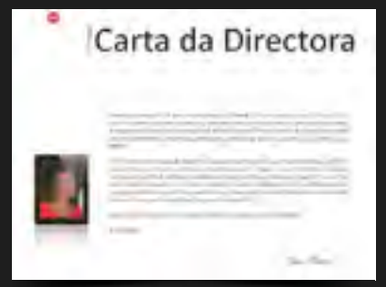
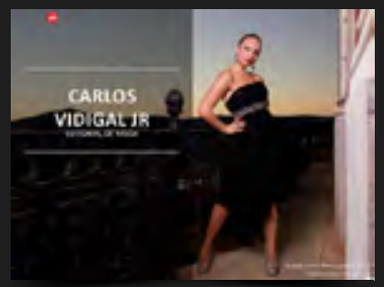
Índice


Carta da Directora

MINIATURAS DE ARRAIOLOS

PAGAMOS TERAPIA A CAVACO?

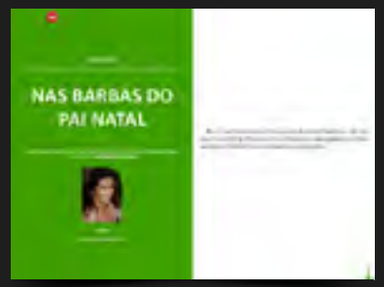

CARLOS VIDIGAL JR

SABORES DE SEMPRE

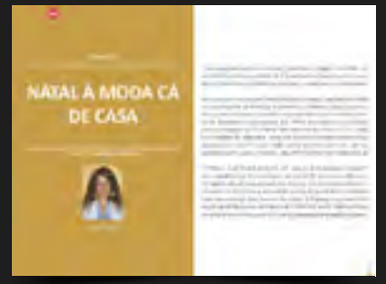
QUERENÇA

ALERTA TESTÍCULO

VELHO ANO NOVO


NAS BARBAS DO PAI NATAL

ARQUITECTURA & DECORAÇÃO

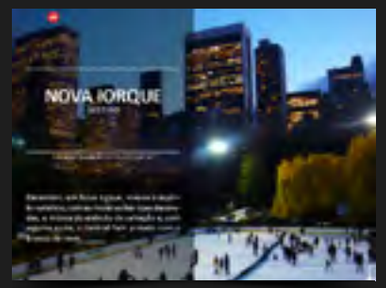

NATAL À MODA CÁ DE CASA

CAVALINHO

CALÇADO

ADEUS NATAL!

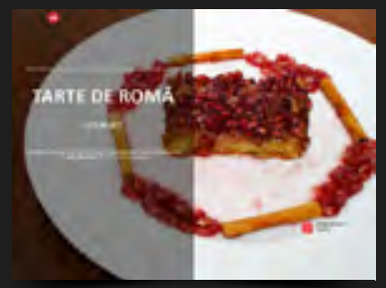
MÓNICA JARDIM

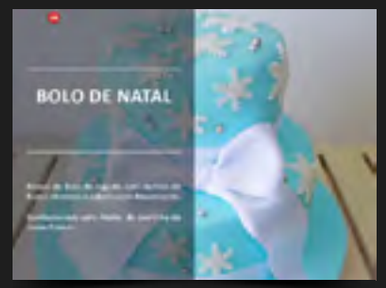

NOVA IORQUE

MODA
MUST HAVE

MAKEUP

PORSCHE CAYENNE


TARTE DE ROMÃ


BOLO DE NATAL

Carta da Directora

Dezembro sempre foi e será um mês mágico. O Natal, o fim de mais um ano, tudo contribui para nos sentirmos mais nostálgicos. Este ano e de certo os próximos, para muitos famílias portuguesas o Natal será cada vez mais sinónimo de partilha e convívio. A crise não nos deixa ser excessivamente consumistas, obriga-nos antes a dar aquilo que nem sequer tem preço: AMOR.

Com a crescente emigração Dezembro passará a ser também, para muitas famílias, o mês de reencontros. Contam-se os dias do calendário para ver chegar os que mais amamos e junto deles poder partilhar este espírito natalício. Muitos dirão que estamos a regredir, mas de todas as coisas más que a crise nos tem trazido, há outras muito especiais e gratificantemente boas que se elevam: a partilha, o sentimento, o estar junto dos que mais gostamos sem pedir nada em troca, sem necessidade de presentes materiais.

Nunca o calor de um sorriso aquecerá tanto os corações como neste Natal.

Boas festas!

Inês Pereira

ESTE MÊS

EDITORIAL DE MODA EXCLUSIVO PARA A *her* IDEAL DO FOTÓGRAFO CARLOS VIDIGAL JR

MINIATURAS DE ARRAIOLOS

INOVAR A TAPEÇARIA

REPORTAGEM DE **INÊS PEREIRA** (TEXTO E FOTOGRAFIAS)

Sentada numa cadeira, costas curvadas para o colo. Com a força firme do braço e a precisão da agulha nos dedos dá vida a um pedaço de tela de serapilheira. Aos poucos as cores das lãs vão formando desenhos. Ramos e flores.

Paula Ramalho cresceu e quase que nasceu no meio dos tapetes de Arraiolos. Aos 39 anos e depois de dois desempregada resolveu dar-lhes outra vida que não a dos grandes rectângulos que ornamentam o chão das casas de milhares de pessoas.

Farta de esperar por uma solução que no Alentejo tardava em aparecer decidiu agarrar o negócio da mãe e juntar-lhe novas ideias. Inexistentes e por explorar. Puff, chouriços para tapar as correntes de ar nas janelas e portas, sacos para o pão, bolsas ou "talegos como dizem os alentejanos", pegas para cozinha, entre tantas coisas que quer ainda criar. Chamou-lhes Miniaturas de Arraiolos.

Faz também pequenos tapetes, muito procurados para o chão da casa de banho. Como são peças mais pequenas, rápidas de fazer, Paula consegue vendê-las por um preço bem mais baixo, e em conta, do que os tradicionais tapetes.

Como refere "o tapete de Arraiolos é um artigo caro e é preciso adaptar à situação de austeridade. Um tapete de mil e muitos euros não se vende todos os dias. Muito bom é conseguir vender dois por ano". Já as miniaturas Paula Ramalho vende quase todos os dias pois os valores divergem entre os 6 e os 50 euros.

Os clientes são maioritariamente turistas estrangeiros e nacionais. Os primeiros apaixonam-se pelos artigos ao primeiro olhar. Paula até já conseguiu exportar para o Japão. A proprietária de uma loja de puff em Tóquio fez uma encomenda para os começar a introduzir no mercado oriental. Uma alternativa aos puff de pele.

Já em relação aos turistas nacionais Paula sente que estão a adquirir este tipo de artigos porque estão a voltar ao interior. Aos produtos artesanais e muito tradicionais. Como a artesã refere "combinam bem com qualquer decoração, desde a mais rústica à mais moderna".

Paula Ramalho consegue fazer qualquer desenho nas suas peças. Mas são os mais antigos, os mais tradicionais que os clientes procuram. Nos sacos reproduz a imagem de elementos históricos da vila de Arraiolos. Nas outras peças mantém os ramos e flores tradicionais nesta tapeçaria.

Lidar com a austeridade e a falta de poder de compra dos portugueses e de alguns europeus tem sido relativamente fácil para Paula, pois as miniaturas de Arraiolos trouxeram à loja uma nova esperança. Já o mais difícil tem sido combater as falsificações dos tapetes. Mas, como diz, "as pessoas já conseguem ver as diferenças e perceber que um original dura uma vida inteira, enquanto que um falso não aguenta a primeira lavagem".

Os tapetes de Arraiolos são centenários. Há exemplares com séculos de existência e segundo a opinião desta artesã profissional "quanto mais usados mais bonitos ficam".

OPINIÃO

PAGAMOS TERAPIA A CAVACO?

CRÓNICA DE **ANA MARGARIDA VALÉRIO**

ASSISTENTE DE BORDO DA AVIAÇÃO CIVIL
LICENCIADA EM LÍNGUAS, LITERATURAS E CULTURAS - ESTUDOS INGLESES
MESTRADA EM MATERNIDADE
DOUTORADA EM CIDADES DO MUNDO!!!!
INTERESSES: TEORIA DA LITERATURA, PESCA, RESTAURO
VICIADA EM PANELAS QUE COZINHAM POR NÓS E APPS DO IPHONE.

Mas afinal o que é mais grave? Os meninos não saberem construir o Superlativo Sintético ou S.Exa, o Presidente da República Prof. Cavaco Silva não saber pronunciar P-O-R-T-U em P-O-R-T-U-G-A--L? Pelo menos os meninos defendem-se dizendo que qualquer coisa é hiper, mega e super para não cometer erros…Ao PR ainda não ouvi nem vi tomar medidas…será que já alguém lhe disse?

Parece inacreditável que uma comitiva presidencial leve umas quinze pessoas na retaguarda cada vez que viaja: a cabeleireira, o maleiro, o segurança, etc. Imagino ainda que, no dia-a-dia, sejam uns dez na casa presidencial. Por lá coexistem um consultor de imagem, uma maquilhadora, um P.T., uma ou duas empregadas de limpeza, uma cozinheira e um chauffeur … fora os seguranças do PR e de Maria. Porque não contratar um terapeuta da fala para o PR aprender a dizer o nome do seu país? É o mínimo que se pode exigir e, já agora, os contribuintes pagam duas horitas de aulas de pronúncia. – Pagamos, certo?

Mas isto leva-nos exactamente para o problema do ensino da língua portuguesa nas escolas e para o facto de ainda se perder tempo a penalizar uma criança de 10 anos por não reconhecer a origem latina numa palavra. As que o conseguem fazer são aquelas cujos "deslizes" os pais vão corrigindo ou as que têm capacidade para decorar uma lista que nem sequer ouso reproduzir mas, da qual, posso dar um ecozito: macérrimo de magro ou paupérrimo de pobre.

O mais engraçado é consultar Fonseca & Roquete e o seu Diccionario da Lingua Portugueza com prólogo de 1848. Diz-se sobre a formação dos superlativos …Alguns têem dous superlativos, um regular, outro irregular; o que se mostra da taboa seguinte…e em seguida "chuta" com os irregulares antiquissimo, dulcissimo, etc. versus os regulares antiguissimo e docissimo, etc.* Ora bem! Em meados do séc. XIX já se via este fenómeno como regular, hoje em dia corrige-se por inaceitável.

