

Hype

D E Z
2022
Nº 74



**Pedidos
marcantes**

Natal, época de fé e esperança

Natal é época de luz, amor, renovação e esperança. Data favorita de muitas pessoas por unir famílias, amigos e celebrar, acima de tudo, o novo ano que está por vir.

Para muitos, um momento de reflexão, autoconhecimento e cuidado. Talvez sejam as luzes ou o espírito do Natal, mas todos ficam com o coração mais aquecido nesse período.

E para celebrar essa época com tantos significados, confira nesta edição da **Hype** relatos de três papais noéis e uma mamãe noel sobre os pedidos mais marcantes que receberam das crianças, uma matéria sobre empresários solidários que arrecadam dinheiro

e presentes para doação, além de uma reportagem cheia de simbolismo sobre superstições que o brasileiro adota no fim de ano e dicas para uma ceia vegana completa, que não deixa a desejar em nenhum aspecto.

No turismo, conheça Uzbequistão e as belezas desse país pouco conhecido. E claro, como o Natal muitas vezes é sinônimo de presente, a **Hype** traz dicas para todos os gostos, estilos e bolsos.

Que a magia do Natal invada seu lar e traga boas energias. Um feliz Natal e próspero Ano Novo!

Boa Leitura!

Hype



EXPEDIENTE – DEZEMBRO/2022

Diretora presidente
Sueli N. F. Muzaiel
Diretor vice-presidente
Tobias Muzaiel Junior
Editor-chefe
Anelso Paixão – MTB-SP 22148

Editor
Rafael Amaral
Edição/Revisão
Mariana Checoni
Revisão
Nathália Sousa – MTB-SP 0091565

Edição de Arte
SMANTOVA Produções Gráficas
Publicidade
Depto. Comercial (11) 2136-6001
comercial@jj.com.br / www.jj.com.br
Théo Conceição (11) 95057-4263

Hype é uma publicação do Jornal de Jundiaí Regional (Lauda Editora, Consultorias e Comunicações Ltda)
Rua Barão de Jundiaí, 1041 – sala 92 – Jundiaí - SP – CEP 13201-012

4 PEDIDOS INUSITADOS

Papais noéis revelam histórias marcantes



8 NATAL SOLIDÁRIO

Empresários que fazem a diferença



10 SUPERSTIÇÕES DE FINAL DE ANO

O brasileiro tem várias crenças

14 CEIA VEGANA

Opções sem carne



18 SAÚDE DA PELE

Cuidados no verão



22 FILME DE NATAL

Para quem gosta de clássico



27 ARTIGOS

Vivências de Natal

28 EDITORIAL DE MODA

SPFW



42 HYPE GOURMET

Da ceia aos petiscos

48 TURISMO

Conheça o Uzbequistão



De pedido de comida a ser presenteado com um guarda-chuva, histórias marcantes de papais noéis

Quando somos crianças, acreditamos em um dos maiores símbolos do Natal, o Papai Noel. Depois que crescemos, nos deparamos com a realidade e descobrimos que seria praticamente impossível o bom velhinho visitar todas as casas em uma única noite para deixar os presentes embaixo das árvores. Contudo, essa inocência das crianças é o que faz a magia do Natal e por isso papais noéis revelam os pedidos e histórias mais marcantes que vivenciaram.

POR MARIANA CHECONI





MAS E A CHUVA?

Aristides Pretti tem 67 anos e há 18 é Papai Noel. Dezesete deles somente no Maxi Shopping Jundiaí. Nunca havia pensado em se tornar Papai Noel. “Nunca pensei em ser Papai Noel, até que recebi o convite do Clube do Carro Antigo de Jundiaí para uma carreata na avenida 9 de Julho. Naquele mesmo ano fiz alguns eventos em escolas e no ano seguinte respondi um anúncio que pedia um Papai Noel para o comércio da cidade, para minha surpresa, no Maxi Shopping. Desde então, há 17 anos estou aqui”, conta.

Aristides revela que todos os pedidos marcam de alguma forma. “Já ri e chorei muito. Alguns momentos foram tão fortes para mim que tive que interromper o expediente por alguns minutos para me recuperar, mas esses eu não comento em público em respeito a eles”, afirma

Um momento que se recorda foi em seu primeiro ano como Papai Noel no shopping “Uma menininha veio até mim e me perguntou se o trenó era coberto, porque chovia muito naquele ano e ela estava preocupada que eu poderia ficar doente e não conseguiria entregar os presentes no Natal. Respondi a ela que o trenó não era coberto, mas eu iria me cuidar para não ficar doente. No ano seguinte, já tendo esquecido o fato, a mesma menininha retornou ao shopping e me deu de presente um guarda-chuva. Jamais vou me esquecer disso”, relata.

Em 2019, Aristides gravou um vídeo reproduzindo a história do guarda-chuva com a menina, que agora cresceu e virou uma mulher adulta. Tanto ela quanto a mãe fazem questão de ainda tirar uma foto com o Papai Noel todo ano.

As crianças que chegam são recebidas com um toquinho de mão. “Sempre pergunto nome, idade e o que gostaria de ganhar. Quando são coisas simples, respondo a elas que se der eu levo o presente, quando o pedido é mais caro e complicado, falo que vou ver se tem no estoque”, brinca. “Meu sentimento ao receber as crianças é pura alegria e total satisfação”, relata o Papai Noel.



FAMÍLIA NOEL

Olhando David Casillo andando na rua, você não imagina que ele é o “bom velhinho” em época de Natal. O ator e humorista de 42 anos atua profissionalmente como Papai Noel há 5 anos. A profissão é uma tradição familiar.

“Antes mesmo de me tornar profissional já me vestia como Noel em festas familiares, desde muito cedo. Hoje, sigo um legado familiar, pois meu pai é Papai Noel, minha mãe é Mamãe Noel (falaremos deles mais tarde) e até minha filha virou duende” revela.

Entre os pedidos mais marcantes, o de um garotinho de 8 anos. “Ele veio até mim e disse que queria duas coisas: uma boneca e que o pai concordasse que ele ganhasse a boneca. Foi marcante porque senti que o garotinho realmente queria a boneca, mas tinha uma grande barreira com isso em sua casa. É um pedido que jamais vou esquecer”, revela.

Até hoje, David sempre recebe muitas cartinhas nessa época. “Sou um Noel muito carinhoso, brincalhão e atencioso com todos, eu procuro passar para as crianças que mais do que presentes o importante é ter uma família presente, estar junto com papai, mamãe, os irmãozinhos e aproveitar a presença dos avós. Essa é a magia do Natal”, afirma.

Mesmo para quem já está acostumado, a emoção toma conta de quem recebe crianças de todas as idades. “Eu me emociono junto, nos últimos anos a emoção aflorou mais, então sou grato e valorizo muito cada abraço que recebo. Como tivemos Natais sem abraços, então é bom receber esse carinho novamente”, revela.

CASAL NOEL

Manoel e Maria da Graça Castillo (os pais de David, citado anteriormente), têm 72 e 67 anos e estão a mais tempo juntos do que separados. Juntos há mais de 50 anos e casados há 48, se uniram na missão de ser Papai e Mamãe Noel.

Manoel trabalhou por mais de 30 anos desenvolvendo jogos educativos para crianças, passando a maior parte do tempo testando os jogos com as próprias consumidoras. Após se aposentar não se acostumou a ideia de ficar parado. A barba e o cabelo ficaram brancos e ele resolveu assumir a identidade de Papai Noel, já que sentia falta do contato com as crianças.

“Deixei de ser um homem ranzinza e de cara emburrada e passei a ser um simpático e carismático ‘bom velhinho’. Minha esposa me acompanhou na decisão e juntos somos o casal Noel”, relata Manoel.

O casal atua como Noéis desde 2016 e nesses anos muitos pedidos foram marcantes, mas um em especial até hoje emociona. “Eu trabalhava em um shopping na Cantareira que possui

uma característica. De um lado é comunidade e do outro lado são condomínios de padrão mais elevado. Então você tem dentro do mesmo shopping crianças das duas classes sociais. Um dia, veio um menininho bem simples e falou ‘eu quero ganhar 1 kg de carne moída. Eu tô com vontade de comer carne moída e minha mãe não tem como comprar’. Para uma criança pedir um alimento em vez de um brinquedo é complicado. Você está numa situação que não dá para ir lá no mercado e comprar a carne para a criança. Então eu disse para o menino escrever uma cartinha e me entregar, pois o shopping selecionava algumas cartas quando o

Natal acabava para enviar o presente que a criança havia pedido. Nesse caso, entregamos a cartinha para a direção do shopping providenciar uma cesta básica para a família”, relembra.

“Uma outra ocasião que marcou bastante foi quando fomos em uma escola. Uma menina me deu uma cartinha pedindo para fazer com que o pai não batesse mais na mãe. Isso cortou meu coração, após o evento entreguei à diretora e pedi que ela tomasse as devidas providências”, conta.

Mas, além desses casos, o casal Noel também se diverte muito com as ‘pérolas’ das crianças. “Estava sentado ouvindo os pedidos, aí chegou um menininho. Perguntei o que ele queria, ele falou ‘pera aí Papai Noel’ e sumiu. Voltou dentro de alguns minutos com o celular na mão, mostrando o que queria. Ele tinha ido à loja de brinquedos fotografar e trouxe”, relata.

Hoje, por conta da pandemia, o casal não atua mais em shoppings, mas ainda marca presença em comerciais, eventos corporativos em empresas e escolas e também é contratado para entregar presentes em condomínios.



Empresários se mobilizam em campanhas de Natal e levam esperança a famílias

LUANA NASCIMBENE

Para levar um Natal de esperança, paz, amor e solidariedade, empresários se mobilizam em campanhas de arrecadação e distribuição de alimentos, brinquedos e roupas para entidades e famílias de bairros mais carentes da região. As ações de solidariedade ajudam a transformar a vida de quem precisa, além de inspirar outras pessoas a fazer o bem.

Com a melhora na economia em relação ao ano passado, as arrecadações seguem a todo vapor. Além dos empresários, os funcionários também se engajam para conseguir doações e promover ações sociais para quem precisa. Coordenadora de Recursos Humanos de uma empresa metalúrgica no Distrito In-

Com doações, apadrinhamentos e eventos dedicados a entidades e famílias carentes, empresas se dedicam a um Natal solidário

dustrial, em Jundiá, Simone Cunha participa todo final de ano, desde 2018, de campanhas de Natal junto com os funcionários da empresa. Neste ano, a meta é arrecadar brinquedos para crianças. “Na campanha solidária deste Natal, estamos apadrinhando 120 crianças. A empresa

conta com 300 funcionários e a meta é arrecadar diversos brinquedos para ajudar a fazer o Natal destas crianças mais feliz”, diz a responsável pela campanha.

Para a funcionária, as ações ajudam a cultivar solidariedade dentro do ambiente de trabalho. “Não é só o ato de doar, a importância de fazer parte desse momento é muito maior. Além de arrecadar os brinquedos para a doação, também participamos dos eventos com as crianças e fazemos a distribuição pessoalmente. Todos os funcionários se mobilizam e ficam sensibilizados durante a campanha, é uma honra para nossa empresa ter a oportunidade de participar destes momentos importantes para tantas pessoas que precisam”, explica Simone.

Além das campanhas de Natal, a fun-



Renan dos Santos Peres e sua mãe Vanilda Antonia dos Santos distribuem doações



cionária revela que a empresa também se engaja em ações sociais durante todo o ano. “Fazemos entregas de cestas básicas no meio do ano e sempre nos mobilizamos para ajudar instituições sociais de Jundiá e região. Ações de solidariedade fazem parte da rotina da empresa”, conta a coordenadora.

Diante das arrecadações para o final do ano, a primeira-dama Vanessa Machado, presidente do Fundo Social de Jundiá, considera essencial a participação da população, que pode ajudar doando brinquedos novos ou usados em bom estado. “É sempre necessário lembrar a importância de doar itens que já não são mais usados por ultrapassar a faixa etária ou o interesse de brincar dos pequenos. Nosso objetivo é proporcionar momentos dignos de alegria e diversão para a garotada”, diz Vanessa.

Assim como Simone, Renan dos Santos Peres e sua mãe, Vanilda Antônia dos Santos, proprietários de uma empresa de locação de

máquinas para terraplanagem de Jundiá, também participam de campanhas solidárias no final de ano. Para ele, a principal importância de se mobilizar nas doações é para inspirar outras pessoas nestas ações solidárias. “É apenas o segundo ano que eu, minha mãe e outros funcionários da empresa nos reunimos para arrecadar e distribuir doações. Me sinto muito gratificado em poder participar destes momen-

tos. Este ano já distribuímos 100 cestas básicas, entregamos para o Fundo Social, associação de moradores do Jardim São Camilo, Igreja da Ponte São João e um grupo que leva as doações para famílias do Nordeste”, diz o proprietário da empresa.

