



O
Maravilhoso
 Livro
das
Meninas

Rosemary Davidson & Sarah Vine



EDITORA
GZOB

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

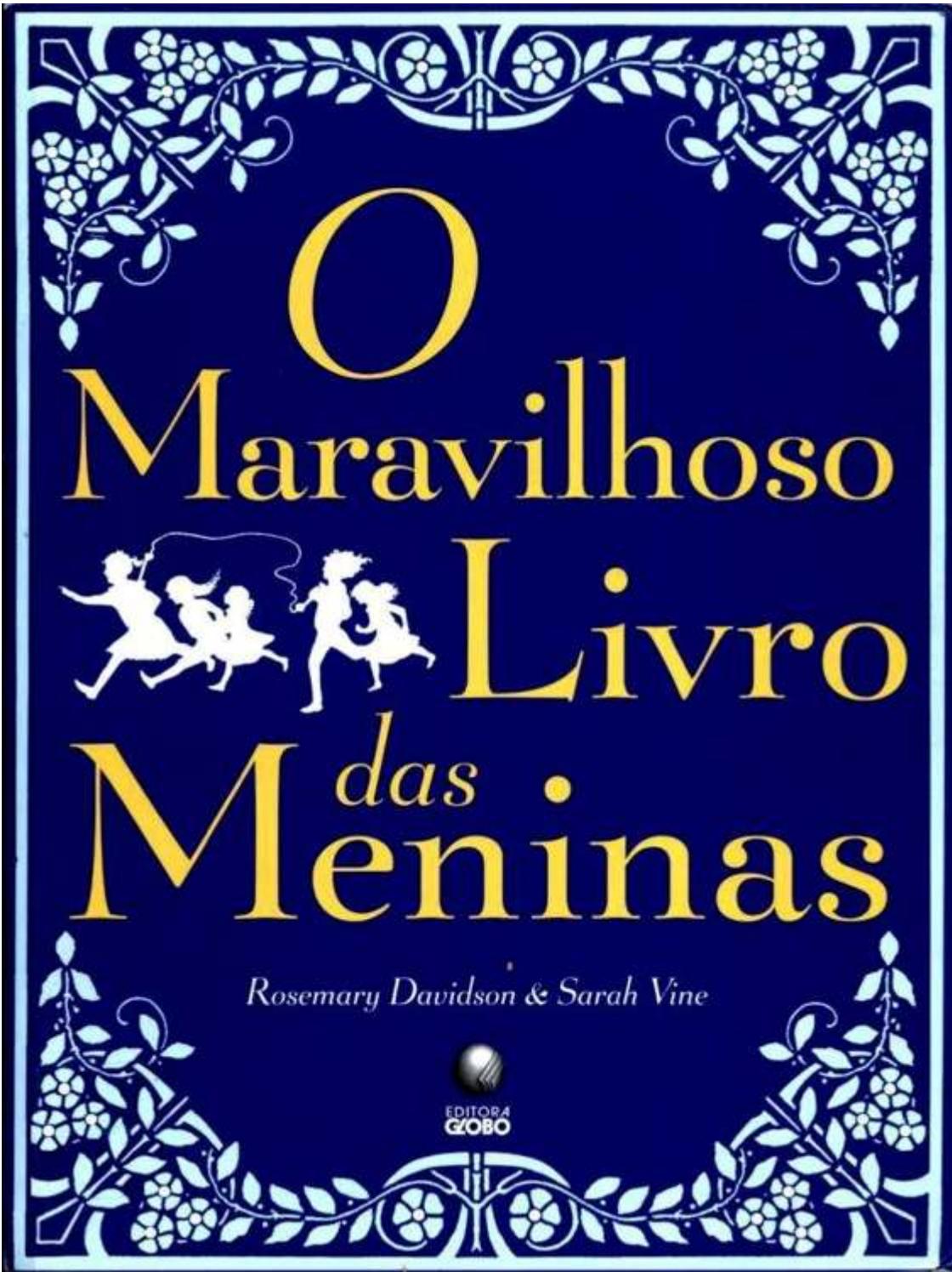
A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.



O MARAVILHOSO LIVRO DAS

M E N I N A S

R O S E M A R Y D A V I D S O N

E

S A R A H V I N E

EDITORA GLOBO

2008

Tradução e adaptação: Rosemarie

Ilustrações de Natacha Ledwidge



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

1. AGULHA E LINHA

2. No QUINTAL

3. NA COZINHA

4. É VERÃO

5. VIDA AO AR LIVRE

6. ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

7. BELEZA E MAQUIAGEM

8. No PALCO

9. É OUTONO!

10. CABELOS

11. PERFUMES

12. UM POUCO DE CULTURA

13. PÁSCOA

14. VAI TER FESTA!

15. É INVERNO!

16. FESTIVIDADES E COMEMORAÇÕES

17. É PRIMAVERA!

18. NATAL

19. LEITURA DA SORTE

20. PRIMEIROS SOCORROS

21. DICAS VALIOSAS

INTRODUÇÃO

Alguém já disse, com boa dose de razão, que o tédio é pai de rodas as invenções. Provavelmente tudo começou na pré-história, quando a primeira garota ficou amiga da menina que morava na caverna ao lado e, juntas, descobriram formas divertidas de aproveitar o tempo: desenhar, brincar, colher flores, fazer enfeites para se embelezar. Ou mesmo inventar uma língua só delas, exclusiva para trocar segredos, quem sabe, até a vida adulta.

Milênios se passaram. Para dar graça à existência humana, surgiram as melhores coisas da vida, como a música, as artes visuais, a literatura, o teatro, a moda. Enormes transformações se sucederam, e hoje todo mundo navega na internet, fala pelo celular e vê DVD. Mas, basicamente, as meninas continuam muito parecidas com as antepassadas da Idade da Pedra: ainda se encantam diante de um filhotinho de cachorro e preservam a capacidade de passar horas trocando de roupa em busca do visual perfeito. O mundo contemporâneo pode estar repleto de novidades tecnológicas, mas sobrevive intacto na alma humana o prazer de preencher as horas livres com o trabalho manual bemfeito ou a leitura de um belo romance, por exemplo.

Neste livro, você vai encontrar centenas de idéias e sugestões de deliciosas atividades para fazer sozinha ou partilhar com as amigas. Os capítulos seguintes reúnem jogos, histórias, receitas, passagens históricas e curiosidades da cultura popular. Há sugestões práticas e de resultado concreto, como a confecção de convites e cartões, mas também dicas sobre temas mais sutis, como conselhos sobre o relacionamento com as amigas. Em resumo, O Maravilhoso Livro das Meninas é um tipo de leitura capaz de agradar até à sua mãe e sua avó!

De olho na vida prática, as autoras do livro não se esqueceram de aspectos importantes do cotidiano das garotas. Vale conferir as recomendações sobre beleza, saúde dos cabelos, cuidados com animais de estimação e (por que não?) etiqueta. Na hora da

"mão na massa", as explicações são acompanhadas de ilustrações super didáticas. E como uma garota bem informada vale por duas, não poderiam faltar dicas de livros e filmes que vale a pena conhecer.

Mas quem são, afinal, as autoras deste livro? Bem, Rosemary Davidson nasceu e cresceu na Irlanda, ao lado de três irmãos.

Trabalhou anos no mercado editorial e adora a vida ao ar livre.

Sarah Vine, por sua vez, faz mais o tipo urbano. Cresceu em Torino, cidade industrial do norte da Itália, e escreve para o jornal inglês The Times. Da combinação e mistura do estilo rural e urbano surgiu este livro com cara de almanaque "retro" e recheado de informações legais para as garotas de hoje e sempre. Aproveite!





AGULHA E LINHA

No passado, fazia parte da educação das meninas aprender a costurar, bordar e dominar outras técnicas manuais. A revolução feminista e a luta por igualdade entre os sexos, porém, associaram a essas atividades o rótulo de "coisa menor", sem utilidade. Depois de séculos dedicados às agulhas e linhas e às tarefas "do lar" — enquanto os homens iam batalhar pela sobrevivência da família —, as mulheres deixaram suas caixas de costura de lado e se juntaram aos parceiros. O resultado foi o aumento da renda doméstica, mas também o abandono dos pequenos prazeres que fazem parte do universo feminino desde o tempo de nossas bisavós.

É uma pena. Mesmo porque as atividades manuais não se resumem a remendar meias. Com criatividade, é possível confeccionar peças lindas ou até customizar aquela calça velha que está no armário. E vale lembrar: não existem tarefas

"menores". Saber pregar botões, por exemplo, pode ser decisivo para "salvar a pátria" numa situação de emergência.

CAIXA DE COSTURA

Muito provavelmente sua avó tinha uma caixa de costura, um lugar especial para guardar os apetrechos mais usados nos trabalhos artesanais. Em geral, não podiam faltar:

- * agulhas e alfinetes

- * elásticos

- * fita métrica

- * desmanchador de costura

- * tesoura

- * giz de alfaiate

- * linhas

- * dedal

* alfinete de segurança

O segredo estava em guardar botões e outros enfeites, como lantejoulas e fitas, em potes de vidro ou pequenas latas. Na próxima vez que você ganhar um presente dentro de uma embalagem bonita, não a jogue fora: ela pode se transformar na sua caixa de costura. Use-a para guardar tudo o que for útil.

Você vai se surpreender com a quantidade de coisas que, em vez de ir para a lata de lixo, podem ser "recicladas" para outros fins. Pedacos de fita, botões perdidos, miçangas e vidrilhos, tudo merece um lugarzinho. Por sua vez, os tecidos podem ser encontrados em lojas especializadas, tanto os grandes estabelecimentos como os pequenos bazares de bairro. Em geral, vale à pena dar uma olhada na cesta dos retalhos e procurar cores e estampas do seu gosto.

Costura

Existem vários pontos de costura à mão, mas, para começar, basta conhecer as técnicas simples. Escolha uma agulha média,



uma linha de algodão combinando com o trabalho e um pedaço de tecido do tamanho de um guardanapo. Prefira retalhos de algodão ou de linho, que dão mais firmeza aos pontos. Não esqueça de um detalhe importante: uma cadeira confortável, instalada em

local bem iluminado, de preferência com espaço para acomodar seus utensílios de costura.

Os três pontos ensinados a seguir podem parecer bobos, mas é importante começar por eles para aperfeiçoar o controle dos movimentos e, depois, aprimorar sua técnica de costura ou bordado.

PONTO DE ALINHAVO

É o mais fácil de todos. Coloque a linha na agulha e faça um pequeno nó na ponta. Insira a agulha no pano de baixo para cima e puxe. Fure o tecido novamente a uma distância aproximada de 0,5 centímetros do ponto inicial, vá para o avesso e depois volte com a agulha para a parte superior do pano (ilustração A). Tente manter a mesma distância entre os pontos. Pratique até se sentir segura (ou entediada). O ponto de alinhavo pode ser usado para emendar dois tecidos, enfeitar um acabamento ou ainda para franzir o pano (para isso, basta puxar a linha).

ilustração A

ilustração B

PONTO ATRÁS

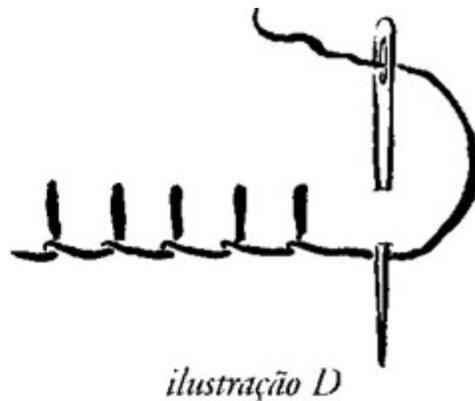
Este é um ponto bastante prático, além de firme, confiável e versátil. Insira a agulha com a linha no tecido de baixo para cima e depois fure o pano a cerca de meio centímetro para a direita. Volte com a agulha para a parte superior, só que agora à esquerda do

ponto inicial, também a 0,5 centímetros. Fure novamente o tecido, colocando a agulha próxima ao final do ponto anterior (ilustração B).

PONTO CASEADO

O ponto caseado é ideal para dar acabamento em bordas, unir dois tecidos e fixar as aplicações. Quando você dominar esta técnica, poderá utilizá-la também para fazer casas de botões.

Vire para você a extremidade de tecido a ser trabalhada. Da esquerda para a direita, fure o tecido a uma pequena distância da borda (cerca de 0,5 centímetros, por exemplo). Puxe a linha e volte a inserir a agulha ao lado do primeiro furo, mas deixando uma pequena "volta" na linha (ilustração C), dentro da qual a agulha irá passar na hora de voltar para a parte superior do tecido. Puxe com suavidade para formar o pequeno "dente" e fure novamente, para fazer o próximo ponto (ilustração D).



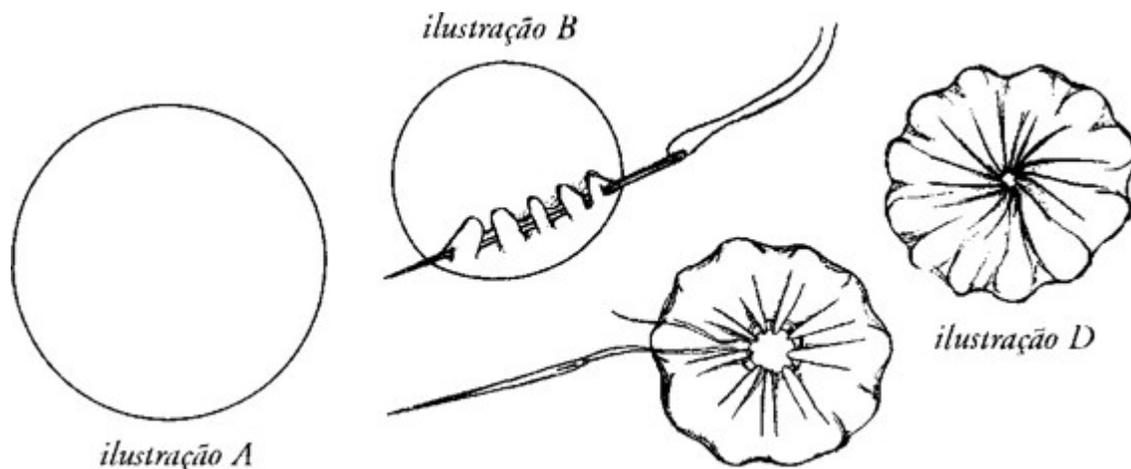
ACABAMENTO

Quando o trabalho ou a linha acabarem, será preciso fixar o último ponto com firmeza, para evitar que a costura desmanche.

O melhor modo consiste em virar o tecido do avesso e passar a agulha várias vezes no último ponto, fazendo um nó. Puxe bem a linha e corte rente ao nó.

Fuxico

Aplicados sobre uma roupa, os coloridos fuxicos dão aquele toque especial. Se você preferir emendá-los, o resultado pode ser uma simpática bolsa!



Corte um círculo de tecido com aproximadamente 10

centímetros de diâmetro (ilustração A). Dobre a borda para dentro e comece a fixá-la com o ponto de alinhavo, subindo e descendo com a agulha em intervalos regulares (ilustração B).

Ao terminar o círculo, puxe a linha (ilustração C), ajeite as pregas com os dedos e prenda o centro do fuxico com alguns pontos delicados (ilustração D). Está pronto!

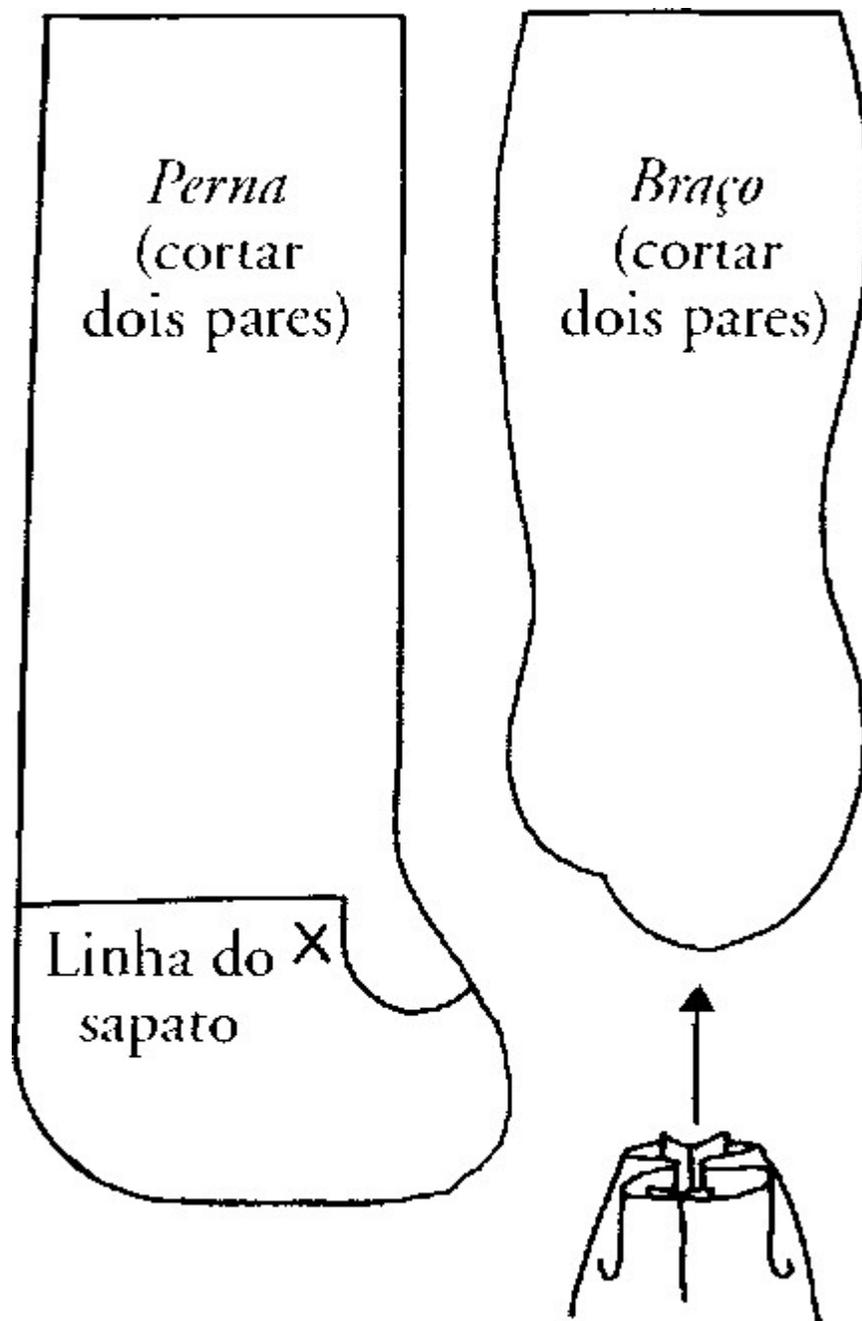
ilustração

C

Boneca de pano

Quem nunca teve uma boneca de pano? Pois chegou a hora de você fazer uma, com as próprias mãos. A tarefa exige um pouco de dedicação, mas o resultado vai deixá-la orgulhosa. Para confeccionar a boneca, você vai precisar de:

- * tecido para o corpo
- * linha e agulha
- * lã ou plumante sintético, para rechear a boneca



* linha de bordado ou caneta de pintar tecidos

* lã, para o cabelo

Os moldes da boneca são:

Na ponta do braço, fazer pregas no tecido

Costure as partes da boneca com ponto atrás. Para emendar uma parte na outra, posicione os lados do tecido um sobre o outro (direito com direito) e faça os pontos a cerca de 0,5 centímetros da borda. Siga os moldes e corte duas partes correspondentes ao corpo da boneca (frente e costas). Alfineteas na altura do pescoço, direito com direito do tecido, e costure acompanhando as bordas. Na parte inferior, deixe uma abertura para virar a peça (a costura vai ficar para dentro) e enchêla com lã ou plumante sintético. Depois de rechear bem o corpo da boneca, feche a abertura com ponto caseado.

Siga os moldes e corte quatro partes para fazer as pernas da boneca, lembrando que um par deve ficar com os pés virados para a direita e outro para a esquerda. Junte as partes, deixando uma abertura no alto para virar a peça e recheá-la. Encha cada uma das pernas (não coloque recheio até a ponta) e fecheas com ponto caseado. Costureas no corpo da boneca.

Corte os braços (quatro partes), junteos e costureos, também deixando a extremidade aberta para virar e encher cada peça.

Deixe cerca de 3 centímetros na ponta sem enchimento. Faça pregas na ponta que será costurada ao ombro, como mostra a ilustração. Feche os braços com pontos de alinhavo e prendaos ao corpo da boneca, a cerca de 1 centímetro abaixo do pescoço.

Você já tem o corpo da boneca e agora é preciso fazer o acabamento. Comece pelo rosto. De acordo com as técnicas tradicionais, os olhos, a boca e o nariz são bordados com linhas de sua preferência, mas também é possível desenhá-los com uma caneta própria para uso em tecidos. Se você preferir pintar, faça primeiro alguns testes em um pedaço de papel e depois marque a posição dos olhos, do nariz e da boca com um lápis ou alfinete, para evitar erros. Caso queira dar um ar tradicional para sua criação, pregue dois botões escuros no lugar dos olhos.

Na hora de fazer os cabelos, o método mais fácil é usar lã (de preferência de tapeçaria, mais espessa), da cor de sua preferência. Corte vários pedaços, coloque-os um ao lado do outro e prenda-os pelo meio. Você pode fixá-los soltos na cabeça da boneca ou fazer duas tranças.

Bolsa

Para começar, o melhor é fazer o modelo mais simples. Faça uma bolsa de tamanho médio e depois aumente ou diminua as proporções, de acordo com a sua preferência. Prefira um tecido mais firme, a fim de evitar que a peça rasgue se você carregar coisas pesadas. Para uma bolsa de tamanho médio, você vai precisar de:

- * 1 retângulo de tecido (45 x 70 centímetros)

- * alfinetes

- * linha e agulha

- * tesoura

* 1 metro de cordão (com cerca de 0,5 centímetros de diâmetro)

* alfinete de segurança

Coloque o tecido sobre a mesa, com o lado direito para cima.

Dobre ao meio, no sentido do comprimento, e trabalhe no avesso. Faça uma dobra nas duas pontas: primeiro uma dobra de 2 centímetros e depois outra, com cerca de 4 centímetros.

Costure com ponto atrás (isso fornecerá o espaço para a colocação da alça). Com a bolsa do avesso, alfinete e costure as laterais, também com ponto atrás.

Vire a bolsa para o lado correto. Aproveite a borda da parte interna para passar o cordão: use um alfinete de segurança para realizar essa tarefa. Corte o cordão ao meio e passe por dentro da borda de um dos lados. Depois, repita a operação com o restante do cordão, do outro lado. Junte as pontas e dê um nó firme. Quando você puxar o cordão, a bolsa vai franzir e se fechar.

Você pode criar bolsas de vários tecidos e decorá-las do modo que preferir. Se quiser, faça uma bolsa para cada dia da semana!

Mudando o tamanho e os padrões do tecido, além da cor e da espessura do cordão, você poderá dispor de uma grande variedade de bolsas e saquinhos para guardar suas coisas!

Técnicas úteis

COMO PREGAR BOTÕES

A maioria das roupas compradas em lojas já vem com botões pregados à máquina, o que significa que precisam de um reforço

— do contrário, é provável que caiam depois de você usar a peça três ou quatro vezes.

Para começar, coloque na agulha um pouco de linha de uma cor que combine com o botão, de preferência um tom que

"desapareça" depois que o trabalho estiver feito. Tente usar linha dupla, com um nó na ponta. Posicione o botão no local em que pretende fixá-lo, checando se está de acordo com a posição da casa correspondente.

Insira a agulha de baixo para cima, voltando a descer depois de passar por outra abertura do botão. Se o botão tiver quatro furos, você pode dar os pontos formando um "X" ou fazer duas pequenas linhas paralelas, caso preferir. Alguns botões têm apenas dois furos e, por isso, precisam de cuidado redobrado na fixação.

Repita os pontos até se certificar de que o botão está firme.

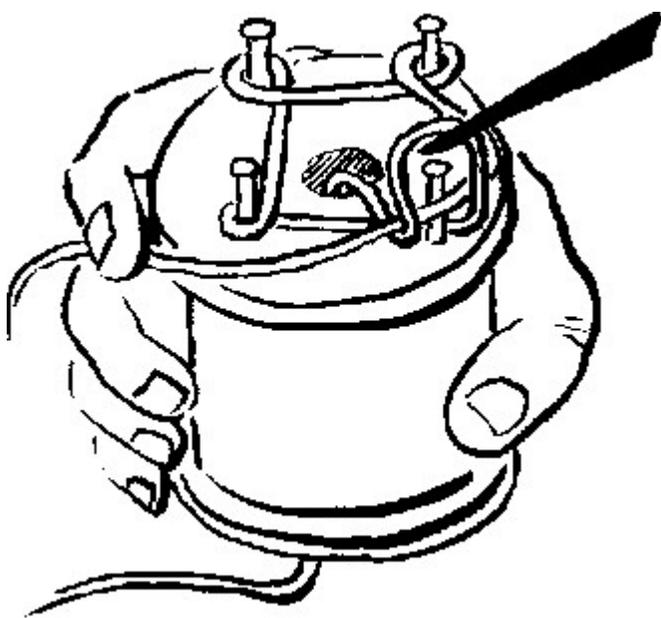
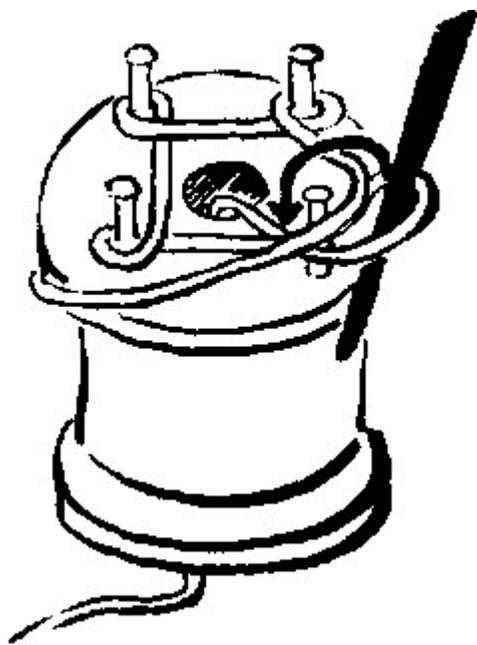
Quando achar que o resultado está satisfatório, faça o acabamento: desça com a agulha para o avesso, passeia pelos pontos que estão aparentes e dê um nó. Em seguida, corte a linha.

COMO FAZER BARRA

Para impedir que a borda do tecido desmanche, é preciso fazer uma barra. Comece fazendo uma dobra para o avesso de 1 ou 2

centímetros, aproximadamente. (Em geral, as costureiras fazem dobras pequenas em tecidos finos, como algodão ou jérsei, e





barras mais largas em panos mais consistentes, como brim.) Em seguida, faça outra dobra, agora um pouco mais larga do que a primeira, para que toda a borda fique bem protegida.

Antes de começar a costura, alfinete a barra (há quem prefira passar o ferro, para garantir que as dobras fiquem bem marcadas). Com ponto atrás, prenda a barra de maneira que os pontos apareçam o mínimo possível do lado direito do tecido.

Certifique-se de que a costura está firme e volte a passar o ferro, ao concluir o trabalho.

Tricô

A técnica a seguir é bem mais simples do que o verdadeiro tricô feito com agulhas, mas ajuda a dar uma idéia de como a coisa funciona. Você vai precisar de um carretel de madeira com quatro pequenos pregos, que pode ser comprado em lojas de artesanato. Essa peça permite apenas confeccionar peças em forma tubular, o que basta para fazer meias ou cachecóis de bonecas, por exemplo.

Para começar, introduza a ponta da lã pela abertura no centro do carretel e passe pelos pregos, no sentido horário (ilustração A). Passe a lã ao redor dos quatro pregos e aperte com os dedos. Com a ajuda de uma agulha de tricô, passe a primeira volta por cima do prego (ilustrações B e C). Repita a operação nos demais pregos e comece novamente, até que a peça fique do ilustração

ilustração

ilustração

A

B

C

tamanho desejado. Para terminar, corte a lã e reforça ao redor de cada prego, dando um nó. Puxe para que fique bem firme.

TRICÔ COM AGULHAS

Nenhum manual de instruções do planeta tem a mesma eficácia do que ver uma pessoa tricotando — mas não custa tentar explicar a técnica. Mãos à obra!

Você vai precisar de:

* um par de agulhas de tricô de tamanho médio (número 5 ou 6; o número equivale à circunferência da agulha em milímetros).

* um novelo de lã. Comece com lã de espessura média.

Escolha uma cor de sua preferência e lembrese de que, no começo, o trabalho nem sempre é animador.

Para iniciar, faça um círculo com a lã e cruze o fio por trás.

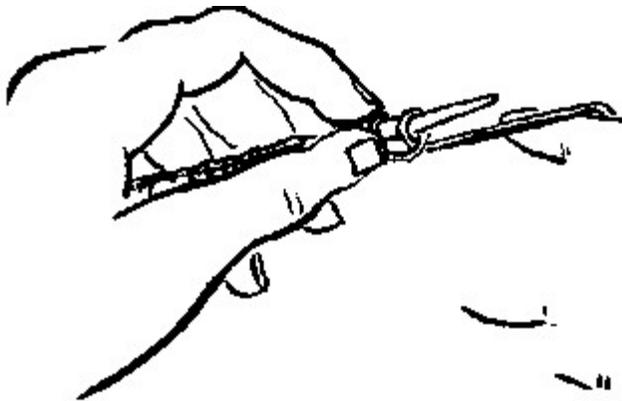
Puxe a ponta comprida através do círculo, formando uma alça (ilustração D). Puxe com firmeza (ilustração E). Esse ponto se chama

laçada corrediça.

Agora, passe esta agulha para a mão esquerda, se você for destra (tricoteiras canhotas devem seguir as instruções ao contrário). Passe a agulha da mão direita pela laçada e puxe a lã, trazendo-a por dentro da laçada. Transfira esse ponto para a agulha da mão esquerda, posicionando um ponto ao lado de outro. (O número de pontos vai determinar a largura de sua peça.)

Depois de dominar essa técnica básica, você poderá passar para o ponto básico do tricô: o ponto meia.

PONTO MEIA



Com a mão esquerda, segure a agulha com os pontos. Na mão direita, passe a lã sobre o indicador e prendaa entre os dedos (ilustração F), enrolando-a no dedo mínimo. A idéia é permitir que a linha se movimente, mas com o seu controle. A tensão da lã é

importante para o resultado do trabalho, e boa parte da técnica de uma tricoteira habilidosa está em não ilustração F

exagerar no aperto nem soltar demais a lã.

Introduza a agulha da mão direita na alça da frente do primeiro ponto da agulha da mão esquerda, de frente para trás. Com o indicador, passe a linha por cima da agulha da direita. Puxe uma laçada através do ponto (ilustração I). Este último movimento pode ser um tanto complicado, mas com um pouco de treino tudo se resolve.

A idéia é passar todos os pontos da agulha da esquerda para a da direita, formando novas carreiras. Ao terminar uma linha, troque as agulhas de mão e repita a operação.

ACABAMENTO

Faça dois pontos meia. Passe de volta o primeiro ponto tricotado sobre o segundo e mudeo de agulha, deixando apenas um ponto na agulha direita. Passe a lã nesse último ponto e puxe.

MULHERES INSPIRADORAS

Nise da Silveira (1905-1999)

Nascida em Alagoas, Nise da Silveira estudou no Rio de Janeiro, onde formouse em medicina, sendo a única mulher em meio a uma turma de 156 homens. Especializada em neurologia e psiquiatria,

criou e aplicou idéias que revolucionaram o tratamento de desequilíbrios mentais. Em 1946, inaugurou o Serviço de Terapêutica Ocupacional do Centro Psiquiátrico Pedro II, no Rio. Inconformada com as terapias mais aceitas na época (como o uso de eletrochoque), apostou na arte como meio de recuperação de pessoas esquizofrênicas.

Em vez de remédios fortes e isolamento, oferecia pincéis, tinta e argila para que os internos se expressassem criativamente. Por meio da análise das pinturas e esculturas produzidas, Nise descobria como abordar o problema de cada um. Defensora radical da humanização dos métodos terapêuticos, a psiquiatra também foi pioneira ao reconhecer animais de estimação como eficientes "coterapeutas" — dar e receber afeto, segundo ela, seria fundamental na recuperação emocional dos internos. A experiência deu tão certo que, hoje, está disseminada em clínicas e asilos espalhados pelo mundo.

Numa sociedade habituada a discriminar e isolar os portadores de desequilíbrio mental, Nise da Silveira foi uma incansável guerreira contra o preconceito. Ela jamais se referia aos internos como "loucos", "doentes mentais" ou

"pacientes". Preferia dizer que cuidava de "pessoas" ou

"clientes". Ao longo de 46 anos, seu trabalho clínico possibilitou que a maioria dos "clientes" voltasse curada para casa. As mais de 300 mil obras criadas durante esse período compõem hoje o acervo do Museu do Inconsciente, no Rio de Janeiro. Imobilizada numa cadeira de rodas desde 1990, Nise se manteve ativa, coordenando um grupo de estudos de psicanálise e psiquiatria até sua morte, aos 94 anos.

NO QUINTAL

O estilo de vida nas grandes cidades, onde não raramente faltam espaço e tempo para as coisas mais fundamentais da vida, às vezes afasta as pessoas do gratificante contato com a natureza. Mas, para sentir um pouco da alegria de ver crescer uma planta ou desabrochar uma flor, não é preciso contar com áreas enormes: um canteiro no canto da varanda do apartamento ou vasilhos postos em locais bem iluminados podem abrigar espécies de fácil cultivo.

Vale ter em mente que nem toda aventura pelo mundo da jardinagem corresponde a sucesso garantido. Às vezes, é preciso mudar uma planta de lugar, procurar informações sobre a época ideal para a poda, buscar dicas de como fertilizar mais a terra... O importante é, em caso de insucesso, tentar de novo! As técnicas apresentadas neste capítulo serão úteis para você se familiarizar com essa prazerosa atividade.



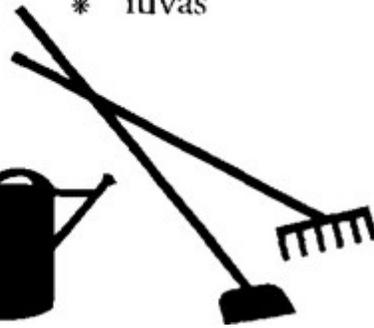
* regador

* pá

* tesoura de poda

* rastelo pequeno

* luvas



CAIXA DE JARDINAGEM

Mesmo que sua incursão pelo universo vegetal não vá além do cultivo de algumas plantas ornamentais, ferramentas adequadas sempre fazem a diferença. Você vai precisar de: PÉ DE FEIJÃO

Esta experiência permite observar, passo a passo, o surgimento do broto a partir da semente, processo que corresponde ao início da vida da planta. Você vai precisar de:

* 1 pote de vidro ou de plástico bem limpo

* algodão

* 2 ou 3 grãos de feijão

* água

Coloque o algodão no fundo do pote e acomode os feijões.

Molhe todos os dias, tomando cuidado para não encharcar.

Escolha um local iluminado e arejado para o pote. Depois que o broto estiver aparente, passe o pé de feijão para um vaso ou canteiro com terra.

MUDA DE ABACATEIRO

Na próxima vez que sua mãe comprar abacate, peça para ela guardar o caroço. A partir dele, e seguindo as instruções abaixo, será possível obter uma muda de abacateiro.

Você vai precisar de:

- * 1 pote de vidro limpo
- * 3 palitos de dente
- * 1 caroço de abacate



Deixe o caroço do abacate
envolto em água morna uma
noite inteira. No dia seguinte,
espete três palitos de dente numa
das extremidades do caroço, a
distâncias regulares. Coloque
água dentro do pote e posicione o
caroço. Os palitos devem se

apoiar na borda do pote, de modo

a manter o caroço suspenso: a

parte mais pontuda deve ficar

para cima, seca, e só a ponta

mais larga permanece em contato

com a água.

Guarde o pote em local protegido do frio, do vento e da luz, mas não se esqueça dele! Verifique todos os dias o nível da água, certificandose de que só a base do caroço fique imersa no líquido.

Quando germinar, o caroço vai apresentar uma espécie de rachadura, com pequenas raízes na parte inferior e uma pequena haste no topo. Espere até que a haste atinja cerca de 15 centímetros e, com uma tesoura apropriada, corte ao meio. Isso ajuda a fortalecer a planta e estimula seu crescimento.

Em seguida, transfira o broto para a terra. Se optar por um vaso, não esqueça de colocar no fundo um pouco de cascalho ou de areia, para garantir a drenagem. Se possível, use terra preparada, que contenha húmus. Abra um buraco para acomodar as raízes, retire os palitos de dente e acomode o caroço, apertandoo suavemente com as mãos. Regue a planta, mas sem exagerar.



Dica: Se o caroço for de abacate bem maduro, aumentam as chances de germinação!

PREPARE UMA JARDINEIRA

Na falta de um espaço aberto, tente montar uma jardineira ou canteiro dentro de casa. De preferência, posicionea perto da janela ou na sacada do apartamento, mas evite locais expostos ao Sol intenso.

Para começar, prepare o local de sementeira das plantas.

Cubra o fundo da jardineira ou vaso com argila expandida, cacos de cerâmica ou cascalho (medida importante para garantir uma boa drenagem). Em seguida, espalhe a terra, que



deve ser composta de três partes iguais de terra vegetal, areia e húmus.

Na hora de plantar, primeiro aperte suavemente a superfície da terra. Tanto no caso de mudas como no de sementes, lembrese de deixar espaço entre cada uma (cerca de 10

centímetros). Depois, coloque mais um pouco de terra e regue com moderação.

QUAIS FLORES PLANTAR?

Se você pretende instalar sua jardineira na varanda ou na janela, uma boa opção são as plantas pendentes. Algumas espécies de gerânio [*Pelargonium peltatum*] e de begônia (*Begônia imperialis*) são bastante indicadas a última, sobretudo em locais de meia-sombra. Caso o vaso ou a jardineira esteja num local com grande exposição ao Sol, aposte nas petúnias (*Petunia integrifolia*), lanterninhas chinesas (*Abutilon striatum*) ou ixoras (*Ixora coccinea*). Se o ambiente tiver muita sombra, plante brinde-princesa (*Fuchsia hybrida*). Grandes quantidades de luz sem incidência direta do Sol garantem um espaço ideal para o lírio-dapaz (*Spathiphyllum wallisii*).

Prepare um canteiro



Converse com seus pais e veja se há alguma área do quintal disponível para acomodar suas plantas. Lembrese de que não é preciso muito espaço: mais importante do que a extensão é a localização do canteiro.

O ideal é que o local escolhido seja face sul ou sudoeste, para garantir boa incidência de luz do Sol. Escolheu? Está na hora de marcar o local, para deixar claro que aquele é o "seu"

canteiro. Você pode cercá-lo de pedras, pequenas estacas de madeira ou tijolos, se preferir.

Agora, mãos à obra. Limpe o canteiro de qualquer entulho (pedras, restos de cimento, galhos secos) e depois afofe a terra com uma enxada. Essa etapa é importante para descobrir o tipo de solo. Com sorte, você encontrará uma terra macia, fácil de revirar mas, se esse não for o caso, basta afofar bem a área e "vitaminá-la" com terra adubada.

Ao revirar a terra, remova itens que podem atrapalhar o desenvolvimento da planta (novamente, pedras, cimento ou galhos secos). Depois que a área estiver bem fofa, acrescente terra adubada, a fim de enriquecer o local com nutrientes: espalhe bem e

passe o rastelo, para misturar o solo com o adubo. Para terminar, use uma pá, para deixar a superfície plana.

A terra está pronta para o plantio. Como o canteiro é seu, escolha flores, ervas ou folhagens do seu gosto, ou combine espécies diferentes. Finalmente, um lembrete importante: caso as primeiras tentativas não dêem certo, não desanime: a natureza sempre permite que você comece novamente.

Sete ervas

Quem nunca ouviu falar das propriedades atribuídas aos famosos vasos das sete ervas? Muitas pessoas acreditam que a combinação dessas espécies é infalível para espantar energias negativas, além de atrair boa sorte. Você quer tentar?

A escolha das espécies varia de acordo com a região do país, mas a combinação mais comum inclui:

- * Arruda (*Ruta graveolens*)
- * Comigoninguémpode (*Dieffenbachia* sp.)
- * Pimenta (*Capsicum annuum*)
- * Espadadesãojorge (*Sansevieria trifasciata*)
- * Manjericão (*Oncimum basilicum*)

* Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

* Guiné (*Petiveria alliacea*)

Dica: Como a comigoninguém pode é uma planta perigosa (a ingestão das folhas pode intoxicar crianças e animais), há quem prefira substituir essa espécie pelo trevo de quatro folhas (*Oxalis deppei*).

Instale seu vaso das sete ervas em local que receba aproximadamente seis horas de luz por dia. Procure manter o solo sempre úmido (mas nunca encharcado), e adube o vaso uma vez por mês.

Temperos em casa

Algumas coisas combinam tanto que parecem ter sido criadas uma para a outra... É o caso do morango com chantilly, do arroz com feijão e do tomate com manjericão. O manjericão, como outras ervas de uso culinário, é fácil de ser cultivado (cresce até em vasos e floreiras) e não exige grandes cuidados.

Plantas condimentares e aromáticas aguçam os sentidos do olfato, da visão e do paladar. Perfumam os ambientes e conferem um toque especial aos alimentos. Manter um canteiro ou jardineira com ervas usadas no preparo da comida é uma boa maneira de testemunhar o poder da natureza: um simples raminho de hortelã, alecrim ou manjericão pode ser suficiente para transformar os pratos comuns em finas delícias gastronômicas.

ALECRIM

O *Rosmarinus officinalis* é muito fácil de ser cultivado em canteiros e vasos. Seu nome científico vem do latim e significa "orvalho que vem do mar", nome dado pelos romanos por causa de seu perfume.

Como as sementes costumam demorar para germinar, convém plantá-lo em pequenas mudas (em geral, à venda em lojas de jardinagem e até em supermercados). Escolha um terreno fofo e bem drenado, em local que tenha iluminação direta durante boa parte do dia. Não exagere nas regas e procure manter a muda protegida contra ventos fortes. Para secar o alecrim, faça pequenos maços e deixe os ramos pendurados para baixo, em local sombreado e arejado.

HORTELÃ

Com aroma característico, a hortelã (*Mentha piperita*) é uma erva usada nas indústrias farmacêutica, cosmética e alimentícia. Além de indispensável nos pratos da saborosa culinária árabe, as folhas desta plantinha têm grande versatilidade culinária, sendo empregadas em sucos, sorvetes e até saladas.

O cultivo em jardins, vasos e jardineiras é simples. Convém plantar a hortelã em solo fértil e com umidade permanente, mas não excessiva. Devese proteger as mudas do Sol abundante, capaz de queimar as folhas.

MANJERICÃO

São diversas as variedades desta erva aromática marcante, apreciadíssima em pratos frescos, como saladas que levam tomates, ou como condimento de tradicionais molhos vermelhos para massas. O manjericão de folha grande (*Ocimum basilicum*) é bastante apreciado também como planta ornamental, por causa de suas flores.

Plante sua muda em local banhado pela luz solar. Evite molhá-la demais e corte as flores assim que desabrocharem, para fortalecer a planta.

CAPIMLIMÃO

No Brasil, o capimlimão (*Cymbopogon citratus*) também é conhecido por uma variedade de outros nomes, como capimcidró, capimcheiroso, chá de príncipe e capimcidreira. Tem folhas longas e de cor verde clara. Devido ao aroma, muitas pessoas confundem esse capim com a erva cidreira (*Melissa officinalis*), que é bem diferente.

Para vingar, a muda de capimlimão precisa receber bastante Sol. Se o solo for rico em nutrientes, rapidamente ela se transformará numa touceira densa. Ao manusear a planta (por exemplo, ao colhê-la para preparar um refrescante chá gelado, por exemplo), convém sempre usar luvas, pois as bordas das folhas podem cortar as mãos.

CEBOLINHA

Ao lado da salsinha (*Petroselinum crispum*), este "parente" da cebola é presença obrigatória no cheiroverde, item comum nas receitas brasileiras. A cebolinha (*Allium fistulosum*) deve ser cultivada sob Sol pleno e em solo fértil, bem preparado, enriquecido com matéria orgânica e irrigado regularmente.

Colha a cebolinha rente ao chão, para que a planta dê novos brotos.

HORTA OU JARDIM?

Até hoje, ninguém definiu com precisão o lugar ideal da capuchinha (*Tropaeolum majus*), flor comestível que brota de plantas rasteiras e é capaz de enfeitar tanto um quintal quanto um prato de salada. As flores da capuchinha (ou nastúrcio) podem ser vermelhas, amarelas ou alaranjadas, e têm sabor levemente picante.

Deve ser cultivada sob pleno Sol, em solo fértil e enriquecido.

Muitas pessoas a plantam em vasos e jardineiras, com bastante sucesso.

Flores

Quem cultiva uma flor, vive à espera de uma surpresa!



GIRASSOL

Alguém já disse que as flores enfeitam a vida — e há como negar? Delicadas, elas estão presentes nos buques das noivas, nos ramos dos apaixonados, nos jardins bem cuidados...

O escritor francês Antoine de Saint-Exupéry tornou célebre a seguinte definição: "Se tu amas uma flor que se acha numa estrela, é doce, de noite, olhar o céu. Todas as estrelas estão floridas".

O girassol (*Helianthus annuus*) se reproduz por sementes. Para plantar uma muda, prepare um vaso com cerca de 10

centímetros de composto (mistura de terra com adubo e areia).

Em seguida, abra um buraco de cerca de 2 centímetros de profundidade e acomode uma semente. Cubra com terra.

