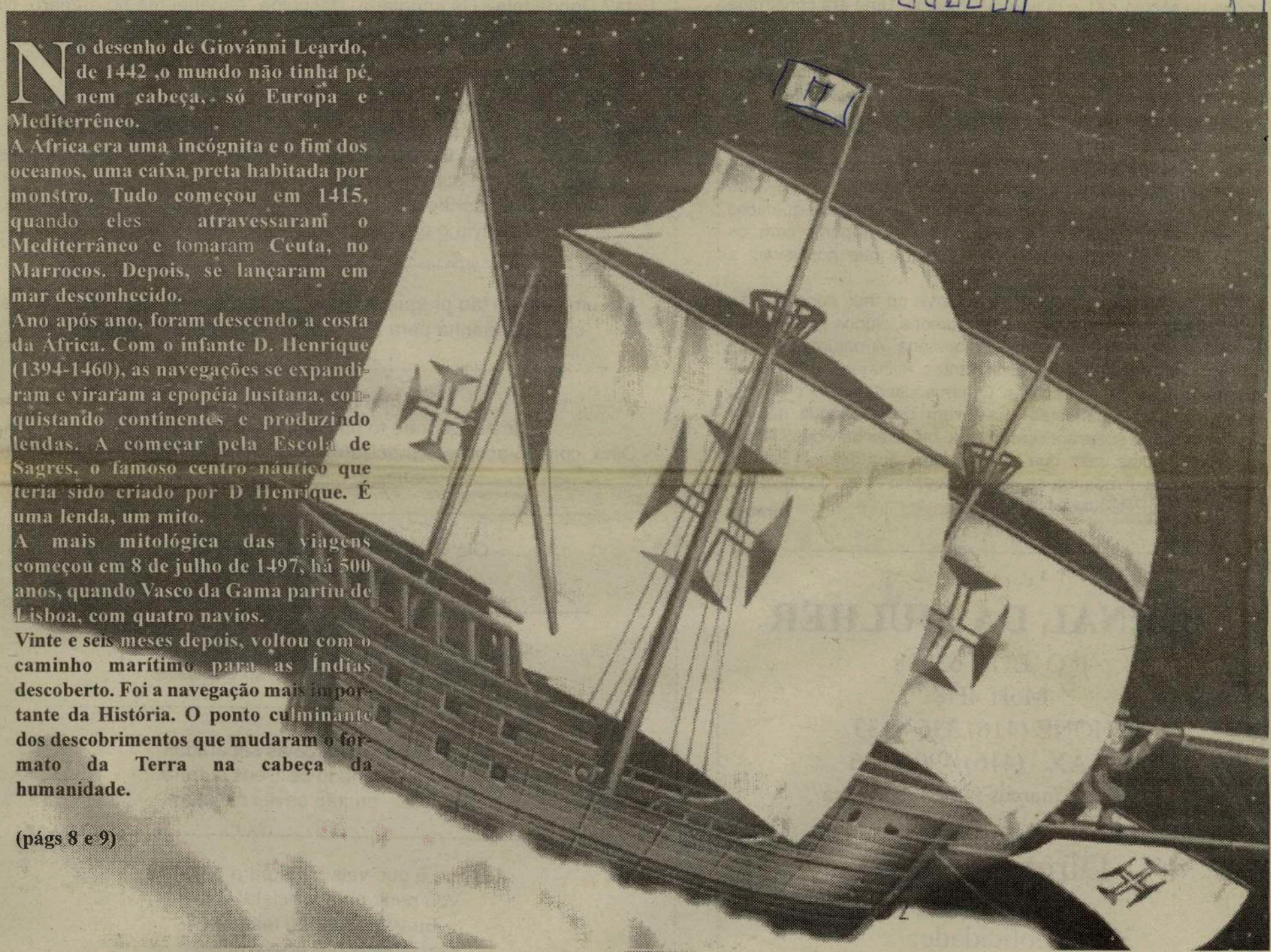
JORNAL DA MULHER

Toronto /ANO IV Edição No 34 Janeiro /2000 Diretor Geral: Marcus Vinicius Grátis

DEPOIS DE VASCO DA GAMA O HOMEM FICOU MAIOR E O MUNDO MENOR



No desenho de Giovánni Leardo, de 1442 ,o mundo não tinha pé, nem cabeça, só Europa e Mediterrêneo.

A África era uma incógnita e o fim dos oceanos, uma caixa preta habitada por monstro. Tudo começou em 1415, quando eles atravessaram o Mediterrâneo e tomaram Ceuta, no Marrocos. Depois, se lançaram em mar desconhecido.

Ano após ano, foram descendo a costa da África. Com o infante D. Henrique (1394-1460), as navegações se expandiram e viraram a epopéia lusitana, conquistando continentes e produzindo lendas. A começar pela Escola de Sagres, o famoso centro náutico que teria sido criado por D Henrique. É uma lenda, um mito.

A mais mitológica das viagens começou em 8 de julho de 1497, há 500 anos, quando Vasco da Gama partiu de Lisboa, com quatro navios.

Vinte e seis meses depois, voltou com o caminho marítimo para as Índias descoberto. Foi a navegação mais importante da História. O ponto culminante dos descobrimentos que mudaram o formato da Terra na cabeça da humanidade.

(págs 8 e 9)

NESTA EDIÇÃO

SAÚDE
HORÓSCOPO
HUMOR
CULINÁRIA
CLASSIFICADOS
COLUNA ARTES E SERVIÇOS
E MAIS:
É o fim do mundo
Pg. 11
Que as bonitas me perdoem
Pg. 04
Amor e sexo
Pg.10
Herpes um vírus persistente
Pg.05

século XX

O historiador britânico Erich Hobsbawn popularizou a tese de que o século XX teve início em 1914, com a Primeira Guerra Mundial, e terminou em 1991, com a implosão da URSS. A Grande Guerra, como era então chamada, assinalou o fim da civilização ocidental burguesa da era vitoriana, caracterizada pelo capitalismo liberal, democracia e confiança na ciência. A ela sucedeu um tempo de calamidades, com catastróficas crises econômicas e políticas e a proliferação de totalitarismos que culminaram no mais devastador conflito da humanidade, a Segunda Guerra Mundial. O pós-guerra trouxe uma estabilidade econômica inédita na História, mas ela foi assentada sobre o equilíbrio do terror nuclear das duas superpotências, EUA e URSS. Essa bipolaridade, que só terminaria com o colapso do comunismo, evitou a hecatombe nuclear, mas não a eclosão de inúmeras guerras regionais. "Foi o século mais violento da história humana", definiu o escritor britânico William Golding.

EDITORIAL

1999, O ANO QUE NÃO ACABOU OU... TUDO BEM NO ANO QUE VEM

Há dois mil anos atrás um espírito iluminado desceu a terra e se fez homem. Nasceu, cresceu e, diz a Bíblia, chegou pra tirar os pecados do mundo. Depois de tanto horror e iniquidade foi dado aos homens a chance da redenção. Deus, então, resolveu nada explodir. Talvez, para Ele, o próprio homem se encarregaria dessa tarefa. Ele conhece tão profundamente a cabeça dos seus filhos que deu aos "pobres espíritos" o direito ao livre arbítrio. "Vá, construa sua casa, edifique a tua obra, cumpra a tua missão".Aqui estamos nos, batendo as portas do século XXI, e já no novo milênio. Uma era construida por grandes obras. A ciência se mostra inovadora e eficaz e revela o segredo da vida. A tecnologia explode no mundo e desafia tempo e espaço, e aventura-se em outros mundos. O valor do dinheiro corrompe, aniquila, escraviza e mata. O prazer da carne aflora e na grandes cidades, hoje, Sodoma e Gomorra, corariam de vergonha.

Os homens estão se matando. Mais importante que a vida e o momento, e, no momento, só o dinheiro pode. Que importa se a água que bebemos contém centenas de químicas diferentes que causam câncer. Quem se importa com os agrotóxicos que ingerimos a cada legume que nos levam a mesa.

Destruir as matas, abrir crateras no mar, construir usinas nucleares, tudo isso faz dos homens, "todos poderosos," responsáveis pelo fim da espécie humana. A natureza é realmente mãe. Como pode resitir tantos milhares de anos as agressões que lhe foi imposta. Quem acusar, se não o próprio homem, pelas enchentes que levam cidades água abaixo. Terremotos que soterram centenas de milhares de vidas. Filhos que matam pais, pais que abandonam seus filhos. Pestes, fome, guerras. Preparem-se, diz uma voz no fundo do universo, O FIM ESTÁ PRÓXIMO.

Diretor

JORNAL DA MULHER

P O BOX 63038
M6H 4H8
PHONE (416) 336-4133
FAX (416) 490-7506
E-MAIL: marcus farias@sprint.ca

Diretor- Geral:

Marcus Vinicius

Publicidade:

Maria Assunção

Colaboradores:

Idalina da silva
Norberto Fontana (Brasil)

Temos aproximadamente uma tiragem atual de (10,000) Dez mil cópias (Webnews Printing) bem distribuidas na nossa comunidade.
A nossa distribuição abrange um total de 60% em Toronto e o restante dos 40% distribuido entre Brampton, Mississauga, Hamilton e Yorkville.

As notícias são de responsabilidade de quem escreve.
Este jornal recebe os direitos de aceitar, modificar ou recusar os avisos classificados sem alterar seu objetivo.
Proibimos a reprodução total ou parcial sem permissão da direção.

RIR É O MELHOR REMÉDIO

o gabinete do ministro: Marca uma reunião com os ministros para sexta-feira - diz o ministro. Sexta-feira e com "s" ou com "x"?
- pergunta a secretária. O ministro após pensar um pouco responde: Marca para quinta.

Está? Donde fala? Da sapataria. Desculpe, enganei-me no número. Não faz mal. Passe por cá que nos trocamos.

Bom, vamos com calma. porque é que o senhor quer o divorcio?
A minha mulher é uma preguicosa e é uma péssima dona de casa, e eu estou farto de chegar a casa e de ver a nossa cama cheia de parasitas.
Bom, não me parece ser motivo suficiente para o divorcio.
E o que me diz a senhora? Sr. Dr. Juiz, o meu marido é um ordinário. Não ouviu o que ele chamou aos meus amigos?

Era um homem tão preguicoso, tão preguicoso, que se levantava as cinco da manhã para estar mais tempo sem fazer nada.

Entre duas amigas:
- Pois eu, quando tomo café não consigo dormir...
- Olha, comigo acontece precisamente o contrário: quando durmo não consigo tomar café!...

- Olá vizinho, que manhã mais fresca !
- Claro, é de hoje.

- Qual a diferenca entre Lisboa e uma virgem?
- É que Lisboa... será sempre Lisboa!

No manicomio, em celas separadas:
- Eu sou um enviado de Deus à Terra...
- Mentira... eu não enviei ninguem

- O que é que vais pedir para o Natal?
Vou pedir uma bicicleta! E tu?
Eu vou pedir um tampax.
- Um tampax?! E isso o que é?
- Não sei, mas deve ser bestial porque podes nadar, montar a cavalo, esquiar, jogar tenis..etc

---

Razões pelas quais o leite materno é melhor que o leite de vaca:
1o.É mais rápido.
2o.É mais limpo.
3o.É mais seguro, fora do alcance do gato.
4o.É mais facil lidar com ele em quando em viagem.
5o.É apresentado em embalagem mais atraente.

Entre amigos:
- O baton que a minha mulher usa, parece ter um gosto diferente das outras mulheres.- É verdade... tem um sabor a laranja, não é?

Está a ser feito um inquerito a uma senhora:
- Minha senhora, quando faz amor, costuma falar com o seu marido?
- É muito raro. Só quando ele telefona.

SEGURANÇA

RAPIDEZ

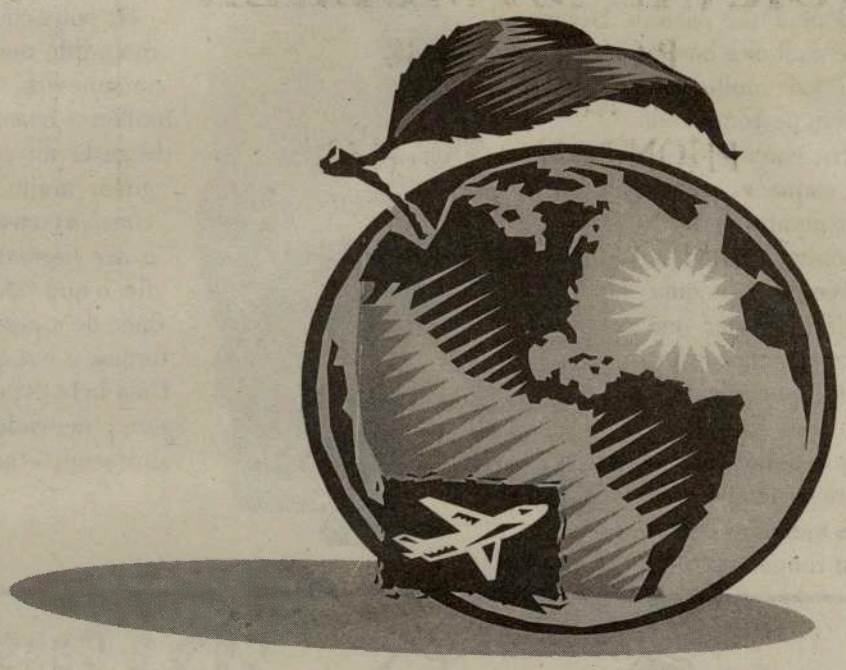
RESPONSABILIDADE

Genuino & Ângela

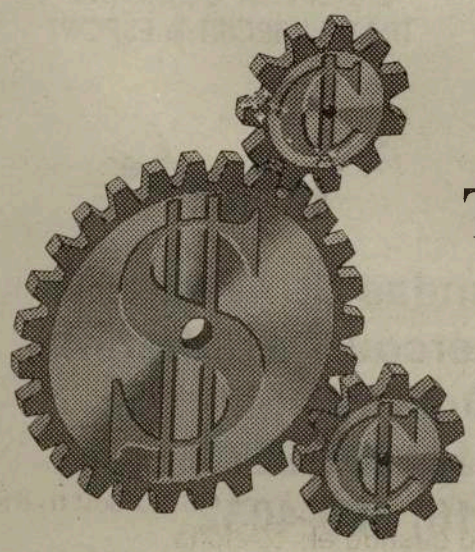
BRASIL

Envio de dinheiro para o
Brasil e toda América Latina.
Excelente cotação na venda de US$.

