda Sardinha
esardinha@cambrian.mb.ca
204.925.4055

Table of Contents

Highlights

Casa do Vinho, by Casa do Minho	6
homen & mulher em Style	8
Esthetics & Blessings; Winning & Learning	10
Food & Drink, by Eduarda Gil	12
Back to Back: Mia & Dina	16
Página dos Combatentes	18
Comunidade em Vista	20
Manny Garcia - Arquivo de Memórias	22
Horoscope	22
Carlos Humaire, editorial Brasil	23
Nuno Pereira, Photography	24
Obituaries	29
Community	31

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

NANCY GONÇALVES
LAW OFFICE

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



Michelle Pais, co-host of "24 Hour Flip," talks to members of her home staging team during the taping of an episode of the new A&E show. Submitted Photo

"24 House Flip"
on A&E
... 30
by Lourdes da Silva,
O Jornal

Getting to know Michelle Pais
<https://youtu.be/lbzUifxgPYg>

CANTREX® nationwide

DYNAMIC SERIES 2.0 SOLUTIONS

1725 Ellice Ave, Winnipeg 204.783.1727

2450 Saskatchewan Ave, Portage la Prairie 204.239.8544

Mobiliás | Electrodomésticos | Electrónicos | Artes Decorativas

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 WorldReady



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



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



casa do Vinho

Casa do Minho



FOUR SEASONS
AUTO BODY

Joe Valentim **Danny Valentim**

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

LEO P. SOUSA, CPA, CA
President

CPA CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANTS

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



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

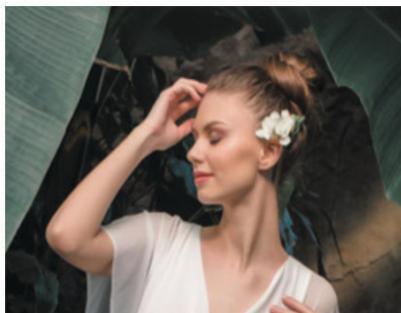
DWDC.ca



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:
 @logicfilmsca

431-336-1097





homen em STYLE

Paulo Bergantim

What's new for Spring?

Excerpts from GQ magazine

O que há de novo para a primavera?

"A peer-reviewed scientifically perfect list to step up your spring style," by Gerald Ortiz

If you're looking to hit the refresh button on your warm weather rotation and get fully reacquainted with dressing to see people IRL, we've got your back with a fully-loaded list of all the men's spring fashion essentials to don right now.

No matter how you put them together, these GQ-certified spring gams will blend in perfect harmony. Think of 'em like the Chick Corea [a tongue-in-cheek wink at my EIC] Elektric Band for your wardrobe: A funky fusion of forward-thinking pieces and forever classics that come together to form an endless array of impeccable men's spring outfits.

From crisp button-downs and trippy hats to spring cologne and wild shorts, here are the 41 spring clothes for men you need for a wildly stylish season ahead.

1. The Classic Striped Button-Down
2. Extremely Loud And Incredibly Colorful Pants
3. The White Sneaker
4. A Slick Leather Jacket
5. The Rockstar Shades
6. Candy-Colored Jewelry [this one is a challenge for many of us Portuguese men stuck on gold or silver]
7. The Swanky Knit Polo [like the kind your mom dressed you in for church in the summer]
8. Short-Shorts [five inches length or shorter, if you can handle it; like your dad back in the daze of a groovy-70s summer]
9. The Loafer With Some Sole
10. Farmer's Market-Ready Bag [WTF?! Okay, you go first, lol]
11. The Cheery Chapeau [it stays on for summer, helping you bring that unit cost down]
12. The Cropped Lightweight Jacket
13. The Throwback Zip-Up Hoodie [think all the back to Y2K and graphic Ts -- yeah, like that]
14. Sky Blue Washed Out Jeans
15. Chunky, Funky Footwear [like your vovô used to wear: brown lace-ups with gummy-soles]
16. Your Go-To Spring Scent
17. Badass Leather Pants [ethically-sourced]
18. Runner's Kicks
19. The More-Versatile-Than-You-Thought Black Blazer [not just for weddings or funerals]
20. Neck Ties (Several Neck Ties)
21. Texture-Enhancing Hair Spray



22. A Classic Figaro Chain [in gold or silver for those of us who just can't let go...]
23. The Everyday Blazer
24. Very Practical, Very Nice Sunscreen
- 25 Solid Black Derbies [basically, Doc Martens's Oxfords]
26. The Throwback Track Jacket
27. The Newfangled Sweater Vest [check your closet right at the back -- think 80s Le Chateau]
28. The Easy Livin' Trouser
29. The Toughened-Up Chore Coat [anything from Carrhart works]
30. The Don't-Overthink-It Tee (in white)
31. The Updated Cargos
32. The Birkenstock (Just Get Some Already)
33. The Anytime Fleece
34. The New Going Out Shirt [silk and deep-cut fit for a disco-queen]
35. The Trench Made For Downpours
36. The Sheer Shirt [great for showing off those tattoos you've kept covered over winter]
37. The Low-Key Cardigan
38. The Go-To Jeans [Levi's 501s are back and cool again]
39. The Weird Hat [why not a beret?!]
40. The 3-In-1 Sweater [something with a zipper gives you three looks: a turtle or mock neck, a v-neck, or a polo neck]
41. The Short(er) Socks [when you need to go higher than ankle-socks but lower than knee-socks]

www.gq.com/gallery/best-spring-clothes-for-men

And for Summer?

Sneak Peek below from "Harry" magazine
E para o verão?

SUMMER SELECTIONS

Thinking about what to wear on your summer vacation? From on-trend bucket hats to cool and casual espadrilles, illustrator Wes Robinson shows you how Harry Rosen can help you make this your most stylish summer getaway yet.



Shop Harry magazine online at harryrosen.com



mulher em STYLE

Manny Martins-Karman

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

7 days of skirts.

Day 2: pleated skirt with "knife pleat."

Soon, it'll be time to shed the many bulky layers shielding us from the seemingly never-ending winter. Although I gravitate to pants most days, I enjoy the flow and femininity of a skirt.

When I think of pleated skirts I think of the iconic photo of Marilyn Monroe in 1954. You know the one; where she is wearing the white silk halter-dress with longer pleated skirt and standing over a NYC subway vent blowing air and pushing her skirt up, while she is using her hands and pushing her skirt down.

This blue one is from @penningtons last year.

Don't worry I wouldn't leave you hanging. I have curated similar ones on my LTK shop. Shop here: <https://liketk.it/47T6y>

Wear what makes you happy!



Eu sou um artista.
Desenhadora gráfica.
Estilista. Esposa. Mãe.
Bebedora de café.
Observadora de pessoas.

7 dias de saias.
Dia 2: saia plissada com "prega faca."

Em breve, será hora de nos livrarmos das muitas camadas volumosas que nos protegem do inverno aparentemente interminável. Embora eu goste de calças na maioria dos dias, gosto do fluxo e da feminilidade de uma saia.

Quando penso em saias plissadas, penso na foto icônica de Marilyn Monroe em 1954. Conhece essa; onde ela está vestida em seda branca com saia plissada mais longa e de pé, sobre uma ventilação do metrô de Nova York, empurrando a saia para cima, enquanto ela está usando as mãos e empurrando a saia para baixo.

Este azul é da @penningtons do ano passado.

Não se preocupe, eu não deixaria na mão. Eu selecionei outros semelhantes na minha loja LTK aqui: <https://liketk.it/47T6y>

Vista o que te faz feliz!



gettyimages®

Weegee/Arthur Fellig/International Center of Photography

KARMA esthetics and life's blessings



Anabela
&
Camara

Calluses and cracked feet can be both uncomfortable and unsightly, but fortunately, there are many effective treatments that can help to alleviate these conditions. As an esthetician, I use my expertise to provide an approach to treating calluses and cracked feet.

The most common cause of cracked heels is dry skin, this can happen for several reasons. Standing for extended period of time, athletes foot, eczema, psoriasis, wearing heels, flip flops, sandals, and being overweight.

One of the most important aspects of treating calluses and cracked feet is regular maintenance. This involves a combination of soaking, exfoliating, and moisturizing. Soaking your feet in warm water for 10-15 minutes can help to soften the skin and make it easier to remove calluses. After soaking, use a pumice stone or foot file to gently exfoliate the dead skin.

Regular exfoliation with a gentle foot scrub can also help to prevent the buildup of calluses. Moisturizing is also an essential step in treating calluses and cracked feet. Look for a moisturizer that contains urea or salicylic acid, which can help soften the skin and improve the appearance of calluses.

I also recommend additional treatments to help improve callused and cracked feet.

One popular treatment is a paraffin wax treatment. This involves applying warm wax to the feet, which hardens before peeled off. This treatment helps to hydrate and soften the skin, making it easier to remove calluses. Another effective treatment is a moisturizing foot mask. These masks are applied like socks and left on for a period of time before being removed and massaged into the skin.

In addition to regular maintenance and esthetician treatments, it is also important to wear comfortable shoes. Avoid wearing shoes that are too tight or high heels, as these can contribute to the formation of calluses. Drink plenty of water, apply Vaseline to the heels and then wear socks; this helps create a sealing barrier to lock in moisture.

*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

A podiatrist can provide more advanced treatments such as prescription-strength creams or custom orthotics. They can also diagnose and treat any underlying foot conditions that may be contributing to the formation of calluses.

By following these tips and incorporating a regular foot care routine into your daily life, you can improve the health and appearance of your feet and prevent the formation of calluses and cracked skin.

Calos e pés rachados podem ser desconfortáveis e desagradáveis, mas, felizmente, existem muitos tratamentos eficazes que podem ajudar a aliviar essas condições. Como esteticista, uso minha experiência para fornecer uma abordagem para o tratamento de calos e pés rachados.



A causa mais comum de calcanhares rachados é a pele seca, isso pode acontecer por vários motivos. Ficar em pé por um longo período de tempo, pé de atleta, eczema, psoríase, usar salto alto, chinelo, sandálias e excesso de peso.

Um dos aspectos mais importantes no tratamento de calos e pés rachados é a manutenção regular. Isso envolve uma combinação de imersão, esfoliação e hidratação. Mergulhar os pés em água morna por 10 a 15 minutos pode ajudar a amaciar a pele e facilitar a remoção de calosidades. Após a imersão, use uma pedra-pomes ou lixa de pé para esfoliar suavemente a pele morta.



A esfoliação regular com uma esfoliação suave para os pés também pode ajudar a prevenir o acúmulo de calosidades. A hidratação também é uma etapa essencial no tratamento de calos e pés rachados. Procure um hidratante que contenha ureia ou ácido salicílico, que podem ajudar a suavizar a pele e melhorar a aparência dos calos.

Eu também recomendo tratamentos adicionais para ajudar a melhorar os pés calejados e rachados. Um tratamento popular é um tratamento com cera de parafina. Isso envolve a aplicação de cera quente nos pés, que endurece antes de ser descascada. Este tratamento ajuda a hidratar e amaciar a pele, facilitando a remoção dos calos.

Outro tratamento eficaz é uma máscara hidratante para os pés. Essas máscaras são aplicadas como meias e deixadas por um período de tempo antes de serem removidas e massageadas na pele.

Além da manutenção regular e dos tratamentos estéticos, também é importante usar sapatos confortáveis. Evite usar sapatos muito apertados ou de salto alto, pois podem contribuir para a formação de calosidades.

Beba muita água, passe vaselina nos calcanhares e depois calcê meias; isso ajuda a criar uma barreira de vedação bloqueando a umidade de que seus pés precisam.

Um podólogo pode fornecer tratamentos mais avançados, como cremes de prescrição ou órteses personalizadas. Eles também podem diagnosticar e tratar quaisquer condições subjacentes nos pés que possam estar contribuindo para a formação de calos.

Seguindo estas dicas e incorporando uma rotina regular de cuidados com os pés em sua vida diária, você pode melhorar a saúde e a aparência de seus pés e prevenir a formação de calos e rachaduras na pele.





sometimes we WIN sometimes we LEARN

Artificial Intelligence (AI) has taken the business world by storm, and it is not difficult to see why. With tools like ChatGPT and art generation apps, entrepreneurs are turning to AI to help them create content, generate unique insights, and predict the next big trend. However, there are a few essential things that every entrepreneur should consider when using machine learning tools.