Regue sem exagerar e encontre um local ensolarado (a planta precisa de, no mínimo, quatro horas diárias de Sol) para instalar o vaso ou vários, se você quiser enfeitar uma janela, por exemplo.

Lembre-se de molhar com regularidade, para não deixar a planta sem água.

Cerca de duas semanas depois, você verá o broto. Espere até que o caule atinja mais ou menos 30 centímetros e, então, transfira para um vaso maior ou passe a planta para um canteiro externo. Não se esqueça de plantar a muda num lugar que receba bastante Sol.

Caso prefira plantar diretamente no quintal, procure um local livre da sombra de outras plantas. Plante cada semente a uma distância aproximada de 30 centímetros uma da outra.

Da mesma forma como ocorre nos vasos, é essencial evitar que a planta fique sem água: os girassóis odeiam passar sede.

Quando os caules crescerem, pode ser preciso prendê-los a uma estaca, a fim de garantir o crescimento vertical. Para isso, finque a estaca a cerca de 5 centímetros de distância da planta e amarre com cuidado.

ONZEHORAS

Esta é uma planta natural do Brasil, bastante encontrada em canteiros e jardins graças às belas flores, de cor branca, amarela ou corderosa.

A *Portulaca grandiflora* é chamada de "onze horas" por causa do horário em que as flores costumam abrir, sempre sob o Sol forte. No final do dia, elas se fecham e o destaque passa a ser a vistosa folhagem da planta.

Tanto no caso de plantio em vasos como em canteiros, é importante escolher um local com bastante luz solar. Mas cuidado: o excesso de água pode ser prejudicial para a planta.

VIOLETA AFRICANA

Sabe aquela planta de folhas aveludadas e flores miúdas, em geral de cores intensas, tão comum nas casas brasileiras? É a violeta africana (*Saintpaulia ionantha*), fácil de cultivar e ótima para enfeitar ambientes.





Originária da Tanzânia, a violeta africana não suporta excesso de água. Por isso, na hora de escolher

um vaso, opte por um modelo de

barro, mais eficiente na absorção

do excesso de umidade. Os vasos

de plástico, alumínio ou os xaxins

também podem acomodar essa

espécie, mas, nesse caso, é preciso

tomar ainda mais cuidado com o

excesso de regas. Para preparar o

plantio em vaso, coloque no fundo

um caco de cerâmica ou uma

camada de cascalhos. Encha mais da metade do vaso com uma combinação de terra comum, terra vegetal e vermiculita (à venda em lojas de produtos para jardinagem).

Plante a muda centralizando a raiz e complete com a mistura. A seguir, faça uma rega generosa, até que a água escorra para o pratinho.

Aguarde alguns minutos e faça outra rega. Pronto! Agora procure um lugar iluminado, mas sem Sol direto.

Significado das flores

Muitas noivas procuram se informar sobre os "poderes"

atribuídos a cada espécie na hora de escolher o seu buquê! De acordo com o feng shui uma antiga técnica chinesa que busca a ativação das energias positivas, as flores exercem um papel importante para o equilíbrio de um ambiente.

Azaléia: delicadeza

Orquídea: beleza

Cravo: distinção

Gardênia: juventude

Gerânio: determinação

Jasmim: doçura

Lírio: pureza

Margarida: inocência

Flor da romãzeira: fertilidade

Violeta: amizade

As rosas, em geral tidas como sinônimo de amor, têm significados específicos para cada cor:

Branca: inocência

Vermelha: adoração

Champanhe: simpatia

Amarela: alegria

Coral: entusiasmo

Corderosa claro: gentileza

Corderosa escuro: gratidão



Dicionário de "jardines"

Argila: Tipo de barro utilizado em plantios para evitar acúmulo de água. **Botão:** Flor que não desabrochou.

Bulbo: Tipo de caule, em geral subterrâneo, dotado de escamas carnosas e provido de uma ou mais gemas, as quais podem se desenvolver numa planta adulta. Cebola e lírio, por exemplo, são plantas de bulbo.

Cerca viva: Fila de arbustos, em geral utilizada para delimitar um terreno.

Clorofila: Pigmento verde presente nos caules e nas folhas.

Drenagem: Operação para facilitar escoamento da água.

Espécie: Conjunto de plantas com características comuns.

Fotossíntese: Processo de transformação do dióxido de carbono em oxigênio.

Habitat: Lugar onde naturalmente vive uma espécie animal ou vegetal. Jardineira: Local para plantio de mudas.

Muda: Planta enraizada, mas que pode ser transferida para outro lugar. Poda: Corte de ramos, galhos e outras partes de uma planta. Em geral, tem o objetivo de dar à planta um tamanho ou formato desejado ou estimular seu crescimento.

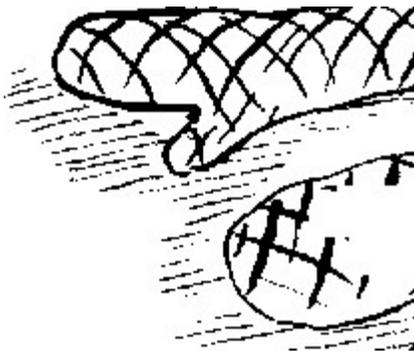


Suculenta: Planta com folhas capazes de armazenar água.

NA COZINHA

Não é preciso ser chef para preparar algumas delícias na cozinha, pois existem diversas receitas muito simples. Há uma única regra que você jamais deve esquecer: a ciência da culinária baseia-se na lógica da tentativa e erro — portanto, não vale desanimar se algum prato não apresentar o resultado esperado.

Antes de se aventurar, porém, tenha em mente duas orientações básicas. A primeira é jamais seguir em frente se achar que precisa de ajuda, como na hora de acender o forno ou usar algum equipamento com o qual não tem familiaridade. E a segunda é usar a criatividade! Com um pouco de experiência, você se sentirá à vontade para improvisar e ousar nas combinações. Os resultados vão surpreender!



Regras de ouro:

*

Mantenha os cabos das panelas virados para dentro das laterais do fogão, para evitar acidentes.

*

Jamais mexa em aparelhos elétricos com as mãos molhadas.

*

Tome muito cuidado ao utilizar facas e objetos cortantes.

Lembre-se de que facas afiadas são mais seguras do que as

"cegas", que podem escapar e provocar ferimentos.

* Não use facas nem acenda o fogo sem ajuda de adultos.

* Para manusear recipientes quentes, como assadeiras ou panelas, ou abrir o forno, use luvas de proteção.

*

Não tente carregar panelas ou potes cheios ou quentes demais.

*

Tente não bagunçar demais a área de trabalho, pois a confusão pode ser desestimulante. Além disso, ninguém quer correr o risco de

escorregar no piso escorregadio ou perder os objetos no meio da pilha de louça suja.

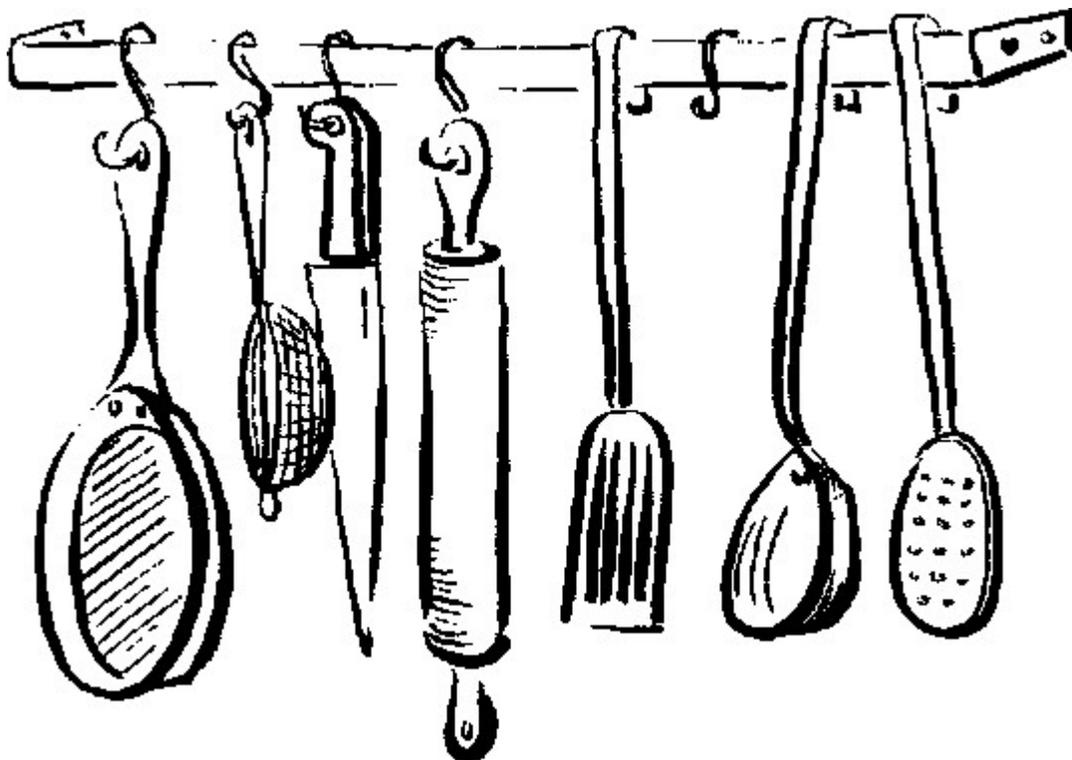
*

Ao abrir a porta do forno, mantenha o rosto afastado: o calor acumulado ali dentro pode ser suficiente para fazer sua pele corar.

*

Finalmente, a regra de ouro: preste atenção ao que você está fazendo.

Na cozinha, os resultados insatisfatórios estão mais associados ao descuido e à preguiça do que à falta de habilidade ou prática.



MÃOS NA MASSA!

*

Para começar, lave bem as mãos.

*

Libere bastante espaço sobre a pia ou área de trabalho (pode ser uma mesa ou um balcão, se houver). Limpe bem todo o espaço que será usado no preparo dos alimentos.

*

Vista um avental e prenda os cabelos (se tiver um chapéu de chefe quiser abafar, não hesite!)

*

Antes de começar, leia com atenção a receita escolhida. Se tiver dúvida sobre alguma etapa do preparo, leia novamente.

*

Verifique se todos os ingredientes necessários estão disponíveis.

*

Cheque as quantidades dos ingredientes e confira as medidas (existem medidores especiais, que indicam as quantidades em gramas, litros, mililitros etc.). Cozinhas mais equipadas possuem balanças específicas.

Pronto! Você pode começar!

Fim de semana

Preparar um café da manhã caprichado no domingo pode ser um bom começo para se familiarizar com os desafios da cozinha. Sem a pressa da rotina diária e a pressão dos horários, aproveite o tempo para preparar uma mesa farta e bonita.

Em muitos países, não existe refeição matinal sem ovos, um alimento versátil e rico em proteínas. Já nas regiões tropicais, numa

mesa de café da manhã não podem faltar frutas — e quanto mais variadas, melhor!

SALADA DE FRUTAS

Você vai precisar de:

* 1 maçã

* 1 pêra

* 1 banana

* 1 manga

* 3 laranjas

Descasque a maçã, a pêra, a banana e a manga. Corte as frutas em partes pequenas (peça a ajuda de um adulto na hora de descascar e picar as frutas). Misture os pedaços em um recipiente à parte e reserve. Esprema as laranjas e despeje o suco sobre as frutas picadas. Em geral, essas frutas são saborosas o suficiente e não é preciso acrescentar açúcar.

Leve para a geladeira e sirva como "entrada" no café da manhã.

Uma das vantagens da salada de frutas é que os ingredientes podem variar sempre. Antes de começar, dê uma olhada na fruteira e escolha os itens que

considerar adequados: nada impede que sua receita personalizada inclua kiwi, morango, melão, pêsego ou abacaxi, por exemplo.

Ovos COZIDOS

Os ovos cozidos são ideais para refeições leves ou para levar em um piquenique!

Coloque os ovos com cuidado dentro de uma panela pequena e cubraos com água. Leve ao fogo e espere até que a água ferva (é fácil de identificar, pois na superfície surgem bolhas).

Comece a contar o tempo. Em geral, para que tanto a clara quanto a gema fiquem duras, o tempo estimado de cozimento é de 6 minutos, mas ovos graúdos podem precisar de mais alguns minutos de fervura.

Desligue o fogo e, com cuidado para não se queimar com a água quente, tire os ovos da panela. Espere que esfriem e descasqueos.

Você pode comêlos com sal, com um pouco de maionese ou, então, usálos como ingrediente de saladas.

Ovos MEXIDOS

Para um café da manhã reforçado, você pode preparar um prato que não exige muita habilidade e pode causar bom efeito: ovos mexidos. Se não tiver muita familiaridade com o uso do fogão, peça a ajuda de um adulto na hora de levar a frigideira ao fogo.

Você vai precisar de:

- * 2 ovos
- * 1/4 de xícara (chá) de leite
- * 1 colher (sopa) de manteiga
- * sal e pimenta

Quebre os ovos e coloque a gema e a clara em um recipiente.

Misture o leite e bata com um garfo até obter uma mistura homogênea. Coloque a manteiga em uma frigideira pequena e espere que derreta (use fogo médio). Acrescente os ovos batidos e mexa bem, com vigor e cuidado, para evitar que a mistura grude no fundo (de preferência, use uma colher de madeira).

Quando não houver mais nenhuma parte líquida, passe os ovos para um prato. Lembrese de que ainda cozinharão por mais alguns instantes, no próprio calor. Por isso, uma boa dica é transferir tudo da panela para o prato um pouco antes de os ovos chegarem ao ponto ideal de cozimento.

Delícias salgadas

Você quer impressionar sem precisar fazer muito esforço?

Algumas receitas rápidas têm sucesso garantido!

ESPETINHOS SABOROSOS

- * cubos de queijo (mussarela ou branco)
- * tomates-cereja
- * cubos de presunto

Pegue o queijo e o presunto (devem ser comprados em peças, e não fatiados) e corte-os em cubos de 1,5 centímetro.

Coloque-os em pratos separados. Para montar os aperitivos, use palitos de dente. Espete primeiro o queijo, depois um tomate-cereja e finalmente o presunto. Arrume os espetinhos numa bandeja e sirva.

TROUXINHAS DE ALFACE

- * alface fresca
- * tomates

* cenoura

* queijo branco

Lave a alface e seque as folhas individualmente. Reserve.

Lave os tomates e correos em fatias finas, removendo as sementes. Descasque a cenoura e cortea em palitos. Fatie o queijo e corte tiras com cerca de 1,5 centímetro. Use as folhas de alface para "embrulhar" a faria de tomate, o palito de cenoura e a rira de queijo.

CREME REFRESCANTE

* 1 pepino

* 2 tomates

* 4 copos de iogurte natural

* 1 maço de hortelã

Use apenas as folhas de hortelã (descarte o caule). Laveas bem e sequeas com papel toalha. Lave os tomates e corteos em pedaços. Descasque o pepino e corteo em fatias. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Acrescente sal e pimenta e leve para a geladeira. Depois, é só esperar os elogios!

Delícias doces

Quem não adora saborear um brigadeiro ou um pavê no lanche com as amigas? Não é nada difícil preparar essas gostosuras!

BRIGADEIRO

- * 1 lata de leite condensado
- * 1 xícara (chá) de leite
- * 1 colher (sopa) de manteiga
- * 3 colheres (sopa) de chocolate em pó

Numa panela média, derreta a manteiga em fogo baixo e acrescente o leite. Misture bem. Coloque o leite condensado e continue mexendo até que a mistura engrosse, com cuidado para não grudar no fundo da panela. Junte o chocolate em pó e continue mexendo. Para saber se já está na hora de tirar do fogo, passe a colher no fundo da panela e abra um "caminho": se ele não se fechar, o brigadeiro está no ponto.

PAVÊ DE CHOCOLATE

- * 2 pacotes de biscoito de maizena
- * 2 xícaras (chá) de leite

* 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó

* 1 lata de creme de leite sem o soro

* açúcar à gosto

Coloque o leite num prato fundo. Em recipiente à parte, misture o creme de leite com o chocolate em pó. Mexa até formar um creme liso. Caso o chocolate utilizado for amargo ou meio amargo, acrescente um pouco de açúcar para que o creme fique ao seu gosto. Molhe os biscoitos no leite e



disponhaos no fundo de um recipiente. Quando a primeira camada estiver completa, cubra com o creme de chocolate.

Faça nova camada e volte a espalhar o creme, até terminar o pavê. Reserve um pouco de creme para a camada de cobertura e enfeite com chocolate granulado.

BOLOS

Fazer bolos é dar um pouco de sabor à vida... como bem sabiam nossas avós! A diferença desse prato que agrada a adultos e crianças é que seu preparo também tem um ritual especial: quem não se delicia ao sentir o aroma que domina a casa quando alguém assa um bolo?

BOLO DE FUBÁ

- * 4 ovos (claras e gemas separadas)
- * 2 xícaras (chá) de açúcar
- * 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

- * 1 xícara (chá) de fubá
- * 3 colheres (sopa) de margarina
- * 1 xícara (chá) de leite
- * 4 colheres (chá) de fermento em pó

Peça ajuda a um adulto para pré-aquecer o forno a 180°C.

Bata as claras em neve e acrescente o açúcar, sem parar de bater. Aos poucos, junte os outros ingredientes, deixando o fermento

para o final. Passe a massa para uma assadeira untada. Leve ao forno por aproximadamente meia hora.

BOLO DE CENOURA

- * 1/2 xícara (chá) de óleo
- * 3 cenouras médias
- * 4 ovos
- * 2 xícaras (chá) de açúcar
- * 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- * 1 colher (sopa) de fermento em pó

Préaqueça o forno a 180°C, de preferência com a ajuda de um adulto. Lave e descasque as cenouras, piqueas e bataas no liquidificador, junto com os ovos e o óleo. Acrescente o açúcar, a farinha de trigo e o fermento. Despeje a mistura numa assadeira untada e leve ao forno por 40 minutos.

Dica: Na hora de tirar a assadeira do forno, cubraa com um pano seco. Com isso, o bolo fica protegido do vento e não murcha.

Sanduíches

Seja para receber as amigas, seja para dar um toque especial ao lanche da tarde, preparar sanduíches é uma solução prática, que agrada a todos os gostos.

CACHORROQUENTE

- * 300 gramas de salsicha
- * 1 cebola
- * 2 tomates
- * 1 pimentão
- * 2 colheres (sopa) de ketchup
- * 1 colher (sopa) de mostarda
- * sal à gosto

Corte a salsicha em rodela. Pique a cebola, os tomates e o pimentão. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo. Misture o ketchup e a mostarda e acerte o sal. Sirva em pães para cachorroquente.

MISTOQUENTE DE FORNO

1 pacote de pão de forma

1 copo de requeijão

150 gramas de queijo prato

150 gramas de mussarela

200 gramas de presunto

1/2 copo de leite

1 colher (sopa) de manteiga

Espalhe a manteiga em uma assadeira. Faça uma camada de pão de forma e cubra com o requeijão, depois os queijos e o presunto. Coloque mais uma camada de pão e repita os demais ingredientes. Cubra com mussarela e orégano. Despeje o leite nas laterais da assadeira (para que o sanduíche não grude) e asse por cerca de dez minutos.

Sucos

Está calor? Que tal um suco preparado na hora?

LIMONADA ESPECIAL

* 1 limão

- * soda limonada

- * folhas de hortelã

Tire as folhas de hortelã dos ramos, lave-as e seque bem.

Corte os limões ao meio, esprema o suco e divida em dois copos. Misture a soda limonada e mergulhe as folhas de hortelã. Sirva gelado.

SUCO DE LIMADAPÉRSIA

- * 2 limasdapérsia

- * 2 maçãs

- * açúcar

Corte as limas ao meio e esprema-as. Lave as maçãs, descasque e corte em fatias. Bata no liquidificador o suco das limas com as maçãs. Adoce a gosto.

SUCO ESPECIAL

- * 1/2 xícara (chá) de uva Itália

- * 1/2 xícara (chá) de uva rubi
- * 1/2 xícara (chá) de morango
- * 1 caju

Lave todas as frutas. Bata no liquidificador as uvas, os morangos e o caju (use um pouco de água para facilitar a mistura). Coe e adoce com um pouco de mel.

SUCO REVIGORANTE

- * 1 cenoura
- * 1 beterraba pequena
- * 2 laranjas

Lave e descasque a cenoura e a beterraba. Corte-as em pedaços pequenos e bata no liquidificador junto com o suco das laranjas. Coe e acrescente um pouco de açúcar, se achar necessário.

VITAMINA COM AVEIA E FRUTAS

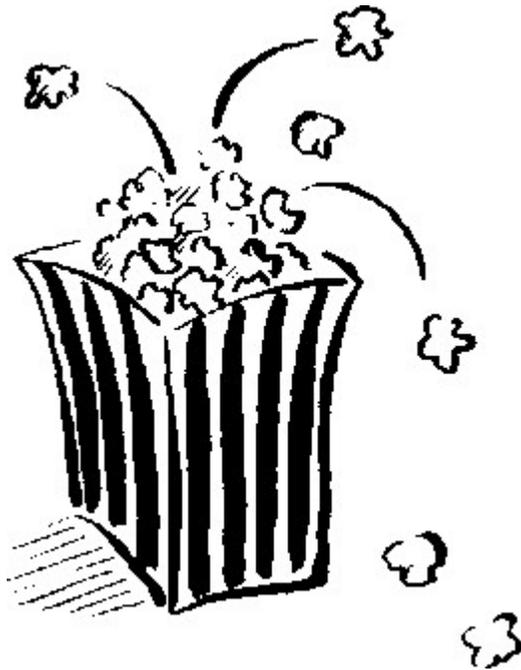
- * 1 xícara (chá) de leite
- * 3 colheres (sopa) de aveia

* 1 bananaprata

* 1 colher (sopa) de ameixapreta seca

Descasque e pique a banana. Bata no liquidificador com os outros ingredientes.

Chá da tarde



Que tal convidar suas amigas para um chá da tarde? Com um pouco de dedicação, você mesma pode preparar a mesa e as gostosuras que serão servidas. Em geral, esse tipo de encontro, ótimo para colocar a conversa em dia, combina bem com comidas e bebidas leves.

Tenha em mente que a temperatura condiciona a escolha do cardápio (em dias muito quentes, é provável que as convidadas prefiram um suco refrescante a uma xícara de chá inglês). Bolos e sanduíches em geral agradam a todos, assim como pipoca.

PIPOCA

Escolha uma panela média (de preferência, com tratamento antiaderente) e coloque uma colher de óleo. Leve ao fogo médio (peça ajuda de um adulto, se for o caso) e espere aquecer um pouco. Coloque duas mãos cheias de milho de pipoca e tampe a panela.

Por alguns instantes, você não ouvirá nada — até que, de repente, soam os estouros, primeiro um ou outro, e depois um barulhão! É incrível como o calor consegue transformar grãos duros de milho em macias e saborosas pipocas!

Agite a panela ainda sobre o fogo, para evitar que as pipocas grudem no fundo e certifique-se de que a tampa está firme.

Quando o som dos estalos começar a se espaçar, é sinal de que o preparo está chegando ao fim.

Tire a panela do fogo, retire a tampa (não esqueça de usar as luvas para se proteger) e transfira a pipoca para um recipiente grande. Na hora de temperar, coloque sal, se quiser pipoca salgada, ou açúcar, para saborear pipocas doces.

BISCOITOS DO CÉU

- * 250 gramas de açúcar
- * 250 gramas de margarina
- * 2 ovos
- * 500 gramas de farinha de trigo
- * raspas de limão

Misture bem todos os ingredientes. Quando a massa estiver uniforme, abraa sobre uma área polvilhada de farinha (pode ser o próprio tampo da pia, depois de bem limpo e bem seco).

Corte os biscoitos usando cortadores específicos e passeos para uma assadeira untada. Leve ao forno (cerca de 140°C) e deixeos assar até que estejam dourados.

CURIOSIDADES

- * Você sabia que o mel é o único alimento que não estraga?

Arqueólogos encontraram recipientes com mel ainda em condições de ser consumido quando descobriram túmulos dos faraós no Egito.

* Muitos acreditam que o queijo foi "inventado" por acaso, há cerca de 5 mil anos. Um mercador árabe atravessou o deserto com seu camelo, levando um pouco de leite num recipiente confeccionado com estômago de ovelha. O movimento do camelo, o calor do Sol e as substâncias remanescentes na matéria orgânica da bolsa fizeram com que o conteúdo se separasse em duas partes, uma líquida e uma sólida. Estava criado o queijo!

* A cebola, quando cortada ou descascada, libera uma substância que, ao entrar em contato com os nervos do nariz, faz o cozinheiro "chorar".

* Entre os maias, civilização nativa na América Central, o cacau tinha papel especial. Além de ser utilizado para fazer o

"tchocolath", bebida considerada sagrada e que deu origem ao chocolate que conhecemos hoje, também funcionava como moeda! Com oito sementes de cacau, era possível comprar um coelho.

* Para não interromper um jogo de cartas, o Conde de Sandwich, um nobre inglês muito criativo, inventou um jeito de se alimentar sem precisar sair da mesa de carteados: mandou preparar uma refeição com pão e presunto. Nascia assim o sanduíche.

Biblioteca básica

Até as cozinheiras mais experientes recorrem a livros de receitas e a dicas de amigas para aperfeiçoar seus pratos. Se você se encantou com os prazeres de preparar (e saborear) as próprias delícias, monte uma biblioteca especializada.

Lembre-se de que os livros são delicados e precisam ser guardados em local arejado e protegido. Organize seu acervo por assunto (doces, saladas, aperitivos) e recorra a ele sempre que quiser se inspirar.



* Massas Básicas para Pão, Pizza, Doce, Macarrão

Camillo Massina, Editora Globo

* Caderno de Receitas do Sítio do Picapau Amarelo — Vol. 1

e 2 Baseado na literatura de Monteiro Lobato, Editora Globo

* Chocolate com Pimenta Caloca Fernandes, Editora Globo

* Gostosuras e Travessuras com Milho Conceição Molinaro, Editora Globo

* 40 Receitas sem Fogão Corinne Albaut, Cia. Editora Nacional

Dica: Reserve um caderno e comece a anotar as receitas que fizerem sucesso. Quanto mais organizados forem os seus registros, maiores as chances de se criar um livro para ser consultado sempre.

Dicionário de "cozinhos"

Aferventar: Cozinhar um alimento em água ou caldo fervente, rapidamente.

Assar: Processo de cozimento por meio de calor seco (forno).

Banhomaria: Aquecimento ou cozimento sem contato direto com o fogo (o recipiente com o alimento fica dentro de uma panela com água, que vai ao fogo).

Caramelar: Derreter o açúcar até que se transforme numa calda marrom. A calda de caramelo é usada no preparo de pudins.

Cheiroverde: Combinação de salsa e cebolinha.

Claras em neve: Claras batidas até ficarem consistentes.

Ferver: Submeter os alimentos à temperatura da água em ebulição (100°C).

Fritar: Preparar o alimento em gordura, em temperatura alta.

Grelhar: Preparar o alimento em grelhas ou churrasqueiras.

Marinar. Deixar os alimentos de molho em líquido temperado, para que adquiram mais sabor.

Polvilhar: Espalhar um ingrediente em pó.

Refogar: Ferver o alimento com um pouco de óleo e temperos (em geral, alho e cebola), até ficarem dourados. O mesmo que

"saltear".

Temperar: Acrescentar ingredientes para melhorar o sabor ou o aroma de um alimento.

Untar: Espalhar algum tipo de gordura (em geral, manteiga ou óleo) sobre uma superfície (em geral, uma assadeira) antes de colocar o alimento.



É VERÃO!

Quanta alegria chega junto com o verão! Dias longos, Sol intenso, praia, sorvete e... férias! Para muitas pessoas, é a estação mais esperada do ano. Prepare-se para curtir esses meses junto com os amigos e aproveite para se aproximar da natureza!

CURIOSIDADES SOBRE O VERÃO

* No hemisfério sul, o verão começa no dia 21 de dezembro e termina em 21 de março. Nos países situados no hemisfério norte, a estação vai de 21 de junho a 23 de setembro.

* Para muita gente, verão é sinônimo de chuva. Em geral, nessa estação chove mais mesmo, e isso acontece porque o calor provoca a evaporação da água, levando à formação de nuvens.

UM POUCO DE POESIA

Soneto 17

Se te comparo a um dia de verão

És por certo mais belo e mais ameno

O vento espalha as folhas pelo chão

E o tempo do verão é bem pequeno.

Às vezes brilha o Sol em demasia

Outras vezes desmaia com frieza;

O que é belo declina num só dia,

Na terna mutação da natureza.

Mas em ti o verão será eterno,

E a beleza que tens não perderás;

Nem chegarás da morte ao triste inverno:

Nestas linhas com o tempo crescerás.

E enquanto nesta terra houver um ser,

Meus versos vivos te farão viver.

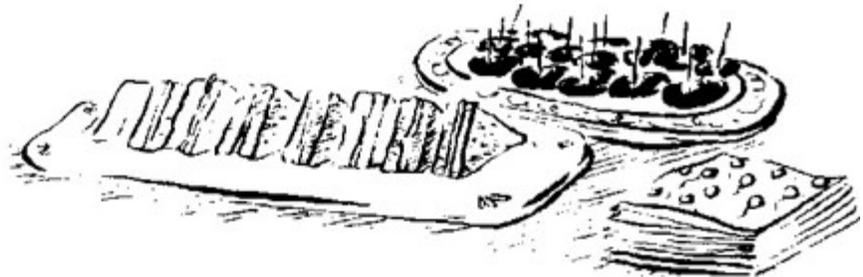
William Shakespeare

É hora de piquenique!

As amenas temperaturas do verão convidam para uma refeição a céu aberto. Não importa se o local escolhido for um parque ou o jardim de casa: com um pouco de animação e bastante criatividade, o sucesso da comilança ao ar livre está garantido.

PREPARATIVOS

- * Patês acompanhados de torradas ou biscoitos salgados
- * Bolo



*

Coloque na cesta uma toalha de pano.

*

Prepare as bebidas. Leve sucos ou refrescos em garrafas ou latas (ou dentro de recipientes térmicos, se quiser manter a temperatura).

*

Prefira copos plásticos aos de vidro, para evitar acidentes.

*

Dependendo do tipo de lanche que você preparar, não será preciso utilizar pratos. Nesse caso, leve uma boa quantidade de guardanapos de papel.

*

Se quiser enfeitar sua "mesa", inclua na cesta um pequeno vaso e enfeiteo com as flores que encontrar no caminho.

*

Não esqueça de pôr na cesta um saco plástico, para recolher todo o lixo ao fim do piquenique.

COMIDAS E LANCHES

*

Salsichas

*

Ovos cozidos

*

Tomates, cenouras ou beterrabas, que podem ser comidos crus

*

Frutas variadas

*

Sanduíches

DICAS

* Prepare seus sanduíches com pão bem fresco.

* Se o piquenique incluir muita gente, aposte na variedade de pães: francês, integral, sírio, português...

*

Evite sanduíches grandes. O tamanho de um pão de fôrma cortado ao meio é o mais prático para se comer nessas ocasiões.

*

Capriche nos recheios!

O QUE COLOCAR DENTRO DOS SANDUÍCHES

*

Geléia

*

Patê

*

Presunto ou queijo

CONVIDADOS ESPECIAIS

Se você quiser "convidar" seus bichos de pelúcia e bonecas para o piquenique, não se acanhe. Melhor ainda: diga para suas amigas fazerem o mesmo!

Um piquenique com a presença das amigas e dos melhores amigos delas só pode dar em muita diversão! Vocês podem optar por "chamar" apenas bonecas ou, então, somente os ursinhos de pelúcia. Não esqueça de levar uma máquina fotográfica para registrar o encontro.

Vamos ao parque?

Nada como uma tarde ensolarada para passar alguns momentos agradáveis do lado de quem a gente gosta — e em contato com a natureza. Se possível, tente escolher um parque ou um bosque como cenário para o piquenique. Lembrese de



que a ordem é curtir o visual sem agredir o ambiente: jamais deixe restos de papel ou de embalagens por onde passar.

O ENCANTO DAS FLORES

Ao chegar a um parque, preste atenção nas flores. Em geral, elas estão presentes em canteiros, se for um local urbano, ou distribuídas naturalmente, no caso de um passeio por uma área mais selvagem. Preste atenção nas espécies, em suas cores e nos locais em que elas se desenvolvem. O verão é a estação propícia para se encontrar orquídeas brancas, lírios, antúrios, cravos e cravíneas.



MORADA DAS FADAS

Dizem que as fadas vivem perto da natureza, no meio de pequenos arbustos. Que tal procurá-las?

Escolha uma árvore ou moita que considera uma boa morada para as fadas. Aproximese com cuidado e comece a enfeitar o local. Lembrese de que esses pequenos seres encantados adoram flores e belos arranjos! Use o que encontrar: ramos, pétalas, galhos, pedras. Use a criatividade!

Se quiser preparar uma refeição para as fadas, deixe nas proximidades alguns pedaços de frutas ou pétalas de flores.

Um pouquinho de água fresca dentro de um pequeno pote também será bem recebido.

Um minijardim também tem tudo para agradar às fadinhas.

Não precisa de grandes dimensões, já que as "moradoras"

também são pequeninas. Mas a harmonia é essencial. Misture plantas com pedras de formatos bonitos. Acrescente um

"lago" artificial: basta escavar um pouco e encher de água.

Como não gostam de ser vistas, as fadas só vão aparecer para aproveitar seus presentes depois que não houver mais ninguém. Por isso, não se decepcione se não encontrar nenhuma: vá embora antes do anoitecer e volte no dia seguinte!

JOGOS E BRINCADEIRAS

Com espaço e disposição, brincadeiras não faltam!

Queimada

Com uma bola não muito pesada (pode ser de vôlei) e uma área plana, brincar de queimada é diversão garantida. Não existe um número determinado de participantes: há quem jogue com equipes de até 20 pessoas.

Para começar, é preciso definir onde jogar. Uma quadra de voleibol é perfeita, mas, na falta dela, basta demarcar a área e traçar uma linha bem clara dividindo os campos. As equipes devem ter o mesmo número de jogadores.

Todos os participantes devem se distribuir pelo campo e apenas um jogador se posiciona com a bola atrás da linha de fundo da área demarcada. Ao ouvir o sinal de início da partida, esse jogador (escolhido por sorteio) arremessa a bola com o objetivo de atingir ("queimar") algum integrante da equipe adversária. Quem é "queimado" tem de sair do jogo.

Algumas das habilidades desenvolvidas com essa atividade são a agilidade, a destreza e o espírito de equipe. Meninas e meninos podem brincar juntos e, quanto mais disputada a partida, maior a diversão.

Amarelinha

Com um pedaço de giz, ou mesmo uma pedra, risque o cimento da calçada ou a terra batida da área de lazer para desenhar o traçado da amarelinha.

O jogo consiste em pular dentro dos retângulos desenhados no chão e numerados de 1 a 10. O destino é a área de descanso, em geral chamada de "céu", posicionada depois do retângulo com o número 10. A principal regra é pular com um pé só nas casas isoladas e com os dois nas casas duplas com exceção do retângulo onde estiver a pedrinha, que deve ser saltado.

Para começar, o jogador atira a pedra de modo que caia no primeiro retângulo (número 1). Em seguida, sai pulando com destino ao céu, observando as regras de pousar um ou os dois pés. Ao voltar, deve recolher a pedra sem perder o equilíbrio.

Se conseguir voltar sem errar, é hora de atirar a pedra para a próxima casa e recomeçar o trajeto rumo ao céu. Ganha quem primeiro chegar ao céu.

CURIOSIDADES

O termo "amarelinha", usado, sobretudo, em São Paulo, deriva do nome da brincadeira em francês: marelle. A mesma palavra deu origem ao nome predominante em Minas Gerais, maré. No Rio de Janeiro, a brincadeira é chamada de

"academia"; no Rio Grande do Norte, de "avião"; e no Rio Grande do Sul é "sapata". Crianças baianas chamam o jogo de

"pular macaca", como em Portugal.

PETECA

Essa brincadeira é de origem indígena (em tupi, "bater" é

"peteca"; em guarani, é "petez"). A peteca é um objeto formado por uma base central mais pesada, feita de couro ou de borracha e recheada com areia ou serragem, e acrescida de penas, que podem ser naturais ou sintéticas. Deve ser jogada com a palma das mãos.

CABRACEGA

Brincadeira tradicional, que não exige um número determinado de jogadores. Um dos participantes fica com os olhos vendados (em geral, usase um lenço ou pedaço de pano, preso com cuidado para não apertar demais). Sem enxergar, a cabracega deve sair à procura dos outros, que saem correndo. Quando alguém é pego, ela precisa adivinhar quem é. Se acertar, a pessoa será a próxima cabracega.

Antes de começar a perseguir os outros, porém, a cabracega responde a algumas perguntas:

Todos: Cabracega, de onde você veio?

Cabracega: Vim lá do moinho.

Todos: E o que você trouxe?

Cabracega: Um saco de farinha.

Todos: Me dá um pouquinho?

Cabracega: Não!

CORDA

Pular corda é muito divertido! Você pode pular sozinha ou com mais duas amigas neste caso, duas giram a corda



(estendida, mas não totalmente esticada) para que a participante que estiver no meio consiga pular.

É importante manter o ritmo, primeiro devagar e depois mais depressa.

Com a prática, você e suas amigas saberão entrar e sair com a corda em movimento!

Algumas variações da brincadeira são:

Foguinho

As crianças que batem a corda recitam os versos: Salada, saladinha

Bem temperadinha

Com sal, pimenta

Fogo, foguinho!

Quando chegam na palavra "foguinho", a velocidade da corda aumenta cada vez mais!

Cobrinha

Em vez de bater a corda em movimentos circulares, os jogadores a movimentam bem perto do chão, criando "ondas"

que lembram o deslocamento de uma cobra. Para aumentar a dificuldade, basta mover a corda com mais velocidade. Quem esbarrar na "cobra" sai da brincadeira.

Altura

Nesta modalidade, é preciso segurar a corda bem esticada — primeiro perto do chão, mas aos poucos a distância vai aumentando. Os participantes precisam saltar sobre a corda, sem encostar. Quem der o pulo mais alto será o vencedor.

PARA TIRAR A SORTE

Em algumas brincadeiras, é preciso escolher quem vai começar. Para isso, existem algumas "fórmulas" que resistem há anos! Quer conhecer algumas?

Em geral, os participantes fazem uma roda. Uma das pessoas vai apontando o dedo, em seqüência, para cada integrante da roda, enquanto recita os versinhos. Quem cair com a última sílaba será o sorteado.

Unidunitê

Salame, mingüê

Um sorvete colorê

O escolhido foi você!

Lá em cima do piano

Tem um copo de veneno

Quem bebeu, morreu

O culpado não fui eu.

Minha mãe mandou

Eu escolher

Esse daqui

Mas como sou

Muito teimoso

Escolho esse daqui!

Outra forma bem simples de sortear alguém: uma pessoa fica afastada das outras e estica o braço, com a palma da mão aberta e virada para baixo. Em seguida, diz:

Quem quer brincar

Coloca o dedo aqui

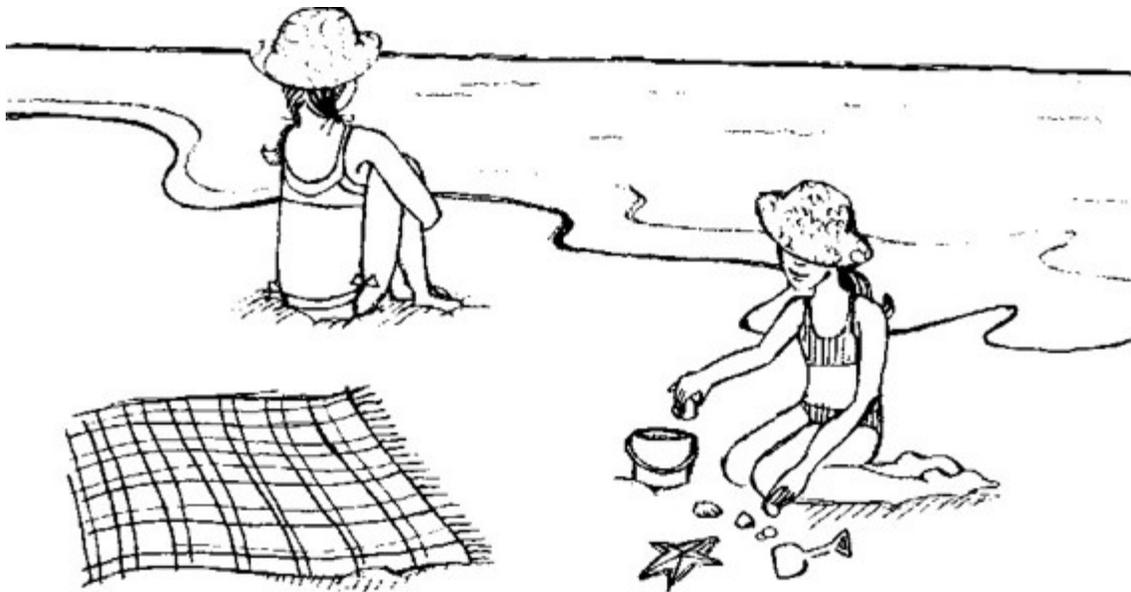
Que já vai fechar

Um! Dois! Três!

Ao terminar os versos, ela fecha a mão. Quem ficar com o dedo "preso" é o sorteado.

A vida perto do mar

O verão é a época ideal para passar uns dias sob o Sol e curtir a areia. Fazer castelos, jogar bola na beira da praia, caminhar, procurar conchas... Há muito o que fazer!



CUIDADOS BÁSICOS

*

Quase todo mundo gosta de Sol, mas é preciso lembrar que ele é um "amigo traiçoeiro". Quem passa muito tempo em local aberto sem se proteger pode acabar com queimaduras, ocorrência comum no verão. Por isso, antes de sair de casa passe o protetor solar adequado para seu tipo de pele e, na medida do possível, evite se expor ao Sol entre 11 da manhã e 3

da tarde.

*

Mesmo que você saiba nadar, no mar todo cuidado é pouco.

Prefira ficar na parte rasa, sem se aventurar sozinha para o fundo. Só se afaste da praia se estiver com um adulto.

* É muito fácil se perder numa praia lotada. Por isso, observe bem o local onde sua família está instalada e tente encontrar algo que ajude a marcar o lugar, como uma placa, barraca ou árvore, para identificação rápida.



* Tome muita água! A vida sob o Sol estimula os movimentos e faz suar com mais abundância. E hora de não descuidar da hidratação.

BEBIDAS REFRESCANTES

COCO GELADO

Para preparar um copo, você vai precisar de:

*

3 bolas de sorvete sabor coco

*

1 xícara (chá) de leite

*

1 colher (sopa) de coco ralado

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. E

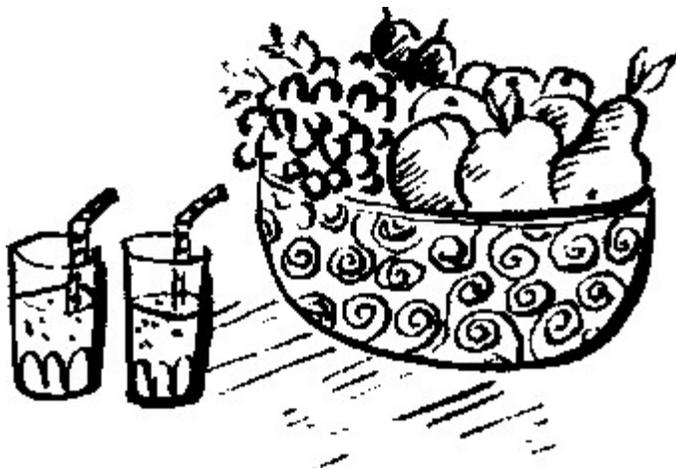
só beber!

VITAMINA DE MAMÃO

Para preparar dois copos, você vai precisar de: 1/2 xícara (chá) de mamão picado

*

1 xícara (chá) de leite



*

1 colher (sopa) de açúcar

*

cubos de gelo

*

Corte o mamão e tire a casca (peça ajuda de um adulto para essa tarefa). Remova todas as sementes e corte a fruta em pedaços pequenos. Junte todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar cremoso. Beba gelado.

MILKSHAKE DE CHOCOLATE

O milkshake é uma bebida preparada com sorvete e indicada para os dias de calor. Você pode variar o sabor usando sorvetes de frutas ou de creme. É só escolher!

Para fazer um copo, você vai precisar de:

*

2 bolas de sorvete de chocolate

*

1 copo de leite

Junte os ingredientes e bata do liquidificador. Não esqueça o canudinho!

VACAPRETA

Para fazer essa bebida refrescante, você não precisa de liquidificador. Em um copo grande, misture:

*

2 bolas de sorvete de creme

*

1 copo de CocaCola gelada

Misture bem com uma colher e aproveite!

RASPADINHA DE MORANGO

Suas amigas vão chegar? Essa receita rende oito copos!

*

1 lata de leite condensado

*

a mesma medida de morangos

*

8 cubos de gelo

Lave os morangos, tire os cabinhos e as folhas e sequeos com papel toalha. Reserve. No liquidificador, triture apenas o gelo e distribua nos copos. Em seguida, bata no liquidificador os morangos e o leite condensado. Despeje a mistura sobre o gelo triturado e sirva.

MULHERES INSPIRADORAS

Leila Diniz (1945-1972)

Desfilar grávida pela praia, de biquíni e barrigão à mostra, é algo que muitas mulheres fazem nos dias de hoje. Quase 40

anos atrás, porém, foi motivo para escândalo nacional. Na época, mulheres eram classificadas como "o sexo frágil" em outras palavras, seres inferiores aos homens, os representantes do "sexo forte". Dessa visão machista, gestação era quase sinônimo de incapacidade.

