NOSSAGENTE

USA/Brasil • Abril de 2007 • Ano 1 • Edição nº 1

Grátis/Free

Vantagens para sua empresa:

Existem vários benefícios para pequenas empresas aqui nos Estados Unidos. Esses benefícios se extendem também aos imigrantes que abriram seus negócios neste país. É importante estar informado das leis e projetos que favorecem os empresários...

Pág. 4

Crédito? Como começar?

Leia as regras básicas e dicas para se abrir e manter um bom crédito nos EUA apenas com TAX ID.

Pág. 09

Atchim! Primavera?

E ela vem acompanhada de coriza, lacrimejamento e coceira nos olhos. Saiba o porque e como aliviar os sintomas

Pág. 24

Gente que faz.

Você já ouviu falar sobre o Habitat para Humanidade? Conheça um pouco sobre esta organização e brasileiros que viajam ao redor do mundo ajudando pessoas carentes.

Pág. 12

Você está preparado? Leia as dicas e preparativos para a elaboração de um plano familiar preventivo.

Pág. 8

Nova Lei de Imigração: o que muda para você

Muito se tem falado acerca da reforma das leis de imigração, em especial face as manifestações ocorridas recentemente em diversas cidades americanas. É importante levar ao conhecimento púbico esclarecimentos que auxiliem no futuro caminho da sua legalização documental perante as autoridades.

De início, importa ressaltar que ainda não existe uma "nova" lei de imigração. Existem diversos projetos de reforma das leis de imigração, sendo o mais comentado aquele que cria o chamado Temporary Worker Program (Programa do Trabalhador Temporário – PTT).

Referido projeto encontra-se em discussão perante a "House of Representatives" (o equivalente à nossa brasileira Câmara dos Deputados) e ainda será objeto de votação também pelo Senado Federal norte-americano. Caso o projeto seja aprovado, o Presidente George W. Bush precisa assinar a lei, que em seguida é publicada, passando a produzir efeitos. Mais ainda. Após a introdução de uma nova lei desta natureza, será necessário aguardar sua regulamentação pelo USCIS (departamento do Governo americano que cuida do setor de imigração), que expedirá instruções sobre quais formulários deverão ser utilizados, documentos a serem apresentados pelo estrangeiro, bem como as condições que deverão ser observadas, tais como prazos etc.

Portanto, a exata extensão e alcance desta "nova" legislação depende da aprovação do projeto e sua conversão em lei. Não há prazo para isso. Há pressões e interesses políticos para a aprovação desta lei, principalmente em face do crescente eleitorado latino que poderia influir de maneira marcante futuras eleições norte-americanas.

Pág. 6

GRÁTIS !!!

Receba o Jornal Nossa Gente em sua casa ou escritório. É grátis!!! Basta assinar na internet www.nossagente.net ou preencher um dos cupons que estão no jornal e enviar via correio.

Sonhar não custa nada,

ou quase nada,

Oferecemos o sonho de morar em sua própria casa sem ter de encarar o pesadelo do financiamento. De modo rápido e fácil, financiamento e refinanciamento com retirada do seu equity no tax i.d. com apenas 540 de score, finaciamento em até 115% podendo refinaciar também e retirar acima do que vale a sua casa. Temos mais de 1000 programas para você escolher. Não perca tempo!

1601 park center drive #8 • orlando, fl - 32835
tel 407 877 6060 • fax 407 522 7676 • efax 321 256 0613

*Sujeito a aprovação de crédito.

Real Mortgage Group

A segurança de um bom negócio

AMÉRICA!!!

Por Rita Pires

Um país cuja liberdade de expressão é extremamente aberta e carrega a reponsabilidade de ser uma grande influência no planeta, a nível econômico, político, tecnológico, científico, e cultural.

Um país que tem a força, sobre tudo, econômica e militar hegemônica no mundo. Por esta razão, tudo que ocorre aqui nos Estados Unidos, interessa a toda humanidade.

Um país que carrega em seu dinheiro, a frase que declara "in God we trust" e na base do seu maior símbolo (estátua da liberdade), a inscrição "tragam-me os vossos cansados, os vossos pobres. Vossas massas carentes que anseiam por respirar livres...Enviem-me os desabrigados, títeres da tempestade: Eu ergo minha lanterna junto à porta dourada"

Que traz na letra do seu hino palavras fortes como:

E as bombas explodindo no ar,
Deram prova através da noite
Que nossa bandeira
ainda estava lá.
Oh, diga, essa bandeira
reluzente de estrelas
Ainda trêmula
sobre a terra dos livres
e sobre a casa dos bravos?

É o berço dos sonhos de uma vida melhor, que tem levado milhares de pessoas a deixarem seu país e atravessarem as fronteiras norte-americanas. Uma nação em que o paraíso pode ser alcançado por todos, na medida em que há salários justos, empregos e um grande investimento por parte do governo na área pública: escolas, hospitais, bibliotecas, parques ...

País que tem o orgulho de ser líder na proteção do meio ambiente, empenhados em ajudar países no mundo todo a atingir o desenvolvimento sustentável e ao mesmo tempo, preservar seus recursos naturais, promover o ar limpo, a água limpa e revigorar os ecosistemas.

País que lidera esforços internacionais, que veio criar um Sistema de Sistemas Mundiais de Observação da Terra (Global Earth Observation System of Systems - GEOSS), que tem como objetivo ajudar a melhorar as previsões ambientais e fornecer alertas antecipados de acidentes naturais. Uma vez que políticas eficientes têm por base fundamentos científicos sólidos e dados precisos, esse sistema global de mensurações ajudará a comunidade mundial, adotar medidas apropriadas para proteger o meio ambiente e ao mesmo tempo salvaguardar pessoas e fomentar o crescimento econômico.

Nação cujo símbolo máximo, a Águia de cabeça branca, espécie que já esteve ameaçada nos Estados Unidos, hoje recuperada, voa sobre o Lago Okeechobee, no norte do parque Everglades, na Flórida, podendo ser vista novamente fazendo ninho a 35 Km da capital do país.

País capitalista com base religiosa calvinista e que acredita na frase bíblica "Feliz é a nação cujo Deus é o Senhor". País que se considera "uma força de paz e prosperidade no mundo"...frase citada pelo ex-presidente Bill Clinton, no pronunciamento de despedida à nação, depois de 8 anos no poder.

País da música que dita a tendência, do Oscar, do basquete, do Billy Graham, das oportunidades e da estatística que diz que os jovens entre 18 e 25 anos, da chamada "next Generation", têm 2 objetivos na vida: Ficarem ricos e famosos (Centro de Pesquisas Pew).

Nação cuja estrutura básica de governo, foi estabelecida desde 1789, através da constituição adotada, desde então, a nação gradualmente desenvolveu-se, tornando-se uma superpotência após o fim da Segunda Guerra Mundial.

A auto-estima dos norte-americanos, baseia-se na tese de alguns cientistas e economistas que acham que o desenvolvimento do capitalismo do país foi absolutamente original, graças à força do seu próprio capital financeiro e à inventividade de suas grandes corporações. Muito antes que se formassem as Grandes Corporações, os Estados Unidos começaram um movimento de expansão contínua e ininterrupta, através do comércio e da diplomacia.

A "excepcionalidade" do capitalismo americano tem como base dois fatos fundamentais: primeiro- Pelo fato dos Estados Unidos ter sido o único Estado nacional, fora da Europa, que nasceu de um "poder imperial" vitorioso e segundo- é que os Estados Unidos foram colônia do primeiro "império capitalista" da História e, logo depois, conquistaram sua independência, sem perder sua posição dentro do "território econômico britânico" – onde estava em curso a primeira Revolução Industrial –

Entre muitas coisas boas ou não, esse é o país que escolhemos para viver, para estabelecer negócios, para criar laços, para conquistar sonhos, para ser felizes...então sejamos felizes!!!

Problemas? Haverá em qualquer lugar...não vale a pena citar. O importante é viver o melhor da vida todo instante.

Seu Advogado Brasileiro nos Estados Unidos

IMIGRAÇÃO
Primeira consulta grátis para imigração.

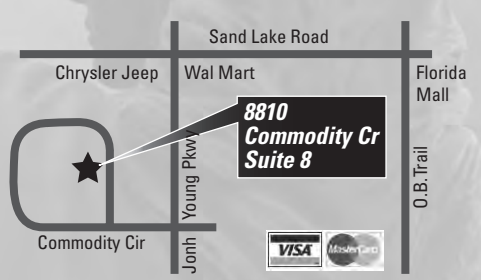
· DIVÓRCIOS · CHEQUES DEVOLVIDOS · CONTRATOS ·
· IMÓVEIS · EMPRESAS · PROCURAÇÕES ·

WALTER G. SANTOS
ADVOGADO

· Advogado nos Estados Unidos, membro do Florida Bar.
· Advogado no Brasil, membro da OAB desde 1993.
· Mestre em Direito - PUC/SP.

REGISTRADO NO NOTÁRIO PÚBLICO CONSULADO BRASILEIRO

SANTOS
LAW FIRM, P.L.
8810 Commodity Circle, #8
Orlando, FL 32819-9065
(407) 447 9090
santoslawfirm@gmail.com



A Graphic Design 407 276 6108

"A contratação de um advogado é uma decisão importante que não deve se basear somente em anúncios. Antes de você decidir, solicite-nos o envio gratuito e por escrito de nossas qualificações e experiência."

Minority - Um programa para pequenas empresas

Por Rita Pires

Existem vários benefícios para pequenas empresas aqui nos Estados Unidos. Esses benefícios se extendem também aos imigrantes que abriram seus negócios neste país. É importante estar informado das leis e projetos que favorecem os empresários e seus negócios, para então, usufruir ao máximo desses benefícios que classifica sua empresa.

Um exemplo, é o chamado "Minority Business". Por isso, conversamos com a profissional Carol Larson formada em contabilidade pela FMU em Orlando. Ainda no Brasil trabalhou no SEBRAE dando consultoria e palestras para micro e pequenas empresas. Carol que tem um vasto conhecimento na área de empresas, hoje atua em sua própria firma, atendendo assuntos de contabilidade, preparação de impostos, consultoria, abertura de empresas e trabalhos junto ao consulado. Através de dados do governo americano, Carol veio esclarecer este assunto, servindo de ponte, para um possível acesso da sua empresa à esse programa.

O que é um Minority Business?

São empresas, nas quais a maior parte das ações, pertencem a um grupo que se qualifica como "minoria" ou "desavantajados". Para ser considerada minority, a empresa deve possuir como acionista maior (que tem mais de 51% das ações), mulheres, hispânicos, asiáticos, negros , etc.

Orgãos que podem certificar as empresas como "Minority"

• National Minority Supplier Development Council (NMSDC) e os 39 conselhos regionais afiliados, U.S. Business Administration 8 program, outras agências do governo estadual e federal (por exemplo: departamento de Transporte), agências governamentais local , the Women Business Owners Corporation e the Women Business Enterprise National Council.

Quais são as vantagens e benefícios de ser certificado?

As vantagens e benefícios de ser certificado como "minority", é que hoje existem vários projetos, nos quais, as grandes empresas devem reservar determinada percentagem dos trabalhos oferecidos, dos produtos e dos serviços comprados, para negociarem com as empresas que estão classificadas no grupo dos "minorities".

Hoje esta diversificação do Mercado, é vista como fator positivo, e grandes empresas estão investindo pesado em contratação de "minorities". De acordo com representantes destas empresas, eles produzirão muito mais, trabalhando com empresas "minorities", do que faturavam contratando outras empresas.

O representante da U.S. Small Business Administration (SBA), the Department of Defense, Office of Management and Budget, e General Services Administration, disse que estão usando meios para facilitar a contratação federal, criando um sistema integrado a informações de dados de pequenas empresas e "minorities", interessadas em prestarem serviços para os orgãos Federais, Estaduais e Municipais. Esta iniciativa irá criar um portal, onde os orgãos e outras grandes e médias empresas, poderão buscar recursos oferecidos pelas "minorities" e pequenas empresas, além de ajudar e apoiar estas empresas com o marketing para a venda de seus produtos e serviços. Neste sistema de informação, está incluído os fornecedor, vendedores e prestador de serviços certificados pelo small business administration.

O Small Business Administration's 8 e Small Disadvantaged Business, oferece oportunidades para donos de empresas constituídas por minorias, mulheres e outros negócios considerados desavantajados. Eles ajudam estes empresários a fazer bons contratos com o governo federal e com outros grandes contratantes em vários setores, como: construção, limpeza, restaurantes, etc. Eles também oferecem treinamento, assessoria e consultoria dos negócios para este grupo. Durante o ano eles avaliam o grau de desenvolvimento e desempenho de cada empresa certificada e sempre oferecem mais assistência no setor que aparenta estar menos preparado.

As leis federais exigem que os principais contratados e fornecedores do governo federal, submetam-se a um plano de sub-contratação de Pequenas Empresas e "Minorities", estabelecendo objetivos a serem alcançados por este grupo. Estes contratados são monitorados e avaliados durante o periodo do contrato.

Grants e empréstimos

Além de todas as vantagens já citadas, um minority se benificiará, na facilidade de negociar um empréstimo ou um investimento com o governo federal ou local, através da sua empresa. A maioria dos bancos e grandes empresas, reservam parte de seus benefícios, para contribuir com Minorities e Small business, inclusive o Orange County (Florida) todos os anos oferece grants (subsídios) para empresas controladas por mulheres.

Quem se qualifica ?

Para ser certificado pelo Office of Supplier Diversity (OSD), é necessário:

1. Estar envolvido em transações comerciais.

2. Ter residência e domicílio na Florida.
- "domicile" é definido como o principal local de trabalho.

3. Os sócios majoritários (donos de mais de 51% das ações), devem ser minoria residentes na Florida
- "minority" é definido (Ch. 288.703, Florida Statutes) como African American, Hispanic American, Asian American, Native American or American Woman…ou seja, com uma decendência asiática, hispâni ca, indígena ou africana, porém cidadãos americanos.
- No caso das mulheres, não é necessário que se tenha outra linhagem.
- "American" é definido como um cidadão americano (Estados Unidos da América). (per Black's law dictionary)

4. Green Card NÃO é o suficiente para se qualificar.

5. Gerenciada e contralada pela minoria

6. Exercer uma atividade útil e funcional

7. Uma pequena empresa, na qual deve:
- Ser independentemente operada e gerenciada;
- Ser avaliada em menos de 5 milhões; e,
- Empregar 200 ou menos pessoas (empregados permanentes).

Anuncie no NossaGente. Ligue 407 888-9933

Exemplo de grandes empresas que se envolvem e tem excelentes resultados contratando "minorities"

Denny's

Depois de enfrentar inúmeros processos de discriminação racial nos anos 90, a cadeia de restaurante Denny's e franquias, desenvolveram um programa de premiação para pequenos fornecedores. Esses contratos de compra cresceram de zero em 1992 para $90 milhões em 2002, 15% do total de compra da companhia de produtos comestíveis e não-comestíveis. Esse programa inclui monitorar, novas comunidades e desenvolvimento de segundo escalão. Os pequenos empresários afro-americanos tem a maioria dos contratos minoritários do Denny's Restaurant.

Athlete's Foot

"Recrutando pessoal de diferentes níveis da comunidade voluntária e permitindo a expansão com sucesso do nosso sistema de mercado. Como em qualquer franquia, os nossos proprietários minoritários são empreendedores altamente motivados, que trazem valiosas idéias e contribuições para nossa organização. Nós reconhecemos que essa minoria proprietária é um excelente meio para o fortalecimento das comunidades onde o Athlete's opera. The Athlete's Foot tem servido o "Minorities in Franchising Committee", nos últimos 5 anos, e é membro do "The National Minority Franchising Initiative". Também estamos envolvidos com o programa "Diversity and Emerging Markets", com a International Franchise Association. Hoje, 40% dos nossos operadores nos Estados Unidos são minoritários."

Johnson Controls

É o lider global em sistema automotivo e gerenciamento e controle de instalações. A companhia está comprometida com o desenvolvimento e negócios deversificados, porque esta atividade contribui com a expansão dos negócios e fortalecimento da base de vendas. A companhia promove mensalmente sessões de orientação em cidades chaves pelos Estados Unidos. Ela dá assistência diversificada à fornecedores, com desenvolvemento formal de planos estratégicos de negócios. Oferece monitoramento via treinamento de grupos; fornece treinamento a nível executivo para gerentes de diversas firmas, incluindo bolsas de estudo em 2 universidades com a proposta de preparar novos executivos. As compras da companhia de diversos fornecedores chegaram ao topo de $ 1 bilhão em 2002, e foi nomeado em 2003 "Corporação do ano" que foi dado pelo "National Minority Supplier Development Council".

NOSSA GENTE

EXPEDIENTE
P. O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998
info@nossagente.net
www.nossagente.net

Publisher/Graphic Designer
Paulo Sergio de Souza
A Graphic Design, INC

Diretor Comercial
Marcio Silva

Colunistas/Colaboradores
Cleide Rotondo
Daise Hazan
Delane Ramos
Eleine Peleje Vac
Marcello Silva
Nilzon Dizeu
Walter G. Santos

O jornal Nossa Gente é uma publicação mensal. As opiniões expressas em artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião do jornal Nossa Gente. O Jornal não se responsabilizapelo conteúdo do material publicitário veiculado nesta edição. A publicação de matérias contidas no jornal requer autorização por escrito.

Abra sua conta com Passaporte Brasileiro e estabeleça crédito no seu TAX ID.

RBC

A Graphic Design 407 276 6108

• Conta GRÁTIS!
• Cartão de Débito com "Rewards"
• Online Banking GRÁTIS!

Atendimento em Português
2811 S. Orange Ave Orlando FL 32806

Marcello Silva
Assistant Vice-President
407 236 7420
407 509 7039 cell

Fred Costa
Relantionship Banker
407 236 7424

RBC Centura Bank
Let's do something giant.SM

Receba $10
É só abrir sua conta e você ganha $10 na hora com a apresentação deste coupon.

Continuação da Capa

A "Nova" Lei de Imigração

Walter G. Santos, Advogado em Orlando, FL

É imperioso, pois, aguardarmos o texto final da lei, caso a mesma venha a ser aprovada. Sem prejuízo, podemos desde já apontar alguns destaques contidos no projeto.

A idéia é criar o PTT para trabalhadores que estejam em outros países, bem como para aqueles que estejam atualmente vivendo aqui nos Estados Unidos sem autorização. É importante destacar que o projeto desta nova lei de imigração não é uma anistia, mas sim uma oportunidade de legalização de ilegais, caso os mesmo preencham alguns requisitos, como por exemplo, possuir um emprego aqui nos Estados Unidos e este empregador peticionar em benefício deste trabalhador estrangeiro que se encontra em situação ilegal.

O proposto PTT seria amplo e genérico, alcançando todos os trabalhadores que estejam em situação ilegal nos Estados Unidos.