The first thing to keep in mind is that AI assistance is the new norm for content creation, and it is crucial to think of how to use it instead of whether to use it.

As AI technologies become more prevalent, they will play an increasingly important role in the creation of high-quality content. Entrepreneurs should embrace this trend and start incorporating AI into their content creation process.

The second thing to keep in mind is that businesses must experiment with longer, more detailed inputs to generate unique and impactful outputs. AI-generated content is only as good as the data it is fed. Entrepreneurs should try different combinations of inputs to see what works best for their business. This will help to create content that is unique and impactful.

The third thing to keep in mind is that ethical frameworks and success parameters should be well-defined. While AI-generated content can be extremely useful, it is essential to ensure that it does not violate ethical concerns or short-term goals of increasing revenue and grabbing attention. To achieve this, businesses should develop and refine processes and protocols to generate quality outputs in terms of ethics and content.

Similar to the early days of search engines, AI-generated content will need to be differentiated and valuable in the long run to achieve success. Businesses can use machine-learning tools to seek out logical content, generate unique insights, and predict the next big trend. By doing so, they will be able to differentiate themselves for future success.

Embracing AI to find useful, ethical ways to harness machine-learning tools will help creators prosper. The use of machine learning tools will have a transformative impact on businesses in all aspects, from products and services to customer interactions.

The businesses that use them to their full potential may very well differentiate themselves and succeed in the future. As AI continues to evolve, entrepreneurs should continue to experiment and find new ways to use it for business success.

The picture was created using an AI Program

A Inteligência Artificial (IA) conquistou o mundo dos negócios e não é difícil perceber porquê. Com ferramentas como ChatGPT e aplicativos de geração de arte, os empreendedores estão recorrendo à IA para ajudá-los a criar conteúdo, gerar insights exclusivos e prever a próxima grande tendência. No entanto, existem algumas coisas essenciais que todo empreendedor deve considerar ao usar ferramentas de aprendizado de máquina.

A primeira coisa a ter em mente é que a assistência de IA é a nova norma para a criação de conteúdo e é crucial pensar em como usá-la, em vez de usá-la.

À medida que as tecnologias de IA se tornam mais predominantes, elas desempenham um papel cada vez mais importante na criação de conteúdo de alta qualidade. Os empreendedores devem adotar essa tendência e começar a incorporar a IA em seu processo de criação de conteúdo.



A segunda coisa a ter em mente é que as empresas devem experimentar insumos mais longos e detalhados para gerar resultados únicos e impactantes. O conteúdo gerado por IA é tão bom quanto os dados que são alimentados. Os empreendedores devem tentar diferentes combinações de insumos para ver o que funciona melhor para seus negócios. Isso ajudará a criar conteúdo exclusivo e impactante.

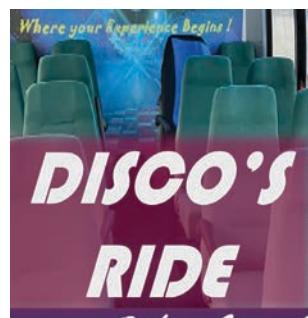
A terceira coisa a ter em mente é que as estruturas éticas e os parâmetros de sucesso devem ser bem definidos. Embora o conteúdo gerado por IA possa ser extremamente útil, é essencial garantir que ele não viole as preocupações éticas ou as metas de curto prazo de aumentar a receita e chamar a atenção. Para conseguir isso, as empresas devem desenvolver e refinar processos e protocolos para gerar resultados de qualidade em termos de ética e conteúdo.

Semelhante aos primeiros dias dos mecanismos de pesquisa, o conteúdo gerado por IA precisará ser diferenciado e valioso a longo prazo para alcançar o sucesso. As empresas podem usar ferramentas de aprendizado de máquina para buscar conteúdo lógico, gerar ideias exclusivas e prever as próximas tendências. Ao fazer isso, eles serão capazes de se diferenciar para o sucesso futuro.

A adoção da IA para encontrar maneiras úteis e éticas de aproveitar as ferramentas de aprendizado de máquina ajudará os criadores a prosperar. O uso de ferramentas de aprendizado de máquina terá um impacto transformador nos negócios em todos os aspectos, desde produtos e serviços até interações com clientes.

As empresas que os utilizam em todo o seu potencial podem muito bem se diferenciar e ter sucesso no futuro. À medida que a IA continua a evoluir, os empreendedores devem experimentar e encontrar novas maneiras de usá-la para obter sucesso nos negócios.

A imagem foi criada usando um programa AI



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



Lapas Grelhadas

Ingredientes:

- 1 Kg de lapas (dos Açores de preferência)
- manteiga Milhafre q.b.
- 6 dentes de alho picadinho
- 1 colher de sopa (rasa) de massa malagueta
- tomate picado, opcional

Modo de Preparação:

...1 Limpam-se as lapas, raspando com uma faca eventuais vestígios de algas.

...2 Dispõem-se num tabuleiro de inox e levam-se ao forno até descolarem das conchas, ficando com aspeto de estarem pousadas nas mesmas.



...3 Enquanto isso, faz-se o molho numa caneca de inox. Coloca-se a manteiga, os alhos picados e a massa malagueta no interior da mesma e vai ao lume, levantar fervura. Pode acrescentar com tomate picado.

...4 Quando as lapas estiverem prontas, retirem-se do forno e regam-se, individualmente, com uma colher de chá de molho. Serve-se de imediato com pão de milho.

Grilled Limpets

Ingredients:

- 1 kg of limpets (from the Azores preferably)
- Milhafre butter q.b.
- 6 minced garlic cloves
- 1 tablespoon (flat) chilli paste
- chopped tomato, optional

Preparation mode:

...1 The limpets are cleaned, scraping off any traces of seaweed with a knife.

...2 Arrange them on a stainless steel tray and bake them in the oven until they come off the shells, giving them the appearance of being placed in them.

...3 Meanwhile, make the sauce in a stainless steel mug. Put the butter, the chopped garlic and the chilli paste inside it and put it on the fire, bring to a boil. You can add with diced tomato. You can add with diced tomato.

...4 When the limpets are ready, remove them from the oven and drizzle individually with a teaspoon of sauce. Serve immediately with corn bread.

204.792.9146 | eduardagil@live.ca

YOUR ULTIMATE SEAFOOD BUYING GUIDE



SHRIMP

Whether buying fresh or frozen shrimp, look no further than US and Canadian waters, as the regulations regarding shrimp farming and fishing are extremely strict in those areas and many other shrimping regions. Additionally, fresh shrimp should smell briny and sweet, like the sea, never fishy or like ammonia.



WHOLE FISH AND
FISH FILLETS

Whole fish should have clear, convex eyes; bright red gills; and glistening, taut skin. They should smell mildly briny, like seaweed, never pungent or like the scent of the air at low tide. Make sure that the flesh of fish fillets is firm, springy, glossy, and never dried out.



LOBSTER

Live lobsters and precooked tail meat (either fresh or frozen) are the best bets. If buying live, look for active, wriggly lobsters contained in a spotless tank. Also, make sure to either kill them quickly or return them to the water and cook them immediately before cooking, as even an hour of waiting time will deteriorate the lobster's flesh, leading to mushy, unappetizing fare.



BIVALVES

Generally, bivalves like clams, oysters, mussels, and scallops should all be purchased fresh. In order to ensure that the bivalves you're buying are still alive, look for the meat feel heavy for its size, smell slightly briny-smelling (like their other seafood brethren), and have tightly closed, intact shells.



CAVIAR

Caviar from the Caspian Sea used to be the benchmark for caviar quality, but that has been judged, but knowledge it's illegal to export. Instead, look for farmed caviar with snappy, (never mushy), larger-sized eggs, and make sure to enjoy it within eight weeks of purchase.



POPSUGAR

CORK & OLIVE

PORtuguese MARKET & COFFEE BAR



939 Notre Dame Avenue
Winnipeg MB R3E 0M8
204.219.0492

Ana Godinho Esteves
CHEF / OWNER



Viana 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



Not many folks know that I studied Psychology -- my first academic love, and in fact, I double-majored (with honours) in Psychology and Geography, before switching over to the Faculty of Education. Initially, I considered pursuing graduate studies in educational psychology at the University of Toronto, but life intervened with different plans for me, and I chose a more direct path to supporting the psychosocial development of others, with a focus on secondary education.

Not many folks know that I trained for the secondary stream -- my placements were mostly in high schools, and I was set to go that route, when yet again, life intervened with different plans for me. I was encouraged to consider elementary education and I started out at Pinkham School, where coincidentally, my father had worked as an EA in the mid-80s, while recovering from a sports injury (badly torn knee ligaments for which he required surgery) that prevented him from fully returning to his trade as a painter for almost three years.

During my years studying Psychology and Geography, I integrated the two by focusing on Human Geography, and although I can still point out that the Canadian Shield is referred to as the Pre-Cambrian Shield in USA, my first love came to serve me well as I switched over to learning how to teach youngsters how to learn...

It was like I had a key.

When I first came across OCEAN -- an acronym for the Big Five Personality Traits at right, which I encourage you to research on your own, I started applying it to real life in trying to understand not just myself and how I work, but in understanding how others work.

What makes you tick?

We are all unique as individuals, but there are common traits that cross cultures in our contemporary world. Are we more or less open-minded? Conscientious and self-disciplined? Some of us are extraverted; some of us are more introverted -- it's not black and white, either, but more of a spectrum. Are we agreeable, warm and friendly in social situations? Just because someone is extraverted, does not mean they are friendly. Introverts can be warm. Do we remain calm and balanced in tricky situations? Or do overly worry about what may or may not happen?

Learning, and for that matter, lifelong learning, is not just what happens in a classroom, whether elementary, secondary, or post-secondary school. It is what happens on the job, or on the sports-field; in a gym; when we take up a new hobby, or when we go on vacation and take on the basics of a new language...

As an educator and lifelong student, my wish for you is two-fold: that you continue understanding yourself -- it's a journey, not a destination as they say, and that your love for learning never diminish in your life time!

Muitas pessoas não sabem que estudei psicologia - meu primeiro amor acadêmico e, de fato, fiz dupla especialização (com honras) em psicologia e geografia, antes de mudar para a faculdade de educação. Inicialmente, pensei em fazer pós-graduação em psicologia educacional na Universidade de Toronto, mas a vida interveio com planos diferentes para mim e escolhi um caminho mais direto para apoiar o desenvolvimento psicosocial de outras pessoas, com foco no ensino médio.

Poucas pessoas sabem que treinei para o ensino médio - minhas colocações foram principalmente em escolas secundárias e eu estava pronto para seguir esse caminho, quando, mais uma vez, a vida interveio com planos diferentes para mim. Fui encorajado a considerar o ensino fundamental e comecei na Pinkham School, onde, coincidentemente, meu pai havia trabalhado como EA, enquanto se recuperava de ligamentos gravemente rompidos no joelho para o qual ele precisou de cirurgia, que impediu a volta ao seu ofício de pintor por quase três anos.

Durante meus anos estudando Psicologia e Geografia, eu integrei os dois, focando na Geografia Humana, e embora eu ainda possa apontar que o escudo Canadense é chamado de escudo Pré-Cambriano nos EUA, meu primeiro amor veio para me servir bem como Eu mudei para aprender a ensinar os jovens a aprender...

Era como se eu tivesse uma chave.