Felizmente, houve uma mulher que, remando contra a maré desses conceitos, ensinou ao Brasil inteiro que ninguém é mais poderoso do que uma mulher orgulhosamente grávida. O nome dela: Leila Diniz. Antes de se tornar atriz, aos 15 anos Leila foi professora de jardimdeinfância. E já aí começou a inovar: dava aulas no meio da criançada, longe da mesa e da lousa, surpreendendo a diretoria e os pais dos alunos. Sua estréia no mundo das artes aconteceu aos 17 anos, numa peça infantil. Em poucos anos, ela se tornaria famosa como estrela de telenovelas e, principalmente, como musa do cinema nacional. Acima de todas essas atividades, porém, Leila entrou para a história como símbolo de liberdade e irreverência, uma mulher que irradiava alegria ao mesmo tempo em que quebrava tabus. Décadas à frente de seu tempo, em plenos anos 60 já pensava e agia como a mais moderna das garotas do século 21.

Seu comportamento "avançado" despertava variados tipos de reação. De um lado, os mais progressistas a viam como modelo de mulher moderna e liberada. De outro, os mais conservadores a julgavam vulgar, imoral. Como reação a uma polêmica entrevista da atriz ao jornal O Pasquim, em 1969, o governo da ditadura militar instaurou a censura prévia à imprensa, por meio de uma lei que ficou conhecida como Decreto Leila Diniz.

Ao mesmo tempo em que encantava os intelectuais (como seu último marido, o cineasta Ruy Guerra), Leila se consolidou como estrela popular: reabilitou o teatro de revista, tornou-se Rainha da Banda de Ipanema, trabalhou como jurada de show de calouros e foi eleita grávida do ano em 1971, pelo programa do apresentador Chacrinha. Quando chegou ao auge da carreira, aos 27 anos, morreu num desastre de avião na Índia, em 1972.



VIDA AO AR LIVRE

Quem pode contar com espaço e proximidade com a natureza nunca fica entediado! E bem mais provável que, depois de um dia de atividades ao ar livre, o resultado seja uma fome de leão e algumas manchas pela roupa...

A arte de cair

Assim como aprendemos a andar antes de correr, é preciso aprender a cair antes de tentar escalar. Saber cair é uma arte!

Quem consegue dominar essa técnica, ganha segurança para aprender novas habilidades e evita ferimentos.

A arte marcial do judô ensina que o equilíbrio é fundamental.

Quando o perdemos, estamos predispostos a cair — e quando caímos, nos expomos ao risco de contusões sérias. Por isso mesmo, para os judocas, tão importante quanto manter o equilíbrio é saber cair de modo a amortecer o contato do corpo com o solo.

Treinar para cair parece um tanto estranho, mas se mostra importante — tratase de educar a mente para permitir que o corpo aprenda a se autoprotger de modo reflexo, na fração de segundo antes do choque contra o chão, a fim de absorver esse impacto da melhor maneira possível. O grande desafio desse treinamento está em vencer o medo natural de cair, que todo mundo tem. Mas, pelo menos no judô, é justamente por esse aprendizado que se inicia a formação do atleta: quem sabe cair perde o medo da queda; quem não teme a queda está mais apto a arriscar derrubar o oponente.

As técnicas de amortecimento de quedas do judô são chamadas de ukemi. Basicamente consistem em: queda para trás (ushiroukemi); queda para frente (maeukemi); queda para o lado (yokoukemi); e rolamento (zempokaitenukemi). Embora criadas dentro do contexto do judô ou seja, prevendo o uso do tatame como superfície de contato, tais técnicas podem vir a ser úteis em outras situações, preservando de machucados ou lesões mais sérias quem as aplica corretamente.

Subindo em árvores

Sempre que subir em árvores, procure ficar perto do tronco, pois é nessa parte que os galhos são mais resistentes. Em geral, até mesmo os ramos mais finos são fortes na parte em que se juntam ao tronco, de modo que, se não houver opção melhor, podem, eventualmente, servir de apoio para os pés. Mas cautela nunca é demais. É preciso testar cada galho antes de sustentar sobre ele todo o peso do corpo, sem se deixar enganar pelas aparências. Às vezes, um galho fino e jovem pode ser mais resistente do que um ramo grosso, mas sem vida.

Na hora de descer de uma árvore, não se apresse. Preste atenção em cada etapa da descida, avaliando se o movimento planejado é seguro. Avalie se o melhor caminho é pelas laterais, em vez de tentar descer sempre em linha reta. Tenha em mente que algumas vezes pode ser preciso subir para um galho mais alto para conseguir descer por outro lado. Se cair, tente se segurar na árvore e amortecer a queda.

Escaladas

Subir e descer das alturas mais elevadas é uma paixão para muita gente. Quando o local escolhido para essa prática é uma cordilheira ou um pico, tratase de um esporte cujo nome é montanhismo.

É importante alertar que sempre existe risco nessa atividade, não importa onde seja praticada. Para começar, não convém ultrapassar a altura para a qual você está preparada para cair. Ao se distanciar do solo, é normal sentir a adrenalina aumentar. Os olhos parecem

mais atentos e os músculos mais rígidos. Não se assuste se perceber aquele "frio na espinha" que costuma acompanhar atitudes ousadas. Respire fundo, relaxe e jamais entre em pânico. Caso você se interesse pela atividade, procure uma associação ou um clube especializado, a fim de receber o treino e as orientações adequadas. Jamais se aventure sozinho ou em locais onde não há possibilidade de ajuda.

O segredo da prática do montanhismo é permanecer perto da superfície que está sendo explorada, sempre na posição vertical.

Evite se curvar ou se pendurar. A posição ereta reduz os efeitos da força de gravidade e ajuda a poupar energia e esforços.

Algumas dicas básicas:

- * Os montanhistas profissionais seguem uma regra: manter sempre três pontos de contato (dois pés e uma mão, por exemplo) com a superfície escalada, movendo apenas um ponto de cada vez.

- * Calma é essencial. Um bom montanhista nunca entra em pânico.

- * Apóiese com firmeza e jamais "pendure" o peso do corpo em um único ponto de apoio.

- * Não faça da altura a sua principal preocupação, pois o aspecto essencial em qualquer escalada sempre deve ser a segurança.

- * Avalie cada movimento antes de executá-lo.

* Observe a natureza ao redor: a beleza das plantas e dos animais pode surpreendê-la.

Brincadeiras com bola

Quem disse que bola é para meninos? As garotas, hoje, são presença constante nas quadras de diversos esportes por muito tempo considerados "masculinos", como o basquete e o futebol.

Saber arremessar é o primeiro passo para aprender a dominar a bola. Para começar, vire o corpo na direção do ponto que pretende atingir. Se seu objetivo é jogar a bola para longe, posicione os braços atrás do corpo para ganhar impulso e respire. Preste atenção no seu movimento e seja firme.

Concentre-se! A força do movimento não vem apenas do braço!

Se quiser arremessar para o lado direito, curve ligeiramente o corpo nessa direção. Solte a bola com vontade e imagine que seu corpo é um estilingue, com todas as partes integradas para o objetivo de lançar a bola. Força! Conseguiu? Agora é só praticar para melhorar a sua habilidade.

Com prática e dedicação, você verá que consegue arremessar qualquer objeto!

Algumas modalidades esportivas são ótimas para manter a forma e treinar o espírito de equipe. Descubra qual delas é mais indicada para você!

VÔLEI

Este esporte é jogado em quadra, dividida ao meio por uma rede. Cada equipe se posiciona em uma das metades da quadra e precisa jogar a bola sobre a rede, com o objetivo de fazê-la atingir o chão do campo adversário. Numa partida oficial, são seis arletas em cada time. O vôlei não é jogado por tempo, mas por quantidade de pontos. A equipe que completa 25 pontos primeiro, com vantagem mínima de dois pontos sobre o time adversário, vence o set. As partidas podem ter três ou cinco sets.

BASQUETE

Qual o esporte que tem por objetivo fazer com que uma bola enrre em uma cesta suspensa bem alto? Acertou quem respondeu basquete! As equipes são formadas por cinco integrantes. Cada cesta pode valer um ponto (quando a bola vier de um arremesso livre, na cobrança de uma falta), dois pontos (se a bola for lançada a partir de uma área delimitada entre a linha de fundo e a linha dos três pontos), ou três pontos (se o jogador tiver arremessado a bola de trás da linha dos três pontos). Só é permitido usar as mãos para jogar, lançar ou se deslocar com a bola.

FUTEBOL

O esporte mais difundido no Brasil não nasceu aqui. Esta modalidade, que não permite o uso das mãos ou dos braços para conduzir a bola, surgiu na Inglaterra. O nome vem do termo original inglês football (de foot, pé; e ball, bola). Quem trouxe a primeira bola de futebol para o solo brasileiro, introduzindo aqui as regras do esporte, foi o inglês Charles Miller, em 1894.

O Brasil já foi sede de uma Copa do Mundo (em 1950) e é o detentor do maior número de conquistas na competição. Foram cinco Copas: em 1958, na Suécia; em 1962, no Chile; em 1970, no México; em 1994, nos Estados Unidos; e em 2002, na Coreia do Sul e Japão.

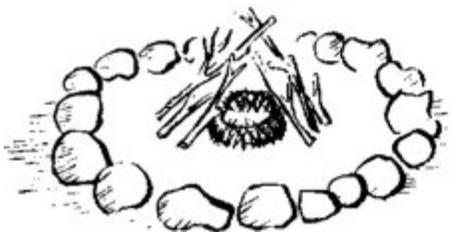
Acampar

Nos meses em que as condições meteorológicas ajudam, acampar pode ser um programa divertido!

Sempre na companhia de um adulto, o primeiro passo é encontrar um bom local para montar a barraca. Algumas pessoas gostam da proximidade do mar ou então de uma área cercada de verde, como um parque ou bosque. Mas a primeira experiência como "campista" pode ser até no quintal da sua casa!

Em geral, quem acampa ao ar livre não dispensa uma fogueira!

Seja para preparar os alimentos, seja apenas para aquecer a



conversa numa roda de amigos. Acender o fogo exige sempre muita precaução e a supervisão de um adulto.

Para começar, escolha um local plano e seco. Limpe o lugar (com cerca de 1 metro quadrado) e deixe-o livre de obstáculos.

Em seguida, recolha pedras nas proximidades e faça um círculo, para demarcar a área da fogueira.

Reúna folhas secas, galhos ou folhas de jornal e distribua-os como se fizesse um ninho de pássaros. Disponha os galhos ou pedaços de madeira na parte externa do círculo. Acenda o fogo (com a ajuda de um adulto) na parte central e sopre suavemente.

O segredo está em ser paciente. Aos poucos, acrescente mais galhos ou madeira. Tome cuidado para não se aproximar demais das chamas e evite encostar nelas materiais inflamáveis, como a ponta do casaco, por exemplo.

Dica: Ao terminar o fogo, certifique-se de que realmente está apagado. Depois que tudo estiver frio, não esqueça de recolher todos os resíduos!

Delícias assadas

Que tal aproveitar a fogueira para preparar um lanchinho especial?

MARSHMALLOWS

Com certeza, você já viu essa cena em algum filme: crianças ao redor da fogueira assando uma guloseima espetada em palitos.

E o marshmallow, doce bastante apreciado nos Estados Unidos e que pode ser encontrado em alguns estabelecimentos brasileiros.

Se você quiser aproveitar a fogueira para assálos, primeiro terá de preparar o espeto. O confeito deve ser fincado em uma das pontas e levado à fogueira, sem jamais encostar na chama. O

ideal é manter o espeto a cerca de 20 centímetros do fogo.

Vire o espeto de vez em quando, sobretudo quando um dos lados começar a mudar de cor. Quando a parte externa estiver tostada, seu marshmallow estará pronto. Mas espere esfriar antes de morder!

BATATA E MILHO

Outras delícias que podem ser preparadas na fogueira são a batata e o milho. Nos dois casos, também é preciso tomar cuidado com a chama e assar os alimentos sem encostálos no fogo, para evitar que fiquem torrados.

CURIOSIDADES

O fogo acompanhou a aventura humana. No início, nossos ancestrais das cavernas faziam fogueiras para obter luz e calor, e também para afugentar animais ferozes.

*

Na Idade Média, acender fogueiras e tochas fazia parte dos rituais dedicados à fertilidade e ao afastamento dos maus espíritos.

*

Na mesma época, a fogueira era o destino das mulheres acusadas de bruxaria. Um exemplo clássico é o da francesa Joana D'Arc, executada em 1431 e, mais tarde, canonizada pela Igreja Católica.

*

No Brasil, o hábito de acender fogueiras está associado às festividades de inverno, sobretudo à festa de São João, celebrada no dia 24 de junho. De acordo com a tradição católica, Santa Isabel, mãe de São João Batista, teria mandado acender o fogo para avisar sua prima, Maria, sobre o nascimento de seu filho.

DE OLHO NAS ESTRELAS

Em uma noite de céu limpo de nuvens, aproveite para observar as estrelas. E divertido!

O que você talvez não saiba é que o panorama celeste muda completamente conforme o local da observação. Para quem está no hemisfério norte do planeta, ou seja, em algum país acima da linha do Equador, a principal referência é a Estrela Polar se você estivesse em pleno pólo norte, por exemplo, essa estrela estaria posicionada exatamente acima de sua cabeça. Saber identificar a posição desse astro é importante: na medida em que ele indica o norte, podemos determinar, a partir dele, os demais pontos cardeais.

Já no nosso caso, aqui no hemisfério sul, não conseguimos ver a Estrela Polar. Nossa principal referência no céu noturno é a constelação do Cruzeiro do Sul. Como o nome diz, as estrelas formam o desenho de uma cruz, sendo que o maior "braço"

aponta para o pólo sul.

Mas dá para descobrir a direção dos pontos cardeais durante o dia, sem consultar a bússola? Claro que sim, e a resposta, mais uma vez, está no céu. Basta observar o nascer do Sol no



horizonte: ali é o leste. Portanto, a direção oposta será o oeste.

Posicione-se de modo a apontar o braço direito para o leste e o esquerdo para o oeste — nessa posição, à sua frente estará o norte, e às suas costas, o sul.

CURIOSIDADES

As estrelas que formam a constelação do Cruzeiro do Sul são: Estrela de Magalhães, também chamada de Acrux; Mimosa; Rubídea (ou Gacrux); Pálida e Intrometida. Na bandeira do Brasil, Acrux representa São Paulo, Mimosa, o Rio de Janeiro, Gacrux, a Bahia, Pálida, Minas Gerais e Intrometida, o Espírito Santo. Graças à importância da constelação para localização no hemisfério sul, o grupo foi escolhido como símbolo do Mercosul, o Mercado Comum do Sul.

HELENA DE TRÓIA

A trajetória de Helena de Tróia é uma das mais famosas da História. Foi descrita no poema épico A Ilíada, de Homero. O

pano de fundo do relato é a guerra entre gregos e troianos, causada justamente pela bela princesa.

De acordo com a lenda, Helena era a mulher mais bela do mundo e todos os heróis de seu tempo disputavam sua mão.

Tíndaro, pai de Helena e rei de Esparta, decidiu que o vencedor de um desafio desposaria sua filha. O vencedor foi Menelau, irmão do rei Agamenon, com o qual a princesa de fato se casou (a história não conta se a opinião dela foi levada em conta, o que provavelmente não aconteceu!). A fim de preservar a paz, Tíndaro exigiu que todos os derrotados na disputa pela mão da princesa se comprometessem a proteger a união do casal. Por isso, quando o príncipe Paris, de Tróia, seqüestrou a esposa de Menelau, teve início o grande conflito. Ao voltar de uma guerra e tomar conhecimento do desaparecimento de Helena, Menelau mobilizou todos os guerreiros gregos, que, liderados por Agamenon, irmão do rei, atacaram Tróia.

O resultado foi um embate que provocou milhares de mortes. Tróia foi derrotada pelas forças gregas. E Helena? Bem, segundo alguns relatos, a bela princesa teria voltado para Esparta e para Menelau — mas, segundo outros, a heroína morreu ao lado de Paris. E tudo isso por ser a mulher mais bela do mundo!

ROMEU E JULIETA

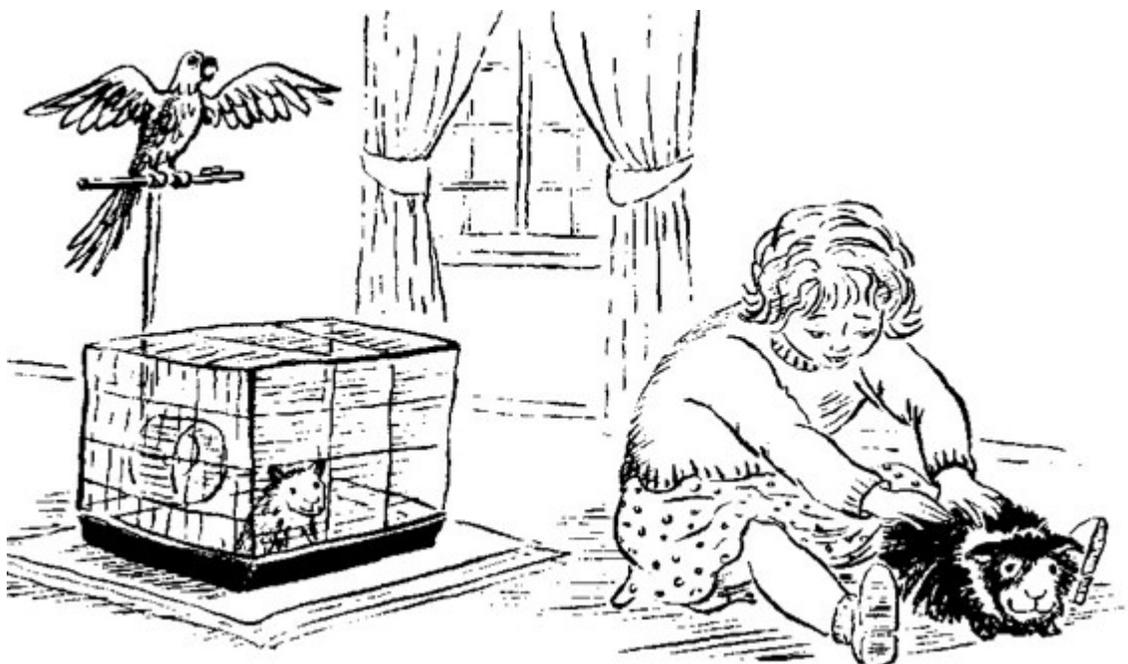
Ambientada na cidade italiana de Verona, a história dos amantes é o tema da famosa peça escrita pelo dramaturgo inglês William Shakespeare. Conta as desventuras de dois jovens, que morrem por causa das disputas familiares e dos preconceitos da época. Julieta é a filha do nobre Capuleto, e Romeu pertence à família rival, os Montecchio. Por motivos não apresentados na obra, os dois grupos se detestam.

Romeu e Julieta se conhecem durante um baile de máscaras realizado na casa da jovem, no qual Julieta seria apresentada ao conde Paris, seu futuro marido, de acordo com os planos de seus pais. Fantasiado, Romeu percorre a casa dos rivais. O casal se encontra e se apaixona sem saber quem são. Mas o jovem revela sua verdadeira identidade em uma das passagens clássicas do teatro: a cena do balcão. "Romeu, Romeu! Ah! Por que és tu, Romeu?", lamenta a jovem.

O casal decide se casar em segredo e, com a ajuda da criada de Julieta, encontra um padre que realiza a cerimônia. Mas, durante uma briga com Tebaldo, primo de Julieta, um amigo de Romeu, Mercúcio, é morto. Enfurecido, o jovem vinga a morte do amigo e mata Tebaldo. E forçado a fugir da cidade de Verona.

O pai de Julieta tenta convencê-la a casarse com Paris. A jovem decide pedir ao padre que a casara com Romeu uma poção mágica, que a fizesse passar por morta perante seus familiares. Assim, depois que recobrasse os sentidos, ela poderia encontrarse com seu amado livremente. Ainda dentro desse plano, caberia ao religioso informar Romeu sobre todo esse estratagemas, orientando-o a encontrar Julieta no mausoléu da família Capuleto, para que, enfim juntos, pudessem fugir de Verona. Mas Romeu não recebe o aviso. Ao saber da morte de Julieta, o jovem dirigese ao túmulo para se despedir da amada e ingere um veneno letal. Julieta acorda, vê o amado morto e se mata em seguida, com o punhal do próprio amado.





ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Para algumas pessoas, ter um animal de estimação é sinônimo de obrigação e desordem. Em compensação, para outras, as tarefas de cuidar de um bichinho, zelar por seu bemestar e arrumar a bagunça valem o privilégio de ganhar um amigo de verdade!

Gatos

Acreditase que os gatos surgiram no Chipre, há cerca de 8

mil anos, e foram levados a vários países da Europa pelos romanos. A Idade Média foi um período pouco agradável para os bichanos, associados a bruxarias ou vistos até mesmo como

"disfarces" do demônio. Dessa época remontam algumas crenças atribuídas aos gatos, como a lenda de que têm sete vidas.

Gatos são animais independentes, elegantes e sedutores. Ao contrário dos cães, não se devotam fielmente ao dono. Jamais descuidam do próprio conforto. Sabem caçar com habilidade (usam as mesmas técnicas de outros felinos, como leopardos e tigres). Não raramente, capturam e exibem presas como passarinhos, camundongos e grilos, levandoos de presente para seus donos — que nem sempre entendem a gentileza.

Brincar é uma das atividades preferidas dos gatos, sobretudo dos filhotes. Adoramovelos de lã e bolas pequenas e macias.

Acostumados a sair de casa e voltar para ela quando bem entendem, os gatos se adaptam bem à vida na cidade. Gostam de dormir (de preferência em locais macios e confortáveis) e de receber carinho, mas recusam qualquer contato quando desejam apenas sossego.

O nome científico do gato doméstico é *Felis sylvestris catus*.

A espécie se divide em diversas raças, entre elas algumas muito apreciadas no Brasil: siameses, angoras e persas. O gato doméstico, sem raça definida, é o mais comum.

CURIOSIDADES

* No Egito Antigo, os gatos eram usados para caçar ratos.

Chegavam a ser adorados como deuses — tanto que o comércio de bichanos era atividade considerada ilegal.

* Embora tenham olfato e audição menos apurados do que os dos ratos, os gatos têm a seu favor uma visão excelente, inclusive no escuro. Tal habilidade contribui para que se saiam muito bem nas caçadas, muitas vezes surpreendendo suas vítimas.



Cachorros

*Ao cair de um lugar alto, o bichano não tem nenhuma dificuldade para girar o corpo de modo a aterrissar sobre as patas. Sua longa cauda ajuda a manter o equilíbrio.

Quem não se encanta ao ver um filhote de cachorro, alegre e cheio de energia? Se você quiser aprender o significado do amor incondicional, não existe animal melhor para lhe ensinar esse sentimento — e por toda a vida.

Da mesma família dos lobos, os cães foram os primeiros animais domesticados, há muito tempo. Acredita-se que sua convivência com os seres humanos tenha se iniciado há mais de 15 mil anos, provavelmente na China. São animais que vivem em grupo, e, na

opinião de alguns estudiosos, consideram seus donos como integrantes da matilha. E

provável que julguem os humanos um pouco esquisitos, por causa da falta de pêlos sobre o corpo, do hábito de usar roupas e da postura vertical para andar. Mas não existe amigo melhor no mundo!

Graças à inteligência da espécie, muitos cachorros, quando bem treinados, aprendem diversas habilidades e podem ser de grande utilidade para os donos. Algumas raças, como o labrador, desempenham com eficiência o papel de guia de cegos, enquanto outras, como o pastor alemão, são talhadas para a tarefa de guarda e vigilância.

Muitos donos preferem que seus fiéis amigos sigam uma dieta exclusivamente à base de ração, em geral indicada também pelos veterinários. Chocolates, cebolas e uvaspassas são contraindicados, ainda que alguns cãesinhos adorem pedir tais guloseimas. Para manter a saúde e o bemestar, os cachorros precisam de uma rotina de exercícios, quantidade adequada de alimentos, água fresca e muito, muito amor!

CUIDADOS

*

Jamais aproxime seu rosto do focinho de um cão desconhecido nem o olhe diretamente nos olhos. Alguns animais interpretam esses sinais como iniciativas agressivas, e podem atacar para se defender.

*

Nunca puxe o rabo, o pêlo ou as patas do animal.

*

Caso algum cão rosne ou demonstre agressividade, coloque as mãos no bolso e evite movimentos bruscos. Não corra, não grite nem agite os braços.

*

NUNCA agrida um animal. Se você tiver um filhote, ensine-o a compreender o significado da palavra "não", com paciência e perseverança.

*

Se você ama seu companheiro, ofereça apenas a quantidade de comida indicada. Muitos tendem a comer sem parar e a desenvolver doenças por causa desse hábito.

CURIOSIDADES

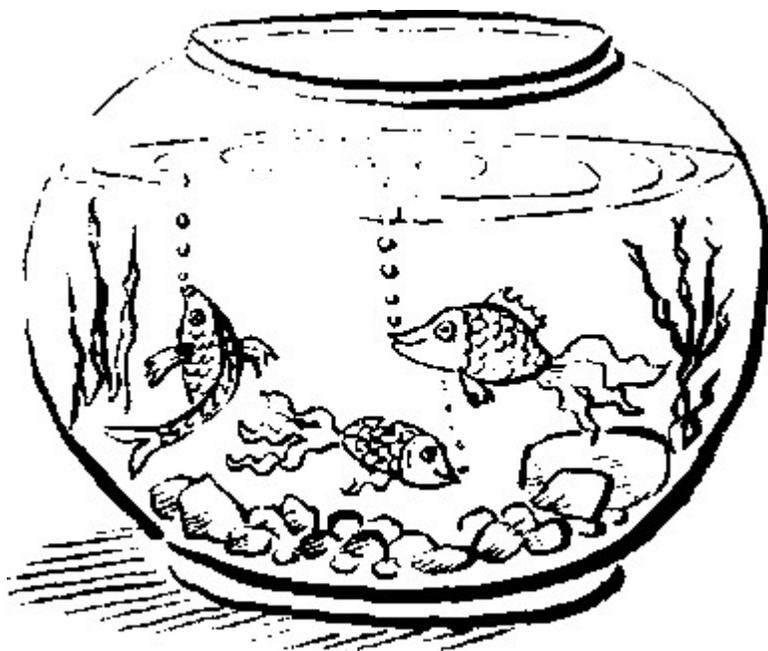
* A fidelidade do cachorro foi lembrada e eternizada pelo grego Homero em sua obra *Odisséia*. No poema épico, diferentemente dos humanos, o cão Argos era o único ser capaz de reconhecer seu dono, Ulisses, que retornava após uma ausência de 20 anos.

* Na literatura brasileira, um personagem canino memorável é Baleia, cadela que acompanha uma família de retirantes em Vidas Secas, romance de Graciliano Ramos. A cena em que o animal, faminto, sonha com comida é das mais belas e lembradas de toda a obra do autor.

* Em 1957, a nave espacial soviética Sputnik III levou para o espaço a cachorra Laika, que morreu algumas horas após o lançamento. Antes de integrar a tripulação da nave, Laika vivia nas ruas de Moscou.

* Na Suíça, um cachorro da raça sãobernardo ficou famoso por ter salvo a vida de muitos viajantes perdidos no meio da neve. Por sua dedicação, o cão Barry ganhou uma estátua.

*Em 1966, a Inglaterra preparavase para sediar a Copa do Mundo de Futebol e, como parte do evento, a Taça Jules Rimet foi colocada em exposição, em Londres. Apesar da vigilância, o cobiçado troféu desapareceu, o que colocou toda a polícia em ação. Mas quem encontrou a taça, embrulhada em jornal, no meio de um arbusto, foi Pikles, um viralata que passeava com seu dono. Pela descoberta, uma fábrica de ração garantiu as refeições de Pikles até o fim da vida.



Peixes

Muitas pessoas optam por montar um aquário e encher de peixes, fáceis de ser encontrados à venda nas lojas especializadas. Silenciosos e nada bagunceiros, esses animais não estabelecem um relacionamento de troca afetiva com seus donos, como acontece com cães (todos) e gatos (alguns).

Outra desvantagem: peixes em aquário não tendem a viver muito, o que pode desanimar os criadores.

Porquinhosdaíndia

Esses simpáticos roedores gostam mesmo é de comer. São alegres e dóceis, embora às vezes pareçam um pouco tímidos.

Quando convivem com seres humanos, aprendem a gostar de carinhos e brincadeiras. Costumam viver, em média, três anos.

É preciso manter os porquinhosdaíndia em instalações adequadas, sem descuidar da limpeza. Se seu amiguinho der um pulo súbito, não se assuste: esses animais brincalhões adoram fazer arte!

Hamsters



Menores e mais sossegados do que os porquinhosdaíndia, esses bichinhos passam o dia dormindo. São roedores (basta observar os dentes dianteiros!) e ficam agitados durante a noite, quando procuram alimentos como frutas, legumes e até insetos. Têm o hábito de guardar as provisões na bochecha, que incha e parece triplicar de tamanho!

Coelhos

Em geral, o que leva alguém a escolher um coelhinho como bicho de estimação é, sem dúvida, a doçura e a suavidade que esses animais inspiram. São peludos, orelhudos, com nariz sempre em movimento e olhar ingênuo. Como resistir a eles?

Outras vantagens do animal estão no comportamento silencioso e na capacidade de viver em áreas não muito espaçosas. Embora algumas pessoas confundam, coelhos e lebres são animais distintos. Outro malentendido: embora gostem de roer, esses doces bichinhos não são roedores!

Aves

Quem escolhe um pássaro como animal de estimação, em geral, está de olho nas vantagens proporcionadas por esse tipo de bicho. Um passarinho, por exemplo, não precisa de muito espaço nem de cuidados básicos muito elaborados. Isso sem falar na remota probabilidade de ele vir a incomodar algum vizinho.

Se você gostou dessa possibilidade, precisa ter em mente que as aves também requerem bastante atenção dos donos. É

essencial manter a gaiola limpa e instalada em local adequado (frio, vento ou calor em excesso podem ser fatais para algumas espécies). A alimentação também deve ser apropriada e oferecida em quantidades recomendadas.

Alerta: No Brasil, não é permitida a manutenção em cativeiro de aves silvestres, ou seja, de espécies de nossa fauna nativa, como o papagaio. É possível, porém, comprar animais nascidos em criadouros. Certifique-se quanto à procedência antes de levar um pássaro para casa!

Tartarugas

Você conhece alguém que tenha uma tartaruga de estimação?

Pois saiba que esse bicho é uma opção bem interessante, sobretudo para crianças alérgicas a pêlos de mamíferos, como cães e gatos.

Tartarugas e jabutis, como os peixes que vivem no aquário, não costumam incomodar os moradores da casa. Não roem nem destroem objetos, e não pedem carinho e atenção dos donos. Outra vantagem: vivem muitos anos! Se você pretende adotar um desses animais, informe-se primeiramente sobre seus hábitos e necessidades quanto a espaço e condições ambientais (existem tartarugas terrestres e aquáticas, por exemplo). Alguns veterinários são especializados em quelônios (grupo ao qual pertencem as tartarugas) e podem ajudar nessa tarefa. E o mais importante de tudo: jamais compre seu réptil se a origem não for comprovada!



Cavalos

Embora não sejam considerados exatamente animais de estimação, os cavalos acompanham os seres humanos há muitos séculos. No início, a convivência se deu a partir de necessidades práticas, como puxar carroças, arar a terra e transportar pessoas, mas, com o tempo, os homens descobriram que montar em cavalos

e pôneis pode ser uma forma de lazer. O hipismo, esporte que consiste em provas de velocidade, perícia e adestramento de cavalos, provavelmente nasceu dessa descoberta.

Obviamente, cavalos não podem ser criados em casas ou apartamentos, como cães ou gatos. Esse animal precisa de espaço, alimentação adequada, exercícios e cuidados com a saúde. Além disso, aprender a montar e a se relacionar com um cavalo de maneira segura exige treinamento e supervisão.

O animal é grande e forte, de modo que pode, mesmo sem querer, ferir uma pessoa seriamente.

CAVALOS FAMOSOS

Bucéfalo

O cavalo mais famoso da Antiguidade viveu por volta do ano 355 a.C. Seu dono era o poderoso rei macedônio Alexandre, o Grande — segundo alguns relatos, a única pessoa capaz de montar o brioso animal. Bucéfalo acompanhou seu célebre cavaleiro em muitas guerras, até morrer durante uma batalha, em 326 a.C. No local em que o cavalo tombou, Alexandre mandou construir uma cidade, chamada de Bucéfala, no atual Paquistão.

Marengo

Essa égua da raça árabe com pelagem acinzentada também pertenceu a um personagem histórico: Napoleão Bonaparte.

De acordo com os registros, serviu de montaria para o imperador francês em quatro batalhas, entre elas a de Waterloo (na qual Napoleão foi finalmente derrotado). Após o combate, os ingleses capturaram o animal e o levaram para a Inglaterra, onde viveu até os 38 anos. O esqueleto de Marengo está no Museu Nacional do Exército, em Londres.

Rocinante

No mundo da literatura, talvez o cavalo mais conhecido seja Rocinante, companheiro de Dom Quixote de la Mancha, personagem criado pelo escritor espanhol Miguel de Cervantes. Na obra, tratase de um animal velho e sem vigor, transformado em portentoso alazão nos delírios do "cavaleiro da triste figura".

Direitos dos animais

Em janeiro de 1978, na cidade de Bruxelas, foi elaborada a Declaração Universal dos Direitos dos Animais. Você sabe o que ela propõe? Veja só alguns dos artigos:

ARTIGO 1:

Todos os animais nascem iguais diante da vida, e têm o mesmo direito à existência.

ARTIGO 2:

a)

Cada animal tem direito ao respeito.

b)

O homem, enquanto espécie animal, não pode atribuir-se o direito de exterminar os outros animais, ou explorá-los, violando esse direito. Ele tem o dever de colocar sua consciência a serviço de outros animais.

c)

Cada animal tem direito à consideração, à cura e à proteção do homem.

ARTIGO 3:

a)

Nenhum animal será submetido a maus-tratos e a atos cruéis.

b)

Se a morte de um animal é necessária, ela deve ser instantânea, sem dor ou angústia.

ARTIGO 4:

a)

Cada animal que pertence a uma espécie selvagem tem o direito de viver livre no seu ambiente natural terrestre, aéreo ou aquático, e tem o direito de reproduzir-se.

b)

A privação da liberdade, ainda que para fins educativos, é contrária a este direito.

ARTIGO 5:

a) Cada animal pertencente a uma espécie que vive habitualmente no ambiente do homem tem o direito de viver e crescer segundo o ritmo e as condições de vida e de liberdade que são próprias de sua espécie.

b) Toda modificação imposta pelo homem para fins mercantis é contrária a esse direito.

ARTIGO 6:

a) Cada animal que o homem escolher para companheiro tem o direito a uma duração de vida conforme sua longevidade natural.

b) O abandono de um animal é ato cruel e degradante.

ARTIGO 7:

Cada animal que trabalha tem o direito a uma razoável limitação de tempo e intensidade de trabalho, a uma alimentação adequada e ao repouso.

ARTIGO 10:

Nenhum animal deve ser usado para divertimento do homem.

A exibição dos ■ animais e os espetáculos que utilizam animais são incompatíveis com a dignidade do animal.

ARTIGO 11:

O ato que leva à morte de um animal sem necessidade é um biocídio, ou seja, um crime contra a vida.

ARTIGO 12:

a) Cada ato que leve à morte de grande número de animais selvagens é um genocídio, ou seja, um delito contra a espécie.

b) O aniquilamento e a destruição do meio ambiente natural levam ao genocídio.

ARTIGO 13:

a) O animal morto deve ser tratado com respeito.

b) As cenas de violência em que os animais são vítimas devem ser proibidas no cinema e na televisão, a menos que tenham como fim mostrar um atentado aos direitos dos animais.

ARTIGO 14:

a) As associações de proteção e de salvaguarda dos animais devem ser representadas em nível de governo.

b) Os direitos dos animais devem ser defendidos por leis, como os direitos dos homens.

Dicionário de "animales"

Adestrar: Ensinar o animal a obedecer ordens.

Desmamar: Parar de amamentar o filhote.

Canídeos: Grupo ao qual pertencem os cachorros, lobos e raposas, entre outros.

Canora: Ave que canta.

Carnívoros: Animais que se alimentam de carne.

Cunicultura: Criação de coelhos.

Farejar: Sentir cheiro.

Fauna: Animais de uma determinada região.

Habitat: Lugar onde vive determinado grupo de animais.

Herbívoro: Animal que se alimenta de vegetais.

Ibama: Sigla de Instituto Brasileiro de Meio Ambiente, órgão responsável pelo controle da fauna e da flora brasileiras.

Miado: Som produzido pelo gato.

Ornitólogo: Especialista em aves.



Pedigree: Certidão de origem dos animais.

Piado: Som produzido pelas aves.

Roedor: Grupo de mamíferos ao qual pertencem os esquilos, ratos e hamsters, entre outros.

Tosar: Aparar o pêlo do animal.

Veterinário: Profissional que cuida da saúde dos animais.

Viveiro: Local de criação de animais.

Zoonose: Doença que os animais podem transmitir ao ser humano.

BELEZA E MAQUIAGEM

A primeira coisa a dizer sobre maquiagem é que não se trata de uma prática obrigatória. Se você nunca se interessou pelo assunto, não há problema algum. Aliás, é provável que essa decisão a ajude a economizar um bom dinheiro, além de reduzir as chances de discussão com sua mãe.

Em geral, as mães encaram esse assunto com cuidado.

Algumas toleram a maquiagem discreta, sobretudo em situações especiais, como festas ou apresentações na escola.

Mas, no dia a dia, nem pensar! O argumento mais comum para essa recusa é o de que "maquiagem é para moças mais velhas", mas talvez, no fundo, elas não gostem de pensar que sua menina cresceu... O melhor modo de lidar com essa situação (e não fazer do assunto motivo de brigas) é usar o bom senso. Evite cores fortes ou vistosas demais e mantenha a mão leve. Com esses cuidados, além de deixar seus pais satisfeitos, você começará a lidar com os artifícios da cosmética de maneira inteligente — evitando os exageros que inevitavelmente comprometem a elegância. Lembre-se sempre de que o objetivo dos cremes e produtos oferecidos no mercado é permitir que você se sinta mais bonita e não deixá-la com cara de palhaço!

Pele

Todas as garotas do mundo querem ter uma pele linda, macia e perfeita. Mas a Mãe Natureza criou as espinhas!

Existem poucas coisas mais desanimadoras do que descobrir uma espinha no rosto, mas não há muito o que fazer para impedir o surgimento dessas "inimigas". O que dá para fazer, sim, é aprender a lidar com elas!

Em primeiro lugar, lembrese: o pior que você pode fazer ao identificar uma espinha é tentar removê-la. A técnica de

"espremer" apenas contribui para levar mais bactérias aos poros (nossos dedos nunca estão totalmente livres de microorganismos, sobretudo embaixo das unhas), além de irritar a região que cerca a erupção. O melhor a fazer é deixar que ela desapareça por conta própria. Mas existem algumas coisas que você pode fazer para minimizar o problema e proteger sua pele:

* Jamais arrisque a pele com tratamentos caseiros. Caso sua pele seja propensa a essas erupções e elas surjam com grande frequência, procure um dermatologista. Ele pode prescrever um produto secativo adequado e orientá-la quanto à aplicação.

* Observe se alguns alimentos (como o chocolate) provocam o surgimento de espinhas. Se identificar uma relação, controle-se!

* Em alguns casos, o uso de franjas contribui para transferir a oleosidade do couro cabeludo para o rosto, propiciando o surgimento de espinhas.

* E se a espinha aparecer às vésperas de um dia especial, como uma festa? Bem, algumas pessoas recorrem a corretivos, produtos que ajudam a disfarçar o problema. Se essa for sua opção, lembre-se de levar o creme com você, para reaplicar após algumas horas.

* Tenha paciência!

Algumas dicas que valem para todo mundo:

* Pele saudável não combina com falta de hidratação. Por isso, crie o hábito de beber bastante água todos os dias.

* Alimentação balanceada também ajuda e muito! Na hora de fazer seu prato, não esqueça de incluir verduras e legumes, ricos em nutrientes que fazem bem à pele. O mesmo vale para as frutas.

* Jamais exponha sua pele ao Sol sem aplicar um protetor solar adequado. Invista na sua saúde e evite rugas!

Lábios e faces

Poucas garotas resistem ao apelo dos batons... Os lábios são o

"ponto de partida" mais comum para quem começa a desvendar o mundo da maquiagem e, felizmente, é difícil errar!

Tenha em mente que não é preciso aplicar grandes quantidades de batom para ficar bonita. Algumas vezes, sequer é preciso usar

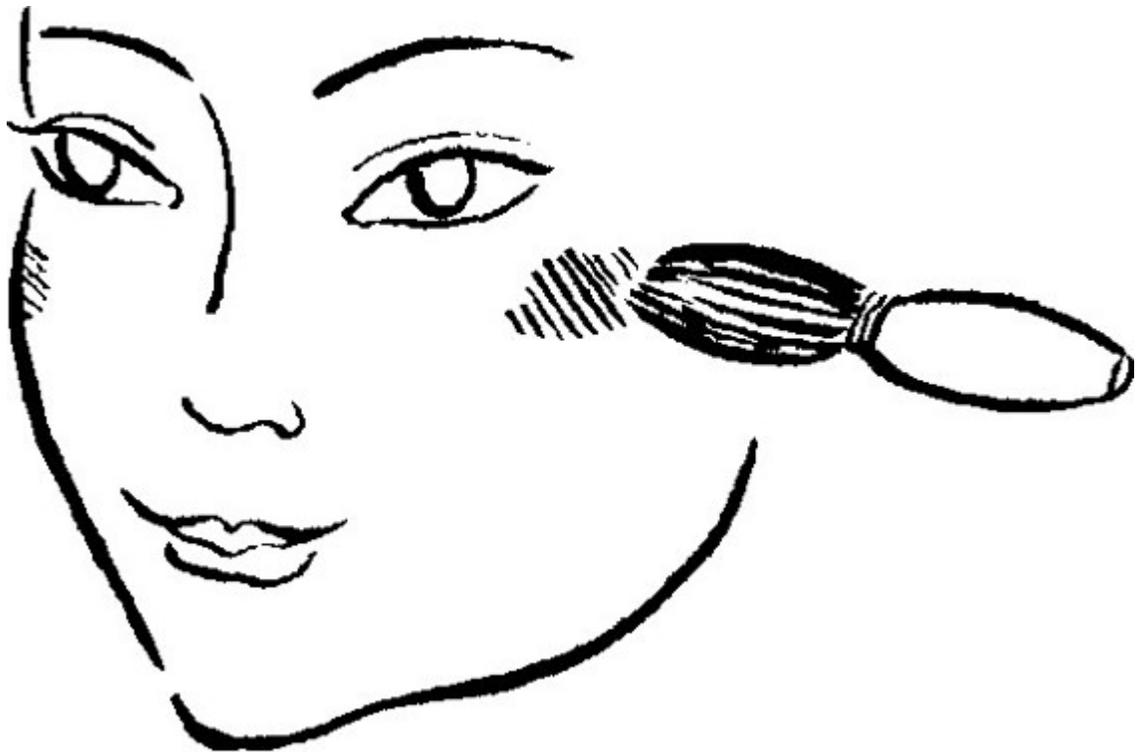
cor, pois um brilho básico basta para realçar os contornos da boca e dar um toque especial à aparência. Alguns protetores labiais cumprem esse papel perfeitamente.

Grande parte dos produtos disponíveis, além de colorir ou dar brilho aos lábios, hidratam e também protegem contra a ação dos raios solares. Na hora de comprar, verifique se a marca escolhida inclui protetor solar e substâncias hidratantes.

Lembre-se de que a qualidade do corante usado na fabricação do batom é essencial. Se for de baixa qualidade, poderá provocar alergias.

CURIOSIDADES

O batom é um dos cosméticos mais antigos e, segundo alguns registros, já fazia parte da rotina de beleza das mulheres no Egito Antigo. Ao observar o busto da rainha Nefertite, que faz parte do acervo do Museu de Berlim, dá para perceber que pintar os lábios já era habitual a aproximadamente mil anos antes da era de Cleópatra!



ROSTO

Como o próprio nome diz, o passo inicial é a aplicação de uma base, produto desenvolvido exatamente para criar uma camada sobre a qual serão aplicados os demais cosméticos.

Prefira bases líquidas ou cremosas, que tendem a ressecar menos a pele. Escolha uma tonalidade mais clara que sua pele e aplique na região da testa, nas laterais do nariz, da boca e do queixo

Em seguida entra em cena o pó facial, usado apenas quando a pele "precisa de ajuda". Em geral, rostos jovens e livres de marcas dispensam essa etapa. Caso você queira aplicar um pouco, porém, não esqueça de que o exagero na quantidade do pó resulta numa terrível aparência artificial!

Hora de investir na cor! Você sabe como aplicar o blush? Em geral, o produto já vem acompanhado de pincel apropriado.

Aqui também é essencial tomar cuidado com as quantidades e sempre retirar o excesso, seja com lenço de papel ou com esponja. Na hora de espalhar o blush, faça movimentos circulares, para cima e em direção ao contorno do rosto, depois voltando para a região do nariz.

Caso exagere na dose, não se desespere. Recorra a uma bola de algodão e retire o cosmético. Tente outra vez!

Olhos

Muitas mulheres acreditam que os olhos são o melhor lugar do rosto para ousar nas cores. Mas, ao mesmo tempo em que pode ser divertido, o risco de errar também é grande — e nessa região as imperfeições ficam terrivelmente óbvias!

Comece pelos itens básicos: delineador e rímel (também chamado de máscara). Se souber aplicar corretamente esses dois cosméticos, suas chances de acerto irão crescer!