O PTT teria uma quantidade de vistos ("visas") a ser determinada em razão do número de empregos disponíveis, conforme dados governamentais oficiais. Vale lembrar que, atualmente, as leis de imigração alocam um número limitado de vistos de trabalhos e "greencards", anualmente, como, por exemplo, a cota de vistos H-1B.

A validade inicial deste novo visto temporário de trabalho a ser criado, diz o projeto, seria de 3 (três) anos, podendo ser renovado por uma quantidade de vezes não limitada pelo projeto de lei. Tais vistos seriam "portáteis", ou seja, não estariam vinculados a um emprego específico, tendo cada trabalhador o direito de mudar de emprego, ainda que para setores diferentes, como por exemplo, o trabalhador agrícola que muda de emprego e passa a trabalhar na construção civil ou vice-versa, sem que isto afete a validade do seu visto de trabalhador temporário.

Os trabalhadores ilegais que aplicassem para este novo visto daqui dos Estados Unidos estariam obrigados a pagar uma multa (de valor ainda não definido), bem como provar que estão atualmente empregados. Por outro lado, os trabalhadores que aplicassem de seus países de origem teriam que provar que possuem uma oferta de um empregador americano para um emprego que não pôde ser preenchido por um trabalhador que viva legalmente nos Estados Unidos.

> ... cria o chamado Temporary Worker Program (Programa do Trabalhador Temporário - PTT).

Os trabalhadores temporários, pelo programa a ser criado, poderiam ir ao seu país de origem e retornar aos Estados Unidos enquanto beneficiários deste novo visto. Todavia, se o visto de trabalhador temporário, por algum motivo previsto em lei, não mais fosse renovável (por exemplo, se o trabalhador não tivesse um empregador que peticionasse a seu favor), o estrangeiro titular do visto ficaria obrigado a retornar ao seu país de origem permanentemente, até a data de vencimento do prazo concedido no visto, sob pena de voltar a estar em "status" ilegal.

Num primeiro momento, denominado "fase de registro", o programa seria utilizado em benefício dos trabalhadores que já se encontram em situação ilegal, aqui nos Estados Unidos. Encerrada esta "fase de registro", o programa estaria disponível apenas para trabalhadores que viessem de seus países de origem.

A proposta do PTT inclui ainda a criação de um banco de dados eletrônicos para aproximar potenciais empregadores americanos de trabalhadores estrangeiros. Após verificado que o empregador americano empreendeu um razoável esforço para contratar um residente americano legalizado (ou um cidadão americano) e não tendo atingido tal objetivo, o governo facilitaria a aproximação de empregador e trabalhador, iniciando o processo de visto do trabalhador temporário, desde que esta preencha os requisitos a serem estabelecidos em lei.

Todos os trabalhadores temporários teriam a oportunidade de requerer a residência permanente ("greencard") enquanto estivessem legais nos Estados Unidos. Este pedido de "greencard" seria processado nos termos da legislação atual, ou seja, todos os candidatos precisariam de um patrocinador (seja um empregador ou um parente imediato), para se tornarem elegíveis à residência permanente. Também com base na legislação atual seriam observadas as datas de preferência ("priority date") na disponibilização das cotas anuais de "greencards", contadas a partir da data da apresentação do pedido. Em outras palavras, o trabalhador temporário não terá nenhum benefício especial ao aplicar para seu "greencard", submetendo-se aos mandamentos hoje vigentes.

Além da criação do PTT, o projeto de lei prevê ainda um aumento "razoável" na admissão de imigrantes, que hoje está limitada a 675,000 pessoas (excluindo parentes imediatos de cidadãos americanos). Outro ponto que merece destaque diz respeito ao processo de naturalização. O projeto de lei visa reexaminar a prova de conhecimento de história norte-americana, para assegurar que os cidadãos naturalizados demonstrem conhecimento também dos ideais que amoldaram a história dos Estados Unidos.

> Os trabalhadores ilegais que aplicassem para este novo visto daqui dos Estados Unidos estariam obrigados a pagar uma multa ...

Em resumo, o projeto que cria o PTT, em linhas gerais, baseia-se nas seguintes premissas: (1) Ilegais atualmente nos Estados Unidos poderão requerer um visto de trabalho válido inicialmente por três anos, desde que possuam um empregador e paguem uma multa; (2) Uma vez portador deste novo visto, o trabalhador poderá viajar para fora dos Estados Unidos e para cá retornar, desde que o visto não tenha perdido sua validade; (3) O beneficiário deste novo visto de trabalho poderá aplicar para residência permanente ("greencard"), fazendo-o pelo sistema atualmente previsto em lei, ou seja, através de um empregador ou por familiar imediato.

Por fim, reitere-se que o acima exposto é apenas uma pincelada inicial sobre os pontos principais da tão aguardada "nova" lei de imigração, tendo os mesmos sido extraídos do projeto de lei que cria o PTT e que ainda está sujeito a votação e aprovação, antes de se tornar lei e produzir efeitos. A comunidade brasileira certamente está amparada por todos os estrangeiros que se encontram nos Estados Unidos sem documentação, aguardando com ansiedade a aprovação deste projeto de lei.

Vindo a ser aprovada esta nova lei, o melhor conselho que se pode dar aos membros da comunidade brasileira é que tenham cautela e consultem sempre um advogado habilitado antes de adotar qualquer providência. Questões de imigração não se resumem ao mero preenchimento de formulários e podem se tornar extremamente complexas, sendo de rigor o acompanhamento de um advogado para bem cuidar do seu destino neste país de grandes oportunidades.

Assine o Nossa Gente e participe do sorteio para um iPod nano2g

Envie este formulário para Nossa Gente / Concurso iPod Nano - P.O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998
ou registre-se on line no site www.nossagente.net

Nome completo _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado _____ CEP/ZIP _____

Telefone _____

e-mail _____

NOSSA GENTE

P. O. BOX 772227
Orlando, FL 32837-9998
info@nossagente.net
www.nossagente.net

Para anunciar
407 888-9933

VOCÊ PODE SER O PRÓXIMO!

Mucio de Paula - Ganhador de um iPod em sorteio realizado no dia 10 de abril, por Rosana Almeida, Presidente da Central Florida Brazilian American Chamber of Commerce

ASSINE GRÁTIS Jornal Nossa Gente e participe do sorteio de 1 iPod Nano 2g!

Serão sorteados 11 iPods, um por mês, no dia 10 de cada mês.

Envie este formulário para Nossa Gente / Concurso iPod Nano - P.O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998
ou registre-se on line no site www.nossagente.net

Nome completo _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado _____ CEP/ZIP _____

Telefone _____

e-mail _____

NOSSA GENTE

O seu Jornal em Orlando!

P.O. BOX 772227 Orlando, FL 32837-9998
info@nossagente.net www.nossagente.net

Para anunciar 407 888-9933

A Graphic Design 407 276 6108

Esta promoção é aberta a todos moradores dos EUA. Participantes devem ser maiores de 18 anos. Os formulários têm que chegar na redação do jornal Nossa Gente até o dia 31 de cada mês, mantendo-se válido até o final da promoção. O jornal Nossa Gente sorteará o ganhador. O ganhador será notificado por telefone ou email, se em 24 horas o ganhador não se manifestar, sortearemos outro participante e assim sucessivamente até um sorteado se comunicar com o Jornal. O prêmio não pode ser trocado por dinheiro. Não se permite transferência ou troca do prêmio. Uma vez que entram no concurso, os participantes aceitam as condições do jornal Nossa Gente. Uma vez que aceite o prêmio o ganhador libera o Jornal da responsabilidade do uso do prêmio. O ganhador autoriza o jornal Nossa Gente e seus afiliados a usar o nome, foto ou informação com fins publicitários, sem remuneração. Não é necessário fazer uma compra para participar. Não é válido onde este tipo de promoção não é permitida. Para participar, mande seu formulário para o jornal Nossa Gente/iPOD concurso, P. O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998

Ausência de "El Niño" deve provocar temporada de furacões

Estados Unidos, Caribe e México enfrentarão outra temporada de furacões traumática por causa da formação de 17 tempestades tropicais e nove furacões, dos quais cinco serão de grande intensidade, já previram os meteorologistas.

Uma temporada "muito ativa" que começa no dia primeiro de junho e termina em 30 de novembro ameaça castigar a bacia atlântica que foi protegida pela corrente do "El Niño" no ano passado após sofrer forte ataque em 2004 e 2005.

"Aumentamos nossa previsão para a temporada de 2007 devido, em grande parte, à rápida dissipação das condições 'El Niño'. Agora, estamos chamando-a de muito ativa", disseram Philip Klotzbach e William Gray, meteorologistas da Universidade do Colorado.

No entanto, os especialistas limitaram a temporada de 2007, afirmando que ela "não será tão ativa como as temporadas de 2004 e de 2005", quando no estado da Flórida e na costa do Golfo do México furacões deixaram um rastro de destruição e morte.

Em dezembro de 2006, os dois meteorologistas previram que em 2007 haveria a formação de 14 tempestades tropicais e de sete furacões. Do total, três furacões teriam ventos superiores a 178 km/h.

Durante a temporada passada só se formaram nove tempestades e cinco furacões. Com isto, o período foi o menor em número de tempestades desde 1997, ano no qual foram registrados sete fenômenos, segundo informações do Centro Nacional de Furacões (NHC, sigla em inglês), com sede em Miami.

"Fomos muito sortudos no ano passado, quando não houve furacões atingindo terra", disse Klotzbach. A temporada de 2006 foi apenas o 12º ano desde 1945 no qual os Estados Unidos não foram atingidos por ciclones.

Agora, há 74% de probabilidade de que pelo menos um ciclone de categoria 3, 4 e 5 atinja os Estados Unidos. As categorias estimadas são as máximas na escala de intensidade Saffir-Simpson, que vai de 1 a 5.

A previsão para o estado da Flórida, um dos mais atingidos por furacões, é de 50%. Já para a costa do Golfo do México, a estimativa é de 49%.

Além de ser conseqüência do final do fenômeno "El Niño", o alarmante cenário é resultado das águas quentes do oceano Atlântico, que, combinadas com outros fatores, servem de "combustível" para a formação de furacões.

Em fevereiro, a Administração Nacional de Oceanos e Atmosfera dos EUA (NOAA, em inglês) alertou sobre a presença da "La Niña" na área equatorial do Pacífico e sua incidência em uma temporada ativa de furacões no Atlântico.

"Nós esperamos uma temporada muito ativa em 2007, enquanto as condições da 'La Niña' estiverem acima da média no Atlântico Norte", afirmaram.

Conrad C. Lautenbacher, diretor da NOAA, disse que quando este fenômeno climático está presente no Atlântico há uma tendência de uma maior quantidade de furacões que o normal.

Com relação à influência do aquecimento global na formação e intensidade dos ciclones, especialmente durante 2004 e 2005, Klotzbach e Gray - conhecido como "o guru dos furacões" - descartaram este fator.

Os cientistas afirmaram que desde que se têm registros dos furacões, observa-se que existem décadas em que há muita atividade e outras em que ela é abaixo do normal.

"Isto não está diretamente ligado ao aumento da temperatura global ou ao aumento do gás estufa emitido pelos seres humanos", disseram os dois especialistas.

Preparativos para a temporada de Furacões

Muito importante, que os brasileiros fiquem cientes das informações básicas fornecidas pelo consulado. Entre no site do consulado www.brazilmiami.org/port e fique informado dos horários e telefones do plantão de emergência. Fique ciente sobre serviços disponíveis e providências tomadas por autoridades federais, estaduais ou locais e alertas específicos.

O Consulado-Geral do Brasil em Miami recomenda a todos os cidadãos brasileiros que acessem e se inscrevam no site www.floridadisaster.org , o qual facilita a elaboração de plano familiar, o registro de contatos de emergência e a obtenção de rotas de evacuação.

Considerando as dificuldades normalmente encontradas pelos agentes dos serviços oficiais de emergência, no que diz respeito à prestação de socorros logo após a passagem de um furacão ou de qualquer outro desastre similar, é extremamente recomendável a elaboração de um plano familiar preventivo.

Siga à risca as recomendações e instruções, para melhor proteger sua família e seus bens, esteja sempre preparado para uma situação de emergência.

- Apare as árvores de sua propriedade
  as árvores bem aparadas resistem melhor às ventanias;
- Certifique-se da validade e da cobertura da sua apólice de seguro;
- Manter sempre cheio o tanque de combustível do seu veículo;
- Não instalar geradores dentro de sua residência ou em lugar sem ventilação;
- Evitar sair de casa, mesmo se sua casa estiver localizada fora de zona de evacuação;
- Não transitar por áreas inundadas – além da possibilidade de contrair doenças, contaminações, etc., existe o risco de haver ponta de cabo elétrico partido dentro, até mesmo, de uma simples poça d'água, o suficiente para provocar uma corrente elétrica fatal;
- Acompanhar permanentemente os noticiários locais, cumprir as determinações de evacuação;
- Obedecer fielmente as instruções dos orgãos oficiais, transmitidas via rádio/tv/jornais/internet;
- Manter sua família informada de todos os acontecimentos e instruções;
- Manter dinheiro e documentos acondicionados em bolsas ou embrulhos de plástico, para evitar serem danificados por excesso de umidade;
- Estabelecer antecipadamente acordo de intercâmbio de abrigo, entre amigos residentes em áreas contrapostas;
- Manter sempre cheia d'água a banheira ou outro recipiente de grande volume.

Kit de Emergência para duração entre 3 e 14 dias

- Um galão de água por pessoa por dia;
- Comidas não perecíveis (Enlatados);
- Abridor de lata manual;
- Rádio ou televisão portátil à pilha;
- Pilhas extras;
- Lanterna, velas, fósforos e isqueiros;
- Fogão pequeno à gás;
- Protetor solar, repelente para insetos, aspirina e produtos de higiene;
- Untensílios descartáveis (pratos, talheres e copos);
- Medicamentos especiais, relativos a tratamento médico específico;
- Telefone não elétrico;
- Extintor de incêncio pequeno;
- Agenda de telefones;
- lençóis, travesseiros e itens especiais para bebês e idosos;

Fonte: Consulado Brasileiro em Miami.

Novidade: Cartório Postal

A população brasileira residente nos Estados Unidos que necessita da segunda via de certidões de nascimento, casamento, óbito e averbação de separação, registradas em seus estados de origem, podem adquiri-las através do site Cartório Postal com sede em São Paulo - Brasil. O serviço é disponibilizado através da parceria firmada entre a Associação Nacional dos Usuários de Cartórios Extrajudiciais (ANUCEC), o Cartório Postal e a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos.

O objetivo é atender, agilizar e integrar gradativamente os serviços prestados pelos cartórios à comunidade. Para obter os documentos públicos os interessados devem acessar o site www.cartoriopostal.com.br; preencher o formulário de seu interesse e pagar a taxa nas agências do Banco do Brasil, com depósito dirigido para a agência 4305-2, conta corrente 5550-6 favorecido para o Sistema de Cartórios e Certidões. Quem preferir pode pagar via Money Gram ou fazer um Doc através do CNPJ: 69.131.159/0001-41.

Outros documentos também podem ser solicitados como divida ativa da união; foro de justiça comum; INSS; Junta Comercial do Estado de São Paulo; Justiça do Trabalho; Justiça Federal; lavratura de escrituras e levantamento de certidões de financiamento de imóveis junto aos bancos Ministério da Fazenda; Secretaria da Receita Federal; prefeituras; registros civil - segunda via, de imóveis e de títulos e documentos, todos geralmente utilizados em vários segmentos.

Para o Diretor Administrativo do Cartório Postal, Flávio Lopes da Costa, a iniciativa evita que os favorecidos percam tempo incomodando parentes ou amigos para levantarem documentos em capitais, cidades e estados de origem, consideradas hoje em dia uma dificuldade devido ao trânsito e à distância entre bairros e cidades. A ANUCEC tem o compromisso de oferecer um atendimento completo e de qualidade, por isso o dirigente incentiva os interessados a usufruírem da iniciativa economizando tempo e dinheiro.

Taxas - O pagamento de taxas de custas é obrigatório e varia de estado para estado. "Cada estado tem uma taxa diferenciada, não existindo um valor padrão", adianta. certidões de nascimento, casamento e óbito, por exemplo, tem um valor único, em São Paulo à taxa gira em torno de R$ 30,00 a R$ 40,00. "Além da comodidade os interessados também economizam utilizando os serviços disponíveis", ressalta.

Outra vantagem segundo o Diretor é que se os interessados solicitarem as certidões junto ao Cartório Postal, eles terão assessoria completa no pedido do documento. "Sabemos quando o documento tem que ter firma reconhecida; se o cartório de origem emite uma informação errada na certidão, nós detectamos, informamos o cliente e solicitamos um novo documento", completa.

Após o preenchimento dos formulários no site os documentos são remetidos para o setor operacional do Cartório Postal que providencia a documentação e envia para os cartórios do Brasil. Depois de pronta a certidão é encaminhada para o Cartório Postal que por sua vez envia para os clientes.

O prazo de recebimento da certidão é diferenciado, cada estado tem um prazo estipulado. Em São Paulo o prazo é de dez dias, enquanto que estados da região Norte pode levar 15 dias devido à distância. www.cartoriopostal.com.br

Cientistas decodificam a seqüência do genoma do macaco

Uma equipe internacional de pesquisadores conseguiu decodificar a seqüência do genoma do macaco rhesus, que demonstra que o homem compartilha com este primo distante 93% dos genes, segundo um estudo divulgado no dia 12 de abril.

O genoma do macaco, terceiro primata cuja seqüência foi decodificada, depois do homem e do chimpanzé, abre um promissor campo de pesquisa para avançar com os conhecimentos sobre doenças humanas, como o câncer ou a Aids, enfatizam os autores desses trabalhos, divulgados pela revista americana Science.

''O genoma do macaco rhesus ajuda a esclarecer o que torna os humanos diferentes dos outros primatas'', explicou Richard Gibbs, diretor do Centro de Seqüenciamento do Homem na Faculdade de Medicina Baylor, no Texas, e chefe do projeto de decodificação da seqüência do genoma do macaco rhesus.

''Isso nos permite descobrir o que foi acrescentando ou eliminado durante a evolução genética nos primatas como o macaco, o chimpanzé ou o homem'', acrescentou.

A decodificação da seqüência do genoma humano em 2001 começou a proporcionar inúmeros indícios genéticos sobre a evolução do homem, mas os pesquisadores sabiam que uma comparação com os genomas de outros primatas próximos seria muito mais frutífera, indicou Richard Gibbs.

Em 2005, a seqüência do genoma do chimpanzé permitiu aos cientistas determinar que o homem e esse primata, que se distanciaram há seis milhões de anos, são 99% idênticos geneticamente.

O macaco rhesus é um primo mais afastado, do qual o homem se separou há 25 milhões de anos e com o qual compartilha 93% da seqüência genética.