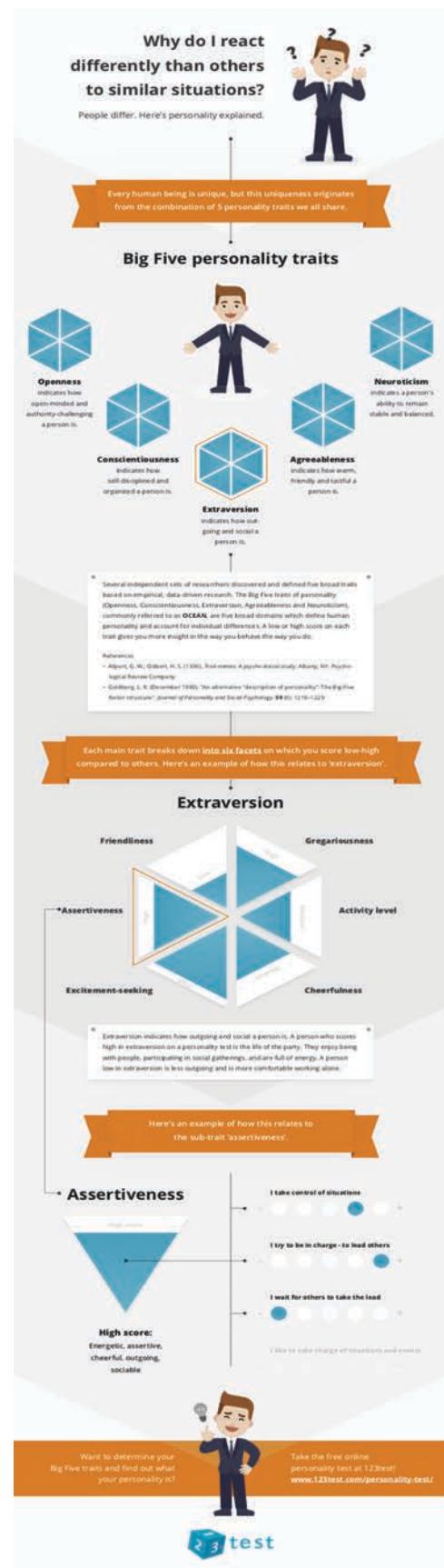
Quando me deparei com OCEAN - um acrônimo para os Cinco Grandes Traços de Personalidade à direita, que encoro a pesquisar, comecei a aplicá-lo à vida real, tentando entender não apenas a mim mesmo e como trabalho, mas em compreender como os outros funcionam.

O que motiva você?

Somos todos únicos como indivíduos, mas há traços comuns que atravessam as culturas em nosso mundo contemporâneo. Somos mais ou menos mente abertos? Conscientes e autodisciplinados? Alguns de nós são extrovertidos; outros são mais introvertidos - também não é preto e branco, mas mais um espectro. Somos agradáveis, calorosos e amigáveis em situações sociais? Só porque alguém é extrovertido, não significa que seja amigável. Os introvertidos podem ser calorosos. Permanecemos calmos e equilibrados? Ou preocupamos demais?

A aprendizagem, e aliás, a aprendizagem ao longo da vida, não é apenas o que acontece em uma sala de aula, seja no ensino fundamental, médio ou pós-secundário. É o que acontece no trabalho ou no campo de esportes; em uma ginásio; quando começamos um novo hobby, ou quando em férias aprendemos nova idioma...

Como educador e aluno ao longo da vida, meu desejo para você é duplo: que continue se auto-entendendo -- é uma jornada, não um destino como dizem, e que seu amor pelo aprendizado nunca diminua em sua vida!



Michael Pacheco, why do you think you survived a near-fatal accident?

To be given a second chance to change my path and learn how to keep it simple. I believe in karma. What's good for the goose is good for the gander. I used to try to control things before the accident, but I don't anymore. Now, I like to keep it simple. I keep to myself, and I don't like the spotlight.

Yet you do want to tell your story, yes? Yes, as a lesson; don't drink and drive!

My accident happened at 2am on April 22, 2008. It was spring clean-up and my second year with the City of Winnipeg. I was 27 years old.

We were down a truck and two employees. My job was to drive the truck and be a blockade to the employee who was pushing the sand. We were on North Main, past the Kildonan Park entrance, near the parking lot to the golf course. We were just about to go for "lunch" on the night shift; the other trucks were ahead and we only had the foreman's truck behind, with a manual sign to turn off/on, which was my job...

I heard someone say, "watch out!" and I turned and saw car-lights. I didn't know if I should jump up, or jump sideways -- I remember all of it. I had to decide which way to jump; I jumped up because I knew that if I went right, I would hit my head on the curb, and that if I went left, I might hit traffic.

I jumped up and tried to clear the car coming at me, but I couldn't jump high enough to hop onto the hood; so the car's bumper hit my lower legs and pinned me there against the tailgate of the foreman's truck I had been driving, which I had gotten out of, to manually change the off/on sign as the group of trucks moved forward.

I lost consciousness briefly after impact, but woke up to excruciating pain... I tried to push the car off me; to push the pain off me; it helped to push against the car.

You're in acute, overwhelming pain; and your thinking is practical: get it off me!

I was talking to anyone who would listen to me... "Get it off me!" There were cops and firefighters (who held me up) already there and workers and all of them worked together to push the car up and off me. I then remember laying on the ground once I dropped, and I looked up at where I had been pinned, and all I saw was blood and 'stuff, flesh,' hanging from the tailgate of the truck. I couldn't bear to look at my legs, fearing that they weren't there. I tried to stand up and I could, almost, so I figured that my legs were still there...

I kept asking for something to ease the pain. I lost a lot of blood. I think the cold of the early spring kept me alive.

The paramedics were trying to put me on the stretcher, but my legs had broken sideways, and so, they had to re-break them on the spot, to get them straight... Yet, they had nothing in their truck to give me for the pain.

Did you have any other thoughts, besides getting medication to numb the pain?

Yes. I kept asking them not to tell my (at the time) wife, who was pregnant. I feared she would have a miscarriage, and she did. (She is now my exWife, and we're better friends these days, than when we were married as husband and wife.)

That was my only concern; my then wife and our unborn child. When we got to the hospital, I passed out. Tell her I left her for another woman, I said, 'Portuguese women are practical, she'll just get mad at me and move on.'

Sounds like you were trying to control a situation beyond your control, no?

Yes, that's it exactly, and that's what I was like in the past -- I was always trying to control things; I'm not like that anymore. I only control myself now. But, at the time, I used the coping tools I had at my disposal.

Anyway, I only blacked out when I got to the hospital, Health Sciences Centre. I remember seeing my wife, and I said something; but I was delusional as they wheeled me to surgery... I woke up on the table in the operating room, and I could see power-tools to my left, and I hear doctors saying, 'he's awake,' and then, 'what do you mean, he's awake? He should be out.'

They were going to cut off my right leg.

I asked them; 'why would you cut off my leg if I can feel my toes?!' I showed them. And then I said, 'you'd better save my leg, because if you don't, that insurance you guys carry will come in handy...' I drifted off, worried that they would cut off my leg, and when I woke up after surgery, the first thing I asked my wife was, if my leg was there, and she said, yes...

How long were you in the hospital?
Not as long as they wanted!

I was only in the hospital three months. The first two months were mostly taken up by surgery and recovery. They would tell me that I could leave the hospital when I could bear weight on my legs, and a few other conditions had been met... Possibly September.'

My legs were up in the air during the recovery; however, a bone infection set in. At first, I had two titanium rods with 6 bolts in my left leg, and a knee shield; my right leg had the same amount except for the knee shield. I had chronic infections due to the bone shards, so they took out the rods on the right leg, and put in antibiotic cement; that means that there is concrete in my bones, holding my right leg together. I've had that there since my accident, to prevent infection, although the bones are healed.

In the meantime, my wife had the miscarriage. And I kept asking 'when could I go home? I have a four-year-old,' I would say; 'my wife must return to work.'

I'm a stubborn guy, sure, but I listen to my body. One time, a therapist put me in a

wheelchair, and I pretended not to understand the exercise, so I stood up on my feet. She was surprised, but set another milestone for me -- to use crutche -- and so on, until July, when I was able to go home, early.

Are you in pain right now?

Not sitting like this having coffee, no. It feels normal. But when I get up, I feel it... Wintertime is bad and the damp cold is worse. Being in hot water helps.

Who hit you?

Joan Henderson. She was a cocktail waitress at a bar; in her 50s when she hit me; in her 60s when she got sentenced -- she got two years' probation and one year without a license from the time of the accident. Last I heard, she had gotten cancer. I wish the best for her, and I hope she has no regrets when she crosses over. I forgave her, and I told her that in my statement.

What's the lesson being learned here?

Beyond the simple, 'Don't drink and drive.' I'm not entirely sure. I believe in free will, but destiny also; if it wasn't Joan Henderson, it would have been someone else behind the wheel.

Maybe the lesson is *let it go...* ?

I was telling my girlfriend recently, about the death or her brother in August, that I feel so badly for her mother, and to be patient with her about the loss. It takes time to heal. I think about how my mother would have felt, if she had lost me in the accident; I am an only child, and my father died at age 42 in 1999.

When did you return to work?

A year later in 2009. I don't think I should have gone back to work at all... And I resent it, thinking 'you guys almost killed me!'

Do you have advice for folks who are struggling or living through difficult times?

Same advice my dad gave me: patience!

Miss your dad?

Oh yeah! He died just before Y2K and he had a strange presentiment that something was going to happen that year; well, it turned out to be his passing on December 18, 1999. He was in the Knights of Columbus for many years; well-known in the community, had been in the Portuguese military. Afterwards, he worked in a chemical factory and was a smoker. He got lung cancer, then five years later, spinal cancer; which spread to his brain.

Is there special meaning to your tattoos?

Yes. The sun and the star. The female symbol on the left is receiving (and represents my daughter, Saria Faith), while the male symbol on the right is giving (and represents my son Logan Elijah). My exWife Kathy picked the names; she's a strong woman, of Portuguese descent, from São Miguel. (I'm from Santa Maria.)

Any parting words to conclude our visit?

May the force be with you! I'm a big believer in angels, especially Archangel Metatron.

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 Café
venha vistar-nos!





Archangel Metatron is the angel of life. He guards the Tree of Life and writes down the good deeds people do on Earth, as well as in heaven, in the Book of Life (the Akashic Records). Metatron is the spiritual brother of Archangel Sandalphon, and both were humans on Earth before ascending to heaven as angels (Metatron lived as the prophet Enoch, and Sandalphon as the prophet Elijah).

People ask for Metatron's help to discover their spiritual power and bring glory to God.

The Zohar, the holy book of mystical Judaism called Kabbalah, describes Metatron as "the king of angels" and says that he "rules over the Tree of Knowledge of Good and Evil" (Zohar 49, Ki Tetze: 28:138). The Zohar also mentions that the prophet Enoch has turned into the archangel Metatron in heaven (Zohar 43, Balak 6:86)... to continue his ministry forever, describing in Zohar Bereshit 51:474 that, on Earth, Enoch was working on a book that contained "the inner secrets of wisdom" and then "was taken from this Earth to become a heavenly angel."

www.learnreligions.com/meet-archangel-metatron-124083

Arcanjo Metatron é conhecido como o anjo da vida. Ele guarda a Árvore da Vida e anota as boas ações que as pessoas fazem na Terra, bem como o que acontece no céu, no Livro da Vida (também conhecido como Registros Akáshicos). Metatron é tradicionalmente considerado o irmão espiritual do Arcanjo Sandalphon, e ambos eram humanos na Terra antes de ascender ao céu como anjos (Metatron viveu como o profeta Enoque e Sandalphon como o profeta Elias).

As pessoas pedem a ajuda de Metatron para descobrir seu poder espiritual e usá-lo para trazer glória a Deus.

O Zohar, o livro sagrado do ramo místico do judaísmo chamado Kabbalah, descreve Metatron como "o rei dos anjos" e diz que ele "governava a Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal" (Zohar 49, Ki Tetze: 28:138). O Zohar também menciona que o profeta Enoch se transformou no arcанjo Metatron no céu (Zohar 43, Balak 6:86)... estava trabalhando em um livro que continha "os segredos internos da sabedoria" e depois "foi levado desta Terra para se tornar um anjo celestial."



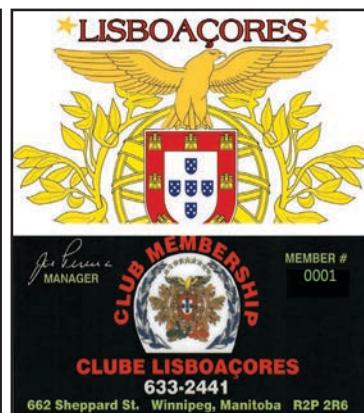
Driver charged in crash that injured city worker

Kelly Dehn ctvwinnipeg.ca April 23, 2008

The driver of a Dodge Neon that hit and seriously injured a city worker has been charged with impaired driving causing bodily harm. Joan Ann Henderson, 51, is now in custody at the provincial Remand Centre. The city worker was part of a street cleaning team working on Main Street at Templeton shortly before 1 a.m. Tuesday morning. Witnesses tell CTV News a Dodge Neon swung around two street sweepers and drove into the worker who was putting out warning signs, pinning him to a truck.