Prestação de serviços em geral.



BRARE @ interlog. com



1462 Dundas St. W.(Dundas/Dufferin.)
Toronto, Ontario

Tel: (416) 588-0749 - Fax: (416) 588-8295

NOVA FILIAL EM IPATINGA - MG

Av. João Valentin Pascoal, 161 - Centro
Ipatinga -Minas Gerais - Brasil

Telefax: (031) 822-2069

Que as bonitas me perdoem

beleza

SE UMA MULHER FORA DOS PADRÕES DE BELEZA ENCARA SEUS DEFEITOS DE FRENTE, PODE REFORÇAR SUAS QUALIDADES. NINGUÉM É TOTALMENTE FEIO, A MENOS QUE FIQUE SE ACHANDO FEIO O TEMPO TODO.

Vamos ser bem honestos: nos, homens, gostamos de mulheres bonitas. Quando olhamos uma mulher na rua, não nos perguntamos se ela é inteligente – até porque não temos elementos para julgar –, mas reparamos em seu rosto (se é harmônico) e em seu corpo. Não há nenhum segredo nisso. E, convenhamos, as mulheres também olham para os homens bonitos. Cada vez mais.

Esse é o poder das pessoas bonitas. Elas chamam a atenção de cara. Não precisam fazer esforço nenhum. Mas aí você se pergunta: e por que algumas mulheres feias fazem o maior sucesso? Vou responder com a minha experiência. Já fui casado com uma mulher linda. Linda mesmo, a ponto de ganhar concursos de beleza. Como sou professor de Educação Física, é natural que olhe para a forma com atenção especial. Mas aprendi uma coisa: as mulheres que não são contempladas com um padrão convencional de beleza podem ser mais interessantes, desde que se empenhem nisso.

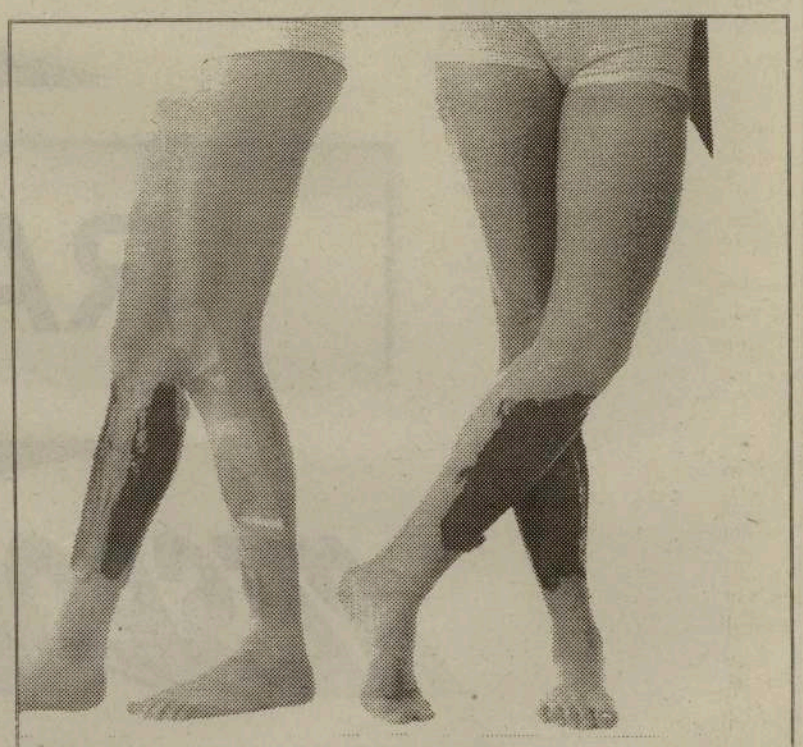
Tenho amigas, não muito bonitas, que usaram a inteligência para criar um estilo diferenciado e se saíram muito bem. O charme delas está no humor, na cumplicidade e no ar de independência que passam. Homens gostam de mulheres bonitas, mas também gostam de mulheres bem-humoradas e com personalidade.

Um erro comum das mulheres feias é esquecer que não podem disputar o mercado com as bonitas usando os mesmos recursos. Se uma mulher feia teimar em querer achar nela mesma qualidades que não tem, pode esquecer. Eu não me aproximo e acho que nenhum homem também. É o caso das mulheres feias que usam roupas extravagantes e arriscam um modelo perua. Acabam colocando a aparência em primeiro plano, o que é um equívoco que poucas percebem.

Canso de ver mulheres que, sem se destacar pela beleza, são disputadas por amigos meus. Em geral, são leves, engraçadas e auto-confiantes. Para chegar a isso, estou certo de que elas deram um jeito de se gostar. Eu não estou defendendo apenas o raciocínio. Como dono de academia de ginástica, sei que qualquer corpo pode ser melhorado. Por isso, a pessoa tem realmente de se gostar para começar a fazer ginástica. Aí, uma coisa puxa a outra: o corpo fica mais legal, a auto-estima melhora, a ginástica se transforma em um prazer.

Na academia de ginástica, lido muito com mulheres vaidosas (bonitas e nem tanto). Procuro aproveitar esse convívio para entender como as pessoas exploram sua aparência. A curto prazo, as mulheres bonitas fazem mais sucesso. Arranjam namorado mais fácil, são paqueradas o tempo todo. Mas a longo prazo, percebi, a mulher feia tem mais chances de ser feliz nos relacionamentos. Por ser mais observadora, ela costuma entender melhor os homens do que a mulher bonita.

Há outra coisa que tenho aprendido nos meus relacionamentos, a favor das mulheres feias: a beleza se desgasta no convívio. Alguém muito bonito que conviva com a gente passa a ser normal. No dia-a-dia, o que vale é a capacidade de a pessoa se transformar e nos surpreender. Uma bela deprimida, insegura e dependente não nos surpreende – nos cansa.



PERNAS DE FORA

Os seis métodos de depilação para as pernas se distinguem pela praticidade que oferecem e pela duração do seu efeito. "Após utilizar uma das técnicas, aplique um hidratante para restaurar a pele", diz a dermatologista Patricia Rittes, de São Paulo.

✦ **Cera quente**: esquenta a pele e dilata os poros, facilitando a retirada dos pêlos desde a raiz. Efeito: vinte dias.

✦ **Cera fria**: semelhante à cera quente, mas não dilata os poros; por isso, é mais dolorido. Efeito: vinte dias.

✦ **Creme depilatório**: substância que dissolve os pêlos. Efeito: cinco dias.

✦ **Lâmina**: corta os pêlos rente à epiderme. Pode ferir a pele. Efeito: três dias.

✦ **Lâmina elétrica**: corta os pêlos rente à epiderme com a vantagem de não agredir a pele. Efeito: três dias.

✦ **Depilador elétrico**: possui espirais que arrancam os pêlos pela raiz por meio de movimentos rotativos. Não agride a pele, mas é dolorido. Efeito: vinte dias.

O HOMEM INVENTOU
A TV, GASOLINA, O PARA QUEDA, A DIPLOMACIA, AS VACINAS, O VIDRO QUE NÃO ESTILHAÇA E CONTINUA MUTILANDO MULHERES EM VÁRIAS PARTES DO MUNDO. POR QUE ? PORQUE?

Mulheres mais velhas "O que eu vi nela"

Vivia uma fase de vários relacionamentos curtos, todos com meninas de 15, 17 anos. Nunca tinha tido uma namorada mais firme. Estava com 23 anos e namorava uma dessas meninas quando fiquei sabendo que a filha da vizinha trabalhava na área de processamento de dados do banco,

Eu tinha feito curso técnico em processamento de dados, estava desempregado e resolvi procurá-la. Encontrei uma mulher de 33 anos, dez a mais que eu, que tinha se mudado para a casa da mãe porque seu casamento tinha acabado. Marquei uma hora com Helena para levar meu currículo. Na hora em que nos vimos, pintou um clima e acabamos marcando para conversar mais fora do banco.

Marcamos um almoço, e outro, e mais outro, sempre tomando cuidado para que as pessoas não soubessem, para que nada interferisse em seu processo de separação. Começamos a sair para conversar, como amigos. Estar com aquela mulher pelo menos 15 anos mais velha do que as meninas com quem costumava sair mexeu comigo. Numa dessas noites, a gente percebeu que podia ser mais do que amigos e começamos um relacionamento, sem grandes pretensões da minha parte. Percebia uma diferença grande em estar com Helena no lugar da menina que acabei dispensando. Essa menina, como todas as outras, era muito limitada na hora de conversar e o relacionamento se resumia ao sexo. Quando conheci Helena, vi que uma relação poderia ser muito melhor. Mas também me assustei. Questionava se ela poderia ser realmente minha, um rapaz desempregado que não sabia nada da vida.

Continuamos a sair escondidos por dois anos. O namoro em segredo tinha suas vantagens e desvantagens. Ao mesmo tempo em que nos privava de freqüentar lugares com amigos, o mistério tornava tudo mais emocionante. O que nos impedia de abrir o jogo era o medo do preconceito. Eu era um garoto, filho caçula, e ela uma mulher mais velha, recém-separada, estabilizada profissionalmente. Na rua, as pessoas nos olhavam diferente. Hoje em dia a gente nem percebe quando isso acontece, porque não nos incomodamos mais, mas na época nos preocupávamos muito com o que o pessoal iria dizer.

Nossos pais foram aceitando tudo aos poucos. Já com os amigos, foi aquele choque. Estavam acostumados a me ver sempre com adolescentes e olhavam como se a gente fosse a coisa mais estranha do mundo. Imaginavam que uma mulher mais velha só servia para uma transa de vez em quando. Não era nada disso. Helena, fisicamente, não deixava nada a desejar. Tinha um corpo bonito e chamou minha atenção com vestidos provocantes e saltos altos. As garotas de antes se limitavam a uma calça rasgada e um tênis. Eu nem sentia prazer em me arrumar. Com Helena foi diferente e comecei a investir no meu visual. Tive que mudar alguns conceitos também. Achava que o homem tinha que bancar tudo, todas as contas nos restaurantes, e me torturava por não conseguir fazer isso. Mas ela estava anos na minha frente no sentido profissional, e ainda está. Devagar me fez entender e hoje acho ridículo pensar daquela maneira.

Apesar de estar com uma mulher madura, isso não deixou de lado as inseguranças que surgem em toda relação. Pelo contrário, tornava minha insegurança maior, em especial na parte do sexo. Tive receio na minha primeira vez com Helena. Ela, mais experiente, foi com calma, me conhecendo, sem aquela coisa de querer ver o que eu sabia ou tentar me ensinar alguma coisa. Houve momentos em que pensei que queria partir pra outra, mas não por ela ser uma pessoa mais velha. Pensava nisso depois de uma discussão. Mas vi que era uma coisa normal entre casais.

Hoje faço planos para o futuro, ao lado dela. Quero viver na mesma casa e ter um filho com ela no ano que vem. Nossas famílias se acostumaram com essa idéia e isso faz nosso relacionamento ficar mais completo. Nunca pensei como será quando eu tiver com 40 anos e ela com 50. Está dando certo agora e é isso que importa. Conheci Helena numa fase problemática na minha vida. Não tinha profissão, não me animava a entrar na faculdade, estava confuso. Ela foi me incentivando. Helena pensava no meu futuro e praticamente me levantou.

Consegui uma vaga no mesmo banco onde ela trabalhava, em telemarketing, e em um ano fui transferido para a análise de sistemas, que era o que queria fazer. Eu estava realmente mudado, batalhador, e consegui entrar e concluir a faculdade de administração. Sinto que seria muito difícil ter dado esse salto na vida se não tivesse trocado a garota de 17 anos pela Helena. Minha vida é muito melhor hoje graças a ela. Mas não quer dizer que estou ao seu lado só por gratidão. Ninguém quer ter um filho com outra pessoa por gratidão, nem agüentaria ficar tanto tempo ao lado de alguém. Tem algo muito mais forte que nos une, um sentimento muito mais sólido, que nunca pensei que chegasse a ter por alguém."