DELINEADOR OU LÁPIS

Um lápis macio e de boa qualidade não pode faltar nos estojos de maquiagem. A cor mais usada é o preto, mas há quem prefira um

tom marromescuro. Existem delineadores líquidos, mas para aplicá-los corretamente é preciso muita prática.

Para começar, faça um traço na parte superior da sua mão, para sentir a consistência do delineador. Em seguida, passe o dedo sobre o traço, para ver se ele se espalha de forma homogênea ou se borra.

Escolha um local adequado para se acomodar. Posicione-se diante de um espelho, de preferência com bastante claridade.

Algumas mulheres preferem pequenos espelhos portáteis, de mesa, apropriados para a aplicação da maquiagem. Com firmeza, passe o delineador ou o lápis junto à raiz dos cílios superiores. Primeiro, faça um traço entre a metade da pálpebra e a extremidade externa; em seguida trace uma linha mais fina, do centro até a ponta interna (para obter um traço bem fino, use apenas a ponta do delineador).

Observe o resultado e verifique se conseguiu a valorização que queria. Lembrese de contornar as linhas com fidelidade e tente manter a mão firme. Também é essencial se concentrar e fazer a aplicação sem piscar, sob o risco de traçar uma linha torta!

RÍMEL

Quem realmente quer valorizar a região dos olhos recorre ao rímel, cosmético desenvolvido para "pintar" os cílios, destacando-os e atraindo mais atenção para o olhar. Mas, cuidado: também nesse caso, o exagero pode estragar tudo!

Para aplicar o rímel, siga os mesmos passos da aplicação do delineador: posicione-se confortavelmente diante de um espelho confiável, num local bem iluminado. Comece a aplicação a partir dos cílios mais próximos à extremidade externa, mais longos. Em geral, o rímel é o último item da maquiagem, aplicado para dar o "toque final".

Dicas:

* Verifique se a escova de aplicação está livre de impurezas, como restos do produto que ressecaram e se solidificaram.

* Mulheres loiras e ruivas devem optar pelo rímel marrom ou transparente, para obter um efeito mais natural. Para quem pertence a esses grupos, o rímel preto acentua demais o olhar.

*

Morenas sempre devem usar rímel preto (os coloridos, em geral, não são recomendados para ninguém, a não ser em bailes de carnaval).

*

Evite tirar e introduzir várias vezes a escova para pegar o rímel, pois esse movimento apenas serve para acelerar o



ressecamento do produto. Pelo mesmo motivo, evite deixar a embalagem destampada por muito tempo.

CÍLIOS MAIORES

Algumas mulheres, donas de cílios longos e retos, recorrem ao curvex (aparelho usado para curvar os cílios) antes de aplicar uma camada de rímel. Há quem acredite que, com esse recurso, o efeito de valorização do olhar é maior do que alcançado pelo uso de delineadores ou sombras.

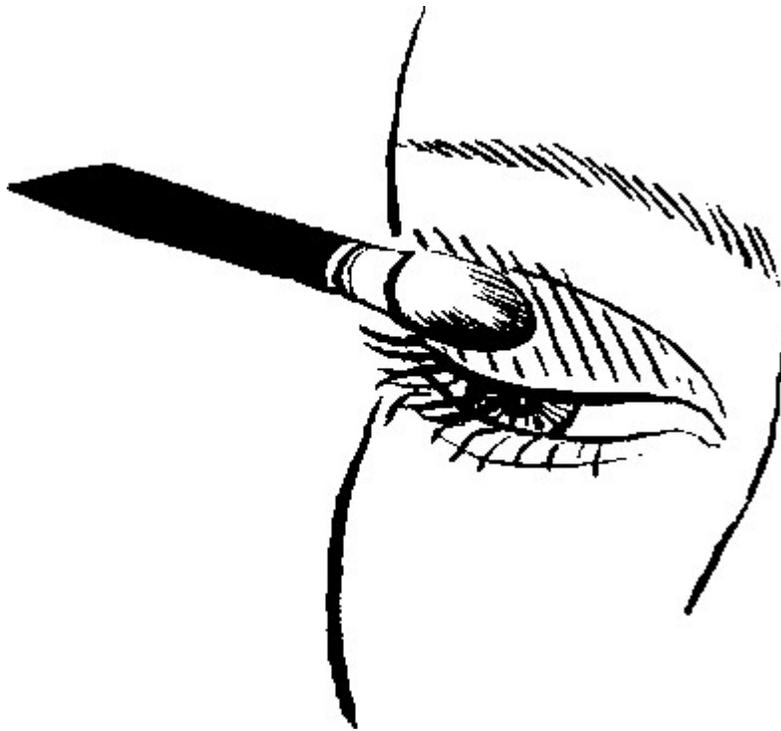
Se você decidir utilizar o curvex, faça isso antes de aplicar o rímel. Também nesse caso é preciso se concentrar e usar movimentos firmes. Abra o curvex (a parte posterior parece uma tesoura) e tente pegar todos os cílios de uma vez. Aperte com suavidade e espere cerca de 30 segundos.

CHÁ E PEPINOS

Algumas dicas do "tempo da vovó" para quem quer suavizar as olheiras:

- * Compressas de camomila





Essa planta é bastante usada na indústria cosmética por causa de suas propriedades calmantes. Prepare um chá (de preferência da planta natural, mas também dá para usar os chás em saquinhos) e deixe esfriar. Aplique as compressas sobre seus olhos durante 10 a 15 minutos.

* Compressas de pepino

Antes de cortar o pepino, leve para a geladeira até resfriar.

Tire duas fatias e coloqueas sobre os olhos fechados. Relaxe por 10 a 15 minutos e observe o resultado: o efeito das compressas de pepino é clarear a região dos olhos.

SOMBRAS

Para aplicar esse cosmético corretamente, você precisa saber qual o formato do seu olho e identificar as cores que combinam com você. Quem tem olhos pequenos, por exemplo, deve fugir dos tons fortes, que os deixarão ainda menores! No caso de olhos grandes, ocorre o contrário.

A melhor maneira de saber o que dá certo é a experiência.

Tente começar pelos tons suaves, como rosa claro ou bege, por exemplo. Em geral, essas tonalidades surtem bom resultado. Se quiser mais destaque, complemente a sombra com rímel ou delineador.

A sombra pode ser espalhada com aplicador apropriado ou com o dedo, de preferência o anular (por causa do tamanho).

Se você optar pelo aplicador, não exagere na quantidade de sombra: para garantir, tire o excesso antes de espalhar a sombra sobre a pálpebra. Comece a aplicação na extremidade próxima ao nariz, fazendo movimentos em direção à parte externa da pálpebra.

Sempre passe a sombra antes do delineador ou do rímel, mesmo quando você já estiver hábil na aplicação! Outra dica importante é trabalhar em etapas: sombra nos dois olhos, depois delineador em ambos e finalmente rímel. Esse cuidado garante maior uniformidade. Não se recomenda aplicar todos os produtos em um olho e depois passar para o outro.

CURIOSIDADES

Desde a Antiguidade as mulheres gostam de destacar as pálpebras por meio do uso de cores. Em algumas épocas, os

"cosméticos" usados variaram do pó de malaquita (mineral de cor verde) até pó de casca de besouro!

SOBRANCELHAS

A espessura das sobrancelhas é um item que muda de acordo com a moda. No passado, muitas mulheres seguiam a tendência de deixá-las o mais finas possível, o que não é recomendável jamais — a não ser que você queira se arrepender depois!

Em geral, essa técnica ajuda a alterar a aparência dos olhos, dando uma ilusão de que são maiores (ilustração A). Porém, basta exagerar para ficar com uma aparência bem longe da desejada (ilustração B), e em geral por bastante tempo.

Antes de qualquer tentativa, estude o formato de suas sobrancelhas. Concentre-se em se familiarizar com o formato natural e lembre-se de que não vale a pena tentar alterá-lo, pois raramente isso é possível.

Se você optar por tirar suas sobrancelhas, prefira recorrer a um profissional e reduza as chances de extrair pêlos em excesso o erro mais comum, segundo os especialistas.

Outra medida importante é definir a quantidade que pretende eliminar, levando em conta o seus traços, e não com o objetivo de

ficar igual a uma modelo ou atriz, pois o que cai bem para determinado formato de rosto pode não dar certo para outros. Uma dica é traçar uma linha vertical imaginária partindo do canto interno do olho, se seu objetivo for, sobretudo, limpar a região sobre o nariz. Puxe os pêlos que estiverem fora dessa área com firmeza, para que não se quebrem (posicione a pinça perto da raiz). Faça o movimento de extração sempre no sentido do crescimento do pêlo!

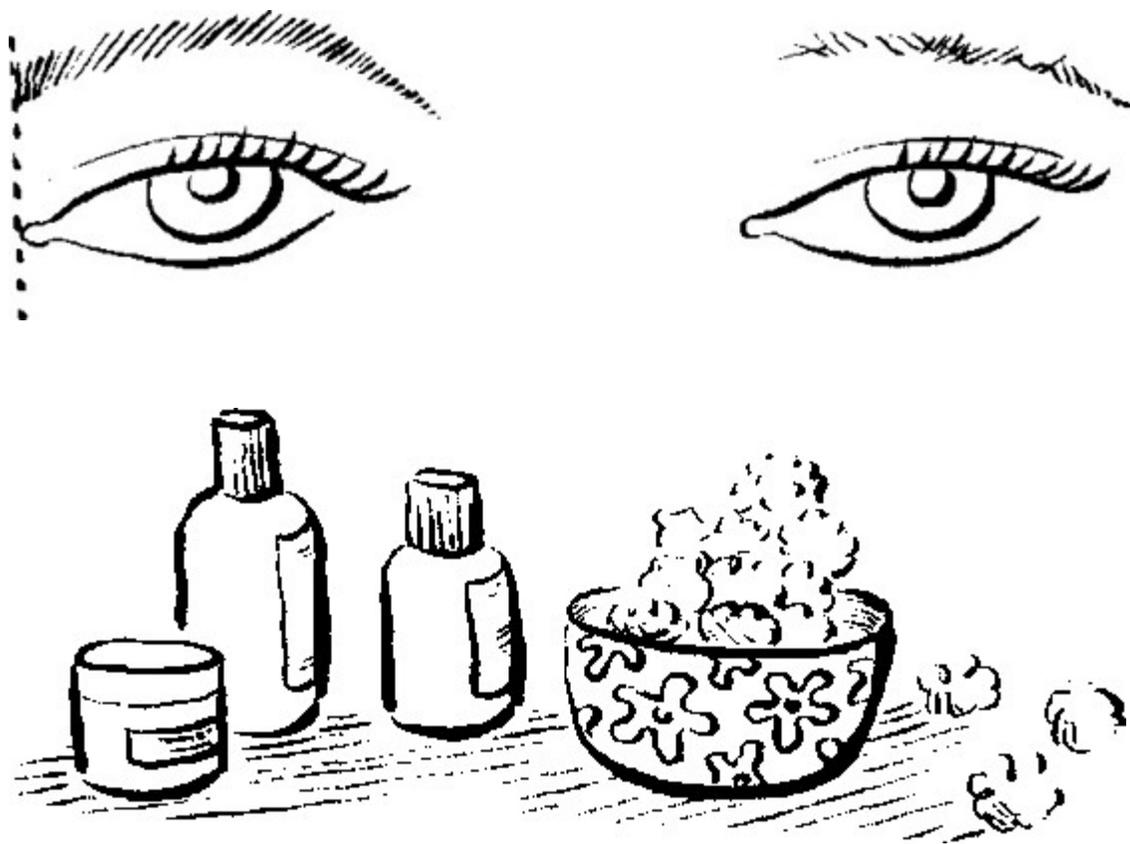


ilustração A

ilustração B

Dicas:

* Jamais use um aparelho do tipo barbeador. Tirar as sobrancelhas implica extrair também a raiz e não "aparar" a superfície!

* Não pinte as sobrancelhas por conta própria. O uso de tingimentos nessa região exige cuidado.

* Tome cuidado para não forçar a barra e deixar a sobrancelha arqueada, fina ou curta demais!

HORA DA LIMPEZA

Aprender a se maquiar envolve também saber remover adequadamente os cosméticos aplicados. Uma regra de ouro é JAMAIS dormir com a pele coberta por maquiagem. Tenha em mente que uma limpeza bemfeita protege a pele e garante beleza por mais tempo.

O melhor modo de remover a maquiagem é utilizar produtos específicos, como os demaquiantes vendidos no mercado.

Quem tem pele propensa à formação de espinhas deve solicitar ao dermatologista a indicação da loção mais adequada, pois a aplicação de cremes que ressecam a pele pode causar danos.

Faça movimentos circulares no rosto, dedicando especial atenção para a região ao redor do nariz e próxima ao queixo.

Enxágüe com água morna e repita a operação, se achar que restam resíduos. Seque o rosto e aplique um hidratante adequado ao tipo de pele: coloque um pouco do produto nas mãos e espalhe pelo rosto, testa e pescoço.

Nem todos os demaquiantes são eficientes para retirar os produtos aplicados nos olhos. Essa região exige cuidado: use apenas artigos destinados especificamente para a limpeza dos olhos!

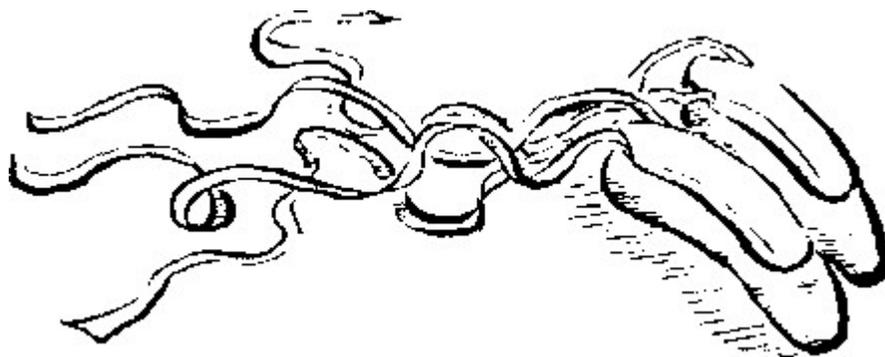


NO PALCO

Não importa se o objetivo é encenar uma peça inteira, ensaiada e produzida, ou apenas fazer uma apresentação improvisada para amigos e familiares. Toda garota, mesmo que tímida, desajeitada ou pouco dada a falar em público, aprende algo quando se dedica à arte dos palcos.

William Shakespeare escreveu que "a vida é um palco, e todos os homens e mulheres não passam de atores". O

dramaturgo inglês não incitava os humanos a ganharem a vida, como artistas, mas lembrava que todos nós, em algum momento, representamos papéis. O contato com o mundo da dramaturgia, tão rico e às vezes tão distante, pode ensinar muita coisa. Você já parou para pensar por que peças clássicas, escritas há milênios e em um contexto cultural bem diferente do atual, duram até hoje?



Balé

Toda menina quer ser bailarina? Nem sempre. Não é toda garota que se encanta com o delicado (e exigente) mundo das sapatilhas e tutus (saias de tule). No entanto, é muito comum que, em determinada fase da vida, as meninas sintam curiosidade por esse universo.

Quem gosta de balé (do termo francês ballet, que significa

"dança"), provavelmente já tem familiaridade com os aspectos básicos dessa arte. Mas sempre há coisas para aprender, certo?

E a primeira delas é: quem quer ser bailarina precisa se dedicar muito e investir anos no aprendizado e no aperfeiçoamento da técnica.

Mas, felizmente, tornarse uma bailarina amadora é bem mais fácil! Para começar, é preciso desvendar os mistérios das roupas. Toda bailarina usa sapatilhas, calçados bem leves e com a ponta reforçada, em geral presos às pernas por fitas. As tradicionais sapatilhas costumam ser corderosa, embora existam outras cores e os bailarinos preferam usar as brancas.

Outro item importante do visual da bailarina é a meiacalça, que pode ser cor da pele ou de algum tom que combine com o resto da roupa. As peculiares saias de rule são chamadas de tutus.

Talvez você tenha notado que as bailarinas costumam andar com elegância, com as costas eretas e os pés levemente voltados para fora. Isso acontece porque elas aprendem a manter a cabeça erguida e a jamais se descuidar da postura.

Como também é costume prender os cabelos em rabosdecavalo ou coques, o resultado é uma aparência quase perfeita!

Posições básicas

No balé, existem cinco posições básicas e cinco movimentos básicos de braços. E da combinação desses movimentos que surgem os bales clássicos.

Pés:

- * Primeira posição
- * Segunda posição
- * Terceira posição
- * Quarta posição
- * Quinta posição

Todos os movimentos começam ou terminam com uma dessas posições.

Braços:

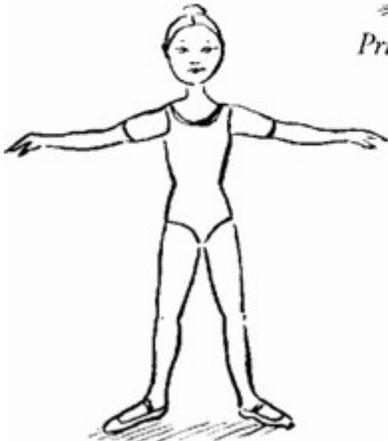
- * Primeira posição
- * Segunda posição
- * Terceira posição
- * Quarta posição

* Quinta posição

Os dedos devem permanecer graciosos e naturais, jamais totalmente estendidos ou encolhidos. A postura dos ombros deve contribuir para alongar o pescoço e conferir elegância a essa parte do corpo. A inspiração vem da graça e da suavidade dos cisnes.



Primeira posição



Segunda posição



Terceira posição



Quarta posição



Quinta posição

CURIOSIDADES

*As sapatilhas de ponta, que permitem que as bailarinas se equilibrem na ponta dos pés, não são feitas de material duro, mas sim confeccionadas com diversas camadas de tecido, fortalecidas por uma espécie de "cola". Às vezes, uma bailarina chega a usar várias sapatilhas de ponta durante uma única apresentação.

*A primeira vez que os tutus apareceram em cena foi por volta de 1830! Na época, essas saias chegavam até os tornozelos, mas, com o tempo, o comprimento encolheu.

Atualmente, os tutus cobrem apenas a região dos quadris.

*Os fundamentos do balé clássico foram definidos no século 17, na França, na corte de Luís XIV, chamado de Rei Sol e apreciador de danças. Por isso, os nomes usados para os movimentos são quase todos de origem francesa.

*O maior compositor de balés foi o russo Pyotr Tchaikovsky, que viveu no século 19. Entre suas criações, alguns clássicos constantemente encenados: O Lago do Cisne, A Bela Adormecida e O Quebra-Nozes.

*Em 1773, foi criado na Rússia, país com grande tradição de dança clássica, o Ballet Bolshoi. Sua única unidade situada fora de território russo está na cidade de Joinville, no Brasil.

PARA TENTAR EM CASA

Pequenos saltos (petits sautés): comece com os pés e braços na primeira posição. Dobre suavemente os joelhos (demiplié) e salte. Lembrese de manter a cabeça erguida, o pescoço firme e os braços e ombros na posição correta. Não descuide dos dedos. Termine na posição inicial.

Arabesque: essa é uma das posições básicas do balé. Conta com diversas variações, de acordo com a idade e a habilidade da bailarina. No arabesque à terre (no chão), uma das pernas fica esticada, apoiando o corpo, enquanto a outra é posicionada para trás, com o pé esticado. Os braços permanecem na primeira posição, mas há quem prefira abrilos, para ajudar na busca do equilíbrio. A idéia é criar uma linha o mais longa possível entre a ponta dos dedos da mão e a ponta dos dedos do pé que está no ar.

Apresentações

Antes da invenção da televisão e da internet, a diversão das famílias era se reunir para ouvir alguém tocar piano ou outro instrumento. Ninguém mais faz isso, certo? Mas quem disse que juntar as amigas para apresentar uma peça de teatro ou um musical não pode ser divertido?

Se você ou alguma amiga passou anos estudando piano ou violão, é hora de mostrar o talento! Caso ninguém domine nenhuma técnica musical, não desista: sempre existe o recurso de escolher uma música e ensaiar uma coreografia animada.

Mas leve em consideração os gostos de sua platéia na hora de definir a trilha sonora!

CLÁSSICA



Se a opção for música clássica, escolha uma peça que conheça bem e que já tenha sido bastante ensaiada. Instrua uma amiga para saudar a platéia e apresentar a artista e o nome da obra que será executada. Para dar um toque de requinte, sirva sucos e alguns biscoitos antes do início da apresentação. E não esqueça de desligar o telefone!

MODERNA

A opção é pela atualidade? Então, por que não recorrer a um karaokê? Escolha uma trilha animada (vale rock, funk, samba...), ensaie a coreografia e capriche na ousadia. Antes de definir o local do show, avalie se o "palco" que você está imaginando tem espaço suficiente ou se será preciso afastar alguns móveis.

MUSICAIS

Dizem que os profissionais que atuam em musicais são os mais completos: além de representar, precisam saber cantar e dançar

e bem! Se você aprecia esse tipo de espetáculo, junte um grupo de amigas e mãos à obra. Em geral, os musicais envolvem muita gente e também produções elaboradas, uma vez que o objetivo, além de contar uma história, é impressionar a platéia. Nos grandes musicais, não existe um único autor, pois o criador do enredo trabalha ao lado dos compositores e dos letristas.

Dicionário de "teatrês"

Aderecista: Profissional que cria as peças usadas no cenário.

Arara: Estrutura de madeira ou metal, usada para pendurar os figurinos.

Ato: Partes que formam uma peça.

Balcões: Acomodações para o público localizadas acima do nível da platéia.

Camareira: Profissional responsável por conservar os trajes usados nos espetáculos.

Camarim: Local onde os atores se preparam para a apresentação.

Cenário: Conjunto de objetos que criam a atmosfera da ação.

Contraregra: Profissional que cuida do cenário e orienta os atores nas entradas e saídas do palco.

Coxia: Espaço situado atrás dos bastidores.

Dramaturgo: Escritor de peças teatrais (teatrólogo).

Fantoches: Bonecos, em geral de tecido, movimentado pela mão de um operador.

Figurino: Trajes usados pelos atores para caracterizar os personagens.

Iluminador: Profissional responsável pela iluminação das diferentes cenas de um espetáculo.

Ponto: Profissional que "sopra" as falas para os atores.

Proscênio: Frente do palco. Tablado: Palco improvisado.

Teatro

Qualquer apresentação teatral começa com a peça, e sua primeira decisão será optar por uma obra existente ou escrever o próprio roteiro. Está certo que a segunda alternativa exige mais trabalho, mas a compensação de surpreender a platéia compensa o esforço!

COMO ESCREVER UMA PEÇA

Para começar, opte pelo formato mais simples: peça de um único ato. Se você preferir seguir o caminho do drama, vai precisar de um conflito para funcionar como fio condutor do relato... e prender a atenção dos espectadores. Lembrese de que os obstáculos não precisam ser necessariamente externos (guerras, diferenças sociais etc.), mas também internos, como medos, por exemplo. Tente identificar a época e o local onde se passa a ação, para facilitar o trabalho de criação e a compreensão da platéia.

Comece criando uma heroína. E provável que ela se pareça com você, mas com alguns toques dramáticos. Não se precipite em escrever diálogos. Tente descobrir como é essa personagem: do que ela gosta, quais são seus sonhos, o que a estimula e a apavora. Talvez você não use esses elementos, mas com essas informações é mais fácil criar um personagem

"de carne e osso". Anote suas idéias.

Já sabe como é sua heroína? Então atribua a ela um objetivo e pense no que poderia impedir sua realização. Busque inspiração nos livros e histórias que já leu.

PERSONAGENS SECUNDÁRIOS

Essa parte pode ser bastante divertida também! Sua heroína precisa se relacionar com outras pessoas, certo? Tente imaginar a melhor amiga, o grande inimigo, o grande amor ou apenas alguém que aparece no caminho. É importante que esses personagens contrastem com a heroína, para garantir o

"tempero" do seu relato.

ENREDO

Não se preocupe em detalhar demais a trama, desde que você saiba de onde partiu e qual o desfecho da trajetória da sua heroína. Lembrese de que a inspiração não tem hora marcada!

Para escrever uma peça, não é preciso se fechar no quarto e suar como se estivesse diante de uma lista de problemas de aritmética. O melhor a fazer é transportar a personagem para a sua mente e pensar nela durante suas atividades diárias. Como sua heroína resolveria esse ou aquele problema? Tente imaginá-la em ação e veja o que acontece; depois, altere a solução dada ao problema e avalie se ficou mais de acordo com a personalidade da heroína. Deixe sua imaginação correr solta. Se não quiser perder nada, leve um bloco de anotações na bolsa e registre todos os movimentos da sua heroína. Pode parecer um sistema antigo, mas é melhor do que esquecer boas idéias e lamentar depois.

Outra dica importante para essa fase de criação é se colocar no papel de um detetive. Observe as pessoas com quem convive, veja como mexem as mãos ou movimentam o corpo.

O que elas querem dizer? Muitas dessas "pistas" revelam estados emocionais, como nervosismo, medo, ansiedade.

Também preste atenção nas manias e formas de falar que chamarem sua atenção.

MÃOS À OBRA

Com o "esqueleto" montado, chegou a hora de escrever de fato. Observe a estrutura clássica desse tipo de texto (forma de diálogos, intercalados com instruções do tipo "erguese e vai até a janela").

Diferentemente das conversas do nosso cotidiano, porém, em uma peça o objetivo não é falar sobre qualquer coisa: esse é o recurso usado para situar a ação, apresentar os personagens e dar pistas sobre a personalidade de cada um. Escrever diálogos exige a

observação de algumas regras, e a primeira delas é que as frases soem naturais. Tente atribuir uma forma específica de falar para cada personagem (um adolescente não usa as mesmas expressões que uma pessoa de 60 anos, por exemplo). Se você observou com atenção as pessoas durante a etapa de preparação, percebeu que algumas são objetivas e falam pouco, outras adoram explicar e dar exemplos, e outras às vezes nem sequer respondem o que foi perguntado!

Tome cuidado com os sotaques, pois, apesar de ser um recurso tentador, em geral o resultado é mais uma caricatura do que um detalhe revelador ou importante para o enredo.

Outra medida essencial é fugir das frases longas. Com exceção da tribuna do Senado e do sermão da igreja, ninguém gasta 15 minutos para responder a uma pergunta banal. E

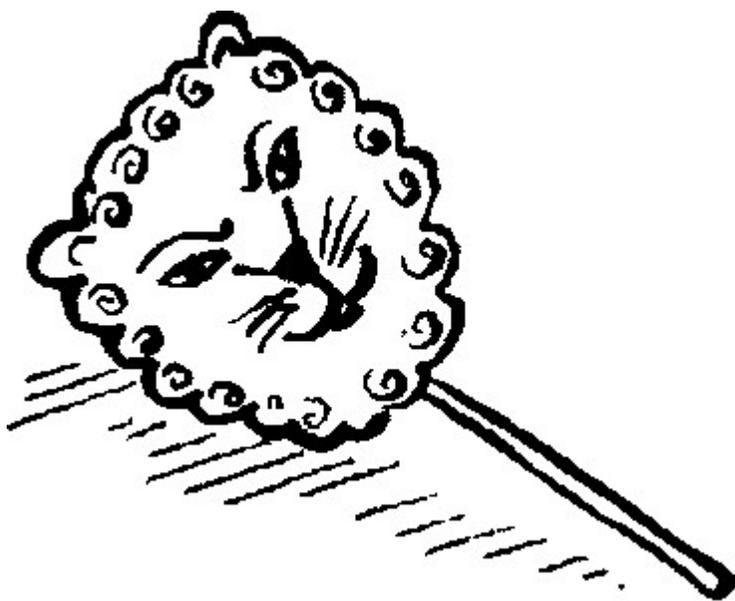
verdade que Shakespeare não seguiu essa regra e até hoje ninguém reclamou. Mas tratase de um caso à parte, não é mesmo? Finalmente, consulte uma obra teatral para se inspirar, seguindo a técnica consagrada para textos dramáticos. Você vai logo compreender as regras mais universais, como letras maiúsculas para grafar os nomes dos personagens e itálico para as orientações:

MARIA: (acenando com o lenço, pela janela) Adeus, meu amado!

ENSAIOS

O texto está pronto? Faça cópias e distribua para os envolvidos!

Uma equipe de teatro precisa de um diretor (ou diretora), responsável pelas decisões finais de tudo o que envolver a peça embora os atores tenham direito de opinar, é claro. Sem direção, é difícil que a trupe sobreviva aos ensaios, quanto mais que chegue aos palcos.



Grande estréia

Sua peça será uma produção modesta ou um espetáculo memorável? Seja qual for sua opção, o ideal é contar com cortinas (mesmo que improvisadas) e algum recurso de iluminação. Na hora de arrumar o cenário, lembrese de deixar espaço entre o palco e a platéia.

Todo espetáculo conta com um ponto, destacado para ajudar os atores em caso de esquecimento das falas. Essa pessoa deve se manter fora das vistas da platéia, num lugar que lhe permita "soprar" o texto para o elenco, caso necessário.

Discrição, para não ser notado, e atenção, para acompanhar cada linha de diálogo dita pelos atores, são essenciais para um bom ponto. Durante os ensaios, você e sua equipe descobrirão quais os adereços necessários para os objetos de cena. De gelo seco a molho de tomate, para imitar sangue, é preciso providenciar tudo antecipadamente. No mundo do teatro, quem faz isso é o contraregra.

Os figurinos são essenciais em qualquer produção. Se a história se passa no tempo dos piratas, por exemplo, procure trajes e adereços adequados. Uma peça situada no presente permite resolver o problema dos figurinos usando o que está nos guardaroupas da casa.

Finalmente, a maquiagem. A maioria dos atores pinta o rosto, e há quem acredite que essa etapa faz parte do processo de se transformar no personagem. Em geral, não é preciso recorrer a um estojão profissional: basta contar com uma boa base (de tons naturais, por favor), delineadores, batons e um pouco de blush. Uma dica preciosa: evite os excessos para não comprometer a realidade dos personagens!

ALGUMAS PEÇAS BRASILEIRAS

Pluft, o Fantasminha, Maria Clara Machado (infantil) O Auto da Compadecida, Ariano Suassuna

Roda Viva, Chico Buarque de Hollanda

O Pagador de Promessas, Dias Gomes

O Rei da Vela, Oswald de Andrade

MULHERES INSPIRADORAS

Chiquinha Gonzaga (1847—1935)

A vida de Chiquinha Gonzaga é um exemplo de vitória da paixão sobre o preconceito. Por amor à música, ela enfrentou a ira paterna, a incompreensão do marido e o desprezo da sociedade do Rio de Janeiro do século 19. E acabou famosa e celebrada numa atividade até então considerada estritamente masculina: uma das fundadoras da música popular brasileira, Chiquinha é autora de Ó Abre Alas, primeira marcha de Carnaval.

Nascida em uma família burguesa, Chiquinha Gonzaga foi criada para cumprir a trajetória da típica "moça de família": casarse, ter filhos e cuidar do lar. Estudou piano desde a infância, casouse na adolescência (com um homem que



desaprovava suas ambições musicais) e teve dois filhos. Mas, aos 20 anos, separouse do marido com um objetivo firme: dedicar-se à música. Dez anos depois Chiquinha estava profissionalmente estabelecida, como professora de música e autora de polcas de grande sucesso popular. No entanto, seria necessária mais uma década (e a consagração de Chiquinha na atividade de maestrina) para que o preconceito começasse a dar lugar à admiração geral. No início do século 20, já sexagenária, a artista causou polêmica ao se envolver com um rapaz mais jovem! O relacionamento durou até o falecimento de Chiquinha, em 1935.

É OUTONO!

O outono é a estação em que, normalmente, as temperaturas começam a cair. Ficam para trás os belos dias ensolarados e a natureza se prepara para os primeiros sinais do inverno.

Dependendo da região em que você vive, é hora de tirar do armário aqueles casacos e blusas de manga comprida e os sapatos mais fechados. Nos lugares frios, essa mudança de estação é bem marcada. Uma de suas principais características é a transformação verificada nas árvores, que perdem as folhas. Também pode acontecer de a folhagem mudar de cor, assumindo tonalidades avermelhadas ou amareladas. E

também a época da colheita e, nos países de inverno rigoroso, momento de se preparar para o frio e armazenar alimentos, em geral na forma de compotas. Como a luz do outono costuma ser muito intensa, com um belo espetáculo a cada pôr do Sol, a estação é ideal para passear de olhos atentos ao que diz a natureza!

CURIOSIDADES SOBRE O OUTONO

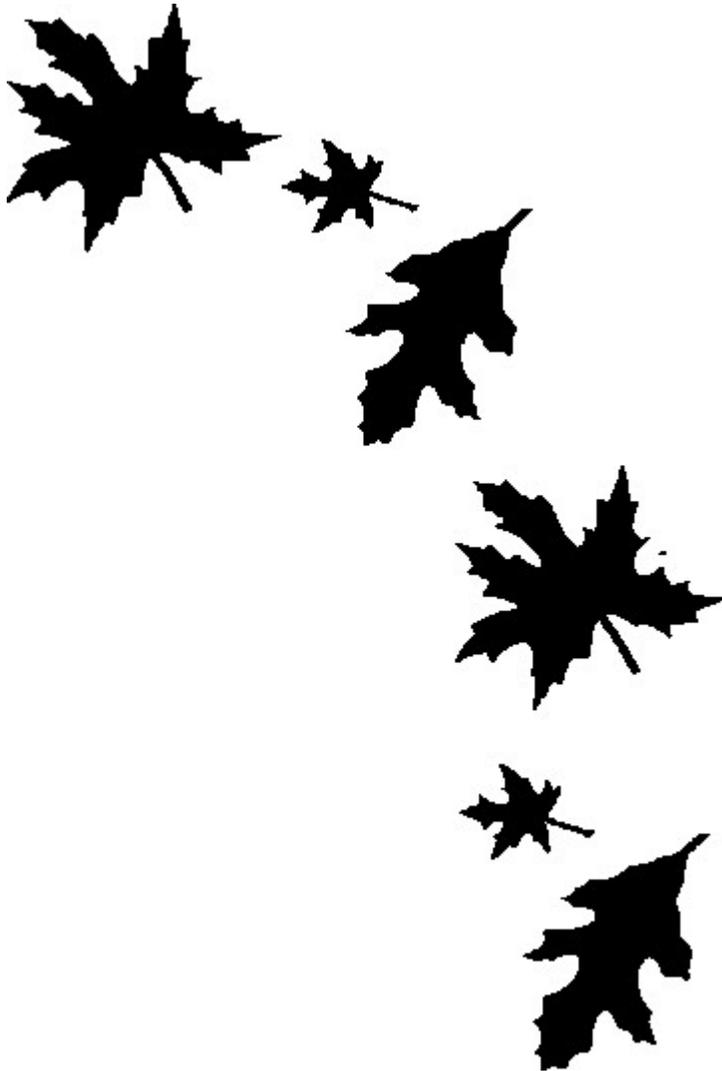
*

No hemisfério sul, o outono começa no dia 22 de março e vai até 20 de junho. Para quem mora acima da linha do Equador, porém, essa estação se estende de 23 de setembro a 21 de dezembro.

*

De acordo com a mitologia grega, Perséfone, filha de Zeus e Demetér, foi raptada pelo senhor do mundo subterrâneo, Hades. Desolada, a mãe da jovem descuidou de suas tarefas e a terra tornou-se infértil. Zeus mandou que Hades devolvesse Perséfone, mas, como a moça havia comido uma romã no reino do marido, não poderia voltar definitivamente à vida ao lado dos mortais. Decidiuse

que Perséfone passaria uma parte do ano com Hades (outono e inverno) e outra parte com Demetér (primavera e verão).



UM POUCO DE POESIA

Partir, ó alma, que dizes?

Colhe as horas, em suma...

Mas os caminhos do Outono

Vão dar em parte alguma!

Canção do outono

O outono toca realejo

No pátio da minha vida.

Velha canção, sempre a mesma,

Sob a vidraça descida...

Tristeza?

Encanto?

Desejo:

Como é possível sabê-lo?

Um gozo incerto e dorido de carícia a contrapelo...

Mário Quintana

EM BUSCA DE FOLHAS



Um passeio comum pode se transformar numa experiência interessante no outono, se você se dedicar a recolher as folhas espalhadas pelo caminho. Não importa se seu campo de ação será um bosque, um parque, o caminho para a escola ou o quintal de casa — o que faz a diferença é seu olhar de

"caçadora de folhas".

Se você decidir fazer sua "exploração" num dia de vento, talvez ache divertido correr atrás das folhas que caem das árvores. Observe como elas descem com suavidade, como se quisessem voltar para a terra! Conseguir capturar uma folha em plena queda é uma façanha difícil até para os "coletores"

mais experientes. Algumas pessoas acreditam que este é um sinal de boa sorte, como encontrar um trevo de quatro folhas.

Caso prefira limitar sua coleção às folhas caídas, redobre a atenção. Você notará que existem folhas de formatos e texturas diferentes, grandes e pequenas, rígidas e espinhudas.

Um critério para a escolha pode ser a diversidade de tamanhos, por exemplo, ou a variedade de tonalidades.

Cada exemplar recolhido deve ser acomodado em uma cesta ou caixa apropriada, bem limpa e seca. Pronto! Hora de levar sua linda coleção para casa!

TIPOS DE FOLHAS

Para se tornar uma especialista em folhas, você precisa conhecer essa importante parte da estrutura das plantas.

As folhas são responsáveis por grande parte da vida de uma planta, pois é nelas que ocorre a respiração e a fotossíntese.

Elas também se encarregam de distribuir o alimento para todas as partes do vegetal.

Existem desde folhas minúsculas, difíceis de serem vistas sem a ajuda do microscópio, até folhas imensas. A folha da vitória-régia (*Victoria amazônica*), planta aquática da família das ninfáceas, chega a medir 2,5 metros de diâmetro e sustenta até 40 quilos!

Em geral, as folhas apresentam tonalidades verdes, mas existem exceções. As folhas da trapoeraba (*Setcreasea purpúrea*), por exemplo, são arroxeadas, enquanto as da sapucaia (*Lecythis pisonis*) têm um pigmento que as deixa corderosa quando novas.

Se o critério de classificação for o habitat em que uma folha se desenvolve, existem três grupos: folhas aéreas, que vivem fora da terra; folhas subterrâneas, situadas dentro da terra; e folhas aquáticas, que se desenvolvem na água.

A forma das folhas pode variar de acordo com a espécie, mas basta observar uma folha atentamente para identificar alguns formatos mais comuns. As capuchinhas (*Tropaeolum majus*), por exemplo, têm folhas arredondadas, os eucaliptos apresentam folhas em forma de lança e o capim e a grama têm folhas alongadas.

CURIOSIDADE

Nem todas as plantas perdem as folhas no outono. O

fenômeno ocorre com as plantas chamadas caducifólias (ou caducas), comuns em locais de clima temperado. A queda ocorre porque a planta precisa guardar energia, que é

"estocada" nos caules e nas raízes para suportar o inverno.



CAIXA DE COLETA

Se suas caminhadas de outono renderem mais do que alguns punhados de folhas, que tal reunir os tesouros e escolher os mais indicados para fazer uma colagem? Uma idéia é criar um pequeno painel sobre a tampa de uma caixa... que pode ser usada para guardar sua preciosa coleção!

Você vai precisar de:

*

1 caixa de sapatos

*

1 pedaço de feltro do tamanho da tampa

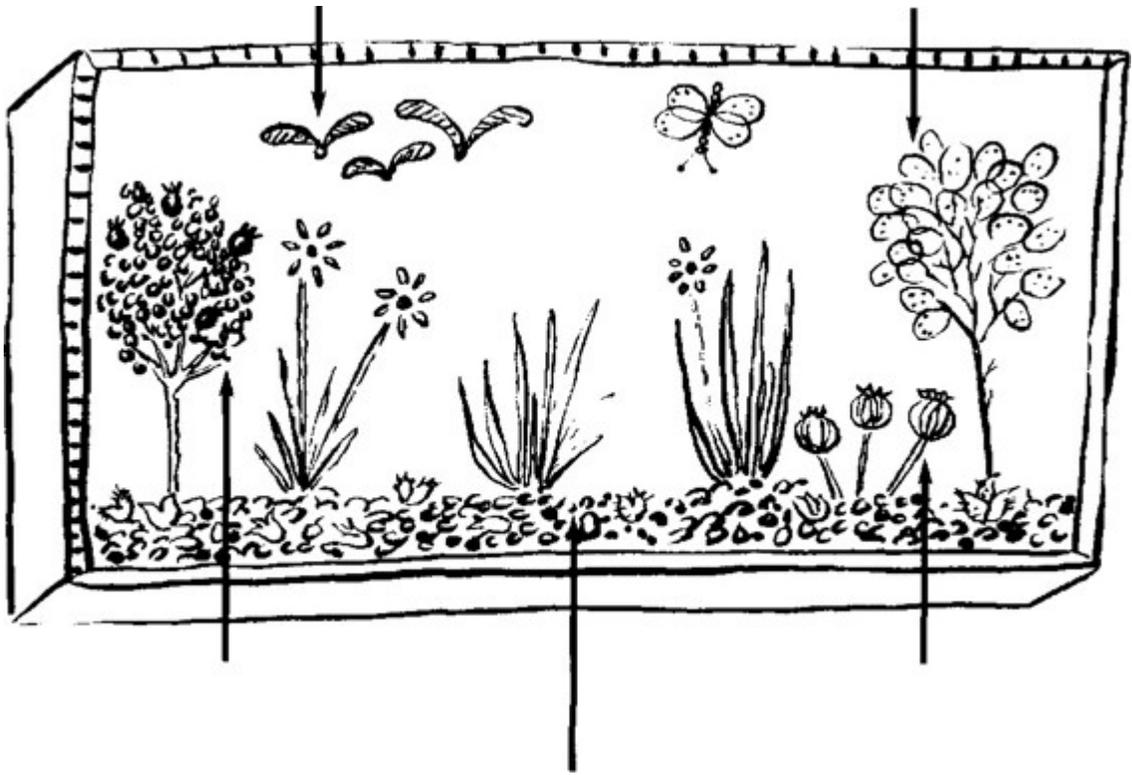
*

Cola

Para começar, cole o pedaço de feltro sobre a tampa, para fazer o fundo do painel. Distribua sementes, gravetos e folhas para formar um desenho do seu gosto. Depois, é só colar.

Na sugestão abaixo, os elementos foram dispostos para criar uma paisagem. Alguns gravetos se transformam em caules de árvore, folhas pequenas fazem as copas e punhadinhos de grama viram arbustos floridos. Para decorar, use sementes ou pequenas cascas: com um pouco de imaginação, elas serão borboletas e flores!

Folhas secas viram pássaros





Pétalas de flores fazem o colorido da árvore

No chão, grãos de feijão ou sementes de melancia

< t

<

Pequenas sementes

Avelãs se

formam a copa da

transformam em

árvore

flores

Jardim



O outono é a época ideal para limpar e organizar o jardim ou o quintal de casa. Recolher galhos caídos, gravetos e folhas são algumas das tarefas à sua espera! Terminada a temporada de altas temperaturas, as plantas se preparam para enfrentar o inverno — mesmo que essa estação não venha acompanhada de neve e frio intenso, como ocorre em alguns países. Folhas e galhos secos devem ser retirados, assim como ervas daninhas e eventuais insetos. Aproveite para revolver a terra e prepará-la para a adubação, de preferência com ingredientes orgânicos (húmus de minhoca, torta de mamona ou farinha de osso).

Algumas plantas que florescem no outono são:

Patadevaca (Baubinia)

Camélia (Camelia japónica)

Orquídea Catléia (Cattleya labiata)

Trombetadeanjo (Datura suaveolens)

Quaresmeira (Tiboucbina granulosa)

Campinha (Ipomoea purpurea)

É hora do lanche!

Que tal reunir as amigas e preparar algumas delícias que combinam com o friozinho da tarde?

MINIPIZZA

* discos de pizzas (as menores que encontrar no mercado)

* molho de tomate pronto

* 300 gramas de mussarela

* orégano

Distribua os discos de minipizza num recipiente. Espalhe em cada um o molho de tomate, cubra com uma fatia de mussarela dobrada ao meio e coloque um pouco de orégano para finalizar. Leve ao microondas e deixe por dois minutos, em alta potência. Está pronto!

BROWNIE

* 4 ovos

* 2 xícaras (chá) de açúcar

* 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

* 1 e 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó

* 6 colheres (sopa) de manteiga

* sal

* 150 gramas de chocolate meio amargo picado

Espalhe a manteiga numa assadeira média e cubra com um pouco de farinha e de chocolate em pó. Em um recipiente separado, batas os ovos inteiros e acrescente o açúcar, aos poucos. Acrescente os demais ingredientes, um de cada vez, sem parar de misturar. No final, adicione o chocolate picado.

Leve para assar em forno préaquecido, por cerca de 45

minutos, a uma temperatura de 180°C (peça ajuda para um adulto!)

BANANA AO FORNO

* 3 bananas maduras

* açúcar

* canela em pó

Descasque as bananas e corte-as em fatias, no sentido do comprimento. Espalhe as fatias de banana num prato, cubra com um pouco de açúcar e polvilhe canela em pó no final.

Leve ao microondas por dois minutos, em potência média.

Dica: Se quiser impressionar, sirva a banana quente acompanhada de uma bola de sorvete de creme.

BATATAS ASSADAS

* 6 batatas médias

* 1 pote de requeijão

* queijo parmesão ralado

* sal

Lave as batatas e fureas com um garfo, sem tirar a casca.

Espalheas em um recipiente com tampa e leve ao microondas por 15 minutos, até ficarem macias. Com uma faca (e bastante cuidado), corte uma das extremidades das batatas, o suficiente para deixálas em pé. Com uma colher de chá, retire um pouco da parte interna para formar uma espécie de "copo".

Em outro recipiente, misture o requeijão e o queijo parmesão e use a mistura para rechear as batatas. Coloque um pouco de sal e cubra com lascas de parmesão. Leve ao forno préaquecido por aproximadamente meia hora. Sirva quente.

