

Free

***Sport & Fitness
Issue***

*Evolution & Power
Brazilian Skateboard...*

*Mania Mundial
Hooray for Soccer*

*Adventure Souls
The Path of...*

Soul Brasil ProduXtion Presents

Samba, Suor & Cerveja

Watch the Brazil's Game in
Orange County with Us! Soccer
World Cup and After Party

Date(s)

Sun, June 18 at 9am-5pm

(And Every Brazil Weekend Game)

Location

the Beautiful Newport Beach Tennis Club
2601 Eastbluff Dr. Newport Beach, CA 92660

Enjoy a warm morning with the hot vibe of Brazilians
and **MUCH EMOTION!** Watch the Second Brazil's Game
in the World Cup at 9am and stay after the game until
5pm for a warm afternoon with Brazilian Beer, Guarana
& Caipirinha. Of course, if Brazil goes to the playoffs, every
weekend game at the same Bat Vibe & Bat Location!!!

- ⚽ Live Music from **SambaJah**, the new sensation of pagode
- ⚽ Moves & Shakes from "**Ronaldinhas**" of L.A
- ⚽ Guest DJ & Sounds of Brazil
- ⚽ Easy Parking, Beautiful View, Poolside Bar, Tennis Court View Bar
- ⚽ Over 5 televisions and a Large Screen
- ⚽ **\$10** Cover at the Door
- ⚽ Brazilian Appetizer & Feijoada available



CAPPEN.COM

Mikaela / Tropicana Dancer-5F



SPONSORS//



MAGALI Travel & Tour
SOUL BRASIL
magazine



MORE INFO//

www.soulbrasil.com

(818)508-9854 or (323)428-1963



BRAHMA

FUTEBOL-ARTE, SÓ COM CERVEJA-BRAHMA

BRAHMA

"Joga Bola" by

Brahma Beer ©2006 Brahma USA, Norwalk, CT. All Rights Reserved. Always Enjoy Responsibly.



Editor's Letter

CARTA DO EDITOR

SOUL BRASIL
magazine

It is time for the World Cup, and I would like to talk about the world event that moves millions of dollars and millions of fanatics, and particularly about the Brazilian team. It is incredible how much the Soccer World Cup means to a Brazilian. In Brazil, during the games of the Brazilian team in the World Cup, nobody does anything but follow the games, root and comment upon each move. The country practically stops in 'honor to soccer'. The happiness and the party season are predominant not only inside Brazil, but wherever there is a Brazilian community, whether in Los Angeles, Tokyo or Berlin. Soccer is the sport with most fans worldwide and is also the one that attracts more commercial interest.

Now the Brazilian team, as in every World Cup, is appointed as one of the favorites. This year, it is acclaimed by the international media as the 'Dream Team' for having in line five of the ten best players worldly nowadays – Kaka, Roberto Carlos, Adriano, Ronaldo and Ronaldinho, and one more time our team possesses tremendous chance to get to the final and win one more title. And this is what makes Brazilians around the world to unite, hold hands and think 'and the party is gonna roll, is gonna roll'. And this is the craze of Soccer!

Let's Go Brazil!

Lindenberg Jr

É tempo de Copa do Mundo, e gostaria de falar no evento mundial que movimenta milhões de dólares e milhões de fanáticos, e em particular do time Brasileiro. É incrível o quanto uma Copa do Mundo de Futebol representa para um Brasileiro. No Brasil durante um jogo da "canarinha" na Copa, ninguém faz nada a não ser acompanhar os jogos, torcer e comentar cada jogada. O país praticamente para em "louvor ao futebol". A alegria e o clima de festa são predominantes não só dentro do Brasil, mas aonde tenha uma comunidade Brasileira, seja em Los Angeles, em Tóquio ou em Berlim. O futebol é o esporte que tem mais adeptos no mundo e também o que mais desperta interesse comercial.