Prêmio Nobel diz que mudança climática seria devastadora em países pobres

O americano Thomas Schelling, prêmio Nobel de Economia em 2005, disse hoje que a mudança climática será ''devastadora'' para grande parte dos países em desenvolvimento ''e não tanto'' para os países ricos, que deverão assumir o custo das medidas necessárias.

A declaração foi dada por Schelling durante a inauguração do ''Fórum de Estratégias Globais para o Clima após 2012'', junto à ministra do Meio Ambiente da Espanha, Cristina Narbona.

Para o economista americano, será necessário realizar um ''grande esforço'' em pesquisa e desenvolvimento ''se, quando chegar o momento, o mundo tiver que reduzir de forma drástica as emissões de dióxido de carbono'' à atmosfera, no qual deverão cooperar os Governos e o setor privado.

O Nobel defendeu a ciência da ''geoengenharia'', pela qual será possível colocar uma espécie de ''guarda-sol'' na estratosfera ou em órbita para bloquear parte da radiação solar.

Esta teoria foi considerada por Schelling há 20 anos. ''Na época, a metade das pessoas me considerou louco e a outra metade pensou que era perigoso'', disse.

O prêmio Nobel advertiu que o degelo do Ártico poderia subir em seis metros o nível do mar e ameaçaria cidades como Copenhague, Estocolmo, Manila, Londres e Los Angeles.

Os países ricos disporiam da tecnologia para a construção de diques de contenção e outras medidas, mas é possível que países inteiros, como Bangladesh, desapareçam.

Schelling considerou ''praticamente nula'' a possibilidade de que seja possível obrigar os países a cumprirem as quotas de emissões de CO2 permitidas.

Além disso, o economista disse que a única maneira de conseguir os objetivos seria mediante a adoção de compromissos de ações e não de resultados, como é o caso do Protocolo de Kyoto

Trem francês de alta velocidade bate o recorde mundial e chega a 574,8 km/h

O trem francês de alta velocidade (TGV) bateu nesta terça-feira seu próprio recorde mundial sobre trilhos ao alcançar 574,8 km/h em um trecho de ferrovia ao leste de Paris, na linha que se dirige para o leste europeu.

O recorde anterior foi estabelecido em 1990 e era de 515,3 km/h.

Esta proeza técnica, preparada durante meses, foi realizada pela empresa ferroviária francesa (SNCF), a rede proprietária das ferrovias e o construtor do trem, a Alstom.

''Graças aos engenheiros franceses, a Europa é campeã do mundo'', comemorou o comissário europeu do Transporte, o francês Jacques Barrot, que assistiu à prova.

''França confirma assim a qualidade de sua tecnologia e sua posição do líder mundial no setor'', declarou, por sua parte, o ministro francês dos Transportes, Dominique Perben, em um comunicado. Até então o recorde pertencia ao Maglev, um trem japonês experimental com sustentação magnética, ou seja, sem apoio real nos trilhos.

''O mais importante é demonstrar que a tecnologia TGV, que foi inventada na França pela SNCF há 30 anos, é uma tecnologia de futuro'', declarou Guillaume Pepy, número dois da SNCF.

Ao mesmo tempo, as companhias francesas pretendem converter este recorde no cartão de visitas para convencer os futuros compradores, principalmente na América Latina e Estados Unidos. Neste momento, o TGV francês tem como principais concorrentes o japonês Shinkansen, fabricado pela Hitachi, e o alemão ICE, da Siemens.

A curto prazo, a Alstom deseja, por exemplo, ser escolhida para construir a primeira linha de alta velocidade na Argentina.

Diante de vários juízes, empresários, jornalistas e espectadores, o TGV francês, batizado de ''V150'', saiu às 13h00 locais (08h00 de Brasília), do quilômetro 264 das ferrovias do leste da França com direção a Paris.

A potência do trem foi aumentada para a ocasião, vários motores extras foram colocados ao longo do veículo e as rodas eram maiores do que as de um TGV comum, para que pudesse alcançar uma grande velocidade sem esquentar em excesso o maquinário. Ao mesmo tempo, na via, a potência elétrica foi intensificada e outros componentes ajustados a fim de suportar as intensas vibrações.

Todos estes elementos farão parte de uma nova geração de TGVs que a Alstom já está desenvolvendo para 2009.

Para bater o recorde mundial o TGV francês fez vários testes de forma não oficial desde o final de janeiro.

Atualmente, o TGV comercial circula a um máximo de 320 km nesse mesmo trecho.

Desde o lançamento do TGV francês há 26 anos, o trem transportou 1,3 bilhão de passageiros. Apenas em 2005, o número de usuários na Europa chegou a 100 milhões.

NossoClassi

Vender, Alugar, Comprar, Emprestar, Doar.
Com NossoClassi é muito mais fácil!

Classificados grátis para bens pessoais e empregos.
Apenas $15 para fins comerciais por cada 30 palavras.

Você pode enviar seu classificado por carta P.O. Box 772227 Orlando, FL 32837 ou email: info@nossagente.net

Economizando combustível

Não é segredo que o preço dos combustíveis tem aumentado muito. Se você quiser economizar, este artigo lhe dará dicas sobre como dirigir com economia.

Pneus: checagem obrigatória

A calibragem correta dos pneus é fundamental para a economia e a segurança. Pneus abaixo da calibragem fazem com que o carro se arraste e aumente o consumo de combustível. Eles também comprometem a habilidade de manobrar em curvas, diminuem o controle da frenagem e aumentam a distância da parada. A calibragem acima da recomendada força os pneus desnecessariamente e faz com que acumulem e retenham calor muito rápido. O esforço e o calor são os fatores que mais contribuem para a falha dos pneus, incluindo estouros. Isso também faz com que eles desgastem mais rápido.

Pneus bem calibrados são mais duros e rodam mais facilmente. Isto aumenta sua vida útil e ajuda a economizar combustível. Permitem que o desenho do pneu tenha melhor aderência, inclusive na chuva e na neve. Além disso, são capazes de trabalhar junto com a suspensão para proporcionar máxima capacidade de direção, esterçamento e frenagem.

Calibragem apropriada: os pneus podem perder 1 psi a cada 30 dias naturalmente e ainda mais em climas frios.

A pressão recomendada dos pneus está dentro do seu carro, geralmente em um adesivo no lado de dentro da tampa do porta-luvas ou em uma das colunas da porta. Está também no manual do proprietário. Muitos veículos disponibilizam a escolha do tamanho do pneu e cada tamanho possui sua própria recomendação de pressão de calibragem.

Compare o tamanho mostrado na lateral do pneu com o tamanho que consta no adesivo ou no manual do proprietário.

Verificando a calibragem

Sempre confira a calibragem quando os pneus estiverem frios. Isto significa que devem ter rodado menos de 1,5 km. O ar expande-se dentro do pneu aquecido, o que produz uma falsa medição.

A pressão dos pneus deveria ser conferida pelo menos a cada 30 dias.

A economia de combustível varia de acordo com o tipo de pneu: os pneus para off-road são projetados para passar por pedras e lama. Eles não são indicados para atingir alta quilometragem útil da gasolina.

Pneus de passeio produzem menos fricção e portanto rodam mais livremente, melhorando a economia de combustível. São geralmente mais leves que os off-road, o que também significa maior economia de combustível. Eles também trafegam mais silenciosamente, são mais manobráveis e duram mais.

Não carregue mais do que precisa

Mantenha seu carro o mais leve possível. Para cada 45 quilos de peso extra, a quilometragem útil é reduzida em 4%. Limite os itens do dia-a-dia no seu porta-malas ou área de carga ao estritamente necessário (o que deveria incluir alguns itens de segurança, como uma pequena garrafa de água, uma lanterna e algumas ferramentas).

Não carregue aquilo que você não vai usar. O peso extra não apenas gasta mais combustível, como também pode atrapalhar a distribuição de peso no seu carro, além de dificultar a direção e até roubar das rodas dianteiras a sua valiosa tração. Se precisar carregar objetos pesados, tente transportá-los aos poucos dentro do carro.

Retire o bagageiro

O arrasto aerodinâmico aumenta o consumo de combustível. Livre-se de tudo que perturbe o correto fluxo de ar por toda a superfície do carro.

A maioria dos bagageiros de teto possui partes transversais removíveis e alguns podem ser completamente removidos; retire-os se não estiverem em uso. Quando precisar carregar alguma coisa no teto do carro, mantenha a carga pequena e leve, tanto para economizar combustível com a aerodinâmica como para evitar o risco de um desequilíbrio por excesso de peso em cima do carro.

Aquela grade e aquelas barras de proteção podem fazer seu utilitário esportivo parecer forte, mas também acrescentam peso e arrasto. E que tal aquele spoiler parafusado na tampa do porta-malas que faz seu carro parecer veloz e potente? Sua função é canalizar o vento e pressionar o carro contra o chão em altas velocidades. O resultado é uma melhor aderência ao solo, mas essa "pressão" é um peso artificial que prejudica a economia de combustível. A menos que você seja um técnico em corridas, perito em aerodinâmica, seu spoiler não vai fazer nada mais que acrescentar arrasto e peso. E isso também vai lhe custar mais consumo de combustível.

Levante a tampa da carroceria

Alguns motoristas de caminhonete acreditam que estão economizando combustível ao dirigir com a tampa da carroceria abaixada, removida ou substituída por uma tela de tecido ou grade de metal. Isso é falso. Estudos em aerodinâmica mostram que uma caminhonete é mais eficiente no consumo do combustível com a tampa levantada. Parece que a tampa levantada faz com que o ar que flui sobre o teto da cabine fique parado na caçamba como uma "cúpula". À medida que a velocidade aumenta, esta cúpula, que se estreita em forma de gota próximo da tampa da carroceria, age como uma rampa aerodinâmica que força o ar por cima dela, em benefício da eficiência do carro.

Interromper esse fluxo com a abertura ou remoção da tampa, faz com que o ar que passa por cima da cabine fique rodopiando na caçamba, prejudicando a aerodinâmica da caminhonete e prejudicando a economia de combustível.

Manter seu carro em boas condições pode ajudar a torná-lo eficiente no uso do combustível

CRÉDITO, AGORA OU NUNCA!

Caros amigos Brasileiros, nesse nosso primeiro encontro, vamos discutir a difícil tarefa de estabelecer crédito nos EUA.

Primeiro, vale lembrar que aqui não existe Cerasa, Spc, as agências de crédito encarregadas de arquivar toda nossa informação sobre nosso crédito são: Equifax, Transunion, Experion.

Esqueçamos o Brasil, esqueça também seu *status legal*, crédito não é um privilégio, mas sim, um direito adquirido.

Crédito pode e deve ser estabelecido seja no seu número pessoal de TAX ID ou no seu número de seguro social. A regra básica é a mesma para os dois: estabelecer no mínimo 03 linhas de crédito, sejam elas, cartões de crédito, financiamentos de automóveis, ou qualquer transação de crédito onde a sua assinatura é a única garantia de pagamento.

Existe entretanto, uma dificuldade maior em estabelecer crédito no TAX ID.

Muitos Brasileiros na América, compraram seu carros, com financiamentos no TAX ID e jamais se preocuparam em checar se o banco ou empresa que concedeu o empréstimo tem a capacidade de informar às três agências de crédito e sem isso, esta linha é inexistente e mesmo com pagamentos em dia, não serve para estabelecer uma pontuação de crédito.

Como usar suas linhas de crédito? Não use mais que 80% da mesma, pague pontualmente e sem atrasos. Atrasos vão "pesar" no seu crédito e lhes custar pontos preciosos.

Pontos, a pontuação mínima é 350 e a máxima 850 e qualquer pontuação acima de 680 pontos vai lhe propiciar, financiamento de carro, casa e outros com taxas mais baixas e com uma entrada mínima ou inexistente.

Agora é a hora para estabelecer seu crédito, "corra atrás" não fique esperando por ofertas no correio, até porque, estas dificilmente serão aprovadas. Estabeleça no mínimo as três linhas necessárias com cartões de crédito que serão a maneira mais fácil de começar. Não esqueça da regra básica, pagar em dia, sem atrasos, usar menos que 80% da linha concedida e ter paciência, lembre-se que agora, só o tempo em conjunto com o uso correto de seus cartões e linhas vai servir para estabelecer uma história de crédito.

Comece agora, não espere! Crédito é agora ou nunca!

Marcello M. Reis e Silva
Assistant Vice-President
RBC Centura Bank

Brasil é candidato único a sediar a Copa do Mundo de 2014

Rio - A Colômbia retirou a sua candidatura para sediar a Copa do Mundo de 2014. A decisão foi comunicada em telefonema que o presidente da CBF, Ricardo Teixeira, recebeu no início da tarde desta quarta-feira do presidente da Federação Colombiana de Futebol, Luis Bedoya, e posteriormente confirmada no site da Federação daquele país.

No telefonema, o presidente da Federação Colombiana, Luis Bedoya, disse ao presidente Ricardo Teixeira que estava enviando à FIFA uma carta oficializando a desistência.

Vitória dificilmente perde o primeiro lugar na classificação

Salvador - O Departamento Técnico da FBF (Federação Bahiana de Futebol) divulgou nesta alteração na programação das rodadas da fase final do Campeonato Baiano a fim de evitar conflito com os jogos válidos pela Copa do Brasil.

A primeira rodada somente será realizada dia 22 de abril, um domingo, com a programação do primeiro Ba-Vi, no Estádio da Fonte Nova. No dia 25 ou 27 (quarta e sexta-feira, respectivamente) será a segunda, e no dia 29, um domingo, a última rodada dos jogos de ida.

Muricy começa a preparar São Paulo para semi-final

São Paulo - O técnico Muricy Ramalho deixou claro que, se o São Paulo quiser passar pelo São Caetano e lutar por mais um título paulista, terá de jogar muita bola. "Não tem essa história de favoritismo. Serão dois jogos equilibrados e o São Caetano é um time muito chato de se vencer", discursou o treinador, no vestiário do estádio Papa João Paulo II, em Mogi Mirim.

O treinador disse que não ficou surpreso com a desclassificação do Palmeiras, que acabou perdendo a última vaga para o Bragantino. "O Campeonato Paulista é muito equilibrado. O Paulista, que também é um time muito bem acertado, também não entrou. Bragantino e São Caetano conquistaram a classificação por méritos próprios", ressaltou.

Atacante do Fluminense sente falta de carinho

Rio - A diretoria e a torcida do Fluminense já demonstraram que não estão satisfeitas com os resultados apresentados nesta temporada. Os jogadores têm o mesmo pensamento, mas não concordam com reações violentas. Os mais jovens sentiram as cobranças.

"Time grande vive sob pressão o tempo todo, mas assusta a forma violenta como alguns torcedores protestaram. Vamos usar este tempo sem jogos para refletir e mudar o atual quadro. Sinto orgulho de estar no Fluminense e visto esta camisa mesmo em casa assistindo as partidas pela televisão", destacou o atacante Rafael Moura.

Romário não consegue marcar o milésimo; Vasco é eliminado

Rio - O Botafogo se classificou para a final da Taça Rio ao derrotar o Vasco nos pênaltis (4 a 1), após empate em 4 a 4 no tempo regulamentar. O outro finalista sai do duelo entre Cabofriense x Volta Redonda, nesta quinta-feira, também no Maracanã. Os gols do Vasco durante os noventa minutos foram marcados por Renato, Abedi, Jorge Luiz e Alan Kardec. O baixinho Romário passou em branco, mais uma vez, na luta desesperada para chegar ao milésimo gol.

A próxima competição do Vasco será o Campeonato Brasileiro. O clube estréia no dia 13 de maio contra o América-RN em Natal.

Palmeiras vence, mas não consegue classificação.

Sorocaba (SP) - O Palmeiras não se classificou para as semifinais do Campeonato Paulista. A vitória, por 3 a 0, sobre o São Bento, em Sorocaba, não foi o suficiente, mas a torcida aplaudiu o time depois do jogo. O Bragantino, outro candidato direto à vaga, venceu o Barueri por 2 a 1 e terminou na quarta colocação, com o mesmo número de pontos do Palmeiras, mas com maior saldo de gols.

Cruzeiro desafiará invencibilidade do Tupi em casa

Belo Horizonte - O Cruzeiro enfrentará neste sábado, no jogo de ida da semifinal do Campeonato Mineiro, uma equipe que fez do estádio Mário Helênio um trunfo na primeira fase da competição. O Tupi não conheceu derrota em seus domínios e, com três vitórias e dois empates, somou 11 de seus 20 pontos em Juiz de Fora.
O técnico Paulo Autuori vê a invencibilidade do Tupi como fator de estímulo para o Cruzeiro. "Essa é uma leitura que pode ser algo motivante para nós também, de terminar com essa invencibilidade. O Tupi fez uma grande campanha, merece perfeitamente estar na semifinal, assim como o Democrata-GV e o Atlético-MG", comentou.

Felipe Massa erra muito e Alonso vence GP da Malásia

Kuala Lumpur, Malásia - O espanhol Fernando Alonso venceu a primeira na McLaren, neste domingo de Páscoa, no Grande Prêmio da Malásia. Ele dominou a prova desde a largada e ainda contou com os vários erros de Felipe Massa, que era o pole position. O brasileiro da Ferrari largou mal, perdeu duas posições e, ao tentar ultrapassar Lewis Hamilton, saiu da pista e jogou a corrida fora, terminando em quinto.

Quer saber das últimas notícias sobre esportes, acesse www.nossagente.net Notícias atualizadas diariamente.

Série - Esportes Americanos - Baseball

A palavra beisebol deriva diretamente do inglês "baseball", que é a junção de "base" (base) e "ball" (bola), justamente as duas principais características do esporte.

História

O beisebol é um dos esportes mais populares do mundo, principalmente nos Estados Unidos. É considerado uma das maiores tradições americanas, por isso, até hoje as regras originais são mantidas sem alteração.

O esporte teve origem na cidade de Cooperstown, Estado de Nova York, onde está instalado o Pavilhão da Fama do Baseball (museu oficial do beisebol) e foi se espalhando pelos Estados Unidos após a Guerra Civil, pois no intervalo das batalhas os soldados praticavam o esporte nos acampamentos militares e ao voltarem para suas cidade de origem, levaram o beisebol como nova forma de lazer.

Nos demais países, o Beisebol foi espalhado por funcionários de empresas americanas ou por soldados americanos que viviam em bases militares pelo mundo.

O que é?

É um esporte completo, que exige força, reflexos, agilidade, e velocidade.

Como se joga?

Resumidamente, durante um jogo de beisebol as equipes se alternam entre tempos de defesa e ataque.

A equipe que está no ataque visa marcar pontos, e é obrigada a ir para a defesa, toda vez que tiver três dos seus jogadores de ataque eliminados. O ataque tem por objetivo marcar pontos, que acumulados, e em maior número que os marcados pelo adversário, permitem à equipe conquistar a vitória.

O ponto no beisebol não é marcado pela bola e, sim, pelo jogador - o corredor no caso. Normalmente, o corredor parte da terceira base e corre até a base principal depois de uma rebatida válida. O objetivo do corredor é conquistar a base seguinte e, consecutivamente, conquistar a base principal. No momento em que o corredor conquista a base principal, ele marca um ponto para a equipe.