Para Renan e sua mãe, as ações solidárias têm um gostinho ainda mais especial. Quando chegou a Jundiá, Vanilda dependia de doações para sobreviver. Hoje em condição oposta, ela e seu filho podem ajudar outras pessoas que passam diariamente pela mesma situação. “Minha mãe chegou de Alagoas a Jundiá e necessitava de doações. Na época, as pessoas sempre se mobilizaram para arrecadar alimentos e entregar para ela e outras famílias que também precisavam. Durante as campanhas, cruzei com histórias parecidas com a minha e, hoje em dia, posso retribuir tudo o que já fizeram por mim. É um privilégio enorme”, diz Vanilda emocionada.



Para começar o ano com o pé direito, superstições e simpatias fazem parte do brasileiro

GIOVANNA VIANNA

Com a proximidade do Ano Novo, muitos aproveitam o momento de renovação para atrair dinheiro, prosperidade ou evitar o mau-olhado. Usar roupa nova na noite da virada, escolher a cor conforme o significado, comer lentilha fazendo desejos, pular sete ondas ou até guardar sementinhas na carteira, são algumas das superstições comuns, que se perpetuam e ganham força entre gerações.

No Brasil, então, há uma lista de rituais, que são replicados a cada ano. Segundo a terapeuta holística Mirella Diniz, as superstições sempre estiveram presentes devido à forte influência religiosa no país. “Há quem siga superstições que aprenderam com avós, com a mãe, que são as mais tradicionais, como, por exemplo, se vestir de cores específicas para atrair determinadas bênçãos. Existem também as famosas simpatias feitas na praia, como pular sete ondas e as orações em busca de paz de espírito e novas oportunidades para o ano que vem chegando”, relata.

A terapeuta ainda ressalta que as superstições e simpatias dão certo, mas nada pode funcionar sem a fé pessoal de



Mirella Diniz

cada um. “Nada adianta realizar 20 simpatias se você não acredita. Faça com que seu coração esteja em paz com o que está pedindo. Se fizer com muita fé vai alcançar seus objetivos com certeza”, explica.

“Se você deseja dinheiro para o próximo ano, passe a virada com folhas de louro em seu bolso, após a virada deixe em sua carteira durante o ano todo. Na mesa de refeição, não tenha nenhuma ave ou animal que ande ou cisque para trás, apenas animais que nadam para frente, como peixes e frutos do mar.

Coloque lentilha e uvas verdes em sua mesa, coma sete uvas e guarde as sementes junto ao louro. E como uma boa mãe de santo, indico usar branco como cor única para a virada, pois precisamos de paz acima de tudo. Uma dica bacana é usar calcinha ou cueca da cor predominante que você quer chamar para este ano. Como o amarelo para dinheiro, rosa para o amor, vermelho para reacender uma paixão, verde para esperança e novos projetos e azul para a saúde física e mental. As cores preto e roxo atraem



Samanta Ferretti

negatividade", indica Mirella.

Fã de simpatias e superstições, Samanta Ferretti, de 40 anos, mantém a tradição de fim de ano da família. "No começo, eu pulava as sete ondinhas sem saber muito o motivo, mas por volta dos 15 anos comecei a buscar os significados e me aprofundar nas ritualísticas. Hoje eu enxergo as superstições como rituais que representam em matéria a energia que quero canalizar e potencializar durante o ano", conta.

Após anos praticando, a rotina de superstições já virou tradição na vida de Samanta. "Faço um ritual de queima de crenças limitantes, onde escrevo a lápis tudo que me bloqueia, meus medos, inseguranças, depois queimo o papel, deixando que essa energia transmute em ações que desejo para o próximo ano. Fora isso, faço o preparo da lentilha, que traz prosperidade e como sete grãos de romã e coloco as sementes na carteira



Ingrid Thayná

para trazer abundância. Existe uma tradição japonesa bem legal que se chama Oosouji, onde é preciso limpar a casa toda, em todos os cantos, no dia 31 de dezembro. Pois além de ser purificador, prepara a casa para o próximo ano, trazendo sorte, prosperidade e abundância

para os moradores", explica.

Também seguindo os passos de sua família, Ingrid Thayná, de 23 anos, faz questão de começar o ano com suas tradições. "Eu coloco dinheiro no pé direito para entrar em casa depois da meia-noite, para atrair prosperidade.

Não como nada que tenha frango, pois é ave que cisca para trás e eu quero caminhar e evoluir para frente. Uso cores para atrair as coisas que desejo e pulo três vezes com o pé direito”, relata.

Praticando as superstições desde criança, Ingrid acredita que, feitas com fé, influenciam positivamente durante o novo ano. “Lembro, desde os cinco anos da minha mãe me ensinando tudo que ela já praticava. Entendo que as superstições e simpatias são uma forma de lançar para o universo o que eu quero atrair”, explica.

NA PSICOLOGIA

Segundo a psicóloga Daniela Batacline, as superstições de fim de ano adquirem um significado maior, pois são geralmente celebradas no seio familiar ou com pessoas próximas e especiais. “É interessante que cada cultura tem o seu ritual. Cada superstição tem a sua utilidade para facilitar a vida e trazer aspectos mais favoráveis. Mas, afinal, o que é a superstição? Superstição é a crença em uma associação sem que haja argumentos científicos que a confirmem.”

“A psicologia da superstição tem acompanhado a humanidade e sua origem se deu ao chamado condicionamento operante, identificado pelo psicólogo B. F. Skinner. Sendo assim, uma pessoa pode associar uma consequência positiva ou negativa a um comportamento específico. Se, por exemplo, formos fazer uma prova com algum objeto específico e obtivermos uma boa nota, é possível que esse mesmo objeto seja usado para fazer as provas seguintes”, conta a psicóloga.

Ela também ressalta que no fim de ano, por ser um momento de despedi-



Daniela Batacline

da, é um momento propício para desejar sucesso, amor ou dinheiro. “A partir daí surgem novas crenças que acreditamos em realizar para atrair sorte para o futuro que nos espera. Porém, acreditar em superstições pode aumentar o nível de ansiedade e também afetar o nível de autoconfiança, pois, estará dependente de algo ou algum evento”, explica Daniela.

COR DO ANO

Segundo o estudo da Cromoterapia, ou seja, a terapia das cores, a cor do ano 2023 é a violeta. Essa cor está diretamente ligada ao autoconhecimento e à espiritualidade. Em 2023, vamos viver o ano 7, pois é a soma dos algarismos $2+0+2+3$. E, segundo a Cromoterapia, o tom ligado ao número 7 é violeta ou lilás.



HSV 120 anos: o coração da saúde de Jundiaí

O primeiro hospital de Jundiaí, o Hospital de Caridade São Vicente de Paulo (HSV), fundado pela Conferência Vicentina, teve a sua construção iniciada em 1901 e concluída em dezembro de 1902. Nesses 120 anos desde a sua fundação, a instituição serviu não apenas à população de Jundiaí e região, mas de todo o Brasil, que aqui acorriam em razão da qualidade do seu atendimento.

Em 1998, no meu primeiro mandato como prefeito, além de instalarmos a UTI alto padrão, que modernizou e capacitou ainda mais o hospital nas cirurgias de média e alta complexidade, demos início a uma série de medidas que, tendo por centro o HSV, criavam uma rede de equipamentos hospitalares e ambulatoriais capaz de atender a população de Jundiaí.

Um passo importante nesse sentido foi a desapropriação, no início de 2000, do Hospital Santa Rita, outrora um hospital de referência privado, que se tornara, com o tempo, um ambulatorio. Utilizamos suas instalações para, depois de uma ampla reforma, criar, em outubro de 2003, numa parceria da Prefeitura com a Faculdade de Medicina de Jundiaí, o Hospital Universitário (HU), voltado para a obstetrícia, maternidade e pediatria. Com isso as mães, bebês e



ASSESSORIA DE IMPRENSA HSV

crianças, anteriormente atendidos pelo HSV, passaram a receber os cuidados especiais requeridos em um espaço apropriado e exclusivo.

Além disso, instalamos o primeiro Banco de Leite Humano, criado em 1999 pelo o Fundo Social de Solidariedade, então presidido pela Maria Rita, que começou funcionando no HSV e, posteriormente, foi transferido para o HU.

Esse conjunto de medidas permitiu ao HSV ampliar o seu serviço de captação de órgãos, diminuindo com isso a fila de transplantes no estado de São Paulo e, entre outros avanços, passar a ser referência em áreas importantes, como ortopedia e cardiologia, especialidade que passou a contar com uma nova UTI coronariana, exclusiva para pacientes com problemas no coração.

Com o passar dos anos, o poder público e os vicentinos chegaram a um

consenso pela doação do prédio do HSV para a Prefeitura de Jundiaí em 2010, durante o meu terceiro mandato. O município tornou-se então o proprietário do prédio, mantendo, todavia, o convênio da cidade com a Sociedade Vicentina, que administrava o Hospital.

Nesse mesmo ano entregamos ao governo do estado o plano de construção de um novo equipamento hospitalar, o Hospital Regional. Concluído em 2014, é hoje referência em procedimentos e cirurgias de média e alta complexidade com administração do Instituto de Responsabilidade Social Sório-Libanês. Para ser atendido, o paciente precisa ser referenciado pelo Ambulatório Médico de Especialidades (AME), outro equipamento da rede, entregue pelo governo do estado a nossa cidade no meu terceiro mandato como prefeito.

Hoje, Jundiaí conta ainda com postos de atendimento e unidades básicas de saúde, essenciais ao diversificado atendimento à população, conforme suas necessidades.

Muito foi feito nesses 120 do HSV e há, ainda, muito a fazer. Mas o caminho para melhorarmos esse atendimento será sempre o mesmo: trabalhar tendo por objetivo o interesse público.

Miguel Haddad

Ceia sem alimentos de origem animal é possível e cada vez mais popular

O veganismo se populariza e a refeição, que para muitos é a mais importante do ano, também tem a opção de ser sem carne e completa

NATHÁLIA SOUSA

As dietas e estilos de vida que excluem produtos de origem animal são cada vez mais adotados pela população mundial e brasileira também. No país, de acordo com pesquisa Ibope, 14% da população se declarou vegetariana em 2018, o equivalente a 30 milhões de pessoas. Estima-se que cerca de 30% deste total seja de veganos. A diferença é que veganos excluem 100% dos produtos de origem animal da rotina, enquanto vegetarianos adotam a dieta sem carnes.

Técnica em nutrição, Carla Zagotti vende refeições veganas, inclusive a ceia de Natal, e diz que há procura crescente. "Recebo muitos pedidos para os veganos da família, inclusive em outras datas, como



Dia das Mães, casamentos, quem vai receber convidados veganos em alguma ocasião. Antigamente as pessoas achavam frescura, mas hoje percebo que há uma preocupação maior das famílias. Pedem um kit só para duas pessoas ou um kit maior para as outras pessoas que não são veganas experimentarem, porque há curiosidade.”

Ela explica que há trocas necessárias na dieta vegana por causa da proteína. “Eu procuro sempre puxar a memória afetiva. No Natal, a gente olha a mesa e tem aquele peru, aquele assado. Meu prato principal é um assado de grão de bico e procuro colocar bastante cor, fica dourado. Falando do ponto de vista nutricional, uso grão de bico como fonte de proteína, já que não tem carne.”

No entanto, a maioria das receitas têm fácil substituição na dieta vegana. “Tem coisa que sempre tem na ceia e na vegana não muda, como um arroz colorido, com passas, farofa, maionese, salpicão. É o que tem no kit da minha ceia. Aí fica muito parecido, mesmo que a pessoa não seja vegana, não muda muita coisa. Já recebi parentes que não eram veganos, apresentei os pratos e acharam gostoso.”

Sobre preços, ela diz que é possível produzir uma ceia vegana mais em conta que uma com carne. “Os produtos industrializados ainda são caros, porque a demanda é bem menor, talvez no futuro diminua. Mas se você compra os ingredientes numa feira, em um cerealista, fica mais em conta. Grão de bico é mais barato que uma carne, por exemplo. Até porque os produtos de ceia, como o tender, o



peru, são mais caros no Natal. O que eu uso de mais caro é cogumelo, mas não se compara ao preço de um peru. Se você mesmo fizer a ceia, sai mais barato. Se for fazer uma ceia vegana para cinco pessoas, com sobremesa e tudo, come bem e gasta no máximo R\$ 50 por pessoa. Um assado que serve 5 a 6 pessoas eu cobro em média R\$ 120, R\$ 130, mas isso com o meu serviço junto.”

