

jornal da orla

Fundador: Glóvis Edward Hazar • Diretor de Redação: Edson Carpentieri

Distribuição Gratuita • Circula no Litoral de São Paulo • Ano 39 • Nº 1.995 • Quinta-feira, 19 de julho de 2012

São Vicente dá desconto no IPTU para imóveis sustentáveis



Ulisses Peres/SP

A Prefeitura de São Vicente concede descontos no IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) para imóveis com projetos que de alguma maneira preservem o meio ambiente. São contemplados imóveis residenciais ou comerciais, que sejam dotados de ações sustentáveis como a utilização de tijolos ecológicos, vidros refletivos e telhado verde, placas de captação de energia solar, hortas comunitárias ou incinerar como o plantio de árvores na calçada. O desconto pode chegar a 25%. No entanto, a adesão ainda é pequena, apenas 60 imóveis são beneficiados pelo IPTU Verde. **Página 5**

CIDADANIA

Aposentados e pensionistas, cuidado com falsas promessas!

Quadrólogo Roberto Mularini alerta para cartas que garantem recebimento de benefícios, mas que na verdade são um golpe. **Página 11**



NOTÍCIAS

Ary Toledo faz show em Praia Grande

Espectáculo do humorista está entre as opções da semana. **Página 10**

RECEITA DA CULÁ

Aprenda a fazer um risoto milanês!

Página 12

Pinguins da Patagônia acabam em Santos

Mais um pinguim-de-magalhães morreu hoje para os praias santistas. Desnutrido e desidratado, Mano Capelido que recebeu inspiração no pinguim sapateador do filme de animação Happy Feet! está sendo tratado no Aquário Municipal. Os animais acabam chegando a Santos trazidos por fortes correntes marítimas. **Página 3**

Ação do Coração conta com ateliê no Shopping Miramar

Página 4

Mendes Convention sedia Encontro de Autos antigos

Página 10



em off

Em Guarujá, campanha começa com guerra na Justiça

Nem bem a campanha pela Prefeitura de Guarujá começou e dois dos candidatos favoritos já travam uma verdadeira guerra na Justiça Eleitoral. A prefeita Maria Antonieta de Melo (PMDB), que tem a reeleição, e o ex-prefeito Faúl Mailli (PSD) trocam pedidos de impugnação.

A coligação encabeçada pela prefeita alega que Faúl não pode concorrer por ser réu em processos nas áreas civil e criminal. E que a conta de seu governo foram mantidas pelo Tribunal de Contas do Estado. Já a coligação de Faúl afirma que Antonieta gestou uma pequena fortuna em publicidade neste ano eleitoral e destaca o suposto uso da propaganda em benefício da atual prefeita, o que é proibido por lei.

Quem trabalha

O luto é nesta guerra, quem está traba-

lando muito são os advogados. Observadores políticos acreditam, no entanto, que são remotas as chances de Antonieta ou Faúl terem a candidatura impugnada em última instância. A guerra na Justiça faz parte de uma estratégia de campanha para desgastar a imagem do adversário. A conferência não na molecada!

De olho no eleitorado mais jovem, o deputado federal Beto Mansur (PT) resolveu trocar o vice com o jogo em andamento. O novo candidato é o procurador federal e professor universitário Alvaro Messias que substitui o engenheiro Frederico Katsigian. No comando de campanha de Mansur a avaliação é a de que Messias deve ampliar o leque de apoios e candidatos do PT.

Amigo de Mansur há mais de 20 anos, Fred Katsigian, como é mais conhecido, vai agora disputar uma vaga na Câmara de Santos.



Telma lá!

Mesmo sem ter o apoio total do PT, a deputada Telma de Souza revela muita confiança em voltar a ocupar a cadeira de prefeita de Santos. Ela não apenas está convencida de que vai chegar ao segundo turno, como acredita que, na reta final, terá o apoio de muitos políticos que já passaram lá fizeram oposição.

Os tempos mudaram

O cenário de Brasília está na mente da deputada. Fazem parte da base de

sustentação do governo contra alguns políticos que exercitaram Lula - o vice-velho -, como José Sarney, Golbery, Ruyton Calheiros, Maluf...

Se na capital federal pode, por que em Santos seria diferente?

Conversa de poeira

Política experiente, no entanto, Telma sabe que o objetivo principal é chegar ao segundo turno. Depois é sentar e conversar. Só não tem papo com o candidato-tucano Paulo Alexandre Ba-

bosa. No Brasil de hoje, PT e PSDB são como água e óleo. Não dá misturar de jeito nenhum.

Voto de confiança

A campanha de Sérgio Aquino (PMDB) começou a espalhar pela cidade o chamado lanche-bumbe (mangueiras coladas em mano) em que o candidato aparece abraçado com seu padrinho político, o prefeito João Paulo Tavares Papa. Com a mensagem: "O voto de confiança". O objetivo é deixar claro ao eleitor

que Aquino é o único candidato do pe-

loito.

Padrinho tucano

Já adeptos do tucano Paulo Alexandre Barbosa, usam fotos, principalmente nas redes sociais, de uma placa com mensagem "Eu confio".

O candidato também pretende usar muitas imagens em que aparece ao lado do governador Geraldo Alckmin que, a exemplo de Papa, é muito bem avaliado pelo eleitor santista.

opinião

Porto de Santos: nova fase

Mauro Lourenço Dias*

A obra de dragagem do canal do estuário do Porto de Santos está próxima do fim. Iniciada em 2009 e com previsão de conclusão em dois anos, a obra deixará além do previsto um razão de complexidade dos serviços, mas, ao que parece, até outubro de 2012 estará concluída.

Com a sua conclusão, o Porto de Santos passa a operar num estágio avançado, já que a profundidade de 15 metros do canal permitirá a entrada com mais facilidade dos navios que constantemente já atracaram com o risco de maior calado. Como se sabe, um razão da pouca profundidade do canal em alguns trechos, muitos navios eram obrigados a sair

com a utilização de apenas uma parte de sua capacidade de carga.

Além disso, com o aumento da largura e da profundidade do canal, o Porto poderá receber navios que operam com maior capacidade de carga. Isso significa forte a preços mais competitivos e uma produtividade maior nas operações portuárias, com reflexos significativos na economia do País.

É de lembrar que, para a sua execução, a obra de dragagem foi dividida em quatro etapas. A primeira incluiu o serviço de desassoreamento no trecho que vai do estuário do canal até o Estreito de Pôrto, na Ponta da Itaipá. A segunda, até a Torre Grande. Já a terceira abren-

do o trecho até o Arruarem II. Por fim, a quarta etapa foi até a Alameda, somando 25 quilômetros. Em toda essa extensão, a profundidade foi elevada de 12 para 15 metros, enquanto o canal teve sua largura aumentada de 150 para 220 metros.

Agora, resta terminar os serviços no trecho 4 que incluiu as maiores dificuldades, já que ali estão as pedras de Teffé e Itapema, além das destroços do navio Ais-Gorgis, que afundou há 31 anos e está a 22 metros de profundidade. Por enquanto, mais de 50% dos serviços já foram realizados, inclusive com a retirada da casa de máquinas do navio, que constitui a parte mais difícil do trabalho.

Muito importante agora é esperar a homologação pelo Centro de Hidrogra-

fia da Marinha da medição da profundidade do canal com a devida comprovação dos 15 metros de profundidade em toda a extensão dos 25 quilômetros. Se com essa comprovação - que virá com nova carta náutica - é que os armadores poderão programar a vinda de navios de maior porte.

A partir daqui, com certeza, o Porto de Santos passará a viver uma nova fase, alcançando um estágio ainda superior ao atual que já o coloca como responsável por 52% do comércio exterior brasileiro.

(*) Mauro Lourenço Dias é vice-presidente de Fluide Logística Internacional, professor de pós-graduação em Transportes e Logística em Unicamp.

JORNAL DA ORLA - Edição Jornal da Orla Ltda.