Já o time Brasileiro, como em todas as Copas, é apontado como um dos favoritos. Aclamado esse ano pela imprensa mundial como o "Dream Team" por ter em suas fileiras cinco dos considerados 10 melhores jogadores do mundo na atualidade - Kaká, Roberto Carlos, Adriano, Ronaldo e Ronaldinho, mais uma vez nossa equipe possui tremenda chance de chegar a final e conseguir mais um título. E isso é que faz com que os Brasileiros ao redor do mundo se unam, dêem às mãos e pensem "e vai rolar a festa, vai rolar". É a loucura do futebol!

Pra frente Brasil
Lindenberg Jr.

Summary Índice

Evolution & Power.....	06
Entrevista.....	08
Curtas & Boas.....	10
Easy Fitness.....	12
Mania Mundial.....	14
Positive Vibrations.....	18
Realistic Facts.....	20
Reflexão.....	21
Bay Area News.....	22
African Roots.....	24
Samba Workout.....	26
History & Emotions.....	30
Adventure Souls.....	32

For Advertisement Opportunity

(818)508-8753 L.A.
(415) 283-8191 S.F.

info@soulbrasil.com

Media Kit Online:
www.soulbrasil.com/adinfo.php

STAFF Publisher: Kisuccess Publishing Co. **Editor:** Lindenberg Jr. **Assistant's Editor:** Jennifer Parker, Christine DeStefano and Ann Fain
Writers: Lindenberg Jr., Vickie Quinlyn, Katia Moraes and Liliana Falabela **Contributing Writers:** Pastor Marcelo Gonçalves, Jorge "Peregrino" Elade and Stevone Ratliff **Translators:** Cristiane Magalhaes, Angela Hasan and Leandro Saueia **Photos:** Lindenberg Jr, Liliana Falabela and Vickie Quinlyn
Art & Design: Rapadura Design **Office Manager:** Magali D'Souza **Special Thanks:** Our Readers and Sponsors

To Contact Us: Email us: info@soulbrasil.com or Call (818)508-8753, (818)468-6474

Soul Brasil Magazine is published by Kisuccess Publishing Co. on a bi-monthly basis and distributed free of charge. Subscriptions are available for \$15 for six issues (one year). All rights reserved. Advanced written permission must be obtained from Soul Brasil Magazine for partial or complete reproduction of any part or whole of Soul Brasil Magazine. Soul Brasil and Kisuccess Publishing Co. assume no liability for the contents. The opinions and recommendations expressed in articles are not necessarily those of the publisher.
Copyright 2002 Soul Brasil Magazine.

Se você precisa de ajuda,
tem problemas de saúde,
financeiros, desemprego,
amorosos etc.
Você é um filho de Deus.
E tem o dever de ser feliz.
Basta despertar a capacidade
infinita que esta aí mesmo,
dentro de você.
Para que isso aconteça
me procure.

Trabalho de cura
com ervas e mel,
cirurgia espiritual,
harmonizações
com cristais,
jogo de búzios,
leitura de mãos
e tarot.

Maura da Oxum

Uma grande líder espiritual

Horário de atendimento: De segunda a Sábado, das 8 h às 17 h.

Tel: (11) 5666-1963 / (808) 781-4147 / (951) 694-3015

www.mauradaoxum.cjb.net

Kitanda



BRAZILIAN • MARKET

NOW UNDER NEW MANAGEMENT

**Warmly welcome you to the
NEW Kitanda Brazil Market**

Música CDs

Guaraná
Temperos
Bolachas
Shampoo
Salgadinhos

Revistas

Guaraná Diet
Bikinis
Biscoitos
Sabonetes
Carnes

DVDs

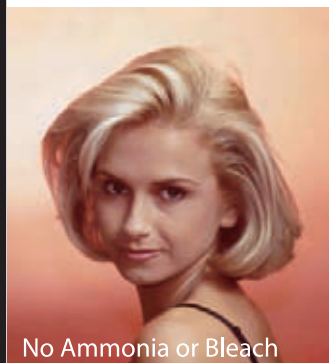
Café
Fashion
Doces
Refrigerantes
Bebidas

Tel: (818) 995 7422

13715 Ventura Blvd (west of Woodman)
Sherman Oaks - CA

www.kitandabrazil.com

GiGi's Vision Hair Salon An Environmental Salon



No Ammonia or Bleach

Hair Spa completely
recovers damaged hair.