The man has been identified as Michael Pacheco. He is in his twenties and has been working with the city for a couple of years. Police say he has severe injuries to his lower body. He was taken to hospital in critical condition, and has since been upgraded to stable. The family of the injured man issued this statement on Wednesday: We would like to thank everyone for their thoughts, prayers, support and kind wishes. At this time, we wish to decline any requests for media interviews, as we are focused on Michael's health and wellness. Thank you for your cooperation. The Pacheco Family

City officials tell CTV News all the safety precautions were in place. Flashing lights were working on the machines, and they were grouped together traveling down the street. No charges have been laid in that case. Police are still waiting for an opinion from Crown attorneys. In this latest case, Joan Ann Henderson is charged with impaired driving causing bodily harm and driving over the legal blood-alcohol limit.



BACK to stronger together

Mia Sally Correia

The Customer is Always Right

In my stories, whether they are fiction or non-fiction, I can stretch the truth a little, to my liking or sensibility, and pass it off as "poetic license," to drill home a point or keep from harming or embarrassing anyone in my text.

In my business; that is "Navegante Cultural," the legal entity, I have to keep to the truth, particularly while invoicing advertisers, keeping commitments to show up for business meetings to the best of my ability and time availability, and of course, pay the appropriate amount of taxes to CRA, among other important fiscal standards of practice.

In business, we like to say, the customer is always right, but there are exceptions. I have had more than one incident over the five years at the helm of this publication, where due to lack of communication, I have had to write off unpaid invoices as "bad debt," and yes, that's an accounting term and not something I make up to embellish the fiscal reality of skipping payment sound much worse than it is.

I learned in my previous work as a government consultant, time and again, just how essential that clear communication is within a meeting, across project teams, or when the stakes are even higher, such as signing a contract with an external service provider for hundreds of thousands or tens of millions of dollars.

In that world, scope creep costs a lot of money and time and because it is reported publicly (owing to the money coming from taxes paid by citizens like you and me), it is important to communicate expectations and desired goals, objectives and outcomes both in advance, and at the project end – sometimes also, within annual departmental plans and annual reports that are a matter of public record and available to anyone upon request, or these days, found online in PDF format.

Organizations are Run by Teamwork

Whether public sector or private sector, not-for-profit or journalistic, all organizations, even one as comparatively small as Navegante, are run by teamwork. If you read my list of who's who at Navegante on page 3 – or just look slightly right at Dina or down at RJ, you'll see that I am part of a growing team that privileges me with a leadership position as EIC, partner, and publisher.

There is no Navegante without them, nor is there a Navegante without you, the reader. There is constructive criticism and there is praise. There is growth and there is learning.

I rely on collaboration and good will and handshake deals made in good faith -- although I do have a contractor agreement, same as I have an advertiser agreement. Some folks sign; some folks don't, but even when they don't, they at least have Navegante terms.

Yes, I have had challenging conversations with both advertisers and readers, and believe it or not, I am not always right, but neither is the customer always right. As I am fond of saying, not one of us has the market cornered on the truth. I have had differences of opinion -- some have been resolved with good humour; some with giving "time to time" as we say.

We are a people that run hot, sometimes; we the Portuguese, but we are also open-minded and curious; asking questions as we go and learning new things. To that end, I enjoy expanding the envelope of cultural understanding, by dipping into and pushing what I call inter-cultural literacy. That is a different kind of teamwork-write-large and I intend to keep it for as long as my path unfolds. I truly believe that we are better together, culturally speaking, and 1% better everyday, when we see beyond ourselves.

O cliente está sempre certo

Em minhas histórias, sejam elas de ficção ou não-ficção, posso estender um pouco a verdade, ao meu gosto ou sensibilidade, e passá-la como "licença poética," para aprofundar um ponto ou evitar prejúdiciar ou embaraçar alguém em meu texto.

No meu negócio; que é o "Navegante Cultural," a entidade legal, devo manter a verdade, principalmente na hora de faturar os anunciantes, compromissos de comparecer às reuniões de negócios da melhor forma que puder e disponibilidade de tempo e, claro, pagar impostos ao CRA, entre outras importantes normas fiscais de prática.

Nos negócios, gostamos de dizer que o cliente sempre tem razão, mas há exceções. Tive mais de um incidente ao longo dos cinco anos desta publicação, onde, devido à falta de comunicação, tive que perdoar faturas não pagas.

Aprendi repetidamente em meu trabalho anterior como consultora do governo o quanto essencial é uma comunicação clara em uma reunião, entre equipes de projeto ou quando os riscos são ainda maiores, como a assinatura de um contrato com um provedor de serviços externo para centenas de milhares ou dezenas de milhões de dólares.

Nesse mundo, o aumento do escopo custa muito dinheiro e tempo e, como é relatado publicamente (devido ao dinheiro proveniente de impostos pagos por cidadãos como você e eu), é importante comunicar expectativas e metas, objetivos e resultados desejados, tanto com antecedência e no final do projeto - às vezes também, dentro de planos departamentais anuais e relatórios anuais que são de registro público e disponíveis a qualquer pessoa mediante solicitação, ou atualmente, encontrados online em formato PDF.

As organizações são administradas pelo trabalho em equipe

Seja do setor público ou do setor privado, sem fins lucrativos ou jornalístico, todas as organizações, mesmo uma tão pequena quanto a Navegante, são geridas pelo trabalho em equipe. Se ler minha lista de quem é quem no Navegante na página 3 – ou apenas olhar para a Dina ou para o RJ, verá que faço parte de uma equipe em crescimento que me privilegia com uma posição de liderança como editora.

Somos um povo que esquenta, às vezes; nós, os portugueses, mas também somos abertos e curiosos; fazendo perguntas enquanto avançamos e aprendemos. Para esse fim, gosto de expandir o envelope da compreensão cultural e intercultural. Esse é um tipo diferente de trabalho em equipe em escala maior e pretendo mantê-lo. Eu realmente acredito que somos melhores juntos, culturalmente falando, e 1% melhores todos os dias, quando vemos além de nós mesmos.

FITCLUB.FIT

RJ Padua
Owner/Trainer
204.813.9113



to BACK & 1% better

Dina Oliveira

The Customer is Always Right!?

In business, we like to say, the customer is always right, but there are exceptions. We had a recent incident at Hair Obsession with one particular lady, who proved to be the exception to our rule, because she did not appreciate our approach to teamwork.

She had initially booked a two-hour appointment, but when she told us in the chair that she wanted to go blonder, we explained that it would require an additional hour to apply a toner as the final step, but that we would accommodate her additional request, to give her the blonder look she wanted.

I've said it before, and I'm saying it again; it is very important to have clear communication between a stylist and a client, BEFORE we start the process. To recall, I explain to the client how much time it will take, the process involved, and the product required as well as the cost to achieve the look they want, so that there are no surprises. This helps them to make an informed decision.

Hair Obsession is Run by Teamwork

Because we ran out of time for her allotted appointment, the stylist that started the process couldn't finish as her next appointment had shown up, so our junior stylist stepped in to finish for the final hour, under my supervision.

I was the one that told our Junior Stylist Helen to blowdry her hair, because I didn't want the client to have to wait any longer and further extend her time in the chair. It was apparent to me from a distance that she didn't like that another stylist had stepped in -- she even complained about being turned slightly in the chair so that the blowdryer cord would reach and not get stuck.

She called the next day to complain, yelling on the phone about the way I ran the salon, even though she admitted that she liked the hair colour; (I had seen the colour and style when she left. It looked good!) She told me that she wanted her money back, and that she would give me a bad review. She also got her daughter involved; someone who had never even been to my salon.

As the lead senior stylist, I don't always have time to shampoo all clients, for example, and that's the kind of work that is important for junior stylists to experience and gain practice in, or when we're pressed for time and another stylist has finished early, we can help each other out as members of the team.

At around the same time, another client was so pleased with Helen that when it came time to pay, she asked me to give her an additional \$100 on the total cost of services as a tip for Helen!

I told the unhappy woman that we had been in business for 50 years using a teamwork approach, but that didn't seem to calm her down. It's too bad that she couldn't see the value in our teamwork, but the incident provided us as a team to discuss the value of clear communication.

O cliente está sempre certo!?

Nos negócios, gostamos de dizer que o cliente sempre tem razão, mas há exceções. Tivemos um incidente recentemente no Hair Obsession com uma senhora em particular, que provou ser uma exceção à nossa regra, porque ela não apreciava nossa abordagem ao trabalho em equipe.

Inicialmente, ela havia agendado um horário de duas horas, mas quando

ela nos disse na cadeira que queria ficar mais loira, explicamos que levaria mais uma hora para aplicar um toner como etapa final, mas que acomodaríamos seu adicional pedido, para dar a ela a aparência mais loira que ela queria.

Já disse antes e estou dizendo de novo; é muito importante ter boa comunicação entre estilista e cliente, ANTES de iniciarmos o processo. Para lembrar, explico ao cliente quanto tempo levará, o processo envolvido, o produto necessário e o custo para obter o visual desejado, para que não haja surpresas. Isso os ajuda a tomar uma decisão informada.

Fui eu que disse à nossa Junior Stylist Helen para secar o cabelo, porque não queria que a cliente prolongasse ainda mais o tempo na cadeira. Ficou claro para mim à distância que ela não gostou que outra estilista tivesse intervindo - ela até reclamou de ser ligeiramente virada na cadeira para que o fio do secador alcançasse e não ficasse preso.

Ela ligou no dia seguinte para reclamar, gritando ao telefone sobre a maneira como eu administrava o salão, embora admitisse que gostava da cor do cabelo. (Eu tinha visto a cor e o estilo quando ela saiu. Parecia bom!)

Como estilista sênior principal, nem sempre tenho tempo para lavar todos os clientes, e é importante para as estilistas júniores ganharem prática, ou quando estamos pressionados por um tempo e outra estilista termina cedo, podemos ajudar uns aos outros como membros da equipe. E uma pena que ela não tenha percebido o valor de nosso trabalho em equipe, mas o incidente nos permitiu discutir em equipe o valor de uma comunicação clara.



hair obsession

1627 henderson highway

204.338.9978
dina oliveira, owner



LIGA DOS COMBATENTES

Núcleo de Winnipeg



Herói na Frente Título original: Soldado Milhões

2018
1h 25m

Um soldado português que se perdeu de sua equipe durante a batalha de La Lys luta sozinho em dezenas de ofensivas alemãs para garantir a segurança de seus companheiros.

<https://www.imdb.com/title/tt7170698/>

Crítica do Filme: Portugal recorda o seu “Herói na Frente (Soldado Milhões)” da Primeira Guerra Mundial

13 de novembro de 2020 por Roger Moore
rogersmovienation.com

Ele era um modesto e piedoso garoto de fazenda enviado para o matadouro da guerra de trincheiras na Primeira Guerra Mundial.

Quando chegou seu momento, ele cobriu uma retirada das forças aliadas ficando sozinho para trás e ceifando os alemães com uma sucessão de metralhadoras Lewis.

O jovem analfabeto lida com o tédio mortal nas trincheiras, os atiradores que diminuem suas fileiras, os apitos que os oficiais sopram para mandá-los “exagerados” e a tensão que faz os camaradas perderem a cabeça.

Um gentil médico o convence a escrever para sua (também analfabeta) amada (Filipa Louciero) em Valongo.

De volta a casa, mais velho, mais sábio e condecorado, não abandonou o cinismo que impregnava as fileiras da força expedicionária de 75.000 homens de Portugal.

“O soldado é um enfeite para os políticos desfilarem,” diz à filhinha (Carminho Coelho), em português com legendas em inglês.

À medida que o serviço de combate avança para o momento da verdade de Aníbal, seguimos o pai mais velho enquanto sua filha o segue no sopé e na floresta, em busca de um lobo matador de ovelhas.

É um belo paralelo no roteiro de Mário Botelho e Jorge Paixão da Costa, um pouco pesado na alegoria guerra/lobo, mas funciona. E os cenários impressionantes da casa de Aníbal no norte de Portugal podem ser bonitos e primitivos.

É aqui que a vida e a morte sempre estiveram em jogo.

As sequências de combate são boas, se é que não vimos antes e encenadas e filmadas de forma mais impressionante em filmes da Europa, América, Austrália e Turquia.