Sua Tirinha, 16, Gonzaga, Santos - CEP 11055-290 • Telefone: (13) 2101-0021 • E-mail: Publicidade: editor@jornaldorla.com.br • E-mail: Publicidade: publicidade@jornaldorla.com.br • Fundador: Clóvis Edward Nazar • Diretor de Redação: Edison Caporossi • Editor-adjunto: Marco Santoro • Departamento de Arte: Ng Chi Hang e Cassio W. Cordeiro • Revisão: Aurélio Torres • Departamento Comercial: Ivone Gonçalves Torres • Colaboradores: Christian Moreno, George F. Jorge, Isabella Hawk, João Albino, João Bernardo, Leandro Amaral, Márcio Bernardi, Sérgio Ribeiro, Paulo Lavanti e Roberto Mohamed.

local

Corrente marítima traz pinguins da Patagônia para Santos

De Sarmento



Um pinguim de magalhães jovem, destruído e desidratado foi encaminhado para o Aquário na maré de domingo (15), após ser encontrado por pescadores na praia do Agaçóia.

Aquidulca de Mano, o pinguim supervisor do filote de animação Happy Feet, ele foi acomodado na área de quarentena, onde já se encontrava John Travolta, que chegou no dia 7.

Mano foi o nono pinguim a dar entrada no parque desde o início de julho. Sete morreram devido às condições de saúde.

A veterinária Cristiane Lassabai Nascimento explica que os aves vêm chegas à costa com mais de 1,8kg e temperatura corporal acima de 38°C, sin-

tações as possibilidades de sobrevivência. "Mercos do estômago, é muito difícil recuperá-los". O encontro de animal marinho deve ser comunicado à Polícia Militar Ambiental. Os telefones para contato são 3511-6145, 3358-6669 e 3354-2800.

Correntes—O veterinário Gustavo Dutra, também do Agaçóia, esclarece que os pinguins nascem na região da Patagônia, entre novembro e dezembro, e chegam aos rios, sacos em hand-pans para procurar alimento no mar.

As se dedicam a grande distância da colônia, podem ser surpreendidos por uma corrente marítima e acabam chegando à costa brasileira.

OPORTUNIDADES

Profissionais do Futuro abre inscrições

Estão abertas as inscrições para 50 vagas no projeto Profissionais do Futuro, curso gratuito promovido pela Senac (Secretaria de Assistência Social) para formar assistentes de cozinha e colocá-los no mercado de trabalho. O curso destina-se a pessoas de ambos os sexos, na faixa de 18 a 30 anos, que devem morar em Santos, ter o primeiro grau completo, renda familiar até três salários mínimos e presença obrigatória na aula inaugural (dia 25). As adesões podem ser feitas até o dia 24 pelos telefones 3225-4114 e 3221-8654.

Curso de Libras para hotelaria

A Fato Brazil (Centro de Treinamento e Qualificação para Hotéis e Tripulantes de Navios) está com inscrições abertas para o curso inédito de Libras (Lín-

gua Brasileira de Sinais) para hotelaria. As aulas terão início no dia 28 de julho. Além de ensinar o básico da Língua Brasileira de Sinais, o curso também dará ênfase ao atendimento aos clientes em hotéis, restaurantes, supermercados e equipamentos turísticos. Maiores informações pelo tel 5286-2258 ou no site www.fatobrazil.com

Oficinas gratuitas de artesanato e reciclagem

O FSN (Fundo Social de Solidariedade) de Santos recebe até esta quinta-feira (19) inscrições para os cursos de artesanato e reciclagem, que oferecem um total de 60 vagas. A capacitação é gratuita e integra o programa de geração de renda do órgão. Para participar basta residir em Santos e ter, pelo menos, 16 anos. Inscrições das 9h às 12h e das 14h às 17h30, na sede do FSN, à av. Conselheiro Nébias, 968, tel. 3222-8030.

Sicco promove curso

O Sindicato dos Condutoras e Prediais do Interior Paulista (Sicco) realiza em agosto o curso "Desvendando o Condomínio". Os temas abordados serão: livros, leis, apresentações pelos participantes. A capacitação gratuita acontece na sede da entidade em Santos, (Av. Conselheiro Nébias, 472), em aulas semanais, nos dias 07, 17, 21 e 28. Os interessados devem se inscrever com antecedência por meio do telefone 3326-3064.

Pós-graduação do Senac Santos

Até 1º de agosto, o Senac Santos está com inscrições abertas para os cursos de pós-graduação Gestão Ambiental, Logística e Gestão de Negócios Internacionais, do 2º Semestre de 2012. O processo de ingresso destina-se a candidatos que possuam diplomas em graduação. Telefone: 2105-7799.

Resurbanização da Amador Bueno

A Prefeitura promete concluir até o fim de agosto a resurbanização da rua Amador Bueno, no centro. Orçada em R\$ 2 milhões, as intervenções envolvem a retirada do piso antigo, nivelamento da pista, drenagem subterrânea, colocação de sarjetas e pisos, nova calçada e pavimentação. Até lá, a melhor alternativa para os motoristas é a avenida São Francisco.

gratuito • grátis • www.marshopping.com.br

A GENTE ADORA ESTAR NA MODA

AS MELHORES MARCAS ESTÃO AÍ

Vitex, Colcci, Fomax, Zoanga, Cowbird, Lee, Gap, General, Dandale, Liza, Hering, Delfino, Camille, Liza, Nito, Piquini, Basso, Pálida, Pique, Cardin, Liza, Larkwood, Colella, Ferracane, Armani, Liza, Piquini, Adelle, Nike, Pique, Liza, Farm, Lazzari e Orlino, D'Amico, Bangle, Wilbers, Brilley, Richards, Liza, M, Offshore, Jilka & Tager, Topy, Lema, Elco



o melhor sempre



metrópole

Ação do Coração monta ateliê no Miramar Shopping

O Miramar Shopping aderiu à "Ação do Coração" e transformou uma de suas lojas em ateliê, com todos os itens necessários para a costura e voluntários que ensinam a confeccionar pequenos corações. Crianças também podem participar utilizando tecidos encontrados no local.

A "Ação do Coração", representada pela distribuição de corações criados por voluntários, é

uma iniciativa da Associação Filadelfo Parkim de devoção de amor ao próximo. No dia 2 de agosto todos os corações doados nos pontos de arrecadação da cidade se juntarão e serão espalhados, formando um enorme tapete para ser oferecido à população. São estimados mais de 10 mil corações. A distribuição será na Praça Mauá, no Centro, ao som da Orquestra do Instituto Pão de Açúcar.



Campanha para animais abandonados na Serra

A Comissão de Defesa dos Animais da OAB Santos está realizando uma campanha para arrecadar ração, medicamentos, coletores, tratadas e casinhas para os animais abandonados na Serra do Mar. As famílias que moram em áreas de risco são chamadas hábito-cota invertebrada que deixam seus bichos de estimação, pois não podem levá-los para os centros urbanos habitacionais. De acordo com a Associação em Defesa da Vida Animal de Cubatão cerca de 10 mil cães e gatos foram os animais abandonados, em especial nos bairros-cotas, Pôrto da Miranda, Grazieta e Água Fria.



Festa da Tainha em PG segue até 29 de julho

A 13ª Festa da Tainha de Praia Grande já reuniu 6 mil pessoas no primeiro fim de semana e pretende receber cerca de 70 mil até o fim do evento. Este ano, o pescado, que é servido na tainha e acompanhado de arroz, feijão com camarão e vinagrete, serve duas pessoas e é vendido a R\$ 90,00. Além de tainha, o visitante também encontra panel, terraki, tempur e cachorro quente. A festa ocorre no Kartódromo Municipal, às sextas-feiras, das 18 às 23 horas, aos sábados, das 12h às 23 horas, e domingos, das 12h às 16 horas.

Relatório mostra melhoria na qualidade do Rio Cubatão

A Agência Nacional de Águas apresentou um novo relatório revelando que houve melhoria na qualidade da água do Rio Cubatão. No índice de Índice de Qualidade das Águas, o Rio Cubatão passou de regular a boa. O investimento da Sabesp em saneamento básico na foz da década é uma das razões da melhoria, segundo o relatório. O Projeto Onda Limpas ajudou neste processo, implantando redes coletoras, estações elevatórias e uma nova estação de tratamento. Nos próximos dois anos, o município ainda receberá R\$ 61,5 milhões em obras para aplicação da rede de esgoto.

