

**À LA CARTE**  
**Vera Ribeiro de Carvalho**  
(você poderá ver a explicação desse título clicando [aqui](#))

**E O QUE VOCÊ FEZ?...**



Só esta coluna, conforme muitos já sabem, escrevo desde 2009... Já pensaram quantos Natais se passaram?!

Então... e sempre parece, nesta época, que se tem a obrigação de escrever sobre... Mas já fiz de tudo! Ficção... contei sobre vários dos meus Natais... da minha frustração de hoje não ser mais como eu sonhava...

Não sei vocês... mas, quando penso em música característica, a primeira que me vem à cabeça é aquela da Simone que muitos – como eu – amam, e outros a odeiam, de tanto que sempre toca... Hoje, ela me serviu de mote... Vou pegar um ângulo sobre o qual nunca escrevi, nesta data...

“Então é Natal, **e o que você fez?** - O ano termina e nasce outra vez”...



Só que... é exatamente aí que nos damos conta de tudo o que **NÃO** fizemos! Aff!!

Esse pensamento de Rubem Alves me levaria a um profundo estresse: “A celebração de mais um ano de vida é a celebração de um desfazer, um tempo que deixou de ser, não mais existe. Fósforo que foi riscado. Nunca mais acenderá. Daí a profunda sabedoria do ritual de soprar as velas em festa de aniversário. Se uma vela acesa é símbolo de vida, uma vez apagada ela se torna símbolo de morte.” – E sabem por quê?

Porque eu teria que me ater à minha idade... e, fatalmente, isso me remeteria à triste constatação de que agora restam poucos... pouquíssimos anos pela frente em relação aos que eu já tive para trás...

Então resolvi brincar... procurar alguma coisa que não fosse tão... fatal! rrsrsl!

Achei uma lista inusitada, introduzida pela pergunta: “Quantas destas 100 coisas para fazer antes de morrer você já fez?”

Achei legal, até para vocês também verem quantas dessas coisas já fizeram... o que ainda falta... (claro que nem tudo será importante para todos da mesma forma...). Mas... 100 é muita coisa! Ficaria uma coluna infinita... Selecionei a metade... e já ficou de bom tamanho!

Vamos lá:

<a href="#">Pulou sete ondas</a>	Já. Estou sempre no litoral no Ano Novo...mas nem sempre vou pular
<a href="#">Escreveu um livro</a>	Estou escrevendo...
<a href="#">Fez trabalho voluntário</a>	Sempre!