Alerta: Sempre peça a ajuda de um adulto para acender o forno e também na hora de tirar assadeiras ou recipientes do forno quente!

Dentro de casa

Está frio para uma caminhada ou para brincar ao ar livre?

Nada de tédio! Com mais algumas amigas (ou apenas uma) dá para improvisar uma sessão de adivinhações. Alguém resiste?

O QUE É, O QUE É?

... fica bem no meio do coração?

... entra na água e não se molha?

... quanto mais se tira maior fica?

... enche uma casa completa, mas não enche uma mão.

Amarrado pelas costas, entra e sai sem ter portão.

... de dia tem quatro pés e à noite tem seis?

... todas as mães têm, sem ele não tem pão.

Some no inverno e aparece no verão.

.. o que o zero disse para o oito?

... são três irmãos: o mais velho já se foi, o do meio está aqui e o caçula não nasceu?

MULHERES INSPIRADORAS

Anita Garibaldi (1821-1849)

Em pleno século 19, uma brasileira tornou-se heroína em dois continentes. Filha de um tropeiro, Ana Maria de Jesus Ribeiro nasceu na região de Lages, em Santa Catarina. Muito jovem, casouse com um sapateiro e primo distante, mas a união durou poucos anos: em 1839, Anita conheceu o revolucionário italiano Giuseppe Garibaldi. O militar italiano viajara para o sul do Brasil ao saber de um levante contra o império, evento que ficaria conhecido como Revolução Farroupilha (ou Guerra dos Farrapos).

Anita participou de diversas batalhas ao lado de Garibaldi, foi presa e, em uma das fugas, partiu a cavalo levando no colo seu filho de 14 dias. O casal mudou-se para o Uruguai e ali se casou, mas não demorou para se envolver na disputa das forças uruguaias contra o expresidente Manuel Oribe. Desta vez, dois filhos pequenos acompanhavam Anita, que se destacou no cuidado aos feridos na batalha de Salto.

Giuseppe e Anita resolveram partir para a Itália e participar do movimento de unificação do país. Novamente o casal participou de batalhas e escapou de inimigos, mas em 1849

Anita não resistiu ao tifo e morreu, grávida do quinto filho.

Hoje, existem monumentos em homenagem ao casal em várias cidades da Itália e do sul do Brasil.

Dica: O livro Anita Garibaldi: uma Heroína Brasileira, de Paulo Markun, conta mais sobre a vida de Anita.



CABELOS

Longos ou curtos, lisos ou encaracolados, grossos ou finos, louros ou escuros, os cabelos exercem enorme fascínio sobre as meninas. Fascínio que, na verdade, vai durar toda a vida: por menos

vaidosa que seja, não há mulher que não goste de cuidar da cabeleira.

Qual o estilo do seu cabelo?

Para muitas garotas, a satisfação com os cabelos é questão de vida ou morte. O melhor a fazer é aceitálos como são, sem transformar em drama cada visita ao cabeleireiro só porque o resultado não ficou exatamente igual ao esperado. Algumas garotas adotam cortes ou penteados que seguem as preferências da mãe, que, em geral, adora ver a filhinha com um visual ajeitado e feminino. Você já deve ter ouvido sua mãe, ou a mãe de alguma amiga, dizer que cuidar do cabelo é cuidar da "moldura do rosto". Mas há aquelas que defendem cortes práticos que não exigem escovação constante. Se você já tem idade para decidir o que fazer com sua cabeleira, leve em conta os seguintes fatores:

*

Gosta de praticar esportes? Se a resposta é sim, talvez não seja boa idéia apostar em cabelos longos e que requeiram cuidados constantes.

*

Como é o seu cabelo? Se você tem cabelos finos, por exemplo, deixálos crescer muito pode não ser a melhor opção, pois o resultado, não raramente, é um visual

"escorrido". Já quem tem cachos ou ondulações naturais pode se beneficiar com o comprimento, pois o próprio peso do cabelo ajuda

a ajeitar o visual.

*

Qual a sua disposição para cuidar da cabeleira? Se você acorda cedo e é uma pessoa organizada, tudo bem ter cabelo comprido. Mas, se não for esse o seu caso, um corte prático pode ser o ideal, pois exigirá menos cuidados pela manhã. Em geral, cabelos longos exigem mais cuidados do que os curtos, mas também são mais versáteis.

ESCOVAÇÃO

Independentemente do seu tipo de cabelo, nunca saia de casa sem escová-lo. Além de garantir boa aparência, o ato de passar a escova (ou o pente) ajuda a eliminar os fios soltos e estimula a circulação na região do couro cabeludo.

Antigamente, as avós garantiam que nenhuma moça deveria se deitar à noite sem dar 100 escovadas nos cabelos! Você pode tentar, mas muita gente acha que isso é perda de tempo: em geral, bastam entre 20 e 30 escovadas, ou o número suficiente para deixar o visual ao seu gosto.

HORA DE LAVAR

Não é verdade que devemos lavar os cabelos todos os dias.

Também é lenda a teoria que, quanto menos lavamos os cabelos, menos eles precisam de cuidados. Existe um equilíbrio e, como

qualquer parte do corpo, a falta de limpeza só resulta em má aparência e odores desagradáveis.

A frequência ideal para lavar os cabelos depende de cada pessoa e do tipo de cabelo. Se você passa muito tempo dentro da piscina, por exemplo, precisa lavar e condicionar o cabelo com mais frequência. A mesma regra vale para quem pratica esportes com assiduidade, pois também suamos pelo couro cabeludo. Em geral, os especialistas recomendam lavar a cabeça em dias alternados, no caso de cabelos normais. Mas quem tem fios espessos e precisa de muito tempo para secar os cabelos pode ampliar o intervalo, lavando a cabeça duas vezes por semana. Cabelos afro exigem mais hidratação e, por isso, vale a pena procurar um xampu apropriado.

HORA DE CONDICIONAR

Esta prática também depende do tipo de cabelo. Cabelos secos, encaracolados e muito espessos em geral precisam de mais condicionador, pois o uso do produto evita que pareçam rebeldes ou sem vida (além de facilitar o penteado). Quem tem cabelos oleosos, porém, não precisa passar condicionador em todas as lavadas. O mesmo vale para quem tem fios bem finos ou sem volume — nesse caso, basta usar o produto uma vez por semana.

TRATAMENTOS

As prateleiras das lojas estão lotadas de produtos para cabelos, mas existem algumas técnicas "caseiras" bem eficazes. Lembrese de pedir a ajuda de um adulto, para não exagerar na dose nem deixar muita bagunça no banheiro.

* O suco de limão é um clareador natural, mas sua aplicação exige cuidados. Não recorra a ele sem antes consultar um adulto. O uso em excesso afeta a oleosidade e pode deixar os cabelos com aparência seca. Por isso, sempre é importante hidratá-los em seguida. As substâncias presentes no suco de limão também não combinam com cloro, por isso evite entrar em piscinas nos dias seguintes à aplicação do preparo caseiro.

E tome muito cuidado com os efeitos do limão sobre a pele: se você se expuser ao Sol, as manchas serão inevitáveis.

* A camomila também surte ótimos efeitos nos cabelos claros.

Basta fazer um chá, deixar esfriar e acrescentar um colher de chá de mel. A mistura funciona como condicionador.

*

Uma colher de chá de café pode acentuar o brilho dos cabelos castanhos ou pretos. Deixe o líquido esfriar e passeie nos cabelos. Deixe por dez minutos e depois lave-os bem.

*

A hena é uma substância natural, muito usada para acentuar a tonalidade. É fácil de usar (basta seguir as instruções da embalagem) e deve ser aplicada por algumas horas, antes da lavagem dos cabelos. Vantagens: hidrata e valoriza o brilho.

Alerta: Jamais tente colorir ou alterar a cor dos cabelos sem a supervisão de um adulto. Algumas substâncias usadas para esse fim são tóxicas!

DICAS

*

O óleo de coco é um condicionador natural (e ainda tem perfume agradável). Coloque um pouco nas mãos e espalhe por todo o cabelo. Se a cabeleira for longa, repita a operação quantas vezes forem necessárias para cobrir toda a superfície.

Em seguida, cubra a cabeça com touca plástica e envolva numa toalha. Deixe por uma hora e depois lave bem os cabelos.

*

Os ovos também são usados em tratamentos para os cabelos. Misture duas gemas em meio copo de água e espalhe no cabelos. Dexe agir por 15 minutos e, depois, lave muito bem. Se não forem retiradas totalmente durante a lavagem, as substâncias presentes no ovo funcionarão como uma espécie de gel o que pode até ser útil, para quem deseja um penteado diferente.

* Para dar mais brilho aos cabelos, faça o último enxágüe com água fria. A medida ajuda a fechar os poros e dar uma sensação de maciez. Além disso, é eficiente para ajudar a despertar pela manhã!

CABELOS COMPRIDOS

Se você gosta de cabelos longos e quer deixá-los mais volumosos, uma técnica consiste em prender os cabelos ainda úmidos no alto da cabeça e secar a parte próxima ao couro cabeludo com o secador. Depois, solte os cabelos e vire a cabeça para baixo, secando todos os fios. O resultado é bem diferente do que seria se você escovasse os cabelos para trás.

CABELOS AFRO

Cabelos afro exigem cuidados especiais. Se o cabelo nunca foi exposto a algum tratamento químico, em geral os cortes mais adequados são bem curtos, em camadas, ou com o uso de tranças que se estendem ao longo da cabeça, chamadas de cornrows. É essencial utilizar produtos adequados. O pente, por exemplo, deve ter dentes espaçados (os modelos muito finos podem quebrar os fios). Também escolha uma escova de cerdas firmes, de preferência feita com fibras naturais.

Evite secar os cabelos com secador elétrico, pois o calor pode irritar o couro cabeludo. A secagem natural ou com toalha exige mais tempo e pode requerer a ajuda de um adulto. Se tiver de usar o secador, trabalhe em camadas e use pente ao mesmo tempo, mas evite secar totalmente os fios.

Depois de secos, aplique um creme de hidratação adequado a seu tipo de cabelo. Comece a aplicação sempre do couro cabeludo em direção às pontas. Se seu cabelo não for muito encaracolado, prefira produtos mais leves (em geral, as embalagens indicam o tipo de cabelo para o qual se destinam).

Prefira os que utilizam óleos naturais, como o de amêndoas.



CURIOSIDADES

* No Egito Antigo, as mulheres gostavam de tingir os cabelos de azul ou de enfeitá-los com pó de ouro.

* Na Grécia Antiga, a moda era usar açafreão para clarear os cabelos.

* No início do século 18, algumas mulheres adoravam penteados bem extravagantes: alguns chegavam a atingir meio metro de altura.

* A moda de frisar os cabelos começou em 1872.

CABELOS FAMOSOS

Cleópatra

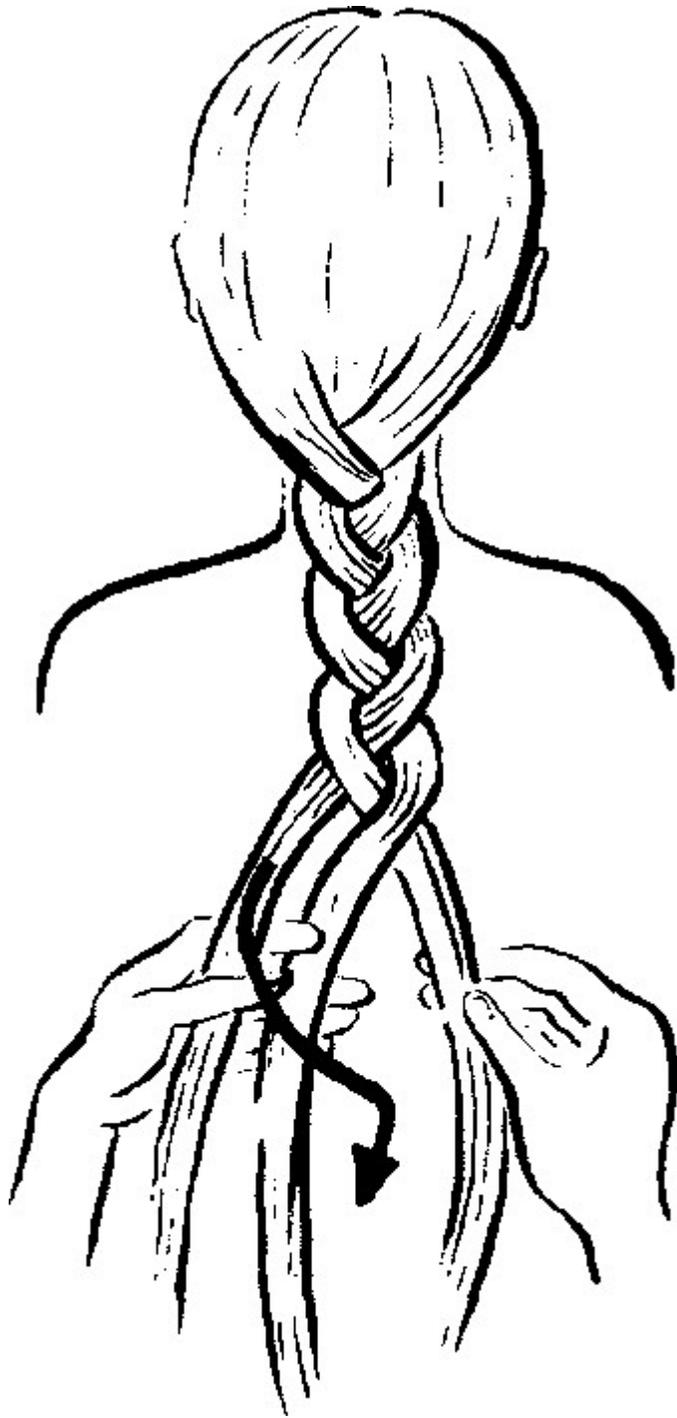
Diferentemente da imagem celebrizada pelo cinema, a rainha do Egito não tinha cabelos lisos e pretos nem usava franja.

Acreditase que seu cabelo tinha tons avermelhados e que ela o prendia em pequenas mechas encaracoladas.

Audrey Hepburn

No filme A Princesa e o Plebeu, Ann, personagem interpretada por Audrey Hepburn, é uma princesa que quer passear incógnita pelas ruas de Roma. Como parte do

"disfarce", a nobre não hesita em cortar os belos cabelos.



Twiggy

A modelo inglesa é considerada "a cara" dos anos 60. Seu famoso corte de cabelo, curtíssimo, precisou de sete horas para ficar

pronto!

Princesa Diana

O corte curto e clássico adotado pela princesa da Inglaterra inspirou muitas mulheres a sacrificar as longas mechas.

Penteados

TRANÇAS

Além de fáceis de fazer, as tranças são eternas! Você pode recorrer a esse penteado tanto em ocasiões elegantes, como uma festa, quanto para um passeio ou uma caminhada, já que as mechas ficam presas e não caem no rosto. Em geral, o efeito é melhor se os cabelos forem longos.

Para fazer uma trança, primeiro escove bem o cabelo e puxe para trás, como se fizesse um rabodecavalo. Depois, divida a cabeleira em três partes iguais e separeas na região da nuca. O

trançado consiste em passar cada mecha de cabelo para o centro, alternando os movimentos (como mostra a ilustração ao lado). Cada vez, uma mecha diferente ocupa o centro da trança, que ganha forma conforme as partes se combinam. No final, prenda as pontas com um elástico.

Não é difícil fazer uma trança, mas uma boa dica é tentar primeiro no cabelo de uma amiga!

TRANÇAS FAMOSAS

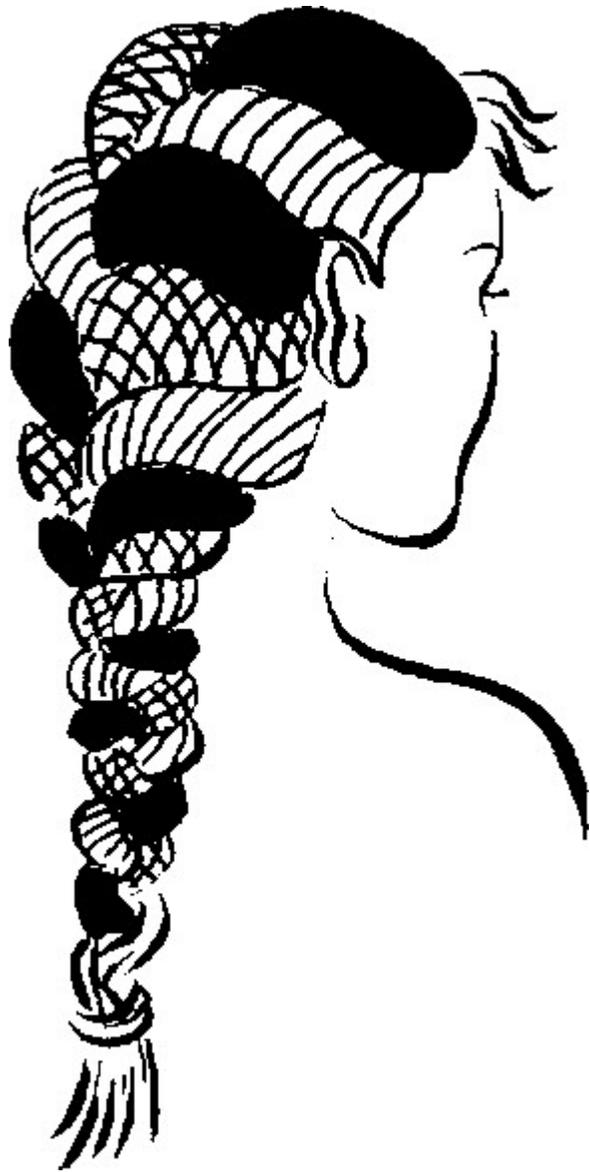
* No filme Guerra nas Estrelas, a marca registrada da princesa Leia é o penteado: duas tranças enroladas na lateral da cabeça.

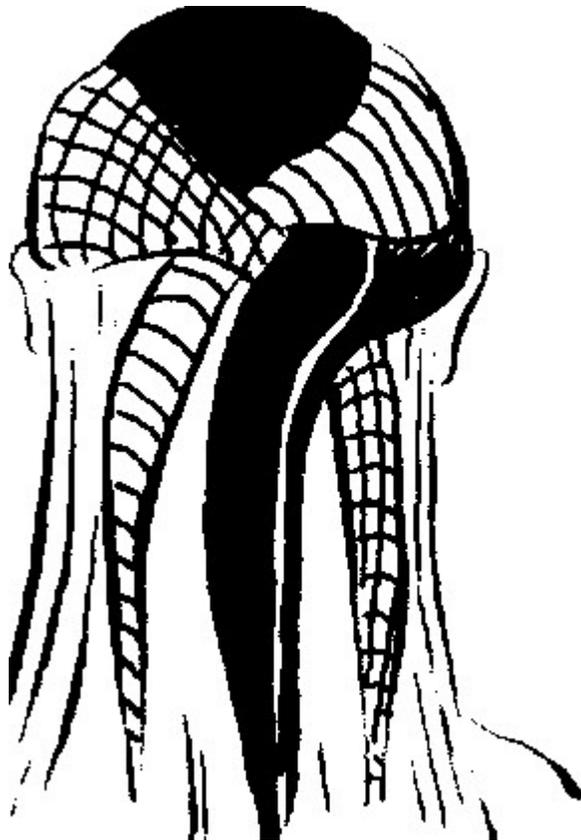
Rapunzel, personagem da famosa história infantil, consegue se livrar da solidão de viver presa numa torre jogando as imensas tranças para o príncipe.

* Dorothy, personagem do filme O Mágico de Oz, exibe o penteado clássico: trancinhas laterais presas com uma fita!

TRANÇA EMBUTIDA

Esta modalidade de trança é considerada bastante chique e permite manter os cabelos longe dos olhos. Para conseguir fazê-la corretamente, porém, é preciso um pouco de prática.





Para começar, siga os mesmos passos da trança tradicional — com a diferença de que a divisão das mechas deve começar no alto da cabeça. Na hora de intercalar, inclua mechas laterais mas sem exagerar, pois, se você pegar quantidades grandes de cabelo, o resultado pode ser um volume desproporcional em um dos lados da cabeça. Para evitar esse problema, pegue a mesma quantidade de cabelo dos dois lados. Depois de trançar as mechas da cabeça, continue a partir da nuca como se fizesse uma trança normal.

O penteado fica mais fácil (e com resultado final melhor) se o cabelo estiver bem hidratado.

RABODECAVALO

Talvez o penteado mais fácil de fazer, o rabodecavalo é prático e pode ser feito em cabeleiras longas ou médias, no alto da cabeça ou mais perto da nuca. Basta pentear o cabelo, puxar para trás e prender com elástico ou fivela. Pronto!

Se você quiser garantir um pouco mais de charme, depois de prender bem o cabelo puxe algumas mechas, deixandoas soltas. Cabelos repicados exigem um pouco mais de cuidado: se houver partes muito curtas e que não chegam até o elástico, pode ser preciso usar um pouco de gel para fixar essas mechas. Mas cuidado para não exagerar!

COQUES

Se seu cabelo está comprido, que tal tentar um coque? Apesar do ar sofisticado, o penteado pode ficar moderninho, se for feito com cuidado.

Faça um rabodecavalo na altura que quiser fazer o coque.

Prenda o cabelo com o elástico (se a idéia é fazer um coque bem liso, use um pente na hora de prender os cabelos) e enrole a parte solta ao redor do núcleo, formando um "ninho".

É importante fixar bem: para isso, não economize grampos, que devem ser da cor do seu cabelo.

Assim como no caso do rabodecavalo, você pode deixar algumas mechas soltas e ganhar um visual mais descontraído.

Se o objetivo é fazer com que o penteado dure bastante tempo, use gel para finalizar, mas em quantidades moderadas.

CACHOS

Quase todas as meninas que têm cabelos lisos um dia resolvem cacheá-los. E isso é possível!

* Quando seu cabelo estiver quase seco, divida-o em mechas com cerca de 1 centímetro cada. Torça as mechas até que formem um pequeno "caracol" e prenda-as bem. Deixe as mechas nesse formato durante algumas horas (algumas heroínas chegam a dormir com o cabelo assim!). O resultado final é um emaranhado de cachos, que exige um trabalho cuidadoso até ajeitar as mechas. Você pode arrumar a nova cabeleira com as mãos e passar um pouco de gel para fixar o resultado.

* Um visual realmente ondulado requer mais trabalho. E

preciso fazer uma série de tranças menores por toda a cabeça e deixar por algumas horas.

FRANJAS

A discussão sobre o uso ou não de franjas parece não ter fim.

Em geral, quem usa se diz ansiosa para mudar o visual, ao contrário do que ocorre com quem tem um corte reto e vive pensando em apostar na tradicional franjinha. Mas é uma decisão

pessoal e você só vai saber como ficará seu rosto com esse recurso quando experimentá-lo.

DICAS

*

Se você quer evitar fios quebrados, jamais use elásticos sem revestimento. Existem muitos no mercado que são recobertos e, além de mais fáceis de tirar, não machucam os fios.

*

Evite enrolar as mechas ao redor dos dedos, mesmo durante uma prova difícil de matemática. Além de virar mania, a prática contribui para partir as pontas dos fios e, quando isso acontece, a única solução é cortar as extremidades.

* Se usar o secador de cabelos, nunca deixe a temperatura quente demais nem aproxime o aparelho do couro cabeludo, pois os cabelos perdem a vitalidade.

* Nunca aperte demais o rabodecavalô. A pressão constante sobre a raiz enfraquece os cabelos e favorece a queda dos fios.

* Se puder, não faça a risca sempre no mesmo lugar para não danificar a região.

* Jamais lave os cabelos com sabonete. Por melhor que seja o produto, ele não foi desenvolvido para o contato com o couro cabeludo.

PERFUMES



Existe algo mágico e reconfortante em aromas naturais como o perfume da rosa, da flor de laranjeira e da lavanda. E

também em óleos essenciais, como almíscar, ilangueilangue e mirra — nomes, e, sobretudo, cheiros, que parecem nos transportar para um lugar distante e misterioso, como as Arábias dos contos antigos. Ervas, flores, folhas e caules não se destinam apenas ao uso culinário: desde os primórdios da humanidade, esses "ingredientes" são valorizados por suas qualidades terapêuticas e até sensoriais. Acredita-se que os óleos aromáticos, por exemplo, têm o poder de acalmar os nervos, ajudar a digestão e contribuir para um sono tranquilo, além de trazer benefícios para a pele... e para a

alma! Os resultados podem ser práticos ou emocionais. O endro, o anis e a salsa favorecem a digestão; o alho é um antibiótico natural; a lavanda acalma e induz o sono; o alecrim combate bactérias; as frutas cítricas trazem energia. Que tal experimentar esses pequenos milagres da natureza?



História do Perfume

Não há provas disso, mas daria para acreditar que até nossas ancestrais das cavernas já se fascinavam com o poder dos aromas? De acordo com achados arqueológicos, na pré-história era comum queimar alguns tipos de madeira para alterar o sabor dos alimentos. Provavelmente, o uso do fogo estava na origem das técnicas de extração de perfume, pois a palavra deriva do termo "per fumum", que significa "vindo da fumaça". A busca de novos aromas

acompanhou a curiosidade por novos sabores, e os gregos não hesitavam em trazer novas fragrâncias de suas viagens. Além disso, os óleos perfumados faziam parte dos rituais de adoração aos deuses entre vários povos antigos.

Mas o apreço pelos perfumes saiu da esfera religiosa e entrou no mundo da sensualidade: no século 16, por exemplo, a moda entre as mulheres nobres era usar luvas perfumadas!

CURIOSIDADES

*

Como alguns perfumes permanecem no ambiente depois que a pessoa se ausenta, surge a idéia de duração e de lembrança. Além disso, determinados aromas conseguem nos remeter a uma situação ou a um lugar especial, nos transportando para uma cena da infância, por exemplo. É a chamada "memória olfativa".

*

Algumas fragrâncias combinam mais com o verão, como as essências cítricas. Outras, com o inverno — é o caso dos aromas mais fortes e marcantes.

* Para preservar suas propriedades, o perfume precisa de cuidados. Evite deixar os vidros em lugares expostos ao Sol, sob calor intenso ou em frascos mal vedados.

* No Brasil, a região Norte tem a forte tradição dos banhosdecheiro, uma mistura de cascas, raízes e folhas que perfuma e, na crença de muita gente, tem poderes de proteger contra os males.

ÁGUASDECHEIRO

É possível fazer perfume caseiro (e exclusivo) usando pétalas de flores, ervas, folhas e sementes, além de algumas raízes e cascas de árvore. Para começar, basta triturar as pétalas ou outra parte da planta e misturar com água destilada (que não possui sais minerais dissolvidos). Depois, é só aguardar algumas semanas. Deixe o preparo em local bem iluminado e acrescente um pouco de álcool sem aroma ou vodca. Em seguida, filtre o preparo e guarde a fragrância em frasco bem fechado. O resultado é uma água-de-cheiro com aromas suaves. É provável que dure até duas semanas.

As águas-de-cheiro podem ser acrescentadas à água do banho ou usadas como loção para refrescar o corpo. A lavanda tem propriedades adstringentes e pode ser benéfica para peles levemente oleosas, pois ajuda a combater o surgimento de espinhas. A água-de-rosas, usada em todos os tipos de pele, é especialmente indicada para o rosto.

Para fazer os preparos a seguir, não se esqueça de pedir a orientação de um adulto!

ÁGUADEROSAS

* 2 xícaras (chá) de água destilada

* 1/4 de xícara (chá) de vodca

* 1 frasco transparente

* 2 xícaras (chá) de pétalas de rosa, de preferência bem perfumada

Prefira pétalas de rosas orgânicas, em geral disponíveis para uso culinário ou no preparo de bebidas.

Coloque as pétalas de rosa dentro do frasco, que deve estar bem limpo e seco. Acrescente a água destilada e em seguida a vodca. Feche bem a tampa e agite com vigor. Acomode o frasco ao Sol, por exemplo, perto de uma janela que receba bastante luz. Depois de duas semanas, a fragrância estará pronta! Coe o líquido em filtro de café e guarde o frasco na geladeira.

ÁGUA DE LAVANDA

A lavanda (*Lavandula angustifolia*) é mais conhecida no Brasil como alfazema. Muito comum na Europa, cresce também em alguns lugares da América. Pode atingir 50

centímetros de altura, adora Sol e suas flores apresentam uma graciosa tonalidade azulada. Nas duas Guerras Mundiais, foi amplamente aplicada para curar ferimentos dos soldados. Um costume antigo recomendava acomodar um ramo de lavanda dentro do travesseiro, para embalar o sono com um aroma relaxante. Uma

alternativa é se perfumar antes de dormir com algumas gotas da suave fragrância que você mesma preparou!

- * 2 xícaras (chá) de água destilada
- * 1 e 1/2 xícara (chá) de flores de lavanda
- * 1/2 xícara (chá) de vodca
- * 1 frasco transparente

Use o mesmo método ensinado para fazer a água de rosas.

Não se esqueça de agitar bem a mistura e escolher com cuidado um bom local para deixá-la descansar, até que a fragrância fique pronta!

ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA

A água de flor de laranjeira é feita com um óleo essencial chamado néroli, que costuma ser vendido em lojas de produtos para aromaterapia. Em alguns países do Oriente Médio, a essência de flor de laranjeira é ingrediente culinário valorizado, presente em vários pratos, como doces e sobremesas. Mas, cuidado: jamais passe no corpo qualquer produto destinado à culinária, pois a formulação pode conter itens agressivos à pele. Na França, a água de flor de laranjeira é misturada com um pouco de água quente e mel e ingerida antes de dormir!

Para fazer um perfume com essa base, você precisa misturar o óleo essencial com álcool sem odor (álcool de cereais) e acrescentar uma xícara (chá) de água destilada.

O aroma cítrico da flor de laranjeira é estimulante e, por isso, bastante apreciado para os perfumes usados logo pela manhã!

ALGUNS GRUPOS DE FRAGRÂNCIAS

* Cítricos: são extraídos de frutas como bergamota, limão e laranja

* Florais: fragrâncias vindas das flores, como lavanda e gerânio

* Amadeirados: aromas suaves, como sândalo e patchuli

* Orientais: fragrâncias originadas de especiarias, como cardamomo e âmbar

COMO GUARDAR

Você pode encontrar frascos próprios para perfume, com tampas de spray, por exemplo, em lojas especializadas em cosméticos. Mas também dá para reaproveitar recipientes antigos de perfume.

Lave os frascos vazios com água quente e algumas gotas de detergente.

Enxágue bem, de preferência com água morna. Para esterilizar a parte interna, coloque um pouco de suco de limão e agite bem.

O recipiente está pronto para acomodar uma nova fragrância!

Se quiser ousar, você pode combinar vários aromas, misturando a água com um pouco de água de lavanda, por exemplo. A mistura aromática tem validade de algumas semanas.

Métodos de infusão

Algumas ervas usadas em perfumaria também podem ser transformadas em deliciosos chás!

INFUSÃO QUENTE

Essa é a tradicional forma de preparo do chá. Coloque 1

colher de chá de ervas em uma xícara e complete com água fervente. Espere 15 minutos e coe. Para quantidades maiores, basta seguir a proporção. Quanto mais forte a infusão, mais acentuado o gosto.

INFUSÃO FRIA

Coloque a mesma medida de ervas (ou pétalas de flores) num recipiente com água fria ou leite e deixe em repouso por algumas horas. Você pode beber o preparo ou passá-lo na pele, como loção. A infusão fria dura alguns dias, quando mantida na geladeira.

Cada personalidade, um aroma

Para muitas mulheres, a escolha do perfume faz parte da definição do estilo pessoal. É quase como uma assinatura.

Mesmo que você não seja fanática por aromas, lembrese de que a fragrância de seu sabonete ou xampu também funciona como sua "marca". Orgulhese disso!

Em geral, associamos os perfumes às pessoas que nos apresentam a eles e, com frequência, um ambiente assume o aroma da pessoa que o ocupa. Você já entrou no quarto de uma amiga e sentiu um delicioso aroma de lavanda?

Por isso, algumas pessoas entram na nossa memória, acompanhadas do perfume que costumavam usar. Isso ocorre quando pensamos em nossas avós, por exemplo. E, na época delas, as fragrâncias provavelmente eram outras, pois a indústria cosmética não pára de evoluir.

A atriz norteamericana Marilyn Monroe, quando perguntada sobre o que usava para dormir, respondeu com malícia:

"Algumas gotas de Chanel nº 5"!

A escolha da fragrância que combine com você é um desafio, mas algumas orientações podem ajudar:

* Não se decepcione se escolher um perfume e ele "não der certo". A experiência contribuirá para uma seleção mais criteriosa no futuro.

*

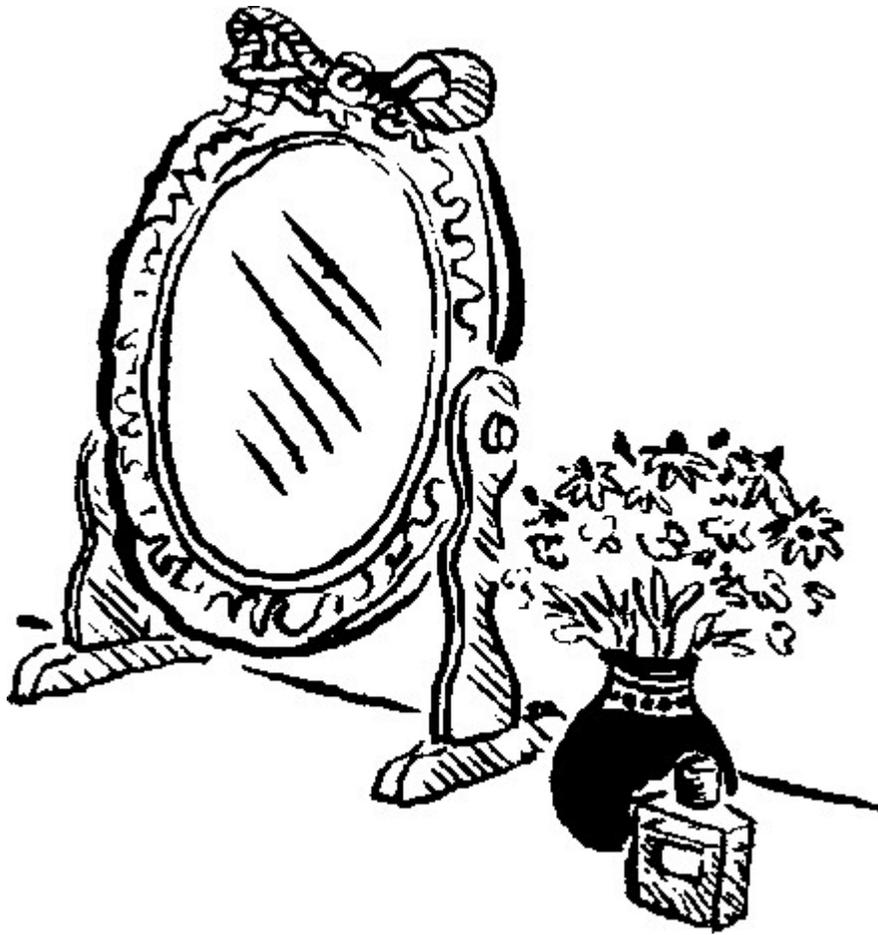
Leve em conta seu estado de espírito, pois essa disposição altera o que esperamos encontrar ao abrir um frasco de perfume.

*

Se não conseguir decidir, tente misturar duas fragrâncias e avalie o resultado. E assim que os especialistas desenvolvem o "nariz" para obter mais sensibilidade olfativa.

*

Em geral, as fragrâncias usadas durante o dia tendem a ser mais suaves do que os perfumes escolhidos para sair à noite.



Como usar perfumes

Quando o assunto é fragrâncias, nada pior do que o exagero.

Quem abusa da quantidade de perfume só consegue uma coisa: dor de cabeça!

Algumas mulheres optam por adotar um perfume para uso diário e outro para grandes ocasiões. Mais uma vez, o aroma funciona como "marcador" de um grande momento, como

"aquele" vestido ou acessório reservado para ocasiões especiais.

Em geral, os perfumes são aplicados em partes do corpo que liberam calor (como os pulsos ou a parte de trás das orelhas) e, conseqüentemente, facilitam a dispersão da fragrância. No diaadia, basta uma gota nos pulsos ou atrás das orelhas. Se a idéia for obter um efeito mais marcante, aplique o perfume na nuca ou na parte de trás dos joelhos.

Alguns especialistas dão uma dica: se o perfume estiver em recipiente do tipo spray, jogue um jato um pouco à sua frente (nunca diretamente sobre o corpo) e caminhe, como se quisesse "entrar" na fragrância. Assim, a substância se espalha e atinge também as roupas, mas sem exageros.

MARCO ANTÔNIO E CLEÓPATRA

Cleópatra tinha apenas 18 anos quando foi coroada rainha do Egito, para comandar o reino ao lado do irmão, Ptolomeu —que também era seu marido (as coisas eram um pouco diferentes naquela época). Apesar de não ter beleza excepcional (na verdade, Cleópatra era bem nariguda), os registros da época ressaltam sua grande inteligência (falava nove idiomas), seu talento musical e charme.

Antes de conhecer Marco Antônio, a rainha do Egito teve um romance com o grande imperador Júlio César, pai de seu filho Cesário. Após o assassinato do líder em 44 a.C., porém, o império romano foi dividido entre três governantes e um deles era Marco Antônio. Cleópatra o impressionou com a riqueza de seu reino: contase que, no primeiro encontro, ela chegou numa barca de ouro, vestida de Vénus, a deusa romana do amor. A dedicação da líder

egípcia inflou o ego do imperador romano, e o casal teve três filhos, dois deles gêmeos.

Mas o destino do casal não era viver um amor tranquilo. Para começar, Marco Antônio tinha uma esposa em Roma. Seu encantamento pela rainha do Egito era tamanho que o levou a se descuidar dos assuntos de Estado, o que era imperdoável para um líder romano. As pessoas começaram a acreditar que o imperador havia sido vítima de um poderoso feitiço.

Em 31 a.C., Marco Antônio liderou uma batalha naval contra os navios romanos na costa da Grécia e o desfecho comprovou os rumores: Cleópatra fugiu quando viu que o amado perderia o combate, e Marco Antônio não hesitou em segui-la. O imperador romano havia se tornado um escravo da bela rainha. De volta a Alexandria, o casal esperou pelo fim inevitável. As tropas romanas chegaram aos portões da



cidade, os soldados de Marco Antônio desertaram e se uniram aos invasores. Furioso, o imperador acusou Cleópatra de traição. A rainha se refugiou em seu mausoléu e mandou anunciar sua morte.

Abandonado, Marco Antônio se suicidou com um golpe de espada no estômago. Segundo a lenda, foi levado ainda com vida até os braços de Cleópatra.

A poderosa rainha foi capturada pelos romanos e aprisionada para ser levada a Roma. Mas ela ainda governava o Egito e mandou trazer para seu cafédamanhã uma cesta de figos.

Nenhum dos guardiões desconfiou que no meio das frutas, havia uma serpente. Cleópatra foi encontrada morta, envenenada por uma picada.

UM POUCO DE CULTURA

As listas que apresentamos nas páginas seguintes está longe de ser definitiva, mesmo porque seria necessário um livro inteiro só para dar conta dessa tarefa! Mas neste capítulo você vai encontrar uma amostra básica de livros e filmes bem legais, para descobrir ou para ler e rever várias vezes. Alguns são clássicos, outros educativos ou engraçados, mas, não importa o estilo, vale muito a pena conhecer todos eles.

Livros

É impossível listar todos os bons livros do mundo (felizmente!). A seleção de títulos, portanto, tem o objetivo de apenas sugerir algumas obras importantes, algumas das quais vêm atravessando gerações sem perder a popularidade. Essas histórias já podem ser lidas a partir dos 8 anos de idade.

As Aventuras de Tom Sawyer, Mark Twain

Este clássico infantojuvenil é considerado um marco da moderna literatura norteamericana. Tom Sawyer é um garoto que vive às margens do rio Mississipi. Ao lado do amigo Huckleberry Finn, cabula aulas para ir pescar e sonha com histórias de pirata, ao mesmo tempo em que cultiva a paixão pela menina mais bonita da escola. Uma série de acontecimentos inesperados rompe a rotina dos meninos do interior, levandoos a viver, de verdade, uma incrível aventura de caça ao tesouro.

A Bolsa Amarela, Lygia Bojunga

Imaginação e realidade estão em perfeito equilíbrio neste livro. É a história de uma garota que reprime seus três maiores desejos o de crescer, o de ser menino e o de se transformar em escritora escondendoos numa bolsa amarela. Essas vontades "ocultas", claro, acabam gerando conflitos para a menina, seja com ela mesma, seja com a família. Sensível e sonhadora, a heroína narra seu cotidiano mesclando fatos reais e episódios fantásticos, num processo que a ajudará a se afirmar como pessoa diante do mundo.

Como e Por Que Ler os Clássicos Universais Desde Cedo, Ana Maria Machado

O título já diz tudo. Aqui, a premiada Ana Maria Machado convida crianças e jovens a uma viagem pelos clássicos da literatura mundial, fazendo sugestões de leitura ao mesmo tempo em que dimensiona a real importância dessas obras. O

objetivo da escritora — primeira autora de literatura infantojuvenil a ingressar na Academia Brasileira de Letras não foi o de criar um guia ou uma lista de títulos "obrigatórios", mas sim o de mostrar como e por que as grandes obras literárias podem nos transformar profundamente para melhor. Um livro sobre livros, escrito para formar gente apaixonada por livros.

O Conde de Monte Cristo, Alexandre Dumas

Edmond Dantes é um honesto e corajoso marinheiro que está prestes a se casar com a linda Mercedes. Seus planos, porém, são aniquilados pelo seu melhor amigo, o rico Fernand Mondego, que também ama Mercedes. Sabendo que a moça não o quer, Mondego arma uma cilada para que Dantes saia do caminho: acusado de um crime que não cometeu, o herói acaba trancafiado numa prisão. A reviravolta acontece quando Dantes, depois de anos aprisionado, consegue escapar da cadeia, ganha uma fortuna e troca de identidade.

Transformado em Conde de Monte Cristo, ele planeja e executa passo a passo sua vingança contra Mondego e seus aliados.

UM POUCO DE CULTURA David Copperfield, de Charles Dickens

O destino de David Copperfield muda completamente quando sua mãe, viúva, casase com um homem cruel, o senhor Murdstone, que, contra a vontade de todos, envia o menino para um internato. Triste por não poder tirar o filho daquele lugar, onde os mastratos são freqüentes, a mãe de David morre. O garoto é renegado pelo padrasto e fica sozinho no mundo. No livro, o autor acompanha seu pequeno herói numa trajetória repleta de obstáculos e sofrimentos,

na qual David conhecerá também o lado positivo da vida, ao encontrar o amor e a amizade.

Um Estudo em Vermelho, de Conan Doyle

Esta obra marca a estréia do consagrado Sir Arthur Conan Doyle como escritor, bem como o nascimento do personagem Sherlock Holmes. Como não poderia deixar de ser, fartas doses de suspense e mistério recheiam a narrativa de ritmo vertiginoso, ao longo da qual vão se revelando as características peculiares do detetive mais apaixonante da literatura mundial. Na trama, a polícia encontra um homem morto, sem ferimentos, mas cercado de manchas de sangue.

Diante do enigma indecifrável, recorre à ajuda de Holmes, que soluciona o caso por meio de deduções tão inesperadas quanto geniais, maravilhando o parceiro Dr. Watson — e também o leitor.

O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá, Jorge Amado O amor entre diferentes é o tema desta fábula infantojuvenil escrita por Jorge Amado em 1948 como um presente para seu filho João Jorge. A história fala da paixão entre um gato e uma andorinha — a princípio inimigos naturais —, e de como aprendem a reconhecer e amar as diferenças entre si. Como toda fábula, o livro leva o leitor a pensar em questões morais: o preconceito, a tolerância com o outro, a importância de aproveitar o momento, o arrependimento. Curiosamente, a obra permaneceu quase 30 anos sem publicação, tendo sido resgatada quase por acaso em meio aos arquivos do escritor.

Lançada em 1976, a história se tornou mais um grande sucesso do escritor baiano.

O Hobbit, J.R.R. Tolkien

O livro é uma espécie de porta de entrada para a trilogia O

Senhor dos Anéis, mas com enredo bem menos complicado e sem tantas batalhas grandiosas. Nesta sua obra de estréia, o escritor Tolkien conta a história de um hobbit chamado Bilbo Baggins, que, acompanhado pelo grande mago Gandalf e por um grupo de anões, parte numa aventura em busca do tesouro guardado pelo imenso dragão Smaug. Ao longo do caminho, a expedição cruza com uma diversidade de personagens misteriosos e terríveis, como elfos e aranhas gigantes, e Bilbo rouba o anel mágico (o anel da saga que seria desenvolvida mais tarde por Tolkien) da bizarra criatura Gollum, que vive nas profundezas de uma montanha. Em resumo, o livro é encantador, e agrada até mesmo a quem não se mostra exatamente fanático por O Senhor dos Anéis.

A Ilha do Tesouro, Robert Louis Stevenson

Para quem acha o "pirata do Caribe" Jack Sparrow o máximo, vale a pena conhecer Long John Silver, personagens-símbolo de A Ilha do Tesouro. Por meio de sua figura sinistra, o autor Stevenson eternizou a imagem típica de pirata na imaginação de todos nós: perneta, com um papagaio ao ombro, assustador e ao mesmo tempo fascinante. Imprevisível, Silver comete atos de violência e crueldade, mas também se mostra capaz de gestos nobres, como salvar a vida do narrador da história do livro, o adolescente Jim Hawkins. O livro conta as peripécias de Jim, que se envolve por acaso numa eletrizante caça a um tesouro perdido numa ilha uma aventura repleta de reviravoltas surpreendentes.