M L *Alonso Carneiro*
Advogados Associados

DIREITO PREVIDENCIÁRIO
(Regime Geral, Público, Fundos Fechados)

ACIDENTÁRIO

CIVIL (reparação de danos materiais e morais)

EMPRESARIAL E INTERNACIONAL
(contratos e investimentos)

contato@alonsocarneiroadvogados.com.br
mauro.carneiro@uol.com.br
www.alonsocarneiroadvogados.com.br



Workshop de Quadrinhos e Ilustração

A Biblioteca Municipal de Ribeirão abre as inscrições para o workshop "Quadrinhos do Trigo - Aquisição da Vida no Rio Quadrinhos e Ilustração". No workshop, os cartunistas Gilson Barbosa, Luis Carlos Fernandes e Gênesio Filho ensinarão as técnicas existentes nos desenhos de humor e suas formas de criação. A oficina será realizada nos dias 25 e 26 de julho, das 13h30 às 17 horas. As inscrições já podem ser feitas de segunda a sexta-feira, das 8h às 17 horas na Biblioteca Municipal Poeta Paulo Bonfatti, localizada na Rua Celso Moreira, 71, no Centro. Podem participar das oficinas pessoas a partir dos 12 anos.

R. Martim Afonso, 101, 7º andar, Centro,
Santos/SP CEP 11010-061, Brasil
Tel/Fax.: +55 (13) 3213-7200 - Fax.: +55 (13) 3219-3542

metrópole

Em São Vicente, IPTU é menor para imóveis que buscam preservar o meio ambiente

A Prefeitura de São Vicente está concedendo desconto no IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU)) de imóveis, residenciais ou comerciais, cujos proprietários iniciam iniciativas de preservação do meio ambiente, como a utilização de água ecológica, vidros refletivos e telhado verde, ou ações como o plantio de árvores na calçada. Outro benefício é a isenção da taxa de protocolo para os interessados em aderir ao programa, denominado IPTU Verde.

Segundo o diretor de Áreas Verdes, da Secretaria de Meio Ambiente de São Vicente, Gabon Gonçalves Fonseca, a intenção é incentivar a implantação de medidas sustentáveis na construção ou reforma de residências ou comércio.

Para obter o desconto, que pode atingir até 25% do IPTU, o proprietário deve compare-



cer até 31 de julho sede da Secretaria de Meio Ambiente, na José Bonifácio, 404 - 4º andar - Centro, para protocolar o pedido junto com a justificativa. É

importante estar com os pagamentos de impostos em dia, ou adiantados, em casos de parcelamento do IPTU. Além disso, o imóvel precisa estar li-

gado à rede de esgoto.

Modelo para o país

A adesão ao programa chegou, em 2010, com 20 imóveis.

No fim de 2011, foram compradas 65. "Estamos avançando e a expectativa é que este ano vários outros imóveis sejam cadastrados. O IPTU Verde de São Vicente tem servido de modelo para outros municípios do País, como Camacari, na Bahia", afirma Fonseca.

Ações sustentáveis

No todo, são 22 critérios de sustentabilidade que estimulam o uso de tecnologias que auxiliam na redução do consumo de água e energia elétrica, redução de resíduos, utilização de materiais sustentáveis, adaptação de área permeável, entre outros resultados. Entre as medidas sugeridas estão a utilização de telhado branco ou verde (flocos vegetação), torneira com sensor, iluminação com sensor, placas de captação de energia solar, bombas manométricas etc.



7K

VTV • TRANSBRASA

Nessa corrida a elite é você!

Dia 26.08

Largada às 8h30



CAMISETA E MEDALHA
PARA TODOS OS
PARTICIPANTES

PERCURSO DE 7Km PELA AVENIDA DA PRAIA

Largada no Aquário Municipal de Santos com chegada no Emissário Submarino.

INSCRIÇÃO • R\$ 35,00

Até dia 21/07/2012 das 12 às 20h (ou até o limite de 2.000 inscrições) na loja Ao Farmacêutico, do Gonzaga, na Rua Getúlio Carvalho, 38 ou pelo site www.chiptiming.com.br. Obrigatória apresentação de documento de identificação (RG).

PREMIAÇÃO

3 prêmios em espécie e 10 prêmios categoria por cidade.

PRÊMIOS ESPECIAIS

01 TV LED para a melhor fantasia e 01 TV LED para a academia com maior número de atletas inscritos.

[facebook/7kVTV](https://www.facebook.com/7kVTV)

TRANSBRASA
Transbrasa Brasileira Ltda.
Selções de Qualidade em Comércio Exterior



bom remédio

PAULO LORANDI

medicamento@jornaldaorla.com.br



O que é preciso saber

A origem da palavra paciente, na doença, é latina e significa "aquele que sofre", apesar de costumamos ser entendidos como sendo aquele que deve ter paciência, resignando-se a esperar os resultados das intervenções médicas e medicamentosas. Nos dias de hoje, espera-se muito mais daqueles que estão doentes. Eles precisam ser correspondidos no tratamento para o seu próprio benefício. É o indivíduo doente que descreve o que está sentindo, decide se vai ou não tomar a medicação e como vai usá-la.

Uso correto

Para isso, ele precisa estar bem informado sobre a maneira correta do uso do medicamento e o que esperar do tratamento, tanto no sentido da cura, ou controle da doença, quanto no sentido das possíveis reações adversas. O médico, como profissional que faz o diagnóstico e a prescrição, define na receita todas as informações importantes sobre o uso dos medicamen-

tos. O farmacêutico, ao entregar os medicamentos, precisa repassar todas as anotações, garantindo o seu uso adequado.

Informação clara

Muitas informações são necessárias para o sucesso terapêutico medicamentoso. Antes de qualquer coisa, é preciso saber claramente o nome, ou nomes, do medicamento. A identificação legível é uma necessidade óbvia e evita erros, não só na compra, mas também no momento do uso dos medicamentos. Não ache, tenha certeza.

Quantidade e frequência

Tenha certeza da quantidade de unidades do medicamento a ser ingerida (comprimidos, por exemplo) e da frequência de suas tomadas. Pergunte ao seu médico por quanto tempo você terá de tomar o medicamento. O correto é que essas informações estejam escritas na receita. A falta delas pode ocasionar ou uso excessivo, ou insuficiente. Faça uma tabela escrita dos ho-

riários, nomes e quantidades de medicamentos. Se necessário, identifique-os com cores vívidas na embalagem de fita correspondente na tabela.

Modo de usar

Outra informação importante é o modo correto de ingerir os medicamentos. Saiba se há restrições a determinados tipos de alimentos ou bebidas, se é necessário esperar o horário e n.t.t.e medicamentos diferentes no mesmo dia refeições, e de como proceder em caso de esquecimento de se tomar uma dose.

Efeitos

Saber o que esperar do medicamento também é importante. Alguns remédios demoram a fazer efeito, enquanto outros podem causar algumas reações desagradáveis logo no início.



antes mesmo da melhora da doença. Com esses conhecimentos, você se sentirá mais seguro para persistir no tratamento e não abandoná-lo. Não tenha receio ou vergonha de perguntar, pois é a sua saúde que está em jogo. É um direito que lhe cabe.

Sem dívidas

Todas essas perguntas você de fazer ao seu médico. Caso tenha dúvidas ou espaço de al-

guma resposta, refaça-as ao farmacêutico. Se quiser saber mais, encaminhe sua dúvida para o Centro de Informações sobre Medicamentos (CIM) do curso de Farmácia da Uniamon. O contato pode ser pelo e-mail: cinfo@uniamon.br ou por carta, endereçada ao CIM, avenida Conselheiro Nébias, 300, 11015-002.

Paulo Augusto Lorandi é professor na Faculdade de Farmácia da Uniamon.



Dr. Claudio Figueiredo, CRO-SP 49549. Especialista em Ortodontia e Autor do 1º Livro Clínico de Ortodontia Autoligável

Rua Tolentino Filgueiras, 41 - Gonzaga
Tel: 3222.6543 www.euroorto.com.br

Tratamentos Ortodônticos com Tecnologia Crystal 3D

CRYSTAL 3D
SISTEMA AUTOLIGAVEL



6 meses de tratamento - 3 consultas

Tratamento com Sistema Autoligado

Mais rápido

Menos consultas

Sem extrações

Aparelho Dentário
Autoligado
ESTÉTICO



em dia com a saúde

Os benefícios da laranja



Conhecida como fonte de vitamina C, a laranja também é rica em ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro. É no bagaço da fruta que se encontra a maior parte das fibras, que estimulam o funcionamento do intestino, e, na parte branca, a polpa, que ajuda a evitar a constipação, produz sensação de saciedade e age na prevenção do câncer do intestino grosso. Já no suco a quantidade de potássio é mais concentrada, o que ajuda a controlar a pressão arterial, porém o valor calórico é maior do que o consumo da fruta in natura.