CADÁPIO

Nutricionista, Isabella Schnell diz que é possível fazer ceias completas tanto para vegetarianos quanto para veganos. “Quando vai montar a ceia, precisa se atentar ao público, se é flexitariano, vegano. Se a pessoa ainda não é 100% vegana, espera algo próximo do convencional. Hoje podemos encontrar um tender vegano, que bem preparado terá sabor e textura semelhantes ao convencional.

Para quem já é vegano, que essa alimentação faz parte do dia a dia, há opções vegetais, como lentilha, que já é comum nessa época do ano, tem os assados, farofa, a jaca também é um ingrediente que tem feito muito parte dos pratos veganos por causa da textura.”

Ela reitera que é importante se atentar às proteínas. “Quando a gente compõe a ceia, tem que colocar a proteína, que é o que esses animais consumidos no Natal representam. Então tem que ter leguminosas sempre, como feijão branco, grão de bico. Tem que ter uma leguminosa para substituir.”

E sobremesas também têm um leque de opções sem produtos de origem animal. “A parte de confeitaria vegana não deixa a desejar em nenhum ponto, é incrível. Tem bolos de nozes, chocolate, é sempre possível reproduzir um resultado de sabor satisfatório.”

Receitas veganas para um cardápio de Natal

POR ISABELA SCHNELL

ENTRADA SALPICÃO FESTIVO

INGREDIENTES - SALPICÃO

- 180g de maçãs vermelhas com casca cortadas em cubos pequenos (2 unidades)
- 220g de repolho roxo pequeno cortado finamente (1/2 unidade)
- 200g de cenouras médias raladas finamente (2 unidades)
- 100g de mix de sementes de girassol e abóbora sem casca tostadas sem sal (1/2 xícara de chá)
- 50g de uvas passas brancas (1/4 de xícara de chá)
- Quanto necessário de maionese funcional (receita abaixo)
- 50ml de suco de limão siciliano para as maçãs (1/2 unidade)
- Açafraão da terra
- Sal
- Raspas de 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

Tostar as sementes no forno preaquecido a 160° C por aproximadamente 10 minutos e reservar. Cortar as maçãs em cubos pequenos e espremer o limão por cima para evitar que escureçam. Cortar o repolho ou ralar finamente, ralar a cenoura. Misturar todos os ingredientes deixando um pouco das sementes para polvilhar sobre o salpicão.

INGREDIENTES - MAIONESE FUNCIONAL

- 100g de biomassa de banana verde



- amolecida (5 colheres de sopa)
- 70ml de azeite de oliva (1/4 de xícara de chá)
- Suco de 1/2 limão
- 30g de mostarda dijon (2 colheres de sopa)
- Sal se necessário
- Pimenta do reino a gosto
- 2g de alho ralado (1/2 dente)
- Salsinha à gosto ou outras ervas

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo e cremoso mas não tão firme, caso necessário adicionar água para acertar a consistência. Corrija o sal e demais temperos, adicione ervas como salsinha ou manjeriço, batendo no liquidificador para deixar a maionese levemente verde. Validade de 5 dias na geladeira.

PRATO PRINCIPAL ASSADO DE LENTILHA E TOFU AO MOLHO MADEIRA

INGREDIENTES:

- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 700 g de lentilha cozida e escorrida
- 3 colheres de sopa de linhaça moída
- 60 g de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 40 g de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de levedura nutricional
- Cominho em pó
- Sal
- Ervas; salsa e manjeriço

RECHEIO:

- 400 g de tofu

- ½ alho poró picado
- Azeite
- Sal marinho
- Pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Forre uma assadeira com papel manteiga ou um tapete de silicone. Pré aqueça o forno a 180 graus. Em uma frigideira, salteie com azeite o alho e cebola. Reserve. Coloque a lentilha no processador até obter uma massa grossa. Acrescente todos os ingredientes, inclusive a cebola e alho, até obter uma massa mais homogênea. Abra em uma superfície o plástico filme e distribua a massa de lentilha. Reserve.

RECHEIO

Passe o tofu em um espremedor de batatas. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e doure o alho poró. Acrescente o tofu e acerte o sal e pimenta. Distribua o recheio sob a massa de lentilha e enrole como se fosse um rocambole. Leve o rocambole sob o papel manteiga e asse por 50 a 60 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

MOLHO MADEIRA COM COGUMELOS PARIS

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de extrato de tomate
- ¼ de xícara de vinho tinto
- ½ xícara de água fervente
- 100 g de cogumelos paris
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aqueça o azeite e

leve ao fogo médio. Assim que derreter, acrescente a farinha e misture bem, por 2 minutos, para formar uma pastinha. Junte o extrato de tomate e mexa por 1 minuto, raspando o fundo da frigideira com a espátula para dissolver os queimadinhos e o roux ficar com uma cor de ferrugem. Adicione o vinho e mexa para desmanchar os gruminhos de farinha [se preferir, utilize um batedor de arame]. Misture a água fervente, tempere com sal e pimenta, acrescente o cogumelo cortado em lâminas e deixe cozinhar até o molho reduzir e engrossar levemente – isso leva uns 2 minutos.

Verifique o ponto com uma colher: o molho deve formar uma camada brilhante nas costas da colher. Sirva a seguir sobre os medalhões.

ACOMPANHAMENTO

QUICHE INTEGRAL DE ESPINAFRE COM ABÓBORA

MASSA:

- 200 g de farinha de trigo
 - 120 g de farinha de trigo integral
 - 50 ml de azeite
 - 1 pitada de sal
 - 100 ml de água
- (o suficiente para dar liga)

RECHEIO:

- ½ maço de espinafre
 - 200 g de abóbora cabochá cozida no vapor e picada em cubos pequenos
 - 250 ml de creme de inhame
- (inhame + castanha de caju)

- 150 g de tofu
- Sal marinho
- Pimenta do reino
- Noz moscada
- Cebolinha
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO – MASSA:

Misture as farinhas, o sal, o azeite. Misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Adicione a água delicadamente até a massa se desprender da bacia e formar uma massa única e homogênea.

Quanto menos se manusear a massa, mais fácil de trabalhar e mais “folhada” ela ficará. Deixe descansar por 20 minutos enrolada em filme plástico.

Abra a massa com a ajuda de um rolo de massas e forre uma assadeira de fundo falso.

Leve ao forno pré-aquecido por 5- 8 minutos, apenas para selar a massa.

RECHEIO:

Enquanto isso lave o espinafre, “murche-o” em frigideira antiaderente e pique em fatias finas. Se formar o líquido escuro, esprema-o até eliminar boa parte do líquido. Reserve.

Em um liquidificador misture o inhame, castanha de caju, tofu, azeite, sal e noz moscada.

Em uma bacia, misture o espinafre, a abóbora, cheiro verde e tempere com sal. Recheie a massa já retirada do forno e volte novamente para assar por 15 – 20 minutos em temperatura baixa, até dourar a superfície.

Rendimento: 8 porções

Estação mais quente do ano exige cuidados

Com a chegada do verão, é preciso ter atenção com a pele e cabelos. A dermatologista Valéria Campos dá dicas de como se manter saudável nessa época do ano.

HYPE: QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES PARA AS PESSOAS SE PROTEGEREM CONTRA O SOL?

1 Mesmo os primeiros raios da manhã já apresentam algum risco para a sua pele, portanto não deixe de passar o seu filtro solar.

2 O bronzeado é uma defesa, então deve ser adquirido gradualmente para durar. Se você se exceder vai matar a sua pele e vai ficar vermelha e descascar.

3 Coloque na balança a importância do bronzeado na sua face e colo, talvez uma decisão sábia seja evitar expor essas áreas ao sol, o que pode ser conseguido com o uso de bloqueadores e chapéu.

4 Mesmo embaixo do guarda-sol você está exposta a 50% da radiação solar, portanto não descuide do filtro solar.

5 A água reflete a luz, portanto quando você está no barco ou no jet-ski lembre-se que a radiação solar é dobrada.

6 O uso de autobronzeadores (cremes com substâncias corantes, geralmente dihidroxiacetona) não prejudica

a saúde de sua pele, mas os aplique de forma mais homogênea possível, pois eles podem manchar a sua pele se não forem bem distribuídos. Evite o uso exagerado se sua pele for muito branca, pois você pode ficar cor de laranja.

7 A vitamina A é muito importante para o organismo, mas seu excesso é prejudicial a sua saúde e não trará um bronzeado melhor, pelo contrário, você ficará amarela.

8 Após a exposição solar é importante você hidratar a sua pele, tanto por fora usando um bom hidratante como por dentro: ingerindo muita água. Os banhos quentes, demorados e com muito sabonete também devem ser evitados, pois ressecam e agredem mais a pele. O ideal é usar óleo de banho ou o mínimo de sabão.

HYPE: O USO DO FILTRO SOLAR, MESMO EM DIAS EM QUE O CALOR NÃO SE FAZ TÃO PRESENTE, É ESSENCIAL? COMO A PESSOA PODE ESCOLHER O FATOR CERTO PARA UTILIZÁ-LO?

O produto indispensável na pele é

o filtro solar, com sol, chuva ou neve. O ideal é consultar o seu dermatologista para que ele indique o ideal, inclusive seu médico pode ajudá-lo na prevenção, mostrando-lhe como examinar sua pele para a verificação de sinais de câncer de pele ou outros problemas. Lembre-se: Dermatologistas são médicos especializados em pele. Eles recebem treinamento específico para lhe ajudar a proteger a pele e a tratar seus problemas e doenças de pele. Se isso não for possível use um protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 30 e PPD precisa ser no mínimo (proteção contra raios UVA) ou mais alto sempre que você estiver ao ar livre, até mesmo para esperar um ônibus na rua. Ele pode reduzir a incidência da maioria dos tipos comuns de câncer de pele e diminuir o envelhecimento precoce da pele.

Escolha um protetor solar com ingredientes que bloqueiam tanto os raios ultravioleta B quanto os ultravioleta A. Quanto mais alto o número do FPS, maior a proteção contra o sol.

Se possível, aplique-o 15 a 30 minutos antes de sair ao sol e reaplique o protetor solar se você suar, nadar, ou



pelo menos de 2 em 2 horas. Atenção particular deve ser dada à proteção das mãos, ombros, orelhas, pescoço, nariz, pés, lábios e a área em volta dos olhos. Evite contato com os olhos e pálpebras

HYPE: ALÉM DO FILTRO SOLAR, EXISTE ALGUMA OUTRA ORIENTAÇÃO? (USO DE ROUPAS CLARAS, ETC)

Quando sair de casa e estiver fazendo sol, use sempre chapéu de aba e guarda-sol. Um bom chapéu deve proteger as orelhas, nariz e lábios. Isso também reduz os riscos da criança vir a ter catarata mais tarde.

HYPE: SEGUNDO DADOS DO INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA), O CÂNCER DE PELE É O TIPO MAIS INCIDENTE NO BRASIL. A ESTIMATIVA PARA 2008,

A MAIS RECENTE, ULTRAPASSAVA 120 MIL CASOS. NA SUA OPINIÃO A QUE SE DEVE UM NÚMERO TÃO ALTO DE CASOS NO NOSSO PAÍS?

Este dado está diretamente relacionado à exposição ao sol. Além do fato de que o brasileiro não foi educado para se proteger da luz solar, existe o agravante de que os raios solares estão sendo emitidos cada vez com mais intensidade, devido à destruição da camada de ozônio. Na Austrália, por exemplo, o câncer de pele é o tumor que mais mata e já se transformou num caso de calamidade pública. As pessoas de pele clara não aguentam o sol tropical e estão sofrendo com a doença. Outro dado importante quando o assunto é câncer de pele é que não são apenas os idosos suas vítimas – ao contrário do que muita gente pensa,

já que o efeito do excesso de exposição à radiação é cumulativo. Cada vez mais, jovens de ambos os sexos estão sendo acometidos pela doença, devido ao excesso de exposição ao sol e a hábitos que não incluem a proteção.

HYPE: ALÉM DO CÂNCER DE PELE, EXISTE ALGUMA OUTRA DOENÇA QUE COSTUMA APARECER COM MAIS CONSTÂNCIA NO VERÃO E NOS DIAS QUENTES?