ANTONIO BARATA

Consultor Financeiro

SEGUROS: ACIDENTE DE TRABALHO, MEDICO, VIDA, MORTGAGE, TURISTA NÃO RESIDENTE E PARA CONTRATORES

Investimento: RRSP e Ações

Bus: (905) 602-7003
Home: (905) 822-1251
Fax: (905) 822-8140

1988 ladi Di Court
Mississauga Ontario L5K 2M9

Jornal da Mulher o único jornal dedicado a mulher no Canadá

O homem nunca encontrou uma definição para a palavra liberdade.

Abraham Lincoln

HERPES

UM VÍRUS PERSISTENTE

Primeiro, há aumento da sensibilidade, inchaço e coceira, normalmente próximo ao lábio. Então, surgem pequeninas bolhas e a dor começa a aumentar. Nesse ponto, quem está familiarizado com o vírus do herpes sabe que ele voltou a atacar, formando uma ferida perto da boca.

Batizado de vírus do herpes simples tipo I, ele é um dos mais disseminados em todo o mundo. É transmitido pelo contato com a secreção da lesão herpética, o que pode ocorrer no beijo ou ao se usar logo em seguida o mesmo copo ou batom de uma pessoa com a infecção. O período de maior contágio é quando a ferida ainda está úmida e cheia de bolhas, pois, nesse estágio, há uma grande concentração de vírus no local.

"Mais de 90% das pessoas entram em contato com esse vírus durante a infância", informa o infectologista André Lomar, do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. Ao ser contaminada, a criança apresenta a chamada infecção primária, que pode ser totalmente assintomática ou aparecer em forma de estomatite (inflamação na mucosa da boca que provoca aftas e febre). Após essa primeira infecção, o vírus "acalma" e fica latente em alguma junção nervosa do corpo. Por razões desconhecidas, apenas certas pessoas que carregam o vírus voltam a ter repetidas infecções na fase adulta. Porém, nesse estágio, o herpes se manifesta de forma localizada, causando uma lesão próxima aos lábios, ou, mais raramente, perto das narinas ou no pescoço, que demora cerca de uma semana para cicatrizar.

O herpes só é contagioso para aqueles que nunca tiveram contato com o vírus, como crianças de até 2 ou 3 anos, pois, depois da infecção primária, o organismo desenvolve anticorpos, como se tivesse sido vacinado. "A maioria das pessoas não se lembra da primeira infecção, mesmo porque ela ocorre muito cedo, mas estudos epidemiológicos feitos por meio da análise de sangue demonstram que quase todos os adultos carregam o vírus em estado latente", afirma André Lomar.

Há ainda uma outra variação do vírus do herpes simples, o tipo *II*, transmitido por relações sexuais. As lesões que ele provoca assemelham-se àquelas do herpes labial. Porém, como localizam-se nos genitais, são mais dolorosas, pois a área está sujeita ao atrito com roupas. "As relações sexuais tornam-se inviáveis por causa da dor", acrescenta o infectologista. O herpes tipo II também pode voltar a se manifestar depois de uma primeira infecção.

CUIDADOS DURANTE A CRISE

- **Depois de tocar a lesão, sempre lave as mãos. Nunca coloque a mão nos olhos em seguida, pois isso pode provocar ceratite herpética (infecção no globo ocular provocada pelo vírus da herpes tipo I).**
- **Se você estiver com infecção herpética, evite entrar em contato com bebês ou com crianças.**
- **Na presença de herpes genital, deve-se usar sempre camisinha ao manter relações sexuais.**
- **Nunca estoure as bolhinhas, porque podem deixar cicatrizes.**
- **Não aplique na lesão substâncias como éter, álcool ou mercurocromo. Elas agravam a ferida e retardam a cicatrização.**
- **Mantenha a área sempre higienizada com água e sabão e água boricada.**

O ETERNO RETORNO

Quem tem com freqüência infecções pelo herpes – uma vez por mês, por exemplo – já deve ter notado que elas podem ser desencadeadas pela exposição excessiva ao sol, por estresse, por gripe, pela tensão pré-menstrual ou pela menstruação. Esses são alguns dos fatores que predispõem à doença, ao provocar uma queda de imunidade e alavancar o aparecimento do herpes labial ou genital. "Cada pessoa tem seu próprio fator ou fatores predisponentes; portanto, é necessário que o paciente procure se lembrar diante de quais situações o herpes aparece, para poder evitá-las", informa a dermatologista Suzana Cutin, de São Paulo. Se, por exemplo, o vilão for o sol, é preciso se proteger ao máximo, aplicando um bloqueador solar no rosto e usando protetor labial quando se vai à piscina ou à praia.

Às vezes, mesmo que se identifique o agente que propicia o aparecimento do herpes, não é possível eliminá-lo completamente. Pessoas que têm herpes em conseqüência da gripe só dispõem da vacina antigripal como medida de prevenção segura. Para diminuir a incidência das lesões, é essencial ter uma vida saudável, alimentando-se e dormindo bem, para evitar o estresse e até mesmo tornar as gripes e os resfriados mais espaçados.

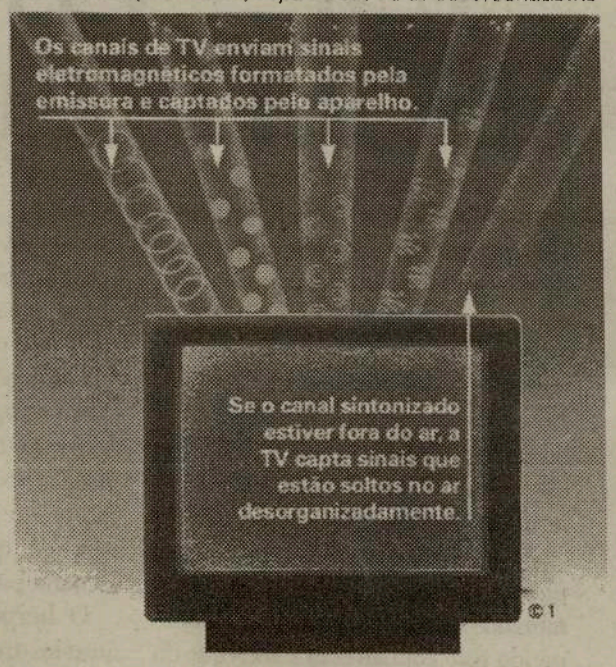
Sinais perdidos na atmosfera produzem chuvisco na TV

? O que são os chuviscos da televisão quando ela está fora do ar?

! O chuvisco e o chiado são uma amostra da confusão eletromagnética que reina no céu. Quando sintonizamos um canal, a televisão capta sinais enviados pela emissora e os traduz em som e imagem. "Mas se você tentar sintonizar um canal que está fora do ar, não há nada sendo enviado pela emissora", explica o engenheiro eletrônico Walter Duran, da Philips do Brasil. Só que o vazio não é completo. A atmosfera está cheia de ondas desordenadas, criadas pelo campo magnético da Terra, turbinas de aviões, torres de transmissão e outras fontes. Elas ficam vagando por aí. É essa mistura que a televisão capta e traduz como chuvisco e chiado. ■

O chiado e os borrões da tela

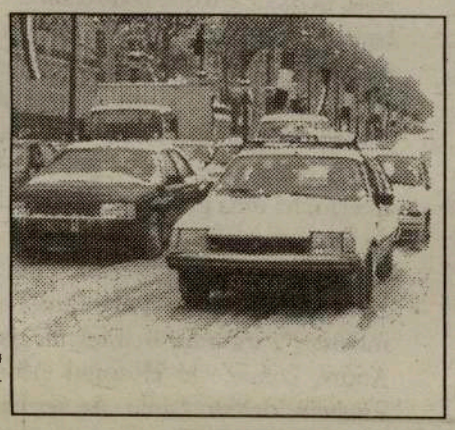
Além das ondas eletromagnéticas enviadas pelas emissoras de televisão, há outras, espalhadas no ar desordenadamente



Gasolina não congela nem mesmo no Alasca

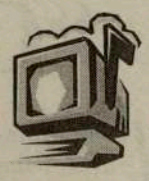
? Por que o combustível e a água dos carros não congelam em países frios?

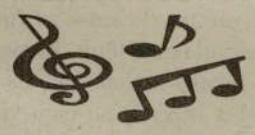
! A gasolina não congela fácil. Só vira gelo a 100 graus Celsius negativos. E, com essa temperatura, o carro já não anda. "Até a borracha do pneu já teria congelado e quebrado", diz o engenheiro Pedro Affonso de Carvalho, da Petrobrás. Com a água que refrigera o motor, a história é outra. A 0 grau ela vira pedrinha. Mas há uma solução para isso: uma mistura com substâncias anticongelantes, como o monopropilenoglicol. Como ela tem um ponto de congelamento inferior, mantém-se líquida. ■



Casa do Churrasco
Take out eat in

A grande novidade em grande estilo.
O ambiente perfeito para você e sua família !





Todos eventos esportivos brasileiro aqui, via Rede Globo

VIDEOKÊ
De quarta a sábado
A partir das 9:30 p.m.

ESPECIAIS
Frango no chorrasco
- *Galeto*
- *Picanha na brasa*
- *Feijoada a brasileira*
- *Churrasco na brasa*

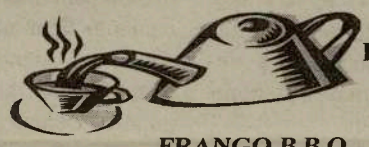
Aberto 6 dias na semana
das 10:00 AM ÁS
2:00PM

1330 Dundas St. West Toronto, Ontario

Tel: (416) 588-2139

EUROPA CHURRASQUEIRA

Próximo a Dufferin)-Toronto



COZINHA TÍPICA PORTUGUESA
PRATOS DE VEGETAIS
SALADAS VARIADAS
FRANGO B.B.Q.

Especiais aos sábados
cozido á Portuguesa- Feijoada
A sua alimentação deve ser bem cuidada.... Nós somos especializados !
Leve a sua refeição ou faça-nos companhia

Faça já sua encomenda especial de natal
10% Off (Apresentando este copon)
1104 Bloor St. West Toronto, Ontario (416) 533-7444

Laura Fernández
Esteticista Médico

TEM MANCHAS? ACNE?
• RUGAS? • CICATRIZES? • PONTOS NEGROS? • POROS ABERTOS?
TEMOS A SOLUÇÃO!

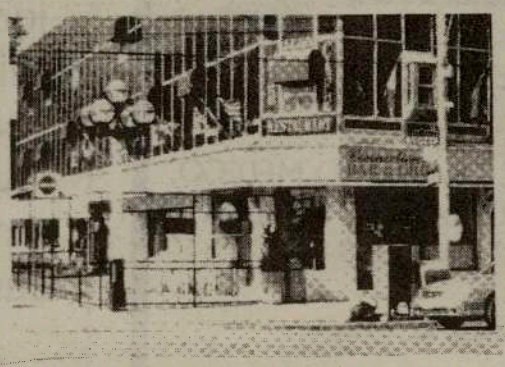
Antes Depois Antes Depois

Economia com classe!
• Facial • Peelings • Permanente de Cílios
• Depilação • Outros

CHAME HOJE MESMO PARA UMA CONSULTA GRÁTIS !
(416) 922-0550

BIO SKIN CARE CLINIC INC.
113 Yorkville Ave., (2°) Toronto
ESPECIAL 10% de desconto em serviços ao mencionar este anuncio

Connections
BAR & GRILL
Churrasqueira Portuguesa



fornecemos pratos variados para o seu almoço ou jantar e para todas as festas aos melhores preços.

Salão privado para festa de baptizado comunhões ou qualquer outra festa em familia.

restaurante-Churrasqueira com a maior esplanada na comunidade portuguesa Licenciadoa pelo L.L.B.O.

(416) 657-8789

1370 St. Clair Ave. West., Toronto
(A este da Lansdowne Ave.)

Connections o verdadeiro sabor de uma churrasqueira

SAÚDE

Umbigo à vista

TODA A MODA, AGORA, SE APÓIA MAIS NO CORPO QUE NA ROUPA. OS ESTILISTAS ECONOMIZAM TECIDOS, ENCURTAM AS BLUSAS, DESCEM AS CALÇAS E COLAM AS CAMISETAS NO CORPO. A BARRIGA NÃO TEM MAIS ONDE SE ESCONDER. HORA DE OLHAR O PRÓPRIO UMBIGO E TIRAR ESSE PROBLEMA DA FRENTE.

Alimentação

Barriga saliente pode aparecer por dois motivos: excesso de peso ou distensão abdominal.

GORDURA Quando o problema é excesso de peso, a primeira medida é seguir uma dieta personalizada, com acompanhamento médico. Em linhas gerais, deve-se:

1. Fazer três pequenas e balanceadas refeições, com lanches nos intervalos.

2. Reduzir as frituras e os alimentos com preparações gordurosas à base de creme de leite, óleo, maionese ou manteiga.

3. Comer menos no jantar que no almoço. "O jantar é a última refeição do dia e depois dele, encerram-se as atividades e, com elas, os gastos calóricos", diz a nutricionista Heloísa Guarita, da Bertolucci Rodrigues, Consultoria Nutricional.