Exercícios após o almoço

Esperanto alguns só desejam uma soneca depois do almoço, outros aproveitam o intervalo para praticar atividades físicas. Hábito desaconselhado pela nutricionista Viviane Chaves Borges, da Beneficência Portuguesa de São Paulo. "Durante o processo digestivo, o sangue é desviado para o estômago e quando a pessoa começa a praticar alguma atividade ela exige que o sangue também seja desviado

para o músculo. O resultado pode ser um 'bicho mal-estar'. Para quem insiste na prática, a recomendação é fazer uma alimentação bem leve para manter a glicemia durante toda a atividade física.

Testes gratuitos para Hepatite C

Até sexta-feira (20) a Casa da Hepatite realiza a campanha Procura-C, da Roche, com testes gratuitos para diagnóstico da

hepatite C no população que se inscreva no grupo de risco para a doença e precisa entre 30 e 50 anos. O resultado sai em apenas 10 minutos e os casos com resultado positivo são encaminhados para consulta com médicos especialistas. Os testes são realizados das 9 às 17h, na rua Goiás, 27, Buziosinho.

A frequência do barbear

Segundo a presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Denise Steiner, homens

que têm pelo reto e fino podem fazer a barba todos os dias sem problemas. Para ela, o uso diário da lâmina só traz problemas para quem tem pelos muito grossos e encaracolados, com tendência ao encarnamento. Nesses casos, sente melhor esperar as sessões por pelo menos três dias ou fazer algumas depilações a laser para enfraquecer os fios.

Pílula para prevenir a Aids
A Agência Federal de Ali-

mentos e Medicamentos (FDA, dos Estados Unidos) anunciou a aprovação da Tarevida como primeira pílula para ajudar a prevenir o HIV em alguns grupos de risco. Fabricada pela laboratório Gilead Sciences, a pílula é considerada por muitos especialistas uma arma e potente ferramenta contra o vírus da Aids, mas alguns provedores de serviço de saúde temem que controle comportamentos sexuais de risco.



Descansando corpo e mente

Depois de um dia estressante de trabalho, o grande desafio é ajustar a mente, para que os músculos do corpo também descansem. "Tem um hobby, como tocar algum instrumento, pintar, brincar ou qualquer coisa é totalmente relaxante, assistir a um programa de televisão agradável e dar boas risadas é um dos melhores antídotos contra o estresse, apenas não é recomendável dormir com a televisão ligada e nem assistir a ela no quarto, o local de descanso deve ser de paz e tranquilidade", indica a psicóloga Patrícia Annes.



NOSSO PLANO É ESTAR SEMPRE AO SEU LADO

BENEFICÊNCIA SAÚDE. O SEU PLANO DE AMOR À VIDA.

Planos de saúde por Adesão e Empresarial
(para pequenas e médias empresas)

Associações e Sindicatos

Consulte as melhores condições para sua Entidade.

Com exclusividade

VENDAS: (13) **2102.3468**
www.spb.org.br



VENDAS: (13) **3221.4679**
www.primeadministradora.com.br

PRIME
ADMINISTRADORA

joão bernardo

NOTAS

• Carlos Virtuoso pensou em todos os detalhes para o Lion - o novo restaurante que inaugura em breve na Tolerância Figueiras - só para citar um, o cardápio é assinado pelo renomado e festejado chef Alessandro Segato.

• Já estão circulando os convites para o "Jantar por uma boa causa 2012" e festa idealizada por Luiz Alca de Sant'Anna em prol da ACAUSA, que tem organização de Fernando Silva da Atrium Eventos e caritativo especial do buffet França de São Paulo.

• A MG Presentes, que tem o slogan "Sua casa fora do lugar contum" resolveu, como forma de incentivo aos apaixonados pelas peças de loja, até 11 de agosto, fazer uma venda especial - todas as peças - com descontos que vão de 15 a 50%.

Ainda falando da MG Presentes, os noivos que forem sua lista de casamento na loja,

concorrerão a um bellissimo fagueto-Mendional.

• Fábio Jr. tem público cativo na cidade, e como, Sabendo disso a Ma2 juntamente com Hiperion Artes trazem novamente o show do cantor para o Mendes Convention Center, dia 18 de agosto.

• Vivian Brum Cantarelli contando que abriu no 736, da Antonio Emmerich, em São Vicente, mais uma loja da China in Box.

FAÇA O BEM

A Associação Promocional São José, composta por ex-alunos do Colégio São José, promove em sua sub-sede, na Zona Noroeste, oficinas de costura e artesanato, projetos de geração de renda, capacitação profissional e valorização da cidadania. Para arrecadar fundos para a manutenção desse trabalho, promovem dia 9 de agosto, a Tarde da Amizade - Beneficente, no salão de festas do colégio.



DNA - Margaret e Sergio Marigny Pires cursaram odontologia na USP, casaram e tiveram dois filhos, Luciana e Sérgio, também dentistas, que seguiram cada um as especialidades dos pais, ortodontia/odontopediatria e clínica/implantodontia

Victor e Solange
Maia circulando na tradicional festa junina do Tênis

FRASES QUE NORTEIAM SUAS VIDAS

"Que meus olhos sejam perdidos, porque aprendi de mim o amor e a outra metade também"

Renata Picory

DICA DE VIAGEM

O último paraíso medieval

Colonizada pelos ingleses, Malta é um país pequeno e fidedigno em meio ao mar mediterrâneo. Sua arquitetura é insuperável e reflete fielmente os tempos medievais. Visitar Malta é como voltar nos tempos de cruzadas, cavaleiros e dragões.



Eternizando momentos...

Paulista
Júria

Parcelamos em até 5 vezes s/ juros

Aceitamos todos os cartões

ATENCIÓN EXCLUSIVO

Shopping Parque Balmédria
Tel.: 3289.4614 | 3284.9240

CH
CHIEDA ADVOCACIA

Direito do Consumidor
Família | Civil | Penal
Trabalhista | Tributário
Código de Trânsito Brasileiro

www.chiedaadvocacia.com.br
Rua Amador Bueno, 64 sala 11
Centro | Santos

3219.1960

Aqui seu sorriso é assunto de família.

Marigny Pires
odontologia

Estética - Prótese
Implante - Cirurgia
Odontologia p/ bebês
Odontopediatria
Ortodontia

Rua Tenente Sérgio de Figueira Pinho - 08087-000
BARRAGEM DO COMENDANTE MARCOS

Av. Ang Costa, 211 - 031-031 - tel. 3201.8370
88 Passar - Santos - SP



Fátima e Ricardo Weira convidados para a homenagem ao 80º aniversário do Tênis Clube de Santos



Regina e Bruno Prandato em festa onde o dress code era traje social



Fernando Mauá e Gisela Piery com Gig & Roberto de Sá, recebendo para mais um evento de aniversário do Tênis Clube de Santos



Neusa e Arne Stearns formam o casal na medida certa, em noite de festa no Tênis



Elaine Naraí, Andréia Cunha e Teriza Botelho colocando a conversa em dia em noite de festa nos jardins do Tênis

AGENDA

Die 20 em 22. acontece XVII Encontro de Automóveis Antigos de Santos, no Mendes Convention Center, uma viagem no tempo, um programa.

Die 26, Chopp Retrô, no Chopp Santista, com o DJ Ale Couto trazendo o melhor dos anos 80 e 90.

Die 26, reinauguração da Surf Store, que fortaleceu mercearias e lojas de artigos esportivos patrocinadas pelas marcas Oakley, MCD, QuikSilver, entre outras, para noite de autógrafos na loja. Eles prometem muita movimentação.

Die 27, no Mendes Convention Center show com Lulu Santos, realização Deta na Moral.

Die 28, a Associação de Engenheiros e Arquitetos de Santos arma um big "Arriaí" na sede da entidade, no 47 de Arthur Assis.