Alergia: perfumes e maquiagens não combinam com o ambiente de praia e piscina. Não se trata de juízo de valor estético, mas sim da prevenção a reações alérgicas deflagradas pela interação entre as substâncias dos perfumes e maquiagens com a irradiação solar; outra causa de alergias são as picadas de insetos ou

alergia ou irritação a repelentes. Por isso, muitas vezes, o mais importante é evitar presença de insetos com o uso de mosquiteiros;

Micoses: ocorrem com mais frequência no verão, em decorrência de calor e umidade, suor intenso, uso de óleos de bronzear, roupas molhadas e outros fatores que facilitam a proliferação de fungos e a disseminação de doenças. Atitudes como essas pioram e agravam a doença de pele;

Doenças sexualmente transmissíveis: o verão é um momento de alta sensibilidade com aumento do contato sexual entre as pessoas. Por isso, o uso de preservativos é a melhor prevenção para várias doenças, como o herpes genital e outras.

Melasma: especialmente as mulheres devem caprichar na proteção do rosto, já que as brasileiras têm uma tendência a manchas. Comece o verão com um protetor solar com fator de proteção mais alta e vá diminuindo conforme a pele for ficando mais escura, e portanto mais resistente

HYPE: EXISTE ALGUMA PARTE DO CORPO EM QUE O CÂNCER DE PELE COSTUMA APARECER COM MAIOR INCIDÊNCIA ?

O câncer de pele costuma aparecer com maior incidência em lugares como o rosto, ombros, mãos e colo. Lembrar que orelhas e couro cabeludo em calvos são áreas de alta incidência de câncer de pele.

HYPE: ESTAMOS NO FINAL DO ANO, ÉPOCA DE FÉRIAS. COM ISSO, MUITAS FAMÍLIAS ACABAM VIAJANDO. ALGUMAS, INCLUSIVE, VÃO PARA A PRAIA. QUIS SÃO OS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS PARA EVITAR O APARECIMENTO DE DOENÇAS COMO A MICOSE, POR EXEMPLO ?

- Evite usar produtos que aumentem muito a oleosidade da pele;
- Evite andar descalço, principalmente em pisos úmidos ou públicos, como lava-pés, vestiários e saunas;
- Não use objetos pessoais (roupas, calçados, pentes, toalhas, bonés) de outras pessoas;
- Seque-se sempre muito bem após o banho, principalmente as dobras de pele, como axilas, virilha e dedos dos pés;
- Evite ficar com roupas de banho molhadas por muito tempo;
- Prefira meias e roupas íntimas de algodão, pois as fibras sintéticas retêm o suor;
- Quando for a manicure ou pedicure, leve seu próprio alicate, lixa e tesoura. Caso não os tenha, verifique se estão todos esterilizados;
- Evite usar o mesmo sapato dois dias seguidos e, de maneira alguma, use a mesma meia antes de lavá-la.

HYPE: A ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR DE ALGUMA FORMA NO COMBATE ÀS DOENÇAS DE PELE ?

Dieta ideal

- Mínimo de 10 porções diárias de alimentos ricos em vitaminas: frutas

verduras e legumes, de preferência de cores diferentes.

- Mínimo de peixe 3 vezes por semana
- 3 porções de soja (pode ser leite de soja, queijo de soja, chocolate com soja, etc..) por semana
- 1 castanha do Pará por dia
- Doce evitar ao máximo
- Hidratação: importante hidratar por dentro e por fora, beba 2 litros de água por dia

HYPE: POR FAVOR, FIQUE À VONTADE PARA FAZER ALGUM COMENTÁRIO QUE ACHAR CONVENIENTE.

Os cabelos também sofrem com a exposição solar. O sol altera a melanina deixando o cabelo queimado e sem vida, portanto não esqueça de aplicar cremes condicionadores com filtro solar antes da exposição solar, e antes do banho de piscina. Esses produtos também protegem contra o cloro da piscina que deixa os cabelos loiros esverdeados. Não esqueça de proteger os lábios com bastões com filtro solar. As orelhas e pés também merecem filtro solar



Exagerei... e agora??

A Nutricionista Samanta Infante dá dicas para não ficar com a consciência pesada após as ceias de Natal e Ano Novo.

Costumo dizer que o problema é o que se faz entre o Ano Novo e o Natal, e não entre o Natal e Ano Novo. Mas mesmo assim, não precisamos 'chutar o balde' nos tempos de festa. Podemos ter equilíbrio e não finalizar o ano com tantos prejuízos em relação ao corpo e principalmente à saúde.

Nas refeições de comemoração, podemos considerar uma refeição livre, mas não é por isso que precisamos deixar livre o dia todo. O ideal é balancear. Por exemplo, na ceia de Natal, durante o dia 24, podemos manter uma alimentação leve e equilibrada ao longo do dia, para que na ceia possamos ter um pouco mais de tranquilidade ao sair um pouco do "foco".

E para a Ceia, faça um prato com mais proteínas. Procure excluir gorduras do cardápio e excesso de carboidratos, principalmente por ser uma refeição noturna.

E claro, equilíbrio com o consumo de bebida alcoólica.

DIETAS

Para quem não quer sair da dieta a dica é não ficar "petiscando", mas sim fazer o prato com uma boa porção de



DIVULGAÇÃO

É importantíssimo ficar atento à saciedade.

EXAGEREI. E AGORA?

A ceia passou e você comeu mais do que o necessário, para aquela sensação de 'cheio', pode optar por um chá para aliviar: hortelã mais camomila (erva), por exemplo. Vai ajudar na digestão e na sensação de estufamento. Pode ser consumido quente ou frio.

Na manhã do dia seguinte da ceia é essencial programar uma atividade física para equilibrar, nem que seja uma caminhada.

Iniciar o dia também com um chá diurético e antioxidante: gengibre + hibiscus (erva), por exemplo. Fazer um café da manhã equilibrado, isento de carboidratos simples (farinha, açúcar) e procurar consumir mais proteína (ovo, por exemplo). Se caso acordar sem a sensação de fome, não tem problema nenhum isentar o café da manhã e deixar o organismo 'descansar' um pouco, mas o chá é essencial.

O importante é encontrar o equilíbrio para tudo, pois assim passará as festas de forma tranquila e começará o ano com tudo, com muita energia, satisfação, paz e saúde.



O melhor filme já feito sobre o Natal

RAFAEL AMARAL*

Há filmes ambientados unicamente no Natal. Suas histórias correm nos dias de festa, de árvores com presentes e, muitos deles nos Estados Unidos, com neve abundante. Outros utilizam o Natal como a cereja do bolo, mensagem de esperança. Nenhum deles, entre os do segundo grupo, fez tão bem quanto “A Felicidade Não Se Compra”.

O filme todo comporta a vida de um homem. E o Natal, passageiro mas marcante, é sobre o que esse homem tornou-se. A cidade em que habita representa um local, uma terra, uma nação antes do cinismo da guerra. Chama-se Bedford Falls. Não adianta procurar no Google. Ela não existe. Ou melhor, ela existe – ou existiu – em muitas outras, em outro tempo.

Começamos pela cidade e seus tipos carismáticos, pelo mundo que deu certo – ou quase. O diretor, Frank Capra, é um idealista, um democrata. No Brasil de hoje seria chamado de sonhador ou comunista. Suas histórias e condução deixaram de fazer sentido na América do pós-guerra. “A Felicidade Não se Compra” foi lançado em 1946, logo após a Segunda Guerra. Fez sucesso, recebeu indicações ao Oscar, mas parecia não fazer mais sentido frente à modernidade das narrativas sobre homens tortos e rebeldes.

Nos anos 1930, Capra reinou absoluto. Para a Grande Depressão, suas histórias, recheadas com voltas por cima e valorização do humano, permeadas pela comédia que começava a se sofisticar, faziam sucesso entre aqueles que pagavam alguns centavos para fugir da realidade e

sua miséria. “A Felicidade Não Se Compra” poderia ter sido feito nessa época.

Alguns de seus sinais, contudo, mostram que essa produção natalina talvez já levasse algo novo, um mundo em que homens incríveis como George Bailey (James Stewart) podiam deixar a barba crescer e pensar em suicídio. O filme inicia com um chamado dos deuses, das estrelas com voz, a um anjo que quer ganhar asas. Àquele que espera a vantagem alada é dada uma missão: ele precisa ir ao planeta Terra e convencer Bailey a não tirar a própria vida, sobre uma ponte, em noite com neve. Para tanto, o anjo fará com que ele enxergue sua cidade sem sua existência. Na esperança do Natal, uma presença.

E Bailey, na ponte, enxerga o mundo sob sua ausência. O que teria ocorrido às muitas vidas que o cercam. O espí-



rito do Natal, segundo Capra, a partir da história de Philip Van Doren Stern, é justamente isso: uma intervenção divina que leva o homem a ver sua importância para a operação não de milagres, mas de atos. Atos que salvam vidas.

Sob as formas de Stewart, o herói está acima de qualquer suspeita. Custa a envelhecer. Sua amada, interpretada por Donna Reed, tem a forma adulta que não o atinge. É como se ela - a atriz que mais tarde faria uma prostituta em "A Um Passo da Eternidade" - solicitasse, em seu olhar fixo de desejo, que ele resgatasse-a dos impropérios da realidade, o que ele faz.

Bailey quer ir embora de Bedford Falls. Quer pegar a estrada, estudar. Aquela cidade parece pequena demais para ele. A morte do pai e os negócios da família seguram-no no local em que cresceu. Ele casa-se, tem filhos e deve enfrentar o vilão encarnado em Lionel

Barrymore, explorador das pessoas pobres, o vilão com alcance social de Capra.

Outros filmes do cineasta foram igualmente mágicos. "Aconteceu Naquela Noite" é uma das melhores comédias de todos os tempos, sobre uma menina rica que foge de um casamento e se apaixona pelo repórter em seu encalço. "A Mulher Faz o Homem" é ainda um dos melhores filmes políticos do cinema americano, com o mesmo Stewart livrando Washington da corrupção, o homem simples à sombra dos monumentos de uma suposta democracia.

"A Felicidade Não se Compra" é seu ponto mais alto. Como lembra o crítico Roger Ebert, a melhor coisa que poderia ter ocorrido à produção foi cair em domínio público. Hoje, o filme pode ser reproduzido livremente, sem que sejam exigidos os pagamentos por direitos autorais. Foi assim que cresceu sua fama e se deu

sua redescoberta: sem um dono, à disposição de todos, passou a ganhar sessões e mais sessões, nos canais da televisão americana, a cada Natal - até se tornar, para alguns, uma tradição à altura da ceia.

Outros bons filmes sobre o Natal merecem ser lembrados. "Agora Seremos Felizes", de 1944, é outra obra-prima do cinema clássico sobre a luta de uma família para não perder as raízes. "Uma História de Natal", pouco lembrado no Brasil, é dos anos 1980 e conta a história de um menino que deseja ganhar uma espingarda de ar comprimido do Papai Noel. Como o filme de Capra, leva-nos a um universo inexistente em que habitam, a perder de vista, sonhos, anjos, deuses, pais e mães, pessoas de bom coração.

Hype

Rafael Amaral é crítico de cinema e jornalista; escreve em palavrasdecinema.com



No ano em que completaria 80 anos, biografia de Jimi Hendrix traz relatos inéditos sobre sua vida e obra

Livro conta com mais de 300 entrevistas e desvenda mistérios da carreira meteórica do maior guitarrista de todos os tempos

Jimi Hendrix tornou-se um mito além de seu tempo. Dono da guitarra flamejante mais famosa do planeta, foi catapultado ao sucesso de forma tão rápida quanto sucumbiu ao vício em drogas – que levou à sua morte prematura aos 27 anos. Apesar de seu estrondoso sucesso, sua verdadeira biografia é pouco conhecida. “Jimi Hendrix: Uma Sala Cheia de Espelhos” (Editora Seoman), do jornalista Charles R. Cross [mesmo autor da biografia de Kurt Cobain], preenche esta lacuna.

A obra, que chegou ao Brasil em novembro, mês em que Hendrix completaria 80 anos, traz respostas e curiosidades sobre uma carreira recheada de polêmicas. Charles R. Cross pinta um profundo e fascinante retrato desse gênio da música que conseguiu sair da pobreza para o sucesso, colocar fogo no mundo do rock e inadvertidamente pôr fim em seu próprio talento. Sua biografia mostra de forma crua a imagem quase sobrenatural de um homem que estava destinado a ser um astro.

Uma referência à música “Room Full of Mirrors”, composta em 1968, o título do livro já é uma provocação ao que será desvendado pelo autor e mostra a múl-

tipla personalidade do artista. A canção, que nunca foi lançada oficialmente durante a vida de Hendrix, conta a história de um homem aprisionado em um mundo de reflexos de si mesmo, tão poderoso que o persegue até nos sonhos. Ele se solta ao estilhaçar os espelhos e, ferido pelos cacos de vidro, busca um “anjo” que possa libertá-lo.