Tenho estado muitas vezes do lado dos professores mas, se há que assegurar que os meninos conhecem a flexão e os graus dos adjectivos e devem ser testados em provas, não é o ME que exige que seja através das formas do latim, "MORTÍSSIMO" como se sabe. É critério dos professores e, para mim, imperdoável! Que ganham com isso? Que se saiba que antigamente magro era macer? Obrigadinho, mas prefiro que digam magríssimo à portuguesa e que gastem energias a aprender a acentuação do conjuntivo para nunca mais ouvir que nós fáçamos!

*não acentuados no original

CARLOS VIDIGAL JR

EDITORIAL DE MODA

Vestido preto Venus 280,00 €
Sapatos da produção

Vestido creme e preto sereia Jovani da produção
(preço sob consulta)

Vestido rosa Belsoie 290,00 €

Vestido curto brilhantes Jovani da produção
(preço sob consulta)
Sapatos da produção

Vestido Nude Fny 320,00 €
Sapatos da produção

Vestido Azul Delovely 270,00 €
Sapatos da produção

Fotógrafo: Carlos Vidigal Jr
Modelo: Katya Goncharova
Guarda-Roupa: Amores Perfeitos (www.amores-perfeitos.com
Avenida Adelino da Palma Carlos lote 4 r/c drt Faro)
Assistente de Produção: Nuno Soares
Cabelo e Unhas: Fábio Vieira
Maquilhagem: Susy Ferreira
Agradecimentos: Pousada de Faro Estoi Palace Hotel

Um antigo Palácio do século XVIII
A luxuosa Pousada do Palácio de Estoi, nascida a partir da recuperação de um antigo Palácio do século XVIII, situa-se na Aldeia de Estoi, a apenas 10km de Faro.

Num projecto da responsabilidade do Arquitecto Gonçalo Byrne, o Palácio foi transformado na Pousada de Faro Estoi Palace Hotel. Em 2009, abriu ao público possibilitando o usufruto dos antigos pavilhões de chá e dos seus fantásticos jardins ao estilo de Versailles a todos os visitantes.

POUSADA DE FARO ESTOI PALACE HOTEL

Rua São José 8005-465 Faro - Estoi
GPS Latitude: N 37 05.799 Longitude: W 7 53.731
Telf. (+351)289 990 150 Fax. (+351) 289 994 026
guest@pousadas.pt

SABORES DE SEMPRE

COM UM NOVO GOSTO

REPORTAGEM DE **INÊS PEREIRA** (TEXTO)

Duas amigas, com percursos profissionais ligados ao turismo no Algarve, decidiram unir esforços e criar um projecto que vai muito além do sol e praia. Taste Algarve é, como Mariana Ramos Mesquita e Sofia Telles explicam, "uma iniciativa que pretende divulgar e preservar as tradições gastronómicas e produtos locais da região, proporcionando aos turistas experiências um pouco diferentes do habitual".

Fotografia cedidas por Taste Algarve

A ideia surgiu da necessidade que alguns turistas mostravam em conhecer mais sobre a região, "estando ambas a trabalhar directamente com turistas há alguns anos, fomo-nos apercebendo que os nossos clientes procuravam saber um pouco mais sobre o Algarve. Muitos têm uma grande curiosidade acerca das tradições dos locais que visitam e o Algarve tem um património muito rico, combinando a serra e o mar com a herança mourisca e experiências autênticas que ainda permanecem acessíveis".

Criado em Fevereiro o Taste Algarve tem programas e experiências "únicas que vão muito além de ensinar as pessoas a cozinhar, oferecem aos visitantes um olhar próprio sobre o estilo de vida e sabores intensos do vasto património gastronómico da região mais a Sul de Portugal". Há espaço para todos os gostos e estilos. Desde um programa personalizado "ao gosto de cada visitante, como os workshops de culinária". Mariana e Sofia acompanham mesmo os clientes a um mercado local para comprar os ingredientes necessários para preparar uma refeição, "repleta de sabores autênticos do Algarve".

As duas mentoras do projecto também se deslocam a casa dos clientes e fazem programas especiais de 3 a 7 dias, que incluem "sessões de culinária, visitas a mercados e produtores de mel, queijo, flor de sal e medronho, provas de vinho e azeite e ainda visitas a salinas ou adegas. Até mesmo piqueniques estão disponíveis, garantindo que os sabores do Algarve chegam a qualquer lugar, por mais inóspito que seja" referem as duas amigas.

E já são muitas as parcerias que fizeram com várias empresas algarvias. Neste momento estão a desenvolver mais projectos com colaborações com chefes. O objectivo é criar ementas "indo um pouco além do convencional receituário algarvio, com excelentes e por vezes imprevisíveis conjugações".

Já com o projecto PROVE "procuramos estreitar a ligação entre os produtores e consumidores, ao propor receitas utilizando produtos de um cabaz, com frutas, legumes e ervas aromáticas, adaptando sempre estas receitas aos produtos e época do ano", acrescentam.

Reinventar a tradição gastronómica está na base desta iniciativa. As duas empreendedoras confirmam que a tudo o que é típico está a ganhar terreno junto dos turistas. Os visitantes do nosso país procuram cada vez sentir de perto a essência do local de férias. E assumem que o Taste Algarve "acaba por ser um pouco de nós pois é a partir do nosso esforço e persistência que tem avançado e é graças à nossa dedicação pessoal e à confiança que os nossos parceiros têm depositado em nós, que o temos visto a crescer cada dia". O sorriso que os seus clientes mantêm e deixam ficar depois de cada experiência é prova de que conhecer de perto, sentir, cheirar e saborear a tradição e a tipicidade do local de férias é um complemento que enriquece a visita.

Os trabalhos de Mariana e Sofia podem ser visto na Algarve Travel TV.

QUERENÇA

REGRESSO ÀS RAIZES

REPORTAGEM DE **INÊS PEREIRA** (TEXTO E FOTOGRAFIAS)

Numa altura em que Portugal assiste à emigração de milhares de jovens há ainda quem não queira sair do país.

Joana Alho e Cátia Guerreiro fazem parte de um grupo de 9 jovens que durante quase um ano fizeram renascer a aldeia de Querença, no interior do concelho de Loulé.

Abraçaram um estágio num projecto que pretendia, e ainda continua, dinamizar território adormecido e quase esquecido: o interior.

Uma é bióloga a outra formou-se em Engenharia do Ambiente, juntas têm, agora que o estágio no Projecto Querença terminou, vários sonhos para tornar a aldeia mais atractiva e viva.

Um ano depois de terem passado a viver na pequena localidade dizem que fazem parte da aldeia. Já conhecem todos os habitantes, sabem qual o dia-a-dia de cada um dos moradores. Já se identificam como "Joana de Querença", por exemplo. A ligação foi "muito forte e diferente", dizem, e aconteceu por estarem todos os dias na aldeia. Entraram nas rotinas locais.

Aceitaram este projecto como um desafio. Joana por exemplo vive na cidade mas acabou por gostar da calma de que nunca usufruiu. Agora sonha mais alto e quer ter uma turismo rural no interior. Mas apesar de passar o seu tempo numa aldeia, também gosta da agitação de Lisboa.

Cátia está mais habituada ao interior pois nasceu e cresceu numa vila do concelho de Silves, mas Querença tem ainda mais calma e "o sentimento de vizinhança é gratificante", diz.

Para já as duas jovens têm preparadas diversas actividades viradas para os mais pequenos. Vão trabalhar com escolas. Levar os alunos a percorrer os caminhos naturais da aldeia. Descobrir a Natureza. A flora e a fauna. As libelinhas têm um lugar de destaque nas acções preparadas para a Fonte da Benémola.

"Há muito a explorar", dizem. "O interior tem de ser esculpido. A nível de turismo rural de interior há muito a fazer. É um complemento ao sol e praia".

Para isso querem levar os turistas até ao interior e com eles realizar workshops de apanha de azeitona. "Queremos proporcionar experiências únicas que marquem a memória dos visitantes. Ecoturismo é o futuro".

Então e o que falta para levar as ideias para a frente? "Visão de muitos e financiamento. Andamos à procura de parceiros que acreditem nos nossos projectos e queiram investir", acrescentam. "Há muitos projectos que podem ser desenvolvidos e que têm tudo para vingar" sublinham.

Sentem-se empreendedoras e acreditam que estão no caminho certo. O regresso à raízes, com actividades novas pode e irá, como acreditam estas duas jovens, fazer a diferença e marcar a tendência do futuro. "Viver de perto as tradições, contactar com a Natureza será um produto muito procurado pelos turistas quer nacionais como estrangeiros".

Joana e Cátia querem fazer do interior a própria casa. Para além do sonho de criar o seu próprio emprego numa aldeia, pensam também constituir familiar e dar ainda mais vida a uma zona do país que estava a ficar esquecida e envelhecida. "Emigrar sim, mas para o interior do país".

OPINIÃO

ALERTA TESTÍCULO

CRÓNICA DE **ARTUR SABUGUEIRO PALMAS**

MÉDICO UROLOGISTA

ANDROLOGISTA - ESPECIALISTA EM MEDICINA SEXUAL

O cancro nos testículos não é de todo o cancro mais comum no homem, sendo apenas responsável por 1% de incidência, ainda assim é o tumor maligno mais comum no grupo etário entre os 15 e 35 anos e está a aumentar.

Importante pelo silêncio e pudor que o envolve, fundamental despistar pelas consequências de uma desvalorização dos sintomas. Afecta predominantemente adultos jovens, é uma doença com forte impacto económico, social e sobretudo emocional.

A causa d0 cancro testicular é desconhecida, sendo que o criptorquidismo (i.e. testículos não descidos) aumenta o risco de cancro testicular de um factor 10 a 40.

A correcção cirúrgica é essencial mas igualmente essencial é o diagnóstico precoce. A maior parte dos doentes apresentam-se com edema, dor ou rigidez testicular. Mas atenção porque algumas massas são assintomáticas. Se, após um período de observação de mais ou menos três semanas a massa persiste, o homem deve dirigir-se ao médico para realizar exames e palpação. Apresentações clínicas menos comuns incluem ginecomastia (i.e. alargamento das glândulas mamárias), dor nas costas, obstrução venosa e hemoptises (i.e. expectoração sanguinolenta).