O Leão, a Feiticeira e o Guardaroupa, de C. S. Lewis É a história de quatro crianças. Peter, Susan, Edmund e Lucy descobrem um mundo mágico chamado Nárnia por trás de seu guardaroupa. Lá elas encontram criaturas fantásticas, como Aslan, nobre e corajoso leão que trava uma luta para deter a maligna Feiticeira Branca, cujo plano é mergulhar Nárnia numa noite perpétua. Embora seja uma fantasia, tudo parece vividamente real. O Leão, a Feiticeira e o Guardaroupa é o segundo — e talvez melhor — título da famosa série de sete livros conhecida como As Crônicas de Nárnia, que foi adaptada para o cinema em 2005, sob direção de Andrew Adamson.

Mulherzinhas, de Louisa May Alcott

O livro segue a trajetória de quatro irmãs que crescem durante a Guerra Civil Americana. Cada uma é de um jeito diferente.

Meg, a primogênita, por exemplo, é belíssima, enquanto Jo, narradora da história e segunda filha mais velha, se mostra inteligente e ambiciosa. Por sua vez, Beth tem comportamento tímido e meigo, ao contrário da caçula, a mimada Amy.

Juntas, elas aprendem a lidar com os fatos da vida, apoiando-se na superação dos obstáculos. A trama também foi contada no cinema, no filme Adoráveis Mulheres, dirigido por Gillian Armstrong em 1994.

Orgulho e Preconceito, Jane Austen

Em seus livros, Jane Austen apresentava seu olhar agudo e crítico sobre a sociedade inglesa do século 19. Tudo começa com a chegada de dois rapazes à interiorana vila de Longbourn. Ricos, ambos são considerados ótimos partidos pelas moças do lugar. Entre

elas estão as irmãs Bennet Jane, Elizabeth, Mary, Kitty e Laura , criadas desde sempre para almejar um único objetivo de vida: arranjar um bom marido.

Em clima de comédia romântica, entre bailes, jantares e todo tipo de evento social promovido para as moças conquistarem seus alvos, a autora descreve um mundo governado pelos interesses mais mesquinhos e pelo preconceito de classe. Mas, ainda assim, manifesta sua fé no amor, como força capaz de promover a união acima de todas as diferenças.

Ou Isto ou Aquilo, Cecília Meireles

Clássico da poesia brasileira. Os sonhos e fantasias do mundo infantil são filtrados aqui pela linguagem cristalina de Cecília Meireles. Cheios de musicalidade, os poemas se valem de deliciosas brincadeiras com as palavras para tratar de temas singelos como a chuva, a avó, os bichos, a natureza, a babá, os joguinhos, a lua, e assim por diante. Uma bela iniciação ao mundo dos versos, por meio da sensibilidade da poeta brasileira profundamente identificada com o lirismo da infância.

O Pequeno Príncipe, Antoine de SaintExupéry

Temas como afeto, amizade, companheirismo e perda são tratados de forma poética nesta fábula sobre o solitário príncipezinho, que deixa seu planeta natal e vaga pelo espaço até chegar à Terra. Aqui, trava amizade com um piloto de aviões perdido no deserto e lhe conta sua incrível viagem, na qual conheceu diferentes planetas e pessoas: um rei, um vaidoso, um bêbado, um homem de negócios, um acendedor de lampiões, um geógrafo.

Clássico eterno, o livro foi escrito em 1943 pelo francês Antoine de Saint-Exupéry, que era piloto de verdade. Ainda que universalmente aceita como literatura "infantil", trata-se, sobretudo, de uma fábula "sobre"

a infância que comove leitores de todas as idades.

Poliana, Eleanor H. Porter

Escrito em 1913, o livro é um bestseller infantojuvenil que continua encantando o público com suas lições de otimismo.

Trata-se da história de Poliana, garota órfã de 11 anos que enfrenta todo tipo de adversidade com coragem e alto astral, sempre enxergando o lado positivo dos fatos. A razão dessa imbatível alegria é o "jogo do contente", que o pai lhe ensinara antes de morrer e que, desde então, passa a ser uma filosofia de vida, irradiada pela menina a todos à seu redor. A personagem se tornou emblemática: tornou-se comum apelidar de "Poliana" aquele tipo de pessoa com uma visão excessivamente positiva do mundo, sempre pronta a "pintar de corderosa" a realidade dos fatos.

Reinações de Narizinho, Monteiro Lobato

Com este volume, Monteiro Lobato começou a construir o universo fantástico do Sítio do Picapau Amarelo, coleção que se transformou no grande clássico da literatura infantil brasileira. A magistral mescla de realidade e fantasia, temperada por muitos elementos da cultura popular, vem formando gerações de pequenos leitores há quase um século

— e tudo começou com este livro. A trama introduz os personagens de "carne e osso", como Narizinho, Pedrinho, Dona Benta e Tia Nastácia, e conta o surgimento de figuras que ganham vida pela força da imaginação: Visconde de Sabugosa, Marques de Rabicó, Quindim e, claro, a espevitada Emília. Dizem os estudiosos de literatura que o autor expressava seu inconformismo pela voz da linguaruda boneca de pano. O fato de impregnar a obra de referências ao Brasil rural não impediu Lobato de fazer a turma do Sítio dialogar com a literatura de todos os cantos do mundo. Em *Reinações de Narizinho*, Emília e companhia conversam com os mestres da fábula Esopo e La Fontaine, além de receberem a visita de princesas, como Branca de Neve e Cinderela.

A Vida de Joana d'Arc, Érico Veríssimo

Ainda criança, o escritor gaúcho Érico Veríssimo ficou maravilhado ao assistir, no cinema, a um filme francês sobre Joana d'Arc. Esse sentimento se prolongou pelos 20 anos seguintes, motivando o autor a escrever sua própria versão a respeito da santa guerreira. Em linguagem poética, mas rigorosamente fiel à verdade histórica, o romance conta a trajetória da menina camponesa que ouve vozes vindas do céu, convocando-a para libertar a França do domínio inglês. E

que, obedecendo cegamente ao chamado divino, se agiganta: embora pobre e não mais do que uma simples adolescente, enfrenta autoridades que não acreditam em seus argumentos, torna-se influente, elabora estratégias de guerra e não hesita em vestir a armadura para conduzir as tropas francesas à vitória final. Vítima da incompreensão mesmo em sua terra, Joana acaba traída, entregue aos ingleses e lançada à fogueira, acusada de feitiçaria. Canonizada

no século 20, Santa Joana simboliza hoje a força da fé que não se curva à opressão.

MULHERES INSPIRADORAS

As musas das artes

As nove filhas de Zeus, deus supremo da mitologia grega, não eram mulheres como as demais. Filhas do poderoso soberano do Olimpo e de Mnémósine, deusa da memória e filha de Urano e de Gaia, as moças ficaram conhecidas como musas inspiradoras das artes. Cada uma protegia uma atividade em especial: Calíope (poesia épica), Clío (história), Erato (poesia lírica), Euterpe (música lírica), Terpsícore (dança), Melpômeneia (tragédia), Polímnia (música sacra), Tália (comédia) e Urânia (astronomia). Essencialmente, eram criaturas bondosas, mas podiam se enfurecer se fossem desafiadas.

Por sua importância, as musas contavam com o temor e a reverência dos mortais, que erguiam estátuas, cultos e templos para agradá-las. Grande parte da cultura do mundo antigo surgiu da adoração dedicada pelos gregos a essas poderosas protetoras da criatividade humana. Em geral, são representadas por alguma referência à arte que inspiram.

(Euterpe, por exemplo, aparece sempre acompanhada de uma flauta).

Para pensar...

Pense em toda beleza que ainda existe em sua volta e seja feliz.
Anne Frank

O mais corajoso dos atos ainda é pensar com a própria cabeça.
Coco Chanel

Se uma garota parecer tímida como um camundongo, convém procurar pelo tigre dentro dela. Provérbio chinês Nenhum gesto de gentileza, por menor que seja, é perdido.

Esopo

A alegria evita mil males e prolonga a vida. William Shakespeare

Abençoado aquele que faz com que seus companheiros riem.

Corão

Quem, sendo amado, é pobre? Oscar Wilde

O que importa na vida não é tanto o triunfo, mas o combate.

O essencial não é ter vencido, mas ter lutado bem. Pierre de Coubertin

Ninguém pode fazer com que você se sinta inferior sem o seu consentimento. Eleanor Roosevelt

A beleza não está no rosto, a beleza é uma luz no coração.

Kahlil Gibran

Na vida do homem, o amor é uma coisa à parte; na da mulher, é a vida toda. Lord Byron

Como mulher, eu não tenho país. Como mulher, meu país é o mundo inteiro. Virgínia Woolf

O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.

Fernando Pessoa

Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha. Confúcio

Liberdade é uma palavra que o sonho humano alimenta, não há ninguém que explique e ninguém que não entenda. Cecília Meireles

Sonhe como se fosse viver para sempre. Viva como se fosse morrer amanhã. James Dean

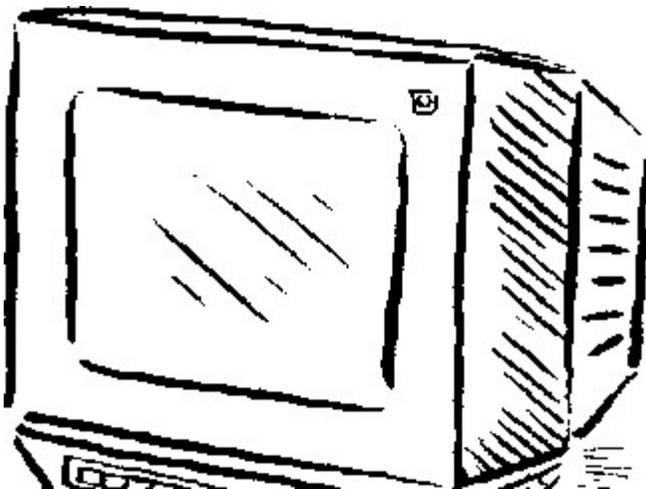
Filmes

E o Vento Levou (1939)

Com quase quatro horas e meia, este épico tem a grandiosidade dos velhos tempos da indústria do cinema.

Vivian Leigh interpreta a espevitada Scarlett O'Hara, enquanto Clark Gable vive o galante Rhett Butler. Seu tempestuoso romance se desenrola tendo como pano de fundo a Guerra Civil Americana. O filme é uma magnífica amostra da capacidade de Hollywood produzir entretenimento: o espectador ri, chora e se emociona, a ponto até mesmo de esquecer a longuíssima duração do filme.

A Mocidade é Assim Mesmo (1944)



A história da garota Velvet, que ganha um cavalo, cavalga e o inscreve na corrida do Grand National Sweepstakes, tem encantos que vão muito além do que se mostra à primeira vista. Com Elizabeth Taylor em seu primeiro papel, aos 11

anos de idade, o filme é um clássico que resistiu bem à passagem do tempo. Belíssimo!

Os Sapatinhos Vermelhos (1948)

Um filme para quem gosta de dança. A trama apresenta uma jovem bailarina (vivida pela atriz Moira Shearer) que se vê dividida entre duas opções amorosas: um compositor que, como ela, ama a arte, e um empresário, poderoso o bastante para lhe assegurar uma carreira vitoriosa. A história tem de tudo drama, paixão, vistosos figurinos e uma pitada de tragédia, embalada numa gloriosa fotografia em technicolor.

A Princesa e o Plebeu (1953)

Audrey Hepburn, Gregory Peck e Roma, a "cidade eterna". O

que mais seria preciso para resultar num filme romântico de primeira? Na trama, Audrey faz o papel de uma princesa europeia entendiada com sua rotina e louca por aventuras. Por sua vez, o galã Peck vive um obstinado repórter. Lenta e inevitavelmente, os dois se apaixonam. Na tela, o casal transborda de charme (ela com sua beleza chique; ele com seu cavalheirismo impecável), mesmo andando numa improvável lambreta, num jogo de gato e rato pelas ruas romanas.

A Dama e o Vagabundo (1955)

Tão atual quanto se tivesse sido feito ontem, mas com a classe incomparável dos antigos desenhos clássicos da Disney. Dois cachorros de diferentes comportamentos e "classes sociais"

caem de amores um pelo outro. A cena do jantar romântico do "casal" está gravada na memória de gerações de espectadores.

Grease — Nos Tempos da Brilhantina (1978)

John Travolta (bem magrinho) e Olivia Newton-John cantam e dançam o tempo todo neste delicioso musical juvenil, um dos mais comentados de todos os tempos. Alguns críticos podem até torcer o nariz para a história bobinha, mas canções como Summer Nights e You're the One That I Want caíram em cheio no gosto do grande público.

O Jardim Secreto (1993)

Esta versão cinematográfica reconta o maravilhoso livro de mesmo título, escrito por Frances Hodgson Burnett. Três crianças de diferentes mundos descobrem um universo todo seu por trás de uma porta trancada. Magnificamente bemfeito, o filme tem grandes interpretações e cenários. Para ver com o lenço à mão.

Adoráveis Mulheres (1995)

Nesta adaptação do livro de Louisa May Alcott, a atriz Susan Sarandon interpreta a mãe perfeita, enquanto Winona Rider encarna a determinada heroína, Jo. Tempos difíceis, guerra, doenças, nada é capaz de vencer os vínculos de afeto dessa família de mulheres. Mais lágrimas à vista, para as espectadoras sensíveis.

Lassie (2005)

Um raro exemplo de refilmagem superior à versão original.

Filmado em lindas locações na Escócia, a produção conta com atores de prestígio como Samantha Morton e o grande Peter O'Toole, o que confere qualidade extra à clássica história do cão fiel, determinado a tudo para reencontrar seus donos e emocionar a platéia.

Orgulho e Preconceito (2005)

Uma obra de iniciação ao universo da escritora Jane Austen.

Figurinos adoráveis, bonitos rapazes montados a cavalo e olhares apaixonados aos montes desfilam pela tela, numa história que mostra que determinação é tudo para uma heroína disposta a chegar ao final feliz.



PÁSCOA

A Páscoa é tempo de celebração. E de comilança de chocolate!
Que tal se preparar para a festa botando a mão na massa?

Tempo de comemoração

A palavra "páscoa" deriva do termo hebraico pesach, que significa "passagem". Trata-se de uma celebração de origem religiosa, observada tanto por cristãos como por judeus.

Devido à tradicional distribuição de ovos de chocolate, a data é ansiosamente esperada pelas crianças. Para mexer com a imaginação dos pequenos, muitos pais costumam espalhar ninhos de ovos de Páscoa pela casa.

CURIOSIDADES

* A Páscoa é uma celebração antiga. Há registros de milhares de anos atrás sobre uma festividade realizada na Europa, para saudar o fim do inverno. Em geral, a festa ocorria na primeira lua cheia da primavera. A data não era aleatória: para quem vivia naquela época, o fim do período de frio, tão difícil para a sobrevivência, era muito esperado.

* Para a religião cristã, a Páscoa celebra a ressurreição de Jesus Cristo. A semana que antecede a comemoração é chamada de Semana Santa, período de festas religiosas em várias regiões do Brasil.

* Já a comunidade judaica comemora a saída do povo judeu do Egito, ocorrida por volta de 1.200 a.C. Na data, é tradição comer o matzá, pão preparado sem fermento, que simboliza a fuga do cativeiro.

Coelhinho da Páscoa...

Mas o que um coelho tem a ver com essa festa religiosa? O

doce animalzinho provavelmente foi escolhido porque está associado à fertilidade, já que se reproduz com rapidez e as fêmeas dão à luz ninhadas numerosas. No passado, a capacidade de reprodução estava fortemente associada à sobrevivência, dadas as difíceis condições de vida. Além disso, na Europa o coelho é um dos primeiros animais a sair



das tocas quando chega a primavera e o frio começa a ir embora.

Já os ovos simbolizam o nascimento, ou seja, a chegada de uma vida nova — referência presente tanto na celebração cristã como na festividade judaica. Acredita-se que a tradição de presentear ovos por ocasião da Páscoa tenha sido trazida ao Brasil por imigrantes alemães, em meados do século 18.

FELIZ PÁSCOA!

Que tal surpreender os amigos e preparar você mesma graciosos cartões?

Recorte uma cartolina (de preferência, de cor clara) para obter um cartão do tamanho de uma folha de papel sulfite. Dobre esse cartão ao meio. Numa folha de papel colorido (a cor deve contrastar com a do cartão), desenhe uma cesta e recorte-a.

Em papéis de outras cores e texturas, desenhe quatro ovos de Páscoa de tamanho apropriado para caber na cesta e recorte-os. Então, cole a cesta no cartão, mas sem fixar a parte em que serão acomodados os ovinhos de Páscoa. Coloque os ovos dentro da cesta: você pode colá-los no lugar ou apenas encaixá-los, usando o verso de cada um deles para escrever mensagens aos amigos e familiares. Com canetinha, cola colorida, aquarela e guache, complemente a decoração do cartão.



VAMOS FAZER OVOS DE PÁSCOA?

* ovos de galinha

* 1 agulha fina

Com a agulha, faça pequenas aberturas nas duas extremidades do ovo. Trabalhe com cuidado, pois a casca é frágil e pode se quebrar com facilidade. Insira a agulha e movimentea com suavidade, para alargar um pouco o orifício (se for pequeno demais, não será possível retirar a parte interna). Ainda usando a agulha, procure desfazer a gema e a clara, mexendo bem.

Coloque a extremidade mais pontuda do ovo na boca e sopre com firmeza sobre um recipiente (ilustração na próxima página). Tenha paciência, pois a clara demora mais para se soltar e sair mas, depois dela, a gema é eliminada sem dificuldade. Sopre até extrair todo o conteúdo.



Lave o ovo e enxágüe bem, sempre com delicadeza. Sopre novamente, desta vez para retirar toda a água, e seque por fora com papel toalha ou pano limpo. Deixe secar por cerca de meia hora em local arejado.

DECORAÇÃO

Antes de começar a pintura, separe uma embalagem de papelão (os ovos comprados em mercados e feiras em geral vêm dentro delas) para apoiar as cascas. Prepare todo o tipo de material que possa ser útil: pincéis de várias espessuras, tintas acrílicas, colas

coloridas e canetas hidrográficas, por exemplo. Você pode decorar as cascas desenhando rostos, traços, formas geométricas, bolinhas, florezinhas, ziguezagues...

Para um acabamento mais ousado, recorra a pequenos detalhes em tinta dourada ou prateada (esmalte de unha também serve para os retoques). Se quiser ainda mais destaque, amarre uma fita de veludo ou de cetim na parte central do ovo.

EFEITOS ESPECIAIS

Na hora de decorar, trabalhe em uma das metades do ovo e deixe secar bem antes de começar a pintar a outra metade.

Isso evita que a tinta escorra e estrague o desenho.

OVOS UCRANIANOS (PISANKÍ)

Entre os ucranianos, os ovos são uma tradição que não pode faltar na Páscoa. E o resultado é lindo!

A técnica usada inclui elaborados desenhos feitos com alfinete ou palito de fósforo, usados para espalhar cera derretida e criar os mais diversos padrões. Depois, o ovo é imerso em líquido corante. Quando a cera é retirada, as partes cobertas por ela ficam brancas e contrastam com as cores. É

preciso firmeza e delicadeza para traçar as linhas e formas, mas o resultado compensa.

Você pode usar corantes naturais ou tintas especiais, vendidas em lojas de artesanato. Use uma casca vazia, bem limpa e seca, ou um ovo que tenha sido cozido por bastante tempo.

Se escolher uma casca branca, imagine um desenho com várias cores. Com o alfinete ou palito de fósforo, desenhe com cera os traços ou padrões que deverão permanecer brancos ao final da tarefa. Mergulhe o ovo em tinta clara, como um amareloclaro, e deixe secar. Faça outros desenhos com cera para cobrir as partes a serem mantidas em amarelo. Em seguida, mergulhe a casca em tinta de outra cor (laranja, por exemplo).

Repita o processo várias vezes, sempre passando de cores mais claras para mais escuras. Nesta técnica, preto ou vermelho vivo são cores aplicadas apenas na última camada.

Depois de terminar os desenhos, peça ajuda a um adulto para segurar a casca perto de uma vela acesa ou para levá-la ao forno por 5 minutos, a fim de derreter a cera. Retire todos os resíduos (o que pode ser um pouco trabalhoso) com um pano seco e limpo. Se preciso, exponha a casca ao calor novamente para eliminar resquícios de cera.

DESENHOS DE FOLHAS E PÉTALAS

Providencie algumas florezinhas ou folhas pequenas e de formato bem definido (um trevo, por exemplo). Lave com cuidado e coleas sobre a superfície da casca de um ovo branco. Em seguida, envolva

a casca com várias camadas de casca de cebola (marrom) e prenda tudo no lugar com barbante ou elástico.

Leve o ovo para cozinhar em fervura por cerca de 10 a 15

minutos. Deixe esfriar. Retire as cascas de cebola: você verá que o desenho das folhas ou das flores ficou "estampado" na casca do ovo!

Ovos MARMORIZADOS

Use um descascador de legumes para raspar alguns lápis de cera. Junte as raspas numa vasilha, acrescente um pouco de água bem quente (com ajuda de um adulto) e espere a cera derreter. Com uma colher, mergulhe nesse líquido o ovo bem cozido ou a casca seca, movimente por alguns segundos e retire. A cera derretida criará um padrão inédito! Deixe secar e, para dar acabamento, aplique uma camada de verniz.

CORANTES DE ALIMENTOS

Primeiro, certifique-se de que os ovos estão bem limpos: lave-os bem e passe papel toalha com um pouco de vinagre para retirar as sujeiras. Num recipiente pequeno, misture 3 colheres (chá) de corante de alimentos com uma colher (chá) de vinagre e acrescente meia xícara (chá) de água quente. O

vinagre ajuda a fixar a tinta nas cascas. Deixe a mistura esfriar e mergulhe o ovo (deve ficar totalmente coberto). Quanto mais tempo

ele permanecer na solução, maior a intensidade do tingimento. Use uma colher para tirar o ovo, retire o excesso com papel toalha e deixe secar.

CORANTES NATURAIS

Um pouco antes da Páscoa, que tal aumentar a atenção na natureza? Observe as flores e os demais recursos decorativos que podem estar no seu jardim!

Você pode usar todo tipo de plantas, flores, ervas, frutas e até legumes para pintar ou decorar os ovos de Páscoa. Há duas maneiras de tingir os ovos: ferve • los na água misturada com o corante, o que resulta em efeito mais homogêneo e intenso; ou mergulhar o ovo na solução previamente fervida e esperar cerca de uma hora. Em geral, quanto maior o tempo de fervura, maior a concentração da tinta. Se você ferver folhas, cascas, sementes ou ervas para preparar um corante natural, lembrese de que é preciso coar o líquido antes de mergulhar o ovo. O tempo de permanência dentro da solução pode variar de 15 minutos a uma noite inteira — depende da intensidade que você deseja obter.

Prefira ovos brancos, pois a fixação dos corantes é mais nítida. Em geral, o efeito final é opaco, mas quem gosta de brilho pode aplicar uma camada de azeite de oliva. Se sua idéia for guardar, prefira as cascas vazias aos ovos cozidos.

CORANTES NATURAIS

* Amareloclaro: cenoura, semente de aipo, casca de manga, laranja ou limão. Você também pode usar açafrão ou cominho.

* Amarelo forte: 3 a 4 colheres de sopa de cúrcuma fervida em uma quantidade de água suficiente para cobrir os ovos.

* Amarelo vivo: curry, preparado como no item anterior.

* Alaranjado ou marrom suave: ferver as cascas de 12 a 15

cebolas marrons. A cor do tingimento pode variar de laranja a marrom, de acordo com o tempo de contato com os ovos (mais tempo, cor mais escura).

* Rosa ou vermelho: ferver a pele de 12 a 15 cebolas roxas ou pedaços de beterraba.

* Bege ou marromclaro: café, chá ou cascas de noz.

* Marrom dourado: 4 colheres de sopa de sementes de endro.

* Marrom alaranjado: 4 colheres de sopa de pó de pimenta calabresa.

* Verde: espinafre ou ramos de cenoura.

* Azul celeste: pique metade de um repolho roxo e deixe ferver durante meia hora. O corante não funciona enquanto estiver quente: espere esfriar e mergulhe os ovos previamente cozidos.

* Cinza: grãos de soja escura ou suco de uva.

* Preto: amora preta.

*

Dica: Se você acrescentar duas colheres (sopa) de vinagre à água da fervura, o tingimento terá resultado melhor.

SURPRESA DE CHOCOLATE

Com um pouco de antecedência, você pode preparar ovos exclusivos e presentear seus familiares na Páscoa. Siga a tradição e entregue-os pela manhã — a hora do café pode ser um bom momento.

Você vai precisar de:

* cascas vazias, lavadas e secas

* 250 gramas de chocolate ao leite

* 250 gramas de chocolate branco

Prepare as cascas vazias conforme descrito na pág. 197. Com a ajuda de um adulto, derreta as barras de chocolate em banhomaria.

Com cuidado, despeje o chocolate derretido (ao leite ou branco) dentro das cascas. Limpe a parte externa dos ovos para retirar os resíduos e guarde-os na geladeira por uma noite.

Se quiser obter um efeito especial, misture algumas lascas de chocolate branco ao chocolate escuro derretido e mexa com suavidade. O resultado é uma tonalidade marmorizada.

OVOS CASEIROS

Para fazer ovos de chocolate você precisará de fôrmas específicas, que podem ser compradas em lojas especializadas em equipamentos para cozinha. Os modelos mais comuns são de plástico transparente, mas existem também os de silicone.

O segredo para conseguir um bom efeito está no preparo do chocolate. Você deve aquecer o chocolate a uma temperatura adequada, deixá-lo esfriar e aquecê-lo novamente antes de colocá-lo nas fôrmas. Desse modo, o ovo terá uma tonalidade brilhante e homogênea.

O chocolate deve ser colocado nas fôrmas em camadas finas, colocadas uma após a outra, mas só quando a anterior estiver firme.

Você vai precisar de:

- * 500 gramas de chocolate de boa qualidade
- * óleo de girassol

* formas para ovos de chocolate

* termômetro de cozinha

Para começar, lave bem as fôrmas e sequeas com cuidado, de preferência com pano seco ou papel toalha. Espalhe algumas gotas de óleo de girassol (a quantidade depende do tamanho da fôrma, mas lembrese de que a idéia é "untar" a superfície e não encharcá-la). A medida será importante na hora de desenformar os ovos.

Corte o chocolate em pedaços pequenos e leve 2/3 para derreter em banhomaria. O chocolate deve ficar num recipiente refratário, colocado dentro de uma panela com um pouco de água aquecida em fogo baixo (peça ajuda de um adulto!). Escolha uma tigela alta, a fim de evitar que respingos de água atinjam os pedaços de chocolate.

Mexa o chocolate até que derreta totalmente, mas não deixe a água ferver. O chocolate deve atingir a temperatura máxima de 40°C. Tire do fogo e misture o restante do chocolate, mexendo até derreter e a temperatura cair para 27°C.

Volte com o banhomaria ao fogo baixo e espere até que a temperatura chegue a 32°C no caso do chocolate escuro, 30°C

para o chocolate ao leite e 28°C no caso do chocolate branco.

Espalhe uma camada fina de chocolate sobre a fôrma. Para deixar a camada bem homogênea, você pode usar uma espátula própria para o preparo de doces. Com uma faca, acerte as beiradas para que, quando as duas metades forem reunidas, a "emenda" fique o mais lisa possível. Deixe esfriar bem. Reaqueça o resto do chocolate até a temperatura indicada e espalhe mais uma camada. Faça três ou quatro camadas e deixe as fôrmas descansando em local arejado, até que sequem totalmente. Com cuidado, desenforme o ovo.

Para "colar" as duas partes, aqueça uma faca numa xícara de água fervente e passe a lâmina aquecida sobre as bordas, para que o chocolate derreta um pouco. Junte as duas metades, segure com firmeza durante alguns instantes. Tenha cuidado, pois o calor de suas mãos também pode derreter o chocolate.

Se quiser surpreender, coloque um brinde dentro do ovo antes de juntar as partes: um bombom, ovinhos ou um cartão em miniatura.

VAI TER FESTA!

Tão bom quando curtir uma festa é esperar por ela! Convites, decoração, brincadeiras, comidas... tudo isso faz parte dos preparativos. Com um pouco de organização e bastante criatividade, você pode montar uma festa memorável!



Convites

Você já pensou em fazer convites especiais para sua festa e enviá-los pelo correio? Se escolher essa opção, lembre-se de postar os envelopes com pelo menos três semanas de antecedência. O convite precisa incluir as seguintes informações:

*

local e data

*

motivo da festa (aniversário, formatura etc.) horário de início (e, se houver, de término)

*

tema da festa (se for um evento à fantasia, por exemplo) telefone ou email para confirmação, para ter uma idéia de quantas pessoas virão

*

orientação sobre como chegar ao local. Quando a festa é realizada num lugar afastado, como um sítio, por exemplo, ou de difícil acesso, convém enviar um mapa junto com o convite.



O QUE ESCREVER?

Depois de escolher a forma, é hora de definir o teor do convite. Além das informações essenciais, fica simpático incluir uma mensagem que deixe clara para os amigos a importância da presença deles. Alguns exemplos:

* Minha festa será fantástica e você não pode perder!

* Não vejo a hora de reunir pessoas queridas para uma comemoração muito especial!

* É meu aniversário e, sem você, a festa não será completa!

* Está chegando um dia muito especial. Conto com sua presença!

TAMANHOS E FORMAS VARIADAS

Se o tema da festa for, por exemplo, o mundo das fadas, por que não mandar miniconvites? Nas papelarias, existem envelopes de vários tamanhos, inclusive alguns bem pequenos. Ou, então, você pode fazer convites bem grandões (uma das vantagens é que terá bastante espaço para escrever a mensagem!).

Os convites não precisam ser sempre iguais. Se quiser inovar, escolha um formato do seu agrado (estrela, flor, vestido) e faça um molde. Depois, desenhe vários em uma cartolina e recorte. A mensagem do convite pode ser escrita no verso. Ou em papel à parte, para ser colado ao cartão.

FOTOGRAFIAS

Uma maneira de personalizar os convites é o uso de fotografias. Você pode selecionar uma imagem que considera importante (como uma foto sua quando bebê, por exemplo) e tirar várias cópias. Use a

imagem para ilustrar o texto do convite. Lembre-se de que uma legenda bemhumorada pode fazer a diferença!

LETRAS RECORTADAS

Sabe aquelas mensagens cifradas que aparecem nos filmes de mistério? Pois você pode se inspirar nelas para criar um convite originalíssimo! A opção exige bastante trabalho, pois é preciso recortar as letras e os números em revistas ou jornais e depois organizá-las para formar as palavras. Defina primeiro o que pretende escrever e comece sua caçada às letras!

Decoração

Você adora balões, cartazes, luzes? Então, sua festa é a melhor ocasião para caprichar na produção. Antes de comprar os adereços, escolha onde será o local principal do evento (a sala de estar, o jardim ou a casa toda). Avalie o melhor lugar para posicionar a mesa — lembre-se de que ela deve ficar num ponto de fácil acesso, mas sem atrapalhar a passagem.

Está pensando em incluir um letreiro ou um painel especial?

Observe em qual ponto do ambiente ele terá bastante visibilidade.

Com uma ou duas semanas de antecedência, faça uma lista dos itens que pretende usar. Se a idéia for decorar o ambiente com balões, compre em quantidade e não se esqueça de providenciar

linha ou barbante para prendê-los. O mesmo vale para o enfeite do bolo e os demais adereços da mesa. Boa diversão!

MESA

Antes da chegada dos convidados, dedique-se à arrumação da mesa. Se você optou por uma festa temática, tente seguir o padrão na hora de pensar na decoração: guardanapos, pratos e copos seguindo o mesmo tema ou combinando com ele. Se for uma comemoração de Halloween, por exemplo, você pode distribuir copos cordelaranja ou pretos, mesmas cores escolhidas para os balões, por exemplo. Bem arranjados sobre a mesa, o efeito é muito legal!

Outra dica é recorrer a pequenas "surpresas", como espalhar aranhas de plástico sob os pratos... Seu convidados vão adorar!

LEMBRANÇAS

Ao fim da festa, é comum oferecer aos convidados algum tipo de lembrancinha. Há quem faça pequenos cartões com uma mensagem de agradecimento pela presença. Outros optam por oferecer um pequeno presente, entregue na saída. Use a criatividade e invente!

Comidas e bebidas

Não existe festa sem. comes e bebes. Mesmo que seus amigos estejam mais interessados em dançar e se divertir, é dever do bom anfitrião saciar a sede e o apetite de todo mundo. Pense na

praticidade. Escolha um cardápio com itens fáceis de serem consumidos, de preferência que dispensem o uso de talheres. Prefira petiscos de tamanho pequeno ou já cortados.

Distribua muitos guardanapos (arrumados dentro de copos, caixinhas ou pequenos vasos vazios) pelo ambiente da festa.

ROLINHOS DE PRESUNTO E QUEIJO

- * 400 gramas de queijo prato cortado em fatias
- * 400 gramas de presunto cortado em fatias
- * palitos de dente

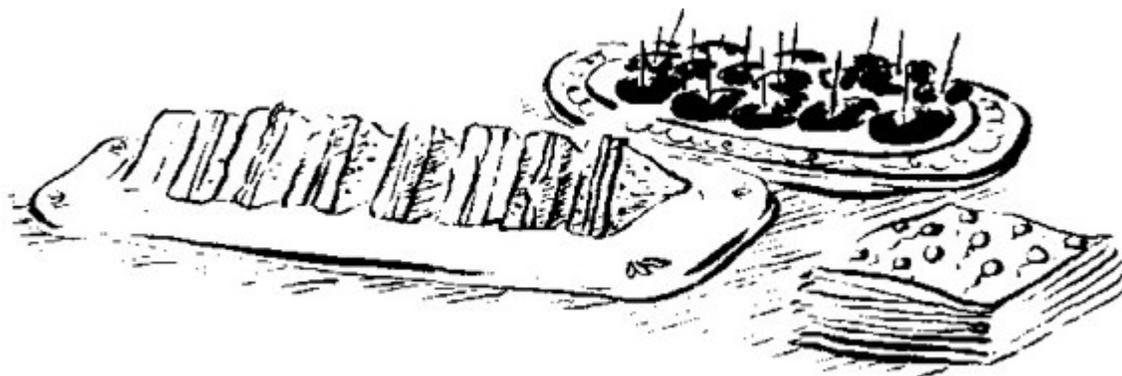
Enrole uma fatia de queijo e uma de presunto, no sentido do comprimento. Espete três palitos: dois perto de cada ponta e um no meio. Corte o "rocambole" em três e arrume os espetinhos numa bandeja grande.

TORRADAS COM ATUM

- * 1 pacote de torradas pequenas
- * 2 colheres (sopa) maionese
- * 1 lata de atum

*

Em um recipiente, misture a maionese e o atum. Se quiser aprimorar o sabor, acrescente um pouco de pimenta. Deixe na geladeira até a hora de servir.



Tema da festa

Festas temáticas são sempre divertidas! Se escolher um tema, não se esqueça de informar seus convidados com alguma antecedência, para permitir que eles "se produzam".

Variedade de assuntos não falta: de monstros a bonecas, de temas esportivos a uma cor exclusiva. A decisão depende só da sua preferência!

FESTA DO FUTEBOL

Você quer fazer uma festa que agrade aos meninos? A escolha é óbvia!

*

Convites: recorte os convites no formato de uma bola de futebol. Na parte interna, desenhe ou cole o escudo do seu time.

*

Trajes: camisa de futebol.

*

Comidas e bebidas: minipizzas, minihambúrgueres ou cachorroquente.

*

Bolo: você pode encomendar um bolo redondo, decorado como uma bola ou, então, em forma de "campo de futebol" no caso, um bolo retangular com cobertura verde. Coloque sobre ele alguns jogadores em miniatura.

FESTA DA LARANJA



* Convites: feitos em cartolina cordelaranja, no formato da fruta.

* Trajes: qualquer roupa cordelaranja.

* Comidas e bebidas: laranjas cortadas, bolo de laranja, suco de laranja, gelatina de laranja e tudo o que for feito de laranja!

* Bolo: redondo e com cobertura... cordelaranja!

FESTA AO ESTILO HOLLYWOOD

Todos os anos, a televisão transmite a cerimônia de entrega do Oscar, realizada em Los Angeles, nos Estados Unidos. Na ocasião, luxo e elegância não faltam. Que tal entrar no clima?

*

Convites: em forma de estatueta do Oscar, de tapete vermelho ou de ingresso para uma estréia de cinema com muito brilho e estrelas aos montes.

*

*

Trajes: chiquérrimos!

*

Comidas e bebidas: sanduíches de salmão defumado e cream cheese, "falsa" champanhe (água com gás e folhas de hortelã) e doces tipo camafeu.

*

Bolo: retangular, decorado com motivos de cinema.

FESTA DAS FLORES

Suas amigas vão adorar!

*

Convites: flores recortadas em papéis coloridos e enfeitadas com glitter. Envelopes pequenos e delicados.

*

Trajes: flores nos cabelos, roupas floridas, colares de flores.

*

Comidas e bebidas: minisanduíches, espetinhos de tomatecereja e queijo, minibolos e sucos de frutas de várias cores (abacaxi, melancia, limão).

*

Bolo: redondo e enfeitado com flores ou com pétalas naturais.

Para animar a festa

CAÇA ÀS LARANJAS

Se a festa for em lugar ao ar livre, como um jardim, essa brincadeira pode agradar. Separe dez laranjas e numere-as de 1 a 10, colando um adesivo em cada fruta. Em seguida, esconda-as bem. Quando todos os convidados estiverem presentes, oriente-os para procurar as laranjas. Explique se a busca deve se concentrar fora de casa ou se é o caso de investigar também na parte interna — nesse caso, informe quais ambientes podem ser vasculhados. Depois, reúna os participantes e some o total de pontos de cada um que encontrou as frutas. Quem tiver a maior pontuação, ganha um prêmio — que pode ser, digamos, doce de laranja!

CORRIDA DE BALÕES

Para fazer essa brincadeira, é preciso separar alguns balões da decoração. Divida os convidados em duas equipes e peça que cada

grupo forme uma fila. Trace uma linha de chegada, afastada dos participantes. Ao dar a largada, o primeiro de cada equipe deverá pular até a chegada com um balão entre as pernas e voltar para a linha de partida. Em seguida, deverá passar o balão, sem usar as mãos, para o próximo "corredor".

A equipe que estourar o balão ou perdê-lo no percurso deve começar tudo novamente.

CORREIO ELEGANTE

Distribua canetas e papéis em vários locais da festa. Prepare uma caixa para acomodar os bilhetes e, de tempos em tempos, peça que um "carteiro" os distribua. Espere que as pessoas respondam e faça uma nova entrega das mensagens.

Aproveite para agradecer a presença dos seus amigos por meio de simpáticos bilhetes.

DESFILÉ CRIATIVO

Seus amigos adoram desfilar e não se importam em improvisar? Então vão adorar esse desafio!

Primeiro, encontre uma mala ou sacola bem grande. Reúna todos os acessórios que encontrar pela casa (chapéus, luvas, cachecóis, gravatas, óculos velhos...), além de roupas que funcionem como fantasia — pijamas largos.

Se a vida gasta em você

Te faz de pano de chão

Fica tranquilo porque nada é em vão

E o que se tem a fazer

É relaxar e beber

Trocar uma idéia com os amigos no BG

Gastar a onda no céu

E o dinheiro em motel

E lembrar sempre de agradecer

Tudo vai virar passado no futuro

E dessa vida não se leva nada

Felicidade é um fim de tarde olhando o mar

E a gravidade não te impede de voar

Longe de toda negatividade

A onda boa se propaga no ar

Nada brilha mais que a vibe da tua alma

O bem e o amor superam tudo

E quando o sol invade os olhos

É só pra te lembrar

Que o bom da vida não tem preço

E é hora de acordar

Felicidade é um fim de tarde olhando o mar

E a gravidade não te impede de voar

Perto de toda positividade

A onda boa se propaga no ar.



AGRADECIMENTOS

Poucas pessoas fazem isso nos dias de hoje, mas é muito elegante agradecer formalmente os convidados e os presentes recebidos. Se você abrir os embrulhos depois da festa e achar que não conseguirá lembrar quem trouxe o que, anote o nome no presente assim que recebê-lo. Depois, terminada a festa e a bagunça, dedique-se a escrever uma pequena mensagem de agradecimento a todos os amigos e familiares. Uma sugestão pode ser:

Querida prima Amanda,

Adorei a sua presença na minha festa de 12 anos! Espero que você tenha gostado das brincadeiras. Ano que vem tem mais!

E muito obrigada pelo lindo livro que você me deu —prometo ler sem contar o final.

Um abraço,

Festa do pijama

Em vez de fazer uma festa, você pode optar por convidar algumas amigas para dormir em casa na véspera de seu aniversário, por exemplo. É verdade que esse tipo de comemoração envolve bem menos convidados, mas pode ser igualmente divertido.

Ao convidar suas amigas, explique que elas deverão trazer pijamas e demais apetrechos para dormir (escovas de dentes, por exemplo). Combine um horário após o jantar e espere suas

convidadas com alguma gostosura, como um chocolate quente, por exemplo. Certifiquese de que há espaço para que todas durmam confortavelmente. Se quiser concentrar a

"festa" no quarto, coloque uma placa na porta: "Proibida a entrada de pessoas não autorizadas". Vocês podem brincar de: JOGO DA VERDADE

Faça um pequeno círculo e escolha uma forma de tirar a sorte.

Vocês podem jogar um dado e determinar que a garota que tirar o número mais alto (ou mais baixo) será a escolhida, por exemplo. Outra opção é colocar uma garrafa vazia no meio do círculo e girála. Quando ela parar, a menina que estiver posicionada em frente à boca da garrafa será a entrevistada.

Ele deverá se comprometer a responder honestamente a todas as perguntas.

Sugestões:

*

Qual a pior mentira que você já contou?

*

Se você pudesse beijar qualquer pessoa no mundo, quem seria?

*

Qual a qualidade que mais aprecia nas amigas? E o pior defeito?

*

Caso pudesse convidar uma pessoa para ir ao cinema, quem chamaria para assistir a: Um filme de amor? Um filme de terror? Uma comédia?





GUERRA DE TRAVESSEIROS

Em geral, ninguém programa fazer uma batalha desse tipo —mas ela sempre acontece, mais cedo ou mais tarde. Não existem regras para essa brincadeira, mas não custa nada ter cuidado para não quebrar nada!

HISTÓRIAS DE TERROR

Preparadas para um pouco de suspense? Então, é preciso criar o clima adequado: apague as luzes e acenda uma ou duas velas (peça ajuda para um adulto, pois as velas precisam ficar acomodadas em lugar seguro, sem risco de cair e incendiar a casa). Uma idéia é pedir que alguém leia uma história assustadora, como A Lenda do Cavaleiro Sem Cabeça, de Washington Irving; o segundo capítulo de

Drácula, de Bram Stoker, que relata a chegada do senhor Harkness ao castelo do vampiro; ou O Fantasma de Canterville, que não assusta muito, mas é fascinante.



É INVERNO!

No inverno, os dias ficam mais curtos e as pessoas precisam vestir mais roupas para enfrentar a queda da temperatura. Em alguns países do mundo, o frio é tanto que a vida ao ar livre só se torna possível debaixo de casacos pesados, botas forradas, cachecóis e luvas! É nessa estação que, em lugares onde neva, muitos aproveitam para praticar os chamados esportes de inverno, como o esqui. E as crianças se deliciam com uma brincadeira típica da estação: fazer criativos bonecos de neve!

CURIOSIDADES SOBRE O INVERNO

*

O inverno é a estação que sucede o outono e antecede a primavera. Por causa das baixas temperaturas em algumas regiões do planeta, no passado era uma época de grande dificuldade para a sobrevivência humana.

*

No hemisfério sul, o inverno começa no dia 21 de junho e se estende até o dia 23 de setembro. Nas regiões localizadas acima do Equador, o período dura de 21 de dezembro a 21 de março.

*

Como forma de sobreviver ao frio intenso e à escassez de alimentos, algumas espécies, como os ursos, dormem todo o inverno. O nome

desse processo é "hibernação". Quando as temperaturas se elevam um pouco, os "dorminhocos" voltam à vida normal.

*

A palavra "inverno" deriva do termo latino hibernus, que significa "tempo de recolhimento".

A SAÚDE NO INVERNO

O inverno requer cuidados especiais, pois tratase de uma época favorável a gripes e resfriados. Pessoas alérgicas também tendem a apresentar crises mais intensas. Algumas dicas são:

* Hidratar a pele e os cabelos para evitar ressecamento. Caso você esteja num lugar com bastante exposição ao Sol, não descuide do protetor: mesmo no inverno, os raios solares causam danos.

*

Se você pratica esporte com regularidade, não abandone a rotina por causa do frio. Atividades mais associadas ao verão, como a natação, podem ser substituídas por caminhadas.

*

Fuja da tentação dos doces e chocolates em exagero! A temperatura fria aumenta a vontade de se deliciar com essas gostosuras e, ao contrário do verão, não estimula o consumo de frutas, ricas em fibras e essenciais para o bom funcionamento do corpo.

*

Quem vive em locais de temperaturas mais frias precisa proteger os lábios contra o ressecamento. Para isso, basta aplicar protetores labiais ou manteiga de cacau.

VISUAL PARA O FRIO

Para enfrentar o friozinho, nada como acessórios de moda apropriados. Mesmo que não façam parte do guardaroupa de quem mora em países mais quentes, costumam ser sinônimos de charme e elegância.

Se você não vive num lugar frio, mas vai passar uma temporada numa região de inverno mais rigoroso, não deixe de incluir na sua mala:

* um par de luvas (pode parecer estranho no início, mas na hora do aperto você vai adorar sentir as mãos protegidas).

* meias quentes, de preferência aquelas feitas de lã, próprias para proteger seus pés do frio.