Você ainda mais bonita e usando óculos

SHOPPING PAGE SUÉRIO **BOULEVARD**
TERREO **AV. BRASIL, 800**
 loja 5 e 7 **loja 10 - TERREO**
 Donçaga **Boguerio**
 Santos - SP **Praça Grande - SP**
 Tel. (13) **3289-1638** Tel. (13) **3473-8318**

www.donnaofculos.com.br

IMPLANTES ODONTOLÓGICOS

Atendimento especializado e exclusivo em implantodontia

Dr. Khayl Kirsten da Costa
 — IMPLANTE . PRÓTESE . CRO 75317 —
CRÉDITO MERCANTIL

- Especialista em implantodontia pelo Hospital do Exército de São Paulo
- Membro da Academia de Otorrinolaringologia dos Estados Unidos (USA)
- Membro da Academia Brasileira Otorrinolaringológica
- Aperfeiçoamento em Pórcelana na Alemanha
- Aperfeiçoamento em Odontologia dental na Alemanha
- Ex-professor de prótese dental na Alemanha
- Formação em Prótese Dentária
- Congressista do Annual Meeting Academy of Osseous Integration 2003/2009/2011 - USA
- Formação em Ensino Osso Hospital da Marília - SP - Membro Elitico

UNIDADE RESPONSABILIDADE INTEGRAL

Venha conhecer nossa estrutura e tire suas dúvidas. Temos convênio com estacionamento.

UNIC. (13) **3232-6966** PLANTÃO IMPLANTE (13) **3014-2654**

Libanes Libanes

APENAS R\$ 79
 PARA 2 PESSOAS

al Kabsir
 RESTAURANTE LIBANÊS

R. Jorge Tibery, 28 / 13 3289-1983

fronteiras da ciência

JADIR ALBRINO

jadalbrino@jornaldadorla.com.br



Rosa encantada

Toda a riqueza e o conforto de que dispunha não faziam daquela jovem princesa uma pessoa plenamente feliz. Falta-lhe algo! Havia um insondável e angustioso vazio em sua vida. Afins, a beleza do trono não podia chamar um anelido, confiado por sua sabedoria. Confessou-lhe a sua inquietação e rogou-lhe ajuda. O velho sábio, afagando os cabelos da jovem, sorriu e lhe falou:

“Está bem, filha, daqui a três luas nascerá no jardim, ao amanhecer, a mais bela flor que os seus olhos possam ver. Será uma rosa encantada que trará em si a beleza, o perfume e o encantamento que lhe dá a alegria de que sentes tanta falta”.

A jovem sorriu, agradecida. Mas o velho advertiu: “Tende cuidado! A flor é sua e cabe-lhe o dever de cuidar dela... Caso contrário, perder-se-á a flor... Perder-se-á o encanto!”.

A jovem aguardava, ansiosa, o momento de colher a flor encantada... Todos os dias ia até o jardim, para ver se já não tinha nascido a sua rosa... Entretanto, encontrava apenas as flores comuns. Mas, no dia previsto, nos

primeiros raios do amanhecer, fez-se um barulheito no jardim, bem sob a janela da jovem princesa.

Ela, irritada, levantou-se e foi à sacada para pedir silêncio. Mas, ao abrir a janela, viu, em meio à grama, o motivo do barulheito: uma flor como jamais houvera antes naquele parage! Era realmente uma flor sem igual! Não se assemelhava às outras, em nada nem no tamanho, nem na cor, nem no aveludado de suas pétalas, nem em seu perfume...

A jovem voltou-se às pressas e desceu as escadarias a passos rápidos. Atirou-se de joelhos na grama, maravilhada com a beleza da flor. Beijou-lhe as pétalas suavemente, indolente seu perfume inefável. Ordenou ao jardineiro que lhe desse tratamento especial: o melhor adubo, a água mais fresca. Quase todo o tempo foi chamado a colher a flor encantada, desde os primeiros seus brotos, até a grande rei.

Todos queriam ver a rosa de que se falava nos grandes contos. Por isso, a jovem mandou chamar a guarda, para que houvesse sempre um soldado ao



lado da flor, evitando que alguém a maltratasse ou roubasse. Mesmo assim, muitos curiosos se amontaram em torno da flor, observando-a, inalando o seu perfume, apertando a sua beleza.

Um dia, aborrecida com tantos visitantes, a princesa dispensou o soldado e apurando o ambiente. Quando a noite estava sendo seu mais negro por sobre o céu escuro, ela voltou ao jardim e arrancou dali a sua rosa encantada. Levou-a para seu quarto, e plantou-a num vaso de ouro

cravado de gemas de valor, trabalhado pelo mais competente ourives de todo o reino.

“Enfim, agora a rosa é só minha! E passo toda a madrugada acarinhando-a flor”, pensou a princesa, satisfeita.

Não recebia visitas, amigos, nem mesmo seus pais... Estava feliz! Finalmente, a rosa era sua! Todavia, logo ao cair da tarde daquele dia, a flor começou a apresentar mudanças... Seu perfume alterou-se. Sua cor escureceu. Suas pétalas enrugaram. Todas as tentativas para reavi-

vá-la foram em vão. Na manhã seguinte, a rosa estava morta. Infeliz, a jovem princesa chorou, tristemente arrependida.

Doutor desobediência
Deixo a conclusão por conta do meu amigo leitor...
PAZ, SAÚDE E PROSPERIDADE!

Jadir Albrino é apresentador do programa “Fronteiras da Ciência”, emitido diariamente, às 19h, no Sítio Ceará, com reapresentação aos sábados, às 21h. Coluna da revista “Oliver Integral”. Arrematador do selo “Jornalista” do Jornal da Orla sobre internet.

ENTRETENIMENTO

Encontro de autos antigos no Mendes Convention

Mais de 250 automóveis antigos, entre carros, motos e caminhões fabricados desde a década de 1920, estarão reunidos no 17º Encontro de Automóveis Antigos de Santos, que acontece entre sexta-feira (20) e domingo (22), no Mendes Convention Center (Av. Francisco Góes, 206).

O público poderá conferir modelos nacionais como Fusca, Kombi, Variant 2, Galante, Corcel, Opala e Chevette, e importados como Hudson, Packard, Rolls Royce e Cadillac.

Para os colecionadores, no evento também vão estar disponíveis peças para venda. Autoentusiastas e colecionadores também poderão ser comprados. Lojas especializadas montam estandes no evento.

Um grupo de cerca de 20 motoristas virá de Curitiba conduzindo modelos históricos para participar do evento, que é conduzido o maior do gênero no estado de São Paulo.



Passelo ciclístico pela ciclovia da Ana Costa

Será realizado no domingo (22) um passeio ciclístico pela ciclovia da avenida Ana Costa. A saída acontecerá às 10h, da Praça das Bandeiras, no Gontaga. Para participar basta comparecer com bicicleta, estar com roupa confortável e levar sua garrafinha de água. Menores de 12 anos devem estar acompanhados dos pais. Promovido pela Associação Brasileira de Ciclistas, a atividade tem apoio da Prefeitura, Supermercado Bobóy e Ecovias. Mais informações pelo telefone: 9135-0500 ou e-mail: afciclota@gmail.com

ALLIANCE LITORAL alugamos e negociamos

SUPER NEGÓCIO DE CRUZEIRO - HSC MACHUCA
DE 18.1.2012 a 22.1.2012 - Santos / Itaipava / Itaboraí / Santos

Valor total do cabine em Cruzeiros (ju com taxas): US\$ 779,00
Valor total do cabine em Passaj (ju com taxas): R\$ 1.609,30

Centro de 1707.2012-05.1 - R\$ 209 Cabines duplas e disponíveis.

Av. Embaixador, 132 - Loja 14
União Shopping
tel. 119 3201-7170

www.alliance.com.br
#alliance

ADMITE-SE

Auxiliar de Escritório

com experiência em faturamento e na área administrativa.

Enviar cv para financeiro@jornaldadorla.com.br

CIDADANIA

ROBERTO MORAES

morales@jornaldaorla.com.br



Falsas esperanças

Recentemente, a imprensa local noticiou a investigação feita pelo Ministério Público, a partir de denúncias de jornais e TVs de Santos, sobre supostas entidades de defesa de aposentados, que de posse das fotogenias de aposentados e pensionistas da região, enviaram cartas prometendo revisão em seus benefícios e pedindo seu comparecimento em suas sedes.