O não alerta perante sinais evidentes de alteração da textura testicular ou outros acima referidos pode trazer consequências severas aliadas a metastização e até à morte. Sem medos ou vergonhas…tocar, sentir e falar!

Fotografia SXC

VELHO ANO NOVO

REPORTAGEM DE **RITA PINHO MATOS** (TEXTO)

Uma taça de champagne, doze uvas-passas, outros tantos desejos e ali estamos nós, perigosamente belas e embriagadas de confiança e planos que acreditamos genuinamente vir a cumprir - afinal, temos um ano inteiro pela frente para o fazer. E assim, uma vez mais, inauguramos um novo calendário na esperança de inaugurarmos também um novo ciclo nas nossas vidas.

Damos voz ao político que habita nas profundezas do nosso ser e prometemos ser mais generosas, tolerantes e compreensivas (o que não invalida deixarmos aquele namorado idiota), parar de fumar, começar uma dieta, etc. Colamos até o nosso programa existencial no frigorífico para toda a gente ver. E 365 (ou 366) dias depois… pouco ou nada mudou.

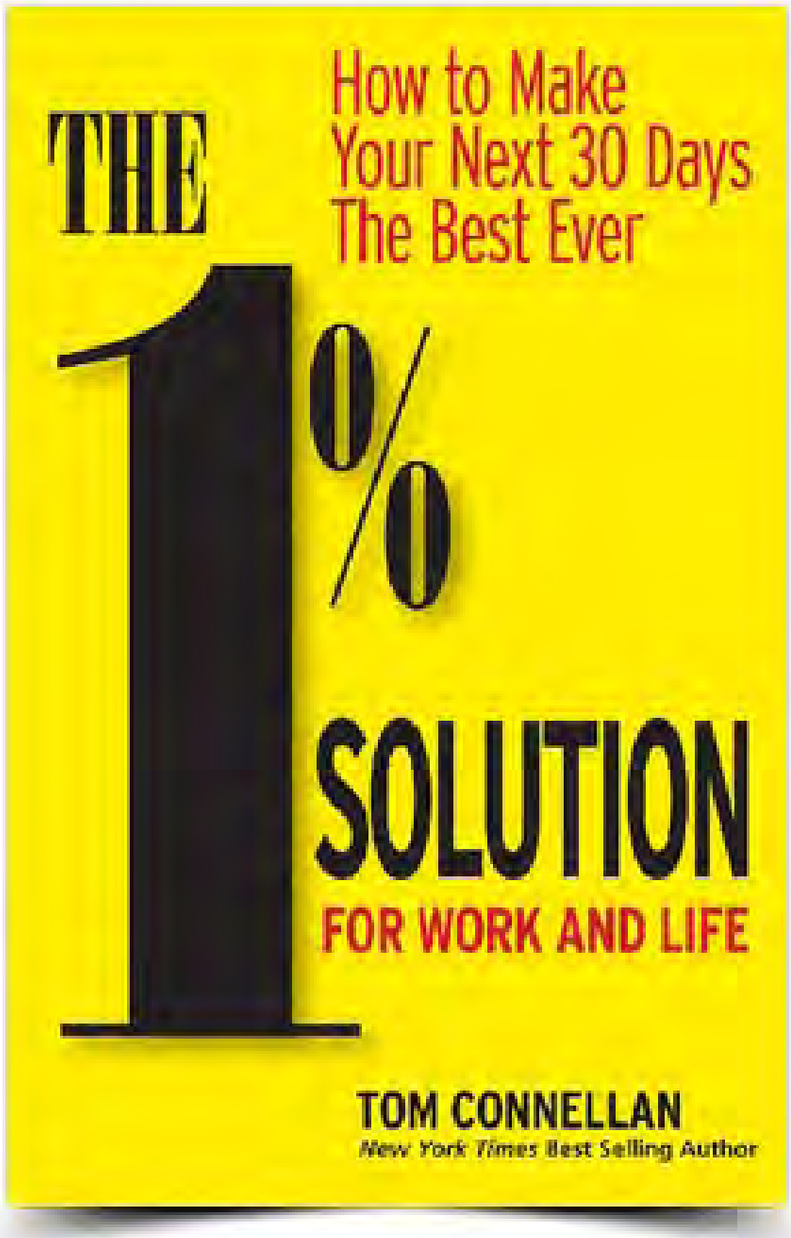
"Ano Novo, vida nova!", reza o ditado. Para algumas representa ainda casa nova (eu cá preferiria um Casanova, admito). Pois é, eis-nos em pleno réveillon a olhar o relógio de dois em dois minutos, com uma pressa nervosa de abraçar um "Eu" regenerado, ao mesmo tempo estranho e sedutor. Mas Janeiro vai passando, os dias vão crescendo, e nós lá vamos esfregando as mãos e dizendo que em fevereiro é que é a sério! E quando tal, está aí o Natal e nem sequer tentámos.

A verdade é que, logo na primeira semana, 25% dessas resoluções já são apenas uma mera recordação. Esta é a conclusão do célebre keynote speaker norte-americano Tom Connellan, autor de "The 1% Solution For Work And Life - How to Make Your Next 30 Days the Best Ever", publicado no início de 2011. Por esta altura, cerca de 90% das promessas traçadas no final de 2011 terão ficado por cumprir. Ainda de acordo com Connellan, antigo empresário, investigador e diretor de programação da Michigan Business School e editor de revistas de recursos humanos, há três motivos essenciais que justificam o fracasso: falsa motivação, expetativas irreais e rutura dos padrões existentes:

Falsa Motivação – as pessoas tendem a crer que encontrarão um truque secreto para se auto-motivarem, quando, na realidade, a verdadeira motivação advém de pequenas conquistas.

Expectativas Irreais – colocar a fasquia demasiado alta, pensando em objetivos delirantes – caso de quem quer perder muito peso numa só semana – é enganar-se a si própria.

Ruptura dos padrões existentes – mudar, ainda que seja para melhor, implica romper com um determinado padrão de vida, inevitabilidade de que nem sempre nos apercebemos. Esse exercício exige tempo: em condições normais, o cérebro demora 21 dias a habituar-se a algo novo. A partir daí, afastamo-nos da zona de perigo e o hábito está finalmente enraizado na nossa rotina diária.



A solução 1% - dicas para o sucesso das suas resoluções

Connellan, em cuja lista de clientes constam marcas como BMW, Sony ou FedEx, tem oito obras publicadas, três das quais foram best-sellers, sendo esta sobre a qual nos debruçamos a mais recente. O título do livro conduz-nos ao ponto de partida do autor: que a diferença entre sermos excecionais e excecionalmente excecionais se reduz a um inofensivo 1%.

Com certeza já se perguntou quão grande será a diferença entre atletas de topo de uma dada modalidade. Connellan quis saber a resposta e decidiu analisar as prestações masculinas na prova de esqui alpino nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2006. O autor descobriu que a diferença entre vencer uma medalha de ouro e não obter conseguir qualquer lugar no pódio é de 1,08 segundos ou… 0,9%. E entre uma medalha de ouro e o décimo lugar? Menos de 2%. O que nos leva a uma questão essencial: o que importa é ser-se melhor hoje do que ontem, melhor amanhã do que hoje e assim sucessivamente. Nunca devemos almejar ser os mais brilhantes, os mais fortes, os mais produtivos, mas sim mais brilhantes, mais fortes e mais produtivos dia após dia. Aliás, o consultor frisa que é virtualmente impossível ser-se 100% melhor de um momento para o outro no que quer que seja, enquanto que é bem possível melhorar rapidamente 1% em centenas de coisas.

O fracasso das resoluções de ano novo reside na ausência de um planeamento estruturado e sólido. Aqui ficam então três conselhos indispensáveis ao êxito das suas:

- Foque-se numa única resolução. Quem desespera por uma viragem compromete-se com um rol infindável de mudanças tantas vezes profundas e longínquas, irreconciliáveis até. Se pretende fazer horas extraordinárias no escritório na esperança de vir a ser promovido, quando arranjará mais tempo para os seus filhos? Escolha um hábito, uma atitude ou qualidade que deseje cultivar e semeie-o em 2013.

- Dê tempo ao tempo. Estabeleça metas semanais ou mensais e monitorize o cumprimento das mesmas.

- Não faça nada sozinha, sobretudo se for pouco automotivada intrinsecamente. Partilhe os seus intentos com a família e os amigos, sem o mínimo receio das reações deles. Os que o rodeiam podem servir de estímulo e mantê-lo afastado de potenciais ameaças (tentar emagrecer sem a ajuda de um especialista ou investir num negócio arrojado, em particular num contexto de crise económica, por exemplo, comportam riscos aos quais não ficarão decerto alheios).

Dr. Thomas K. Connellan

2013: um ano favorável a grandes mudanças?

Das diversas profecias apocalípticas reservadas ao ano que agora termina - inversão dos polos, explosão do sol, choque com asteroide, partícula de Deus, útero cósmico -, a última tem sido a mais discutida. A teoria, baseada no calendário Maia, assume várias leituras, sendo que a mais pessimista preconiza o fim do mundo a 21 de dezembro. Segundo a antiga civilização, no solstício de inverno de 2012, fechar-se-iam dois ciclos de tempo: um de 5125 anos e outro de 144 mil anos, e o Sol alinhar-se-ia com o centro da galáxia, denominado "útero cósmico". Na verdade, tudo indica que estamos prestes a entrar numa nova era, que devemos celebrar e não temer.

O Zodíaco de Dendera, esculpido em honra da deusa Hathor nas paredes de um templo egípcio e hoje em exposição no Museu do Louvre, perspetivou igualmente 2012 como o "tempo zero", a partir do qual uma nova época terá de ser imaginada. Os índios Hopi, povo nativo da América do Norte, anunciaram a chegará de Kalki, o 10.º e último avatar de Vishnu, cuja missão seria derrotar o mal, dando então início a uma nova Idade de Ouro.

Ainda faltam 30 dias para nos despedirmos de 2012, portanto está tudo em aberto. E depois? O que se seguirá? No calendário chinês, será o ano da serpente, tipicamente dado à reflexão e à procura de respostas e auspicioso para a economia. Porém, isso não significa tranquilidade; antes pelo contrário: basta lembrar que a serpente ataca de forma repentina e imprevisível. Por isso, tenha fé nas convicções, mas seja cautelosa.