*

touca ou chapéu, dependendo das condições climáticas.

Em lugar de muito vento, por exemplo, pode ser preferível usar capuz em vez de chapéu.

*

cachecol, item essencial para dar uma sensação de aconchego mesmo quando os termômetros marcam temperaturas negativas.

*

um casaco quente, espesso e longo, tipo sobretudo, para ser vestido por cima das roupas.

*

botas resistentes ao frio e, de preferência, com forração interna.



Férias na neve

Quem nunca se imaginou em plena neve,

fazendo bolas e criando esculturas do jeito como vemos nos filmes?

Se a neve for abundante e houver espaço, coloque as mãos na massa. Você terá de sentir qual a melhor consistência, pois, por incrível que pareça, existem diferenças. Quando a temperatura está um pouco mais alta, por exemplo, a neve fica mais seca e tende a se fragmentar, o que impede a formação de bolas consistentes.

Junte as mãos e enchaas de neve. Feche e aperte bem, girando um pouco as mãos para firmar. Mas cuidado: se apertar com muita força ou rápido demais, a bola se despedaçará.

Para fazer um boneco, você precisa começar fazendo uma bola do tamanho de suas mãos. Quando não couber mais, coloquea no chão e empurre, para que ela "engorde"

conforme desliza (mude a posição da bola de vez em quando para que ela cresça de forma homogênea).

O boneco tradicional é formado por três bolas: uma pequena para a cabeça, uma média para o tronco e uma grande para a





parte inferior do corpo. Porém, se não houver tanta neve assim, use apenas duas bolas.

Firme bem a maior delas e posicione a menor, apertando com suavidade. Coloque um pouco de neve na região da "emenda".

Siga os mesmos procedimentos para colocar a cabeça.

Está na hora do acabamento: uma cenoura faz o papel de nariz, dois pedaços de carvão transformam-se nos olhos do boneco e

galhos fazem o papel de braços. Se você quiser ousar, acrescente acessórios como chapéu, cachecol ou óculos.

É hora do lanche!



Quase todas as pessoas reconhecem que, no inverno, aumenta a vontade de consumir delícias quentinhas. Que tal aproveitar essa disposição e caprichar nas bebidas?

CHOCOLATE QUENTE

* 1 litro de leite

- * 6 colheres (sopa) de chocolate em pó

- * açúcar a gosto

Aqueça o leite no microondas e misture o chocolate em pó.

Mexa bem e adoce. Se quiser caprichar, acrescente algumas gotinhas de essência de baunilha.

CAFÉ VIENENSE

- * 100 gramas de chocolate meio amargo

- * 4 colheres (sopa) de açúcar

- * 400 mililitros de café fervente pouco doce

- * 200 mililitros de creme de leite

- * chantilly

- * canela em pó

Pique o chocolate em pedaços graúdos e coloqueos numa panela junto com o açúcar. Leve ao fogo (peça ajuda de um adulto) para derreter em banhomaria. Aos poucos, acrescente o café recém-preparado e o creme de leite, batendo sempre com o batedor

manual até chegar a uma consistência espumosa. Coloque o café em xícaras, enfeite com chantilly e espalhe um pouco de canela.

Época de férias

No Brasil, o período de férias escolares no inverno é menor do que no verão e, em geral, não passa de um mês. Algumas pessoas viajam, outras não. Que tal aproveitar esse período para se dedicar a novas experiências?

A seguir, algumas sugestões:

não. Que tal aproveitar esse período para se dedicar a novas experiências?

A seguir, algumas sugestões:



ESCREVER UM DIÁRIO

Se você nunca fez isso antes, que tal aproveitar o período das férias para ver se aprova a experiência? Separe um caderno e determine um horário para escrever suas impressões sobre aquele dia. Você pode registrar atividades do cotidiano, como visitas às amigas ou idas ao cinema, ou discorrer sobre suas sensações e impressões.

VISITAR LUGARES NOVOS

Você conhece os principais museus da sua cidade? Já visitou locais como o jardim botânico ou o jardim zoológico mais próximos? No Brasil, esses programas ao ar livre podem ser feitos em pleno inverno. Informe-se e se organize para uma experiência nova.



INSCREVERSE NUMA BIBLIOTECA

O ideal é procurar uma biblioteca pública. Na falta dela, vale a pena pesquisar se é possível se associar a bibliotecas vinculadas a instituições particulares, como centros culturais, por exemplo.

Informe-se sobre as exigências e faça sua inscrição. Você vai se surpreender ao encontrar muitos e muitos títulos que nem sequer imaginava...

FAZER UM CURSO ESPECIAL

Quando as férias se aproximam, começa a programação voltada para quem vai passar algumas semanas longe da escola. Você sabia que alguns locais promovem cursos variados (culinária, teatro, circo, música, equitação etc.) especialmente para crianças e adolescentes? Informe-se e aproveite a oportunidade!



Jardim

Como no Brasil o inverno não é sinônimo de nevascas e de termômetros abaixo de zero, bastam poucos cuidados para que as plantas atravessem bem esse período. A principal medida é reduzir a quantidade de água oferecida às plantas dos vasos e jardins, já que faz menos calor no ambiente. Vale lembrar que o excesso de água pode causar o apodrecimento das raízes.

Algumas plantas que florescem no inverno são: Amorperfeito (Viola tricolor)

Azaléia (Rhododendron indicum)

Bicodepapagaio (Euphorbia pulcherrima)

Ciclame (Cyclamen persicum)

Cravo (Dianthus caryophyllus)

Glicínia (Wisteria sinensis)

Ipêamarelo (Tabebuia chrysotricha)

Ipêrosa (Tabebuia pentaphylla)



Jasmimamarelo (*Jasminum primulinum*)

Kalanchoe (*Kalanchoe blossfeldiana*)

DOM PEDRO E INÊS DE CASTRO

Na obra épica *Os Lusíadas*, o poeta Luís de Camões descreve em versos um dos maiores mitos de Portugal: o romance entre Inês de Castro e o príncipe Pedro, que mais tarde se tornaria o rei Dom Pedro I (de Portugal; não confundir com o "nosso"

Pedro I, herói da Independência e primeiro monarca brasileiro).

Inês era filha de um influente cavaleiro da Galícia. Viajou para Lisboa em 1340, como dama de companhia de Dona Constança Manoel, noiva prometida ao príncipe Pedro. O

herdeiro do trono português, de fato, casouse com Constança

— mas logo se apaixonou pela bela Inês, com quem iniciou um rumoroso caso de amor. O rei Dom Afonso IV, pai de Pedro, não via esse relacionamento com bons olhos e mandou a cortesã para o exílio, na Espanha. Em 1354, porém, Dona Constança morreu ao dar à luz o terceiro filho. Pedro imediatamente trouxe Inês de volta, retomando o romance. O

rei e seus conselheiros acreditavam que a família de Inês havia participado de um complô que favorecia os espanhóis.

E, temendo que os amantes oficializassem sua união, tomaram uma decisão radical: ordenaram o assassinato de Inês, em 1355.

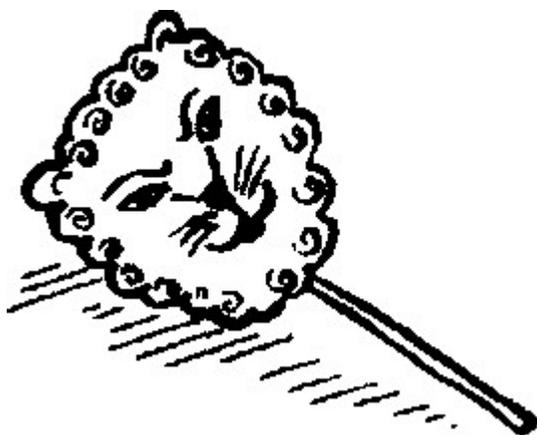
Revoltado, Pedro jurou vingança e reuniu um exército. Pronto para guerrear com o próprio pai, foi convencido pela mãe a recuar. Dois anos depois, com a morte de Dom Afonso, Pedro assumiu o trono e começou a agir: mandou caçar e executar os assassinos da amante e declarou Inês rainha de Portugal, mesmo depois de morta. Diz a lenda que o novo rei teria ordenado, ainda, que o corpo de Inês fosse desenterrado e levado a uma cerimônia de coroação. Hoje, no mosteiro de Alcobaça, em Portugal, os túmulos de Pedro e Inês apresentam uma inscrição, que segundo os especialistas, pode ser interpretada como simbólica desse amor sem limites: "Até o fim do mundo".

E é essa a origem do ditado popular que às vezes você ouve dos adultos: "Agora, Inês é morta."



FESTIVIDADES E COMEMORAÇÕES

Dizem que se conhece um povo pela sua disposição em celebrar. No Brasil, alegria não falta: da animação carnavalesca às festas juninas, a alma brasileira se manifesta por meio da música, da dança, das brincadeiras, da culinária...



CARNAVAL

O Brasil tem o carnaval mais famoso do mundo. Durante quatro dias, o país pára e passa a ser regido pela lei da alegria.

Algumas pessoas se fantasiam, outras se organizam em blocos ou participam de desfiles. O difícil é ficar parado!

CURIOSIDADES

* A QuartaFeira de Cinzas marca o fim do carnaval e o início da Quaresma, período dedicado ao recolhimento espiritual que se estende até a Páscoa.

* No Brasil, a comemoração começou no século 17, com a chegada de uma celebração comum em Portugal, chamada

"entrudo". Durante essa festividade, as pessoas iam às ruas e jogavam água umas nas outras.

*

No final do século 19, surgiram os primeiros blocos carnavalescos, chamados de "corsos". Seus integrantes se fantasiavam, enfeitavam seus carros e desfilavam pelas ruas (origem dos carros alegóricos, que existem até hoje).

*

A primeira escola de samba surgiu no Rio de Janeiro.

Criada pelo sambista Ismael Silva, chamavase Deixa Falar.

*

Com o tempo, a festa carnavalesca ganhou aspectos regionais. Bonecos gigantes, por exemplo, são a marca da festa que toma as ruas de Olinda, e o som que predomina nos dias de folia é o frevo.

Personagens

Você sabia que alguns personagens que povoaram os carnavais de antigamente, como a colombina e o pierrô, são de origem européia:

COLOMBINA

É uma personagem da Commedia dell'Arte, tipo de teatro popular surgido na Itália, no século 16. É caracterizada como moça bonita e astuta, bemhumorada e sempre às voltas com fofocas.

PIERRÔ

Também se origina da Commedia dell'Arte italiana. Ama Colombina mas não é correspondido. Por isso, simboliza a paixão sonhadora. Em geral, é representado com uma lágrima no rosto.

REI MOMO

Na mitologia grega, era o irreverente deus da zombaria, que foi expulso do Olimpo e mandado para a Terra. No Brasil, a presença do Momo na folia começou em 1933, quando um boneco de papelão desfilou pelo Rio de Janeiro e depois foi eleito rei do carnaval.



MARCHINHAS ETERNAS

Pierrô apaixonado

Um pierrô apaixonado

Que vivia só cantando

Por causa de uma colombina,

Acabou chorando, acabou chorando...

Noel Rosa e Heitor dos Prazeres, 1935

A jardineira

Oh, jardineira, por que estás tão triste?

Mas o que foi que te aconteceu?

Foi a camélia que caiu do galho

Deu dois suspiros e depois morreu...

Benedito Lacerda e Humberto Porto, 1938

Festas juninas

Em quase todo o Brasil, em junho se festejam as datas dedicadas aos três santos do mês: Santo Antônio, São João e São Pedro. A devoção a esses santos é uma herança portuguesa, pois as mesmas festividades ocorrem em Portugal e em outros países da Europa até hoje. Porém, no Brasil, a comemoração ganhou traços próprios, com a incorporação de elementos de outros países e sua adaptação à nossa cultura.

Hoje, montar um "arraiá" e convidar amigos para comer pipoca e dançar quadrilha é comum mesmo nas cidades grandes.

ELEMENTOS TRADICIONAIS

Fogueira

Essa tradição relembra a iniciativa de Santa Isabel, mãe de São João, que teria mandado acender uma fogueira enorme para avisar os familiares sobre o nascimento do filho.

Quadrilha

Essa dança, que reúne muita gente e garante a animação de qualquer festa, se inspirou nos bailes que animavam os salões franceses no final do século 19. Em geral, um marcador comanda o movimento dos casais, avisando o momento de cumprimentar as damas e os cavalheiros ou "fugir da chuva", por exemplo.



Balões e fogos de artifício

Como as festividades juninas sempre foram ricas em animação, os fogos de artifício e os balões logo foram incorporados à tradição. Os balões, por exemplo, originalmente eram usados para avisar que a festa estava prestes a começar. Hoje, porém, a prática de soltar balões é proibida por lei (podem causar incêndios). Manipular fogos de artifício também é péssima idéia melhor deixar a tarefa para um profissional especializado.

MÚSICAS

Capelinha de melão

Capelinha de melão

É de São João

É de cravo, é de rosa, é de manjeriço.

São João está dormindo,

não me ouve não.

Acordai, acordai, acordai, João.

João de Barro e Adalberto Ribeiro, 1949



Pedro, Antonio e João

Com a filha de João

Antônio ia se casar,
mas Pedro fugiu com a noiva
na hora de ir pro altar.
A fogueira está queimando,
o balão está subindo,
Antônio estava chorando
e Pedro estava fugindo.

Benedito Lacerda e Oswaldo Santiago, 1939

No Brasil, o mês de junho é tempo de colher milho, importante ingrediente de nossa culinária. Por isso, está presente em muitos pratos que não costumam faltar nos "arraiás": pamonha, curau, canjica, cuscus, bolo de milho... Outros pratos "juninos" são arrozdoce, bolo de amendoim, broa de fubá, cocada, pédemoleque e batatadoce.



Dia das

Bruxas

Na noite de 31 de outubro, crianças de vários países celebram o Dia das Bruxas (em inglês, o nome da festividade é Halloween!

Embora se trate de uma comemoração antiga e surgida no norte da Europa, foi nos Estados Unidos que a festa se popularizou —

assim como o hábito de bater nas casas e pedir "gostosuras ou travessuras"!

FANTASIAS

Bruxa

Qualquer vestido preto (de preferência bem velho) compõe o visual básico. Os complementos ficam por conta do chapéu (aqueles pontudos, típicos das bruxas de contos de fadas), à venda em lojas de artigos para festas. Ah, não se esqueça da vassoura!



Fantasma

Um lençol branco velho dá conta do recado. Antes de furá-lo para fazer as aberturas para os olhos, porém, peça autorização para um

adulto! Se você optar por um tecido grande, tome cuidado para não tropeçar ao caminhar.

Monstro ou assombração

Para criar uma figura realmente assustadora, você vai precisar de uma máscara. Usando perucas de carnaval, chapéus, capas e um pouco de imaginação, é possível se transformar em uma vampira ou múmia de arrepiar!

VOCÊ SABIA QUE. ..

...em 2005 foi adotado oficialmente o Dia do Saci, comemorado no dia 31 de outubro? O objetivo da medida é preservar o patrimônio folclórico brasileiro.

LANTERNA DE ABÓBORA

Quantas vezes

você já viu em

algum filme aquelas abóboras recortadas e iluminadas por uma vela? Pois é fácil fazer uma! Depois, é só assustar seus amigos...

Para começar, escolha uma abóbora bem bonita, de cor alaranjada e sem imperfeições na casca. Em geral, as abóboras maiores rendem visuais mais impressionantes, mas as pequenas são mais firmes e, portanto, mais fáceis de recortar.

Verifique se a abóbora pára em pé sem balançar. Se preciso, acerte a base para garantir a estabilidade. Em seguida, recorte a tampa: faça uma abertura que permita a você instalar uma vela dentro da abóbora.

Com as mãos, retire a parte interna, inclusive as sementes.

Para finalizar essa "limpeza", use uma colher de sopa ou de sorvete. Tente deixar as paredes da abóbora com cerca de 1

centímetro de espessura, para que fiquem translúcidas.

Agora, é hora de recortar o rosto e, para essa tarefa, é melhor pedir a ajuda de um adulto. Você vai precisar de uma faca e de muito cuidado! Primeiro, desenhe com um lápis os olhos e a boca (em geral, os olhos são quadrados, o nariz é triangular e a boca tem aparência de "dentada". Comece o recorte sobre as linhas, primeiro usando uma faca pontiaguda (lembrese de pedir orientação a um adulto!) e, depois, uma faca serrilhada.

Finalmente, coloque a vela dentro da abóbora, de preferência em uma janela ou outro lugar de boa visibilidade. Acenda a vela só depois de acomodar a abóbora no local definitivo. Boa diversão!

LAMPIÃO E MARIA BONITA

Sertão baiano, 1929. Depois de mais uma de suas freqüentes brigas com o marido, Maria Gomes de Oliveira, mais conhecida como Maria Déia, busca refúgio no sítio dos pais sem saber que começaria, naquele momento, a se tornar um mito. Ao chegar ao lar paterno, a moça de 18 anos tem a surpresa: ali está hospedado o

bando de Virgulino Ferreira da Silva, o Lampião, inimigo número 1 da polícia de vários Estados do Nordeste. Bandido sanguinário para uns, justiceiro para outros, o "rei do cangaço" era um velho conhecido da família Oliveira e tinha muitos admiradores naquela região.

O fenômeno do cangaço havia surgido no final do século 19.

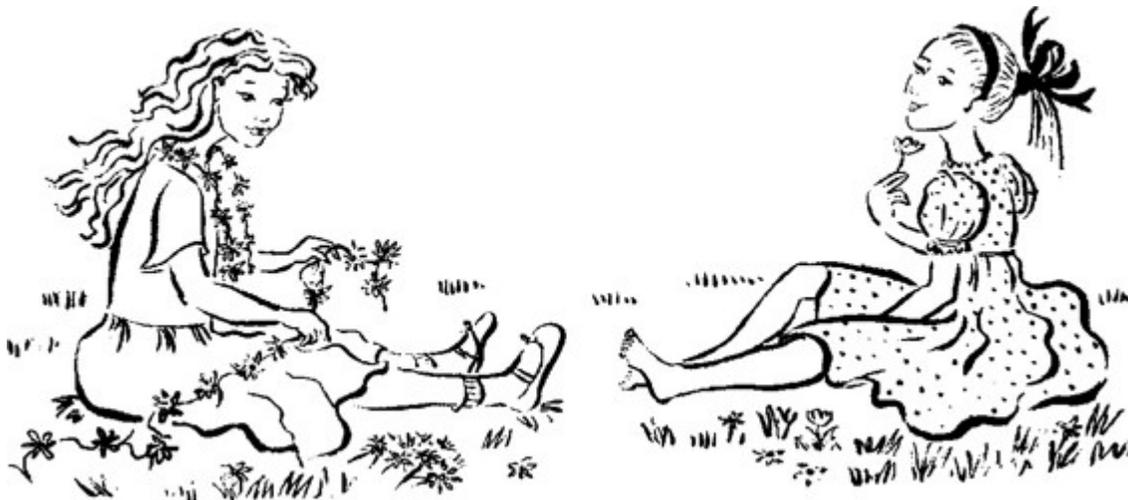
Na época, os grandes latifundiários nordestinos, ou

"coronéis", controlavam o poder regional, impondo sua vontade e espalhando a injustiça por meio de violentos bandos de jagunços. Aos poucos, começaram a se formar grupos de mercenários independentes. Nômades, viviam pelos sertões e caatingas promovendo assaltos, extorsão a fazendeiros e emboscadas "sob encomenda" de chefes políticos. Eram os cangaceiros: gente nascida do povo que, pela violência, impunha temor e respeito aos coronéis.

Lampião se apaixonou à primeira vista por Maria, e ela por ele. Pouco tempo depois, o cangaceiro tomou uma decisão inédita: com permissão dos pais da moça, incorporou Maria ao bando, para marchar ao lado dele em suas andanças.

Nasceu assim a história de Maria Bonita, a primeira mulher cangaceira depois dela, muitas outras vieram. Virgulino e Maria viveram juntos por oito anos. Durante esse período, ela teve uma filha e chegou a ser baleada num tiroteio. Em 1938, a trajetória do casal de criminosos mais famoso do país chegou ao fim. Encurralados no sertão de Sergipe, ambos foram mortos pela polícia ao lado de nove companheiros de bando. Sua execução anunciou o encerramento da era do cangaço. E também o início da lenda sertaneja, que seria contada e recontada nas décadas seguintes.

É PRIMAVERA!



A chegada da primavera dá início à estação das flores, a mais colorida e alegre de todas!

Com temperaturas amenas e dias ensolarados, o ambiente fica perfeito para passear, observar a natureza e apreciar a beleza que nos cerca!

CURIOSIDADES SOBRE A PRIMAVERA

*

A primavera é a estação que começa quando termina o inverno. Quando ela se acaba, tem início o verão. Em geral, essa estação é associada ao surgimento das flores e à beleza da natureza.

*

No hemisfério sul, a estação das flores se estende entre 23 de setembro e 21 de dezembro. Acima do Equador, vai de 20 de março a 21 de junho.

*

Por apresentar temperaturas mais amenas após um período de frio, no passado a primavera era bastante esperada, sobretudo em regiões de clima mais severo. Em muitos



lugares, marcavase a chegada da estação com festas e celebrações.

FRASES

"A primavera chegará, mesmo que ninguém mais saiba seu nome, nem acredite no calendário, nem possua jardim para recebê-la." Cecília Meireles

"Os poderosos podem matar uma, duas ou três rosas, mas jamais conseguirão deter a primavera." Che Guevara

"O inverno cobre minha cabeça, mas uma eterna primavera vive em meu coração." Victor Hugo

"Nós dois? — Não me lembro.

Quando era que a primavera caía em setembro?"

Guilherme de Almeida



JARDIM

Que tal aproveitar a inspiração trazida pelas flores e renovar o jardim?

A primeira coisa a fazer é arrumar a terra dos canteiros, revolvendo-a para recuperar a maciez. Lembrese de que a terra precisa estar fofa para garantir a oxigenação e a entrada da água.

Outra medida importante é adubar a terra. Essa "forcinha" não precisa ser dada apenas na primavera, mas, por se tratar de um momento de renovação, a época favorece. Peça a ajuda de um adulto para manusear qualquer tipo de adubo.

Se as plantas de seu jardim ou canteiro apresentarem sinais de pragas ou doenças, é preciso cuidar delas. Retire as partes adoentadas e verifique qual o problema.

Aproveite a estação para semear plantas anuais, como o girassol (*Helianthus annuus*), a calêndula (*Calendula officinalis*) e o amorperfeito (*Viola tricolor*). Com essa série de cuidados simples, você garante a beleza do jardim!

FLORES SECAS

A abundância (e a variedade) de flores pode servir de estímulo para uma prática antiga e muito agradável: a secagem das plantas. Feita de maneira correta, a técnica permite preservar as formas e as cores naturais de diversas espécies.



O método mais simples é a secagem ao ar livre. Para isso, basta colher as flores preservando um pouco do caule e algumas folhas. Depois, forme ramalhetes (reúna no máximo dez unidades) e amarre os caules.

Escolha um local arejado, seco e com circulação de ar, como uma garagem, por exemplo. É essencial que os ramos fiquem protegidos da chuva, da umidade e do Sol direto. Para pendurar os ramalhetes, escolha um varal estendido a pelo menos 20 centímetros de

distância do teto. Prenda os ramos com barbante, de cabeça para baixo e... espere.

Essa forma de preservação é ideal para plantas resistentes à ação do tempo, como cravos (*Dianthus caryophyllus*), primaveras (*Bougainvillea glabra*) e hortênsias (*Hydrangea macrophylla*). Você pode colocar as flores secas dentro de pequenos sachês de tecido e oferecer de presente às amigas. É

uma ótima idéia para perfumar gavetas!

É hora do lanche!

As tardes de primavera combinam com refeições deliciosas!

Experimente convidar suas amigas para um encontro e prepare uma mesa bem florida. Enfeite com vasos de flores, guardanapos decorados e pétalas de rosas. Para o cardápio, você pode incluir sobremesas leves e saborosas. Vamos tentar?

MUSSE DE CHOCOLATE

- * 1 tablete de chocolate meio amargo
- * 1 lata de creme de leite (sem o soro)
- * 3 claras

* 3 colheres (sopa) de açúcar

Pique o chocolate e coloque num recipiente refratário. Leve ao microondas por 1 minuto e meio, em potência média, até que derreta. Retire com cuidado (lembrese de pedir ajuda para um adulto!) e mexa até esfriar. Acrescente o creme de leite e reserve. Para bater as claras em neve com o açúcar, será preciso contar outra vez com o auxílio de um adulto.

Depois, misture as duas partes e leve para gelar por três horas.

Enfeite com chocolate granulado ou raspas de chocolate e bom apetite!

MUSSE DE MARACUJÁ

* 1 copo de suco de maracujá

* 1 lata de creme de leite (sem o soro)

* 1 lata de leite condensado

*

Bata no liquidificador os três ingredientes e passeos para Icopos ou taças individuais. Leve para gelar e sirva!

MULHERES INSPIRADORAS

Rosa Parks (1913-2005)

Em 1955, no estado norteamericano do Alabama, vigorava um violento regime de discriminação racial. Uma das práticas aceitas na época era a de separar brancos de negros em locais públicos, por exemplo. Além disso, uma organização clandestina chamada Ku Klux Klan, que acreditava na superioridade dos brancos, promovia matanças de negros (infelizmente, o grupo existe até hoje).

Um dia, Rosa Parks, costureira e militante de uma organização de defesa dos direitos dos negros, recusou-se a se levantar do banco, no ônibus, para ceder seu lugar a uma passageira branca. Na época, as quatro primeiras filas dos coletivos eram exclusivas para brancos, e os negros tinham de se acomodar nos fundos do veículo. A atitude de Rosa pode parecer simples hoje, mas em 1955, em pleno regime de segregação, foi um ato de grande coragem.

Por se recusar a se levantar, Rosa Parks acabou presa e multada — mas seu protesto deu origem a um movimento de boicote ao uso de transportes públicos que durou mais de um ano. Em seguida, uma lei proibiu a segregação dentro dos ônibus. A coragem da costureira foi o início da luta pela igualdade e comprovou as palavras do filósofo chinês Laotsé:

"Um percurso de mil quilômetros começa com um simples passo".



NATAL

Há muito o que falar sobre essa época de alegria e confraternização! Mas sempre é bom lembrar que o Natal não se resume a uma ocasião para comprar presentes e gastar dinheiro: na festa, a família e os amigos ocupam o papel principal. Um cartão feito em casa, por exemplo, pode ter mais significado do que presentes comprados em lojas.

CURIOSIDADES SOBRE O NATAL

* A comemoração do Natal foi instituída oficialmente no ano 354 d.C.

* O Natal é comemorado em 25 de dezembro pela Igreja Católica Romana, e no dia 7 de janeiro pela Igreja Ortodoxa.

* Embora seja uma festa cristã, tratase de uma data considerada mundialmente, por pessoas de todas as crenças, como consagrada à paz e à solidariedade entre os homens.

* O bispo católico São Nicolau viveu no século 4o. Conhecido pela generosidade com as crianças, a quem distribuía presentes, inspirou a criação da figura do Papai Noel.

* Você sabe os nomes das renas do Papai Noel? Rodolfo (a de nariz vermelho), Corredora, Dançarina, Empinadora, Raposa, Cometa, Cupido, Trovão e Relâmpago.

* A tradição cristã celebra em 6 de janeiro o dia de Reis. E a data em que os enfeites de Natal devem ser desmontados.

Caso não sejam retirados nessa data, a tradição manda deixálos montados durante todo o ano!

* Não jogue fora seus cartões de Natal. Guardeos em uma caixa e procure utilizálos novamente no Natal seguinte: recorte estrelas, anjos e desenhos de Papai Noel ou árvores de Natal para reutilizálos como enfeites em presentes e novos cartões.

* Carta ao Papai Noel

* A carta ao bom velhinho pode ser deixada na árvore de Natal, na lareira ou enviada pelo correio. Neste último caso, há muitas opções de endereço. O mais convencional é... o Pólo Norte!

FELIZ NATAL!



Confeccionar cartões exclusivos pode ser divertido! Você vai precisar de:

- * cartolina
- * cola
- * tinta
- * glitter
- * tesoura
- * imagens natalinas ou folhas e sementes

Escolha uma cor de cartolina do seu gosto. Recorte um retângulo do tamanho de um papel sulfite e dobre ao meio. Na parte interna, escreva as mensagens com uma caligrafia caprichada (os amigos vão adorar receber um cartão escrito especialmente para eles!).

Para confeccionar a capa, use sua criatividade. Você pode fazer um fundo colorido e aplicar colagens com imagens natalinas (estrelas, presépios, anjos, embrulhos de presentes...) ou recolher sementes e folhas e compor uma

paisagem com esses elementos. Para dar brilho ao desenho, aplique alguns detalhes com glitter mas com cuidado, para não exagerar!

ENFEITES DE ÁRVORE

Antes de começar a decorar a árvore, verifique se as luzes do enfeite estão funcionando. Não há nada mais frustrante do que passar horas arrumando a árvore de Natal para depois descobrir que o piscapisca não funciona!

Na hora de colocar as luzes, comece pelo alto e tente distribuí-las de maneira uniforme até a base. Arrume o festão (se não tiver, pode usar uma fita vermelha, branca, prateada...) pelos galhos, sem esquecer das pontas.

Em seguida, pendure os enfeites. Coloque primeiro os maiores, mantendo uma distância regular entre cada um.

Preencha os espaços com os itens menores, deixando os mais bonitos nos galhos superiores. Procure colocar na parte superior os enfeites mais delicados, e acomode os mais resistentes na parte de baixo, mais sujeita a esbarrões. Para finalizar, arrume uma estrela ou um anjo no topo da árvore e acenda as luzes.

GALHOS NATALINOS

Para quem não tem espaço para uma árvore grande ou passa o Natal fora de casa, existe uma alternativa (simples e divertida) de manter o clima natalino. Você vai precisar de:

- * galhos secos

- * uma lata de tinta spray metálica, cor prata ou dourada

- * luzes tipo piscapisca

*

Procure galhos secos de árvore. Reúna os que considerar mais bonitos e pinte-os com spray metálico (faça isso ao ar livre). Quando a tinta secar, acomode os galhos num pote ou vaso, dispendoos como uma árvore. Coloque as luzes e decore os galhos com os enfeites natalinos.



SINOS DE PAPELÃO

* caixa de ovo de papelão vazia

* tesoura

* lápis ou palito

- * tinta para papel

- * fita adesiva

- * cola

- * glitter

* linha de bordado dourada, fita, lã ou festão Corte cada cavidade da caixa de ovo individualmente. Apare as bordas e deixe-as lisas e uniformes, no formato de sinos. Use o lápis ou o palito para fazer um furo na parte superior. Pinte a parede de dentro e espere secar. Depois, passe cola na parte externa e espalhe o glitter. Corte pequenas tiras de linha, fita ou festão para fazer as alças e passe-as pela abertura da parte superior do sino (prenda por dentro com um pedaço de fita adesiva). Para fazer o badalo dos sinos, corte pedaços de festão (cerca de 1 centímetro mais longo que os sinos) e cole-os na parte interna.

BISCOITOS DECORATIVOS

- * 2 xícaras (chá) de farinha

- * 1/2 xícara (chá) de sal

- * 1 xícara (chá) de água

- * assadeira

* papelalumínio

* corantes para alimentos

Misture a farinha e o sal em uma tigela e adicione água aos poucos, até que a mistura se transforme em uma massa firme.

Coloquea em superfície plana e suavemente coberta de farinha.

Amasse até ficar macia e elástica. Se ficar pegajosa, acrescente um pouco mais de farinha até chegar à consistência adequada.

Coloque a massa de volta na tigela, cubraa com um pano e deixe descansar por meia hora.

Abra a massa com o rolo (coloque farinha no rolo também), até deixála com cerca de 0,5 centímetros de espessura. Use forminhas em forma de estrelas, anjos ou árvores. Não se esqueça de fazer uma abertura na parte superior, por onde será passada a fita para amarrar o enfeite na árvore.

Coloque os enfeites numa assadeira coberta com papelalumínio. Peça ajuda de um adulto para acender o forno e asse em fogo baixo (120°C) até a massa ficar consistente e seca.

Antes de mexer nos enfeites, verifique se estão totalmente frios.

Decore com corante e glitter. Passe a fita pela abertura da parte superior e amarre os enfeites na árvore.

MEIAS NATALINAS

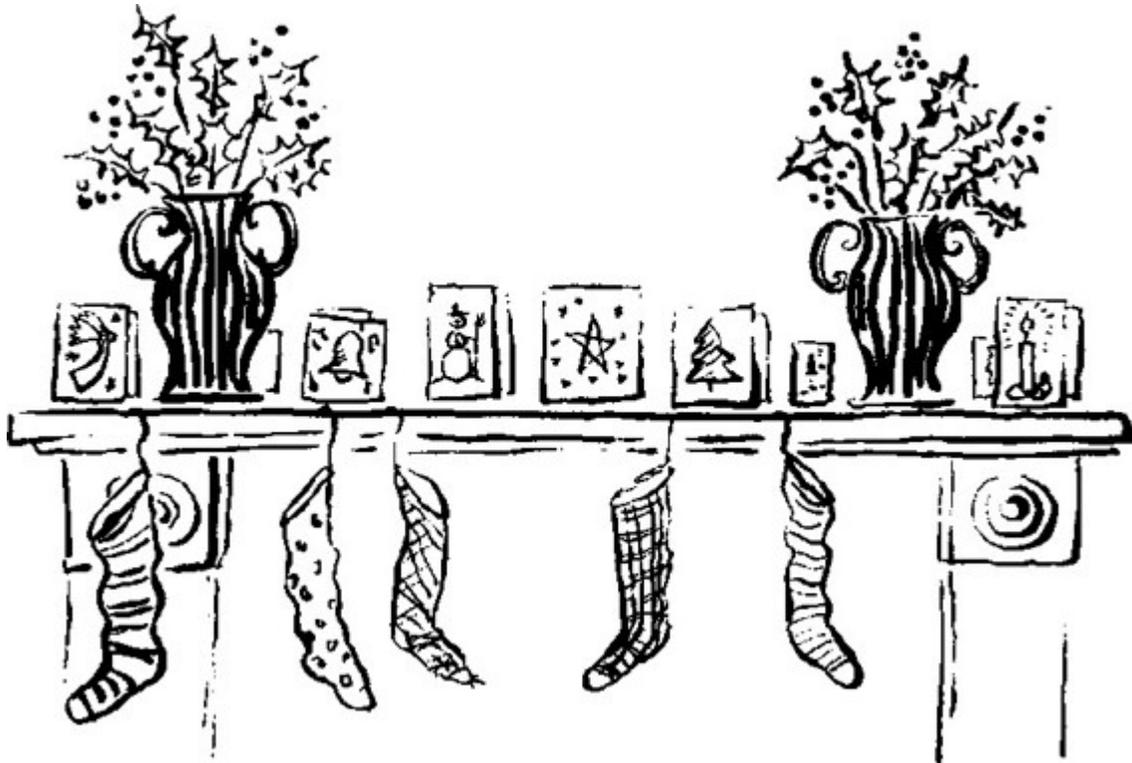
Acreditase que Papai Noel morou na Turquia antes de se mudar para o Pólo Norte. Foi lá que, certa vez, o bom velhinho quis presentear três garotas com dinheiro. Como queria fazer tudo em segredo, jogou o dinheiro pela chaminé da casa — e as moedas caíram dentro das meias das garotas, postas para secar junto da lareira. Vem dessa lenda a tradição européia de pendurar meias para receber os presentes na véspera de Natal.

Não há problema algum em pendurar uma meia comum ou até uma fronha de travesseiro para essa finalidade. Mas ter uma meia especial para o Natal é ainda melhor! É fácil de fazer e divertido de decorar. E mais: podese adicionar um novo enfeite a cada ano e, quando você tiver seus próprios filhos, pode dar a meia para eles! Você vai precisar de:

- * papel ou cartolina e lápis
- * 1 metro de feltro
- * tesoura
- * linha de bordado
- * retalhos de feltro (várias cores)

* lantejola

* fita



Desenhe uma meia no papel ou na cartolina (você pode usar uma meia de verdade como modelo). Dobre o feltro ao meio e prenda o molde de papel no feltro com alfinetes de costura.

Corte seguindo o molde, de modo a obter dois lados idênticos.

Para personalizar sua meia, escolha uma linha de bordado de cor contrastante e borde seu nome ou suas iniciais. Outra dica é recortar uma árvore de feltro verde e costurá-la na meia. Você também pode

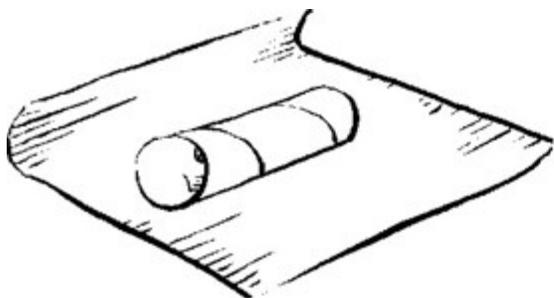
presentear alguém com a meia natalina: faça um laço de fita, prendao num retalho de feltro e depois costure o feltro na meia.

Com a linha de bordado, costure as bordas laterais da meia.

Prenda também uma fita na parte superior da meia, para fazer a alça.

GOSTOSURAS

Esse enfeite pode servir tanto para decorar a árvore de Natal quanto para oferecer como lembrança. Você vai precisar de:



- * balas e doces
- * rolos de papel (somente o papelão)
- * papel crepom ou papel de seda
- * cola

* fita ou festão

* cola glitter

* imagens ou desenhos de cartões de Natal

Coloque as balas e doces dentro do rolo de papel (ilustração A).

Você também pode colocar uma mensagem de Natal ou uma dedicatória junto com as guloseimas. Separe um pedaço de papel crepom ou de papel de seda para embrulhar o rolo (com aproximadamente 15 centímetros de sobra em cada borda).

Cubra com o papel e cole. Faça laços nas bordas com fitas ou festão.

Para decorar, crie desenhos com a cola glitter ou cole pequenas ilustrações tiradas de enfeites ou cartões de Natal antigos, como estrelas, anjos, árvores, etc... (ilustração B) Use a imaginação!

ilustração

A

ilustração B

ENFEITE DE LARANJA E CRAVOS

O aroma combinado de laranja e cravos faz com que esse enfeite também perfume a casa para o Natal. Antigamente, na Europa, as pessoas utilizavam este tipo de decoração para disfarçar o mauchreiro. Depois do Natal, guardeio numa gaveta ou pendureo no armário, para afugentar traças. Você vai precisar de:

- * 1 laranja

- * 60 centímetros de fita

- * cravos

- * dedal de costura, palito ou agulha de tricô (opcional) Passe a fita ao redor da laranja, com uma faixa na horizontal e uma na vertical, como um embrulho de presente. Aperte bem.

Faça um nó firme na parte superior da laranja, e, com a fita que sobrou, faça um laço para pendurar o enfeite depois de pronto.

A laranja ficará dividida em quatro partes iguais.

Trabalhe em cada uma das partes, cobrindoas com cravos.

Pressione o cravo contra a laranja, até que ele penetre na fruta.

(Caso seu dedo comece a doer, utilize o dedal ou fure primeiro a laranja com um palito ou agulha de tricô). Com um pouco de prática, não será difícil criar formas com os cravos, como círculos, faixas ou ondas. Coloque o enfeite em sua árvore ou em um arranjo de mesa.



LEITURA DA SORTE

Desde que o mundo existe, as pessoas nutrem curiosidades sobre o futuro. Será que vou conhecer outros países? Viajar muito? Encontrar pessoas interessantes? São algumas das questões, entre tantas, que qualquer uma de nós faria se encontrasse uma lâmpada mágica, por exemplo.

Numa época regida pela ciência, em que a realidade que nos cerca parece decorrer de experiências comprovadas e concretas, ainda assim restam alguns traços dessa inquietação ancestral. Lá do passado vieram algumas práticas, como a astrologia e a quiromancia. E, embora ninguém possa garantir que o futuro está na palma das mãos ou nas estrelas, não custa tentar!

Leitura das mãos

Você sabia que o formato e o tamanho das mãos, assim como as linhas e marcas, podem trazer informações sobre características de sua personalidade e até ajudar a prever seu destino? É o que afirma a quiromancia, uma prática presente em diversas culturas antigas, como a Índia, a China e o Egito.

Para começar, pratique essa técnica em suas próprias mãos, até se acostumar com as linhas e marcas principais, e conhecer os significados correspondentes. Em seguida, utilize suas habilidades para mostrar às amigas o que o destino reserva para elas!

O que dizem os dedos:

Dedo indicador mais longo que o dedo anelar: Você é uma líder nata! Mas preste atenção às explosões de temperamento.

Dedo anelar mais longo que o dedo indicador: Você é uma pessoa criativa e tem muitas idéias originais.

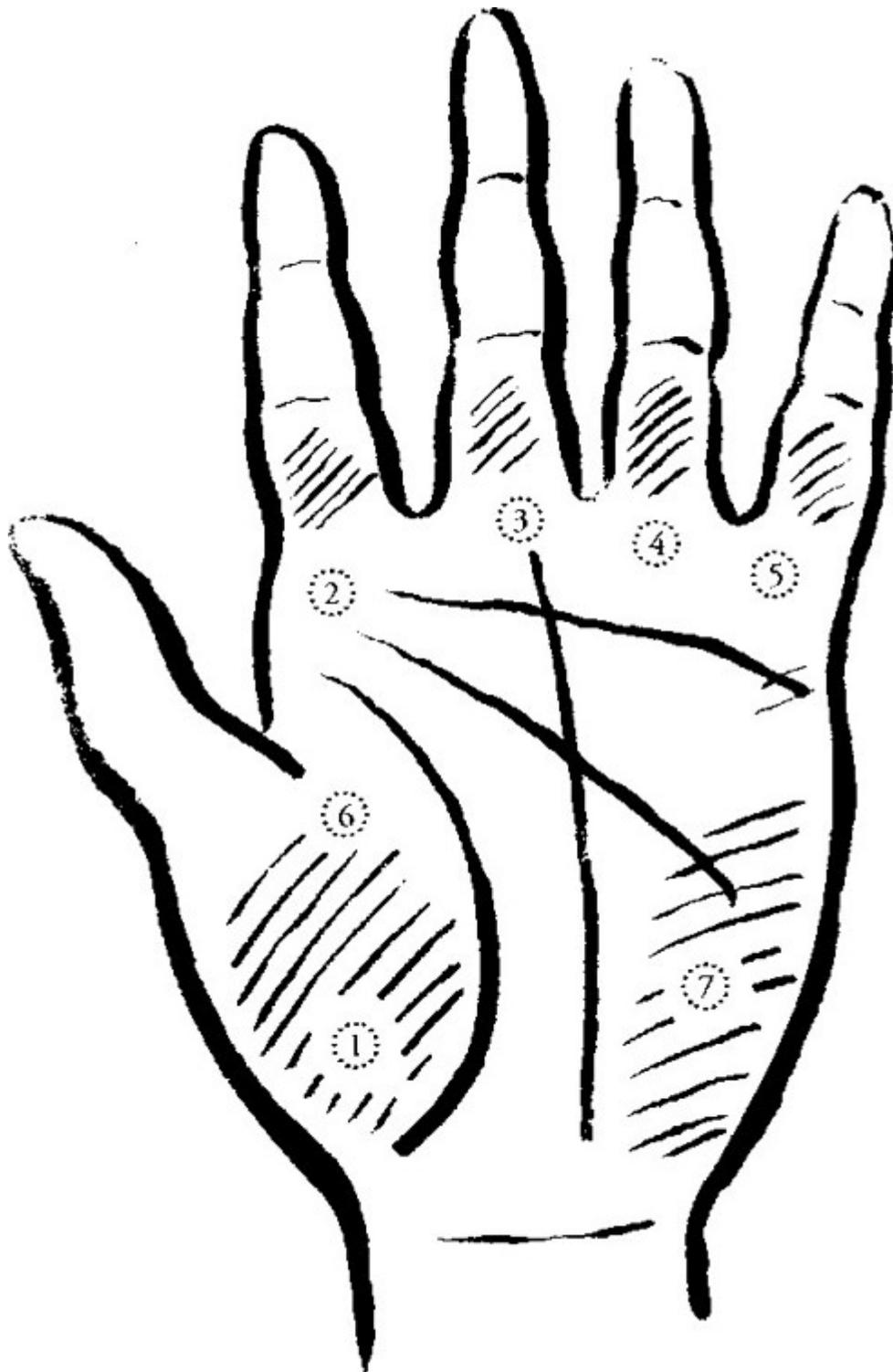
Polegar flexível: Você se adapta bem às mudanças.

Polegar pouco flexível: Você é teimosa e gosta das coisas como elas são.

Polegar longo: Esse é um sinal de personalidade forte, mas também pode indicar lealdade em relação aos amigos.

Mensagens da palma da mão

Para aprender a ler as mãos, é preciso conhecer as regiões (chamadas de "montes") e seus significados:



1.Vênus: amor, ternura e simpatia. Porém, um monte de Vênus muito macio e elevado pode sugerir uma personalidade tolerante

demais.

2. Marte: simboliza a coragem e a perseverança, mas também revela determinação e competitividade. Um monte de Marte muito elevado pode indicar excesso de agressividade.

3. Júpiter: autoconfiança e ambição. Uma saliência pequena indica timidez, enquanto o contrário pode significar presunção e egoísmo.

1.

Apolo: criatividade e talento para artes. Muito pronunciado pode significar superficialidade e arrogância; pouco pronunciado revela, em geral, uma personalidade menos artística.

2.

Saturno: preocupação com os outros, sensibilidade e tranqüilidade. Se o monte de Saturno for destacado, é sinal de personalidade solitária; se for pequeno (ou inexistente), pode indicar frivolidade.

3.