Já chegando, os aposentados recebiam a notícia de que tinham crédito a receber, mas precisavam se associar a essas entidades para serem diretos à ação judicial. Para isso, além das honorárias cobradas sobre o crédito nas ações, teriam de pagar importâncias em torno de R\$ 3.000,00 que poderiam ser parceladas no Cartão de Crédito, à título de jôia para sua administração como sócias.

Acontece que tais créditos não existiam, pois os aposentados e pensionistas em questão, em sua grande maioria, não tinham direito a nenhuma revisão em seus benefícios. Os valores, obtidos no cheque, eram fictícios e o que interessava realmente era o pagamento inicial de R\$ 1.000,00.

Num claro estelionato, esses aposentados acabam sendo presenciosos, pois tudo que quer-

iam ouvir era que tinham direito a alguma coisa, num momento tão difícil. Infelizmente esse golpe tem sido aplicado sem punição aos autores, pois eles alegam que as entidades oferecem mais do que as ações em troca da associação, portanto não poderiam ser acusadas em função das falsas promessas relativas às revisões dos benefícios das vítimas.

Qualquer dúvida em relação aos direitos dos aposentados e pensionistas a alguma revisão em seus benefícios deve ser sanada com profissionais habilitados e não com falsas associações. Procure seu sindicato de classe ou alguma das entidades sérias de aposentados, agências estabelecidas há muitos anos, pois aí o aposentado encontrará pessoas com condições de lhe prestar informações corretas. Ou ainda, procure um advogado especialista na matéria.

O mais importante é a própria família do aposentado ou pensionista não permitir que ele caia no conto do vigário e não é preciso existir uma lei para isso. Independentemente do Estatuto do Idoso, zelar pela sua segurança é obrigação daqueles que os amam.

Roberto Moraes é advogado

lazer

Passeios desvendam beleza da área continental de Santos

Renato Moraes

A Cançara Expedições oferece duas opções de passeios para o último final de semana de férias. No sábado (28), o convite é para conhecer a Trilha da Ruína, na área continental de Santos, com caminhada em meio à Mata Atlântica, passando por ruínas históricas e piscina natural. No domingo (29) tem o Giro Náutico Ilha de São Vicente, roteiro náutico cuja rota passa por Cabão, São Vicente, Praia Grande, Santos e Guarujá. Reserva antecipada até quinta-feira (26) pelo e-mail contato@cançaraexpedicoes.com, tel. 3466.6909.



Comunidade percorre a Trilha da Ruína, na Mata Atlântica

Aproveite as férias e economize

A procura por atividades de entretenimento, fast food e viagens cresce durante o mês de férias escolares e surge a preocupação com as despesas extras. Segundo pesquisa da Fundação Getúlio Vargas, os gastos com as crianças fora da rotina escolar chegam a comprometer 12% do orçamento familiar. Para controlar a renda mensal faça um planejamento, inclua as despesas fixas e quanto pretende gastar. Uma boa alternativa para economizar é buscar por promoções.

Oficina Cultural Pago oferece diversos cursos

Os cursos do 3º trimestre da Oficina Cultural Pago estão com inscrições abertas. São 19 atividades nas áreas de teatro, fotografia, produção de documentário, escultura, pintura em tela, grafite, dança, literatura e figurino. Os interessados podem se inscrever pelo e-mail pagofoto@movimentatmas.org.br ou no Centro Comunitário São Judas Tadeu, à rua Napoleão Laureano, 88, Marapé, de segunda a sexta, das 14 às 20h. Informações pelo tel. 3219-3036 ou 3219-1741.

Férias saudáveis e divertidas na Unisantia

Ainda é tempo de participação das esportistas do time da Universidade Santa Cecília (Unisantia). Para as crianças há opções em várias modalidades. Informações para a prática de futebol e futsal, handebol, basquete e natação pelo tel. 3202-7126. Para futsal, handebol, basquete e natação pelo tel. 3202-7127. Para os adultos as dicas são natação, hidroginástica e musculação. Informações e inscrições na Secretaria de Esportes da Unisantia, tel. 3202-7126.

A qualidade do CCAA chegou ao tablet.

Estude inglês de um jeito muito mais moderno e atraente. Você pode assistir aos vídeos das lições, ouvir os diálogos, praticar a pronúncia e rever o conteúdo apresentado em sala de aula. Tudo isso, com apenas alguns toques no tela do seu tablet, quando e onde você quiser. Juntar tantos recursos em um mesmo lugar garante ainda mais agilidade e praticidade ao seu aprendizado. A novidade está disponível, inicialmente, para o Teen Course e o Adult Course. Saiba mais em www.ccaa.com.br/tablet.



0000-0000

receita da clau

CLAUDIA BOM
receitas@claudia.com.br

Risoto Milanês



Excelente acompanhamento para qualquer tipo de carne, o risoto milanês é fácil de fazer e super saboroso!

Reserva: 5 porções • Tempo de preparo: 45 minutos

INGREDIENTES

- 2 copos de arroz arbóreo
- 4 a 5 copos copos de água fervente
- 1 colher de casto de galinha
- 1 colher de manteiga (ou margarina)
- 1 cebola média bem picadina
- 2 dentes de alho amassado
- 1 copo de vinho branco
- espinafre (opcional)
- 1/2 copo de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

PREPARO

Ferva a água, coloque o arroz e o casto de galinha de água fervente, em fogo baixo.

Na panela que vai preparar o risoto, derreta a manteiga. Acrescente a cebola e o alho e deixe até que refiquem bem (a cebola deve ficar translúcida, não dourada).

Coloque o arroz e misture bem, por cerca de 3 minutos. Salpique uma ou duas pitadas de azeite e misture.

Adicione uma xícara de água fervente, com o casto de carne já diluído na água. Misture delicadamente até que o arroz tenha absorvido todo o casto.

Acrescente o vinho e misture até que o líquido tenha sido absorvido.

Em seguida, a sequência se repete, vá acrescentando uma xícara de água fervente de cada vez, e deixando até absorver. O processo deve ser repetido até que o arroz fique al dente.

Deixe o fogo e acrescente o queijo parmesão. Misture devagar. Acrescente o sal a gosto.

DICAS E OPÇÕES

- Esta receita pode servir de base para outros risotos. Use a imaginação e acrescentar ingredientes carnosos, legumes, temperos e queijos diferentes.
- Para finalizar, coloque o queijo parmesão por uma colher de manteiga ou margarina.
- Risoto é feito de carne na foga que sai do fogo. Se for preparar o prato para a noite, é melhor a fazer o risoto todos os ingredientes preparados e começar quando os convidados já estiverem chegando.
- Quando o arroz está al dente? Na dúvida, vá provando. O ideal é que o arroz fique al dente, mas não mole demais.
- Não use o arroz. Você vai usar a quantidade necessária ao cozimento.
- Salsinha? Faca Beldina de Risoto e arroz como preferir!

Veja essa e outras receitas no site www.receitasdaclau.com

BABE PELO
KEBAB

Uma das melhores opções de almoço rápido

Bequino
LANCHONETE

Av. Ana Costa, 466 - Gonzaga - Santos
Cuidado com o consumo! Respeite suas bebidas.
www.bequino.com.br



gastronomia

Restaurantes

Guelão - Os pratos elaborados levam 95% dos ingredientes usados no D.O.M. A experiência pode começar com as viandas marinadas no azeite de castanha. Em seguida, jerrei de vitelo ao molho rfm, guarnição de batatas sauté assadas no sal grosso com ervilhas tortas. Entre os vinhos, o argentino Winemaker's Selection Malbec; Carbenet Merlot. Na sobremesa, a Anéis de Santos é a calda de maracujá com flocos de castanha de caju coberta por amêndoas de baunilha e sorvete de chocolate branco. Quinta e sexta, das 20h às 0h; sexta e sábado até 1h. Rua Dona Luísa, 65, Boqueirão. Tel.: 3877-5379.

Haru - De segunda a quinta acontece o Festival Haru e, diariamente, o cliente encontra o menu à la carte. Apresenta ainda o haru self service por quilo, haru buffet, que leva toda sua estrutura ao local do evento ou através de encomendas, geralmente procurado para botiforas e festas de empresas. Faz entregas. Das 19h às 0h. Sexta e sábado até 1h. Rua Trindade, 8, Gonzaga. Tel.: 3288-2196. Das 11h às 23h. Av. Ana Costa, 549, Shopping Parque Beldina, Gonzaga.