Neste capítulo, as ciências esotéricas e a numerologia têm sempre uma palavra a dizer. No que toca à segunda, fiquemo-nos pela simbologia do 6, resultante da soma dos algarismos que compõem 2013 (2+0+1+3= 6). Em termos genéricos, o 6 representa equilíbrio, harmonia, ordem e afetividade. A conjuntura parece, pois, favorável e propícia à mudança.

Ora, com ou sem o amparo dos astros e de velhas profecias, arrisque. E aceite uma última dica: por quê esperar pelo réveillon? Comece já hoje a trabalhar no seu 1%.

OPINIÃO

NAS BARBAS DO PAI NATAL

CRÓNICA DE **ANA AMORIM DIAS**

ESCRITORA

ANAAMORIMDIAS.BLOGSPOT.PT

Abri o mail da editora. Dizia que a edição de Dezembro não iria fugir ao clichê do Natal e acrescentava que a abordagem do tema se deveria inclinar para o reinventar da tradição.

Esfreguei as mãos de contentamento. Se durante o calor a minha loucura é o mar, no Inverno tudo me gira em torno da chegada do Pai Natal. É como se a estação fria fosse um crescendo de excitação e expectativa até à madrugada de 25 de Dezembro e, depois disso, tudo se reduzisse a uma longa espera pelo regresso do calor e dos banhos de mar.

Mas voltemos ao tema de reinventar o Natal, algo que, com a actual crise, é de uma simplicidade gritante. Em vez de oferecer prendas a todas as pessoas que fazem parte das nossas vidas, podemos limitar-nos às crianças. Em vez de coisas caríssimas, podemos optar pelas criadas por nós ou por quem esteja a aproveitar a ocasião para revelar talentos esquecidos. Também podemos trocar os enfeites antigos com amigos ou familiares para não se comprarem novos; trocar o bacalhau por latas de atum e o bolo rei por pão de ló, mas vou deixar estes detalhes para os meus colegas cronistas e falar agora do que realmente importa!

A maneira mais incrível de reinventar o Natal não é para todos. Só quem tem um coração enorme, especial e de uma infantil inocência pode ser capaz de abraçar esta encantadora aventura…. de acreditar no Pai Natal. É isso mesmo, leram bem! Acreditar no Pai Natal é preciso. Se formos capazes de nos entusiasmar com a sua chegada, conseguimos ouvir as suas gargalhadas, os guizos das renas e o trenó a travar. E só com o uso pleno desta capacidade é que a tradição se reinventa e a magia do Natal se volta a viver. Não se esqueçam que andamos há tempo demais armados em espertos , a não conseguir vê-lo, mesmo nas barbas dele, e isto, além de nos diminuir, faz de nós malcriadões.

Por esta altura consigo ouvir os pensamentos de alguns de vós a ponderar que eu devia procurar ajuda psiquiátrica, mas não se preocupem pois o Natal está quase aí …. e com ele os milagres que acontecem…. mesmo nas barbas do Pai Natal!

ARQUITECTURA & DECORAÇÃO

ECO-LAR

POR **INÊS PEREIRA (TEXTO E FOTOGRAFIAS)**

Nesta edição de Dezembro as sugestões ficam a cargo da ECO-LAR. Um atelier que existe desde o início dos anos noventa e que já é uma forte referência em design de interiores. Uma equipa dedicada e preparada para conseguir projectos personalizados com marcas e mobiliário exclusivo. As sugestões de Natal baseiam-se em dois ambientes diferentes.

A Zona colonial

Um cenário confortável e acolhedor com o espírito do campestre, árvore reciclada em ferro artesanal, decorada com bolas de madeira com palavras onde expressamos os nossos sonhos para 2013.

Papel de parede Andrew Martin navigator.

Tecido de pelo artificial Elitis no sofá Ascention Latorre. A consola, a mesa de centro e os cadeirões são Crisal. O tapete é de pele de vaca.

A Zona Natural

Árvore de Natal reciclada com galhos de árvore e pingentes de cristal.

Um requinte natural conjugado pela inspiração África utilizando a madeira como o elemento principal, utilizando papel de paredeDeco Skin Sirpi, uma mesa antiga de madeira.

Móvel antigo azul, mesas madeira e ferro e banquinhos artesanais.

OPINIÃO

NATAL À MODA CÁ DE CASA

CRÓNICA DE **ANDREIA RODRIGUES**

ASSESSORA DE IMPRENSA

Com a aproximação do mês de Dezembro, chega o frenesim característico da época natalícia. É a verdadeira festa dos cinco sentidos. Os aromas, os cânticos, as luzes, os sabores, os presentes.

Sempre que volto a dar vida à árvore de Natal, dou também vida às recordações de infância e relembro os Natais mágicos que os meus pais me proporcionaram e que ainda hoje me emocionam. 24 de dezembro era o grande dia. Tinha que estar tudo a postos para a chegada do Pai Natal. Na chaminé do nosso T2, ou seja, por debaixo do exaustor, cada um de nós colocava um dos seus sapatos num dos bicos do fogão (uma enorme sorte em sermos apenas quatro, caso contrário, alguém iria ficar sem presente…).

Confesso que ficava sempre um pouco preocupada porque o meu sapatito era tão minúsculo ao pé do 45 do meu irmão…se o Pai Natal não se esquecesse dos óculos, ele receberia sempre o presente maior…mas a ansiedade de sentir o velhinho de barbas brancas a entrar pela janela do nosso 1.º andar e a deixar-me aquela prenda que eu andava o ano inteiro a pedir, fazia com que a barbatana do meu querido mano passasse para segundo plano.

Sapato no fogão. Era agora altura de abrir uma frecha da janela da marquise, que permitisse ao Pai Natal entrar e distribuir os presentes. Depois sentávamo-nos todos na sala e esperávamos pela meia -noite. Catrapum! ouvia-se. De repente, o meu coração começava a palpitar mais do que nunca e ao sinal afirmativo do meu pai, desatava a correr até à cozinha. Não me esqueço de uma única prenda que desembrulhei. Talvez por ser a única que recebia.

Aquele momento era um dos mais felizes do ano. Assim que testava a minha nova aquisição, os meus pais pegavam-me ao colo e debruçavam-me à janela para que agradecesse ao Pai Natal e lhe dissesse adeus. Naquele instante, o segredo dos meus pais voltava a mergulhar no baú das memórias.

Sentado na beira do sofá, o meu pai agarrava um fio de pesca que engenhosamente fazia passar pela marquise até à cozinha, preso a uma pequena pedra. Ao som das doze badaladas, puxava o cordel e a pedra caía sobre a bancada de mármore, como se o Pai Natal acabasse de tropeçar nas porcelanas da mamã.

Quase 20 anos depois, o papá, agora também avô, continua a fazer das suas e a tornar o Natal dos mais pequenos num verdadeiro conto de fadas. Para o Gonçalo, este irá ser o seu segundo Natal. Prestes a completar 3 anos, já carrega o fardo de ser português e as preocupações não param de o atormentar.

-"Já estamos no intervalo do Natal?", pergunta o Gonçalo de testa franzida.

- "Não é intervalo filho, é época de Natal", ensino-lhe carinhosamente.

- "Sim… já estamos ou não?", insiste o curioso que, após a minha confirmação, continua com a enxurrada de interrogações: - "Já mandaste a minha carta ao Pai Natal? Achas que ele tem dinheiro para comprar todos os presentes que lhe pedi?"

De repente, vejo-me na sua pele. E sinto um enorme alívio por saber que o meu Natal não foi menos especial por só receber um presente. Pelo contrário. Aquele presente adquiria um significado único que o tornava no mais valioso dos presentes. Mesmo quando o primeiro impacto não era o melhor…

Natal de 1986. Estávamos no auge da febre das Barbies e eu sonhava vir a pentear os cabelos loiros daquela boneca fantástica e trajá-la com os mil e um vestidos que via nas prateleiras do supermercado. Quando retirei da caixa uma boneca que dava pelo nome de Darling e tinha um sapato quadrado enorme, tipo ortopédico, ia desmaiando de tristeza. Chorei incessantemente de desgosto, até perceber que essa era a única boneca que podia ter. Desconsolada, comecei a olhar para a FrankenBarbie e de dia para dia lá lhe fui achando mais piada. Acabou por ser uma das minhas bonecas preferidas e, hoje, vejo que foi uma das lições que mais marcaram a minha infância.

Por isso tento mostrar ao Gonçalo que a magia do Natal não está na quantidade de presentes, mas em toda a atmosfera que se cria em torno da família. No momento de pendurar os chocolates na árvore, de cozinhar as filhoses, de cantar a “Noite Feliz” ou o “Pinheirinho”.

Já temos tudo a postos para o nosso Natal. Árvore a piscar, livro de receitas, música e, muito importante, um presente para o Pai Natal.

- “Mas que prenda vamos comprar para o Pai Natal”, pergunta o Gonçalo cético. Afinal o quê que se poderá dar a quem fabrica os brinquedos e pode escolher o melhor do mundo?

- Ele pediu a tua chucha. Anda a recolher as chuchas de todos os meninos que vão fazer 3 anos para dá-las aos bebés que não têm”- tento convencê-lo.

Silêncio. O Gonçalo está a ponderar se a troca é justa e se concorda com a negociação. Antes que comece a refilar, continuo:

- Vamos pôr a chucha numa caixinha e embrulhá-la com um papel cheio de renas e um enorme laço. Na noite de Natal, deixamos um copo com leite e umas bolachas junto à árvore e quando o nosso velhinho de gorro vermelho chegar, ofereces-lhe o teu presente e, em troca, ele abre o saco e deixa-te tirar os teus”

- Já à porta de casa pronto para ir para a escola, com a mochila numa mão e um carrinho na outra, o Gonçalo quebra o silêncio:

- “Andreia Maria”- adverte-me- “vê se te despachas porque eu não quero chegar atrasado ao meu Natal!”

Esqueço-me momentaneamente do que estava a fazer, solto uma gargalhada e abro a porta. Também não quero chegar atrasada ao nosso Natal!