Isso vale para “Herói na Frente” (intitulado “Soldado Milhões” em Portugal) também.

A agitação política em Lisboa é o pano de fundo para a partida da força expedicionária e é inexplícável.

A tensão nos soldados não tinha nome até a Primeira Guerra Mundial e está pouco desenvolvida.

Mas ainda é uma história interessante de um rapaz da fazenda que cumpriu seu dever, sobreviveu ao massacre e não pensou muito nas pessoas que o enviaram para lá ou em suas honras e condecorações.

Classificação MPA: sem classificação, violência gráfica, palavrões

Elenco: João Arrais, Miguel Borges, Raimundo Cosme, Carminho Coelho e Ivo Canelas

Créditos: Direção de Gonçalo Galvão Teles, Jorge Paixão da Costa, roteiro de Mário Botelho, Jorge Paixão da Costa.

Um lançamento do Film Movement+.

Duração: 1:29

COMBATENTES LEAGUE

Winnipeg Nucleus

Hero on the Front Original title: *Soldado Milhões*

2018
1h 25m

A Portuguese soldier who got stranded from his team during the La Lys battle struggles alone through dozens of German offensives so he can guarantee his companions' safety.

<https://www.imdb.com/title/tt7170698/>

Movie Review: Portugal remembers its "Hero on the Front (Soldado Milhões)" of WWI

November 13, 2020 by Roger Moore
rogersmovienation.com

He was a modest, pious farm boy sent into the slaughterhouse of trench warfare in World War I.

When his moment came, he covered a withdrawal of Allied forces by single-handedly staying behind and mowing down the Germans with a succession of Lewis (machine) guns.

He didn't sing his own praises, but as others recognized what he did and called attention to it, he became his country's most famous infantryman of The Great War. They even named his hometown after him.

Seen through American eyes, Anibal Milhais is Portugal's Sergeant York, brave, a crack shot whose grit stood out among the faceless masses of the trenches, a symbol of sacrifice and a "Hero on the Front."

Milhais earns a generic combat bio-pic from co-directors Gonçalo Galvão Teles and Jorge Paixão da Costa, nothing that will make anyone forget the superb action, suspense and artistic aims of "1917," but technically and aesthetically serviceable and well-acted.

The script follows Milhais into the trenches as a young man (João Arrais) and back home, raising his daughter years later as an older father (Miguel Borges), someone not impressed enough by the ceremony where they rename his village for him to show up on time, distracted by farm problems, including the wolf that's killing his sheep.

The illiterate young man copes with the deadly tedium in the trenches, the snipers that thin their ranks, the whistles that officers blow to send them "over the top," and strain that sends comrades off their rocker.

A kind doctor convinces him to write to his (also illiterate) beloved (Filipa Louciero) back in Valongo.

Back home, older, wiser and decorated, he hasn't let go of the cynicism that pervaded the ranks of Portugal's 75,000 man expeditionary force.

"The soldier is an ornament for politicians to parade," he tells his little girl (Carminho Coelho), in Portuguese with English subtitles.

As the combat service proceeds to Anibal's moment of truth, we follow the older father as his daughter trails him into the foothills and forest, in search of a sheep-killing wolf.

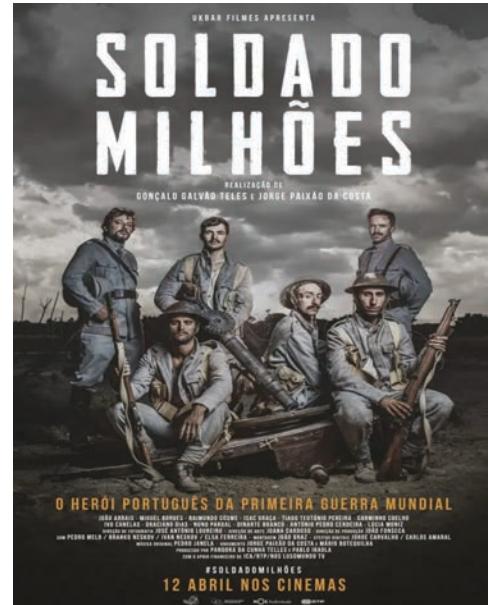
That's a nice parallel in Mário Botequilha and Jorge Paixão da Costa's script, a little heavy on the war/wolf allegory, but it works. And the striking settings of Anibal's north Portugal home can be both pretty and primal.

This is where life and death has always been on the line.

The combat sequences are good, if nothing we haven't seen before and staged and shot more impressively in films from Europe, America, Australia and Turkey.

That goes for "Hero on the Front (titled "Soldado Milhões" in Portugal) as well. Political unrest in Lisbon is the background for the expeditionary force's departure and is unexplained.

The strain on the soldiers didn't have a name until World War I, and is thinly developed.



Batalha de La Lys – 9 de Abril Dia do Combatente

But it's still an interesting story of a farm lad who did his duty, survived the slaughter and didn't think much of the people who sent him there or their honors and decorations.

MPA Rating: unrated, graphic violence, profanity

Cast: João Arrais, Miguel Borges, Raimundo Cosme, Carminho Coelho and Ivo Caneças

Credits: Directed by Gonçalo Galvão Teles, Jorge Paixão da Costa, script by Mário Botequilha, Jorge Paixão da Costa.

A Film Movement+ release.

Running time: 1:29



*Easter at Casa dos Acores
2023 Páscoa*



*Comunidade
em Vista*

*Fotos por/Photos by
Tony Soares &
Paula Silva*





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@jgjanitorservices.ca

www.jgjanitorservices.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.

Missas às 17h00

Domingo, 14 de Maio

Missas 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.

Paróquia da Imaculada Conceição

Festa do
DIVINO ESPÍRITO SANTO
26 A 28 DE MAIO 2023

Actuação: Lidia 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.

Tiffaney Van Norman
Operations Manager

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

ARQUIVO DE MEMORIAS

Manny Garcia



THE VOICE OF FADO

Amalia Rodrigues is undoubtedly the icon, leaving her mark on fado. Amalia's way has come to be thought as the "right" way. Her voice was a creamy mezzo-soprano that expressed and embodied all of fado's delicacy, every drama and every possible reaction to bad luck and disappointment, from outrage to world-weary resignation. She sang with sorrowful intimacy, with an improvisational daring that constantly teased the beat, with ornate arabesques and with forthright, sweeping crescendos that illuminated heartsick lyrics like a searchlight.

A VOZ DO FADO



Amália Rodrigues é sem dúvida o ícone, deixando a sua marca no fado. O caminho de Amália passou a ser pensado como o caminho "certo." A sua voz era uma mezzo-soprano cremosa que expressava e encarnava toda a delicadeza do fado, todos os dramas e todas as reações possíveis ao azar e à desilusão, da indignação à resignação cansada do mundo. Ela cantou com uma intimidade triste, com uma ousadia improvisada que provocava constantemente a batida, com arabescos ornamentados e crescendos diretos e arrebatadores que iluminavam as letras tristes como um holofote.

Nem As Paredes Confesso
letra por Amália Rodrigues

*Não queiras gostar de mim
Sem que eu te peça
Nem me dês nada que ao fim
Eu não mereça*

*Vê se me deitas depois
Culpas no rosto
Isto é sincero, porque não quero
Dar-te um desgosto*

*De quem eu gosto
Nem às paredes confesso
E até aposto
Que não gosto de ninguém*

*Podes morrer, podes chorar
Podes sorrir também
De quem eu gosto
Nem às paredes confesso*



*Who I like
Not even to the walls I confess
And I even bet
That I don't like anyone*

*You can die, you can cry
You can smile too
Who I like
Not even to the walls I confess*

Horoscope

excerpts from ele.com



Carneiro/Aires 21/3 - 19/4

You could suddenly reconsider the notion of permanently relegating someone to the friend zone when the fluid moon in your romance realm challenges game-changer Uranus.

De repente, pode reconsiderar a noção de relegar alguém permanentemente à zona de amizade quando a lua fluida em seu reino de romance desafiar o divisor de águas Urano.

Touro/Taurus 20/4 - 20/5

You may think of yourself as a creature of habit, but the moon is squaring renegade Uranus in your sign, giving you a craving for all things new.

Pode pensar em si mesmo como uma criatura de hábitos, mas a lua está em quadratura com o Urano em seu signo, dando um desejo por coisas novas.

Gêmeos/Gemini 21/5 a 20/6

If you're feeling even antsy than usual, chalk it up to the moon's spat with revolutionary Uranus in your subliminal sector. Checking out the scene after work.

Se está se sentindo ainda mais ansioso do que o normal, atribua isso à briga da lua com o revolucionário Urano em seu setor subliminal. Pode satisfazer seu humor inquieto verificando a cena local.

Caranguejo/Cancer 21/6 - 22/7

Don't be afraid to try new technology, Cancer. Friction between the moon in your worth realm and changemaker Uranus in your tech sector nudges you to modernize so you get the most bang for buck.

Não tenha medo de experimentar novas tecnologias, Câncer. O atrito entre a lua em seu reino de valor e o transformador Urano em seu setor de tecnologia o leva a modernizar para que possa obter o máximo retorno.

Leão/Leo 23/7 a 22/8

Pump up the volume! The moon in your dramatic sign gets into a tangled angle with rebellious Uranus in your ambitious tenth house, daring you to go big or go home. But you may need to turn the dial slowly, Leo.

Aumentar o volume! A lua em seu signo dramático entra em um ângulo emaranhado com o rebelde Urano, desafiando você a crescer ou ir para casa. Mas talvez seja necessário girar o botão lentamente, Leo.

Virgem/Virgo 23/8 a 22/9

You like to have a firm handle on your schedule and stick to the plan, but chaotic energy from the moon's tiff with Uranus could throw you a curveball. Do your best to stay chill and roll with the punches.

Gosta de ter um controle firme sobre sua agenda e seguir o plano, mas a energia caótica da desavença da lua com Urano pode lhe dar uma bola curva. Faça o possível para manter a calma.

Balança/Libra 23/9 a 22/10

Relationships are everything to you, Libra. But even you need a little breathing room sometimes. A particular bond could feel too close for comfort as the moon spars with Uranus in your sharing sector.

Relacionamentos são tudo para você, Libra. Mas até precisa de um pouco de espaço para respirar às vezes. Um vínculo específico pode parecer muito próximo para o conforto hoje, já que a lua luta com o Urano em seu setor de compartilhamento.

Escorpião/Scorpio 23/10 a 21/11

Easy does it, Scorpio. Today's spontaneous vibes can inspire you to break out of a rut, but be careful not to take things too far. Whatever the scenario is, rein in your impulses and consider the options carefully.

Fácil, Escorpião. As vibrações espontâneas de hoje podem inspirá-lo a sair da rotina, mas tome cuidado para não levar as coisas demais. Considere as opções.

Sagitário/Sagitarrius 22/11 a 21/12

You have half a mind to embark on a wild adventure, Archer. Proceed with caution. It's fine to make waves, but don't get washed out to sea.

Tem vontade de embarcar em uma aventura, Archer. Prossiga com cuidado. É bom fazer ondas, mas não seja arrastado para o mar.

Capricórnio/Capricorn 22/12 a 19/1

Be flexible, Capricorn. You might be laser-focused on something. But the moon's clash with changemaker Uranus could throw a wrench in your best-laid plans.

Seja flexível, Capricrônio. Com a lua intensa, pode estar focado em algo. Mas o choque atual da lua com o transformador Urano pode prejudicar seus planos.

Aquário/Aquarius 20/1 a 18/2

You're content to be the object of someone's affection, but you don't feel compelled to show them the same warm and fuzzy feelings. Be careful.

Se contenta em ser o objeto de afeto de alguém, mas não se sente compelido a mostrar a eles os mesmos sentimentos calorosos e confusos. Tenha cuidado para não alienar alguém de quem gosta.

Peixes/Pisces 19/2 - 20/3

Are you stressed out at work and in dire need of a vacation? Is this project not challenging enough for you? Sometimes you need to ask tough questions.

Está estressado no trabalho e precisa urgentemente de férias? Este projeto não é desafiador o suficiente para você? Às vezes, você precisa fazer perguntas difíceis.

editorial Brasil

Carlos Humaire

The open wound in Brazil's history: slavery

Slavery ruptured in the 16th century, when Portuguese conquerors brought African slaves to work on sugarcane, cotton, and coffee plantations in the new territory. These men, women, and children were transported on overcrowded ships and subjected to inhumane conditions that resulted in death at sea or the sale of the survivors as commodities in Brazil.