Viajou com a sua família	Muito!
Teve um filho(a)	Tive três. Perdi um por aborto espontâneo. Muito triste!
Fez uma aula de dança	Fiz.
Participou de um sarau	Participei e organizei vários.
Teve um animal de estimação	Tive cachorros. Na infância (uma) e casada (três)
Andou a cavalo	Uma vez só!
Subiu uma montanha	Sim. Foi alucinante!
Foi a uma exposição de arte	Várias!
Teve que engessar braço ou perna	Nunca!
Participou de um amigo secreto	Alguns...
Participou de um protesto	Sim.
Andou de montanha russa	Uma vez para nunca mais!
Viajou de carro para longe	Sim. Vááárias vezes!
Ganhou um prêmio	Não por sorteio... Algumas preciosas homenagens.
Assistiu ao show da sua banda favorita	Não. Mas algumas legais.
Abriu seu próprio negócio	Sim, quando comecei a dar cursos de redação.
Teve um relacionamento à distância	Todos temos, com as redes sociais. Mas... amigos(as)!
Assistiu a um parto	Sim, uma vez. Parto normal. Eletrizante!
Aprendeu outro idioma	Estudei francês, inglês e latim. Não falo legal. Leio bem inglês.
Andou de barco	Sim. Principalmente em Guaratuba. Em Porto Seguro tb.
Foi madrinha/padrinho de casamento	Várias vezes.
Tirou um mês inteiro de férias	Ultimamente... sempre!
Aprendeu a tocar um instrumento	Sim. Violão.
Plantou uma árvore	Sim. Na escola, em criança. No PREMEN II, no Ribeiro de Campos
Chorou ouvindo uma música na balada	No último “esquenta”, qdo cantaram música do Cláudio Martins
Casou	Sim, né? rrsrs!
Cantou com uma banda	Cantei. Nos “Ontem ao Luar”...e com o Kapop...
Fez um castelo de areia com uma criança	Sim. Meus filhos, meus netos.
Escreveu um poema	Sim. Vários.
Experimentou uma comida exótica	Sim. Amo comer tudo que é esquisito... kkkk!!!
Andou de trem	Sim. São Carlos – São Paulo e vice-versa.
Meditou	Sempre.
Cantou num karaokê	Quem não? rrsrs!
Filmou um evento da família	Sim. Natais. Reveillon... Aniversários.
Homenageou alguém publicamente	Sim. Algumas vezes.
Viu o nascer do sol	Sim. Guaratuba.
Tomou banho de chuva sem correr	Sim. Carnaval de rua em Guaratuba.
Tomou um porre	Sim. Mais de um, até que aprendi meu limite.
Conheceu uma pessoa famosa	Sim. “Dinos”: Wanderley Cardoso, Tony Angeli
Conheceu a cidade onde seus avós nasceram	Não. Teria que ir para a Itália...
Organizou um álbum de fotos	Vários. Dos meus filhos, das minhas núpcias...
Falou em público para muitas pessoas	Inúmeras vezes.
Viu a neve	Uma vez, aqui, em 1972 (para nunca mais. Detesto frio!)
Patinou no gelo	Nunca, nem pretendo!
Dormiu num hotel	Sim. Vários!
Usou uma peruca	Uma vez, do meu próprio cabelo. Alguns apliques tb.
Despediu-se de alguém que amava muito	Sim. Para sempre... Pai, mãe, tia, Cláudio Martins...

E então? Cada coisa, né? E você? O que já fez, disso tudo aí? O que não fez? (Pena que não vou saber... sniff!).

Vamos combinar o seguinte? Selecione da lista algumas coisas de que gostou e ainda não fez... e faça aqueles “votos de final de ano” para o ano que vem... Quem sabe?

Quem Sabe  
Um Dia...

♪♪ Meu bem, você me dá...



... água na boca! ♪♪

Mais uma “ex-aluninha” “comparece” aqui hoje... irmã de outros dois “ex-aluninhos”... E vocês acreditam que foi a mesma pessoa que “dedurou” seus dotes culinários? Siiiiim! Ela mesma! A “Ivete da Cinderela”! kkkkk!! Ela me contou que essa pessoa faz um yaksoba diferente, daqueles de “comer rezando”! E é claro que eu fui “correndo atrás”, né? rrsrs!

Então, hoje trago para vocês as “mãos de fada” da minha querida “Leninha”... a

**Maria Helena de Almeida Menegon**



... que nos apresenta a receita deste prato (foto não original):



## Yakisoba da Leninha

1 pacote (500g) de macarrão Nissin Laman (fritar em panela teflon)

Obs. pacote da embalagem vermelha - tirar com 3 minutos exatamente/ lavar bem na água fria. Depois de bem soltinho, jogar um pouco de óleo em cima. Despejar em uma travessa.

300 gramas de lombo de porco (sem osso). Pode ser usada carne de boi ou frango (temperar a carne com sabor Ami - tempero com tampa vermelha)

1 cenoura grande

1 cebola grande

1 pimentão pequeno em tiras

4 folhas de acelga

4 folhas de repolho (quando cortar, tirar o talo do meio)

1 folha de repolho roxo (opcional)

1/2 maço de brócolis

sal, óleo de soja a gosto

Algumas gotinhas de óleo de gergelim

amendoim

### Para o molho

2 litros de água

Osso de carne de porco e, se tiver, de boi também. Cozinhar por mais ou menos 1 hora e depois retirar os ossos.