4. Evitar pular refeições ou tomar só um cafezinho pela manhã.

DISTENSÃO ABDOMINAL Agora, se a barriga não passa de estômago distendido, trata-se de uma situação passageira. A forma do abdômen tende a melhorar de acordo com a alimentação. Como regra geral, é bom evitar tudo que fermenta durante a digestão, como beterraba, repolho, brócolis, pães refinados e grãos integrais em excesso. A prisão de ventre também distende o abdômen e pode ser resolvida com o consumo de certos alimentos, como kiwi, papaia, ameixa preta etc.

Exercícios

Existem dois tipos de exercícios, um para dar fim à barriga e outro que ajuda a marcar mais a cintura.

OS AERÓBICOS São os mais indicados para perder a gordura localizada. Neste grupo estão caminhar (na rua ou na esteira), nadar, pedalar e correr —este último só para quem tem condicionamento físico. Os exercícios devem ser contínuos e moderados. "O ideal é praticar de 30 a 40 minutos, pelo menos três vezes por semana, pois nos 20 minutos iniciais não há queima de gordura, só de calorias", diz André Ibeas, professor de educação física.

OS ANAERÓBICOS Aqui entram os famosos abdominais, que não só melhoram a estética da barriga, deixando-a mais firme, como ajudam a marcar a cintura. Os músculos ficam fortes e tonificados, deixando toda a região bem modelada.

O abdominal clássico, que se faz deitada de costas, com as pernas flexionadas ou não e as mãos atrás da cabeça proporciona ótimos resultados. Deve, no entanto, ser feito de forma correta. "É errado tirar todas as costas do chão. Basta erguer o corpo 30 graus, ou seja, levantar apenas os ombros, mantendo a coluna lombar no chão", diz André Ibeas. Outra dica, dessa vez do também professor e fisioterapeuta Carlos Wiering, são os aparelhos para abdominais vendidos pela televisão, como o AB Flex, ou o Caloi-Abdominal : "Eles oferecem apoio para a cabeça, o que evita fazer força no pescoço e ajuda a concentrá-la no abdômen. Além disso, dosam a amplitude e a velocidade do movimento, tirando aquela idéia de que quanto mais amplo for o movimento, mais efeito o exercício terá".

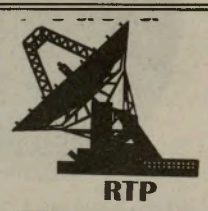
Vacina anti-rábica vai ser modernizada

? Por que a vacina anti-rábica tem que ser aplicada no abdome e em várias doses?

! Porque é fraquinha. Ela é preparada injetando vírus da raiva em células do cérebro de um camundongo recém-nascido. Os vírus se reproduzem até ocuparem 0,01% do cérebro e aí a mistura é injetada no paciente. Mas se uma única dose for aplicada, a quantidade de vírus não será suficiente para estimular o sistema imunológico a produzir os anticorpos. Se forem aplicadas várias doses de uma só vez, a vítima pode até morrer porque o volume de impurezas nas células de cérebro de rato é grande. Por isso, o remédio é dividido em catorze porções, que não podem ser ministradas todas no mesmo lugar porque a região ficaria ferida. Por isso, são aplicadas em várias partes do abdome, que é amplo e absorve bem o medicamento.

Há cinco anos, o Instituto Pasteur, na França, conseguiu um método de purificar a vacina, eliminando as impurezas. Com isso, ela pode ser usada em uma dose única.

CASCAIS BAKERY



PADARIA E PASTELARIA PORTUGUESA

Aberto (7) dias por semana. Agora com completo serviço de bebidas das 5:00 da manhã até às 12: 00 da noite

Salão espaçoso, bom ambiente para convívio. Lugar agradável para tomar sua bica, café ou chá com os amigos

Especializada em doces e salgados e o famoso Pão de Mafra

Poderá ver em Ecram gigante todos os programas em Português, incluindo os jogos de futebol.

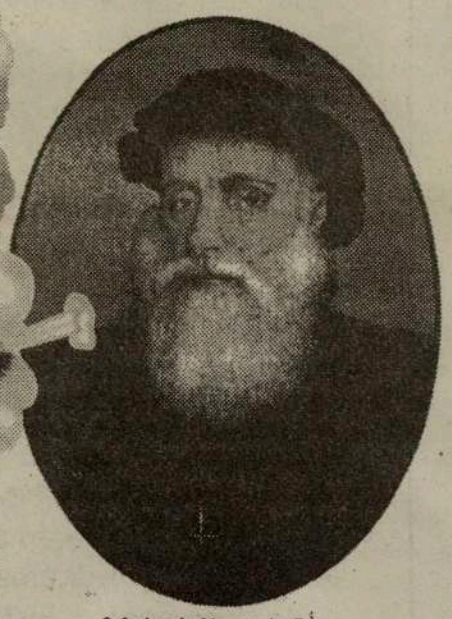
1728 Eglinton Avenue West - Toronto Ont.
M6E 2H5 TEL: (416) 256-7833

Licença de Bebidas LLCO

DEPOIS DE VASCO DA GAMA O HOMEM

"Já a manhã clara dava nos outeiros/ Por onde o Ganges murmurando soa/ Quando da celsa gávea os marinheiros/ Enxergaram terra alta, pela proa./ Já fora de tormenta e dos primeiros/ Mares, o temor vão do peito voa./ Disse alegre o piloto melindano:/ "Terra é de Calicute, se não me engano"

Os Lusíadas. Canto VI. Imprensa Nacional de Lisboa, 1971



O êxito de Vasco da Gama

O samorim (rei) de Calicute sorriu com desdém quando o português mostrou os presentes que trazia: capuzes, chapéus, três bacias, uma caixa de açúcar, dois barris de azeite e dois potes de mel. Reles bugigangas. "Então foi para isso que o Ali Malandi (almirante) viajou tanto?"

Aquele encontro, no dia 28 de maio de 1498, foi um desastre. Os navios de Vasco da Gama foram imediatamente presos no porto. Quando os indianos passavam, cuspiam no chão e amaldiçoavam: "Portugal, Portugal".

Vasco, então, jogou pesado, como era seu estilo. Seqüestrou seis nobres que subiram a bordo e obrigou o samorim a negociar. O indiano chamou-o e pediu mais seriedade. Se os portugueses queriam comércio, tudo bem, mas que trouxessem ouro, prata e tecidos de qualidade. E vermelhos, por favor. Foi assim, sob total desconfiança, que o comércio entre a Europa e Ásia foi reinaugurado.

Vasco da Gama era o homem certo na missão certa. Seu pai, prefeito de Sines, no sul de Portugal, era candidato para chefiar a expedição às Índias, mas morrera antes. "Conforme a tradição medieval", diz Vasco Telles da Gama, pesquisador e descendente do navegador, "a missão deveria ser transmitida ao primogênito, Paulo da Gama. Mas a influência de D. Manuel pesou". O rei conhecia Vasco desde menino.

O almirante era famoso pela crueldade. Em 1492, perseguira piratas franceses na costa. Além do mais, era membro da Ordem de Cristo, a sociedade de nobres que financiou parte das expedições marítimas. O símbolo da Ordem, a Cruz de Malta, cruzou os mares.

Vasco da Gama *(no centro)* tentou, mas não conseguiu, impressionar o samorim de Calicute *(sentado)*. Quadro do pintor português José V. Salgado (1864-1945)

Em março de 1498, chegaram ao porto de Moçambique. Pela primeira vez, viram barcos árabes. O cais fervilhava de seres exóticos, de roupas coloridas e toucas com fios dourados. Havia carregamentos de ouro, prata, gengibre, pérolas e rubis. Era outro mundo.

Com a ajuda de pilotos nativos, bordejaram a costa até Mombaça (hoje, no Quênia). O sultão local mandou laranjas para mostrar que era de paz, mas Vasco não desembarcou. Fez muito bem: escapou de um ataque à sua nau. Dali em diante, toda escala significava emboscada. "A sorte era que, apesar de dominarem a costa", diz o historiador Antonio Farinha, da Universidade de Lisboa, "os muçulmanos se dividiam em reinos rivais." Graças à essa rivalidade, a sorte dos portugueses mudou.

Quando chegaram em Melinde (também no Quênia), o sultão era amigável. Propôs uma aliança. Com a ajuda dele e de um piloto muçulmano hindu, a frota tomou uma decisão radical: afastar-se da costa e cruzar o Oceano Índico. Foi até fácil. No dia 20 de maio de 1498, chegaram em Calicute.

Cometaram uma gafe atrás da outra. Queriam tanto acreditar que os hindus eram cristãos, que confundiram um templo com uma igreja e uma estátua da deusa Devaki com a Virgem Maria. Álvaro Velho, o cronista da expedição, escreveu, muito iludido: "Jogaram água benta em nós. Havia santos pintados nas paredes da igreja, com coroas. Eram muito variados. Uns tinham dentes projetados da boca cerca de uma polegada, e quatro ou cinco braços."

Depois de concluir que o samorim não era trouxa, Vasco decidiu zarpar para Portugal. Na volta, morreram tantos marinheiros de escorbuto, que outro navio foi abandonado. Em setembro de 1499, a frota entrou de novo no Tejo.

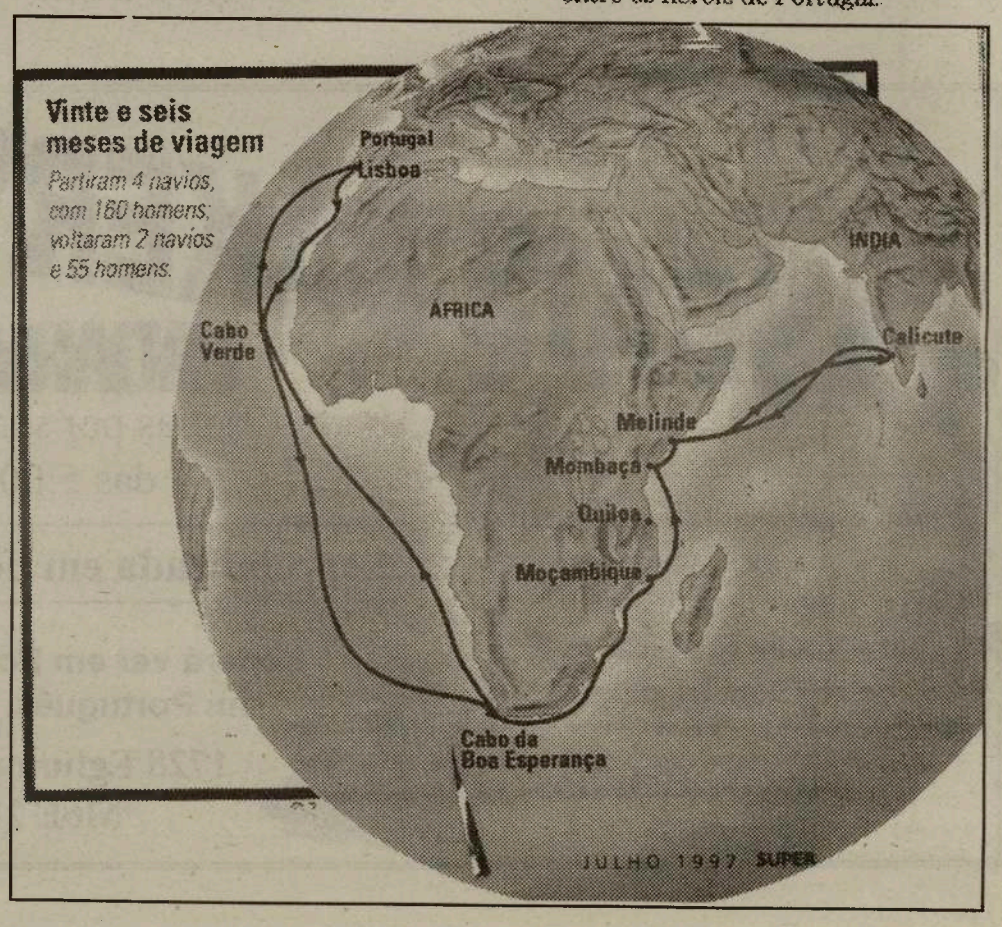
O rei recompensou o almirante com uma rica pensão. Em 1502, mandou-o de volta ao Oriente com uma armada de vinte naus. Vasco quase destruiu a cidade de Quiloa, na África, saqueou navios, incendiou um barco de peregrinos árabes, matou pescadores e bombardeou Calicute. Arrebanhou 1 600 toneladas de especiarias, uma fortuna.

Virou Conde de Vidigueira e Vice-Governador das Índias, em 1524. Mas morreu três meses depois de assumir o cargo, em Cochim, na Índia. Seu corpo voltou para Portugal em 1539, com toda a pompa. Em 1880, seu caixão foi transladado para o Mosteiro dos Jerônimos, em Lisboa. Lá, repousa entre os heróis de Portugal.