The slave trade became a lucrative business, and between 1701 and 1810, nearly 4.8 million enslaved Africans disembarked in Brazilian ports. The living conditions of the slaves were deplorable: they ate poorly, wore rags, and worked excessively. The slaves were housed in damp and unhygienic sheds called senzalas, and shackled by heavy iron bands around the neck, wrists, or ankles with hooks, through which a chain could be attached for pulling, or anchored to the ground. Living in precarious conditions, the average life expectancy of an adult subject to daily whipping and humiliation was 10 years.

Slavery in Brazil imposed various forms of dehumanizing humiliation as well as bloody violence, resulting in the deaths and suffering of thousands of people. Over centuries, slavery became deeply rooted in Brazilian society, as slave owners did not want to lose their slave labor, profoundly marking the lives of millions of people and creating a foundation for Brazil steeped in bloody violence and human bondage.

The fight for freedom was continuous, from the start. Rebellion on the plantations and mass escape were one of the main forms of slave resistance. In the final years of slavery, mass escape intensified, and slaves began to organize themselves into quilombos. Quilombos were communities similar to community organizations existing in Africa.

In quilombos, Africans lived in freedom, practiced their culture, spoke their languages, and practiced their religious rituals. However, they had to remain vigilant as captains-of-the-forest captured them in exchange for rewards and returned them to the plantations, where they suffered severe punishments or death.

The abolitionist struggle gained strength in the 19th century, with the founding of several abolitionist societies. And despite the difficulties, legislative measures were taken to eradicate slavery. The "Lei Feijo" or Feijó Bill of 1831 prohibited the African slave trade, while the "Bill Aberdeen" in 1845 made the slave trade illegal on British ships and waters.

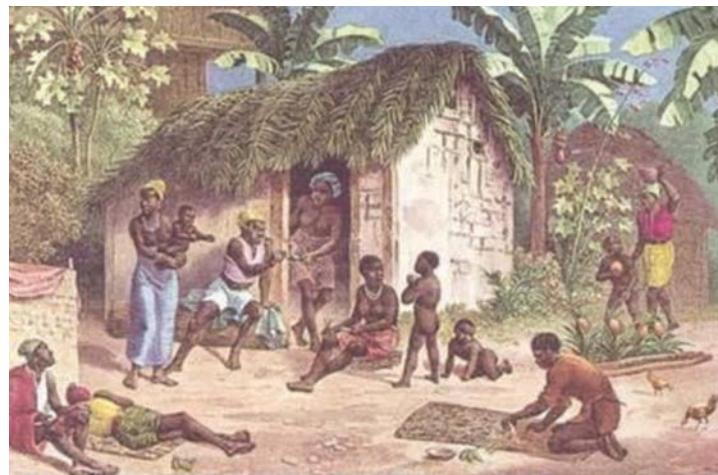
In 1888, the "Lei Áurea" or Aurea Law was signed by Regent Princess Isabel, who was the oldest daughter of Emperor Pedro II of Brazil and granddaughter of Pedro IV of Portugal. This law finally brought freedom to the slaves and marked the end of slavery in Brazil. However, even though it was a historic victory, the deep scars left by slavery were not eliminated. Brazil was the last country in the Americas to abolish slavery, and after abolition, the slaves were left

to fend for themselves. They were landless, without resources or support, and as a result, many were doomed to failure.

Since the abolition of slavery, significant advances have been made in the fight against racism and inequality. Social movements led by black activists and non-governmental



organizations have worked to promote racial equality and combat discrimination in all forms.



The Constitution of Brazil recognizes the importance of racial equality and establishes measures to combat discrimination and promote social inclusion.

Government programs have also been implemented to correct the historical inequalities faced by black people in access to education and employment. One of these policies is the adoption of racial quotas in public universities since 2003, as well as the reservation of electoral seats for black candidates running for political office.

In 2012, the Quota Law was approved to require companies with more than 100 employees to reserve a percentage of positions for black candidates, aiming to increase inclusion and diversity in the labour market. Further, Afro-Brazilian culture has been increasingly valued and recognized as an important part of Brazilian identity. Afro-Brazilian music, dance, cuisine, and other forms of expression are celebrated throughout the country, contributing to a greater appreciation of cultural diversity.



A ferida aberta na história do Brasil: escravidão

A escravidão foi rompida no século 16, quando os conquistadores portugueses trouxeram escravos africanos para trabalhar nas plantações de cana-de-açúcar, algodão e café no novo território. Esses homens, mulheres e crianças foram transportados em navios superlotados e submetidos a condições desumanas que resultaram na morte no mar ou na venda dos sobreviventes como mercadoria no Brasil.

O comércio de escravos tornou-se um negócio lucrativo e, entre 1701 e 1810, cerca de 4,8 milhões de africanos escravizados desembarcaram nos portos brasileiros. As condições de vida dos escravos eram deploráveis: comiam mal, andavam andrajos e trabalhavam demais. Os escravos eram alojados em galpões úmidos e anti-higiênicos chamados senzalas, e acorrentados por pesadas faixas de ferro em volta do pescoço, pulsos ou tornozelos com ganchos, através dos quais uma corrente podia ser presa para puxá-los, ou ancorada ao chão. Vivendo em condições precárias, a expectativa média de vida de um adulto sujeito a chicotadas e humilhações diárias era de 10 anos.

A escravidão no Brasil impôs diversas formas de humilhação desumanizadora e violência sangrenta, resultando na morte e sofrimento de milhares de pessoas. Ao longo dos séculos, a escravidão tornou-se profundamente enraizada na sociedade brasileira, pois os proprietários de escravos não queriam perder seu trabalho escravo, marcando profundamente a vida de milhões de pessoas e criando uma base para o Brasil mergulhado em violência sangrenta e servidão humana.

A luta pela liberdade foi contínua, desde o início. A rebelião nas plantações e a fuga em massa foram uma das principais formas de resistência escrava. Nos anos finais da escravidão, a fuga em massa se intensificou e os escravos começaram a se organizar em quilombos. Os quilombos eram comunidades semelhantes às existentes em África.



Nos quilombos, os africanos viviam em liberdade, praticavam sua cultura, falavam suas línguas e praticavam seus rituais religiosos. No entanto, eles tiveram que permanecer vigilantes, pois os capitães-da-floresta os capturavam em troca de recompensas e os devolviam às plantações, onde sofriam punições ou morte.

A luta abolicionista ganhou força no século XIX, com a fundação de várias sociedades abolicionistas. E apesar das dificuldades, medidas legislativas foram tomadas para erradicar a escravidão. A "Lei Feijó" ou Feijó Bill de 1831 proibiu o comércio de escravos africanos, enquanto o "Bill Aberdeen" em 1845 tornou o comércio de escravos ilegal em navios e águas britânicas. Em 1888, a "Lei Aurea" ou Lei Aurea foi assinada pela Regente Princesa Isabel, que era a filha mais velha do Imperador Pedro II do Brasil e neta de Pedro IV de Portugal. Essa lei trouxe liberdade aos escravos e marcou o fim da escravidão no Brasil. Porém, mesmo sendo uma vitória histórica, as profundas cicatrizes deixadas pela escravidão não foram eliminadas. Brasil foi o último país das Américas a abolir a escravidão e, após a abolição, os escravos foram deixados à própria sorte. Eles estavam sem terra, sem recursos ou apoio e, como resultado, muitos estavam fadados ao fracasso.

Desde a abolição da escravatura, avanços significativos foram alcançados na luta contra o racismo e a desigualdade. Movimentos sociais liderados por ativistas negros e organizações não-governamentais têm trabalhado para promover a igualdade racial e combater a discriminação em todas as formas. A Constituição do Brasil reconhece a importância da igualdade racial e estabelece medidas para combater a discriminação e promover a inclusão social. Além disso, foram implementados programas governamentais para corrigir as desigualdades históricas enfrentadas pelos negros no acesso à educação e ao emprego. Uma dessas políticas é a adoção de cotas raciais nas universidades públicas desde 2003, bem como a reserva de vagas para candidatos negros.

Em 2012, foi aprovada a Lei de Cotas que obriga empresas com mais de 100 funcionários a reservar um percentual de vagas para candidatos negros, visando aumentar a inclusão e a diversidade no mercado de trabalho. Além disso, a cultura afro-brasileira tem sido mais valorizada e reconhecida como uma parte importante da identidade brasileira. A música, dança, culinária e outras formas de expressão cultural afro-brasileira são celebradas em todo o país, contribuindo para maior compreensão e valorização da diversidade cultural.



Nuno Pereira Photography

Soccer News from the North

Niki Ashton calls on Ottawa, FIFA to boost investment in soccer for Indigenous and northern communities

Poor conditions of organized sports in the north lead to access barriers, Manitoba MP said

Chidi Ekuma - CBC News - Posted: Mar 30, 2023 6:04 PM CDT | Last Updated: March 30



Member of Parliament Niki Ashton believes the federal government and FIFA should invest into soccer in the north. Despite the game being popular in northern communities it is poorly funded, she said. (CBC)

In a recent Facebook post, Niki Ashton stated that she is "Proud to stand with Nuno Pereira representing the TJSAs and coaches and leaders from OCN and Flin Flon to call on Canada and FIFA to support our youth in the lead-up to the World Cup! Proud to work alongside so many who empower our kids!"

Top priorities for the Thompson Junior Soccer Association include a fee reduction and more frequent field painting, reported Ian Graham in the *Thompson Citizen* on April 10, 2023 as board members spoke to council about their plans for the season.



Thompson Junior Soccer Association vice-president Michelle Day, left, and president Nuno Pereira, right, spoke to Thompson city council at their March 20 committee of the whole meeting. | Ian Graham

The press conference held by Niki Ashton included statements made by TJSAs President Nuno Pereira, screenshot at left, who is also a soccer coach, can be found on YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=tc0SEzbJBHw>

For more information, contact Nuno at thompsonjuniorsoccermb@gmail.com

Michael Pacheco, por que acha que sobreviveu a um acidente quase fatal?

Para ter uma segunda chance de mudar meu caminho e aprender a mantê-lo simples. Eu acredito em carma. Eu costumava tentar controlar as coisas antes do acidente, mas não consigo mais. Agora, eu gosto de mantê-lo simples. Eu guardo para mim mesmo, e não gosto dos holofotes.

No entanto, quer contar sua história, sim? Sim, como lição; não beba e dirija!

Meu acidente aconteceu às 2h do dia 22 de abril de 2008. Foi uma limpeza de primavera e meu segundo ano na cidade de Winnipeg. Eu tinha 27 anos de idade.

Estávamos abaixo de um caminhão e dois funcionários. Meu trabalho era dirigir o caminhão e atrapalhar o funcionário que empurrava a areia. Estávamos na North Main, depois da entrada do Kildonan Park, perto do estacionamento do campo de golfe. Estávamos para "almoçar" no turno da noite; os outros caminhões estavam na frente e só tínhamos atrás o caminhão do capataz, com sinal manual para ligar/desligar; que era o meu trabalho...

Ouvi alguém dizer: "cuidado!" e me virei e vi as luzes do carro. Eu não sabia se deveria pular para cima ou para o lado - eu me lembro de tudo. Eu tinha que decidir para que lado pular; Dei um pulo porque sabia que, se fosse para a direita, iria bater com a cabeça no meio-fio e, se fosse para a esquerda, poderia pegar o trânsito.

Dei um pulo e tentei desviar do carro que vinha em minha direção, mas não consegui pular alto o suficiente para subir no capô; então o para-choque do carro atingiu minhas pernas e me prendeu contra as traseiras do caminhão do capataz que eu estava dirigindo, do qual eu havia saído, para mudar manualmente o sinal de ligar/desligar enquanto o grupo avançava.

Perdi a consciência brevemente após o impacto, mas acordei com uma dor terrível... Tentei empurrar o carro para longe de mim; para afastar a dor de mim; ajudou a empurrar contra o carro.

Está com uma dor aguda e avassaladora; e seu pensamento é prático: tire isso de mim!