1 pedaço pequeno de gengibre ralado (bater no liquidificador com pouca água e peneirar)

2 tabletes de caldo de carne

1/2 copo de shoyu

Aji-no-moto

1/2 colher de sopa de açúcar

1 envelope de Hondashi

Maisena para engrossar o caldo (mingau fino)

Refogar a carne com pouco óleo e deixar ficar bem molinha. Misturar a cenoura, o brócolis, a cebola e o restante. Colocar tudo por cima do macarrão.



*Bem  
apetite!*

Obrigada,  
Leninha!

# CURIOSIDADES



Da série “As ruas mais encantadores do mundo”



A famosa Broadway da cidade de Nova York é um conhecido centro cultural. Com seus 53 km de extensão, é uma das vias mais importantes de Manhattan. Abriga dezenas de teatros e por ela passam importantes desfiles. A Times Square, uma central turística, tem a reputação de ser o lugar mais movimentado da Grande Maçã. Para todo lugar que se olhe, há quiosques de comida, lojas de departamento e telões de publicidade em alta resolução.

**CHARME**  
HOMEM • MULHER  
calçados • acessórios

*Renda-se ao romantismo e sofisticação das rendas brancas! Sapatos Ferracini para “ele”... Apaixonada pela coleção de rasteiras de amarrar da Vizzano!! XUÁ XUÁ - Adoráveis, um mais lindo que o outro! Já pensaram? Assim, tão perto do Natal, TODA a loja em 10 vezes?? E atencem para os dias de atendimento. Aproveitem!*

### **Espaço Salute**

Clique no link abaixo para ler a coluna de hoje do Dr. Rodrigo:

<https://goio.news/noticias/244/6469/pele-e-emocoes>

**Dr. Eduardo M. Otani**  
CRM: 7668



[www.otani.med.br](http://www.otani.med.br)

Atendimento Geral  
Cirurgia Geral  
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL  
SANTA MARIA

*Se você faz musculação, você ganha peso. Não que tenha engordado, é que você ganhou massa muscular... não fique triste, comemore !!*

### Ótica e Relojoaria Orient



**20%**  
DE DESCONTO  
A VISTA

**CHEQUE DIRETO PARA MARÇO DE 2020**  
NESTA SEMANA A LOJA ESTARÁ ABERTA ATÉ ÀS 22 HORAS

**ORIENT**  
ÓTICA E RELOJOARIA

☎ DANIEL PORTELA, 694 ☎ 3522-1881 ☎ 99829-6116

Presenteie seu

**AMIGO SECRETO**



ÓTIMAS OPÇÕES PARA AQUELA PESSOA ESPECIAL!

Presentes para todos os gostos.

JOIAS • SEMI-JOIAS • RELÓGIOS • CARTEIRAS EM COURO • ÓCULOS DE SOL E GRAU

**ORIENT**  
ÓTICA E RELOJOARIA

☎ DANIEL PORTELA, 694 ☎ 3522-1881 ☎ 99829-6116

*Aproveite as melhores opções na ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT! A loja esta aberta nesta semana até às 22 horas. Lá também você encontra ótimas opções de presentes para seu amigo secreto. Aproveite a super condição de pagamento: 20 por cento de desconto à vista ou cheque direto para março de 2020. A equipe da ORIENT deseja a todos um feliz Natal e maravilhoso 2020!*

ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116

Floricultura  
**QUATRO  
ESTAÇÕES**



*As orquídeas estão lindas, olhem essas mini orquídeas - lilás ou branca - não são um charme? Ótima maneira de demonstrar o amor que sentimos neste Natal! A FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES já está em clima de festa, com diversas opções de arranjos, buquês e cestas para todos os gostos, e ainda garantem a entrega. Vá conferir! Ela espera sua visita! Várias opções de Presente... ♥ Porque de emocionar ela entende!*

**FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES - 44 3522 5265. Whats 999603098**

Você tem certeza?





Concordância injustificável.

- a) Foi necessária toda a documentação pedida para a matrícula
- b) É bom ter muita cautela nesse caso
- c) É necessário habilidade para resolver este problema
- d) Na presente situação, é válido a justificativa trazida por ele

<https://sitenotadez.net/portugues-gramatica/>

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