Pedro Alves Cabral

(1467-1520)

O fidalgo Pedro Álvares Cabral já se destacara como soldado, lutando contra mouros e caçando piratas franceses na costa, quando foi escolhido para comandar a frota de 13 caravelas, bem armadas, que iria consolidar a presença portuguesa na Índia, meses depois da volta de Vasco da Gama. Os portugueses desconfiavam da existência do Brasil, mas a grande cobiça era a Índia. Cabral afastou-se bem da costa da África, descobriu oficialmente o Brasil e rumou para Calicute. Dessa vez, os portugueses levavam para o samorim bacias e vasos de prata, almofadas de veludo com franjas de ouro, tapetes e panos finos. Mas, ao chegar, o almirante resolveu dar uma demonstração: fez disparos na frente do porto, apresou uma nau de especiarias e incendiou navios. Os indianos reagiram destruindo a feitoria que os portugueses tinham deixado. Cabral bombardeou o porto durante quinze dias. Rumou para Cochim e Cananor, fez tratados comerciais e encheu-se de especiarias. Voltou à Lisboa consagrado. Em 1502, queria retornar à Índia com uma nova esquadra, mas Vasco da Gama acabou indo no seu lugar. Cabral enfureceu-se e insultou D. Manuel. Nunca mais voltou ao mar.



FICOU MAIOR E O MUNDO MENOR

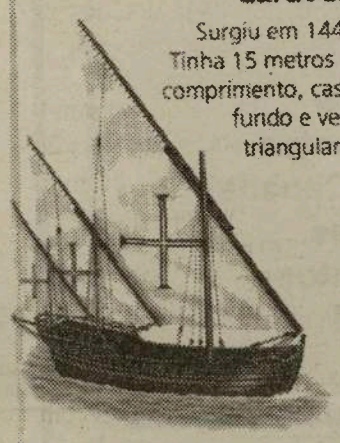
A evolução dos navios à vela

Barca

Usada em 1415. Tinha 12 metros de comprimento, casco achatado e vela quadrada.

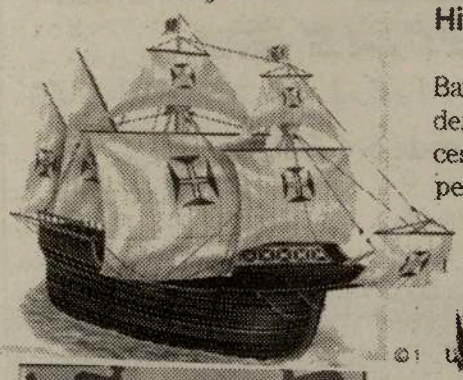
Caravela

Surgiu em 1440. Tinha 15 metros de comprimento, casco fundo e velas triangulares



Nau

Surgiu em 1487. Media 24 metros de comprimento. Casco mais fundo. Velas quadradas e triangulares.



Naufrágio, fome, doença, encalhes, piratas e ataques inimigos, eram o mínimo que um candidato a marinheiro deveria esperar. Dos 13 navios da armada de Cabral que veio ao Brasil, por exemplo, sete afundaram. Eram recrutados homens de 12 a 70 anos, mas meninos de 8 a 10 também embarcavam com os pais, como grumetes. Em missões perigosas, a coroa mandava presos e degredados. Se sobrevivessem, ganhavam de volta a liberdade.

A esquadra era comandada pelo capitão-mor, um fidalgo da pequena nobreza, escolhido pelo rei, em geral um militar provado em batalhas, que passava o cargo para filho - como o nobre dono de castelo legava a um descendente. Cada navio tinha seu capitão, o piloto e o mestre, que comandava os marinheiros.

Os salários eram estipulados pela duração da viagem. Lucro, mesmo, dava o aprisionamento de navios estrangeiros. O rei ficava com 20%, o capitão-mor com 30% e o resto era dividido pela tripulação segundo a hierarquia.

Havia apenas um fogão à lenha a bordo, sobre uma chapa de ferro, coberta de areia. Com chuva ou muito vento não podia ser aceso. Comia-se muito peixe (às vezes cru), biscoitos úmidos, carne de porco salgada e vinho diluído em água, que era racionadíssima.

Higiene difícil

O asseio era quase impossível. Banho só nas escalas, que podiam demorar semanas. Para fazer as necessidades, usava-se um balde, pendurado do lado de fora do navio, para ser lavado pelas ondas. O papel higiênico era uma corda com a ponta desfiada, também dependurada no navio, uma espécie de pincel molhado à espera do próximo usuário.

A medicina era precária. O almirante Fernão de Magalhães, que deu a volta ao mundo em 1519, tinha 65 drogas na farmácia. Uma delas era a teriaga, planta usada tanto contra verminoses e flechadas. Antes da aplicação, a ferida era queimada e regada com urina.

Velas e cordas tinham que estar sempre prontas para as mudanças de vento. Havia poucas distrações. A missa, no domingo, era um programão. Apesar de proibido, o jogo corria solto. Em 1565, Camões perdeu uma fortuna no carteado, entre a Índia e Moçambique.

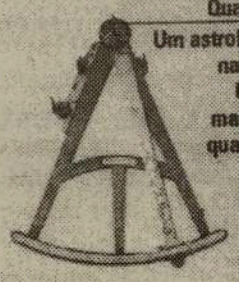
Os instrumentos de navegação

Bússola (1300)

Os mouros levaram para Portugal a agulha imantada inventada pelos chineses. Montada sobre uma rosa-dos-ventos, apontava sempre para o norte.

Astrolábio (1450):

Dava a distância do navio em relação ao seu ponto de partida. A altitude do sol do meio-dia servia de referência para informar a hora e fixar a latitude.

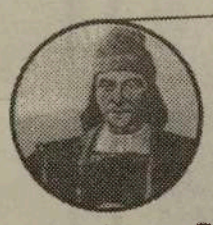


Quadrante (1460):

Um astrolábio baseado na estrela Polar. Os graus eram marcados em um quarto de círculo. Não servia no hemisfério Sul, onde a estrela Polar não é visível.

Pero de Covilhã (1460-1526)

Em 1487, a dupla Pero Covilhã e Afonso de Paiva recebeu uma missão impossível: ir às Índias e descobrir, na África, o lendário rei cristão da Etiópia, Preste João, com quem os portugueses pretendiam aliar-se para reconquistar Jerusalém dos mouros. Os dois foram para Barcelona, Gênova e Alexandria, onde se separaram. Disfarçado de árabe, Covilhã foi de caravana até Áden, na Arábia, onde tomou um navio para Calicute. Andou na Índia e na Pérsia. Cruzou o Oceano Índico e voltou para a África. Foi ao Cairo para reencontrar Paiva, mas o companheiro morrera. Passou, então, aos emissários do rei de Portugal, informações que foram preciosas para a viagem de Vasco da Gama. E, embora cansado, assumiu a missão de Paiva: foi por terra até a Etiópia e visitou o rei Alexandre. Foi o primeiro a perceber que os cristãos etíopes eram muito pobres. E cercados por árabes. Jamais voltou a Portugal.



Bartolomeu Dias (1450-1500)

Levou três caravelas ao extremo sul da África, uma só com suprimentos para enfrentar falta de alimento e combustível. Navegou quatro meses. Enfrentou motins da tripulação desesperada e ventos na África do Sul, mas, em agosto de 1487, conseguiu dar a volta ao cabo da Boa Esperança. Voltou para Lisboa e ajudou a construir os navios de Vasco da Gama. Acompanhou sua esquadra até o arquipélago do Cabo Verde, mas ficou por lá. Em 1500, embarcou na armada de Cabral, esteve no Brasil, mas, ao dobrar novamente o Cabo da Boa Esperança, uma tempestade afundou seu navio. Morreu sem ir às Índias.

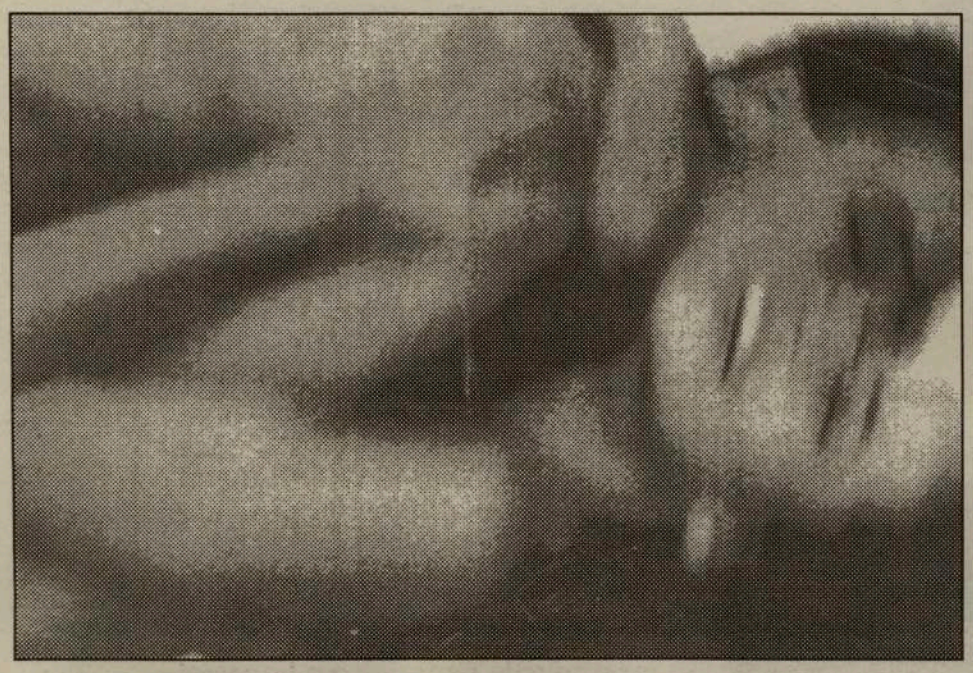
Cristóvão Colomi (1451-1506)

Em 1476, com 25 anos de idade, o genovês emigrou para Portugal como empregado da Casa Centurione, de Florença. Antes, morou na Islândia, cujos vikings navegaram até Groelândia e o Canadá no ano 1000. Viveu dez anos na Ilha da Madeira, negociando açúcar. Em 1486, propôs ao rei português, D. João II, chegar à Índia navegando pelo Oeste. O soberano recusou e ele foi oferecer seus serviços aos reis de Castela, Fernando e Isabel. Em 1492, partiu com três caravelas e chegou até as Antilhas, acreditando estar nas Índias. D. João II arrependeu-se, claro. Em 1496, negociou com o português Fernão Dulmo a viagem de uma esquadra pela rota ocidental. Dulmo, entretanto, jamais partiu.

Fernão de Magalhães (1480-1521)

Lutou em Quiloa, na África, em 1505, na Índia, em 1507, e no Marrocos, em 1514, onde foi gravemente ferido. Recebia uma boa pensão do rei, mas queria aumento. Abandonou Portugal com trinta marinheiros e ofereceu seus serviços aos espanhóis. Era o homem certo para a idéia fixa dos reis de Castela: chegar às Índias viajando para Oeste. Em 1519, zarpou com cinco naus e 237 homens. Descobriu o estreito que leva seu nome, no sul da Patagônia, e chegou ao Pacífico. Os portugueses mandaram uma frota, da Índia, para afundá-lo. Magalhães escapou, mas morreu num ataque de nativos, nas Filipinas. Sebastian del Cano completou a viagem. Em 1522, voltou à Espanha com um navio e apenas dezoito homens. A primeira volta ao mundo durou três anos.

Amor e sexo



A experiência prazerosa, ligada à sensualidade e à sexualidade é muito precoce no ser humano. Já na mais tenra infância podemos encontrar seus traços, que seguem o homem durante todo o seu desenvolvimento. A descoberta do prazer, na criança, leva-a a um gozo dessa satisfação, que vai entretanto sendo regulado pela educação.

Em nossa espécie, assim, bem cedo a sexualidade deixa de se basear exclusivamente em seu componente biológico, logo adquirindo matizes psicossociais tão intensos que se tornam predominantes. Assim, embora o exercício orgânico da sexualidade seja sempre prazerosa, adquire ela um forte componente psicossocial que a modula e a intensifica.

O amor, como sentimento eminentemente humano, adquire conotação cada vez mais importante na vida dos indivíduos, na medida em que o grau de maturidade vai aumentando, surgindo assim uma nova forma de prazer: a de dar prazer a pessoa amada.

Evidentemente qualquer experiência sexual é amplificada pelo amor. Apenas na condição amorosa podemos experimentar uma sexualidade mais satisfatória, com desejo intensificado, excitabilidade mais fácil e intensa e orgasmos mais prazerosos, além de ser esta a única condição que consegue encurtar consideravelmente o período refratário de homens de qualquer idade.

É importante que bem distingamos a situação de paixão, da sensação de amor. A paixão é um sentimento absolutamente irracional, na vigência do qual as pessoas praticam atos que, fora dessa condição, habitualmente não praticariam. A fase de paixão é - talvez infelizmente - autolimitada, podendo ou não evoluir para a de amor. Já se demonstrou que durante a fase de paixão os neurotransmissores predominantes são os do grupo das anfetaminas, que causam intensa sensação de prazer. Ao contrário, quando a paixão se transforma em amor, os neurotransmissores predominantes são os do grupo das endorfinas, substâncias que também levam a sensações prazerosas que, embora sejam menos intensas, tem ação mais duradoura.