Eu estava falando com qualquer um que quisesse me ouvir... "Tire isso de mim!" Já havia policiais e bombeiros (que me seguraram) e trabalhadores e todos eles trabalharam juntos para empurrar o carro para cima e para fora de mim. Então, lembro-me de ter caído no chão e olhei para onde estive preso, e tudo o que vi foi sangue e 'coisas'; carne', pendurado na traseira do caminhão. Eu não suportava olhar para minhas pernas, temendo que elas não estivessem lá. Tentei me levantar e quase consegui, então imaginei que minhas pernas ainda estavam lá...

Continuei pedindo algo para aliviar a dor. Perdi muito sangue. Acho que o frio do início da primavera me manteve vivo.

Os paramédicos estavam tentando me colocar na maca, mas minhas pernas quebraram de lado, então eles tiveram que quebrá-las novamente no local, para endireitá-las ... No entanto, eles não tinham nada para me dar para o dor.

Teve alguma outra ideia além de tomar remédios para aliviar a dor?

Sim. Eu ficava pedindo para eles não contarem para minha (na época) esposa,



que estava grávida. Eu temia que ela tivesse um aborto espontâneo, e ela teve. (Ela agora é minha ex-esposa, e somos melhores amigos hoje em dia do que quando éramos casados como marido e mulher.)

Essa era minha única

preocupação; minha então esposa e nosso filho ainda não nascido. Quando chegamos ao hospital, desmaiei. 'Diga a ela que a troquei por outra mulher', eu disse, 'as portuguesas são práticas, ela só vai ficar brava comigo e seguir em frente.'

Parece que estava tentando controlar uma situação além do seu controle, não?

Sim, é exatamente isso, e era assim que eu era no passado - estava sempre tentando controlar as coisas; Eu não sou mais assim. Eu só me controlo a mim próprio, agora. Mas, na época, usei as ferramentas de enfrentamento que tinha à minha disposição.

De qualquer forma, só desmaiei quando cheguei ao hospital, Health Sciences Centre. Lembro-me de ter visto minha esposa e disse algo; mas eu estava delirando quando eles me levaram para a cirurgia ... Acordei na mesa da sala de cirurgia e pude ver ferramentas elétricas à minha esquerda e ouvi os médicos dizendo: 'ele está acordado' e, em seguida, 'o que fazer quer dizer, ele está acordado? Ele deveria estar fora.'

Eles iam cortar minha perna direita.

Eu perguntei pra eles; 'por que você cortaria minha perna se eu posso sentir meus dedos?!" Eu mostrei a eles. E então eu disse: 'é melhor você salvar minha perna, porque se não o fizer, esse seguro que vocês carregam será útil ...' Eu adormeci, preocupado que eles cortasseminha perna, e quando acordei depois da cirurgia, a primeira coisa que eu perguntei a minha esposa foi se minha perna estava aí, e disse sim...

Quanto tempo você ficou no hospital?
Não enquanto eles queriam!

Fiquei apenas três meses no hospital. Os primeiros dois meses foram principalmente ocupados por cirurgia e recuperação. Eles me diziam que eu poderia deixar o hospital quando pudesse suportar o peso nas pernas e algumas outras condições fossem atendidas... Possivelmente em setembro.'

Minhas pernas ficaram no ar durante a recuperação; no entanto, uma infecção óssea se instalou. No início, eu tinha duas hastes de titânio com 6 parafusos na perna esquerda e uma joelheira; minha perna direita tinha a mesma quantidade, exceto pela joelheira. Eu tive infecções crônicas devido ao cacos no osso, então tiraram as varetas da perna direita, e colocaram cimento antibiótico; isso significa que há concreto em meus ossos, segurando minha perna direita unida. Eu tenho isso lá desde o meu acidente, para evitar infecção, embora os ossos estejam curados.

Nesse ínterim, minha esposa teve o aborto espontâneo. E eu ficava perguntando 'quando

eu poderia ir para casa? Eu tenho um filho de quatro anos', eu dizia; 'minha esposa deve voltar ao trabalho.'

Sou um tipo teimoso, claro, mas ouço meu corpo. Uma vez, um terapeuta me colocou em uma cadeira de rodas e eu fingei não entender o exercício, então fiquei de pé. Ela ficou surpresa, mas estabeleceu outro marco para mim... usar muletas - e assim por diante, até julho, quando pude ir para casa, mais cedo.

Está com dor agora?

Não sentado assim tomando café, não. Parece normal. Mas quando me levanto, sinto... O inverno é ruim e o frio úmido é pior. Estar na água quente ajuda.

Quem bateu em si?

Joan Henderson. Ela era garçonete em um bar; na casa dos 50 anos quando ela me bateu; mais velha quando foi condenada - ela pego dois anos de liberdade condicional e um ano sem licença desde o momento do acidente. A última vez que ouvi, ela teve câncer. Desejo o melhor para ela e espero que ela não se arrependa quando fizer a transição. Eu a perdoei e disse isso a ela em minha declaração.

Qual é a lição aprendida aqui?

Além do simples, 'Não beba e dirija', não tenho certeza. Acredito no livre arbítrio, mas também no destino; se não fosse Joan Henderson, teria sido outra pessoa ao volante.

Talvez a lição seja deixar para lá... ?

Eu estava dizendo a minha namorada recentemente, sobre a morte de seu irmão em agosto, para ela ser paciente com sua mãe sobre a perda do filho d'ela. Leva tempo para curar. Penso em como minha mãe teria se sentido, se tivesse me perdido no acidente; sou filho único, e meu pai morreu aos 42 anos em 1999.

Quando voltou ao trabalho?

Um ano depois, em 2009. Acho que nem deveria ter voltado a trabalhar... E me ressinto, pensando 'vocês quase me mataram!'

Tem algum conselho para as pessoas que estão lutando ou passando por dificuldades?

O mesmo conselho que meu pai me deu: paciência!

Tem saudades do seu pai?

Oh sim! Ele morreu pouco antes do Y2K e teve um estranho pressentimento de que algo iria acontecer naquele ano; bem, acabou sendo seu falecimento em 18 de dezembro de 1999. Ele esteve nos Cavaleiros de Colombo por muitos anos; conhecido na comunidade, tinha estado no exército português. Depois, trabalhou em uma fábrica de produtos químicos e era fumante. Ele teve câncer de pulmão e, cinco anos depois, espalhou para o cérebro.

Existe significado especial nas tatuagens?

Sim. O sol e a estrela. O símbolo feminino à esquerda está recebendo (e representa minha filha, Saria Faith), enquanto o símbolo masculino à direita está dando (e representa meu filho Logan Elijah). Minha ex-esposa Kathy escolheu os nomes; é uma mulher forte, descendente de portugueses, de São Miguel. (Sou de Santa Maria.)

Alguma palavra de despedida para concluir nossa visita?

Que a força esteja com você! Acredito muito em anjos, especialmente o Arcanjo Metatron.

Easter at Casa do Minho 2023 Páscoa



 **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®



**Easter at APM
2023 Páscoa**



\$110/player:
Includes all of the above

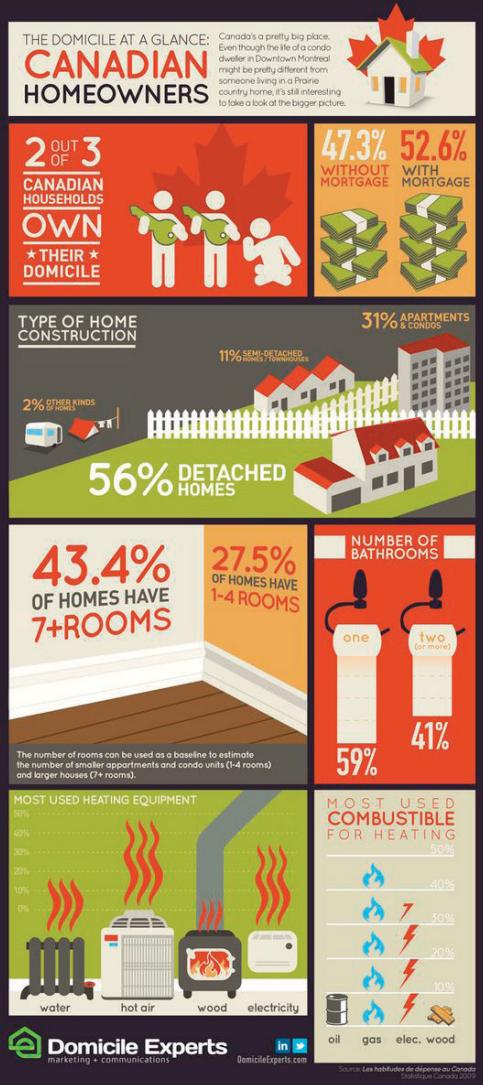
\$120/player:
Shuttle bus:
Garden City Mall

Shot Gun Start: Best Ball Texas Scramble

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



Obituaries



JOSÉ CABRAL DE SOUSA

It is with immense sorrow we announce the sudden passing of José de Sousa. José passed in the serenity of his home on Sunday, April 16th, 2023 at the age of 73.



José is survived by his son Sergio (Marcy); grandson Brian; sisters Maria and Eduarda (António); brothers António (Maria) and Miguel, and beloved extended family who are mourning this painful loss. José was predeceased by his loving wife Maria, his parents João and Rosa de Sousa; and brother-in-law José Desousa.

José was born in Santa Maria, Açores, Portugal and immigrated to Canada with Maria and infant son, Sergio in November 1974.

Upon his arrival to Canada, José spent his first few months employed at the Westin Hotel in the power wash department. He then held a variety of different jobs over the next few years - line assembly work at Boler and Coldstream, finally settling into the water and sewer department at Borland Construction for a number of years until he secured his final job with the City of Winnipeg in the concrete division. He retired at the age of 60 in 2009.

José was a happy-go-lucky man, always up for a good joke. He liked to share stories of his youth and what it was like growing up on a farm in the Açores islands. Life was not always easy growing up, which is what prompted him to bring his wife and newborn son to Canada for a better life, he worked tirelessly to make sure that is exactly what happened.

José loved his family with all his heart, they were his everything. The loss of his dear wife Maria in May of 2020 changed him forever, but he still doted on his son and best friend, Sergio, looked forward to every minute he got to spend with him. The loss of José is devastating and has created a void in our family. He will be greatly missed and forever remembered and loved.

Pallbearers are Victor Sousa, Terry Desousa, Tony Soares, John Switzer, Joe Johnson and Cavel Mowbray. Funeral service was held at Crope Funeral Chapel on Tuesday, April 25, 2023 with interment following immediately at Assumption Roman Catholic Cemetery.

The family would like to thank the paramedics, WPS and the medical examiner for their compassion when dealing with us at the commencement of our sorrow.

In lieu of flowers, memorial donations may be made to the Manitoba ALS Society (2A-1717 Dublin Ave., Winnipeg Manitoba R3H 0H2).



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





JOSE ALVES DE MORAIS
September 2, 1927 – April 8, 2023

Peacefully on Saturday April 8th 2023, Jose A. De Moraes passed away at the wonderful age of 95 years. Left to treasure his memory are his daughter Isabell Demoraes Oliveira and son-in-law Paulo; grandchildren Samantha, Mathew and Victoria; nephew and godson Joe Demoraes; nieces Maria Do Carmo (Gabriel) of Ontario and Julia (Amancio) of New Jersey; nephews Abundacio and Manuel (Helen) of Portugal.



He also leaves to mourn numerous relatives and extended family in Canada, United States and Portugal.

He was predeceased by his parents Avelino and Adilia; sister Isaura; brother-in-law Carlos Castro; brother Antonio; sister-in-law Maria Odete; niece Maria Cristina.

Jose was born in Gondomil, Valenca do Minho, Portugal. He went to France in 1957 where he worked on the railroad for a few years and then immigrated to Canada in 1967 to be with his brother making Winnipeg his home. Jose worked in Northern Manitoba for a few years until he found a position working at the Misericordia Hospital for 30 years. After retiring, he enjoyed traveling back to Portugal to spend time with family and friends, working around his house and going to the beach. He was also known for playing the harmonica for his grandchildren. He loved having the whole family at the dinner table and home cooked meals. He liked going for walks and going to The Forks on warm summer afternoons.

Special thanks to the staff at Beacon Hill Lodge for their help and support especially to the staff on the 8th floor.

Prayers were said on Friday, April 14 at in Immaculate Conception followed by the celebration of Mass of Christian Interment followed in Assumption Cemetery.