A equipe que está na defesa tenta evitar que a equipe adversária marque pontos e procura eliminar jogadores do ataque adversário. Ela sai da situação de defesa para a situação de ataque, quando consegue eliminar três jogadores de ataque do adversário. Quando uma equipe está na defesa, seus nove jogadores entram em campo, equipados com as suas luvas, cada um para defender uma região do campo determinada pela sua especialidade e pelo técnico. A dupla mais importante da defesa é formada pelo arremessador e receptor, e sua função é de impedir que o rebatedor do time adversário consiga realizar uma boa rebatida.

O campo é dividido em Jardim Interno e Jardim Externo. O Jardim Interno é a área interna do campo, a partir da área gramada para dentro. Nesta área central, existe um quadrado gramado, seus vértices (pontas) são as bases do beisebol. O Jardim Externo é a área gramada, externa do campo. Esta área é dividida, para fins de colocação dos jogadores da defesa.

Construindo casas, construindo esperança!

Habitat para a Humanidade® Brasil

Missão

"Promover um habitat digno, por meio de um Fundo de Crédito Rotativo Solidário, interagindo com famílias, voluntários, parceiros e outras forças sociais, compartilhando o Amor de Deus".

Histórico

Habitat para a Humanidade (HPH) é uma organização não governamental, internacional, sem fins lucrativos, de utilidade pública, que desenvolve comunidades por meio da construção, reforma e melhoria de unidades habitacionais. Foi fundada em 1976, na Geórgia, EUA, e em 30 anos de existência, já desenvolve projetos em 100 países, com mais de 200 mil moradias construídas em todo o mundo. Foi constituída no Brasil em 1992, e atualmente já são mais de 2.800 casas construídas em seis estados brasileiros.

Família de brasileriros que recebeu uma das casa

Formas de Atuação

Desenvolvimento Comunitário Integral e Sustentável

- Construção, Reforma e Melhorias Habitacionais;
- Construção de Banheiros e Cisternas;
- Microcrédito Produtivo e Habitacional;
- Educação Financeira das famílias;
- Educação para a Cidadania.

Projetos de construção

O programa atende prioritariamente famílias com renda até três salários mínimos selecionadas através dos seguintes critérios: necessidade de moradia, capacidade de pagamento, disponibilidade para o trabalho em mutirão e para a capacitação durante o processo educativo.

O modelo da casa, que possui entre 38m² e 48m², pode ser definido em conjunto com as famílias atendidas. Seu acabamento é padrão respeitando o conceito de moradia simples, digna e de baixo custo. Utilizamos diversas tecnologias de construção, desde a convencional, passando por estruturas de construção acelerada, ou específicas das diferentes regiões brasileiras trabalhadas.

As casas de Habitat para a Humanidade Brasil são construídas em sistema de MUTIRÃO, com recursos provenientes de doações e parcerias, nacionais e internacionais. A casa custa entre R$9 e R$ 14 mil, dependendo da localidade e tecnologia utilizada. Este valor será devolvido pelas famílias para HPH em até 10 anos.

As prestações mensais, que não devem comprometer mais de 20 % da renda familiar, retornam ao Fundo de Crédito Rotativo Solidário, utilizado para a construção de mais casas.

Brasilerios de Orlando ajudam a construir casas na Guatemala

Por Wal Rosa

Você gostaria de ajudar pessoas a terem uma casa decente ? Se você sempre quiz fazer uma diferença, e fazer parte do sonho de alguém, com um pouquinho de trabalho, você pode mudar muitas vidas.

Nós somos um grupo de amigos que decidimos fazer viagens anuais, de uma semana, à Guatemala, deixando, ao voltar, mais uma família com uma casa decente.

Nós trabalhamos como parte de um projeto criado por Jimmy Carter há muito tempo atrás e que se espalhou por todo o mundo. Estaremos no Brasil em abril para participar da construção de 40 casas que estão sendo construidas no Rio Grande do Sul. As construções são chamadas de "casas decentes" em virtude de terem as condições básicas, como a moradia, propriamente dita, encanamento, eletricidade, esgoto, e de seus moradores terem orgulho de pagar e ajudar a construir suas casas.

As casas são construídas por operários e ajudantes de construção, contratados pelo programa, membros da família que receberão a casa, e voluntários.

O custo médio para participar desse trabalho é cerca de US$1,500 a US$2,000 por pessoa, incluindo a passagem aérea, despesas no país, estadia de uma semana (alimentação, transporte, hotel, e tour cultural – Este ano fomos a Copan, nas Honduras, e nas Ruinas Mayas.

Para maiores informações, email Wal Rosa conquistaranch@msn.com ou visite o website da Habitat for Humanity em www.habitat.org

Volnei com o filho de um dos novos proprietários

O local de trabalho às 6:30 da manhã Doutores, engenheiros, professores, estudantes, dentistas, aposentados, velhos, jovens, senhoras... todos trabalhando...

Nós podemos ser um bom exemplo. Além disso, nos divertimos.

Business Card Exchange foi um sucesso no Restaurante Bola

A CFBACC continua mostrando todo seu empenho através de sua diretoria para cada vez mais fazer conhecido os empresários brasileiros no mercado americano e hispano.

Na última reunião realizada no Restaurante Bola, o maior número de americanos e hispanos que compareceram para conhecer as empresas brasileiras (mercado emergente que não para de crescer).

Anderson e Linda Esparza da TransTech

Carlos e Alex da Central Chamber of Commerce

Dwight e Frank Martinez da Score

Ronald da Chang Express e Carlos Araujo da Tam Brazilian Airlines

Orlando uma cidade em pleno crescimento

O evento que aconteceu no dia 21 de março, na Hispanic Business Initiative Fund, teve como palestrante José Fernandez Jr., Vice Chair da cidade de Orlando e tratou como principal tema, o potencial da cidade para abertura de novos negócios. Foram abordados números significantes como a quantidade de habitantes, renda per-capita, crescimento da população semanal , assim como quantidade de negócios abertos semanalmente na cidade.

A organização que atua há mais de 10 anos, sem fins lucrativos, tem como principal objetivo promover o desenvolvimento econômico dos empresários hispanos com interesse de expandir seus negócios na Florida Central.

Estiveram presentes vários membros da Camara de Comércio Hispano como Rosana Almeida, Presidente e vários Diretores.

Como começar um negócio

CURSO GRATUITO EM PORTUGUÊS

Você vai apreender sobre: Estruturas legais, Licenças, Regulamento do Estado, Opções de financiamento e como a HBIF pode oferecer ajuda GRÁTIS para sua empresa.

Um serviço da **Câmara de Comércio Brasil - USA da Florida Central (CFBACC). em associação com a HBIF - Hispanic Business Iniciative Fund.**

Data: **16 de Maio, 2007**
Horário: **das 3:00 às 4:00 pm**
Local: **Disney/SBA National Entrepreneur Center**
315 E. Robinson St., Ste. 100 Orlando FL 32801

CFBACC
Central Florida Brazilian American Chamber of Commerce

Para participar ligue para a HBIF no número 407-428-5872 (atendimento em Inglês e Espanhol)ou envie um email para a Camara de Comércio no endereço info@cfbacc.com e faça sua inscrição GRATUITA.

Para obter mais informações sobre a Câmara de Comércio visite o website www.cfbacc.com
Para obter mais informações sobre a HBIF visite o website www.hbiforlando.org

A Graphic Design 407 276 6108

Business Card Exchange

Venha se encontar com os membros da CFBACC e outros empresários Brasileiros, Hispanos e Americanos em nosso Happy Hour.

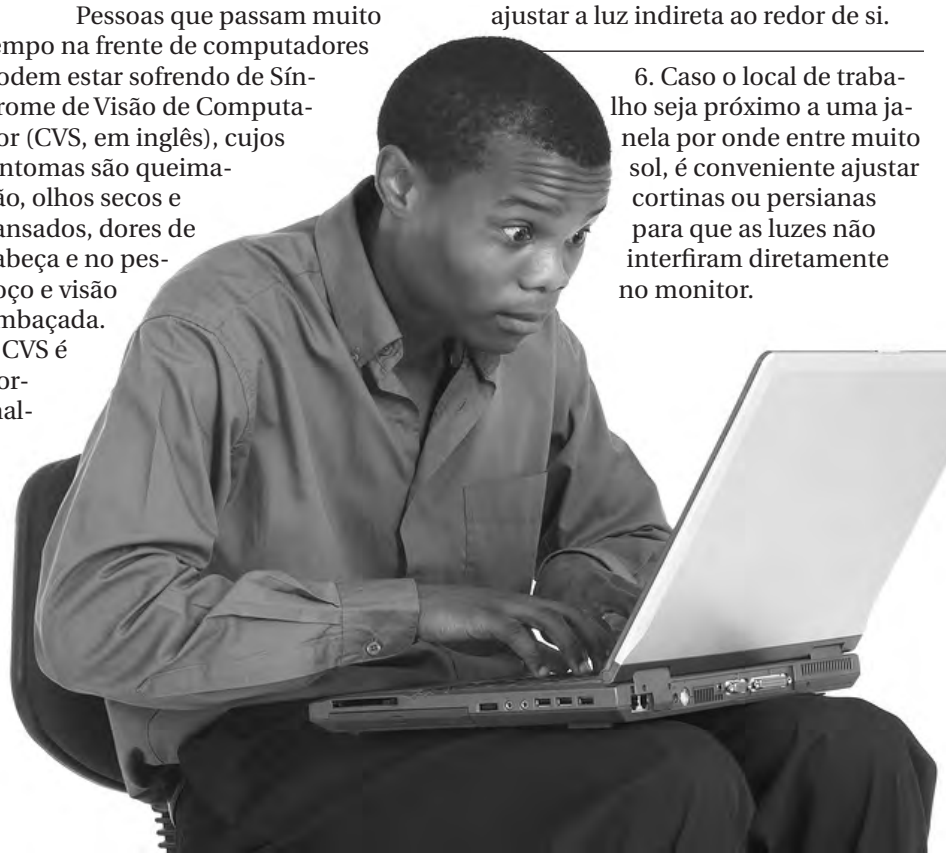
Não se esqueça de trazer seus cartões de visita.

PRÓXIMO ENCONTRO
Dia 08 de Maio de 2007
Terça-feira, das 6:00 às 8:00 p.m.

RESTAURANTE
Cattlemans STEAKHOUSE & SALOON
8801 International Dr.
407-354-9888

Maiores informações no site www.cfbacc.com ou email: info@cfbacc.com

Como diminuir o cansaço visual por uso do PC



Pessoas que passam muito tempo na frente de computadores podem estar sofrendo de Síndrome de Visão de Computador (CVS, em inglês), cujos sintomas são queimação, olhos secos e cansados, dores de cabeça e no pescoço e visão embaçada. A CVS é normalmente conhecida como cansaço visual ou eyestrain, um mal causado por excessivo uso de monitores, iluminação de má qualidade e outros fatores do ambiente. Desconforto físico persistente é outro sintoma.

Jogar videogame melhora a visão em até 20%, diz pesquisa

De acordo com a Clínica Mayo, a CVS acontece devido ao longo tempo passado pelos usuários em frente ao computador. Entretanto, existem alguns hábitos que podem aliviar a rotina de estresse visual. Confira 22 dicas do site The Lighting Blog:

---

1. O usuário deve ficar alguns minutos longe do computador e fora da mesa de trabalho, se possível, a cada hora.

---

2. Caso não possa deixar a mesa, é recomendável inclinar-se para trás, fechar os olhos e relaxar por alguns minutos.

---

3. Sugere-se separar trabalhos auxiliares para realizar durante estas pausas.

---

4. São muito proveitosos exercícios de alongamento com movimentos próprios para execução em ambiente de escritório, recomendados pela Clínica Mayo (www.tinyurl.com/2wdwst).

---

5. Iluminações e brilhos que emanam de trás do monitor entram em contato direto com os olhos. Se houver opção, o mais recomendável é usar lâmpadas de mesa que fiquem em qualquer dos lados da área de trabalho. O monitor produz sua própria luz, de modo que o usuário apenas necessita ajustar a luz indireta ao redor de si.

---

6. Caso o local de trabalho seja próximo a uma janela por onde entre muito sol, é conveniente ajustar cortinas ou persianas para que as luzes não interfiram diretamente no monitor.

---

7. Evitar trabalhar em locais demasiado escuros, pois o monitor parecerá um farol no meio da escuridão. Os olhos terão de fazer força para enxergá-lo, por conta do contraste entre a ausência e a presença de luz intensa ao mesmo tempo. Se não há maneira de evitar, deve-se diminuir a luminosidade da tela. Isso permitirá um razoável conforto, mas, mesmo assim, em determinado momento os olhos vão se irritar.

---

8. Caso o usuário pretenda realmente se livrar do cansaço visual e necessite de luzes apropriadas para sua casa ou local de trabalho, existem lojas especializadas em iluminação de alta qualidade que podem se adequar ao padrão de cada um.

---

9. Plantas naturais no local de trabalho não só tornam os espaços mais úmidos, como também reduzem a poeira e outras partículas que poderiam irritar os olhos.

---

10. Alguns produtos naturais também podem ser úteis para aliviar olhos secos, que são uma das maiores reclamações entre usuários de computadores.

---

11. Monitores CRT convencionais (de tubo de imagem) podem ter sua intensidade regulada para reduzir o cansaço visual. Além disso, a taxa de "refresh" pode ser ajustada, melhorando a qualidade de vídeo e o conforto visual.

---

12. Modelos de tela plana valem o investimento, pois oferecem visualização melhor que as telas curvas. Além de maior qualidade visual, os monitores CRT de tela plana oferecem melhores taxas de refresh, além de ajustes mais ricos de contraste e cor. Muitos escritórios vêm optando por telas LCD por razões ergonômicas e de economia de energia. O mais importante é que a resolução da tela de LCD também reduz o cansaço visual.

---

13. Vale a pena investir em um laptop. Os modelos variam de 10 a 19 polegadas, possuem boa definição gráfica, cores profundas, contraste e várias formatações ajustáveis. É preciso comparar e determinar qual o que melhor se encaixa às necessidades e ao orçamento de cada usuário.

---

14. É necessário configurar adequadamente os elementos gráficos do computador para maximizar o conforto visual. Configurações são totalmente subjetivas e, por isso, laptops podem requerer freqüentes ajustes dependendo da luz e de outras variáveis do ambiente em que se encontram.

---

15. Tamanhos de fonte também podem ser ajustados para facilitar a leitura. Caso seja necessário se inclinar em direção à tela para ler o texto, é melhor aumentar um pouco o tamanho das letras. De acordo com a Clínica Mayo (www.tinyurl.com/yp5uqh) "fontes pequenas podem causar aumento de pressão e de estresse visual".

---

16. Optometristas recomendam que o monitor esteja a uma distância entre 50 e 70 cm dos olhos, aproximadamente à distância de um braço esticado.

---

17. Filtros e escudos antibrilho para monitores podem ser de vidro óptico ou polarizado, servindo para telas CRT, telas planas ou laptops. Pode-se ainda optar por coberturas anti-estáticas, que repelem poeira.

---

18. Pessoas que trabalham com entrada de dados e assistentes administrativos usualmente convertem dados de documentos para bancos de dados eletrônicos. Recomenda-se a estes profissionais o uso de braçadeiras mecânicas para segurar o documento que está sendo digitado, mantendo-o a uma distância dos olhos igual à que separa os olhos do monitor, pois isso causará menor cansaço visual.

---

19. Programadores trabalham intensamente com linguagens de computador em que, às vezes, são utilizados muitos símbolos com configurações visuais complicadas. Em casos assim, é preferível que se utilize fontes simples, tais como Courier e New Courier.

---

20. Diretores de arte e webdesigners precisam de maiores resoluções gráficas de monitor para seus trabalhos. Devem, portanto, ajustar a configuração de vídeo para aliviar seus olhos. Usuários de Windows com monitor LCD, devem habilitar o ClearType, ferramenta para melhoria na resolução da imagem. O site de de suporte da Microsoft traz instruções sobre como aprimorar as fontes de tela, no atalho www.tinyurl.com/yvzb29.

---

21. É importante fazer exames de vista regulares. De acordo com a Associação Norte-Americana de Optometria, adultos com mais de 40 anos deveriam fazer exames a cada três anos. De 40 a 60, a cada dois; e com mais de 60, a cada ano. Se o usuário tiver tendência a apresentar problemas de vista, ou se trabalhar com uma demanda diária muito pesada, então deveria fazer exames mais regularmente.

---

22. Outra opção são óculos de descanso para uso enquanto se trabalha no computador. São uma boa alternativa para atenuar o cansaço visual, mas seu uso é individual e requer recomendação médica.

Tutoriais & Dicas

Aprenda a renomear vários arquivos ao mesmo tempo

Os arquivos serão todos renomeados de acordo com o primeiro. Renomear arquivos e mantê-los organizados é muitas vezes uma tarefa cansativa. O Windows permite que diversos arquivos sejam renomeados simultaneamente, facilitando o trabalho.

Para renomear arquivos em lote, siga os seguintes passos:

1) Abra o Windows Explorer.

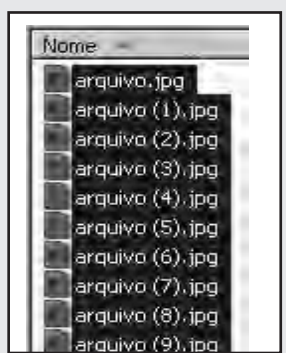
2) Encontre a pasta com os arquivos a serem renomeados.

3) Selecione os arquivos que devem ser renomeados.

4) Com os arquivos selecionados, aperte a tecla F2.

5) Você vai notar que o primeiro arquivo da lista tornou-se editável. Dê um novo nome ao arquivo e aperte a tecla Enter.

Pronto: Agora todos arquivos serão automaticamente renomeados e numerados em relação ao nome dado ao primeiro arquivo. Por exemplo, se você deu o nome "arquivo.jpg" ao primeiro documento, os outros serão renomeados para "arquivo(1).jpg", "arquivo(2).jpg" e assim por diante.



Os arquivos serão todos renomeados ao mesmo tempo.

TRABAJA A UN SEGUNDO DE TU FAMILIA.

Con Nextel, comunícate al instante, con sólo apretar un botón.

Ahora tienes el poder de conectarte con 20 millones de suscriptores dentro de la red walkie-talkie más grande del mundo.
Habla cuanto quieras con México, Argentina, Brasil o Perú por sólo $10 adicionales al mes, con minutos Walkie-Talkie Nextel Internacional ilimitados.

Motorola Buzz™ ic502
Red Sprint para voz y data
Red Nextel para Walkie-Talkie
Sprint Power Vision℠
Altavoz
Aplicaciones Java

$59.99 después
de ahorros instantáneos de $150
y un reembolso por correo de $40.
Precio regular: $249.99.