Sem sombra de dúvida os seres humanos (em especial os de sexo masculino) podem desvincular o prazer advindo da sexualidade, em relacionamentos sem amor. É inegável, entretanto, que a sexualidade praticada com a pessoa amada é extremamente mais prazerosa e emocionalmente compensadora.

Melo Lewis Legal & Immigration Services Inc.

Lina Melo — 22 College Suite # 205, Toronto, Ontario M5G 1Y6 — Barbara Lewis

Você precisa de um advogado?

Para obter informações grátis, contactar:

LINA MELO

Advogada licenciada no Brasil

Tel: (416) 929-0633
(416) 929-6907 Fax (416) 929-6985

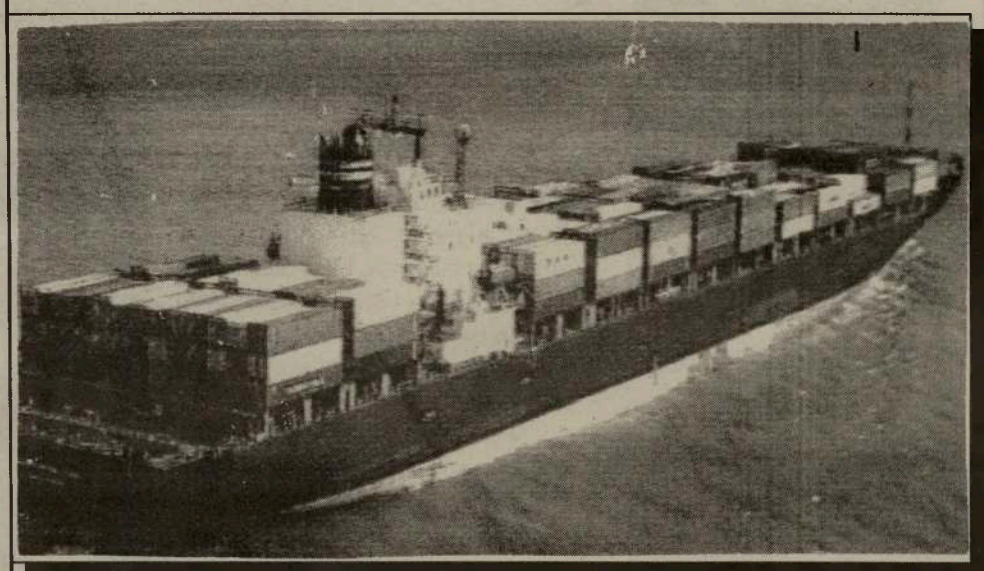
Imigração
Direito Civil
Direito Criminal
Direito de Família
Direito Imobiliario
Abertura de Empresas
Autenticação de Documentos
Divórcio (Dentro e Fora do Canada)
Traduções Testamentos
Elaboração de Documentos
Compensation Board
Canada Pension

VISO SHIPPING INC.

PREÇO ESPECIAS EM CONTENTORES PARA O BRAZIL

20' desde $ 3,040.00 40' desde $ 4.660,00

CONFIE NOS NOSSOS SERVIÇOS POIS TODO CUIDADO É POUCO



O mais completo serviço para envio do seu contentor e carga solta.
Para mais informação contacte VISO SHIPPING.

896-B College St. West Toronto , Ont.
Tel: (416) 533- 9127 ou 1-888-263-3154

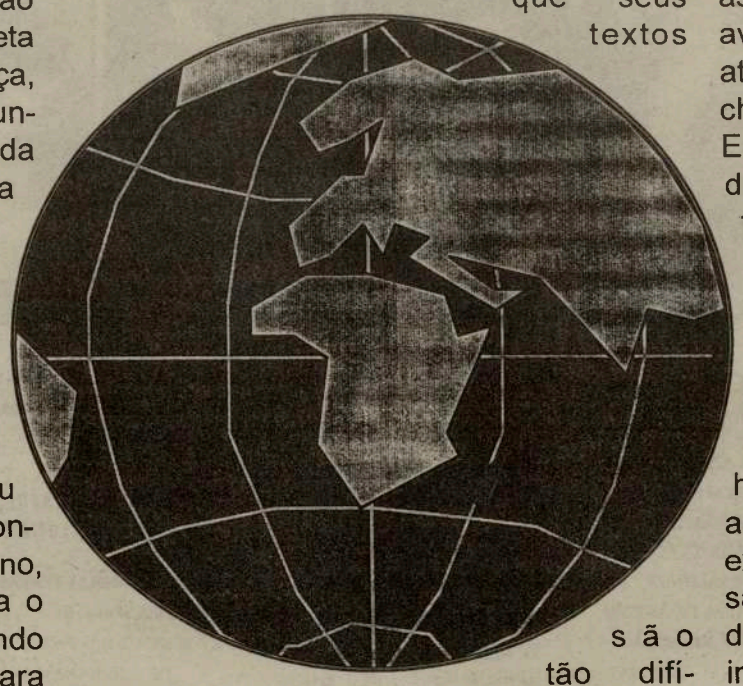
É o fim do mundo!!!

O fim do mundo foi anunciado tantas vezes que os estudiosos até perderam a conta. Muita gente já deu o seu palpite como se o fim dos tempos fosse uma grande loteria. Perto da chegada do ano 1000, por exemplo, os terroristas de plantão deitaram e rolaram. Em 954, um profeta anônimo, a pedido da rainha da França, escreveu um pequeno livro contando mundos e fundos. Em 992, um outro profeta da Turíngia (atual Alemanha) anunciava a plenos pulmões que o mundo iria acabar na Sexta-Feira da Paixão daquele ano. Até Cristóvão Colombo - quem diria! - também apostou na catástrofe.

Acostumado a orientar-se por profecias bíblicas, o descobridor da América afirmava que o planeta iria virar pó em 1650. Pelo sim, pelo não, resolveu cruzar o Atlântico bem antes que isso acontecesse e descobrir o continente americano, convicto de que lá seria o paraíso para o qual poderia fugir caso a Europa - o mundo conhecido na época - fosse realmente para o espaço.

Porém o mais famoso de todos os profetas foi, sem dúvida, Nostradamus, nascido na França em 1503.

Médico conhecido entre a corte francesa, também estudou Filosofia, Astronomia, Astrologia e Alquimia. Com 34 anos, começou a ficar ainda mais famoso pelos seus dons proféticos. Daí, resolveu escrever um livro com as mais de mil profecias que tinha feito até então. O problema é que seus textos



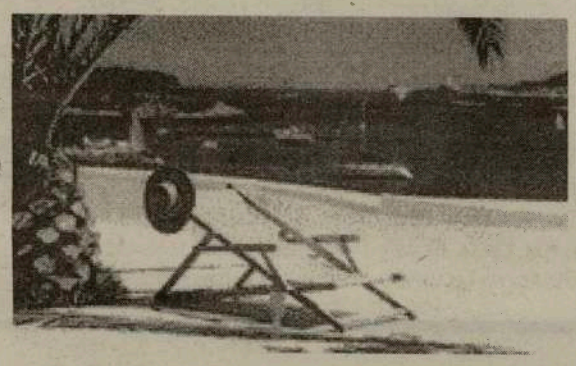
são tão difíceis e confusos que cada um interpreta do seu jeito.

Por isso, há estudiosos que afirmam que tudo não passa da imaginação fértil do autor. Muitos experts, entretanto, juram de pés juntos que Nostradamus acertou várias vezes na mosca. Em uma delas, por exemplo, o profeta francês descreveu algo que pode ser "traduzido" como pegadas humanas na Lua, antecipando-se assim em, mais ou menos, 400 anos à chegada dos astronautas. Entretanto, é bom a gente avisar que, em matéria de fim do mundo, até o mais famoso dos futurólogos também chutou bem longe da trave.

Em uma de suas profecias, ele teria alertado para "algo de muito grave que iria acontecer no planeta no dia 11 de agosto de 1999". BemŠ o resto da história você já sabe. Entretanto, alguns povos, ao fazer adivinhações a respeito do futuro, preferiram apostar na chegada da Nova Era, um tempo de paz, prosperidade e harmonia entre as pessoas. Os maias, povo que habitava o continente americano muito antes da chegada dos espanhóis, são exemplo de esperança e boa vontade. Seus sacerdotes acreditavam que, com a virada do milênio, aconteceria "o regresso do inca". Para eles, essa entidade seria um grande espírito da paz que retornaria à Terra para promover a unificação de todos os povos do continente. A data marcada para isso, segundo o ca-lendário maia, é 21 de dezembro de 2012. Vamos esperar para ver o que acontece.

ACADIA TRAVEL AGENCY

Seu melhor ponto de partida



São Paulo -Rio de Janeiro

Belo Horizonte-Vitória-Goiania
Brasília Recife-João Pessoa Belém-
Cuiabá- Campo Grande

A partir de $ 810.00 + taxas

Pacotes de Viagem disponíveis ao Brasil-Caribe-Europa

AGENTE AUTORIZADO VIGO

As melhores taxas e pagamento em 24 horas
Pagamentos nos Estados Unidos em 15 minutos
plano de finaciamentos disponível de imediato

New York	$ 193.00
Newark-Boston	$ 284.00
Fort Lauderdale	$ 340.00

Taxas não estão incluidas

AGORA VOCÊ PODE VIAJAR POR MENOS

TEMOS O PRAZER EM ATENDE-LOS

College St. (at Ossington) Toronto
TEL: (416) 537-2643 535-0050 FAX: (416) 535-7658

DE COR AO SABOR

Mousse de chocolate

Ingredientes

4 ovos; 7 colheres (sopa) de açúcar; 200g de chocolate em tablete meio amargo; I lata de creme de leite sem soro

Modo de Preparo

Bata as claras em neve, acrescente as gemas e o açúcar alternadamente: uma gema, um pouco de açúcar, sucessivamente, batendo sem parar. À parte, derreta o chocolate com o creme de leite em banho-maria. Acrescente à mistura anterior e leve à geladeira. Obs.: Se quiser, coloque nozes, amêndoas ou amendoim

Gelatina de côco

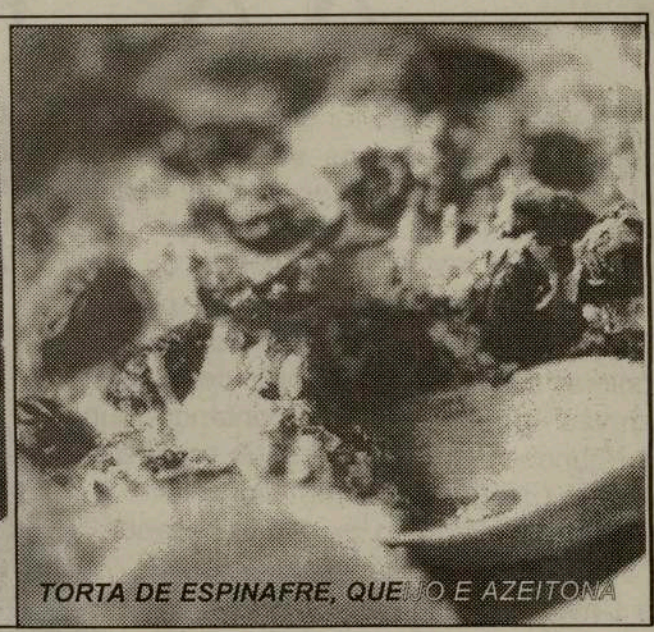
Ingredientes

1 folha de gelatina vermelha; 5 folhas de gelatina branca; 1 lata de leite condensado; 1 lata de leite de côco; 1 lata de leite de gado; 2 xícaras de água

Modo de Preparo

Ponha os ingredientes no liquidificador. Lave as folhas de gelatina e derreta em 1 xícara de água fervendo. Ponha no liquidificador, bata um pouco. Coloque em um pirex molhado com água. Ponha na geladeira e sirva com qualquer calda (ameixa, chocolate, morango, etc.)

AZEITONAS MARINADAS COM LIMÃO E ALECRIM



TORTA DE ESPINAFRE, QUEIJO E AZEITONA

SALADA DE AZEITONAS VERDES E GRAPEFRUIT

250 G DE AZEITONAS VERDES
2 GRAPEFRUITS RUBI, FATIADOS
3 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA
2 XÍCARAS DE AGRIÃO
1/2 XÍCARA DE AVELÃS TORRADAS
1 ABACATE PICADO
1 COLHER (SOPA) DE MELADO
2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
PIMENTA PRETA AMASSADA

TIRE OS CAROÇOS DAS AZEITONAS. COLOQUE-AS NA SALADEIRA EM QUE VAI SERVIR, ACRESCENTANDO O GRAPEFRUIT, A SALSINHA, O AGRIÃO, AS AVELÃS E O ABACATE. EM SEPARADO, FAÇA UM MOLHO COM O MELADO, O AZEITE E A PIMENTA, DESPEJANDO SOBRE A SALADA. DEIXE DESCANSAR POR MEIA HORA, ANTES DE SERVIR.

