

O Bengalinhas

Ano: 11

Número : 580

Data: 6 de Setembro de 2018



ASASTAP- Associação de
Solidariedade e Apoio Social ao
Pessoal da TAP

Responsável Gráfico: Ramiro Mendes



Pensamentos soltos...

Deus queira...

... Vejo este mundo em que vivemos, como um mundo de violência, de destruição, de fanatismos radicais, que só favorecem o fim de uma humanização criado ao longo dos séculos.

O fanatismo, a intolerância, a soberbia, a ganancia, o despotismo, cresce na ordem direta da sabedoria oferecida. (ou não?)

Haverá sempre quem tente fazer frente a estes "exércitos" invasores da sociedade mas dificilmente conseguem, perante o poderio daqueles "agentes" opressores.

A injustiça, a corrupção, o abuso ilegal, cada vez mais presente, das normas sociais, leva-nos a acreditar que uma Sociedade Ideal é pura utopia.

Longe vai o tempo em que se podia pensar em dormir com portas e janelas abertas; longe vai o tempo em que a honra era uma lei social que ninguém queria se sobrepor; longe vai o tempo em que a amizade não era uma palavra vã.

Deus queira... que me engane...

SABIA QUE HÁ ALIMENTOS QUE NOS TRAZEM MAIS BENEFÍCIO QUANDO INGERIDOS JUNTOS?



Todos os produtos são bons em si, mas comer juntamente com outros ajuda a que o organismo absorva os nutrientes que eles contêm com mais eficiência.

Por exemplo experimente comer:

Maçãs com chocolate preto – Ficam com a sua funcionalidade aumentada, estimula a atividade cerebral e melhora o desempenho do coração.

Papas de aveia e sumo de laranja. A aveia e sumo de laranja melhoram o sistema digestivo e ajudam a limpar o corpo de compostos tóxicos.

Vegetais e iogurte – Prefira iogurtes naturais, não contêm corantes, conservantes nem açúcar. São ricos em cálcio, e conhecidos por melhorar as funções do estômago. Estes iogurtes devem ser combinados com vegetais (por exemplo, cenouras ou aipo) de forma a ser conseguida uma refeição plena de vitaminas. A fibra contida nos vegetais ajuda a melhorar a absorção de cálcio.

Chá verde e limão – Beber chá verde com limão é uma ótima forma de saciar a sede e repor energia.

Tomate e azeite – Culturalmente a combinação gastronómica preferida pelos italianos que raramente sofrem de doenças cardiovasculares. Tal deve-se ao facto de o licopeno, contido no tomate, melhorar o coração e os vasos sanguíneos.

Experimente... não perde nada por isso...

net/RM

Carlos era muito tímido, mas arranjou uma namorada num dia de inspiração. Um dia, saíram de carro para um passeio pela Costa da Caparica. Depois de andarem alguns kms, o Carlos ganhou coragem e pôs a mão no joelho dela.

- *se quiseres, podes ir mais longe...* - disse ela
Animado, Carlos, foi até à Fonte da Telha...



APROVEITE O VERÃO PARA BEIJAR!

Porque beijamos? Bem, existe variadíssimas razões para beijarmos alguém. Os beijos podem ser dados por amor, para desejar boa sorte, para cumprimentar ou para nos despedirmos de alguém. Independentemente do tipo de beijo que dê, no final vai sempre sentir-se bem e estreitar os mais diferentes laços.



O ato de beijar causa uma reação estranha no nosso cérebro que ajuda à produção de hormonas.

Os beijos têm diferentes importâncias para os homens e para as mulheres. Se os homens olham o beijo como um passo para o sexo, as mulheres encaram o beijo como se fosse um medidor para uma possível longa relação com o parceiro. Um primeiro beijo *'mágico'* pode ditar o futuro de uma relação, já que este é um momento bastante íntimo.

Mas atenção, antes de beijar alguém, é melhor perguntar, pois há pessoas que não gostam de ser beijadas e culturas que não veem o beijo da melhor forma.

Beijar está diretamente relacionado com o nível de satisfação numa relação.

V. acha que beija bem?

net/RM