J. Garcia - O chef português Jacinto Garcia comanda o estabelecimento. A sugestão é o abadejo grelhado na manteiga, com amêndoas, feijão de banana e risoto de alho-poró. A carta de vinhos com 120 rótulos inclui o branco português Colares. Para finalizar, torta portuguesa, feita com creme de leite, doce de leite, castanha fatiada e couve de hambórgue. Das 17h às 0h, sexta e sábado até 1h, fecha segunda. Av. Selteira de Gama, 77, Ponta da Praia. Tel.: 3261-3802.

La Beldine - Uma boa dica é o bifezinho de bacalhau, que recebe vem de uma tradicional receita portuguesa. O file mignon com molho alibano, frito com avelãs, também é ótima pedida, além dos frutos do mar, como o salmão, o peixe é o file de peixe-do-mar com molho de camarão. Para acompanhar, chape Brånne. O restaurante funciona de terça a sexta das 18h até o último cliente e até sábado e domingos das 12h até



Cláudia Bom / Fotos

Al Kabir - O festival de cozinha árabe oferece quibe cru, hummus, tabule, arroz de azeite, café e churrasco de folha de uva e de pepino. À la carte, esfihas folhadas abertas de carne, queijo e zatar, com azeite libanês. Para acompanhar, o vinho tinto Lado Brétches ou o branco La Dame Blanche, ambos libaneses. O crêpe de milho servido quente, com duas folhas de sorvete e cobertura de mel de laranja é a dica para a sobremesa. Das 12h às 16h30 e das 19h às 23h30, sábado até o último cliente. Rua Jorge Teófilo, 28. Tel.: 3269-3083 e 3264-2479.

o último cliente. Av. Presidente Wilson, 152, José Marino. Tel.: 3225-6640 ou 3045-0337.

Lanches Independência - No coqueiro do Gonzaga há mais de 60 anos, tem pratos como o espeto misto, que leva duas variedades com file mignon ou contrabó. Ao duas são guarnecidas de arroz, feijão e farofa. Outra sugestão é o filé à parmegiana com arroz e fritas. Também são famosas as lanchas. Confira o «filé Independência», que traz file mignon, queijo, salada e fritas. Para beber, chape Brånne, claro ou escuro. Das 11h ao último cliente. Praça da Independência, 5, Gonzaga. Tel.: 3264-2525.

Largo do Café - Restaurante, cafeteria e happy-hour. Almoço com prato do dia e à la carte, das 12h às 15h. Cafés quentes e gelados. Porção de picante ao alho, cerveja, chape, sucos e refrigerantes. Serve-festa tem música ao vivo, a partir das 17h30. Aberto de segunda e terça, das 7h30 às 18h, e de quarta e sexta, das 7h30 às 22h. R. XV de Novembro, 80, Centro. Tel.: 3219-2548.

La Tratorie Trianon - Dos restau-

lantes mais espessos de cidade oferece bôlho de bacalhau servido em porção com dois vinhos. O camarão à Trianon chega com massa com azeite, alho, vinagre branco, acompanhado por arroz à grãge e batatas fritas. O filé à forestal é servido com molho de vinho tinto, shimeji, risoto de alho-poró e uvas passas. Oferece rótulos em legem a carta de vinhos. Vale o experimentar o português Casa Garcia 2009, tinto ou branco. Na sobremesa, pudim caseiro. Das 18h às 1h, sábado, domingo e feriados a partir das 12h. Avenida do Beldina, 108, Ponta da Praia. Tel.: 3261-7202.

Let's Wok - Especializado em fast-food tailandês, o restaurante funciona com um sistema que o cliente escolhe os ingredientes, como carne, frango, legumes e cogumelos (shimeji e shitahe) e o tempero. O nome do estabelecimento vem da palavra utilizada para o preparo, cujo formato assegura o cozimento rápido e em alta temperatura, com uma quantidade mínima de óleo mantendo o sabor e os nutrientes originais da comida. Funciona de segunda a segunda, das 10h às 22h, na Av. Ana Costa, 465, no Pátio Ipiranga, 2º Pavão, loja 411, Gonzaga.

Meal - Restaurante com pratos executivos e à la carte. É a novidade de são as empadas. Happy hour de quarta a sexta, a partir das 18h. Serve chape Brånne. Segunda e sábado das 9h até o último cliente. Delivery. Pça. Meal, 24, Centro. Tel.: 3219-3389.

CHURRASCARIA

O COSTELO

CHURRASCARIA

Disk CHURRASCOS

Av. Resolvidor Pinheiro Machado, 129 (em frente a Sobra Casa - Casa 1)

- ESPETÃO MISTO
- MECA NA BRASA
- LOMBO
- FILET MIGNON
- CHURRASCOS DE FRANGO
- PICANTA
- FRANGO GRELHADO
- BIFE DE CHORIZO
- GALETO - LANCHEIRA

É a delícia do CARNE DE CORDÃO NA BRASA

T: 3232.2579 • 3222.8484

Seguindo tendências internacionais em eventos, a **Santos Adventure 2013** entra para o calendário do litoral paulista.

Evento dedicado aos
Esportes Radicais - Turismo de Aventuras
Meio Ambiente - Pesca - Náutica
Equipamentos - Acessórios - Serviços

05-09
Julho/13

Santos | SP | Brasil
Mendes Convention Center

Promotora e Realização:

AGS³
Promotora e Realizadora de Eventos

Promovendo grandes eventos,
gerando grandes negócios.

(11) 2641-0511 / (13) 3327-0190 | comercial@ags3.com.br | www.santosadventure.com.br


Santos
Adventure
Sports, Fishing and Boat

tv em transe

CHRISTIAN MORENO

moreno@jornaldaorla.com.br



Falam muito

Como diz o velho ditado, quem fala o que quer, vive o que não quer. Em seu segundo "Na Mesa", Pedro Bial levou uma insinuação de um convidado que foi digna de dizer "boa noite" e encerrar o programa. Com o tema "invasão de privacidade", o jornalista trouxe o paparazzo Felipe Parfili. Depois de algumas perguntas mais ou menos inquisitórias, Bial chamou o ator Pedro Cardoso - que tem aversão aos fotógrafos babiblonistas.

Cardoso chegou com um bilhete pronto e desceu a litorã. "Quem ganha dinheiro com isso não tá aqui, não vem. É aquele que tem uma empresa e paga por essas fotos para publicá-las", falou.

E o paparazzo respondeu: "O principal site que compra as fotos são da TV Globo. A principal revista que compra é da TV

Globo, E!?"

Bial e Cardoso ficaram com cara de tacho. E o apresentador distanciou: "que delícia a gente poder falar disso aqui...". E chamou uma música!

Roger humilha Mazzeo - O ator/bornista Bruno Mazzeo, que gosta de casar agito nas redes sociais, dessa vez se deu mal. No Dia do Rock, promulgou personalidade no Ultraje a Rigor, uma das bandas preferidas da minha juventude, vivendo um fim de carreira dramático.

A banda é fixa do "Agenda é Tudo", atração comandada na Band por Danilo Gentili - defasado de Mazzeo. O líder do Ultraje, Roger Moreira, que acabou de ganhar na história, rebateu:

"Como feio, branzêlo, com-fardei uma coisa com outra!



Paparazzi colocou Pedro Cardoso e Bial em sala justa

Nunca se dei muito para você ser bulhaca comigo... Sempre te tratei com respeito e consideração, inclusive quando lhe cedi minhas músicas para seu final de programa e para seu filme. Meu nome está escrito de maneira indeleível na história da música desse país. O sei, se você tiver sorte, pode um

dia ser mais do que uma nota na história de Chico Anysio... Mas você é garoto, tem chão ainda. Aprenda com seus erros. Quem sabe um dia você chega lá? Boa sorte! Você vai precurar."

Outro do Dia do Rock - Lúcio, com sua metalbucha sem

pre pronta pra desgraxar, assaltando o atual estilo da música brasileira.