Em visita ao pai de Jimi Hendrix, Al, nos anos 2000, o biógrafo de Hendrix viu uma peça de arte, criada pelo músico em 1969, que consistia em uma moldura com cinquenta pedaços de um espelho estilhaçado, engastados em argila, na exata posição que teriam ocupado quando o espelho foi partido. Al Hendrix apontou que “essa era a Sala Cheia de Espelhos de Jimi”. “Ten-

do em mãos a manifestação física desse conceito, é impossível não pensar na profunda complexidade do homem que criou essa música”, conta Ross na apresentação da biografia.

Fruto de uma pesquisa profunda que envolveu, inclusive, a redescoberta do túmulo da mãe de Jimi Hendrix, Lucille Hendrix Mitchell, pelo autor, quando ao lado de um coveiro vasculhou as alas de lápides em ruínas em Greenwood Memorial Park (EUA), “Jimi Hendrix: Uma Sala cheia de Espelhos” inclui informações de um ponto de vista até então inédito: a verdade sobre sua saída do serviço militar, um relato alucinante de Woodstock e os detalhes de seus muitos, muitos amores.

Essas e outras curiosidades sobre a vida privada de Hendrix, numa grande reportagem investigativa formatada em livro, que homenageia esse grande ícone da música do século 20.

FICHA TÉCNICA

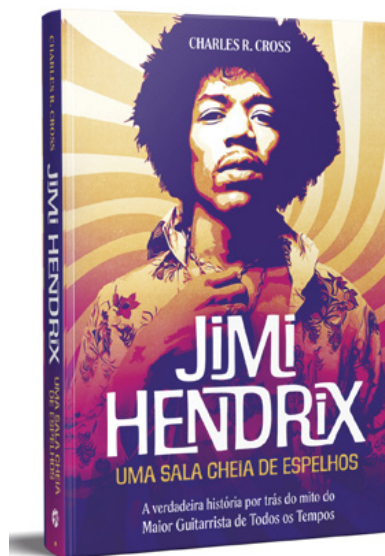
Livro: Jimi Hendrix:

Uma Sala Cheia de Espelhos

Autora: Charles R. Cross ([@charlescros])

Editora: Cultrix

Páginas: 464 - **Preço:** R\$ 72,90



Para os amantes de literatura, o mês de dezembro está recheado de lançamentos. Confira alguns, de gêneros para todos os gostos

DAS PROFUNDEZAS

Uma criatura que vem diretamente do fundo do oceano para a superfície, com sede de sangue, resulta em dois massacres no Rio de Janeiro. O primeiro deles abre a narrativa da ficção *Das profundezas*, que se sucede em torno da investigação criminal para revelar a identidade do assassino.

No lançamento, o escritor mineiro Leonardo Brant narra os passos de Laura, a inspetora da delegacia de homicídios responsável pela investigação de um incidente entre duas barcas. A cena do crime, que ocorreu na entrada na Marina da Praça XV de Novembro, era um verdadeiro banho de sangue, com corpos desmembrados espalhados pelo mar. No canto de um catamarã, em completo estado de choque, estava o único sobrevivente.



A segunda chacina acontece em um hospital psiquiátrico, onde estava internado o único sobrevivente do ataque. Ao todo, 48 pessoas foram brutalmente assassinadas pela criatura misteriosa, e no-

vamente o homem da barca permanece ali, vivo e atônito. É neste momento que Laura decide investigar a fundo o passado da vítima, pois acredita que existe algo obscuro por trás do caso.

Leitores assíduos de thrillers, histórias sobrenaturais, terror e investigação encontrarão em *Das profundezas* elementos surpreendentes para o melhor entretenimento. Autor também da ficção científica *Herança*, Brant utiliza como poucos a linguagem para explorar a relação entre histórias fantásticas e a experiência humana.

FICHA TÉCNICA:

Título: *Das Profundezas*

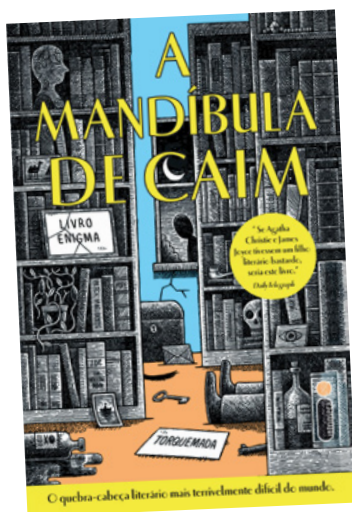
Autor: Leonardo Brant Junqueira

Editora: UICLAP - ASIN: B08L9WZ4B8

Páginas: 209 - Preço: R\$ 34,47

A MANDÍBULA DE CAIM

Romances policiais bem estruturados já são suficientes para embaralhar a mente ansiosa do leitor, ávido por desvendar os mistérios em torno de crimes aparentemente perfeitos. O que dizer então da façanha do inglês Edward Powys Mathers, o compilador de palavras cruzadas do jornal *The Observer*, que publicou em 1934, no seu país de origem, um romance conjugando uma história de seis assassinatos ao mais perverso-



samente intrincado quebra-cabeças de todos os tempos?

Sob o pseudônimo de Torquemada, nome ligado à Inquisição Espanhola, ele criou uma trama que faz referência à primeira arma assassina de que se tem notícia.

Como as páginas estão impressas em uma ordem aleatória, cabe ao leitor organizá-las na única sequência correta, de modo que se revelem as vítimas de assassinato e seus respectivos algozes. A intrigante obra, que chega às livrarias brasileiras pela Intrínseca, virou febre entre os usuários do TikTok, todos instigados pelo desafio de decifrar o enigma.

A edição brasileira conta com páginas destacáveis e tem apresentação do premiado escritor e imortal da Academia Brasileira de Letras Marco Lucchesi, que há quatro anos tenta montar a progressão certa dos acontecimentos. Até a presente data, apenas três pessoas conseguiram solucionar o mistério em torno de *A mandíbula de Caim*. Será que você é capaz de se juntar a esse seleto grupo?

FICHA TÉCNICA:

A Mandíbula de Caim

Torquemada

Editora Intrínseca

Tradução: Myra Marple

Páginas: 216 - Livro impresso: R\$ 49,90

O AMOR NÃO MORREU

Considerada uma das leituras mais badaladas do verão pelo Entertainment Weekly, o primeiro romance de Ashley Poston voltado para o público adulto chega às livrarias em outubro pela Intrínseca. Best-seller do The New York Times, O amor não morreu traz uma narrativa divertida com um toque sobrenatural, que foi escolhida para o clube do livro do talk-show norte-americano Good Morning America.

Na história, Florence Day é ghostwriter de uma escritora superfamosa de romances avassaladores. Até então, os títulos que escreveu para ela foram um tremendo sucesso, mas, desde que passou por um término complicado, não consegue pensar em nenhuma história de amor com final feliz. Para piorar, seu novo editor – um homem alto, jovem e irritantemente bonito – não aceitou estender o prazo de entrega de seu último manuscrito.

Quando a notícia da morte de seu pai a pega totalmente desprevenida, Florence retorna à cidade natal após dez anos afastada. Apesar de sentir falta das noites quentes da Carolina do Sul, dos pais, dos irmãos e da funerária da família, estar de volta parece mais difícil do que



pensou que seria, e ela se sente muito incompreendida. Entretanto, antes de fugir de novo, Florence terá que lidar com algumas assombrações que rondam a sua vida, literal-

mente: parado na porta da frente da funerária está um fantasma, um tanto familiar, e que parece tão confuso quanto ela.

Logo, a escritora se dá conta de que seu editor, assim como o seu pai e o romance, também está morto. Porém, o assunto inacabado que ainda o prende na Terra fará com que Florence questione tudo o que acha que sabe sobre o amor e descubra que esse sentimento está mais vivo do que nunca.

Ideal para todas as idades, O amor não morreu apresenta uma trama leve e divertida, capaz de fazer o leitor rir e chorar nos momentos mais improváveis.

FICHA TÉCNICA

O Amor não morreu

Ashley Poston

Editora Intrínseca

Tradução: Ana Rodrigues e

Laura Pohl

Páginas: 416

Livro impresso: R\$ 59,90

Ebook: 39,90

RAINHAS DA NOITE

Entre as décadas de 1970 e 2010, Jacqueline Welch, Andréa de Mayo e Cristiane Jordan comandaram o centro da cidade de São Paulo. Três pessoas T que passaram por mudanças políticas e sociais, sofreram e perpetuaram ameaças e violências diversas, abusos e crimes. Contudo, a história delas quase não aparece nos documentos oficiais. Não restam fotos de Jacqueline com suas “filhas” no bordel. Não há reportagens ou processos de quando Cristiane foi vítima de pedofilia na prostituição. Não há inquéritos policiais dos assassinatos que Andréa dizia ter cometido.

Diante desse apagamento loquaz, Chico Felitti, um dos mais engenhosos e inovadores jornalistas da atualidade, resolveu montar uma complexa rede de pesquisa e entrevistas para reconstituir a história de três personalidades fundamentais tanto para São Paulo quanto para a comunidade LGBTQIA+.

Com sua narrativa envolvente e embasada, Felitti mostra o que ficou de fora do registro burocrático: a ternura, a riqueza, a generosidade e a irmandade das três travestis fortes que dominaram o centro da maior cidade do Brasil por décadas.

FICHA TÉCNICA

Rainhas da noite

Chico Felitti

Páginas: 256

ISBN: 9786559211579

Selo: Companhia das Letras

Preço: R\$ 64,90



Vivências de Natal

MARIA CRISTINA CASTILHO DE ANDRADE *

Pensei no revestir-se do presépio a partir de uma colocação do escritor irlandês, crítico literário, ensaísta e teólogo Clive Staples Lewis (1898-1963), conhecido por seus trabalhos envolvendo a apologia cristã, no livro “O assunto do Céu”. Escreveu ele: “Entre as suas preces, certamente haverá o Pai Nosso. As duas primeiras palavras são ‘Pai Nosso’. Você vê agora o que essas palavras significam? Elas significam que você está, francamente, assumindo o papel de um filho de Deus. Para ser mais direto, você está se vestindo de Cristo. [...] Agora, no momento em que você se dá conta do ‘Olhe eu aqui, me vestindo de Cristo’, é bem provável que, naquele mesmo instante, enxergue alguma maneira de tornar aquele faz de conta em menos fingimento e mais realidade.”

“Pai Nosso...” Revestir-se de Cristo com o propósito de viver o Natal. Vieram de Nazaré, a caminho de Belém, Maria e José para o recenseamento. Viajaram pelas estradas montanhosas, com agruras, e Maria no final da gravidez. Por certo, José, em suas possibilidades

materiais poucas, mas na força maior, porque se deixava guiar por Deus, preocupado em oferecer a ela a comodidade que não encontraram. Após a viagem cansativa, em caminhos de terra, com um burrinho como meio de transporte disponível, apenas um estábulo para dormir. Bem ali nasceu o Menino.

Reflico sobre as vivências de Natal de Maria. O Reino dos Céus começa com o seu “fiat” e ela não perdeu nem uma parcela de Deus em sua vida. Tudo em

Maria era fazer a vontade de Deus. Ela permitiu que Deus realizasse o que quisesse. No episódio de Caná da Galileia, ao faltar vinho na festa de casamento, não pediu ao Filho que transformasse a água em vinho, apenas apresentou a necessidade no local. Atenta, na quietude, aos acenos do Altíssimo. E se não tivesse em silêncio, não teria ouvido a voz do Anjo Gabriel. As reflexões e as propostas de atitude não me deixam indiferente, mesmo que deseje.

ARQUIVO PESSOAL



Sinto-me convidada a três posturas neste tempo de preparação para o Natal: dizer “faça-se” nos acontecimentos que o Senhor me coloca no dia a dia, mesmo que doam; estar alerta aos sinais de Deus e servir a Nossa Senhora, oferecendo o seu Jesus nos meus caminhos, na certeza de que ela cuida de mim.

Se Deus me conceder a graça do sim na unidade de amor com a Virgem Maria, minha alma cantará com ela, com doçura e júbilo, na Noite Santa: “Glória a Deus nas alturas...”

Um Natal abençoado, gente querida!