MARIA ANTONIETA BORGES DASILVA
August 31, 1936 – April 14, 2023

Maria passed away peacefully on April 14, 2023 at the Concordia Hospital in Winnipeg, MB at the age of 86. She is survived by her children: Maria (John), Carlos (Val), Jose (April), Ana (Tony), Manuel, Olivia (Chad), Ivonne; her grandchildren Sandy (Gil), Bruce, John (Michelle), Nicole (Matt), Ashley (James), Tyler, Ryan (Chey), Justin (Jasmin), Jill (Jason), Jacklyn, Chase and many great grandchildren; brother Manuel Borges and family.



The family thanks Holy Family Home and the staff of the St. John's Ward for their care of Maria over the last ten years and the staff at Concordia Hospital that cared for her in her last two days.

Mass of Christian Burial was celebrated on Tuesday, April 18, 2023 at Immaculate Conception Roman Catholic Church. Interment followed in Assumption Cemetery.

In lieu of flowers, donations can be made out to Diabetes Canada, 207-1 Wesley Avenue, Winnipeg, MB R3C 4C6.

Cropo
FUNERAL CHAPEL

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

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

Caring Above All.

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

Cuidar acima de tudo.

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



24 Hour Flip

by Lurdes C. da Silva
O JORNAL

Could you flip a house in 24 hours? Portuguese-American entrepreneur shows how on new A&E show. Michelle Pais, a Portuguese-American entrepreneur who has made quite a name for herself as a power house broker in the New Jersey real estate market, is doing just that with her husband Jonathan Steingraber on the new A&E show "24 Hour Flip." In each episode, the couple races against the clock to completely renovate, stage and list a house in just 24 hours.

"The idea of selling houses and renovating them in 24 hours was my husband's idea. Besides being my partner in real estate, he is also an investor," Pais told Lusa news agency. "He had been buying, fixing and selling houses since he was 20 years old. Then, about six years ago, he got very frustrated with the fact that the process took too long."

Named one of "100 Most Influential Real Estate Agents" nationwide by Real Estate Executive Magazine, Pais, 43, is the face and founder of Signature Realty NJ and the Michelle Pais Group. She and Steingraber met 10 years ago when he was looking for a real estate agent.

"She was like, I sell 100 homes a year," he recalled in the series' first episode. "I was like, 'If I look online, I'm going to see 100 homes sold by Michelle Pais!'"

"The answer is yes," she replied. "He didn't believe me. And now we're married and I am his real estate agent!"

In 2016, Steingraber joined Signature Realty NJ to help his wife grow the business. He previously was a national speaker with FortuneBuilders Inc. and responsible for training more than 100,000 realtors and investors, according to his bio on the website of Signature Realty NJ. The couple's combined passion for the business and strong work ethic has further ignited their entrepreneurial ambitions. Signature Realty NJ currently employs 500 agents in eight offices. The couple became known for disrupting the real estate market by creating a flipping process that allows them to renovate a home in 24 hours.

"He [Steingraber] came up with the idea of doing it all in 24 hours," Pais said. "When he told me, I thought he was crazy, that there was no way to make it possible. Maybe no one in the country has ever had that idea to look for a house, buy a house and completely renovate it in just 24 hours... but he's done it to 50 houses and here we are."

The show's home renovations are done by teams mostly comprised of Portuguese-American professionals. In a promotional video, Steingraber praises project managers Danny Mariano and Jonathan Borges, highlighting their abilities for solving "impossible problems," while minimizing expenses to maximize profits. In the debut episode, the couple renovated a three-bedroom, one bath home they acquired for \$222,000 sight unseen. After a \$90,000 renovation, the home was sold for \$399,000. After taking into consideration closing costs and other expenses, the team made a \$55,000+ profit.

Pais, who traces her Portuguese roots to Carregal do Sal in the Viseu district, describes herself as being "very hardworking, determined, ambitious and passionate about what she does." She said the innovation component of the show – which employs about 50 people – is the key for success.

"God willing, one day we can also go to Portugal and start renovating houses in 24 hours," said Pais, who has sold more than 4,000 properties to date, predominantly in the \$1 million to \$10 million range but as much as \$17 million. Interestingly, she originally had no plans of becoming a broker/designer as she was pursuing a Law degree.

To pay tuition, she got a job as a secretary at a real estate agency and it wasn't long before she sold her first home, which by coincidence was purchased by a Portuguese man. That was 22 years ago. With an eye on the future, she is already working on her next project. It will combine her passion for decoration and design with her pride of being Portuguese.

"I'm working on a project in another sector and it has to do with home products, design and lifestyle," she told Lusa. "It's called 'Pais Life' and, incidentally, most of the fabrics for the beds and pillows will come from Portugal. I'm very proud to be Portuguese and bring a bit of Portugal to the United States."



Michelle Pais, co-host of the new A&E show "24 Hour Flip." Submitted Photo



Jonathan Steingraber, co-host of the new A&E show "24 Hour Flip" (at center), with project managers Danny Mariano (at left) and Jonathan Borges. Submitted Photo

24 Hour Flip

por Lurdes C. da Silva
O JORNAL

Você poderia virar uma casa em 24 horas? Empreendedora luso-americana mostra-se como em novo programa da A&E. Michelle Pais, uma empresária luso-americana que ganhou fama como corretora poderosa no mercado imobiliário de Nova Jersey, está fazendo exatamente isso com seu marido Jonathan Steingraber no novo programa da A&E "24 Hour Flip." Em cada episódio, o casal corre contra o relógio para reformar, encenar e arrematar completamente uma casa em apenas 24 horas.

"A ideia de vender casas e renová-las em 24 horas foi do meu marido. Além de ser meu sócio na área imobiliária, é também investidor", disse Pais à agência Lusa. "Ele comprava, consertava e vendia casas desde os 20 anos. Então, cerca de seis anos atrás, ele ficou muito frustrado com o fato de o processo demorar muito."

Nomeada uma das "100 Agentes Imobiliários Mais Influentes" pela Real Estate Executive Magazine, Pais, 43, é o rosto e fundador da Signature Realty NJ e do Michelle Pais Group. Ela e Steingraber se conheceram há 10 anos, quando ele procurava agente Imobiliário."

<https://www.jn.pt/mundo/empresaria-portuguesa-torna-se-estrela-de-tv-nos-eua-a-renovar-casas-em-24-horas-15942379.html>

"Ela estava tipo, eu vendo 100 casas por ano," lembrou ele no primeiro episódio da série. "Eu estava tipo, 'Se eu olhar online, vou ver 100 casas vendidas por Michelle Pais!'"

"A resposta é sim", respondeu ela. "Ele não acreditou em mim. E agora estamos casados e eu sou seu corretor de imóveis!"

Em 2016, Steingraber ingressou na Signature Realty NJ para ajudar sua esposa a expandir os negócios. Anteriormente, ele foi palestrante nacional da FortuneBuilders Inc. e responsável pelo treinamento de mais de 100.000 corretores de imóveis e investidores, de acordo com sua biografia no site da Signature Realty NJ. A paixão combinada do casal pelos negócios e a forte ética de trabalho aumentaram ainda mais suas ambições empreendedoras. A Signature Realty NJ emprega atualmente 500 agentes em oito escritórios. O casal ficou conhecido por atrapalhar o mercado imobiliário ao criar um processo de flipping que permite reformar uma casa em 24 horas.

"Ele [Steingraber] teve a ideia de fazer tudo em 24 horas," disse Pais. "Quando ele me contou, achei que ele estava louco, que não tinha como tornar isso possível. Talvez ninguém no país tenha tido a ideia de procurar uma casa, comprar uma casa e renová-la completamente em 24 horas... mas já fez isso em 50 casas e aqui estamos nós."

As renovações das casas do espetáculo são feitas por equipes compostas maioritariamente por profissionais luso-americanos. Em um vídeo promocional, Steingraber elogia os gerentes de projeto Danny Mariano e Jonathan Borges, destacando suas habilidades para resolver "problemas impossíveis," minimizando as despesas para maximizar os lucros.

No primeiro episódio de estreia, renovaram uma casa de três quartos e um banheiro que adquiriram por \$ 222.000 à vista. Após uma de \$ 90.000, a casa foi vendida por \$ 399.000. Depois de levar em consideração os custos de fechamento e outras despesas, a equipe teve um lucro de mais de US\$ 55.000.

Pais, que tem as suas raízes portuguesas em Carregal do Sal, no distrito de Viseu, descreve-se como "muito trabalhadora, determinada, ambiciosa e apaixonada pelo que faz." Ela disse que o componente de inovação do programa – que emprega cerca de 50 pessoas – é a chave para o sucesso.

"Se Deus quiser, um dia também podemos ir a Portugal e começar a reformar casas em 24 horas," disse Pais, que já vendeu mais de 4.000 propriedades até agora, predominantemente na faixa de US\$ 1 milhão a US\$ 10 milhões, mas chegando a US\$ 17 milhões. Curiosamente, ela originalmente não tinha planos de se tornar uma corretora/designer, pois estava cursando Direito.

Para pagar as propinas arranjou emprego de secretária numa imobiliária e não demorou a vender a primeira casa, que por coincidência foi comprada por um português. Isso foi há 22 anos. De olho no futuro, ela já está trabalhando em seu próximo projeto. Aliará a sua paixão pela decoração e pelo design com o orgulho de ser portuguesa.

"Estou a trabalhar num projeto noutro setor e tem a ver com produtos para casa, design e lifestyle," disse à Lusa. "Chama-se 'Pais Life' e, aliás, a maior parte dos tecidos para as camas e almofadas virão de Portugal. Tenho muito orgulho de ser portuguesa e de trazer um pouco de Portugal aqui para os Estados Unidos."

COMUNIDADE | COMMUNITY

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



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

C S P VIDEO



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

Carlos Sousa Tony Soares

CKJS 92.7FM MULTILINGUAL

PORTEGESE PROGRAM "VOZ LUZITANA"



JP Cardoso
HOST/PRODUCER
520 Corydon Avenue
Winnipeg, MB R3L 0P1
Phone: 204-960-6692
Fax: 204-453-8244
jcardoso@ckjs.com



Casa dos Acores
1 Acores Street
Winnipeg, Manitoba
R3B 0V4 Canadá
E-mail: casadadosacores.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



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

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



**PORTUGUESE
IN MANITOBA**
www.portugueseinmanitoba.com



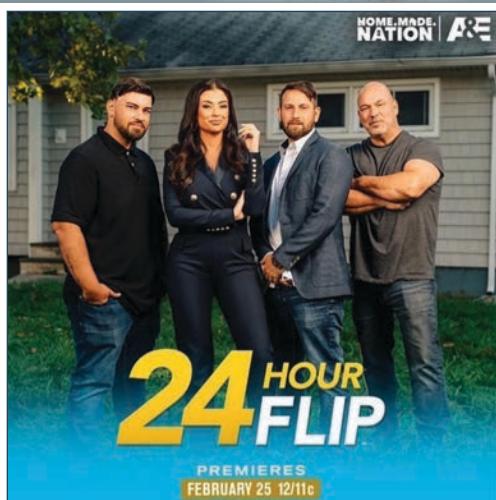
BANDA LIRA DE FATIMA
204.955.6841  FUNDADA 1973

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



24 Hour Flip features New Jersey real estate power couple Michelle Pais and Jonathan Steingraber, who have disturbed the traditional real estate market, by creating a 24 hour-flipping process.

<https://www.aetv.com/shows/24-hour-flip>

24 Hour Flip apresenta o poderoso casal imobiliário de Nova Jersey, Michelle Pais e Jonathan Steingraber, que perturbaram o mercado imobiliário tradicional, criando um processo de inversão de 24 horas.

Servico Completo de Limpezas Comercial e Residencial



BEE·CLEAN

BUILDING MAINTENANCE

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

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

www.bee-clean.com

Proprietário: José Correia
375 Nairn Avenue
Winnipeg | Manitoba | R2L 0W6

204.668.4420 P 204.663.0491 F



RIVER EAST MECHANICAL



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



HAS YOUR DEALER DROPPED THE BALL
OR COMPLETELY VANISHED?

WE CAN HELP!



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

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 Art Specialist

colour
DESIGN DECORATING

BEDROCK
LANDSCAPING

SER
ELECTRIC INC

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

WE SPEAK YOUR LANGUAGE

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

WE SERVICE MOST MAKES AND MODELS

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