Requiere la activación de una nueva línea de servicio y un acuerdo de suscripción por dos años.

NEXTEL®
de Sprint

Representante Autorizado

Excel Cellular Solutions

407-275-8710

ATENCIÓN al conducir™

La cobertura no está disponible en todas partes. Las funciones y los servicios disponibles varían según el teléfono y la red. Las Redes Nacionales Sprint PCS y Nextel llegan a más de 250 y 263 millones de personas, respectivamente. Las ofertas no están disponibles en todos los mercados o establecimientos. Sujeto a aprobación de crédito, un cargo por activación de $36 y un cargo por terminación anticipada de $200 por cada línea. Podría requerirse un depósito. Aplican términos y restricciones adicionales. Favor de visitar una tienda o www.sprint.com para obtener más detalles. La oferta termina el 13 de mayo del 2007. Walkie-Talkie Internacional: No está disponible para Walkie-Talkie en Grupo o llamadas Walkie-Talkie Nacional. Aplican otras restricciones. Todas las llamadas walkie-talkie utilizan los minutos Walkie-Talkie Nextel incluidos en el plan (podrían aplicar recargos por minutos adicionales). Otros términos: La oferta del teléfono PowerSource está disponible en mercados limitados. Las ofertas no están disponibles en todos los mercados o para todos los teléfonos/redes. Las tarifas, los términos de la oferta, los cargos y las funciones podrían variar para los clientes actuales.
© 2007 Sprint Nextel. Todos los derechos reservados. SPRINT, el logotipo "Going Forward", el nombre y logotipo NEXTEL, y otras marcas comerciales son marcas comerciales de Sprint Nextel.

Agenda com Nilson

Você não pode deixar de ir ao restaurante Victorio's, onde todas as terças e sextas a música ao vivo de Dany, a musa inspiradora da galera, com sua belíssima interpretação e acompanhada pelo fiel escudeiro Tarcio (ao violão) fazem o enlevo da noitada. Sempre das 8 às 11 PM

Leo do Camila's nos falou de suas idéias em movimentar a âncora do mall com noitadas de muito balanço (ao vivo) para os próximos dias. Vai ser mais uma forma de curtição para quem gosta do que é bom, garante o mesmo.

Por falar em mall do Camila's pelo menos mais duas lojas estarão funcionando por aquelas bandas dentro em breve. Teremos uma sorveteria e um cabeleireiro.

Está se restabelecendo de uma cirurgia o dinâmico Miguel Steiner. Ao amigo de longas datas nossos votos de pronto restabelecimento. Esta figura esta há muito tempo no vai e vem do transporte de turistas e tem recebido um apoio incontestável do Ronald Ambar. (seu amigo de fé)

O dinamismo e a perseverança de Maria Sol (leia-se jazz&samba) mostram que a artista não chegou para brincadeira. Há quase um ano, se preparando e atendendo aos tramites legais, ela finalmente vai poder abrir as portas do seu elegante *nigth club*, onde por certo curtiremos o que há de melhor em shows e entretenimento. Sem falar na qualidade do som que ela afirma estar no ponto para qualquer gosto.

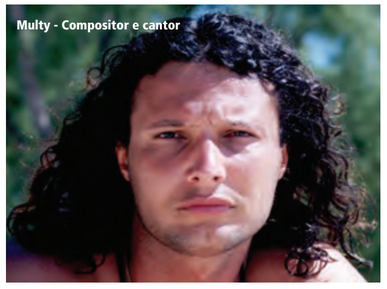
ArchhMAX dos pernambucanos Bruno Assis (arquiteto) e Jarbas Assis (engenheiro) trocando idéias junto com Samuel, enquanto faziam um lanche no Pão Gostoso, alias a colônia de Pernambuco por aqui está que é uma beleza, muita gente boa e competente no pedaço.

Para dentro em breve deveremos ter num dos restaurantes locais uma noitada para quem gosta de dançar. Boleros e Outros Ritmos será o nome do evento coisa para melhor idade, tudo acontecendo entre sete e dez da noite, para não cansar a beleza de ninguém. É esperar pra ver.

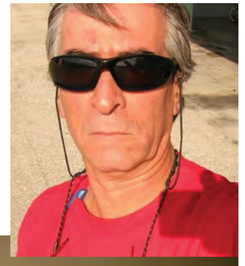
Luiz Paschoa, excelente músico e amigo, se preparando para novas incursões musicais com a sua banda Rio Vibe, para alegria do seu vastíssimo fan clube.

FRASES DE EFEITO

Segundo Beethoven - a música é uma revelação superior à filosofia. Concordam? Mande seu parecer para ***nilson@nossagente.net***



Multy - Compositor e cantor



MIB Made In Brasil-com Sergio Hazam baixista

QUANDO E ONDE?

Centro de convenções de Orlando show musical no palco da **14th Annual Hispanic Business & Consumer EXPO 2007 - Orange County Convention Center 9400 Universal Blvd. Orlando, FL**

Dia 20 (sexta feira) as 2 pm Multy voz e violão. Um show com a marca do compositor e cantor carioca abrirá a parte musical brasileira no primeiro dia da feira, com um repertório atualizado e aliado às suas composições, por certo agradará em cheio aos que se fizerem presentes.

Dia 21 de abril shows com a Banda MIB ao meio-dia, às 2pm e às 4pm.

CAROLINA PELEJE VAC

O destaque deste mês vai para a aluna do último ano da high school da Winter Park High School. Uma estudante de 17 anos, brasileira, Carolina Peleje Vac, que viu seus esforços recompensados no final do programa IB.

Para se ter idéia do êxito alcançado por esta jovem (que nas horas vagas também é uma excelente flautista), dentre os 100 alunos no curso IB, ela é a primeira, ou seja, ela é Valedictorian junto com mais outros quinze alunos. Estes alunos com GPA 4 tiraram A em todas as matérias durante todo high school, e a Carol, como é conhecida (pasmem), é a primeira entre os quinze. É mole? É uma jovem igual a tantas outras que curte esportes, cinema, adora passear além da música. Por conta disso foi aprovada pelas Universidades John Hopkins, atualmente a segunda no curso de Medicina em todos os Estados Unidos e University of Florida com direito a bolsa de estudo e tudo. (Gainesville)

ANA WAISSMANN

Também se destacou a interior designer Ana Waissmann pelo seu desempenho na realização pela primeira vez de um corredor brasileiro com mais de noventa stands na 14th Annual Hispanic Business & Consumer EXPO 2007, que será realizada entre os dias 20 e 22 de abril 2007, no Centro de Convenções de Orlando. Um trabalho para lá de difícil e oneroso que foi executado numa garra fora do comum pela jovem empresária. Para nós brasileiros ficamos orgulhosos em ter dentre nós uma empresária de visão e capaz acima de tudo de concretizar o anseio de uma importante comunidade como a nossa. Sem sombra de duvidas um trabalho digno registro e aplauso.

ENGLISH

International Language Institute

Melhores Professores e Instalações. Turmas Pequenas.

Promoções Maio/Junho 2007

1

1 semana GRÁTIS* nos Programas: Intensivo e Semi-Intensivo

2

"SPECIAL" $105 mensais + 50% de desconto na matrícula. Aulas 4 x na semana de segunda a quinta-feira

3

Monte seu grupo e venha conversar conosco*

INTERNATIONAL LANGUAGE INSTITUTE
ILI
ORLANDO · FL

34 Years Teaching English

Também temos:
- *TOEFL preparation*
- *Accent reduction*

GRÁTIS
Laboratório, DSL Internet e filmes

*Válido para novos alunos e residentes. Vagas limitadas.

407 855-8848

7800 Southland Blvd. #102 Orlando, FL 32809
www.internationallanguageinstitute.com

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

A Graphic Design 407 276 6108

Sol: uma estrela brilhando na noite de Orlando

Maria Del Sol, Maria Sol, Lady Sol... Guerreira. Uma artista com alma de artista, predestinada a vencer: um exemplo de persistência, determinação e trabalho.

Nascida em São Paulo, criada em Santos, cabeça de paulista, coração de carioca, alma sertaneja, jeito de cigana flamenca: figura eclectica e controversa de uma personalidade vibrante, que cativa à primeira vista. A vida de Lady Sol sempre teve um objetivo: ser uma estrela, não necessariamente famosa, mas uma estrela.

Quando criança, roubava os vestidos de festa da mãe e ia para o fundo do quintal brincar em um palco feito de caixote. Uma caneta servia de microfone... brincava de ser "Angela Maria". Um pano qualquer servia de estola de cetim. Quando adulta resolveu viver essa e todas as personagens que sua imaginação inventava, personificando as estrelas de hollywood que ela tanto admirava nas telas. Trabalhou para o governo do Estado de São Paulo em um

programa de shows para a terceira idade, vencendo por 5 anos consecutivos como a melhor artista da temporada.

Lady Sol sempre teve fascinação total pelos anos 40 e 50, por Frank Sinatra, Marilyn Monroe e outros artistas.

Viveu intensamente os anos 60, apaixonando-se por Chevara e Chico Buarque. Cantava as canções de Maysa, pela alegria imensa de cantar a tristeza de amores perdidos.

E os anos foram se passando. Não se prendeu a nenhuma raiz... sempre fiel ao seu amor à arte, viajou de um lado para outro,, cantando aqui e acolá... Como a chuva, ia por onde o vento mandava... Mãe e artista... Lady Sol sempre feliz ao lado dos filhos e do palco ...As dificuldades nunca foram sentidas ou mencionadas e as decepções e tristezas apagadas pela luz dos refletores.

Sol sempre foi de uma felicidade contagiante, de uma luz que sempre a fez brilhar.

Mas o tempo foi passando e com ele foram desaparecendo os personagens dos cinemas: Nat King Cole, Brigitt Bardot, Conny Francis, Ray Conniff, etc. Os jantares dançantes foram ficando cada vez mais raros e sem glamour, com os Nights Clubs substituindo os artistas pelos DJs.

Os jovens invadiram as pistas de dança e o passado foi ficando cada vez mais esquecido. As pessoas foram se acostumando ao progresso, foram esquecendo as Divas, aposentaram as luvas e chapéus, as estolas de pele, os vestidos longos...

Tudo ficou no passado, como um sonho, mas o sonho de Lady Sol era reciclar o passado, trazer de volta os anos dourados, reunir amantes da arte, do jazz, da Bossa Nova, onde a cultura do Brasil entraria em perfeita harmonia com a dos USA, em uma exótica fusão, onde cool jazz encontra o hot samba.

A idéia teve o total suporte de seu filho Davi "dafiel" Landi, que investiu no club tornando-se seu sócio e colaborador, juntamente com a noiva Clarissa Amaral, uma gaúcha formada em direito, agora gerente geral do restaurante.

Nasce JAZZ AND SAMBA NIGHTS, localizado ao lado do Flórida Mall na O.B.T.. A única casa de espetáculos do gênero em Orlando com capacidade para 200 lugares, piso de mármore e granito, 2 pistas de dança e lustres de cristal.

Um tapete vermelho conduz você por um túnel de estrelas, entrando em um mundo de glamour... tire do fundo do baú aquele seu vestido de madrinha, mesmo que não esteja muito na moda... afinal estamos no passado, com músicas de Jobim e Sinatra.

Os jantares elegantes começam as 18 horas e vão até às 22 horas.

Mas a noite continua e a animação fica por conta da Bossa Blues Band, com um repertório requintado e convidando para a pista de dança.

O show da casa respira arte e cultura. Lady Sol, com sua voz suave, traz de volta toda a sensualidade do Jazz e Bossa Nova.

Darrel Cole, vindo recentemente da Europa, é atração imperdivel e exclusivo do Club, trazendo de volta Nat King Cole.

O grupo "Sangue Latino" acrescenta um colorido especial ao seu jantar, apresentando sempre uma surpresa para a noite. Ex.: Ao som da música Besame Mucho aparece um casal de bailarinos Flamencos... e de repente... lá vem uma bailarina clássica, rodopiando por entre as mesas, numa personificação de uma Colombina numa manhã de carnaval...

Tudo foi criado para você ter momentos agradáveis, desde o internacional menu, ao atendimento com pessoal treinado.

Não podemos deixar de notar a V.I.P área iluminada por luz de velas, com sofás confortáveis e cortinas esvoaçantes e transparentes. Um espaço reservado para você comemorar ou apenas relaxar depois de um dia estressante de trabalho.

Os fins de semana terão um ambiente mais descontraído com pagode, samba e mulatas.

Continua na pág. 20

continuação da pág. 19

Aos sábados o Jazz&Samba Nights vai apresentar shows de forró com 20 instrutoras de dança. Muita sanfona, cantores sertanejos e até um boi mecânico.

Aos sábados, almoço com buffet de feijoada e churrasco.

Os domingos serão reservados para eventos ou festas particulares, com um salão ou pavilhão com capacidade para 700 pessoas.

A casa de espetáculos tem inauguração prevista para Maio ou Junho com uma festa "black tie" onde personalidades estarão presentes.

Estamos orgulhosos que os brasileiros possam ter seu próprio Clube, onde o Brasil estará sendo representado com respeito e autenticidade.

Carnaval temporão em Orlando

No dia 25 de maio, Sexta-feira, das 4 da tarde às 2 da manhã, na 1610 West Church St. Lote W da Rio Grand Av (Thunder Field), o empresário Alex Johnson da Blueplanet Inc, promete uma fantástica noite brasileira durante o International Orlando Carnival, evento realizado a mais de 20 anos em Orlando, com shows de mulatas, carnaval, música brasileira, comidas tipicas, etc.

Teremos um show com o grupo de capoeira do Mestre Lazaro e ás 9 da noite teremos a grande atração, 120 minutos com o Brazilian & Latin Show (Paulo Gualano) de Miami e para finalizar mais de 3 horas de música.

Com sorteios durante os shows e música Axé, Lambada e carnaval da meia-noite até as 2 horas da manhã. A noite promete ser uma das mais quentes de Orlando nos últimos tempos.

Maiores informações com Alex Johnson no tel 321 663-9960 ou na web page www.centralchamber.com

Sing Live tem o prazer de contar com uma brasileira entre seus participantes

A brasileira Sarita Schwartzmann, diretora da CFBACC (Central Florida Brazilian-American Chamber of Commerce) vai estar se apresentando com outros 170 cantores no dia 22 de Abril, no auditório Bob Carr, no concerto de estréia da companhia musical SING LIVE USA.

O espetacular coral de 171 vozes interpretará canções de musicais Londrinos e da Broadway, com arranjos inéditos e criativos, acompanhado pela orquestra SING LIVE USA composta de 35 músicos. Será uma verdadeira extravagância musical! OS MISERÁVEIS, O FANTASMA DA ÓPERA, STARLIGHT EXPRESS, A NOVIÇA REBELDE, RAGTIME, WICKED, SWEET CHARITY, CATS e muito, muito mais.

Sarita e os outros 170 entusiasmados moradores da cidade de Orlando se inscreveram num programa de três meses de treinamento vocal com profissionais especializados para se prepararem para o concerto da noite de 22 de Abril.

O SING LIVE USA tem como filosofia ser um coral aberto à participação de qualquer indivíduo que goste de cantar e que queira se apresentar formalmente em teatros de alta qualidade. Não exige audição prévia e dá oportunidade igual a todos. O conceito SING LIVE se originou na Inglaterra, e atualmente o SING LIVE UK conta com 6.000 cantores que estão permanentemente ensaiando e se apresentando em concertos de altíssimo nível por todo o país.

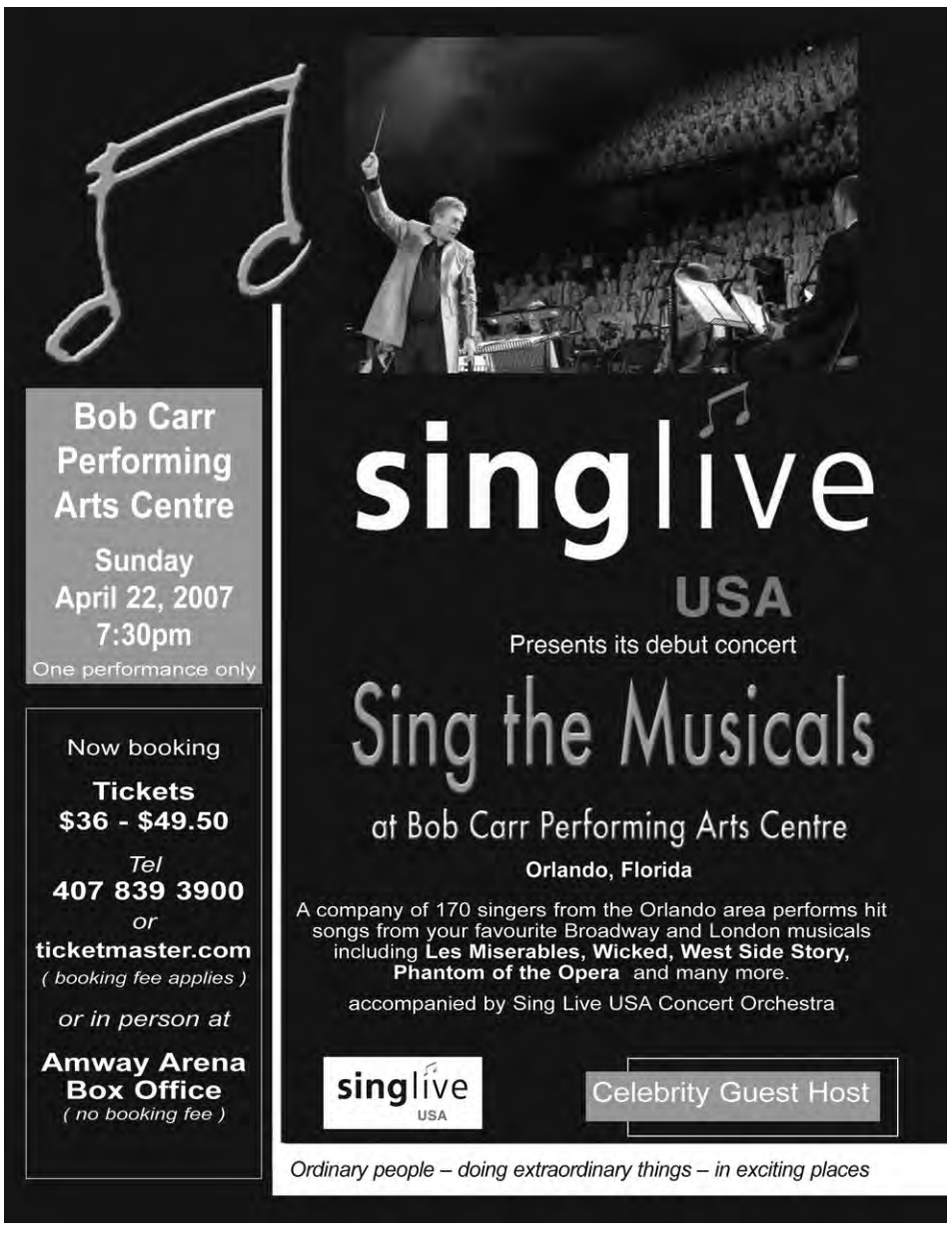
Orlando foi a cidade escolhida pelos organizadores como a primeira localidade nos Estados Unidos a ter um grupo do SING LIVE USA. Os participantes desse grupo têm uma enorme diversidade cultural, etária e étnica, como a população da nossa cidade, mas todos têm em comum: O amor pela música e o desejo de se apresentar em um teatro luxuoso, acompanhados de uma orquestra ao vivo.