Hype

** Maria Cristina Castilho de Andrade é professora e cronista*

São Paulo Fashion Week

Mais uma edição da São Paulo Fashion Week passou, com quase 50 desfiles que foram transmitidos ao vivo, a edição InPactos. Diversos estilistas passaram pelas passarelas. Desde desfiles sóbrios com tons terrosos, beges e alaranjados até cores vibrantes e alegres, que ditam tendências para o próximo ano. Confira alguns destaques:

CRÉDITO SPFW OFICIAL / FOTOS @AGFOTOSITE











LINO VILLAVENTURA



**A DELPHOS
deseja a todos
um Natal de
paz e alegria
e um 2023
repleto de
prosperidade.**



DELPHOS

segurança e facilities



**A Experiência
que Entrega**





2023 é tempo de renovar!

9
ANOS
desde agosto de 2013

 **SCHIAVAN**
CABELEIREIROS

Rua Barão de Teffé, 848 - Anhangabaú | ☎ 11 4497-1745 | ☎ 11 99678-1745 | 📱 /schiavancabeleireiros | 🌐 www.schiavan.com.br



WEIDER SILVEIRO



O feriado, o sagrado e a saúde

Segundo a medicina tradicional chinesa o campo energético do ser humano é o resultado da soma e harmonização de energias provenientes do “Alto” (que poderíamos chamar de energias cósmicas) e as energias que provêm da própria Terra (as quais podemos chamar de telúricas)

Com isso, o campo energético humano não é uma potência estática e isenta de mudança; ela se transforma conforme os ciclos do planeta, sendo um dos mais marcantes para o homem a mudança das estações.

Esse conhecimento deveria influenciar várias coisas na vida do homem, desde a alimentação até os seus hábitos de trabalho; no verão temos mais horas de sol e por conta disso podemos ficar ativos durante um período maior do que comparado ao período do inverno, onde o tempo de insolação é bem menor.

Esse conhecimento é muito antigo e se difundiu não só no oriente, de onde provém a medicina chinesa e acupuntura, mas das tradições mais antigas do ocidente. De fato, podemos observar resquícios desse conhecimento nas diferentes datas comemorativas do ano. Uma, em particular, onde essa influência é bem notável é o nosso feriado de Natal.

O dia 25 de dezembro é sempre próximo do solstício de verão, ou seja, o momento de transição entre as estações, onde ocorre o dia mais longo do ano e a noite mais curta. Esse ponto marca o início do verão, que é a estação mais quente, na qual a terra receberá a maior quantidade de raios do sol, aquecendo-a e vitalizando

para um período de colheita e fartura.

Não é por coincidência que é escolhida essa época do ano para comemorar o nascimento de Cristo, personagem que na egrégora cristã, é o messias, aquele que traz a luz do mundo. Nada mais adequado que o seu nascimento marque o período de maior iluminação para o hemisfério!

Nessa mesma época nós podemos observar que o sol no seu poente, se enca-minha cada vez mais a oeste. Até que, em um momento próximo da época de Natal, ele estanca essa caminhada por 3 dias aproximadamente, retornando após à um poente cada vez mais ao leste, reflexo do movimento de translação do planeta em relação ao astro-rei, o sol.

Existem várias lendas e tradições, mesmo no hemisfério ocidental, que tratam esse fenômeno como sendo uma analogia da descida da luz (símbolo da vida) às profundezas frias (o inverno) e o retorno da mesma para revitalizar a terra após 3 dias de permanência em um lugar escuro e sombrio. Qualquer semelhança com a história do próprio Cristo e outros heróis não é mera coincidência.

Uma das histórias mais antigas que se tem notícia envolvendo esse fenômeno astrológico é a lenda de Lilith, na antiga Mesopotâmia. Interpretações dessa mesma lenda levaram a outras histórias heroicas como a do Semideus Hércules na Grécia antiga e mesmo o mito de Hórus e Ísis no Egito.

O que é há de tão importante nesses fenômenos para que eles possam ser ritualizados e anexados às diferen-

tes religiões ao longo dos milhares de anos do desenvolvimento da civilização humana? Acontece que para o homem viver com boa saúde e integração com seu meio ambiente ele precisa respeitar os ciclos da natureza e conhecê-los.

É muito comum quando as pessoas iniciam a prática de observar mais a natureza elas se tornem mais focadas naquilo que querem e, como eu costumo dizer, a vida do indivíduo volta para os eixos. Quando se está desligado do meio que cerca, pode-se esperar que coisas absurdas ocorram, como uma colheita farta no meio do inverno. A frustração neste caso é garantida.

É comum as pessoas me procurarem no meu consultório com queixas de memória fraca, baixo rendimento no trabalho mas, na realidade, elas estão consumidas pelo estresse e pelo trabalho ininterrupto que não respeita nem o próprio corpo em nenhum momento de vida em que se encontram.

Ao ficar mais atento aos ciclos da natureza e comemorar a mudança de cada estação evita-se buscar metas impossíveis ou adiantar a ordem das coisas.

Dando atenção a esses atos a nossa saúde melhora muito. Esse pensamento é o meu presente de Natal a todos os meus queridos leitores que me acompanham ao longo de anos nestas páginas! Desejo além de saúde, muita sabedoria para entender o momento de vida de cada um!



Alexandre Martin é médico formado pela Unicamp e especialista em acupuntura e osteopatia

PRESENTE DE NATAL ORIGINAL E CHEIO DE SABOR

Objeto de desejo dos amantes da pizza, moderno forno portátil garante discos crocantes e macios o ano todo. Original e eficiente, os fornos da linha Ooni atingem 500°C em 20 minutos, temperatura ideal para que a borda da pizza fique crocante em um minuto, preservando a maciez da massa. O design une beleza a praticidade, com fácil manutenção. Portátil, ele facilmente viaja para as casas de campo ou praia proporcionando deliciosos momentos entre familiares e amigos, que se divertem colocando a mão na massa ou criando recheios.

Forno de Pizza a Gás Ooni KODA 16 - Gás GLP. R\$ 8.490,00
Forno de Pizza a Gás Ooni KODA 12 - Gás GLP. R\$ 5.490,00



ZERO AÇUCAR

>> A linha completa de Moda Praia é perfeita para aproveitar o verão e presentear as pessoas amadas. O Maiô Ombro Só Liso tem um recorte na lateral e detalhe de cordão na alça, além da tecnologia de proteção UV 50+. O modelo está disponível nas cores Laranja e Vermelho Vulcão para acompanhar as tendências da estação. Preço: R\$ 259,90

Por sua vez, a Moda Casual é para usar em todos os momentos da vida e presentear os entes queridos com looks exclusivos. O Short Sweet Ternura é um moletinho midi com elástico na cintura que possui Malha Anti Pilling, produzida com fio de alta qualidade que não permite o surgimento de bolinhas na peça após o uso. O modelo está disponível nas cores laranja, verde e preto. Preço: R\$ 189,90



SESTINI

>> Mochila Minecraft-X traz estampa exclusiva do personagem Creeper, além de possuir painel frontal em EVA fácil de limpar e alças de costas ajustáveis. O produto faz parte da linha Minecraft, que estará disponível para venda em dezembro. Preço: R\$ 269,90



Mochila NBA Legend possui alças e costas espumadas, bolsos laterais e frontal com tecido mesh e traz uma pegada esportiva para quem é amante do esporte. A linha NBA estará à venda a partir de dezembro. Preço: R\$ 199,90



YES! COSMETICS

>> A linha exclusiva de cuidados com a pele Yes! H2O é totalmente vegana e conta com quatro produtos: Tônico Purificante, Sabonete Líquido Facial, Gel Creme Hidratante e Gel Esfoliante. A fórmula com água termal e colágeno vegetal age nutrindo, hidratando e auxiliando na firmeza da pele. Preços: todos os produtos contam com 90ml em cada embalagem e custam R\$ 34,90 cada unidade.

>> Já os homens, a linha ideal é a Yes! Ready. Totalmente vegana, conta com quatro produtos:

Shower Gel para Cabelo e Corpo, Pomada Modeladora de Cabelo e Barba, Sérum Facial Multibenefícios e o Stick Hidratante Matificante Facial. Os produtos são livres de triclosan, parabenos e possuem ativos modernos e um cheirinho levemente amadeirado e neutro que não interferem na fragrância que será usada em seguida.

Preços: Shower Gel Cabelo e Corpo Yes! Ready (250ml) custa R\$39,90; Pomada Modeladora Cabelo e Barba Yes! Ready (50g) está R\$29,90; Sérum Facial Multibenefícios Yes! Ready (30ml), R\$35,90; e Stick Hidratante Matificante Facial Yes! Ready (4g) apenas R\$32,90.



De norte a sul, de leste a oeste: mais agilidade e eficiência pra você.

► David da Rosa Alves
Oficial de Obras e Manutenção

Incluindo a unidade central, agora são 5 bases da DAE Jundiá espalhadas pela cidade. Facilitando a chegada das equipes e garantindo um serviço de manutenção ainda mais ágil e eficiente.



Acesse e saiba mais
daejundiai.com.br

FALE COM A DAE
0800 0133 155



JUNDIAÍ
PREFEITURA



Feliz Natal e um 2023 cheio de brindes!

Erga essa cabeça, mete o pé e vai na fé /
Manda essa tristeza embora / Basta acreditar
que um novo dia vai raiar / Sua hora vai
chegar!!! Tá escrito – Grupo Revelação.

Bom, antes de mais nada, importante
frisar que, após covid bem enfraquecida,
graças a Deus, eleições e Copa do Mundo,
parece que o ano acabou mesmo!! Espero
que tenha acabado bem para todos! Mais
um ano meio atípico, corrido, altos e bai-
xos, Papai Noel cada vez mais em baixa,
enfim, vamos que vamos, a luta continua!

O importante, como sempre digo, é
que também é época de reflexões, no-
vos projetos para 2023 e, claro, época
de brindes, com muitos vinhos brancos,
rosés, tintos e principalmente os espumantes!
Vamos ver:

Para a recepção, não deixem de ter
os espumantes. A dica que dou são os
“brazucas” bons, bonitos e baratos! O
espumante nacional para um dia festivo,
e para beber despretenciosamente, não
tem erro!! Além do que, espumantes tanto
brut, demi-sec ou doce são verdadeiros
coringas nas harmonizações com os
pratos natalinos.

No tocante aos pratos principais,
mais especificamente aos tradicionais
peru, pernil ou tender, por se tratarem
de carnes assadas, cheias de sabor e que
podem variar muito em função do molho



ou modo de preparo, uma boa opção é
um vinho tinto jovem, com bastante fres-
cor, fruta, como os das uvas Syrah, Merlot,
Tempranillo, ou então um branco com
mais corpo e de preferência que tenha
estagiado em barricas de carvalho, tipo
um Chardonnay.

E para a sobremesa? Frutas com es-
pumante doce é um casamento legal.
Que tal um Moscatel? Para panetones e
afins, o vinho do Porto vai fazer bonito!

E PARA A FESTA DA VIRADA??!

Vale frisar que a palavra Réveillon tem

origem francesa, baseada no verbo “ré-
veiller”, que tem o significado de “acor-
dar”, “despertar” ou “reanimar” (em sen-
tido figurado). Por isso, ligamos o Réveillon
com o despertar de um novo ano.

Interessante, não? Mas e aí? Na
noite do Réveillon vamos de vinho? Sii-
iiiiimmm! Afinal, na ceia do “Ano Novo”,
comilança e brindes é que não faltam.
A lentilha e a carne suína sempre estão
presentes na mesa, uma vez que, além
de proporcionarem pratos saborosos,
carregam a fama de trazerem boa sor-
te, realizações e dinheiro.



ALTA TECNOLOGIA NA PROTEÇÃO DO SEU PATRIMÔNIO

Desde **1997**, nosso
foco é a sua segurança!

Aqui você encontra:

- **Portaria Virtual** (Reduza em mais de 50% os custos com o controle de acesso do seu condomínio ou empresa)
- **Monitoramento De Alarme/ Imagem**
- **Consultoria Especializada em Projetos De Segurança Eletrônica** (Venda e Locação)
- **Contratos De Manutenção Preventiva**



eccellenza
SOLUÇÕES EM SEGURANÇA

AV. DR. PAULO MOUTRAN, 737
JD. PAULISTA - JUNDIAÍ - SP
WWW.ECCELLENZASEG.COM.BR
(11) 4522-2200

Apontamentos históricos indicam que o consumo da lentilha remonta há 8.000 anos a.C., pois foi um dos primeiros alimentos cultivados na pré-história. Até hoje é indispensável na ceia da passagem do ano.

Quanto ao porco, descendente do javali europeu e domesticado por volta do ano de 10.000 a.C., além de nos proporcionar um banquete apetitoso, é considerado uma carne positiva, pois o animal fuça no chão e empurra a terra para frente. Prosperidade!