REFOGADO DE AZEITONAS PRETAS

2 XÍCARAS DE AZEITONAS PRETAS
2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
4 ALHOS-PORÓS PEQUENOS, CORTADOS NO COMPRIMENTO
2 COLHERES (SOPA) DE ORÉGANO FRESCO PICADO
1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE BALSÂMICO
PIMENTA PRETA AMASSADA
2 PIMENTÕES AMARELOS TOSTADOS NA GRELHA
RICOTA ASSADA
PÃO

NUMA FRIGIDEIRA, AQUEÇA O AZEITE DE OLIVA EM FOGO ALTO. ACRESCENTE OS ALHOS-PORÓS E FRITE ATÉ QUE FIQUEM DOURADOS E MACIOS. JUNTE AS AZEITONAS, O ORÉGANO, O SUCO DE LIMÃO E O VINAGRE, REFOGANDO POR TRÊS MINUTOS. AO SERVIR, ARRUME AS AZEITONAS REFOGADAS NUM PRATO, RODEANDO-AS COM O ACOMPANHAMENTO DE RICOTA ASSADA, PIMENTÕES E PÃO.

AZEITONAS MARINADAS COM LIMÃO E ALECRIM

500 G DE AZEITONAS
CASCA DE 1 LIMÃO CORTADA EM TIRAS
3 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
4 GALHINHOS DE ALECRIM PICADOS
1 PIMENTA VERDE PICADA
3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NUMA TIGELA. DEIXE MARINAR POR CERCA DE SEIS HORAS. GUARDE NA GELADEIRA, MAS RETIRE UM POUCO ANTES DE SERVIR PARA FICAR NA TEMPERATURA AMBIENTE..

TORTA DE ESPINAFRE, QUEIJO E AZEITONAS

125 G DE FOLHAS TENRAS DE ESPINAFRE
125 G DE FOLHAS PEQUENAS DE AZEDINHA
1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
1 CEBOLA PEQUENA PICADA
NOZ-MOSCADA MOÍDA NA HORA
375 G DE RICOTA
1/3 XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
1/4 XÍCARA DE SALSINHA PICADA
1/4 XÍCARA DE HORTELÃ PICADA
1/2 XÍCARA DE AZEITONAS PICADAS
3 OVOS LIGEIRAMENTE BATIDOS
8 FOLHAS DE MASSA FILO*
AZEITE DE OLIVA

PARA O RECHEIO, COZINHE O ESPINAFRE E A AZEDINHA NUMA FRIGIDEIRA, MEXENDO ATÉ AMOLECER, EM FOGO BAIXO. ESCORRA NUMA PENEIRA, APERTANDO BEM. NA MESMA FRIGIDEIRA, DERRETA A MANTEIGA EM FOGO MÉDIO. ACRESCENTE A CEBOLA E A NOZ-MOSCADA, COZINHANDO POR DEZ MINUTOS. ADICIONE A MISTURA DE ESPINAFRE E AZEDINHA, A CEBOLA COZIDA E OS DEMAIS INGREDIENTES NUMA TIGELA GRANDE, AMASSANDO BEM. PINCELE AS FOLHAS DE MASSA COM UM POUCO DE AZEITE E COM ELAS FORRE UMA ASSADEIRA PARA TORTA GRANDE, DEIXANDO UM EXCESSO DE MASSA PENDURADO DOS LADOS. DESPEJE O RECHEIO. DOBRE POR CIMA O EXCESSO DE MASSA, APERTANDO PARA FORMAR UMA BORDA AO REDOR DA TORTA. ASSE A 180°C POR 35 MINUTOS OU ATÉ FICAR PRONTA.

* *Encontrada congelada em supermercados ou fresca em alguns restaurantes árabes.*

AZEITONAS COM PIMENTA E LIMÃO

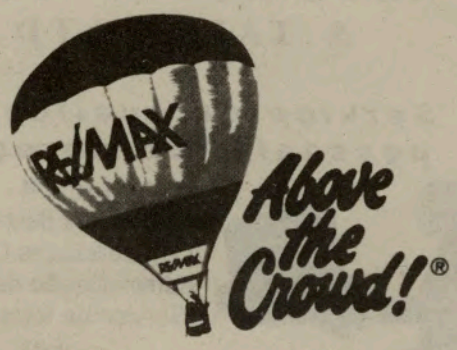
500 G DE AZEITONAS VERDES E PRETAS MIÚDAS
2 COLHERES (SOPA) DE GRÃOS DE PIMENTA PRETA AMASSADA
1 LIMÃO FATIADO
2 COLHERES (SOPA) DE FOLHAS DE MANGERONA
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NUMA TIJELA. DEIXE MARINAR PELO MENOS QUATRO HORAS. GUARDE NA GELADEIRA, MAS SIRVA À TEMPERATURA AMBIENTE.

MAIS SABOR

- *Prove as azeitonas antes de servir ou cozinhar. Se estiverem salgadas demais, cubra com água fria e deixe descansar por uma hora. Repita o processo até que o excesso de sal seja eliminado.*
- *Se as azeitonas estiverem amargas, coloque-as numa panela com água fervente e cozinhe por 15 minutos. Experimente-as e, caso continuem amargas, repita o processo trocando a água.*
- *Algumas azeitonas são macias, outras firmes. Algumas têm sabor frutado e doce, outras são mais amargas. A única maneira de conhecê-las é experimentar a maior variedade possível e, então, fazer uma lista das preferidas.*

Venda sua casa com quem mais vende!



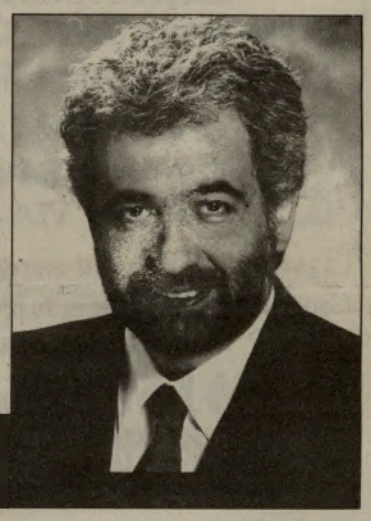
Para vender, comprar ou trocar de casa,

telefone agora mesmo para:

JOÃO CARVALHO

530-1080

...e terá casa vendida com certeza.



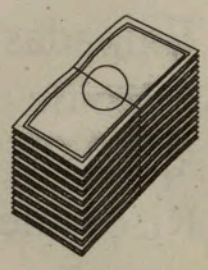
As provas estão dadas!

Na Re/Max João Carvalho vende mais do que qualquer outro representante de vendas português no Canadá.

RE/MAX CENTRAL CORP.

A ÚLTIMA ANEDOTA DE 1999

Rachid pegou dinheiro emprestado de Jacó. Acontece que Rachid se gabava de nunca ter pago uma dívida sequer e, por outro lado, o Jacónunca havia perdido nenhum centavo em transação alguma. Passou o tempo, e Rachid, enrolando, se esconde de Jacó. Ele sai a captura de Rachid, até que um dia eles se cruzam no bar do Manoel, e começaram uma discussão. O Rachid, encurralado, não encontrou outra saída: pegou um revolver, encostou na sua propria cabeca e disse: - Eu posso ir para o inferno, mas não pago esta dívida! E puxou o gatilho, caindo morto no chão. Jacó não quis deixar por menos. Pegou o revolver do chão, encostou na sua cabeça e disse: Vou receber esta dívida, nem que seja no inferno! E puxou o gatilho, caindo morto no chão. Manoel, que observava tudo, pegou o revolver do chão, encostou na cabeca e disse: Pois eu, não perco esta briga por nada!!!



297 Augusta Ave.
Toronto
Tel.: (416) 944-2178

Dentista Brasileiro

Venha tratar de seus dentes com quem realmente fala a sua língua.

Dr. Renato Harari

O Médico de Família dos seus dentes

Odontologia Geral e Cosmética
Atendimento para toda a família
Preços especiais para nossa comunidade
Aceitam-se novos clientes e emergências
Aceita-se qualquer tipo de seguro dentário
Atendimento diurno e noturno

CLASSIFICADOS

SERVIÇOS

O MELHOR SALGADINHO DE TORONTO

Faça a sua encomenda para a sua festa

Temos salgadinhos Congelados para todos os gosto

- Kibes
- Empadas
- Pão de queijo
- Risoto de camarão
- Coxinhas

E muito mais
Ligue para
Graça
Tel: (416) 531-0897

ANÚNCIO

Tem problemas de

EMIGRAÇÃO?

CONSULTE UM PROFISSIONAL HONESTO E COMPETENTE.

Telefone para: **JOEL DANAIA**
654-5229
169 Oakwood Av., Toronto

Churrasqueira O ESPETO
B.B.Q. Chicken

Onde o frango sabe a frango, na brasa ou no espeto

- Almoços e Jantares - Ambiente Familiar - Preços baixos - Comida excelente.
- Encomendas grandes 10% de desconto

- We do catering - Festas familiares
AQUI PODE VER FUTEBOL VIA SATÉLITE

HABILITE-SE A GRANDES DESCONTOS:
Cartão de freguês, lotaria de prémios mensalmente, descontos e especiais diários

(416) 656-0048
1673 St. Clair Ave. W., Toronto

ANÚNCIO

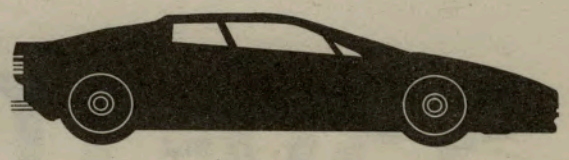
NOVO ACCOUNTING & TAXAS LTD.

Serviço de qualidade; pessoal e corporação

Maria M. novo
Income tax deste $ 20.00
Contabilidades Comercial
Administração de Salários
Serviço de fotos Cópia e Fax
861 College St. Suite 102

Toronto (4160 588-7885
Hamilton (905) 385-3403

VAL MOTORS



VAL EVUGY

1160 CRESTLAWN DR.
UNIT 9 ONT. L4W 1A6
(905) 624-8285

As Vitaminas

As vitaminas são substâncias nutritivas muito importantes porque, apesar de serem necessárias em quantidades muito pequenas em nosso organismo, não temos capacidade para sintetizá-las, mas são imprescindíveis para a manutenção e o desenvolvimento de cada célula de nosso corpo. As vitaminas estão presentes nos alimentos, em quantidades variáveis, mas nenhum alimento contém todas as vitaminas que necessitamos. De todas as vitaminas necessárias ao nosso organismo, as que mais facilmente não são incluídas na dieta em quantidades suficientes são: a vitamina A, a vitamina C e as vitaminas do complexo B, principalmente a B1 e a B2.

VITAMINA A: Tem um papel muito importante na visão, no crescimento, na vitalidade da pele, do cabelo etc.

Na natureza é encontrada sob duas formas: como vitamina A pré-formada ou retinol e como pró-vitamina A ou caroteno. Alimentos de origem animal (como fígado, gema de ovo, óleo de fígado de peixes, manteiga, leite integral) contêm a vitamina A pré-formada. Já alimentos de origem vegetal (como cenoura, abóbora, manga, mamão, hortaliças folhosas de cor verde intensa: couve, agrião, espinafre, brócolos, almeirão, rúcula, folhas de beterraba e de cenoura) contêm o caroteno.

VITAMINA C: Tem várias funções importantes no nosso organismo, tais como aumentar a resistência contra as infecções (vitamina C previne gripes e resfriados), permitir a absorção de minerais como o ferro e o cálcio, auxiliar cicatrização de ferimentos, diminuir a fragilidade capilar.

Por não ser armazenada no nosso organismo, a vitamina C precisa ser ingerida diariamente, através de alimentos como: acerola, caju, morango, laranja, mexerica, goiaba, mamão, tomate.

VITAMINA B1 (TIAMINA): É necessária para o sistema nervoso, para o aparelho circulatório, além de ter ação sobre o apetite.

Dentre os alimentos ricos em vitamina B1, temos os cereais integrais, as carnes (especialmente de porco e vísceras), levedo de cerveja, germe de trigo, ovos, leguminosas secas (feijões, lentilhas, soja), leite, iogurte, algumas hortaliças.