Fotografias da marca

CAVALINHO

MARCA

TEXTO DE **ROSÁLIA COSTA**

Malas, sapatos, carteiras e cintos ... são os frutos de uma marca que exporta para todo o mundo. A qualidade e inovação dos produtos fazem com que a Cavalinho se torne única e continue a galopar de ano para ano. Manuel Jacinto é o mentor de toda a marca Cavalinho. Começou por revender malas em 1975, passados seis anos começou a ter a sua própria produção. O negócio nunca mais parou, mas o conceito foi sempre o mesmo.

“Apostamos sempre na inovação dos nossos produtos”- são as palavras de Sérgio Oliveira, o Diretor Comercial da Cavalinho. O mercado das exportações não pára e segue além fronteiras, não só na Europa, como no continente africano e até já chegaram a terras brasileiras. As malas Cavalinho falam por si: primam pela qualidade, clássicas, com texturas sofisticadas, glamorosas e inovadoras, um acessório que não apetece largar!

A principal premissa de Manuel Jacinto é continuar com o processo de produção manual que sempre esteve na base da empresa. Sérgio Oliveira está certo deste negócio de qualidade e destaca que “Só assim se consegue um produto distinto, personalizado e elevada qualidade”.

As matérias-primas utilizadas na produção de malas são rigorosamente selecionadas e sempre de origem portuguesa ou europeia. O segredo do sucesso passa pela constante modernização da marca e nas constantes inovações de design nestas malas únicas e muito artesanais. Para reforçar a liderança de mercado a Cavalinho elabora malas acessíveis a todas as mulheres e a qualquer estilo, que vão desde modelos pequenos a malas XL, das mais tradicionais até ao design contemporâneo e ultra chic. Este ano apresenta uma nova e variada coleção de sapatos de homem e senhora. A sofisticação já faz parte do ADN da marca que aproveita para reproduzir em calçado de alta qualidade e com modelos irresistíveis, que dão mesmo vontade de calçar! Desde botas de cano alto, estilo cavaleiro até aos botins trendy com salto de agulha.

Sónia Araújo é o rosto da marca, que continua a investir na publicidade. O presépio é a parte da campanha. A ideia surgiu pelo proprietário que se encantava pelas cascatas de São João, e que serviram como principal fonte de inspiração na construção de um presépio à entrada da fábrica, em Santa Maria da Feira. De ano para ano o presépio tem ganhado múltiplas dimensões e hoje já é o maior presépio animado do mundo. Um presépio de eterna magia que está à disposição de todos até 3 de Março em Santa Maria da Feira.

A Cavalinho, essa, continua a ser a tendência, quer nas malas, nos sapatos, acessórios e até já no presépio deste natal.

Fotografias da marca

CALÇADO
MADE IN PORTUGAL

REPORTAGEM DE **ANDREIA ROBERTO** E **INÊS PEREIRA** (TEXTO)

Com uma notoriedade e imagem bem vincadas no exterior o calçado português tem alcançado cada vez mais sucessos além-fronteiras. Conscientes desta vantagem empresários portugueses apostaram e marcam a diferença. A XUZ com a madeira e a RUTZ com a cortiça.

Fotografia RUTZ

Rita Pinheiro Melo e Maria do Carmo Alvim lembraram-se de recriar os socos que usavam quando adolescentes reformulando o seu traço originário e tornando-os mais modernos e elegantes com a colocação de alguns acessórios (fivelas, bordados, rendas).

Desta forma nasce, em 2008, uma marca genuína e tradicional de calçado português aliada ao estilo fashion, a Xuz – Handmade Lovers.

A história do calçado de madeira remonta ao século XIV, "altura em que aparecem as primeiras referências históricas, como um calçado rural na zona de Guimarães e que já eram designados por tamancos ou socos." Uma tradição de outrora que correu gerações e que agora, num Portugal contemporâneo pretende garantir a mesma qualidade apostando nos artesãos portugueses e assegurando, assim, a experiência perpetuada por gerações. O segredo no fabrico das Xuz é "exactamente a sua fabricação manual e artesanal, que acaba por fazer que cada par seja único e individual". São botas, botins, sandálias, sapatinhos que relembram os tamancos originais.

A originalidade torna-se um dos maiores triunfos da marca, pois garante modelos sempre diferentes distinguindo-os da concorrência. No entanto, existem outros factores inscritos no DNA das XUZ, como referem as empresárias: "edições limitadas de modelos de forma a não massificar, atribuindo individualidade a cada cliente, não repetição de modelos de colecção para colecção, mesmo que tenham sido os modelos "estrela", 100% fabricado em Portugal, utilização da madeira como base (mas não única) dos modelos."

A marca já conquistou as mulheres de todas as idades que se identificam com o estilo, com os seus valores e atitude.

Não é só em Portugal que a marca tem vindo a ganhar cada vez mais adeptas. A internacionalização tem sido uma aposta e, a marca, tem ultrapassado fronteiras. "Neste momento o principal mercado externo é a Alemanha, onde vencemos o prémio Marca Revelação 2011, mas também estamos presentes na Suécia, Holanda e, mais recentemente em Espanha."

Para as partners das XUZ o desejo é transformar a marca numa love brand, continuando a manter uma relação de proximidade e interação com as suas clientes. Um conceito de calçado que pretende chegar a novos pontos do globo e dizem elas "estar presente em todos os momentos importantes da vida das mulheres, despertando emoção, criatividade, arrojo, optimismo e alegria".

Fotografia XUZ

Mais recentemente, em Janeiro deste ano, surgiu a Rutz. Raquel Castro, Hugo Baptista e Teresa Vieira da Cruz formaram a empresa. Botas, sandálias, sapatos e botins feitos de cortiça. O material, a mão-de-obra e a criatividade são 100% portugueses.

Há muito que a ideia de ter um negócio próprio invadia a mente destas pessoas. 2011 foi o ano de consolidar ideias e no início de 2012 avançaram. Actualmente os artigos da marca já estão presentes em 30 lojas em Portugal, e 3 no estrangeiro (Alemanha, Dinamarca e Holanda). A venda é feita sobretudo online. Através da "rede" alcançam clientes em todo o Mundo, mas a Europa domina no número de compradoras. De Macau e do Brasil já surgiram contactos de pessoas interessadas em representar a Rutz mas segundo Raquel Castro "estamos a dar um passo de cada vez e queremos fazer as coisas com calma".

Calçado feminino feito em cortiça com detalhes muito portugueses, como o desenho dos corações dos Lenços dos Namorados têm conquistado os pés de muitas mulheres. Urbanas, preocupadas em ter no seu look exclusividade e inovação e com grande preocupação em que seja "made in Portugal".

Os empreendedores da Rutz cedo perceberam que no sector do calçado estaria um caminho de sucesso. Aliaram essa mais-valia à inovação dos materiais utilizados. Acompanham de perto o fabrico das suas peças e também todo o trabalho de investigação que é feito. Segundo Raquel " a cortiça está a ser cada vez mais estudada, há muitas formas de a trabalhar e é um material ecológico que permite uma inovação quase sem limites".

"O regresso à tradição, quer nos materiais, quer no consumo do que é nacional está a marcar o perfil dos consumidores" refere a representante da equipa da Rutz, sem descartar a inovação.

O nome da marca é isso mesmo "roots" as raízes, origens e tradições. Mas também "routes" de rotas, caminhos e futuro. Com calçado feito com um material ecológico, mas confortável e de design actual a Rutz quer marcar a diferença e criar uma tendência: a do "rurbanism".

Os artigos são sexy, jovens e sofisticados e que conjugam em pleno passado e futuro e que combinam com todos os estilos. Quanto aos próximos passos deste tipo de calçado Raquel Castro refere que o caminho a seguir é o de consolidar a internacionalização, manter as vendas online e continuar a inovar com o material que lidera em Portugal na produção, transformação e exportação: a cortiça.

Fotografia RUTZ

OPINIÃO

ADEUS NATAL!

CRÓNICA DE **LUÍS PINTO DA SILVA**

ADVOGADO

Na medida que envelheço vou deixando de sonhar com o Natal.

Que saudades tenho das histórias que ouvia contar junto do conforto de uma lareira, e que me faziam viajar para recônditos locais, onde só através da imaginação se podia chegar.

Ao morrer a fantasia, esmoreceu o encanto característico desta época.

Dezembro era um mês de grande azáfama. Com os meus irmãos, construía um presépio montado sob a forma de um promontório, todo forrado com placas de musgo e no topo do qual, colocava o estábulo onde nasceu Jesus. Nada faltava, nem mesmo uma magnética lâmpada vermelha, que escondíamos por baixo das palhas, que conferia ao conjunto um brilho impróprio, mas para nós tão especial.

Na pendente íngreme, divertíamos-nos a criar socalcos, nos quais espalhávamos criteriosamente as restantes figuras, reis magos, pastores e suas ovelhas.

Concluído o trabalho, éramos todos chamados para um dever solene e de grande responsabilidade, escrever ao menino Jesus.

A tarefa, era uma imposição da minha avó, iniciada sempre com o mesmo ritual. Primeiro fazia-se um rascunho e só mais tarde, estando as ideias assentes, transpúnhamos o texto idealizado, para um papel à altura do destinatário, que enriquecíamos com desenhos de anjos e figuras celestiais.

Apesar da preparação, pairava sempre sobre nós um certo nervosismo, não só pelo justo receio de que um erro, pudesse manchar irremediavelmente o aspecto do texto, mas sobretudo porque temíamos falhar no propósito de esconder asneiras e enganar o criador.

A perda, faz parte da vida e nesta época, mais do que nunca, aumentam as saudades daqueles que já partiram, obrigando-nos de uma forma nostálgica a dar redobrado valor a tudo que vivemos e cujo encanto não se repete.

Como muito bem dizia Antoine de Saint-Exupéry " Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós"

Enquanto uns julgam que a vida se vai escrevendo ao sabor do improviso, outros sabem que a vida nos foi entregue já moldada, feita à nossa medida, perfeita como um circulo, onde a única decisão que nos pertence, é tão só descobrir o que fazer com o tempo que nos foi dado.

Na lareira ainda permanece o velho espelho, que nunca mais voltará a reflectir as imagens desse passado distante.

Guardo o Natal num lugar nobre da minha memória, mas com pena minha, só o consigo reviver através da felicidade dos meus filhos.