Vamos às dicas de harmonizações: para uma salada com lentilhas, prefira um vinho branco leve, fresco, com boa acidez e aromas de frutas cítricas ou tropicais. Sauvignon Blanc, Torrontés, Chardonnay, Chenin Blanc, Albariño, Viura, ou então um rosé! Ah demais! Opções é que não faltam. Eis um saboroso desafio!

Para o porco, na ceia em particular, isto é, preparado no forno, normalmente com molho agridoce, comportar-se-á muito bem com um vinho tinto, elegante, equilibrado e bem elaborado. Aqui entram Merlot, Syrah, Pinot Noir, Tempranillo, Sangiovese, Touriga Nacional, etc. Mas que tal fazer a experiência com um branco da uva Riesling? Vinho branco com carne de porco? Isso mesmo! Pode confiar. Fica muuuito bom!

No entanto, o mais consumido nas noites do Réveillon, antes, durante e depois da ceia, e que não pode faltar, é o vinho espumante. Tanto para a recepção, brindes, aperitivos, frutas ou até para a noite toda, com certeza ele será um parceiro fiel, brilhante e borbulhante para a data festiva. Bom, agora é com vocês!

Em suma, pode vir 2023, "Nóis capota, mas não breca!", DELEITE



Sem mimimi, xô covid, tchau pandemia, sem lamentações, um ano cheio de disposição, luta, trabalho, reflexões, sabedoria, otimismo, saúde, muita saúde! Grana, bom humor, sorriso no rosto, vinho branco, verão, Chardonnay, Sauvignon blanc, praia, rosé, amor, namoro, Douro, lareira, chuva, Tempranillo, paleta de cordeiro com batatas ao alecrim, garfalhadas, boa companhia, sem estresse, Alentejo, viagens, diversão, bacalhau mergulhado no azeite, meditação, respeito, educação, amor, Amarone, paixão, cumplicidade, emoção, Toscana, Brunello di Montalcino, encontros, confrarias, amigos, Confit de Canard, Bordeaux, equilíbrio, pizza, Chianti, Sangiovese, comemorações, novas amizades, exercício físico, Mendoza, churrasco com Malbec, música boa, beijos, Cabernet Franc, Vale do Loire, paz, Paris, harmonia, carne de porco com Riesling, chocolate com vinho do Porto, Moscatel de Setúbal com queijo Serra da Estrela, elegância, Borgonha, Pinot Noir, felicidade, união, dança, África do Sul, Chenin Blanc, Brasil, espumantes, xô corrupção, justiça, vitórias, igualdade, pôr do sol, doação, hospitalidade, caridade, Chile, Syrah do Aconcágua, nhoque da avó, molho à bolonhesa, infância, alegria, segurança, Merlot, Saint Emilion, sucesso, degustações, Uruguai, Tannat, tanino, energia positiva, força, Rioja, garra, Garnacha, Tondônia, céu estrelado, momentos borbulhantes, Champagne, brindes, carinho, respeito, crianças, compreensão, família, fé, esperança e um mundo cheio de pessoas do bem na construção incansável de um mundo melhor!

Almoço de domingo

Que tal aproveitar o tradicional almoço de domingo para preparar um prato diferente que vai dar o que falar na reunião familiar? Com ingredientes como bacalhau e molho branco, a lasanha combina todo o sabor e a praticidade do espaguete como substituto da massa tradicional de lasanha, conferindo ainda mais praticidade e preço acessível à receita.

Prepare a bancada, siga o passo-a-passo e arrase na apresentação.

LASANHA DE BACALHAU

INGREDIENTES

- 1 pacote de Espaguete 500g
- 1 colher (café) de noz-moscada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas (1 bem picada e 1 ralada)
- 1 dente de alho grande
- 300 gramas de bacalhau desfiado e dessalgado
- 2 embalagens de molho de tomate refogado (680g)
- 100 gramas de azeitonas pretas picadas
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 4 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 800 ml de leite
- 300 gramas de queijo muçarela fatiado
- 100 gramas de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Molho com bacalhau: em uma panela pré-aquecida, adicione o azeite de oliva, a cebola picada, o alho e frite-os. Junte o bacalhau e refogue. Acrescente o molho de tomate, as azeitonas e refogue. Por último, adicione o cheiro verde. Desligue o fogo e reserve.

Molho branco: em uma panela previamente aquecida, coloque a noz-moscada para tostar até liberar o aroma, adicione o óleo e refogue a cebola ralada, sem deixar dourar.



Coloque a farinha de trigo, mexendo até formar uma pasta. Aos poucos adicione o leite, misturando sem parar até levantar fervura. Desligue o fogo e reserve.

Espaguete 500g: retire as quatro placas de macarrão da embalagem e acomode-as em um refratário. Cubra-as com água fervente, deixando hidratar por aproximadamente 5 minutos.

MONTAGEM DO PRATO:

Em um refratário, coloque uma camada de molho branco. Sobre o molho coloque

cuidadosamente uma das placas do macarrão instantâneo, cobrindo todo o molho da camada inferior. Em cima da massa, coloque uma camada do molho com bacalhau e uma camada de queijo muçarela. Repita o processo novamente finalizando com o molho branco e polvilhe com queijo parmesão ralado. Leve ao forno, a 200°C, por aproximadamente 15 minutos. Sirva em seguida.

Dica: para dessalgar o bacalhau coloque-o de molho de um dia para o outro na geladeira e troque a água pelo menos três vezes.

TIRAMISU AFFOGATO

INGREDIENTES

- 2 Bolas de sorvete de creme;
- 1 colher (sopa) de chocolate em pedaços;
- 60 ml de café espresso quente;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha (opcional);
- 2 biscoitos estilo champagne.

MODO DE PREPARO

Coloque duas bolas de sorvete em um copo e polvilhe com o chocolate ralado. Em seguida, despeje o café quente no copo e as gotas de baunilha, caso queira. Acrescente os biscoitos e sirva imediatamente.



Bacalhau do Barão
RESTAURANTE

**JUNDIAÍ, A TERRA DO
BACALHAU DOURADO**

RUA BELA VISTA, 174 – JUNDIAÍ-SP



FONE: 11 2816-7266 / WHATS: 97231-0519

TORRADA COM ABOBRINHA EM CONSERVA E COTTAGE

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha grande cortada em rodelas finas
- ½ cebola roxa fatiada finamente
- 2 dentes de alho descascados e cortados ao meio pelo comprimento
- 60 ml de vinagre de vinho branco
- 120 ml de azeite
- 2 colheres (sopa) de chimichurri
- 1 colher (sopa) de pimenta biquinho
- 220 g queijo tipo cottage
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 pacote de Torrada Light

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela média, coloque a abobrinha, a cebola, o alho e o vinagre. Leve ao fogo alto até que o vinagre seque.
- Transfira para um recipiente, coloque o azeite, o chimichurri, a pimenta biquinho e o sal a gosto. Misture, espere esfriar e coloque em um vidro esterilizado. Refrigere.



- Tempere o cottage com sal e pimenta do reino a gosto.

- No dia seguinte, sirva sobre a Torrada Light uma porção do cottage e uma porção

de abobrinha em conserva por cima.

Dica: na geladeira dura 15 dias tampado.

Substitua o cottage por queijo branco frescal amassado com o garfo.



Família Le Meats deseja

Boas festas

Antecipe suas encomendas de
Natal e Ano Novo!

 @lemeatsjundiai

 (11) 97443-7101  (11) 4582-9330

 R. COMENDADOR GUMERCINDO
BARRANQUEIROS, 285 - JD STA TERESA





MINI-HAMBÚRGUER

INGREDIENTES:

- 400 g de carne moída
- Queijo fatiado
- Alho
- ½ maço de salsinha
- 1 colher de chá de mostarda amarela
- Sal
- Pimenta
- Molho inglês

- 500 ml de leite
- 250 ml de óleo
- Se preferir, adicione salada, como alface e tomate

MODO DE PREPARO:

1. Em seu Liquidificador, coloque o leite, a mostarda, o sal, a salsinha e bata.
- 2 Quando a textura ficar homogênea, adicione o óleo aos poucos e reserve.
3. Tempere a carne com sal, pimenta e

molho inglês; misture bem.

4. Coloque a carne em moldes de hambúrguer; depois de moldado, tire da fôrma e coloque no Grill já preaquecido.
5. Doure um lado dos hambúrgueres, vire e adicione o queijo por cima, para derreter.
6. Enquanto isso, adicione os pães na estufa de aquecimento.
7. Para finalizar, coloque o hambúrguer no pão e adicione o molho; feche com a outra fatia do pão e sirva.



Tel.: (11) 4586-2321
Rua do Retiro, 2173 - Jundiaí
vesuvioeventos@hotmail.com

www.vesuviopizzaria.com.br

Jantares

Buffet com pizzas

Para eventos,
consulte-nos!



DRINK REFRESCANTE DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de gelo
- 1 ½ xícara de prosecco
- 1 xícara de refrigerante de laranja
 - ½ xícara de Aperol
 - ¼ xícara de adoçante em gotas ou açúcar, se desejar.

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, adicione o gelo, o prosecco, o Aperol e o refrigerante de laranja. Pode ser acompanhado de rodela de laranjas na hora de servir.





Verace
CANTINA E PIZZERIA ITALIANA

RUA PROF. JOÃO BATISTA CURADO 80
BECO FINO – ANHAGABAU – JUNDIAÍ – SP
WHATSAPP: (11) 4521 - 3777



Verace
CANTINA E PIZZERIA ITALIANA

RUA DO RETIRO, 510 – VILA VIRGÍNIA
JUNDIAÍ – SP
TEL: (11) 4586 - 6091
WHATSAPP: (11) 95292-0573



Verace
CANTINA E PIZZERIA ITALIANA

RUA TRENTON, 27 – PARQUE DO COLÉGIO
JUNDIAÍ – SP
TEL: (11) 4521 - 2402

FAÇA A SUA
CONFRATERNIZAÇÃO NA
VERACE

Peça também pelo **ifood**



Natal, a melhor das notícias

PASTOR DANIEL ANTONIO *

Receber boas notícias alegria o nosso coração, não há nada mais revigorante do que receber uma boa nova!

Por exemplo, quando alguém que amamos está internado ou em um procedimento cirúrgico e depois de algum tempo de angústia em espera vem a tão aguardada notícia, dada pela equipe médica, dizendo que a cirurgia foi um sucesso e que está tudo bem, a sensação de alívio é imediata e às vezes até as lágrimas escorrem pelo rosto de tanta alegria. Ou ainda quando recebemos a notícia de uma gravidez desejada, quando somos chamados pelos nossos chefes para recebermos a tão sonhada promoção, quando de surpresa recebemos um aumento bem naquele momento em que as contas estavam sufocando, todas essas notícias nos fazem sentir ótimos e geram alívio em meio a inúmeras circunstâncias, até mesmo em meio ao caos podemos ter esperança.

Natal representa para nós exatamente isso, a melhor de todas as notícias, a boa nova que nos traz paz, alegria, esperança e fé.

A Bíblia nos narra, através do evangelho de Lucas o anúncio dessa boa nova, quando o anjo Gabriel aparece a Maria e lhe diz: "Alegre-se, mulher favorecida! O Senhor está com você!"

O anúncio do nascimento de Jesus à sua mãe já se inicia com uma palavra de alegria e de favorecimento, e o motivo era exatamente a afirmação seguinte de que o Senhor estava com ela. A chegada de

Cristo representa essa verdade para nós: Deus está conosco, assim como diz um de seus nomes, que é Emanuel.

Porém, o anjo não para por aí, ele continua dizendo: "Não tenha medo, Maria." Esta é a outra grande verdade que o Natal nos traz: a chegada de Cristo, que é o perfeito amor, lança fora todo o medo! A narrativa do evangelista continua dizendo outras grandes verdades de Jesus que trazem para nós um sentido muito maravilhoso do Natal sendo esta a notícia de um verdadeiro milagre.

A boa nova trazida a Maria, aos pastores no seu nascimento, ao profeta Isaías tantos anos antes era a maior e melhor de todas as notícias, aquele que traria a verdadeira vida chegou.

A notícia do nascimento de Jesus para o profeta Isaías foi com a visão de um governante poderoso, justo, pacificador e sábio. "Um menino nos nasceu, um filho se nos deu, o governo está sobre os seus ombros e seu nome será: Maravilhoso, Conselheiro, Deus Forte, Pai da Eternidade, Príncipe da Paz." Que notícia poderosa para um povo que andava em grandes trevas, para quem es-

tava oprimido, marginalizado e acuado. A notícia de Jesus era libertadora, era como se dissesse: agora é a vez de vocês!