A maioria dos participantes do SING LIVE USA tem uma vida atribulada, dividida entre trabalho e família, e os ensaios semanais do SING LIVE USA proporcionam momentos de lazer, onde eles podem aprimorar suas vozes, aprender novas músicas e travar novas amizades.

O SING LIVE USA estará programando novas apresentações durante o ano e recrutando novos participantes. Se você tiver interesse em participar do grupo, vá conhecê-lo durante o seu primeiro concerto, dia 22 de Abril no Bob Carr Performing Arts Center.

Os ingressos já estão a venda, custam de US$35 a US$48, e podem ser adquiridos diretamente na bilheteria do teatro, pelo telefone (407) 839-3900 ou através da ticketmaster.com.

Para maiores informações a respeito do SING LIVE USA acesse o web site www.singliveamerica.com ou fale com Jeri (em Inglês) pelo telefone (407) 261-8910.



NossaCara NossaGente

Nos flashes da vida, um sorriso vale muito mais que qualquer pintura valiosa... porque o verdadeiro valor está na alma do ser...
Rita Pires

Tirar os sapatos, levantar os braços? Normas para Viagens Aéreas

Se você fez alguma viagem nos últimos anos, provavelmente aguardou em filas de inspeção de segurança enquanto sua bagagem era examinada por raio-x e você e seus companheiros de viagem apresentavam seus documentos de identificação várias vezes, tiravam os telefones celulares e os laptops das capas e os ligavam, esvaziavam os bolsos de moedas e chaves e tiravam sapatos, cintos e jóias. Depois, ficavam com os braços e as pernas esticados enquanto uma varinha eletrônica deslizava pelo seu corpo, possivelmente para determinar o que causou aquele bipe quando você passou pelo detector de metais.

Lembre-se: essa é uma boa ocasião para manter seu senso de humor, mas não para fazer piadas.

Comentários sobre revólveres, bombas, estiletes, seqüestros e tudo mais que se relacione com as atividades terroristas causadoras da morte de milhares de passageiros inocentes serão levados a sério. No mínimo, você será detido — o que não é uma boa forma de iniciar uma viagem.

É importante chegar cedo ao local de partida — de 90 minutos a duas horas é a regra geral. Os passageiros internacionais geralmente têm de passar por três etapas – check-in, exame da bagagem e inspeção de segurança pessoal. Chegar atrasado para o vôo não o levará para a frente dessas filas.

Para agilizar as coisas para você mesmo e para os que esperam na fila atrás de você, siga as seguintes dicas:

Leia a lista de itens permitidos e proibidos: http://www.tsa.gov/public/interapp/editorial/editorial_1012.xml. Algumas coisas não permitidas na bagagem de mão poderão ser levadas na mala que vai no compartimento de carga. E, não, seu cortador de unha não será confiscado.

Mantenha o passaporte e o cartão de embarque à mão. Esses documentos deverão ser solicitados mais de uma vez, por isso, não há razão para enterrá-los no fundo de uma valise cheia ou na bagagem de mão.

A maneira como se veste para um vôo internacional pode fazer a diferença na rapidez da passagem pela segurança. Sapatos com solas grossas ou adereços metálicos acionarão o detector de metais. Como lhe pedirão que tire os sapatos, laços intrincados, longas fileiras de ilhoses, fivelas ou outros fechos que dificultem tirar e calçar sapatos, segurarão a fila. Viajantes inteligentes usam sapatos mocassins, que são também convenientes para o conforto em longos vôos internacionais.

Embora você não precise tirar as roupas (apenas casaco, paletó e blazer), as peças com botões e fivelas de metal sem dúvida acionarão o sinal sonoro e serão motivo para revistá-lo, o que, novamente, implicará perda de tempo para todos. Vista roupas confortáveis com um mínimo de fechos de metal..

Não se esqueça de que você terá de tirar a maior parte das suas jóias se elas forem de metal e deverá também esvaziar seus bolsos de moedas, chaves, telefones celulares e outros itens volumosos. Até os maços de cigarros podem disparar o alarme. Toma tempo tirar os objetos do bolso e colocá-los de volta. Vista-se adequadamente. Se você tiver muita coisa nos bolsos, coloque-as em um saco plástico transparente de modo que possa apresentá-las com facilidade para inspeção e evitar ficar se apalpando em busca dos objetos enquanto seus companheiros olham para os relógios. Melhor ainda, coloque o saco plástico na bagagem de mão, retornando os objetos aos seus lugares após a inspeção.

Coloque seus itens valiosos e frágeis, como jóias, dinheiro, câmeras e laptop somente na bagagem de mão. Se estiver viajando com um laptop, lembre-se de que terá de tirá-lo da capa e ligá-lo para os inspetores. Você pode precisar fazer o mesmo com outros objetos eletrônicos.

Coloque todos os filmes não revelados na sua bagagem de mão. O equipamento de verificação de bagagem embarcada poderá danificá-los. Não se atrase tentando localizar e tirar os filmes da sua maleta quando estiver na fila de inspeção.

Não leve presentes embrulhados e não os apresente embrulhados no local de verificação de segurança. Isso com certeza fará você ser retido para melhor inspeção. E use o bom senso: se você trouxe um grande conjunto de facas para a tia Berta, coloque-o – desembrulhado — na sua mala e não na bagagem de mão.

Os itens confiscados nas inspeções de segurança não são devolvidos, e você não vai querer desapontar a tia Berta..

Se você quiser trancar a sua mala, use o fecho reconhecido pela Administração da Segurança dos Transportes (TSA) [http://www.tsa.gov/public/interapp/editorial/editorial_multi_image_with_table_0234.xml para não encontrá-lo quebrado quando chegar ao seu destino. A bagagem que vai no compartimento de carga pode passar aleatoriamente por inspeção posterior, antes de ser colocada na esteira transportadora. Se a sua mala for escolhida, ela será aberta — então, será melhor permitir acesso irrestrito.

NOSSA GENTE

Notícias em tempo real na internet.

www.nossagente.net

Uma parceria Nossa Gente e Jornal da Mídia

A alimentacão como instrumento de cura

Daise S Hazan - Nutricionista, formada pela UERJ em 1980 - Especialista em Nutrição clínica, Nutrição Materno Infantil, Transtornos Alimentares, Oncologia e Suporte Nutricional.

Aposentada pela UERJ onde trabalhou em nutrição clínica e preceptoria da residência em nutrição e saúde pública, cardiologia clínica médica.

Nutricionista da secretaria municipal de sáude do Rio de Janeiro.

Exerce nutrição em clínica privada no Rio de Janeiro. email: dhazan@nossagente.net

Todos nós devemos assumir um papel ativo na manutenção da saúde e no tratamento das suas doenças aliado à terapêutica recomendada. Quanto mais você se conhecer e se informar, mais capacitado estará para desfrutar de boa saúde. A atitude interna de cada um é fundamental para a busca da cura.

Devemos cultivar um estado mental positivo para que o corpo tenha harmonia.

A observação e escolhas sobre o que pensamos, como lidamos com os sentimentos, qual a qualidade deles, o estilo de vida e o que selecionamos como alimentos para o corpo. A mente e o espírito devem caminhar juntos como ações básicas ou passos iniciais para uma saúde melhor.

Frequentemente eu oriento meus pacientes para realizarem mudanças de estilo de vida ou alimentares num ritmo confortável, sem grandes sofrimentos, porém isto não pode ser dito quando se trata de condições clínicas graves como cardiopatias ou câncer. Se você tem história familiar para estas doenças ou já tem estes problemas, acorde e faça a sua parte no tratamento.

As consequências de não mudar drásticamente são severas. Infelizmente, nem todos têm uma segunda chance. Portanto não espere o próximo fim de semana, as férias ou a próxima festa para começar um programa nutricional. Comece agora! Já. Mude a sua alimentação, reveja seus hábitos, adote um estilo de vida saudável imediatamente.

A base de uma orientação nutricional inteligente reside não no que é proibido, mas antes:

• nos nutrientes e alimentos protetores, que deverão ser consumidos em maiores quantidades;

• e na orientação sobre alimentos específicos para sua necessidade, após criteriosa avaliação clínica, baseada em dados fisiológicos, laboratoriais e antropométricos.

Colesterol - ajude o seu coração com uma dieta adequada

Poucas pessoas com problemas de excesso de lipídeos no sangue fazem algo além de tomar a droga recomendada para controlar o colesterol e limitar o consumo de gordura na dieta. Virou moda tomar Lipitor® e Aspirina®, mas o desequilíbrio nutricional ou metabólico por trás de uma hiperlipemia (excesso de lipídeo sanguíneo) requer uma intervenção mais profunda. Caso contrário sua saúde será progressivamente deteriorada. É assustador observar como todos acham natural tomar drogas e assistirem o próprio envelhecimento como uma consequência natural, inevitável. Se você já chegou ao ponto de conviver com medicamentos para um, dois, três ou inúmeros problemas, algo não vai bem. Na realidade é preciso parar e refletir sobre o que isso quer lhe avisar, pois o corpo é sabio e tenta nos alertar quando começamos a sair do caminho correto. Não aceite passivamente sua dependência medicamentosa, reflita sobre o que pode ser melhorado no seu estilo de vida.

O colesterol é necessário para a boa saúde, sendo essencial para a produção de hormônios esteróides, inclusive os hormônios sexuais. Faz parte das membranas celulares, forma sais biliares, ajuda a transportar gorduras pelo corpo e é necessário para a síntese de vitamina D (solúvel em gordura).

Existem duas fontes de colesterol no organismo. Uma pequena quantidade vem da dieta, através de alimentos animais como ovos, queijos e carnes (alimentos de origem animal), mas a maior parte é produzida no fígado, principalmente a partir das gorduras saturadas. Pare para pensar: gordura saturada, significa "fast food", chips, sorvetes, margarinas (o maior lixo da indústria alimentar), salgadinhos, gordura trans fat presente na maioria dos alimentos industrializados como biscoitos, refeições prontas, hamburgers, pizzas e por aí vai…. Você acha que isto pode ser a base da sua alimentação?????

Nosso corpo produz todo o colesterol necessário, portanto o colesterol dietético que é ingerido por uma dieta inadequada não possui nenhum benefício, ao contrário, entope e obstruiu nossas artérias.

O colesterol dietético é encontrado somente em alimentos de origem animal, pois ele só é fabricado por tecidos animais. Escolha carnes magras, aves e laticínios com baixo teor de gordura. CUIDADO com excessos no consumo de ALIMENTOS de ORIGEM ANIMAL geralmente esta pode ser uma das causas do excesso de colesterol Evite carne vermelha ao máximo.

Colesterol existe na circulação em dois principais tipos: LDL (low density lipids) e HDL (high density lipids), a soma destes dois tipos fornece o valor do seu colesterol total na circulação sanguínea.

a) Colesterol-LDL

Quanto maior seu LDL colesterol, maior o risco de desenvolver complicações circulatórias e cardíacas pois contém grandes quantidades de gordura saturada. Mantenha seu LDL o mais baixo possível… Lembre-se: Low DENSITY Lipid, LOW.

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde americano, NIH, e Associação Americana de Cardiologia (AHA), os nível ótimo de colesterol LDL é abaixo de 100mg/dl. Colesterol LDL alto é definido acima de 160mg/dl, porém qualquer valor acima de 130mg/dl é preocupante e involve risco.

b) Colesterol-HDL

Correlacionado à dieta e peso adequado. É excelente marcador da qualidade do que você come. Atividade física melhora sensivelmente seus níveis. Veja bem: este marcador espelha a qualidade da dieta e como você usa essas calorias. Muito significativo, não?

Ele funciona como um varredor natural das placas de gordura nas paredes arteriais. É rico em proteínas, arrasta o colesterol LDL (mal colesterol) para o fígado, onde será usado para síntese de bile.

Mantenha seu colesterol HDL alto, quanto maior seu nível mais limpa estará suas artérias e melhor sua circulação. Registre: High DENSITY Lipid, HIGH.

De acordo com NIH e AHA o nível desejável de HDL é acima de 40mg/dl, pessoas com níveis de 60mg/dl ou mais possuem baixo risco para doença cardíaca e níveis abaixo de 40mg/dl é considerado de risco.

Os ácidos graxos essenciais controlam tanto o colesterol quanto os triglicerídeos. No capítulo das doenças cardíacas vs. lipídios, ainda restam muitos fatores a serem considerados, mas os ácidos graxos essenciais são sem dúvida os heróis da história, sendo as gorduras mais importantes do organismo, portanto, aquelas que desejamos incluir na alimentação diária e saudável. Aqui está um ponto chave na adequação da dieta -- eles devem constar na dieta na proporção ideal. Na realidade se você fizer excessos comendo as gorduras de má qualidade, vai precisar acrescentar gorduras de boa qualidade.

A saúde cardíaca e os níveis de colesterol estão diretamente relacionados a:

• dieta

• atividade física: altamente benéfica, aumenta os níveis do bom colesterol HDL

• peso corporal: se você está com acima do peso adequado, concentre-se em perder peso.

• idade: não se permita envelhecer aceleradamente, use antioxidantes e dieta protetora.

• glicose sanguínea controlada, para os diabéticos

• pressão sanguínea normal ou controlada. Use pouco sal e evite enlatados, empacotados, embutidos e tudo mais que envenenar sua circulação e seus sentimentos. Medite, faça esporte e divirta-se.

• evitar uso ou exposição ao tabaco. Fumante passivo é fumante

Recomendações Essenciais para controle de colesterol

- Mantenha o peso saudável
- Consuma a dieta com valor calórico adequado ao seu peso
- Limite o consumo de gorduras saturadas entre 8 a 10% do total calórico diário.
- Elimine o consumo de gorduras hidrogenadas e trans
- Balanceie a quantidade de gorduras benéficas ômega 3 e 6 (óleos vegetais e peixes)
- Coma mais vegetais frescos, brotos e follhosos, frutas, feijões, cereais integrais, algas e peixes
- Reduza sal, aditivos alimentares, alimentos industrializados
- Controle e selecione o consumo de carboidratos
- Pratique esportes, caminhe, dance…mexa-se!!!

Atchim! Para milhões de pessoas, a primavera vem acompanhada de lacrimejamento, coceira nos olhos e coriza.

O que são as alergias?

A alergia e uma reação desproporcional do sistema imunológico (sistema de defesa do nosso corpo) a uma substância que é inofensiva para a maioria das pessoas. Esta reação, pode provocar sintomas leves ou até colocar a vida da pessoa em perigo.

Como isso acontece?

O sistema de defesa da pessoa alérgica ao tentar proteger o corpo contra algo, que percebe como ameaça, produz anticorpos (células de defesa) contra a "ameaça". Estes anticorpos na corrente sanguínea liberam certas substâncias químicas, como a histamina. Tudo isso na tentativa do organismo se defender contra o "invasor".

Porém , as próprias substâncias químicas, produzidas pelo mecanismo de defesa do corpo são as causadoras das reações alérgicas que afetam os olhos, o nariz, a garganta, a pele, os pulmões e também o aparelho digestivo.

Sendo assim, todas as vezes que a pessoa se expõem a este "invasor" (chamado de alergeno) ela apresentará uma reação alérgica.

Por que algumas pessoas desenvolvem alergia?

A tendência a desenvolver alergia poderá ter uma base hereditária (herança genética), porém pessoa não herda uma alergia em concreto e sim uma predisposição a desenvolver uma reação de alergia.

Por que nesta época do ano tantas pessoas estão com alergia?

Aqui nos EUA, nesta época do ano o pólen é a principal causa de alergia. As árvores, os arbustos, a grama e outras plantas liberam partículas minúsculas ao ar livre (o pólen). Neste período que começou em fevereiro e março este fator o "pólen" tem causado grandes problemas as pessoas com predisposição a desenvolver quadro alérgico. A quantidade de pólen está em níveis muito altos e graças aos dias mais quentes, secos e com ventos o pólen se propaga de maneira ainda mais intensa.

Alguns sinais e sintomas da Alergia ao Pólen:

Conjuntivites (lacrimejamento, conjuntivas avermelhadas, edemas nas pálpebras e sensação de areia nos olhos)

Rinites (quadro de coriza e obstrução nasal)

Asma

Urticárias (alergia na pele que se manifestam como placas avermelhadas)

Mal estar geral (cansaço e até febre)

Tratamento - medidas de controle ambiental e geral:

- Não abrir janelas, melhor ar condicionado com filtros contra pólen
- Andar de carro com vidros fechados e ar condicionado
- Não fazer exercícios ao ar livre pela manhã pois nas primeiras horas do dia até as 11 hs da manhã a concentração de pólen é maior.
- Evitar ficar ao ar livre em dias muito quentes e com vento.
- Limpar a casa e os objetos com pano úmido (preferência não usar produtos químicos apenas água).
- Trocar regularmente as roupas de cama e toalhas de banho.

Tratamento e medicações utilizadas para controlar o quadro alérgico:

Antihistaminicos (podem causar sono e aumento do apetite)

Esteróides tópicos (o uso de esteróide nasal deve ser controlado pois o excesso poderá causar sangramento nasal)

Esteróides (somente para aqueles casos com sintomas mais intensos e que não tiveram boa resposta o uso dos medicamentos acima descritos)

Imunoterapia- Vacinas injetáveis ou por via oral, em doses progressivas com o objetivo de gerar tolerância do sistema imunológico aos alergenos. Porém depende do tipo de alergeno (pólen) para se ter uma resposta positiva a expectativa de melhora e cura.

Como você viu a Alergia é uma resposta imunológica do nosso corpo a uma substância que nosso sistema julga ser um agressor. Eu desejo que esta leitura tenha ajudado você a entender melhor este quadro e que você aproveite algumas dicas para lidar melhor com esta "Alergia ao Pólen".

Agora quando alguém fizer ATCHIM você pode responder algo mais além de SAÚDE!