MÓNICA JARDIM

ESTILO

ENTREVISTA DE **INÊS PEREIRA**

Mónica Jardim nasceu em Lisboa. Formada em Relações Internacionais, está desde 2004 na TVI. Começou por ser uma das jornalistas do programa Deluxe. Apresentou o programa Consultório na TVI24, tal como do Diário da Tarde da segunda edição da Casa dos Segredos. Actualmente apresenta o EURO-MILHÕES e é também repórter no programa Somos Portugal, na TVI. Considera-se uma pessoa com energia positiva e com algum sentido de humor

Fotografias João Cabral para LUX. Cedidas por Mónica Jardim

Qual a peça de roupa que não pode faltar no roupeiro?
É sempre difícil eleger só uma, mas escolho as calças de ganga.

Qual é o tipo de acessório que faz perder a cabeça?
Anéis e malas, não consigo sair de casa com os dedos despidos....e em relação às malas, quanto maiores, melhor!!

Qual a cor preferida?
Branco no verão e no inverno.

Saltos altos ou rasos?
Rasos, adoro sabrinas pela comodidade e porque me fazem lembrar os meus tempos de bailarina!!

Calças ou saia?
Calças.

Maquilhagem todos os dias, ou só quando é mesmo obrigatório?
Maquilhagem só quando é mesmo obrigatório. No dia-a-dia, não dispenso nem o rímel, nem o blush.

Há um estilo definido? Ou veste conforme se sente mais confortável?
O conforto acima de tudo, mas nunca descuro a harmonia das cores e do coordenado.

É influenciada pela moda, pelas tendências?
Só sigo as tendências que se identificam com a minha personalidade.

Fotografias João Cabral para LUX. Cedidas por Mónica Jardim

NOVA IORQUE

DESTINO

POR **HUGO OLIVENÇA** (TEXTO E FOTOGRAFIAS)

Dezembro, em Nova Iorque, vive-se o espírito natalício, com as montras das lojas decoradas, a música do exército de salvação e, com alguma sorte, o Central Park pintado com o branco da neve.

Manhattan é uma das cinco divisões administrativas de Nova Iorque e, além de ser o centro da cidade é também onde se localizam as principais atracções. Para conhecer Manhattan recomendamos que divida as suas férias em três, uma primeira parte para a zona sul, depois o centro e finalmente a zona norte.

A zona sul é o centro financeiro da cidade. Aqui estava o World Trade Center. A memória do 11 de Setembro ainda está bem presente, seja pelas obras da reconstrução, seja pelos inúmeros memoriais. Visite a igreja de St. Paul, transformada em memória dos trágicos acontecimentos. É impossível não se emocionar.

Um dos acessos a Brooklyn é a Brooklyn bridge, uma das mais emblemáticas da cidade. Se a percorrer a pé vai conseguir encontrar alguns dos melhores pontos para tirar fotografias ao skyline da cidade. A um passo está a Wall Street e a câmara municipal.

Para visitar a Estátua da Liberdade deve descer até ao extremo da ilha. É no Clinton Castle, em Battery Park que deverá apanhar o ferry boat. O bilhete inclui, além da visita à Liberty Island, o acesso ao museu da imigração, em Ellis Island. Neste museu pode conhecer um pouco da história de todos aqueles que, vindos de todo o mundo, construíram os Estados Unidos.

Começando a subir, passamos por Tribeca, a antiga zona portuária convertida em área residencial de luxo. Continuamos pela China-town, com as suas lojas e movimento frenético e por Little Italy, com as suas trattorias e os seus personagens que parecem saídos de um filme de Martin Scorsese. Paramos no Soho. Esta é a zona das galerias de arte e dos artistas, das lojas de marca sem o espirito elitista da zona norte, mas é sobretudo a zona da moda. Vale a pena perder-se por estas ruas e explorar.

Continuando a subir, passamos por Chelsea, com os seus tradicionais edifícios de tijolo e ruas arborizadas. Algumas ruas acima, entre a sétima e oitava avenidas, fica o Madison Square Garden, onde se realizam os principais concertos e eventos desportivos da cidade. Por baixo fica a Penn Station, uma das duas principais estações ferroviárias. A outra estação, a Grand Central Station está na rua 42, na Park Avenue. Vai reconhecer a arquitectura de inúmeros filmes de cinema. Visite em hora de ponta para ver o movimento.

Na mesma rua, onde a sétima avenida se cruza com a Broadway, é Times Square. Para muitos, o centro da cidade. À noite renda-se aos neons, escolha um espectáculo e vá ao teatro ver uma peça ou um musical. Ir a Nova Iorque e não ir ao teatro é como ir a Roma e não ver o Papa. Se tiver tempo, vá previamente à TKTS e compre o bilhete com desconto.

Para ter a melhor vista da cidade, suba ao topo do Empire State Building ou ao Top of the Rock, no Rockefeller Center, nesta altura com a sua famosa árvore de Natal. A Catedral de St. Patrick, a Trump Tower e o Hotel Plaza são outros pontos de paragem obrigatória na Quinta Avenida.

Depois vá às compras, ou pelo menos visite os grandes espaços comerciais. E não deixe de ver as montras. As decorações natalícias são deslumbrantes. Comece pelo Macy's e pelo Saks Fifth Avenue. Veja as grandes lojas da Quinta Avenida e da Madison.

O MOMA, museu de arte moderna, nas tardes de sexta-feira é gratuito. Aqui vai encontrar desde as pinturas dos grandes mestres aos objectos do quotidiano que, pelo seu design, se tornaram de culto. Um pouco mais acima, na rua 58 encontra o cubo da Apple, uma loja toda em vidro, e a FAO Schwartz, a principal loja infantil da cidade.

A seguir começa o Central Park. Com alguma sorte vai poder vê-lo coberto por um manto branco de neve. E acredite, é uma paisagem inesquecível. Se tiver coragem, alugue uns patins e vá patinar no gelo com a sua cara-metade. Depois passeie pelo parque, veja os lagos, o zoológico ou, simplesmente, sente-se num banco e namore. Muitos bancos são patrocinados ou em memória de pessoas que ali passaram momentos especiais. Compre alguns frutos secos e ofereça a algum esquilo mais atrevido.

Se quiser, pode alugar um barco a remos e passear num dos vários lagos do parque.

Entre a rua 71 e 74, na zona oeste do parque, em calçada branca e negra, sempre ornamentada com flores, pode ler-se IMAGINE. Strawberry Fields é o tributo à memória do músico e pacifista John Lennon, aqui assassinado a 8 de Dezembro de 1980.

Continuamos a subir, agora pela Madison ou pela Park Avenue, a zona residencial mais luxuosa e cara da cidade. Algumas das lojas mais elitistas estão aqui localizadas. Junto às lojas ou edifícios residenciais param limusinas de onde saem, elegantes, as versões reais de Samantha Jones ou Charlotte York. Uma experiência ao vivo, para quem costumava ver a série de televisão SEXO E A CIDADE.

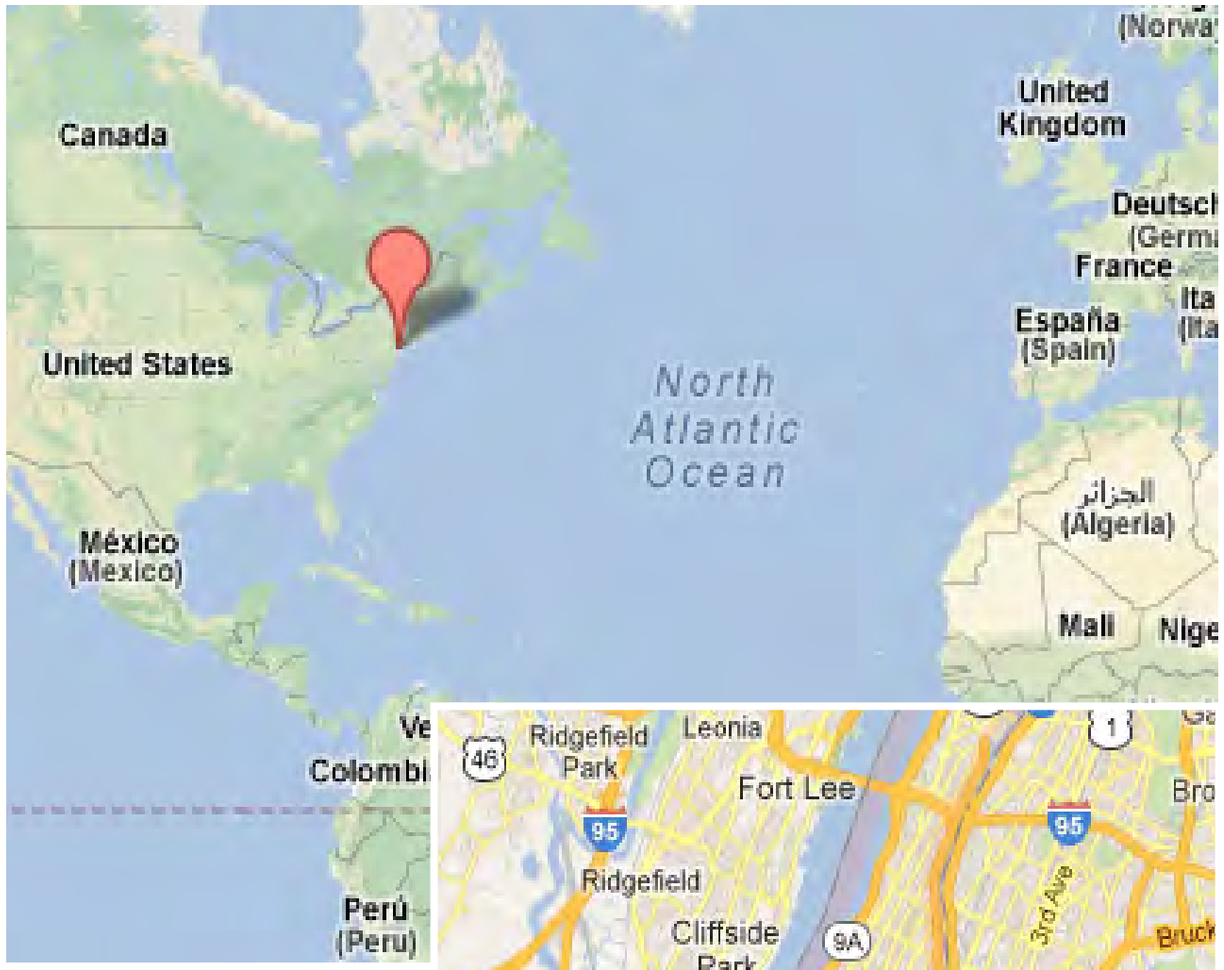
Na Quinta Avenida com a rua 80, começa a Museum Mile, com o Metropolitan Museum of Art e, oito ruas acima, o museu Guggenheim, um dos edifícios mais emblemáticos da cidade. Projectado por Frank Lloyd Wright, a sua forma em espiral a lembrar um caracol, é um ex libris. Aqui decorrem várias exposições não permanentes.