Mercúrio: habilidade nos negócios, eficiência e adaptação a mudanças. As pessoas que têm essa região mais pronunciada tendem a ser perspicazes, agradáveis e a ter sucesso na vida profissional.

4.

Lua: criatividade, curiosidade e disposição. Uma saliência muito desenvolvida pode ser sinal de tendência para fantasiar situações ou agir com ingenuidade.

O futuro nas linhas

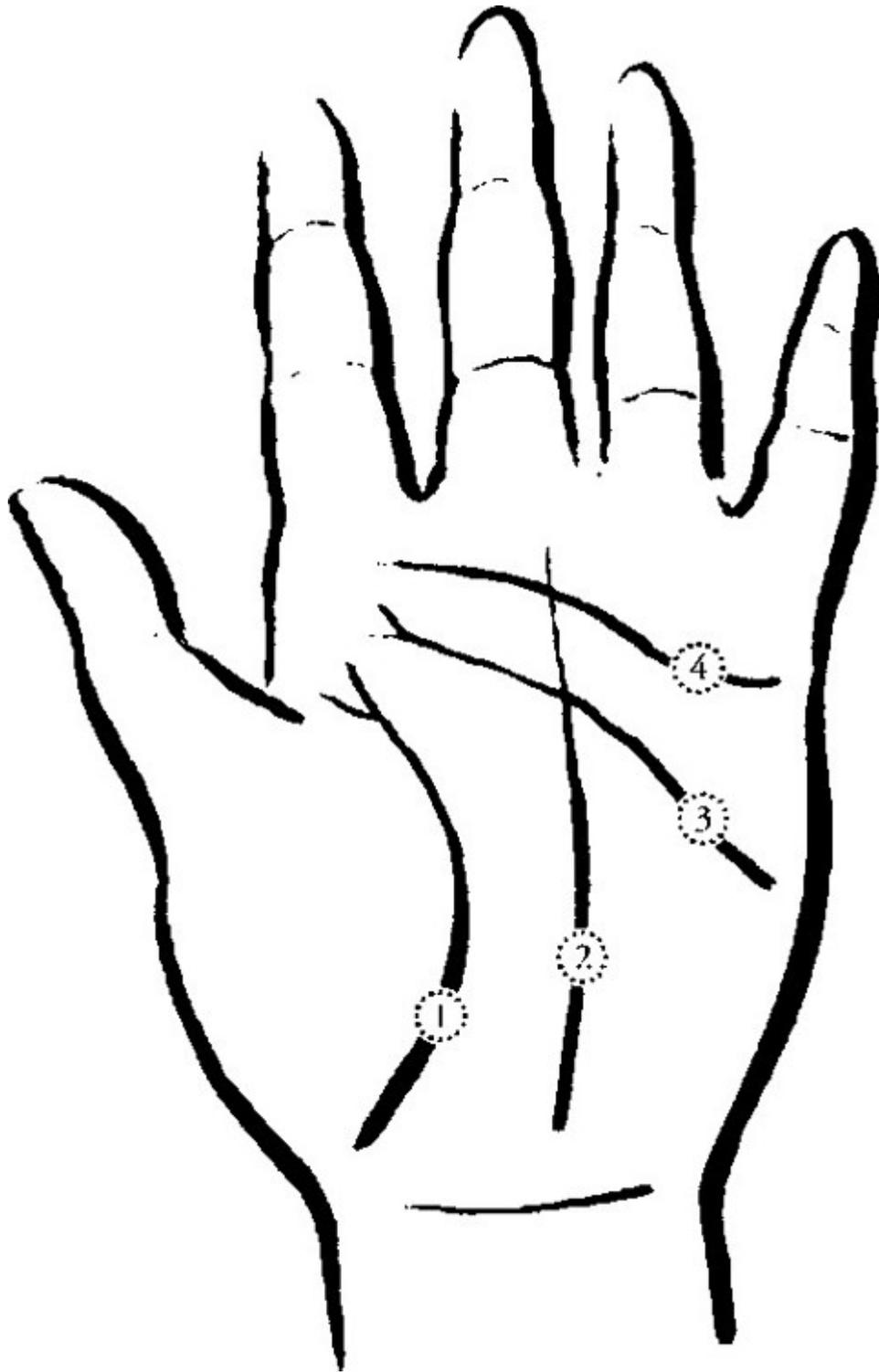
1. Linha da vida: também conhecida como linha da vitalidade.

Indica como anda a saúde física, o bemestar e a energia. Uma linha da vida longa e forte, com uma grande curva na palma, denota uma personalidade cheia de vigor e generosidade. Uma interrupção nesta linha pode significar doença ou uma grande mudança.

2. Linha do destino: representa a carreira e, é claro, o destino.

Uma linha inteira e regular pode indicar uma carreira de sucesso. Acredite-se que a ausência dessa linha significa uma vida repleta de luxo e felicidade.

3. Linha da cabeça: indica suas habilidades e aptidões. Quando esta linha cruza a palma de forma bem definida, denota uma pessoa prática e equilibrada. Já uma linha mais tortuosa aponta para uma personalidade imaginativa e criativa. Se o traço for fino e fraco, pode ser sinal de falta de perseverança e de concentração.



4. Linha do coração: quando esta linha percorre a palma em uma curva nítida e sem interrupções, indica amor e fidelidade.

Por outro lado, falhas no traço podem representar decepções. A presença de muitas ramificações revela um coração inconstante.

Zodíaco

O zodíaco reúne doze signos, cada um correspondente a uma constelação. O signo de uma pessoa é definido pela posição do Sol momento de seu nascimento. Cada signo possui um elemento particular: terra, água, fogo e ar.

Áries

21 de março — 20 de abril

Elemento: fogo

Pedras: diamante, ametista

Arianos famosos: Charles Chaplin, Monteiro Lobato Primeiro signo do zodíaco. Os nativos de Áries tendem para uma ligeira ingenuidade. Muito animados, cheios de energia, agradáveis e otimistas, também podem se mostrar autoritários, egoístas, indelicados e agressivos. Costumam apaixonarse à primeira vista.

Touro

21 de abril — 20 de maio

Elemento: terra

Pedras: esmeralda, jade

Taurinos famosos: William Shakespeare, Sigmund Freud Taurinos apresentam-se como pessoas confiáveis, gentis, amáveis, dedicadas e fiéis. Do lado negativo, podem ser teimosas e preguiçosas. No amor, os taurinos mostram-se devotados e confiáveis, mas às vezes um tanto possessivos.

Gêmeos

21 de maio — 20 de junho

Elemento: ar

Pedras: berilo, ágata

Geminianos famosos: Paul McCartney, Marilyn Monroe, Fernando Pessoa

Os geminianos mudam suas características facilmente. Em um momento, esbanjam charme, talento e extroversão; em outro, podem revelar seu lado superficial, furtivo e cruel. No plano afetivo, revelam-se namoradores e um pouco egoístas.

Câncer

21 de junho — 21 de julho

Elemento: água

Pedras: rubi, pedra lunar

Cancerianos famosos: Tom Cruise, Princesa Diana Trabalhadores, espirituosos e gentis, os cancerianos em geral costumam ser muito ligados a suas mães! Ninguém deve se surpreender se o mau humor, a insegurança e a impaciência dominarem os nativos deste signo. No amor, são devotados e muito românticos.

Leão

22 de julho — 22 de agosto

Elemento: fogo

Pedras: rubi, topázio

Leoninos famosos: Napoleão, Madonna, Caetano Veloso Generosos, incansáveis, otimistas, espirituosos e criativos assim são os leoninos. Quando irritados, contudo, agem com teimosia e autoritarismo. Na vida afetiva, tendem a ser afetuosos, passionais e prestativos, mas também ciumentos.

Virgem

23 de agosto 22 de setembro

Elemento: terra

Pedras: safira, ágata

Virginianos famosos: Michael Jackson, Agatha Christie, Gustavo Kuerten

Os virginianos são aqueles que arrumam tudo à perfeição.

Gentis, tímidos, articulados e sábios, também apresentam um lado meticuloso, melancólico e enxerido. Muito exigentes na escolha de seu parceiro, costumam ser amáveis e fiéis.

Libra

23 de setembro — 22 de outubro

Elemento: ar

Pedras: opala, safira e diamante

Librianos famosos: John Lennon, Fernanda Montenegro, Vinicius de Moraes

Sob este signo nascem muitas pessoas agradáveis, cuidadosas e com inclinação para a arte. Indecisão, vaidade e excesso de

tolerância figuram entre seus possíveis defeitos. Os librianos apaixonam-se facilmente e são muito românticos, mas, às vezes, também namoradores.

Escorpião

23 de outubro — 21 de novembro

Elemento: água

Pedras: ônix, topázio

Escorpianos famosos: Pablo Picasso, José Saramago, Pelé. Confiabilidade, autenticidade, perspicácia e coragem caracterizam este signo. Do lado negativo, pode-se ressaltar uma certa tendência ao rancor, à desconfiança e à possessividade. Passionais e devotados, os escorpianos têm um quê de melancolia e tendem a esconder seus sentimentos, o que os leva às vezes a ser mal interpretados.

Sagitário

22 de novembro — 21 de dezembro

Elemento: fogo

Pedras: turquesa, topázio, ametista

Sagitarianos famosos: Steven Spielberg, Dom Pedro II Os sagitarianos são inteligentes, talentosos e animados.

Algumas vezes, deixam as coisas escaparem do controle, por pura inconstância. Levam a vida com paixão, mas não se recusam a parar para refletir.

Capricórnio

22 de dezembro — 20 de janeiro

Elemento: terra

Pedras: granada, turmalina

Capricornianos famosos: Elvis Presley, Martin Luther King Inicialmente, as pessoas deste signo podem parecer caladas.

Depois de conhecê-las, porém, percebe-se que são muito divertidas, além de trabalhadoras, responsáveis e fiéis. Tendem à melancolia, à timidez e à ganância. Mesmo sendo confiáveis e estáveis, inclinam-se a ocultar seus sentimentos.

Aquário

21 de janeiro — 19 de fevereiro

Elemento: ar

Pedras: águmarinha, safira

Aquarianos famosos: Bob Marley, Carmen Miranda Os aquarianos são honestos, criativos, originais e cheios de idéias. De outro lado, mostramse um tanto esquecidos, rebeldes, excêntricos e excessivamente sensíveis. Um aquariano costuma se apaixonar por alguém parecido com ele.

Peixes

20 de fevereiro — 20 de março

Elemento: água

Pedras: turquesa, ametista

Piscianos famosos: Albert Einstein, Elis Regina Generosidade, espirtualidade, romantismo e amor caracterizam os piscianos, que também podem ser tímidos, hesitantes e demasiadamente emocionais. Apaixonados e sensuais, tendem a ficar com alguém em quem possam confiar.

A sorte no papel

Um método muito simples de "investigar o futuro" se baseia num instrumento de papel, feito com tradicionais dobraduras no estilo origami. Conhecido em várias partes do mundo, esse pequeno "oráculo" pode ser manuseado por qualquer pessoa.

Numa folha de papel sulfite, faça um quadrado (aproximadamente 20 centímetros por 20 centímetros). Dobre ao meio para formar um triângulo e depois no sentido oposto, a fim de obter um vinco em forma de "x".

Dobre uma das pontas até o centro do quadrado. Repita o movimento com as outras três extremidades (ilustração A).

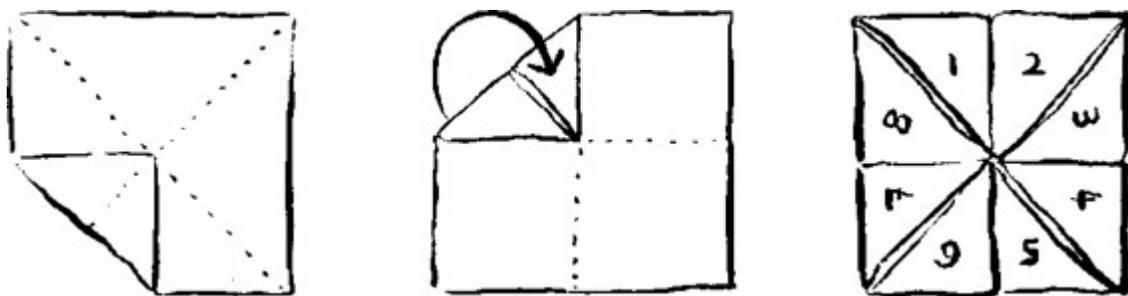
Vire o papel ao contrário e repita o procedimento, dobrando novamente todas as pontas até o centro do quadrado (ilustração B). Dobre o quadrado pela metade.

Coloque o polegar e o indicador das duas mãos nas aberturas de cada ponta. Retire seus dedos e coloque o instrumento sobre uma superfície lisa. Pinte os quadrados da parte inversa (onde você coloca os dedos) com cores diferentes.

Vire do outro lado e numere os triângulos de 1 a 8 (ilustração C).



COMO CONSULTAR O "ORÁCULO"



Abra as abas e escreva palavras como "sim" ou "não"; ou crie comentários ou previsões para cada número.

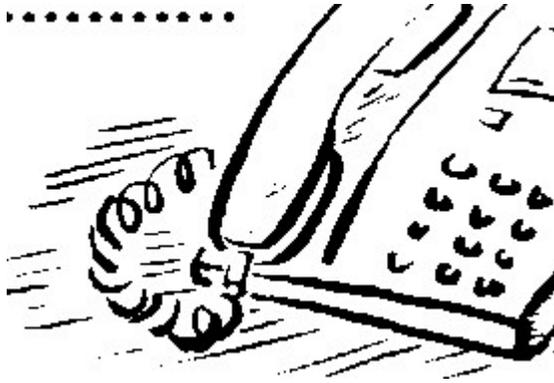
ilustração A

ilustração B

ilustração C

Peça a uma amiga para pensar numa pergunta simples, que possa ser respondida com "sim", "não", "talvez" ou "espere um pouco".

Depois, peça que ela escolha uma das quatro cores do instrumento. Para cada cor escolhida, você deve abrir e fechar o instrumento com o polegar e o indicador.



Os números ficarão visíveis e ela terá de escolher um deles.

Abra e feche o oráculo de acordo com o número informado.

Para finalizar, sua amiga deve escolher um dos números. Ao levantar a aba correspondente, ela saberá a resposta para a pergunta feita no início da consulta!

Há inúmeras variações dessa brincadeira. Você pode desenhar flores ou símbolos em vez de utilizar cores, por exemplo. Se quiser se divertir, substitua respostas diretas ("sim" ou "não") por previsões inesperadas, como: "você vai se casar com um astronauta", "você será mãe de gêmeos" ou "você será uma estrela de cinema".

PRIMEIROS SOCORROS

Acidentes acontecem a qualquer hora. Muitos ocorrem dentro de casa, com maior frequência na cozinha ou no banheiro.

Alguns, de menor gravidade, como um pequeno corte no dedo ou uma queimadura leve, podem ser tratados na hora. Basta ter

conhecimentos básicos sobre primeiros socorros. Porém, como as avós gostam de dizer, é sempre melhor prevenir do que remediar!

Emergência

Em casos de emergência ou acidentes sérios, ligue para o número 192 (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência —

SAMU) e peça ajuda. Uma medida importante é deixar à mão

— perto do aparelho ou registrado na memória do celular — o número do telefone do médico da família e do hospital mais próximo.

CUIDADOS NA COZINHA

*

Nunca deixe panelas no fogão com o cabo virado para fora.

*

Cuidado com os cabos e as tomadas dos aparelhos elétricos.

*

Na hora de usar facas e tesouras afiadas, atenção. Peça ajuda de um adulto.

*

Após o uso, guarde bem os instrumentos afiados. Facas, por exemplo, devem ser colocadas em gavetas longe do alcance de crianças pequenas.

CUIDADOS NO BANHEIRO

* Cuidado ao entrar e sair do chuveiro ou da banheira.

* Jamais corra sobre piso molhado.

* Não coloque objetos elétricos em contato com a água da banheira. Aparelhos movidos a eletricidade devem ser mantidos afastados da água.

CUIDADOS NAS ESCADAS

* Nunca corra ao subir ou descer escadas, principalmente se estiver só de meias ou chinelos.

Pequenos acidentes



CORTES E ARRANHÕES

Lave bem o local do ferimento, com água abundante. No caso de um pequeno arranhão ou corte, pode-se aplicar um pouco de antisséptico, para completar a limpeza, e proteger o local com uma bandagem. Caso haja sangramento difícil de parar, experimente erguer o ponto ferido acima do nível do coração, cobrindo e pressionando com algodão ou gaze. Não toque diretamente com a mão.

OLHO ROXO E HEMATOMAS

O sangramento interno dos tecidos causa o hematoma, que nada mais é do que uma mancha e um inchaço na pele.

Aplique compressas frias: pode ser um pano umedecido em água, cubos de gelo envolvidos num saco plástico ou uma bolsa de água gelada. Pressione levemente sobre o hematoma por cerca de 10 minutos.

Para aqueles que apresentam vários hematomas e dores (originadas de uma queda, por exemplo), recomendase um banho quente de banheira, para aliviar e acalmar.

DOR DE DENTE

Dor de dente é sinal de algo errado.

O melhor a fazer é marcar um horário e consultar seu dentista.

BOLHAS NOS PÉS

Bolhas geralmente aparecem depois de uma longa caminhada ou trilha. Para evitá-las, procure usar talco em seus pés, utilizar meias confortáveis e calçar sapatos ou tênis adequados à atividade.

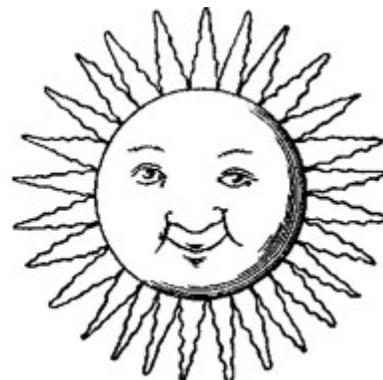
Se a bolha insistir em aparecer, passe antisséptico no local e cubra com uma bandagem. É muito importante cuidar para que a bolha não estoure — mas, se isso acontecer, não retire a pele morta que a cobre, pois ela protege a região sensível do ferimento.

QUEIMADURAS SUPERFICIAIS

Queimaduras são causadas por calor, atrito ou eletricidade, enquanto as escaldaduras são causadas por vapor ou água quente. As queimaduras são classificadas de acordo com a profundidade dos danos causados à pele: elas podem ser de primeiro, segundo e terceiro grau.

Para queimaduras leves, que causam apenas vermelhidão na pele, recomendase colocar a área queimada sob água corrente fria por pelo menos dez minutos, para aliviar a dor. Cubra a queimadura com gaze ou bandagem, sem pressionar muito. Se surgir uma bolha,

não a estoure: isso pode infeccionar a área queimada. Cubraa com uma bandagem não adesiva e espere até que murche por conta própria. Se isso demorar para acontecer, procure um médico.



QUEIMADURAS DE SOL E INSOLAÇÃO

Os raios do Sol oferecem risco permanente de queimaduras.

Por isso, use sempre protetor solar, chapéu e óculos escuros.

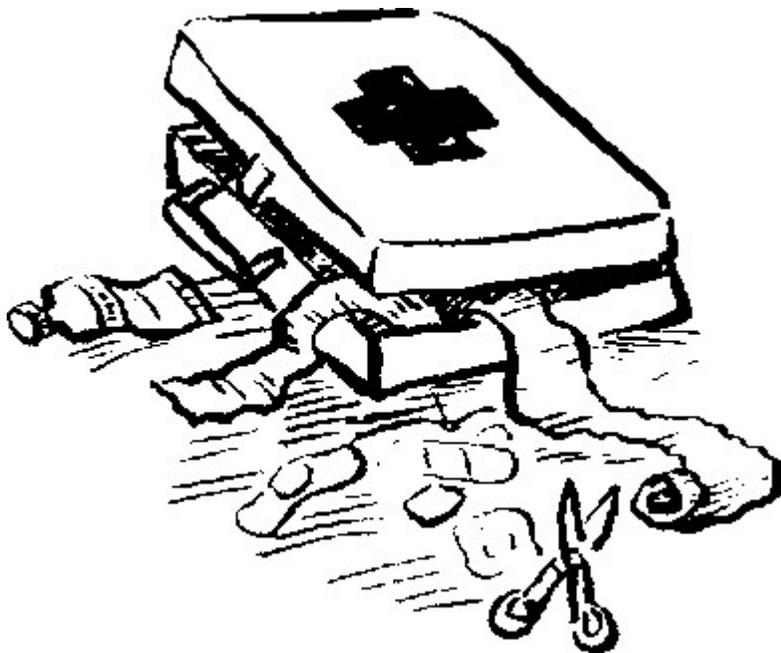
Ao permanecer sob o Sol por longos períodos, tente cobrir as partes expostas do corpo.

Quando uma pessoa se queima sob o Sol, deve-se levála para uma sombra, ou, caso isso não seja possível, cobrir sua pele com um tecido leve ou uma toalha. Depois disso, recomendase um banho de banheira com água fria (não gelada). A água deve cobrir todas as áreas queimadas. Ao secar a pele, não esfregue. O ferido deve beber água freqüentemente e ser levado aos cuidados médicos o mais rapidamente possível.

DESMAIO

O desmaio é uma breve perda de consciência causada pela redução de fluxo sanguíneo no cérebro. Caso uma pessoa perceba que vai desmaiar e avise você, deite-a e levante seus pés, ou apóie a vítima numa cadeira e proteja-a com almofadas. Se já desmaiou, procure deitá-la no chão, acomodando os pés num nível mais alto do que a cabeça.

Afrouxe roupas apertadas para facilitar o fluxo de ar. A recuperação de um desmaio costuma ser rápida. Assim que a



vítima do desmaio recobrar a consciência, ajude-a a se levantar lentamente. Caso volte a desmaiar, deite-a e levante as pernas.

Atenção: se a vítima não recuperar os sentidos rapidamente, não se trata de desmaio. Chame uma ambulância rapidamente.

ASFIXIA

No caso, a meta é desbloquear a passagem de ar, para que a pessoa volte a respirar. Primeiramente, deve-se encorajar a pessoa a tossir, a fim de desobstruir a respiração. Caso isso não funcione, faça com que a pessoa dobre seu tronco para baixo, e bata em suas costas (entre os ombros e a coluna). Se a pessoa continuar engasgada, chame um adulto. Pode ser necessário chamar uma ambulância.

SANGRAMENTO NASAL

Faça com que a vítima respire pela boca. Sentea e dobrelhe o corpo para a frente, a fim de evitar que o sangue entre pela garganta. Pressione a base das narinas. Depois de cerca de 10

minutos, solte. Repita o procedimento por mais vezes, se necessário. A vítima não deve assoar o nariz por algumas horas.

OBJETOS NOS OLHOS

Ao perceber que algum objeto tocou ou penetrou o olho de alguém, tente não tocar no local, pois isso só tende a piorar as coisas. Em geral, um cisco pode ser facilmente eliminado lavandose a área com bastante água.

Fique de pé e posicione-se atrás da pessoa com o cisco, que deve estar sentada. Dobre a cabeça da pessoa para cima e abra seu olho.

Laveo com água ou colírio estéril. Esse procedimento deve eliminar o corpo estranho, mas, se não funcionar, tente remover o cisco suavemente, com um lenço umedecido.

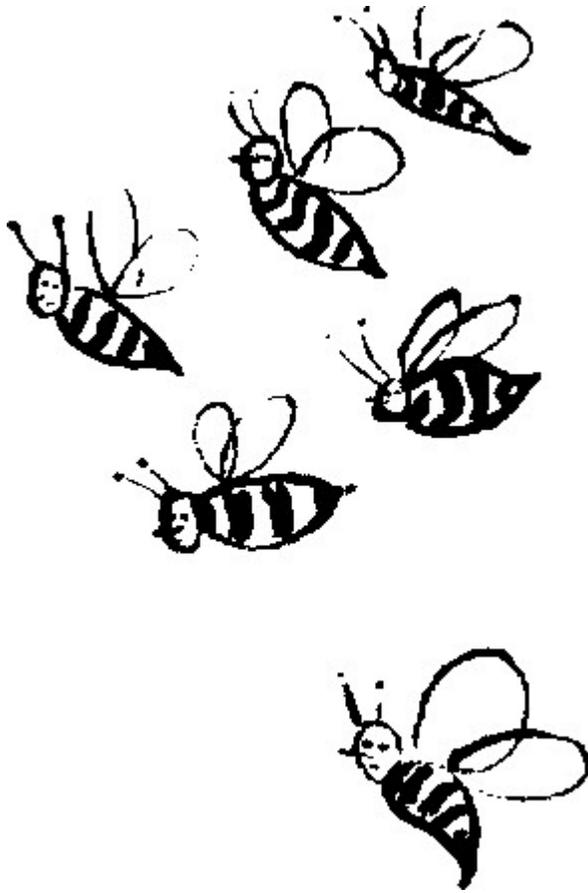
Caso o cisco fique por dentro da pálpebra, procure segurar os cílios superiores do olho e puxálos por cima dos cílios inferiores. Outra possível solução é pedir à pessoa que tente piscar o olho debaixo d'água, para que o corpo estranho saia com o líquido.

SOLUÇO

Acreditase que beber água (em grande quantidade ou, então, bem rapidamente) pode ser um remédio para o soluço.

NÁUSEA E ENJÔOS

O gengibre é ótimo remédio contra náuseas e pode ser consumido como um chá. Para preparar, corte um pedaço de cerca de 2 centímetros de gengibre e coloqueo em água fervente por cerca de cinco minutos. Para remediar o enjôo em uma viagem de carro, mastigue um pequeno pedaço de gengibre. Folhas de angélica amassadas também são úteis na prevenção desse tipo de enjôo, por refrescar o ambiente. Já para enjôo em altomar, recomendase o chá de manjerona:



adicione alguns ramos frescos (ou algumas colheres de manjerona seca) em água fervente e deixe em infusão por cerca de cinco minutos.

TORÇÃO DE TORNOZELO

Torções ou entorses ocorrem quando músculos, ligamentos ou tendões são exigidos além de seus limites. A primeira medida a se tomar é remover o calçado antes que a região inche.

As quatro palavras-chave para cuidar de uma torção são descanso, gelo, compressão e elevação. Apóie o tornozelo em

posição confortável e aplique gelo ou compressa de água fria para reduzir o inchaço e os hematomas.

Pressione a região da torção, utilizando uma faixa de imobilização e esparadrapo. Verifique se a faixa não está muito apertada, pois a circulação tem de fluir normalmente.

Mantenha o tornozelo elevado para reduzir o fluxo sanguíneo e evitar hematomas.

PICADAS

Abelha Caso seja possível visualizar a picada, tente remover o ferrão. Não utilize pinças, pois isso pode fazer com que mais veneno penetre no ferimento. Após a remoção, aplique gelo ou compressa de água fria.

Vespa Geralmente, a vespa não deixa o ferrão no local picado. Mas, se isso ocorrer, o procedimento é igual ao indicado para picadas de abelha.

Mosquitos ou pulgas Loção de calamina, óleo de lavanda, cebola ou folhas de salsa podem aliviar a dor da picada e diminuir a coceira. Caso a reação seja muito intensa, convém procurar um médico.

Picadas na boca são particularmente perigosas, pois podem levar à ingestão de veneno e bloquear a passagem de ar.

Vespas e abelhas adoram bebidas doces: tome cuidado com latas abertas de suco e refrigerante (prefira beber com canudos ou em copos). Algumas pessoas apresentam choque anafilático em consequência de picadas. Nesses casos, a língua e a garganta da vítima incham, e deve-se chamar uma ambulância imediatamente.

PICADA DE COBRA

Nem todas as cobras e serpentes são peçonhentas, mas, por precaução, convém manter distância delas! Para casos de picadas venenosas, é essencial que a ação seja rápida. A vítima deve receber cuidados médicos o mais rapidamente possível. Antes que o socorro chegue, a primeira medida é acalmar a pessoa ferida e lavar abundantemente o local do ferimento, cobrindo-o com uma bandagem. Não use torniquete nem corte a região. A fim de prevenir que o veneno se espalhe pela corrente sanguínea, evite que a vítima ande, principalmente se a mordida for na perna ou no pé.

MULHERES INSPIRADORAS

Ana Néri (1814-1880)

Considerada uma autêntica heroína brasileira, a baiana Ana Néri já era uma mulher madura quando começou a inscrever seu nome na história. Viúva desde os 29 anos, ela tinha 50 na época em que estourou a Guerra do Paraguai (1864-1870), para a qual foram convocados seus três filhos (dois médicos e um militar), além de dois irmãos, ambos oficiais do exército.

Inconformada com a dispersão da família, Ana escreveu uma carta ao presidente da província, oferecendo-se para também ajudar nos esforços de guerra, cuidando de feridos e doentes.

Ajuda aceita, Ana partiu da Bahia em 1865 para se engajar no corpo de saúde do exército. No Rio Grande do Sul, aprendeu suas primeiras noções de enfermagem com freiras da irmandade de São Vicente de Paulo. Enfrentando o tempo todo a escassez de materiais e medicamentos, além das precárias condições de trabalho, Ana se destacou pela determinação e pelo cuidado dedicado aos pacientes —inclusive inimigos paraguaios — que passavam por suas mãos.

Ainda durante o conflito, quando as tropas paraguaias já estavam sitiadas em sua própria capital, Assunção, Ana usou o próprio dinheiro para montar uma enfermariamodelo, limpa e bem organizada, junto à frente de batalha. Lá ela seguiu trabalhando obstinadamente até o final da guerra, na qual perdeu um filho e um sobrinho. Voltou, então, para o Brasil,



trazendo junto consigo seis meninas órfãs brasileiras. Foi recebida com homenagens. O imperador Dom Pedro II a condecorou pelos serviços prestados, concedendolhe por decreto uma pensão vitalícia. A heroína faleceria dez anos depois, reconhecida por todos como a primeira enfermeira do país. Em 1926, o médico Carlos Chagas não teve dúvidas ao escolher o nome da primeira escola de enfermagem de alto padrão a ser aberta no Brasil: Ana Néri.

DICAS VALIOSAS

Quem não teve dúvidas sobre o modo mais indicado para lidar com uma situação? Felizmente existem algumas "regras" que podem ajudar nesses momentos complicados... e que toda garota deve saber!

APRESENTAÇÕES

Existe um método muito eficiente e que costuma funcionar na hora de conhecer os pais das amigas ou familiares mais velhos. Estenda sua mão com confiança e diga: "Oi, tudo bem?". Procure agir com naturalidade. Provavelmente, o adulto irá responder com alguma frase pronta, do tipo: "Como ela cresceu!" ou "É muito parecida com o pai". Se alguém fizer uma pergunta, evite respostas curtas e secas, como "sim"

ou "não". Um beijo ou um abraço são comuns em situações como essa. Seja simpática e não faça cara de pânico se o contato com um bigode causar incômodo! Esse martírio dura pouco.

OUTRAS FAMÍLIAS, OUTROS COSTUMES

Todas as famílias têm hábitos peculiares, até mesmo a sua!

Quando for convidada para visitar a casa de outra pessoa, prepare-se para situações diferentes, como por exemplo: Usar o banheiro com a porta destrancada (sobretudo se houver crianças pequenas na casa, que correm o risco de ficar presas)

*

Permitir que os animais de estimação subam na cama ou fiquem perto da mesa durante as refeições

* Deixar as janelas abertas, mesmo que para você esteja frio Sair para passear em dias de chuva

*

Seguir uma alimentação diferente da sua, como pratos étnicos ou vegetarianos



*

Deixar a televisão ligada o tempo todo

Existem muitos outros hábitos que poderiam ser adicionados a esta lista... Mas lembrese que cada pessoa é única e ninguém pode ser chamado de louco por ter costumes diferentes.

Aprenda a apreciar a diversidade e poderá ter boas surpresas!

VIAGENS

Onde fica o banheiro?

Em francês: Excusezmoi, ou sont les toilettes? (Excuse moá, ú son le toalet?)

Em italiano: Mi escusi, dove il bagno? (Me escusi, dove il banho?)

Em espanhol: Perdóname, dónde está el baño? (Perdóname, donde está el banho?)

Em alemão: Entschuldigen Sie bitte, wo sind die Toiletten?

(Enchuldiguen zi bite, vo zind di toileten?)

O que diz a etiqueta na hora de:

COMER PÃO

Não use a faca para cortar o pão, pois ele deve ser partido com a mão. Use o talher somente para passar a manteiga, por exemplo.

TOMAR SOPA

Para não fazer barulho, não encha muito a colher e jamais sugue o líquido. Procure derramar o líquido na boca. Tomar sopa em silêncio é um sinal de boas maneiras.

COMER ESPAGUETE

Para começar, pendure um guardanapo no pescoço. Jamais corte o espaguete! O uso da colher é opcional, mas ela pode funcionar como um apoio. Com o garfo, gire alguns fios do espaguete (cerca de 10a 15) até que fiquem presos ao talher.

Aproximese do prato e leve o garfo à boca. Repita o procedimento até terminar. Você pode usar um pão para comer o molho que sobrou no prato. Buon appetito!



O MUNDO DOS GAROTOS

A grande diferença entre meninos e meninas é que os garotos gostam de "fazer" coisas — dirigir carros, jogar bola, brincar, comer, soltar pum etc. —, enquanto as garotas gostam de

"sentir" coisas — amor, amizade, felicidade, entusiasmo etc.

As meninas são mais emocionais que os meninos. É claro que não se trata de uma regra absoluta: um garoto pode muito bem demonstrar mais sensibilidade, só que isso não é muito comum. Por isso, uma dica importante é lembrar de que a expressão dos sentimentos não é uma ação natural no mundo masculino.

Tenha em mente que, mesmo que um garoto seja seu amigo, ele estará sempre preocupado com o que os outros meninos pensam sobre ele.

Portanto, não se surpreenda se ele mudar a forma de tratá-la na frente de outras pessoas. Muitas vezes, a imaturidade pode fazer com que ele simplesmente a ignore quando estiver na presença dos amigos. Porém, tudo tem limite: caso o garoto a desrespeite na frente dos outros, esqueça. Além de imaturo, ele é um grosseiro!

Alguns garotos (mal acostumados pelas mães), podem acreditar que todas as coisas chatas da vida devem ser feitas por garotas. Limpar a casa, lavar e passar roupas e cozinhar são afazeres femininos. Para eles, restam as coisas boas: esportes radicais, bandas de rock e brincadeiras ousadas. Não deixe que essa tendência aumente!

Geralmente, os garotos não dizem o que pensam, já que a comunicação não é o forte deles. Portanto, caso algo esteja lhe incomodando, seja clara. Não espere que ele adivinhe que há algo errado e não tente dar "pistas" sobre o problema. Você ficará impressionada ao descobrir que ele realmente não desconfiava de nada errado!

Embora os garotos tentem demonstrar sua força e autoconfiança a todo mundo, são tão inseguros quanto qualquer garota. Quando você perceber que um amigo está triste (a poderosa intuição feminina costuma ajudar), tente fazer com que ele se sinta melhor. Uma dica: os garotos adoram receber elogios sobre suas habilidades, seja ela qual for — skate, corrida, matemática, futebol...

O MUNDO DA AMIZADE

A melhor amiga é aquela pessoa que gosta de você pelo que você é. Ela entende seus problemas sem que você precise explicá-los, vocês acham graça das mesmas coisas, dividem



segredos, roupas e se divertem muito juntas. Você nunca se sente sozinha quando ela está por perto!

Em geral, as pessoas não escolhem o melhor amigo, mas sim o descobrem. Só que, para que a amizade perdure, é preciso cuidar bem dela. O segredo das grandes amizades é a capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa, sob qualquer circunstância. Você

precisa entender o que sua amiga sente e estar presente nos momentos difíceis.

Melhores amigas são leais e confiam uma na outra.

Costumam trocar elogios e presentes, mesmo em datas comuns. Quando existe uma verdadeira amizade, não há dúvidas sobre a hora certa de pedir desculpas (sim, reconhecer os erros é essencial) e o amigo assume o posto de uma das pessoas mais importantes do mundo.

Porém, infelizmente, algumas amizades acabam. Caso sua melhor amiga queira seguir novos caminhos, é preciso respeitar a decisão dela. Crises históricas, planos de vingança ou exigência de desculpas são inúteis. Você deve respirar fundo e tentar entender que algumas coisas não duram para sempre. Isso não significa que você não pode ficar triste.



QUERIDO DIÁRIO

Chorar pode ajudar. Escrever tudo em seu diário também.

Converse com sua mãe, pois ela provavelmente já viveu a mesma coisa.

Lembre-se de que o fato de sua melhor amiga ter trocado você por outra não significa que existe algo errado com você. Não tente encontrar um motivo nem pensar em algo que poderia ser feito para evitar o afastamento.

A melhor maneira de lidar com o problema é sorrir e seguir em frente, pois uma atitude positiva ajuda a espantar o sentimento de rejeição. Com o passar do tempo, você provavelmente encontrará outra melhor amiga, que talvez tenha vivido uma experiência parecida com a sua... e aí você verá o quanto aprendeu com isso!

Você já pensou em escrever um diário? Pode ser muito agradável! Com ele, nada se perde e você pode lembrar no futuro os momentos importantes e divertidos de sua vida.

Além disso, nesse espaço você tem liberdade para registrar com segurança todos os seus pensamentos, sem se preocupar com o julgamento dos outros.

Escrever os acontecimentos do dia faz com que você se sinta melhor. Ao escrever sobre uma situação triste ou complicada, é possível analisá-la de maneira mais clara. Isso acontece porque nossos pensamentos ocorrem de maneira aleatória e confusa, sem uma seqüência lógica. Colocando esses pensamentos no papel, tudo começa a fazer sentido.

Tente não adotar um diário com as páginas datadas, já que um dia é diferente do outro e sua necessidade de refletir sobre ele também. Prefira um caderno e comece seu registro pela data.

Lembre-se de que escrever um diário não é uma obrigação e, sim, um prazer!

Guarde seu diário em um local seguro (antigamente, quase todos vinham em uma caixa com chave). Outra alternativa é cobri-lo com uma capa de livro e guardá-lo na estante, no meio de outros volumes e longe da atenção dos curiosos.

É SEGREDO!

Guardar um segredo é muito importante e bastante difícil, pois, muitas vezes, a vontade de contá-lo para alguém é quase irresistível. Só que, felizmente, esse impulso costuma passar rapidamente. Para a maioria das pessoas, revelar um segredo de uma amiga é uma forma de traição — sem falar que você pode ficar com fama de fofoqueira!

Para guardar um segredo:

* Tente esquecerlo (quando você ficar mais velha, isso não será difícil).

*

Escreva no seu diário.

*

Faça um pequeno ritual de preservação: escreva o segredo em um pedaço de papel, rasgue e jogue fora.

*

Conte o segredo a seu cachorro ou a um bebê.

ACORDOU DE MAU HUMOR?

O mau humor é indesejado e improdutivo, mas todos nós ficamos malhumoradas em alguns momentos. Por isso, o melhor é aprender a lidar com essa realidade da melhor forma possível.

É importante lembrar que ficar de mau humor dificilmente surte o resultado desejado. Ao invés de chamar a atenção para seu problema, o malhumorado costuma ser ignorado ou virar alvo de piadas. Muitas vezes, as outras pessoas nem percebem que esta pessoa está de mal com a vida.

Já que o recurso não leva a lugar algum, tente deixar essa experiência menos dolorosa.

Um período de mau humor deve ser curto (não tente estendê-lo, pois isso será exaustivo para você). Se julgar que ajuda, tente "marcar" o seu momento vestindo-se de preto, por exemplo, ou ouvindo algum tipo de música que acha que combine com o baixo

astral. Escrever no diário o que se passa na sua cabeça também pode ser uma saída. Passou? Que bom!

ELE É O MÁXIMO!

Não há nada errado em virar fã assumida de algum ídolo —desde que fique sempre bem claro que tudo não passa de fantasia. Por mais que você afirme adorar um ator ou músico famoso, nenhum astro do cinema ou dos palcos vai bater na sua porta e declarar amor por você!

Existem várias maneiras de demonstrar paixão por seu ídolo, como colecionar fotos e montar um mural no quarto. Buscar todo tipo de informação também é comum, assim como assistir a todos os filmes e shows e acompanhar a vida da pessoa como se fosse a sua. Já escrever uma carta pode não ser uma experiência gratificante: em geral, as mensagens são respondidas com textos padronizados, muitas vezes sem uma assinatura sequer.

Algumas garotas preferem escolher um ídolo secreto. É muito óbvio se apaixonar pelo astro queridinho de Hollywood e ser mais uma entre milhões! Mas para ter uma paixão mais exclusiva e genuína, o caminho é um pouco mais complicado.

Tente ser original!

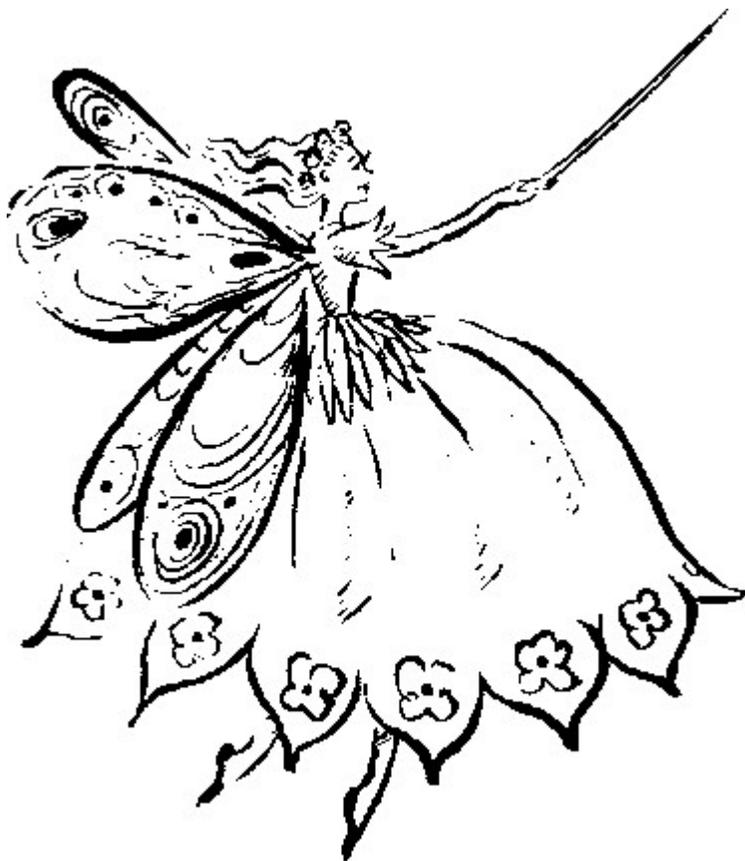
A regra mais importante é jamais conhecer o ídolo. Existe um imenso risco de que essa pessoa, que você tanto idealizou em seu mundo imaginário, seja absolutamente normal... e tenha sérios defeitos, capazes de acabar com a fantasia!

PARA CONCLUIR

Nunca tente parecer legal só para agradar aos outros. Não são as atitudes forçadas que tornam uma pessoa simpática ou agradável. Gostar de uma banda só porque todas as amigas gostam, fingir que tudo está bem quando você na verdade está chateada com algo e ostentar roupas de grife não garantem popularidade a ninguém. Aliás, muito pelo contrário: ser uma escrava da moda, forçar a forma de agir ou de falar só para seguir a onda ou caçoar de quem é diferente só surte efeitos negativos. Uma pessoa realmente legal é aquela que, sem sombra de dúvida, é ela mesma.

Ser legal é uma condição relacionada à essência de cada um.

Se você conhece alguém que usa um corte de cabelo incomum e sapatos ou roupas diferentes, talvez esteja diante de alguém verdadeiro e, provavelmente, muito legal. Se existe alguma receita, talvez seja essa: siga seus princípios e um dia irá perceber que isso fez de você uma pessoa legal.



- * Fábulas, Esopo

- * Alice no País das Maravilhas, Lewis Carroll

- * Mary Poppins, P.L. Travers

- * Toda a coleção de Tintim, de Hergé

- * Toda a série Harry Potter

As AUTORAS



ROSEMARY DAVIDSON cresceu em Country Down, na Irlanda do Norte, ao lado de três irmãs, vários cachorros, uma ovelha de estimação, vacas e cavalos. Aprendeu a costurar com mãe e recebeu suas primeiras lições de tricô e de culinária da tiaavó Dolly. Com o pai, descobriu os segredos da colheita de morangos. E às irmãs deve o aprendizado, entre outras coisas, da arte da luta livre. Rosemary mora em Londres com seus filhos Florence e Spike. E editora e tradutora de livros infantis.

SARAH VINE nasceu em Gales, no Reino Unido, e cresceu na Itália. Quando criança, exibia pouco talento para os esportes e uma capacidade quase infinita de passar horas lendo história em quadrinhos, conversando, experimentando os sapatos da mãe ou improvisando uma peça de teatro — hábitos que permaneceram na vida adulta. Jornalista, escreve para o The Times. Sarah é casada e tem dois filhos.



Gostaríamos de agradecer a todos da Janklow & Nesbit pela paciência e a Venetia Butterfield, Sarah Fraser, John Hamilton, Tom

Weldon, Keith Taylor, Eleo Gordon, Jenny Dean, Georgina Atsiaris, Karol Davies, Sophie Mitchell e a todos da Penguin pelo esforço para a realização do projeto. Agradecemos a Liz Davis, pelo ótimo trabalho de edição. Também somos gratas a: Tânia Kindersley, pela infinita sabedoria; Claire Paterson, pelas dicas e orientações; Kirsty Gordon e Michelle Henery, pela valiosa contribuição. Sarah agradece em especial a seu marido Michael, sempre brilhante, e a sua querida mãe, por ter sido... bem, uma ótima mãe, apesar das dificuldades.

Rosemary agradece suas irmãs, além de Sarah Jane Lovett, Liz Calder, Arzu Tahsin, Rachel Cugnoni, Anna Hart e Liliás Wallace.

Finalmente, um agradecimento especial das autoras a Natacha Ledwidge, criadora das belas ilustrações deste livro.