Elaine Peleje Vac
(Médica no Brasil)
Não tome nenhuma medicamento sem prescrição médica. Consulte sempre o seu médico.

draelaine@nossagente.net

NOSSA GENTE

Participe.
Tire suas dúvidas, mande sua história.
Nossa Gente é o seu jornal.
email: info@nossagente.net

A procura pela beleza eterna

Delane Ramos – Bióloga e Esteticista clínica. Delane é formada em Biologia pelo Rollins College e trabalha como esteticista clínica para o Cirurgião Dr. Richard Arabitg. Para maiores informações e esclarecimentos escreva para del.ramos@nossagente.net

Neste ano de 2007 estamos dando início ao nosso novo projeto. Aqui começamos com o nosso primeiro exemplar. Esperamos ter sua companhia ao longo desta jornada. De minha parte, estarei com vocês todos os meses mostrando o que há de novidade na área estética. Falarei dos produtos, tratamentos e das tendências atuais, como também o que está por vir no futuro. Neste primeiro edital, pensei em apresentar a realidade de cada um no decorrer dos anos. Assim, de uma só vez, atingiria o público de todas as idades. A partir daí, entrarei em mais detalhes para cada faixa etária nos próximos meses. E como esteticista, que melhor assunto que a nossa pele? O maior órgão que possuímos, e o que sofre agressões diárias constantes – sol, qualidade da água, ar condicionado, e má alimentação são alguns exemplos. Portanto, é hora de prestarmos mais atenção a essa parte tão importante e começarmos a conquistar uma pele bela e sedosa que todos merecemos.

É possível adquirir e manter uma pele saudável e aprimorar nossa beleza natural desde que saibamos escolher e entender os cosméticos apropriados para cada um de nós. Aqui vão algumas dicas importantes de como obter uma pele radiante nos seus 20, 30, 40, 50 anos e em diante.

O que faz nossa pele envelhecer, e como evitar tal dano? Um grande fator de agressão é o sol! E se existe uma única coisa que pode ser evitada em prol de uma pele radiante é exatamente a exposição ao sol. O uso de um protetor solar eficaz faz-se imperativo. Escolha um que proteja contra raios UVA e UVB.

Também vale tentar parar de fumar. A nicotina é um vaso-constritor, que diminui o fluxo de sangue nos tecidos, o que leva a morte das células. O hábito de beber bastante água para manter a pele hidratada, exfoliação, exercícios, e uma limpeza de pele profunda por uma profissional uma vez por mês são maneiras de manter e atingir o vício da cútis. A nossa face mostra o coração da alma, portanto precisa ser cuidada com carinho, gentileza, comida saudável e exercícios. O uso diário de bons cosméticos também é muito importante. Invista em produtos de qualidade e eficácia.

Quando se trata de produtos, as opções parecem infinitas, e ficamos na dúvida entre produtos feitos em massa ou os mais caros, encontrados em clínicas e *med-spas*. É preciso que se entenda que produtos produzidos em massa contém menos ingredientes ativos. Com uma composição mais amena e sem causar problemas, estes produtos agradam a um grande número de pessoas. Já as linhas profissionais usam ingredientes de alta qualidade, em maior concentração, e tratam de problemas específicos. Portanto, a razão de custarem um pouco mais. Enquanto os cosméticos de produção em massa deixam o público entregue à própria sorte para desenvolverem seu próprio plano de manutenção, as linhas profissionais requerem um programa individualizado para as necessidades de cada um. E imprescindível que se consulte um esteticista para que se desenvolva o tratamento adequado, da mesma maneira que vamos ao dentista quando os cuidados são com os dentes. Desta maneira evita-se um auto diagnóstico, que pode gerar problemas futuros.

20 anos

Nunca é cedo demais para começar a se cuidar! Aos vinte já devemos ter estabelecido uma rotina de cuidados com a nossa pele, para assim mantê-la jovem para os anos seguintes. Nesta faixa etária a rotina é: lavar, tonificar, e hidratar com produtos que contenham anti-oxidantes e vitaminas. A palavra chave para essa idade é a prevenção. E o produto básico deve ser um bom protetor solar. Uma sugestão é o SPORT SHIELD SPF 45 da linha Clear Choice.

30 anos

A textura da pele começa a mudar aos trinta. A exfoliação torna-se essencial, pois ajuda a reduzir as rugas e discromias que começam a aparecer. Aos trinta, as primeiras rugas tornam-se mais visíveis, os sinais dos danos do sol aparecem, e flutuações hormonais – sejam naturais ou relacionadas à gravidez – são mais aparentes. Os problemas desta faixa etária são textura uniforme, hidratação, tônus, e cor. Esta é a época de usar produtos com anti-oxidantes como a vitamina C e também estimuladores de colágeno. Uma sugestão é o TNS REGENERATIVE SYSTEM da linha Skin Medica.

40 anos

Aqui é preciso nutrir e fortalecer as defesas naturais da dermis. É hora de investir em produtos que promovam firmeza, elasticidade, e produção de colá geno. Os ingredientes chave são: retinol, soja, algas marinhas, fatores de crescimento. Nesta idade as visitas mensais a seu esteticista passam a ser prioridade! E o produto básico passa a ser um serum anti envelhecimento com ingrediente para firmar a pele. Uma sugestão é o serum YOUTH COMPLEX da linha IS Clinicals.

50 anos

Este grupo esta suscetível a irritações na pele e vermelhidão. É necessário nesta faixa etária o uso de produtos que combinem o reparo ao DNA e vitaminas anti-oxidantes. Essa poção maravilhosa de anti-envelhecimento pode apagar os danos do passado e prevenir a formação de novas rugas. Produtos que contenham ingredientes como: chá verde, centelha asiática, e ácido hialurônico. As opções são o serum VISCONTOUR, e os hidratantes MOISTURIZING COMPLEX e YOUTH COMPLEX ambos da linha IS Clinicals.

Mesmo que até agora tenhamos ignorado todas essas sugestões para termos pele saudável, não devemos desanimar, pois a ciência na área cosmética tem avançado rapidamente a cada ano. Isto significa que ainda podemos colher bons resultados. A única coisa que temos que fazer para mantermos ou adquirirmos uma pele radiante é simplesmente – cuidar dela!

Nossa Gente na internet. Notícias em tempo real 24 horas por dia. www.nossagente.net

Palavras e expressões que apresentam mais dúvidas em nosso dia-a-dia

A
A / HÁ (em função do espaço de tempo)
A (preposição): "Ela voltará daqui a meia hora." (tempo futuro)
HÁ (verbo haver): "Ela saiu há dez minutos." (tempo decorrido)

ABAIXO-ASSINADO ABAIXO ASSINADO
O documento coletivo, de caráter reivindicatório, chama-se "abaixo-assinado" e deve ser escrito com hífen. O plural é "abaixo-assinados".
Exemplo: Os empregados da empresa entregaram um abaixo-assinado, reivindicando aumento de salário.
Escreve-se "abaixo assinado", sem hífen, quando se faz referência a cada uma das pessoas que assinam o documento.
Exemplo: João da Silva, abaixo assinado, reconhece que...

ACATAR / ACOLHER
Acatar: obedecer;
Exemplo: Os empregados acataram a ordem do chefe.
Acolher: aceitar, receber.
Exemplo: O juiz não acolheu a nossa ação.

AO AGUARDO DE ou NO AGUARDO DE?
Em verdade, as pessoas ficam "à espera", e não "na espera" de alguém ou de alguma coisa. Assim, o correto é dizer que "alguém está ao aguardo de..."

A CERCA / ACERCA / HÁ CERCA

A CERCA: significa "a uma distância de".
Exemplo: Este restaurante fica a cerca de 20km daqui.
ACERCA (locução prepositiva): igual a "sobre, a respeito de".
Exemplo: Ele falou na reunião acerca de informática.
Há CERCA DE: equivalente a "existe, ou faz aproximadamente".
Exemplos:
Há cerca de cem candidatos para cada vaga neste concurso.
Não vejo aquele professor há cerca de dez anos.
Observação:
A expressão "cerca de" quando indicar uma quantidade aproximada, deve ser acompanhada de um número arredondado, nunca de um número preciso. Faz sentido dizer "Cerca de 300 (ou qualquer número redondo) pessoas estavam na conferência". Quando se sabe o número exato, dispensa-se o "cerca de": "Na conferência havia 321 pessoas."

À CUSTA DE / AS CUSTAS DE
À CUSTA: no singular, significa "por meio de", "na dependência de".
Exemplos: Ana já tem mais de trinta anos e ainda vive à custa do pai. Antônio conseguiu sua fortuna à custa de muito trabalho.
AS CUSTAS: no plural, tem sentido jurídico específico, significando "despesas feitas com um processo criminal ou cível".
Exemplo: Pedro foi obrigado a pagar as custas do processo de seu divórcio.

ADIAMENTO
Adia-se somente eventos.
Datas são trocadas.
Exemplos: A festa foi adiada para domingo (e não a data da festa);
A data da reunião passou de 15 para 18 de julho (e não a reunião).
Observação: Já PRAZOS podem ser ampliados ou encurtados, nunca adiados.

ADJETIVOS PÁTRIOS E GENTÍLICOS
Muitos gramáticos chamam os adjetivos que nomeiam o local de nascimento das pessoas de adjetivos pátrios ou gentílicos. No entanto, existe diferença de significado entre os termos:
- Pátrio: refere-se a cidades, estados, países e continentes;
- Gentílico: refere-se a raças e povos.
Exemplos:
Israelense = adjetivo pátrio, referente a Israel;
Israelita = adjetivo gentílico, referente ao povo de Israel.

UM AGRAVANTE ou UMA AGRAVANTE?
A palavra "agravante", como substantivo, é do gênero feminino.
Exemplo: O fato de João dirigir alcoolizado é uma agravante no caso de um acidente.
O mesmo acontece com a palavra "atenuante".
Exemplo: O advogado alegou a existência de algumas atenuantes, para justificar o pedido de redução de pena de seu cliente.

AO ENCONTRO DE / DE ENCONTRO A
- AO ENCONTRO DE: significa "a favor de, para junto de".
Exemplos: Esta sua decisão veio ao encontro das minhas pretensões.
Ana foi toda feliz ao encontro do namorado.
DE ENCONTRO A: equivalente a "contra, idéia de choque, de oposição".
Exemplos:
Naquela questão, as idéias do PT vieram de encontro às do PSDB.
O carro foi de encontro ao poste.
No antológico "Samba da bênção", Vinícius dizia: "A vida é a arte do encontro, embora haja muito desencontro pela vida."
Tinha razão o poeta. Quando você quer uma coisa e ela acontece, ela vem ao encontro dos seus interesses, e não de encontro. (P.C.N.)

A FIM / AFIM
- A FIM: igual a "finalidade".
Exemplo: Ari estava a fim daquela garota.
- AFIM: equivalente a "semelhante".
Exemplo: Meu gosto não é afim ao seu em matéria de comida.

AO INVÉS DE / EM VEZ DE
- AO INVÉS DE: significa "ao contrário de".
Exemplos:
Maura, ao invés de Alice, resolveu se dedicar à música. (opções de estudo contrárias)
Entrou à direita ao invés de entrar à esquerda. (Direita e esquerda se opõem)
- EM VEZ DE: igual a "em lugar de".
Exemplos: Em vez de Pedro, Paulo foi o orador da turma. (Um tomou o lugar do outro)
João foi à praia em vez de ir ao jogo." (Ir à praia e ir ao jogo não são coisas opostas, e sim lugares diferentes).

ALEIJADO ou ALEJADO?
Deve-se dizer e escrever "aleijado".

AMAZONA ou CAVALEIRA?

De fato as gramáticas costumam trazer "amazona" como feminino de "cavaleiro", mas é bom saber que os dicionários registram também a forma "cavaleira".

À MEDIDA QUE / NA MEDIDA EM QUE
- À MEDIDA QUE: significando "à proporção que".
Exemplo: Senhas eram distribuídas aos candidatos à medida que eles entravam nas filas de inscrição.
- NA MEDIDA EM QUE: equivalente a "no momento, no instante em que".
Exemplo: Terás muito mais força e resistência na medida em que deixares de fumar e beber tanto.

ANARQUIA/AUTARQUIA/ OLIGARQUIA
- Anarquia: Ausência de governo;
- Autarquia: Auto (= si mesmo) + arquia (= governo);
- Oligarquia: governo de poucos.

A NÍVEL DE ou EM NÍVEL DE?
Em verdade, a forma "a nível de" está incorreta. Deste modo, devemos usar a expressão "em nível de", mesmo assim somente quando houver "níveis".
Exemplos:
Este problema só poderá ser resolvido em nível de diretoria (assessoria, secretaria...).
As decisões tomadas em nível federal (estadual, municipal) poderão ser definitivas.
Observação: Quanto ao mar, é aceitável dizer "ao nível do mar" ou "no nível do mar".

NossoClassi

Vender, Alugar, Comprar, Emprestar, Doar.
Com NossoClassi é muito mais fácil!

Classificados grátis para bens pessoais e empregos.
Apenas $15 para fins comerciais por cada 30 palavras.

Você pode enviar seu classificado por carta P.O. Box 772227 Orlando, FL 32837 ou email: info@nossagente.net

Radio Zap Festival Evento Multicultural

Aconteceu no dia 1 de abril, o Radio Zap Festival, um evento multicultural brasileiro que visou reunir famílias e artistas da região de Orlando para um dia de descanso, diversão e boa música.

O dia ensolarado e o bonito local contribuíram para que a apresentação dos artistas, grupos de capoeira, etc... fossem um sucesso para o público presente.

Esperamos que a Radio Zap possa promover novos festivais visando reunir a comunidade brasileira da região.

Comprando ou vendendo sua casa?

Sua Realtor é Marta Rocha, ajudando você a obter sempre o melhor preço!

DPG Realty Group
The door to your new home

11500 S. Orange Blossom Trail
Suite 6 Orlando, FL 32837

Cell 407 797 4470
marta@dpgrealty.com

Casal Brasileiro é homenageado em almoço do Orlando CVB

Ao lado de Mike Dyrland, Gerente de Marketing da Dollar Rent-a-Car, Fernando Cotta e Claudia Menezes, donos da Pegasus Transportation, foram homenageados no programa "You are a Star" do Orlando Convention and Visitor Bureau. O premio é oferecido a indivíduos e corporações que foram "acima e além" nos serviços prestados a esta entidade.

Durante o ano de 2006, a equipe do casal, que atua no ramo de transporte de passageiros, atuou ativamente participando em missões, feiras e fornecendo transporte para os grupos de familiarização da América Latina.

Foram também homenageadas empresas como: Gatorland, Kennedy Space Center Visitor Complex, Medieval Times, SeaWorld Orlando e Walt Disney World pela participação no lançamento da campanha de marketing 2007-08 do Orlando CVB

É NOSSA GENTE marcando presença.

Participe. Tire suas dúvidas, mande sua história. Nossa Gente é o seu Jornal. email: info@nossagente.net

Brasil aos olhos dos americanos

O grupo alunos de Português como segunda Língua do Valencia Community College do Prof. Richard Sansone foi visitar o Brasil no último mês. Em uma viagem mista de turismo e estudos, puderam apreender um pouco mais da nossa cultura, costumes e modo de vida.

Todos, sem exceções amaram nosso país, alguns afirmaram que poderiam largar tudo, para viver por lá. O grupo se reuniu na Pizzaria Brasileira HiPizza em uma festa de confraternização do encerramento do semestre.

Segundo o Prof. Richard é uma satisfação enorme poder compartilhar com seus alunos o seu amor pelo Brasil. Ele se sente realizado profissionalmente proporciando esta experiência para eles.

Steve Cunningham

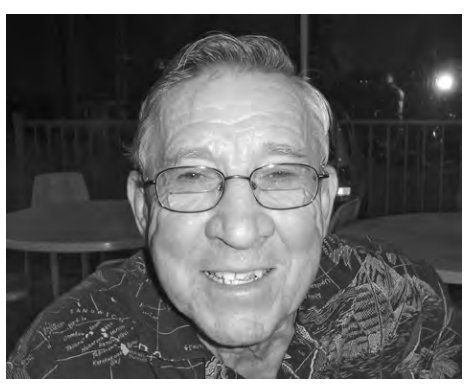
A viagem ao Brasil foi uma experiencia muito grande na minha vida. Tenho certeza que eu vou voltar ao Brasil muitas vezes. As brasileiras são jóias brilhantes! Adorei!

Sônia Shannon

Brasil é o primeiro e único país estrangeiro que eu visitei e é impossível não se apaixonar por este país. O povo brasileiro é muito amável e sempre dá um jeito para todos os casos. Quero voltar sempre.

Louise Cunninham

Nós estivemos no Brasil em 2004 e estamos muito felizes de ter retornado. Os brasileiros são muito amigáveis. Relembramos nossa viagem através das fotografias.



Ronald Cunningham

Uma viagem maravilhosa com todas estas pessoas amigáveis. Vale a longa viagem de avião.

Chris Garcia

A viagem para o Brasil foi absolutamente maravilhosa. As pessoas foram muito amigáveis e hospitaleiras. Eu me encontrei com muitas pessoas que me ajudaram muito com meu portugues e conheci diferentes formas de cultura. Eu amei cada minuto que passei no Brasil e quero voltar o mais breve possível.

Blanca Jimanez

Brasil é maravilhoso. As pessoas são muito amigáveis, as praias são lindas e você pode sentir uma grande energia no ar. Eu amei o Brasil e retornarei em breve.

Estou muito feliz de conhecer a cidade natal de meu melhor amigo. Agora eu sei porque ele fala com tanta paixão sobre sua cidade.

Steven Helmkamp

Brasil foi a viagem de minha vida. Tudo o que vivi, a música, comidas e o maravilhoso povo brasileiro foram uma chance única que você tem somente uma vez na vida. Eu estou muito feliz de poder ter feito está viagem com meu grupo de amigos. O Brasil é um destes lugares onde você poderia largar tudo o que se está fazendo e viver lá por um ano.

Sandra Chacon

Eu acho que o Brasil é um país mágico que tem a capaciadde de fazer você se sentir em casa. É impossivel esquecer esta maravilhosa experiência. Defenitivamente as lembranças da viagem ficarão marcadas para sempre.

GRÁTIS!

Receba na sua casa ou seu escritório o jornal Nossa Gente. Faça uma assinatura grátis!

NOSSA GENTE
O seu jornal em Orlando!

www.nossagente.net
Toda hora é hora de novas notícias!

Conversa ao pé do fogão: sobremesas brasileiras

Como é difícil escrever sobre culinária num país como este onde se encontra com facilidade qualquer alimento, tudo pronto, seja industrializado, enlatado ou em conserva.

Difícil imaginar que alguém se predispusesse, nessas condições, a gastar horas para preparar uma refeição já que tudo que se possa comer pode ser encontrado nos supermercados, dos mais econômicos aos mais sofisticados, de acordo com a vontade e o poder aquisitivo do freguês.

Maiores informações mande um email para cleiderotondo@nossagente.net
Cleide Eventos - 407 276 2277

Dependendo da preferência, tem os fast foods e tantas outras possibilidades até restaurantes especiais, aonde tudo vem arrumadinho pronto para ser digerido, ou engolido em pé para não se perder tempo!

Houve tempo que as coisas eram bem diferentes.

Comer não era apenas encher a barriga e matar a fome, mas um ritual que se cumpria com detalhes e requintes.

Minha avó Magdalena acordava bem cedo no dia em que o cardápio anunciava massa e dizia: se Você pretende comer macarrão ao meio dia levante às 6 da manhã.