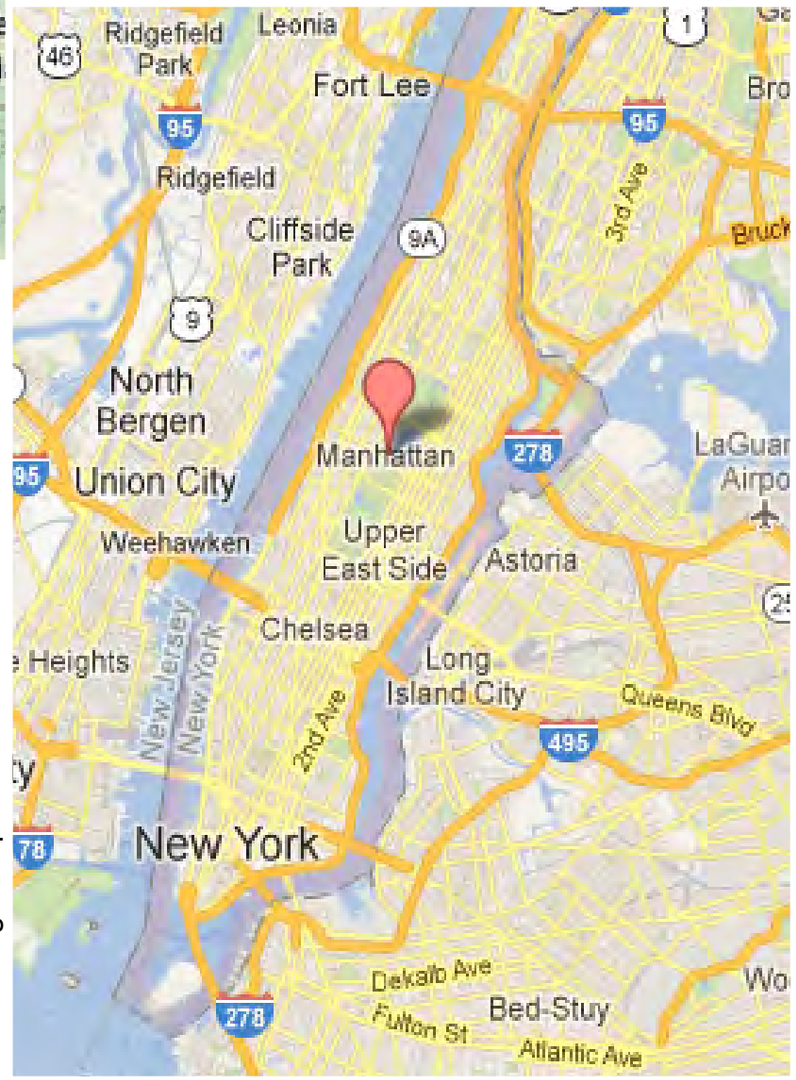
Se quiser ir às compras de Natal, baratas, apanhe um autocarro e vá passar o dia ao Woodbury Common Premium Outlet.

O que comer:
Tem muitas opções à escolha, das mais baratas às mais caras. Sugerimos, pela relação qualidade / preço, os restaurantes self-service da Trump Tower, Macy's ou do Whole Foods Market em Columbus Circle. Numa das refeições, não olhe a despesas e, com o fecho do Asia de Cuba, vá ao Nobu.
Aos domingos ou às quartas-feiras pode optar pelo menu de Brunch em diversos restaurantes perto da Broadway.

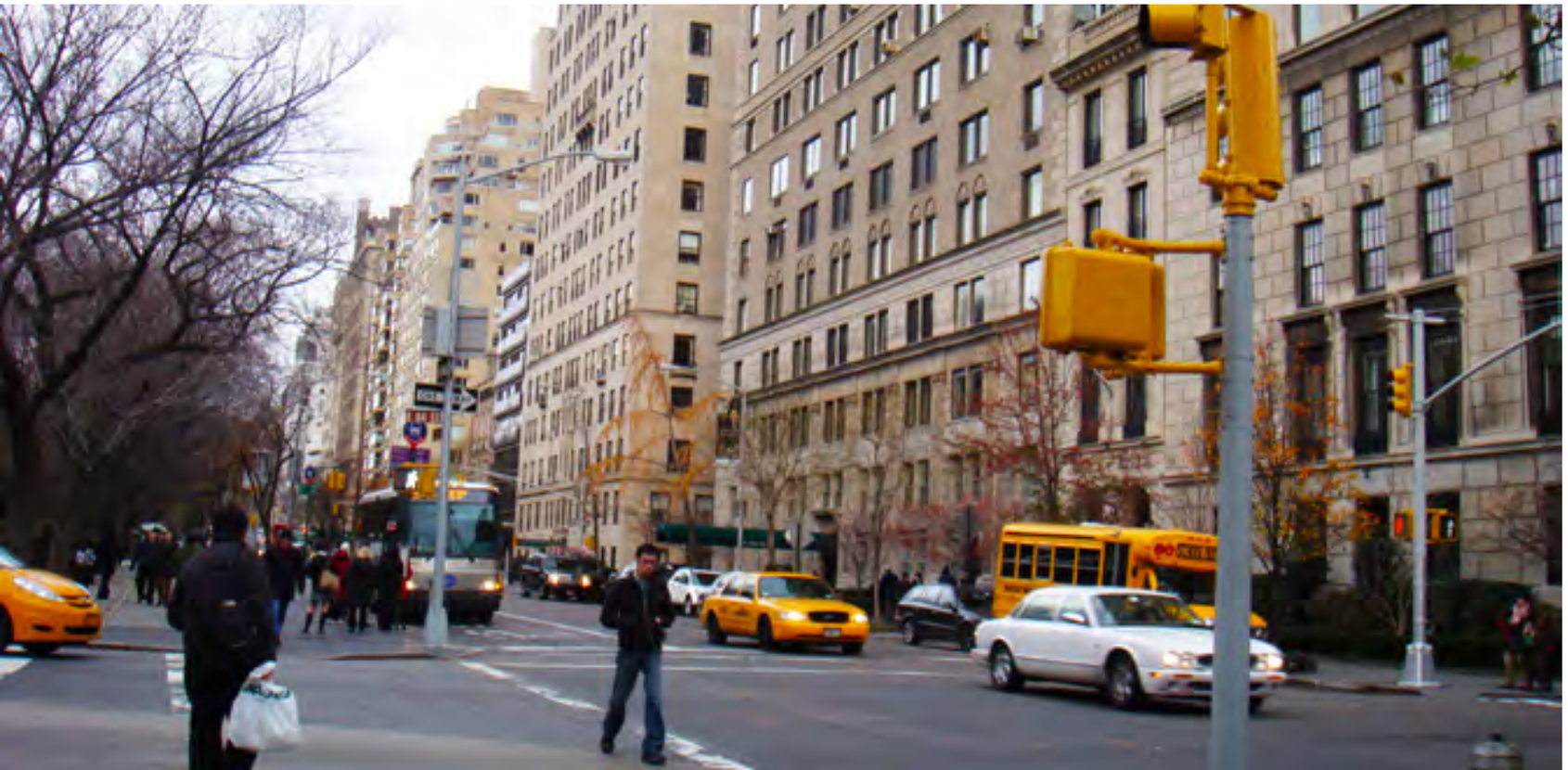
Como ir:
A partir de Lisboa, vôos desde 1.667 euros / 2 px.

Onde Ficar:
Prefira a zona centro, entre o Madison Square Garden e Times Square.
Hotel Pennsylvania, sete noites, desde 1.550 euros / 2 px.





Fonte: Google Maps



MODA

POR **ALEXANDRA BRITO**

MUST HAVE

Gola - Cachecol H&M 14,95 €
Chapéu Acessorize 43,00 €
Gorro riscas Acessorize 24,90 €
Mala H&M 29,95 €
Luvas Acessorize 18,90 €

TENDÊNCIAS

Casaco Benetton (Preço sob consulta)
Camisola Pull&Bear 19,99 €

Camisola Pull&Bear 25,99 €
Casaco Pepe Jeans 95,00 €

Vestido Malha Mango 49,99 €
Casaco com lantejoulas Mango 39,99 €

LOOK JANTAR DE EMPRESA

Top 324,08 €
Saia 285,39 €
Botins 266,04 €
Tudo DKNY

Saia Blanco 22,99 €
Casaco Blanco 59,99 €
Mala Acessorize 34,90 €
Top Blanco 25,99 €
Relógio Swatch 140,00 €
Botins Mango 39,99 €
Brincos Acessorize 7,90 €

LOOK NOITE DE NATAL

Vestido 79,90 €
Sapatos 79,90 €
Tudo Lanidor

Vestido H&M 59,95 €
Casaco H&M 39,95 €
Relógio CK 260,00 €
Colar H&M 14,95 €
Sapatos Pull&Bear 39,99 €
Mala Acessorize 34,90 €

LOOK FIM-DE-ANO

Penny Black
(preço sob consulta)

Casaco Blanco 54,99 €
Vestido Mango 59,99 €
Luvas Blanco 24,99 €
Relógio CK 210 €
Sapatos Blanco 35,99 €
Brincos Acessorize 9,90 €
Clutch Blanco 22,99 €

MAKEUP

POR **SUSY FERREIRA**

Chegámos ao mês mais festivo do Ano e com ele toda a azáfama dos preparativos para a Ceia de Natal! No meio de toda esta agitação arranje um tempinho para si e inspire-se na nossa dica de maquilhagem Especial Natal. Para esta noite em família, procure fazer uma maquilhagem simples, mas sofisticada! Afinal de contas, esta noite é especial...