Para os magos, Jesus era o sinal, a estrela a ser seguida. Diz o texto que quando os reis magos chegam a Herodes, perguntam onde estava o recém-nascido, rei dos Judeus, pois haviam visto sua estrela e vieram adorá-lo. Não há notícia melhor para quem está perdido do que encontrar uma direção. Os reis magos encontraram a sua direção na notícia do nascimento de Cristo através da estrela.

Para Simeão, a notícia de Jesus era o cumprimento da promessa de Deus para sua vida, pois Deus havia dito a ele que não morreria sem antes ver a salvação do Senhor, e ele o vê quando Jesus é levado ao templo para que pudesse confirmar a notícia da promessa cumprida.

O Natal representa todas estas coisas, representa a melhor de todas as notícias: Jesus nasceu e isso é mais que suficiente!

Saber que Jesus nasceu é algo tão maravilhoso, pois nele encontramos a resposta e a solução para tudo em nossa vida. Ele é a notícia que eu e você precisamos, para Maria ele foi a notícia do milagre, para Isaías ele foi a notícia da esperança e da libertação, para os reis magos ele foi a notícia de que enfim acharam a direção para a vida, já para Simeão ele foi a notícia de que a promessa foi cumprida. E para você, que notícia te trouxe o nascimento de Jesus?

JESUS NASCEU, QUE GRANDE NOTÍCIA!!!

* Pastor Daniel Antonio



TURISMO



UZBEQUISTÃO

OS TESOUROS DE ZOROASTRO E DA ROTA DA SEDA

Samarcanda



Onde hoje chamamos de Uzbequistão, foi nos tempos da célebre Rota da Seda, o principal ponto da rota. Foi um dos principais locais de troca de mercadorias, comércio e onde floresceu as artes e foi alvo de diversos conquistadores ao longo dos séculos. Mas o Uzbequistão é um lugar que desde tempos imemoriais é habitado por diversos povos e culturas, o que torna esse em um dos países mais singulares do mundo.

Partilhando fronteiras com todos os outros cinco países que terminam em “-istão”, que significa “Terra de” em persa, o Uzbequistão reside no coração da Ásia Central. Foi aqui que Alexandre, o Grande imperou, e que o senhor da guerra e célebre conquistador Timur Lenk nasceu. Uma tal encruzilhada cultural permite ao país exibir uma orgulhosa e heterogênea história artística, exemplificada pelas mais magníficas cidades da Ásia Central e algumas das construções mais incríveis do mundo muçulmano.

A jornada iniciará por Tashkent, a capital do país e um exemplo perfeito de uma cidade de arquitetura e urbanismo dos tempos da dominação soviética onde visitará lugares mais emblemáticos da cidade como a Praça da Independência e da Eter-



Bukhara

nidade, esta praça é composta pelo Monumento da Independência e Humanitarismo inaugurado em 1991, o Memorial da Segunda Guerra Mundial, que é a estátua em homenagem aos mortos na Segunda Guerra Mundial ou o Arco Ezgulik em a entrada da Praça; fontes da cidade e monumentos modernos, Praça Amir Temur, Praça da Ópera e Ballet, metrô da cidade, Museu de Artes Aplicadas e também o antigo mercado e a parte antiga da cidade.

Após explorar Tashkent, é a hora de ir ao extremo oeste, para a cidade de Nukus, a “capital” da pequena República do Karakalpakistan. Visitar o complexo de

Mizdakhan e o antigo cemitério na vila de Hojeyli. também o museu de belas artes, chamado Igor Savitsky, em homenagem ao seu fundador. Neste museu é preservada uma das melhores coleções de mestres da vanguarda soviética. O museu também possui importantes artesanatos de Karakalpak e coleções antigas de Khorezm. Além de ter a oportunidade de visitar Moynak, a antiga vila de pescadores no Mar de Aral, onde terá a oportunidade de conhecer o cemitério de navios.

Ao longo do caminho de Nukus Ayaz Kala para Khiva, visitar as fortalezas de Kizil Kala, Toprak Kala e Ayaz Kala. São as maiores e mais bem preservadas construções dos tempos de Zoroastro que há no mundo. Já teve diversos usos e hoje é um monumento, Patrimônio da Humanidade Unesco. É por isso que Ayaz-Kala é chamada de Fortaleza da Luz desde então. A luz e as trevas eram os aspectos mais significativos desta religião. A luz significava Paraíso e o oposto era o submundo. Pode-se observar como essa fortaleza foi homenageada e comparada aos valores mais importantes da cidade.



Ayaz Kala

Nukus



A lenda, Khiva foi fundada no local onde Shem (filho de Noé) cavou os poços de Keivah. Khiva foi, até o início do século 20, a capital de Korasmia (que era um reino vassalo do Império Persa). A região particularmente árida desenvolveu um complexo sistema de irrigação a partir do 2º milênio aC. e foi ocupada por diferentes conquistadores: persas, gregos, árabes, mongóis e uzbeques. Por esse domínio da irrigação, que é a base até hoje para todo sistema de irrigação que há no mundo, ela foi muito desejada por diversos povos e conquistadores. Foi o lar de dois dos mais sábios que já existiram, matemático al-Khwarismi (c. 780–850) e do grande sábio enciclopédico al-Biruni (973–1048). Aqui terá dentro da cidade murada, algumas das construções mais impactantes da Ásia Central no Complexo Arquitetônico Ichan-Kala (séculos XII–XIX): Kalta Minor, Castelo Kunya Ark, Madrasa Mohammed Rahim Khan, Minarete e Madrasa Islom Khodja. Pode visitar: Complexo Arquitetônico Tash Hovli (harém do século XIX), Mau-

soléu Pahlavan Mahmud (séculos XIV–XVIII), Mesquita Juma (século X), Madrasa Allikulikhan. É conhecida também como a cidade museu do Uzbequistão.

De Khiva essa incrível jornada segue para Bukhara e essa viagem por terra poderá ser feita em carro ou trem (depende da disponibilidade de trens na data já que não opera todo dia). Bukhara tem sido um dos principais centros da civilização iraniana ao longo da história. Sua arquitetura e

sítios arqueológicos fazem parte dos pilares da história e da arte persas. A região de Bukhara foi por um longo período parte do Império Persa. As suas principais edificações são o Mausoléu de Samani, fonte sagrada de Chashmai Ayub, Mesquita de Bolo Hauz, Cidadela da Arca, Minarete de Kalyan e Mesquita Poi Kalyan, Madrasa Árabe de Miri, Domo de Toki Zargaron, Madrasas de Ulughbek e Abdullazizkan, Domo de Toki Telpak Furuhon, Mesquita de Magoki

tashkent





Attory, Toki Sarafon Dome, Complexo Arquitetônico Lyabi Hauz, complexo de duas madrasas e uma Khanaka, Chor Minor. Em Bukhara será possível visitar uma família que vive nos arredores da cidade onde todos vão conhecer a hospitalidade uzbeque onde visitará uma família local e podemos passar um dia, ajudar nas coisas do dia a dia, e aprender as coisas da cozinha nacional. Na chegada conheceremos a família uzbeque, tomamos chá com doces orientais, é uma tradição oriental receber os convidados à mesa com chá quente, em uzbeque é chamado de “dastarkhon”. Mais tarde com as mulheres da casa podemos aprender a fazer o pão uzbeque “LEPESHKA”: O cardápio diário das pessoas no Uzbequistão sempre deve incluir essa maravilha gastronômica - pão tandyr quente, em linguagem comum chamado lepyoshkas, que são únicos em seu sabor, qualidades nutricionais e nunca são enjoativos. Enquanto isso, os homens podem aprender a cozinhar a comida nacional “PLOV”: Plov é uma maneira tradicional de cozinhar arroz, com legumes, cordeiro ou carne, e com condimentos pi-

cantes. Segundo fontes antigas, Timur Lenk (Tamerlão) incluiu-o como um menu básico para suas tropas.

Samarcanda é uma das cidades mais antigas do mundo ainda habitadas. Dada a sua localização, Samarcanda prosperou por estar localizada no meio da Rota da Seda, por isso se diz que ela é o “coração” da Rota. Tornou-se uma das maiores cidades da Ásia Central e já foi capital da satrapia de Sogdiana sob a dinastia aquemênida da Pérsia, quando Alexandre o Grande a conquistou por volta de 329 aC. O historiador grego da época imperial Arriano de Nicomedia descreve que a ocupação desta região não foi uma tarefa fácil, pois se opôs tenazmente a ser subjugada, pois tinha fácil defesa devido à sua cidadela, como indica o historiador romano Quinto Curcio Rufo. Sob o Império Sassânida, Samarcanda floresceu e se tornou uma das cidades mais importantes do Império Persa onde terá a oportunidade de conhecer os seus símbolos como a Praça Registan, tida como uma das mais belas do mundo, Madrasa Ulughbek

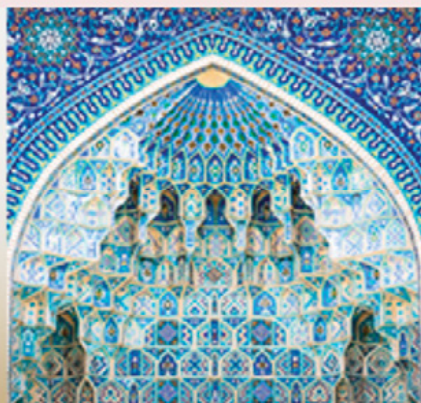
[século XV], Madrasa Shir-Dor [século XVII], Madrasa Tilla-Kori [século XVII], Mausoléu Guri Emir (tumba de Tamerlão, séculos XIV-XV). Conhecerá o Complexo Arquitetônico Shakhi-Zinda [séculos IX-XV], Museu da Cidade Antiga de Afrosiyab, Observatório Ulughbek [século XV], Mesquita Bibi-Khonum, Siab Bazaar. Visita à fábrica de vinhos Khovrenko: Quando o Império Russo tomou o território da Ásia Central, filas de mercadores e empresários chegaram às grandes cidades, prontos para desenvolver todas as riquezas desta região. O enólogo e empresário russo D.M. Filatov abriu a primeira vinícola no Uzbequistão. Por 15 anos de trabalho, ele trouxe a planta para o nível mundial: a variedade de vinho “Biishty” (que se traduz como “paraíso”) recebeu uma medalha de ouro na Exposição Internacional de Vinhos e Conhaques em Paris, após a qual colecionadores de todos o mundo começaram a vir a Samarcanda para conhecer este vinho incrível. Nos arredores de Samarcanda ainda pode-se visitar a fábrica de produção de papel velho.

Hype

UZBEQUISTÃO

DESCUBRA A BELEZA DE SUAS CONSTRUÇÕES
REPLETAS DE DETALHES E SUA RIQUEZA HISTÓRICA

Situado no coração da Ásia Central, o país foi trajeto da **Antiga Rota da Seda** e parte do império de **Alexandre, o Grande**



Viva experiências únicas, acompanhado de família ou amigos, em roteiros sob medida!

**UZBEQUISTÃO: OS
TESOUROS DE ZOROASTRO
E DA ROTA DA SEDA
16/04 A 27/04/2023**

a partir de
USD 2.633,00
R\$ 14.876,45
valor por pessoa

Preços a partir de, por pessoa, em apto duplo, somente terrestre. Incluindo serviços de acordo com os roteiros informados em nossa cotação. Valores sujeitos a alteração sem prévio aviso. Roteiros sujeitos a disponibilidade de lugares no momento da solicitação da reserva. Preços calculados com câmbio do dia 17/11/2022: USD 1,00 = R\$ 5,65. **IMPORTANTE:** Com relação às novas taxas sobre transações internacionais, os valores descritos, não as incluem.

CAPRICHAR NO PRESENTE. CELEBRAR O FUTURO.

No aniversário de Jundiaí,
a cidade ganha mais
segurança, saúde, educação
e qualidade de vida. Confira:



NOVA ALA DE SAÚDE MENTAL DO HSV

• 10 NOVOS LEITOS
E VEM AÍ MAIS INVESTIMENTOS NA SAÚDE



ÁREA DE INFÂNCIA

• ESPAÇO PARA
LAZER E CONVIVÊNCIA



NOVA ILUMINAÇÃO CÊNICA EM VIADUTOS

• MAIS BELEZA E SEGURANÇA
EM BREVE: LUZ DE LED EM TODA A CIDADE



JARDIM DO TRÂNSITO

• EDUCAÇÃO PARA
A CIDADANIA



 /prefeituradejundiai

 @cidadedejundiai

 /cidadedejundiai

jundiai.sp.gov.br/aniversario



JUNDIAÍ
PREFEITURA