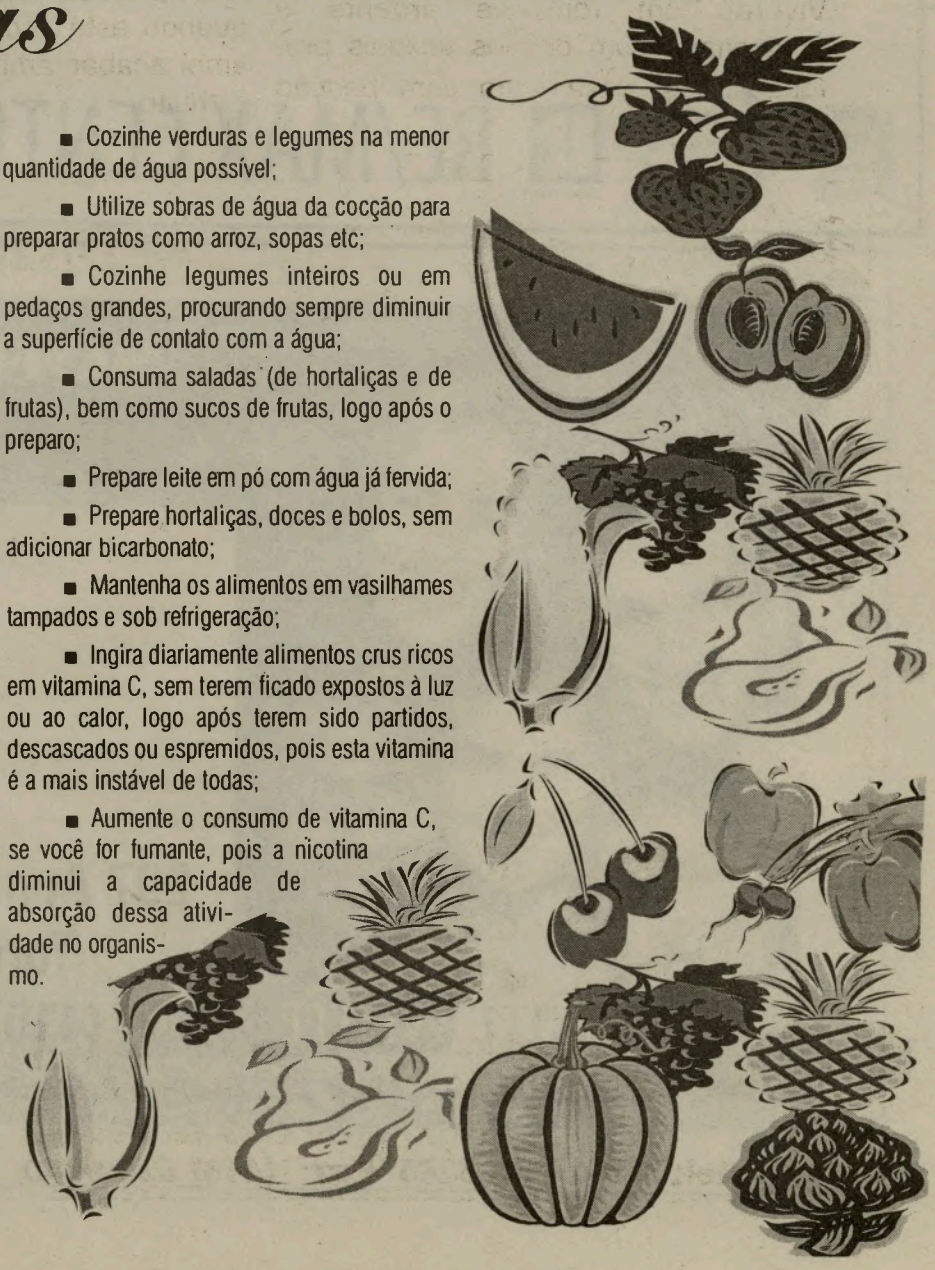
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA): É importante para a saúde da pele, da visão, das unhas e do cabelo.

As principais fontes alimentares de vitamina B2 são os leites, as vísceras, as carnes, os cereais integrais, o levedo de cerveja, o germe de trigo, os ovos, as leguminosas secas.

DICAS PARA CONSERVAR O VALOR VITAMÍNICO DOS ALIMENTOS:

As vitaminas são substâncias sensíveis à luz, ao calor, ao ar, à dissolução em água e em meio alcalino (bicarbonato), por essa razão adote as seguintes dicas:

- Cozinhe feijões, grão-de-bico, lentilha, na própria água em que ficarem de molho;
- Cozinhe verduras e legumes na menor quantidade de água possível;
- Utilize sobras de água da cocção para preparar pratos como arroz, sopas etc;
- Cozinhe legumes inteiros ou em pedaços grandes, procurando sempre diminuir a superfície de contato com a água;
- Consuma saladas (de hortaliças e de frutas), bem como sucos de frutas, logo após o preparo;
- Prepare leite em pó com água já fervida;
- Prepare hortaliças, doces e bolos, sem adicionar bicarbonato;
- Mantenha os alimentos em vasilhames tampados e sob refrigeração;
- Ingira diariamente alimentos crus ricos em vitamina C, sem terem ficado expostos à luz ou ao calor, logo após terem sido partidos, descascados ou espremidos, pois esta vitamina é a mais instável de todas;
- Aumente o consumo de vitamina C, se você for fumante, pois a nicotina diminui a capacidade de absorção dessa atividade no organismo.



HORÓSCOPO

Combinações Amorosas A Mulher de Capricórnio com o homem de:

ÁRIES

O ariano é dotado de aptidão para dirigir; pode ser que a integridade da capricorniana concorde em submeter-se a fim de perseverar economicamente. Desavenças.

LEÃO

O temperamento da capricorniana muitas vezes se revela taciturno para despertar o interesse de um leonino. E lhe falta a dose de romantismo. É melhor manter-se longe dele.

SARGITÁRIO

A fraqueza do sagitariano talvez não penetre no mundo interior da capricorniana. Isto porque não existe nenhuma afinidade entre estes signos para uma perfeita união.

TOURO

A possessividade do taurino propocionará a confiança que faltava a capricorniana, para se realizar no plano sentimental e sexual. Reprimam o ciúme.

VIRGEM

É uma das combinações de sucesso. Viverão um romance ardente e apaixonado com delírios sexuais profundos. Um casamento com benção astral.

CAPRICÓRNIO

Não devem esperar o melhor desta união, embora os dois se esforcem para levar uma vida tranquila e normal. É uma união que satisfaz unilateralmente as carências astrais.

GÊMEOS

A capricorniana não é um tipo verdadeiramente alegre, exuberante, e é demasiadamente dominadora para agradar ao nativo de Gêmeos. Uma união problemática.

LIBRA

É uma união passageira, para ser curtida quando está acontecemdo, pois quando o amor acabar, ambos poderão se machucar. E muito.

AQUÁRIO

O espírito curioso do aquariano poderá abrir os olhos da capricorniana para a riqueza e prosperidade. Mas as diferenças são demasiadamente grandes.

CÂNCER

São signos opostos, têm atração física garantida, porém o canceriano é dotado do espírito lunático e a capricorniana tem poder de concentração; não é aconselhável.

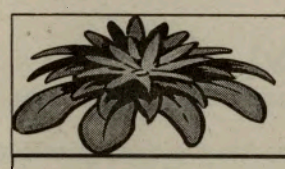
ESCORPIÃO

A tônica desta união será a sinceridade, pois o nativo de Escorpião saberá quando a capricorniana estiver mentindo ou fingindo um orgasmo indesejável.

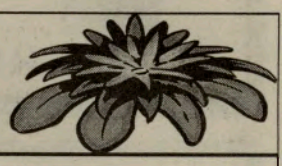
PEIXES

Os dois admiram muito e têm alguns pontos em comum. Vão se instalar numa linda casa e ter uma vida social intensa. Muitas alegrias amorosas e sexuais.

Norberto Fontana (Brasil)



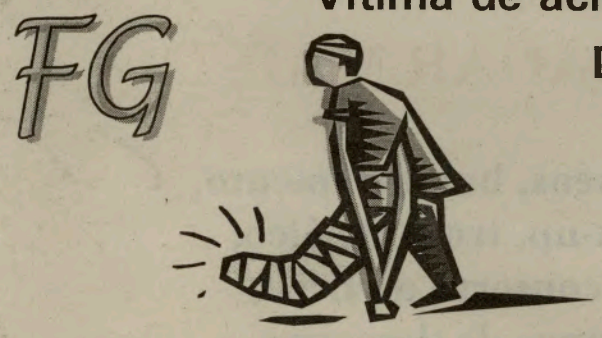
FG Claims & Disability Management Services

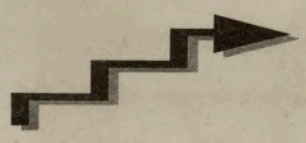


Vítima de acidente de trabalho ou doença profissional?

Desconhece os seus direitos?

Fátima Gonçalves





Antiga funcionária da Workers Compensation Board/W.S.I.B. com cerca de 15 anos de experiência poderá ajudá-lo.

Alguns dos serviços oferecidos:

- **Pedido de idemnização-W.S.I.B. Seguros e C.P.P.**
- **Apelos- W.S.I.B. (Antiga W.C.B.)**
- **Apelos- C.P.P. Seguros por doenças etc.**
- **Representação perante a WSIB desde o pedido inicial de idemnização (Claim), durante a Fase de Recuperação, juntas médicas, regresso ao trabalho, treino vocacional etc.**
- **Aconselhamento, vocacional - Curriculum Vital Resumé Serviço de Intérprete para consultas Médicas, ETC.**
- **Aconselhamento sobre WSIB a pequenas e médias empresas**

Especialista em Workers' compensation

- **Casos de acidente de trabalho**
- **Incapacidade (disability)**
- **Reabilitação Profissional**

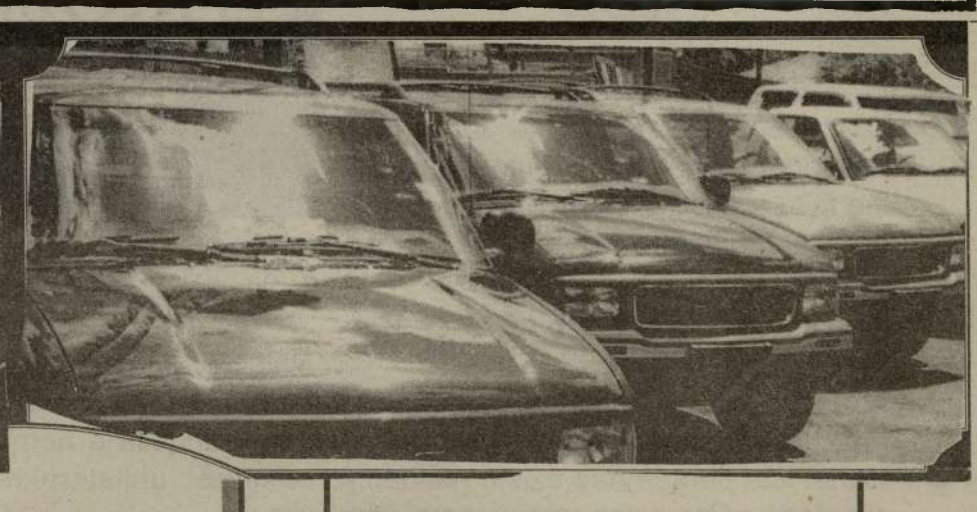
FG Claims & Disability Management Services 1130 Dupont St. Suite 200, Toronto, Ontario M6H 2A2 (Antigo Edificio do sidicato L.I.U.N.A 183) (agora Casa do Alentejo)

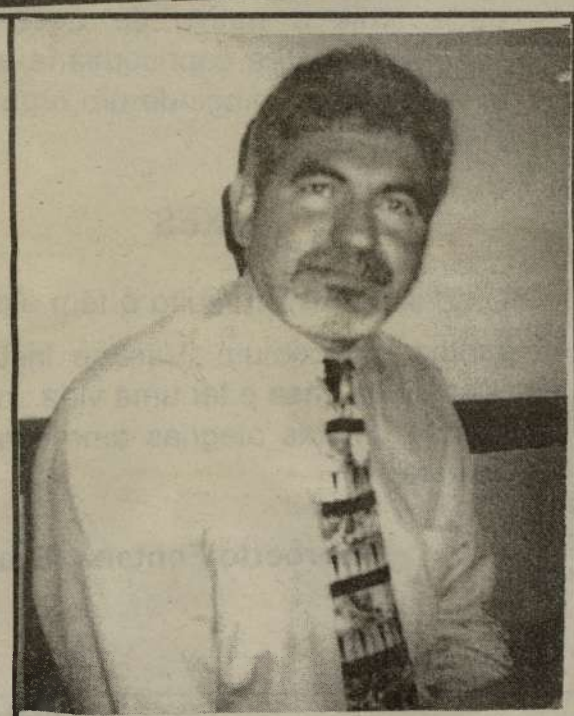
Tel: (416) 535-3385 Fax: (416) 535-9940

MARCUS VINICIUS

O HOMEM IDEAL PARA LHE VENDER O CARRO QUE VOCÊ QUER
COM SATISFAÇÃO QUE VOCÊ ESPERA

Tel. (416) 6561200 ou (416) 336-4133





MARCUS VINICIUS

1785 St. Clair Ave West
Toronto, Ontario M6M 1J6

Traga seu pneu que iremos instalá-lo e balanciá-lo por apenas $10 cada um.

POR QUE PAGAR MAIS?

Instalação de pneus, balanciamento, rotação, check-up, troca de óleo, lubrificação, conserto de freio, reparos em canos de descarga, vendas de baterias, rodas esportes, pneus novos e usados.

Chame-nos para um orçamento grátis!
1529 Eglinton Ave.W Toronto, Ont.
Tel: (416) 782 – 3568

ABERTO 7 DIAS POR SEMANA