Sentamos muito na gratificação ano 90, vivamos um arrabalgado e agora não tem condição de seguir essa cultura de rockabilly, que é muito mais globalizada e exige muito mais integração e cross-politismo com o mundo. Nós estamos cada vez mais num pacto caipota do infâmico!"

Depois da Xuxa, Roseare - O "Fantástico" utilizou mais uma foto pra conseguir belos olhos, boa audiência. A bola da vez foi a ex-primeira-dama Roseare Gólfar Depremente como Xuxa, ela agora é evangelista e disse acreditar em "homocidência". Foi algumas revelações sobre o mundo: Fernando Gólfar (quando casasse espanhol) e, no final, achamos da primeira que acobde: do "apertar" R3-18 ml. Católica.

roteiro



Comédia em Preto e Branco

Com Marcelo Mersari e Rodrigo Capella, e supervisão de Fabio Nascimento. Com um belo Festival por ser tratar do cotidiano, a peça de uma hora e vinte de duração, convida a boas gargalhadas junto aos atores, pois tem total interação com a plateia. Apesar de seguir um roteiro, cada espetáculo é único e exclusivo. Milão, dia 21, às 21h, e domingo, dia 22, às 20h, no Teatro Coliseu. Ingressos entre R\$ 25 (inteira) e R\$ 60 (inteira).

Imagens do Espírito

A exposição individual de esculturas da artista Márcio Garrido que executa sua obra com material que algum dia fora útil a alguém, torna troncos de madeiras. Suas esculturas retratam imagens impressionantes de um universo próprio ao olhar do visitante. Dia 13 a 27 de julho, das 8 às 18 horas na Galeria de Arte da Prodesen.

Imagens de uma Paixão: 100 Anos da Torcida do Santos

A Exposição fotográfica homenageia o Santos FC no seu centenário e retrata a paixão do torcedor a uma das mais importantes instituições futebolísticas do mundo. O conteúdo fotográfico foi selecionado através de concertos e oficinas. Até 12 de agosto, de terça a sexta, das 9:30 às 21:30; sábado, domingo e feriado, das 10h às 18:00. No Sesc.



Edy Star



O último Kawemita Carla Raul - A proposta do espetáculo é celebrar o maior nome do rock brasileiro Raul Seixas, pelos 40 anos da saída em mercado fotográfico do cultuado disco: "Sociedade de Gêl Ordem-Governista-Apreensão Sessão das 10", assim como também os 40 anos da proposta de uma Sociedade Alternativa com o LP "Gita". Seta, dia 20 de julho, às 21:30 no Sesc. Ingresso: R\$ 8 (inteira); R\$ 4 (meia) e R\$ 2 (trabalhador no comércio e serviços matriculado no Sesc e dependentes).

Ary Toledo - Após 10 meses, o mestre do fio está de volta à Praia Grande, sempre com novidades em seu show. Em 2012 Ary Toledo comemora 50 anos de carreira musical e humorista, durante a qual criou um acervo de 65 mil peças catalogadas 20 livros e 10 CDs e com a possibilidade de entrar para o Guinness como o maior colecionador de pedras. Ary Toledo, junto com Chico Anysio, Jô Soares e José Vasconcelos são os mais antigos humoristas do formato Stand Up Comedy, gênero que foi introduzido no Brasil na década de 60. Seta, dia 20, às 20:30; e sábado, dia 21, e 21h, no Palácio das Artes de Praia Grande. Ingressos: R\$ 50 (inteira).

Vida em arte - A exposição de fotos que é uma promoção da Academia Feminina de Ciências, Letras e Artes de Santos, dá espaço para que seus integrantes possam mostrar publicamente o seu talento. Até 22 de julho das 9 às 18 horas de terça a domingo na Praçoteca Benedito Capello.

estrelas & moléculas

GEORGE F. JORGE E
MÁRCIA BERNARDO
astro@journalstar.com.br



Hora exata do nascimento define ascendente

Para se conhecer o signo Ascendente, é preciso conhecer a hora do nascimento com a precisão dos minutos. Como existem muitas pessoas que não têm certeza de sua hora, é importante que saibam que é possível fazer a retificação através de alguns cálculos. É tratado como hora e minuto do nascimento o momento da primeira respiração do bebê — e aqui fazemos um apelo às maternidades, para que a anotem o mais corretamente possível.

Primeira respiração— Em termos técnicos, o Ascendente representa o grau do Zodíaco que se eleva no horizonte oriental no momento do nascimento. Ele representa a porta de entrada na vida, a sua primeira respiração, "o tempo do alar", a primeira impressão que temos de algo, como os outros nos veem.

Interação— A característica do signo ascendente representa a relação com o mundo exterior, a forma de responder e perceber a vida e de se integrar com ela, como uma pessoa trata seus objetivos, a aparência física, o aspecto exterior.

Porta— Fazendo uma relação do signo do nascimento com o Ascendente, é como se ele representasse a porta de uma casa que se comunica com a rua, mas não dá para se saber como ela é por dentro. E esse signo será o veículo que nos levará em contato com nós mesmos (Self).

Naturezas distintas— Um indivíduo do signo de Escorpião possui por natureza uma característica descortada, misteriosa, intensa e profunda, mas no caso de ter um Ascendente em Gêmeos, a sua aparência será mais postal, leve, cari-

osa, intelectual, aberto a informações e diversidades. São duas naturezas distintas que se integram.

Mito— Muitas pessoas costumam nos perguntar se é verdade que o signo Ascendente só será vivido após os 30 ou 40 anos. Essa informação não tem nenhuma fundamentação, e não se sabe de onde é proveniente, já que a característica do Ascendente se manifesta desde o nascimento.

E por volta dessa idade que você tende a ir em busca de sua jornada pessoal, de sua autenticidade e o Ascendente é aquele que nos auxilia a nos tornarmos aquilo que realmente somos, o Self.

* George Ferraz Jorge e Márcia Bernardo são professores da Escola Sarriata de Astrologia



os baldos

ALEXANDRE BARBOSA



TOQUE RÁPIDO

Reparo gratuito do limpador de para-brisa

Nesta quinta-feira (19) quem comparecer à unidade HED Bate-Proteu de Santos terá direito ao reparo gratuito do para-brisa de seu veículo, independentemente de ser segurado da HED. O serviço só é feito em para-brisas que tenham condições de reparo e, além disso, sendo distribuídos vouchers de desconto para aplicação de insulfilm e película anti-risco.



horas. O atendimento é das 9 às 12h e das 13 às 17h, na av. Ana Costa, 101.

Guarujá conquista título dos Jogos Regionais

Com 299,5 pontos (total de 50 pontos de vantagem sobre o segundo colocado, Cabaité), Guarujá conquistou o título dos XI Jogos Regionais, realizados em Santos Arede. No resultado geral, a cidade obteve oito primeiros lugares, cinco segundos e seis terceiros, além de outras boas colocações, que ajudaram na premiação final. No total, foram 226 medalhas, sendo 61 de ouro, 91 de prata e 65 de bron-

ze. No último dia de competições, Guarujá conquistou mais duas medalhas em competições coletivas: ouro no basquete masculino e bronze no futebol feminino. Com o título geral, a cidade, que havia disputado a segunda divisão do evento no ano passado, volta à elite esportiva do estado, ao lado de São Caetano do Sul, São Bernardo do Campo, Santos, Santos Arede, Guaraci e Praia Grande.

Consultório de Fisiologia e Estética

10 Anos em +
5 endereços locais
7 pediatras

R\$ 200,00 (sem 2x)

(11) 3022.4481
(11) 3026.4308
R. Marcelino Botelho, 11
Jd. O. - Itaipava

OBRAS INICIADAS

GARANTA SEU LUGAR NESTE PRIVILÉGIO ÚNICO.



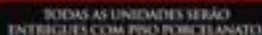
PHOENIX
Scarlet

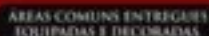
3 SUÍTES · 160M² · 3 VAGAS3 DORMS. · 1 SUÍTE · 93 E 100M² · 2 VAGAS



Exclusivo lazer na cobertura.

- PISCINA ADULTO - PISCINA INFANTIL
- SOLÁRIUM E DECK DESCOBERTO
- FITNESS CENTER
- SALÃO DE FESTAS GOURMET











PARCERIAS



SÍNDICO



DESENVOLVEDOR, CONSTRUTOR E VENDEDOR