A Barilla nos deixou mal acostumados com relação ao tempo que levamos para abrir uma caixinha de macarrão.

Entretanto, o tempo que se dedicava ao preparo dos alimentos não era tempo perdido.

O preparo era prazeroso e a degustação melhor ainda. A hora da refeição era também a hora da conversa que o corre-corre dos dias de hoje abalou e que a televisão praticamente extinguiu.

Os bate papos se estendiam até tarde, depois vinha o café e as vezes até uma música, se na casa alguém tocava algum instrumento.

Esta também é a razão pela qual esta coluna pretende falar de seres humanos e das origens dos pratos.

O nosso objetivo será o de trazer receitas e sempre que possível relatar sobre as suas origens e tradições.

Deve-se ressaltar também que o fato de se atribuir um prato a determinada pessoa não significa, necessariamente, que essa pessoa seja a autora da receita.

Significa dizer que mesmo que se atribua a uma pessoa determinado prato ou refeição, quase sempre, ele vai seguir seu caminho sendo modificado ao passar de um para o outro. Já dizia Goethe: no fundo somos todos seres coletivos, o que podemos chamar de propriedade nossa é pouca coisa.

Pela mesma razão, não é fácil ensinar a cozinhar. Haverão contratempos mas se você cozinhar com amor, certamente superará essas possíveis dificuldades.

Todo cozinheiro tem que ter uma boa doze de generosidade, já que o que se busca é sempre agradar aos que irão degustar um prato ou refeição.

Enfim é amor que se oferece ao se preparar uma refeição.

Teremos como primeira receita QUINDIM, sobremesa tradicional da cozinha brasileira e o doce preferido do meu filho Marco Antonio, muito simples de ser assimilada e de preparo rápido, cerca de 1 hora no máximo.

Ingredientes:

9 gemas de ovos;
3 ovos inteiros;
400 gramas de açúcar;
1 pacote de 100 gramas de coco seco (ralado);
1 xícara de água;
2 colheres de sopa de manteiga sem sal.

Modo de fazer:

Passe numa peneira as 9 gemas e os 3 ovos inteiros;

Adicione o açúcar (400 gramas);

Junte também o conteúdo do côco, hidratado com a xícara de água;

Derreta a manteiga (2 colheres) no microondas e junte aos demais ingredientes;

Misture tudo deixando uma massa homogênea;

Coloque tudo numa assadeira redonda, que deverá estar untada com manteiga e açúcar cristal (isso vai garantir o brilho ao quindim, depois de pronto);

Essa assadeira deverá sem colocada em banho-maria, numa assadeira maior onde deverá estar a água.

Leve ao forno (temperatura de 350 graus). O tempo para ficar pronto vai depender de um fogão para outro, mas pode-se considerar que em 40 minutos a massa deverá apresentar na sua superfície uma cor caramelada, e isso significará que o quindim está pronto.

Para tirá-lo da forma, coloque um prato sobre a assadeira e vire de tal forma que a superfície amarela e brilhante do quindim fique para cima

Espere esfriar. Está pronto para ser servido.

Até a próxima, um abraço.

Assine o Nossa Gente e participe do sorteio para um iPod nano2g

Envie este formulário para Nossa Gente / Concurso iPod Nano - P.O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998
ou registre-se on line no site www.nossagente.net

Nome completo _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado _____ CEP/ZIP _____

Telefone _____

e-mail _____

NOSSA GENTE
P.O. BOX 772227
Orlando, FL 32837-9998
info@nossagente.net
www.nossagente.net

Para anunciar
407 888-9933

Esta promoção é aberta a todos moradores dos EUA. Participantes devem ser maiores de 18 anos. Os formulários têm que chegar na redação do jornal Nossa Gente até o dia 31 de cada mês, mantendo-se válido até o final da promoção. O jornal Nossa Gente sorteará o ganhador. O ganhador será notificado por telefone ou email, se em 24 horas o ganhador não se manifestar, sortearemos outro participante e assim sucessivamente até um sorteado se comunicar com o Jornal. O prêmio não pode ser trocado por dinheiro. Não se permite transferência ou troca do prêmio. Uma vez que entram no concurso, os participantes aceitam as condições do jornal Nossa Gente. Uma vez que aceite o prêmio o ganhador libera o Jornal da responsabilidade do uso do prêmio. O ganhador autoriza o jornal Nossa Gente e seus afiliados a usar o nome, foto ou informação com fins publicitários, sem remuneração. Não é necessário fazer uma compra para participar. Não é válido onde este tipo de promoção não é permitida. Para participar, mande seu formulário para o jornal Nossa Gente/iPOD concurso, P. O. Box 772227 Orlando, FL 32837-9998

EMPREGOS

Supervisora (com experiência) e housekeeping Marla (321) 388-4103

Helper para trabalho com piso de madeira Wilson (678) 616-4700

Profissional para trabalho com brick (407) 844-5404

Moça confiável e responsável para trabalhar inicialmente 2 dias por semana com limpeza de casas (407) 297-6533 após 7pm

AUTOS

Toyota 1995 - Manual, excelente condição. 138.000 milhas
(407) 276-6108

Ford Focus 2002 - $4900
(321) 217-0002

Ford Excort 1995. Automatico, ar condicionado, bom estado - $1400
(407) 857-3042 ou (407) 235-5518

Ford Ranger 1994 - Manual, ar gelando, tool box, engate para trailer, pneus bons, freio novo. motor 2.3, 164.000 milhas - $1490
(321) 438-6628

Ford Sable 1994 - Automatico 94.000 milhas - $700 (407) 692-5745

IMÓVEIS ALUGUEL

Quarto em townhouse Stonebridge Place (407) 883-6774 Fátima

Apartamento - Avalon Condominiuns - Semoran Blvd 3/2 Remodelado - Pronto para mudar
Marcio (561) 305-0566

Apartamento 2/2 Laundry na Conroy x Kirkman. Cond Summer State c/ piscina e jacuzzi. Academia .Estacionamnmto coberto, Água e cable incluso. Cond. com gate. $1,000 por mês. Bruno (407) 802-9921

3/2 Área da Universal - Ótimas escolas. $1175 (407) 367-8627

2/2 Gated comm. Very quiet. Great neighborhood. Good Price - (321) 594-3560

VENDA

Ap. Metrowest 3/2 quarto andar com elevador, duas suites com closet. Eletrodomésticos, piso de madeira, sacada com tela, condominio fechado com piscina e academia, Pronto para morar. $229,900 - Andrea Rudek (407) 928-1471

Condominio em Metrowest 3/2 excelente condições, $500 no closing cost. 6 meses HOA pagos (407) 461-1830

Anúncie GRÁTIS AQUI

Alguns conselhos e truques que ajudam na cozinha

ALHO

1. Para retirar o cheiro de alho das mãos não as esfregue nunca; ponha-as debaixo de uma torneira com água corrente e espere um ou dois minutos.

2. Uma sugestão, que resulta sempre comigo, para tirar o cheiro do alho das mãos: corte um limão ao meio e esfregue as mãos no limão durante uns minutos. Depois lave com sabonete, sólido ou líquido, e todo o cheiro desaparecerá.

3. Separe os dentes de alho um a um, depois com a faca tire os dois lados do dente; com um martelinho de carne dê um toque em cima, verá que a casca se desprende com facilidade

4. Para tirar o cheiro do alho, passe um pouco de polpa de batata ralada nas mãos e depois lave-as normalmente.

(Mário Ferreira)

5. Nunca use o alho para temperar peixes, pois eles tiram todo o seu sabor.

6. A carne do peixe é muito sensível e se você usar o alho, não mais distinguirá qual peixe está comendo. Se não acredita, faça uma experiência cozinhando um peixe com alho e outro sem alho.

(Jorge Peçanha - Rio de Janeiro - Brasil)

7. Para tirar o cheiro do alho das mãos, basta esmagar esfregar um pezinho de salsa com os dedos e por fim passar por água, é infalível

(Sandra Costa - Bahia)

ALFACE VERDINHA

Quando quiser fazer salada com alface, para que fique crocante, depois de separar as folhas e lavá-las bem , ponha uma colher de chá de açúcar.

Verá que a alface fica crocante.

(Odete Maria-Sorocaba)

AMÊNDOAS

Para tirar a pele das amêndoas, deve-se deixá-las durante algum tempo de molho em água fervente, espremendo-se em seguida com os dedos.

Para ficarem claras, passe-as por água fria e enxugue-as num pano.

(Felicia Sampaio)

ABACAXI

Sempre que quizer usar este fruto em sobremesas geladas que levem gelatina, deve-se primeiro cozê-lo.

Isto deve-se a um enzima que estes frutos têm, que evita o endurecimento da gelatina depois de fria.

(Felicia Sampaio)

ARROZ

Para deixar o arroz mais soltinho colocar umas gotinhas de limão na água

(Lojas Belém - Brasil)

AVES

Para chamuscar, coloque um pouco de álcool num prato de esmalte ou alumínio, acenda-o e chamusque a ave sem a sujar.

(Felicia Sampaio)

BACALHAU

1. Para tirar o sal do bacalhau, corte-o em pedaços, tire a pele e as espinhas e lave-o tantas vezes em água quanto quiser para ficar no tempero que deseja.

(Felicia Sampaio)

2. Para ter um bacalhau alto e saboroso depois de dessalgado. Faça a primeira dessalga com água fria. Depois faça a segunda dessalga com leite. Excelente.

(Hugo Pereira - Macau)

3. Esqueceu de dessalgar o bacalhau. É só cozinhar o mesmo umas duas vezes usando sal fino.

(Edward Costa - Brasil)

4. Para se tirar o sal do bacalhau é bom deixar de molho na água morna por um dia inteiro, trocando de vez em quando esta água.

(Flaviane Montenegro - João Pessoa-PB BRASIL)

5. Sabe um segredo para você dessalgar o bacalhau no mesmo dia ? Corte o bacalhau e deixe ferver com leite, depois é só escorrer que o sal sai todo .

(Ida Navarro - Sorocaba)

BACALHAU DESSALGADO

Se por qualquer motivo se esqueceu de pôr o bacalhau para dessalgar, ponha-o dentro de água cortado em postas com folhas de couve portuguesa. O bacalhau ficará dessalgado em mais ou menos três horas. E você terá as couves salgadas

prontas para cozinhar em água sem sal.

(Ricardo Pereira)

BACALHAU DESFIADO

Quando precisar desfiar bacalhau depois de cozido, tire as espinhas e a pele e deite-o num pano grosso. Esfregue bem o bacalhau, sempre dentro do pano e passado algum tempo verá que este ficou em fios , separados uns dos outros.

(Felicia Sampaio)

BANHO-MARIA

Para que a temperatura da água fique mais alta, coloque um pouco de bicarbonato de sódio.

BOLO DE CHOCOLATE

1. Para que o bolo de chocolate fique molhadinho acrescente a massa uma maçã ralada, não altera o sabor e deixa o bolo molhadinho na medida certa.

2. Se gosta do bolo de chocolate bem escuro, acrescente a massa uma colherinha (café) de bicarbonato de sódio.

(CLEMÁRIA NORTE)

3. Quando fizer um bolo de chocolate sempre acrescentar ao chocolate um colher de café de bicarbonato de sódio, isso ajudara no crescimento do bolo. (Francesli - Brasil)

BOLO FOFINHO

Para se obter um bolo bem fofinho substitua a manteiga ou margarina pela mesma quantidade, no caso cada colher de manteiga substitua por óleo.

E obterá um resultado inigualável colocando-se bastante manteiga ou margarina para untar a forma.

Sabe o que acontece? o bolo ficará macio e não perderá o sabor da manteiga

(Ida Guilhermina Bormanni Navarro - Sorocaba - São Paulo - Brasil)

CAMARÕES

1. Para conservar camarões inteiros (com cabeça) frescos por até seis meses, divida-os em quantidades a serem utilizadas numa refeição, coloque-as em recipientes plásticos, cubra com água, tampe e leve ao congelador. Ao serem descongelados os camarões estarão como se fossem pescados no dia.

(Jorge Barbosa - Rio de Janeiro - Brasil)

2. Deve-se deixar o camarão ferver na água mais ou menos 3 minutos (dependendo do tamanho) e imediatamente depois de cozido, colocar numa travessa, polvilhar com sal, cobri-los com cubos de gelo (para que o Camarão fique rijo) e colocar no congelador.

(Carvalhal)

CEBOLA

1. Para não chorar quando corta as cebolas, colocá-las num recipiente com água por 2-3 minutos depois de descascadas e cortadas ao meio.

(Nuno Botelho)

2. Para não chorar ao cortar a cebola, espete na ponta da faca um pedaço de pão. Verá como resulta.

(Isabel Branco)

3. Para cortar cebolas sem chorar é só corta-las embaixo da torneira com água corrente

(Edward Costa - Brasil)

4. As cebolas pequenininhas descascam-se facilmente se forem mergulhadas em água fervente por alguns segundos.

(Felicia Sampaio)

5. O cheiro e o sabor da cebola desaparece da boca se mastigar uns grãos de café ou um pouco de salsa

(Felicia Sampaio)

UM TELEFONE. DUAS REDES. SEM PROBLEMAS.

Apresentamos telefones tão poderosos que podem funcionar em duas redes.

Conecte-se com o poder de 20 milhões de usuários de walkie- talkie da Nextel e com as as melhores capacidades de voz e dados da Sprint.

Motorola Blend™ ic402

$39.99

após o reembolso pelo correio de $40.

> Nextel Walkie-Talkie incorporado
> Apto para GPS
> Vivavoz

Oferta requer ativação de uma nova linha de serviço e contrato de assinatura por dois anos.

Motorola Buzz™ ic502

$59.99

após o reembolso pelo correio de $40.

> Nextel Walkie-Talkie incorporado
> Apto para GPS
> Durável e resistente

Oferta requer ativação de uma nova linha de serviço e contrato de assinatura por dois anos.

Plano de chamadas recebidas grátis a partir de

$49.99* /mês.

*Outros custos mensais são aplicados
Ver detalhes abaixo.**

Todas as chamadas recebidas são GRÁTIS, de qualquer pessoa e qualquer lugar.

Visite-nos hoje mesmo!

Excel Cellular

(407) 275-8710

LOJA PREFERENCIAL NEXTEL

NEXTEL®

somente da Sprint

••Os Preços não incluem impostos nem tarifas da Sprint (incluindo o encargo de USF de até 2.41% que varia trimestralmente, as tarifas de recuperação de custo de até $2.83 por linha e as tarifas estaduais/locais que variam de acordo a área). As tarifas da Sprint não são impostos nem encargos requeridos pelo governo.

A cobertura não está disponível em todas as partes. As funções e serviços disponíveis variam segundo o telefone/rede. A rede nacional da Nextel chega a mais de 263 milhões de pessoas. Aplicam-se termos adicionais e restrições. Oferta sujeita a aprovação de crédito, taxa de ativação de $36 e por finalização antecipada de $200 por linha. Um depósito poderá ser exigido. Termos adicionais e restrições se aplicam. Visite uma loja autorizada ou Sprint.com para conhecer mais detalhes. Esta oferta é válida até 30 de Abril de 2007 ou até esgotar o estoque. Desconto instantâneo: requer ativação no momento da compra. Reembolso pelo correio: a compra deverá ser efetuada até 30 de Abril de 2007 e a ativação antes de 5 de Maio de 2007. O valor de reembolso não poderá superar o valor da compra. Não incluem os impostos. A linha deverá permanecer ativada por 30 dias consecutivos. Deve-se esperar de 8 a 12 semanas para o reembolso. Planos de chamadas recebidas grátis: se aplicam a chamadas recebidas nos Estados Unidos. Noites, 9pm às 7am e finais de semana, sexta- feira de 9pm a segunda-feira 7am. Minutos excedentes ($0.45/min). As frações de minutos se cobram como minutos completos. Nextel Walkie-Talkie ilimitado: não inclui Walkie-Talkie de grupo ou internacional. Outros termos: telefone PowerSource disponível somente em certos mercados. As ofertas não então disponíveis em todos os mercados nem todos os telefones e redes. Os preços, termos da oferta e as funções podem variar para os clientes existentes. ©2007 Sprint Nextel. Todos os direitos reservados. Sprint, o logo-tipo e outras marcas comerciais são marcas comerciais da Sprint Nextel. MOTOROLA e o logotipo do M estilizado estão registrados no Escritório de Registro de Patentes e Marcas dos EE.UU

ATENCIÓN al conducir

CHANG EXPRESS

www.changexpress.com

A Sua Agência de Remessas e Turismo!

1(888)221-2667

MIAMI - BRASIL

RIO

Só Ida	Ida e Volta
$383	$636

SÃO PAULO

Só Ida	Ida e Volta
$383	$628

Preços com todos os impostos INCLUÍDOS

Bilhetes aéreos pelos melhores preços:

TAM Brazilian Airlines

UNITED AIRLINES

Delta

Continental Airlines

AA American Airlines

Pacotes turísticos, reserva de hotéis e carros no Brasil e EUA com o melhor atendimento!

DEVIDO AO GRANDE SUCESSO A PROMOÇÃO CONTINUA...

Faça uma REMESSA e receba GRÁTIS 1 Motorola ic502

Excel Cellular

Call us: 407-888-9933

o mais novo aparelho hibrido da NEXTEL

Termos e Condições:
- Apresentação de confirmação de remessa pela Chang Express na loja da Excel Cellular.
- Ativação de uma nova linha com plano de no mínimo $39.99 por mês e contrato de dois anos ou Upgrade em linha existente com plano de no mínimo $39.99 por mês e qualificado para desconto de $150 na renovação de contrato por dois anos.

Preço do aparelho: $99.99 / Desconto imediato: $59.99 / Desconto por correio: $40.00

O cliente será responsável por taxas de ativação, custos de correio e impostos.
Esta promoção está sujeita à avaliação de crédito e depósito poderá ser exigido.
O contrato será assinado com Sprint / Nextel nos termos e padrões desta empresa.
Chang Express e Excel Cellular (Representante Autorizado Sprint / Nextel) NÃO serão responsáveis pelo serviço obtido por esta promoção.

Maiores informações pelos telefones 407-275-8710 ou 407-888-9933

REMESSAS TAXA ZERO
E VOCÊ AINDA
GANHA 1 LIGAÇÃO PARA O BRASIL

Ph. (407) 403-6177 - Orlando - FL

Visite uma de nossas lojas:

MASSACHUSETTS

LOWELL.....183 Appleton St (978) 571-0060
SOMERVILLE.....192 Broadway (617) 776-7770
FRAMINGHAM.....46 Concord St (508) 628-3777
ALLSTON.....147 Brighton Ave (617) 202-6370
ALLSTON.....190 Brighton Ave (617) 782-3500

FLÓRIDA

POMPANO BEACH.....515 E. Sample Rd (954) 781-7130
POMPANO BEACH.....2313 E. Atlantic Blvd (954) 782-7828
ORLANDO.....5736 International Dr. (407) 403-6177