Make Up: Susy Ferreira
Assistente de Make Up e cabelo: Fábio Vieira (nail designer)
Fotógrafo: Carlos Vidigal Jr
Assistente do fotógrafo: Nuno Soares
Modelo: Cristina Batista

PELE - Prepare a sua pele com uma pré-base. Antes de iniciar, tenha sempre em conta que a cor da base tem de ser exatamente do tom da sua pele e para o seu tipo de pele (Mista, Seca, Oleosa, Sensível, Matura).

Dica: Ao utilizar uma base com um tom mais escuro que o seu, saiba que vai dar-lhe um aspeto mais envelhecido. Não caia no erro de querer estar mais bronzeada, agora que o bronzeado do Verão já se foi embora! Para isso existem os Bronzers (pós bronzeadores) que dão um ar mais bronzeado e que deve colocar nas zonas onde normalmente nos bronzeamos mais no Verão.

OLHOS - Nesta Maquilhagem utilizou-se os tons verdes e o dourado, que nos remetem logo para as cores natalícias. Dependendo do seu gosto,pode alterar as cores da sua maquilhagem e uma boa aposta seria também o prateado e o lilás ou beringela. O importante é sentir-se confortável e bonita para estar reunida com a sua família.

Dica: Para obter uma maior definição das cores das sombras e uma maior durabilidade utilize sempre uma base (primer) de sombras.

Colocou-se uma sobra da cor da pele em todo o olho.Foi feito um esfumado com 3 tons diferentes de verde: verde seco (quase castanho) para marcar o côncavo, um verde ligeiramente mais claro no canto externo do olho e um verde mais clarinho que se fundiu com o dourado. Junto às pestanas superiores colocou-se um lápis Kaki com brilhantes.Utilizou-se sombra preta em vez do normal eyeliner para um resultado mais leve,esfumado, no canto externo do olho (junto às pestanas superiores e inferiores). No canto interno do olho colocou-se dourado para abrir mais o olhar. Por fim, máscara de pestanas preta colocada mesmo rente às pestanas e em zigue zague para alongar.

Dica: Não se esqueça de preencher as suas sobrancelhas com uma sombra da cor mais idêntica possível à sua cor natural. Para isso utilize um pincel próprio para sobrancelhas e uma escova para penteá-las.

ROSTO - Para um resultado iluminado e muito natural (como apresentamos na foto), utilizou.-se iluminador junto aos lábios (no arco do cupido), acima das maçãs do rosto e no nariz. Colocou-se um blush coral (ligeiramente brilhante), que poderá trocar por um rosa clarinho ou pêssego.

LÁBIOS - Optou-se por um gloss rosa velho/malva, mas poderá optar por batom rosa claro ou nude.

- Pré- base de maquilhagem alisadora e matificante - Sephora (ronda os 11 €)
- Base Colorstay Revlon 350 Rich Tan- peles mistas/oleosas - www.skinplus.pt (22,00 €)
- Pó compacto nº 08 - à venda na Kiko (preço sob consulta)
- Corretor PhotoReady Revlon nº003 - www.skinplus.pt (13,50 €)
- Primer sombras Mary Kay- (ronda os 15 €)
- Palete Sombras Naked2 da Urban Decay - Sephora (ronda os 43 €)
- Palete Sombras i-Divine Shangri-la collection Supreme 891 da Sleek Make Up- Sephora (10,00 €)
- Lápis Jumbo 12h waterproof Kaki 09 Sephora (preço sob consulta)
- Máscara de pestanas Ultra-volume Sexy pulp da Yves Rocher (ronda os 11 €)
- Lip Gloss XXXL Shine wood of roses da Essence - Well's (ronda os 5 €)
- Palete de contorno e blush Face Form Light 363 da Sleek Make Up - Sephora (11,50 €)

Passado uma semana desde a correria própria desta época natalícia, cá estamos nós prontas para a última noite do Ano. É uma noite em que todas as mulheres querem estar no seu melhor, para dar as boas vindas ao Ano Novo que se aproxima!

A esta altura já escolheram o local do Reveillon, a roupa, os sapatos e o pentado que vão usar. Falta portanto a nossa amiga maquilhagem, que se quer de acordo com o gosto de cada mulher e tendo em conta também o tipo de Passagem de Ano que vão ter.

Nesta maquilhagem de inspiração, apostou-se num look arrojado e sexy, pois esta noite especial quer-se cheia de glamour!

Não só os olhos estão muito marcados em tons de cinza,preto e prateado, como também se deu destaque aos lábios, aproveitando a grande tendência deste Outono-Inverno que são os vermelhos. Blush rosa forte e muita iluminação. Atreva-se a usar pestanas postiças para um ar mais dramático e sensual.

Dica: Use e abuse dos brilhos. Pode aproveitar para usar nesta noite o que normalmente acharia demais e os glitters e purpurinas podem ser uma boa opção para arrasar!

- Pré- base de maquilhagem alisadora e matificante - Sephora (ronda os 11 €)
- Base Colorstay Revlon 350 Rich Tan- peles mistas/oleosas - www.skinplus.pt(22 €)
- Pó compacto nº 08- à venda na Kiko (preço sob consulta)
- Corretor PhotoReady Revlon nº003 - www.skinplus.pt (13,50 €)
- Primer sombras Mary Kay- (ronda os 15 €)
- Palete Sombras Naked2 da Urban Decay - Sephora (ronda os 43 €)
- Palete Sombras i-Divine Bad Girl 596 da Sleek Make Up - Sephora (10 €)
- Lápis Preto retractable waterproof Sephora (preço sob consulta)
- Máscara de pestanas Ultra-volume Sexy pulp da Yves Rocher (ronda os 11 €)
- Lip Gloss vermelho da Beauty Uk - Beauty in a Box (Chiado)-preço sob consulta
- Palete de contorno e blush Face Form Light 363 da Sleek Make Up - Sephora (11,50 €)
- Blush by 3 Pumpkin 363 (cor Squash) da Sleek Make Up - Sephora (11,50 €)

PORSCHE CAYENNE

S DIESEL

TEXTO DE **HUGO OLIVENÇA**

Potência máxima	382 cv
Caixa	Tiptronic S de 8 vel.
Consumos (misto)	8,3 l/100 Km
Emissões de CO2	218 g/Km

PREÇO TOTAL desde 122.726,00 €

Fotografias da marca

Quando surgiu no mercado a primeira versão diesel, os mais puristas indignaram-se, porque não consideravam digna da tradição desportiva da marca. Ainda assim, foi um êxito.

Agora a Porsche emenda a mão e apresenta a novíssima versão S Diesel. E se antes existiam dúvidas, agora dissiparam-se. Com um motor V8 e 382 cv, é um desportivo puro sangue, que consegue fazer os clássicos 0-100 Km/h em escassos 5,7 segundos e com um consumo combinado de apenas 8,3 litros.

Distingue-se da versão base pelo logotipo S na porta da bagageira e pelas lamelas pretas que fazem com que as entradas de ar pareçam maiores e o veículo mais largo.

É o presente de Natal perfeito para pais apressados, mas bem comportados.

KITCHENAID ARTISAN KSM150BER

Batedeira fixa, para fazer os bolos para a ceia de Natal

419,00 £ na Amazon.co.uk

GOPRO HERO 3 BLACK EDITION

Nova versão da câmara preferida dos amantes de desportos radicais, full HD a 60 frames, 12 Mp de definição fotográfica, Wi-fi, controlo remoto e lente "fish eye" melhorada.

399,99 USD na Gopro.com

APPLE IPAD MINI 16GB

Nova versão do iPad, agora em versão reduzida, com ecrã de 7,9 polegadas, 16Gb de capacidade, câmara de vido 1080p HD, processador A5 e menos de metade do peso do iPad maior.

339,00 € na Apple.pt

CATERPILLAR B10 DUAL SIM

Smartphone com ecrã LCD táctil com vidro "Asahi Glass" resistente a riscos, sistema operativo Android OS 2.3.5, câmara 5MP, bússola Digital, sensor de proximidade e resistente à água até 1m durante 30 min

399,90 € na Fnac.pt

TAGA

É um carrinho de bebé. É um triciclo. Uma forma divertida e útil de transportar o seu filho. Ou filhos, porque também tem a opção de 2 lugares. Como acessórios pode acrescentar um saco de compras ou uma cobertura.

1.495,00 USD na Tagabikes.com

TARTE DE ROMÃ

GOURMET

POR **INÊS PEREIRA** (TEXTO E FOTOGRAFIAS)

Ingredientes:

Farinha, 200 gramas
Margarina, 190 gramas
Açúcar, 60 gramas
3 Romãs
Canela em pó qb
Canela em pau qb

Preparação:

Massa:
Junte a farinha, 180 gramas de margarina e 40 gramas de açúcar. Amasse até ficar uma bola consistente. Com as restantes 10 gramas de margarina unte a forma, passe um pouco de farinha, e forre com a massa. Leve ao forno a 200º até alourar. 15 minutos será suficiente.

Recheio:
Tire os gomos das romãs, coloque num tacho com o restante açúcar (20gramas) e canela em pó. Deixe ferver e mantenha em lume brando até começar a caramelizar.
Coloque na massa e deixe ficar por mais 15 minutos no forno.

Sirva ainda quente se preferir.

Bom apetite!

BOLO DE NATAL

Massa de Bolo de Iogurte com recheio de frutos silvestres e coberto com Mascarpone.

Confeccionado pelo Atelier da Joaninha de Joana Guerreiro.

herideal Colaboradores

Clique na fotografia para ler a biografia

herideal

Directora	Inês Pereira directora@herideal.com
Colaboradores	Alexandra Brito Ana Margarida Valério Ana Amorim Dias Andreia Roberto Andreia Rodrigues Artur Sabugueiro Palmas Carlos Vidigal Jr. Hugo Olivença Isabel Santos Luís Pinto da Silva Rita Pinho Matos Rosália Costa Susy Ferreira
Marketing / Publicidade	comercial@herideal.com
Design Gráfico	Hugo Olivença
Contacto	info@herideal.com
Propriedade do domínio www.herideal.com	Inês Pereira & Hugo Olivença

As fotografias, com excepção dos editoriais, cuja propriedade pertence aos seus autores, são propriedade do autor identificado ou, quando não identificado, da Her Ideal.
Na eventualidade de qualquer lapso ou omissão, apresentamos as nossas desculpas