Color correction without
Ammonia or Bleach

Massage Therapy
for scalp and hair
with Herbs and Roots.

GiGi will cover the gray and achieve all nine shades
of color and highlights without the use of
bleach or ammonia.

Hair loss can be restored with "Capillary".
An all natural (non chemical) solution for men
and women. Safe and effective since 1991.

Ask about our invisible Hair Extensions with Keritine.

www.capillarybygigi.com

310 273 1816

434 N Roxbury Dr. Beverly Hills, CA 90210



Brazilian Skateboard Highlights

In Brazil It all started around 1975. Skate...It was just the cool new thing to do. It was a solid 3/4 inch Oakwood deck with clay wheels and it was called "Super Surfer". The sounds of Black Sabbath, Pink Floyd and Led Zeppelin blasting out of car stereos made the perfect "rebel" scene that only the ones who lived know. Skateboarding was literally declared a "killer" sport and a crime and it was banned off every street in town. But it turned even bigger and more out of control. Everybody wanted to know what the hype was and what was so dangerous about it.

In 1978, the first Brazilian Skate magazine "Brasil Skate" was born. The first Brazilian movie about surfing and skateboarding "**Nas Ondas do Surf**" hits the theaters. Rio de Janeiro gets a real skate park "**Campo Grande**", and the first Brazilian national contest happened in the city of Florianopolis in south of Brazil. In 1979 Coca-Cola and Pepsi became sponsors of our best skateboarders. The punk rock attitude was really strong in and out of "skating" and sponsors just couldn't put up with it anymore. The first big and international Brazilian team Wavepark/Coca Cola/Gledson team was over. In 1983 the Brazilian government closed all frontiers to imported merchandise and equipment became almost impossible to get. At this time some of our skaters came to California and made San Diego and Los Angeles their home for a while. In 1985, the first Brazilian skate magazine of the 80's - "**Overall**", is created by Fabio "Bolota" and photographer Jair Borelli, and the scene

starts to get bigger. In 1986, Tony Alva (T.A.) wrote the first article about Brazilian skateboarding for Transworld called "Back in RIO". In April 1988 one of the biggest events happens in Sao Paulo - The "Sea Club /Overall Skate Show", consisted of an invitational Vert contest which Mauro Mureta won, demos by **Tony Hawk** and **Lance Mountain** and rock shows. In 1988 little kids was doing amazing moves. **Bob Burnquist**, **Cristiano Mateus** and his brother, **Valtinho**, **Fabio Anjinho** and **Linconh Ueda** formed what we would call the newest generation of the old "Waveboys". In 1989, skateboarding was boiling hot and the eyes of capitalism start turning to it. The "Copa Itau de Skate" (Itau is the second biggest Brazilian bank) was made in the sands of "Ipanema" beach in Rio with a mega structure for vert and street.

The 80's ends at full speed and created big future expectations. There's a lot of countries around the world that really depend on the American product, but Brazil manufacture their own boards, trucks, wheels, bearings, everything. So Brazil can survive if something happens and no American boards come in. The boards are heavier and really good. In the 90's, we had just the confirmation of the talent of Brazilian skaters, the support commercial from big companies with interest in sales and exposure (skateboarding has become big business and in 2005 it have generated more than \$5 billion in sales), besides the "skate space" through the Brazilian Media.



In the last 5 or 6 years Brazilians have been demonstrated much power, creativity, talent and a "Brazilian Style" to conquer many international or world titles on Street or Verti. Today for example, **Brazilians are among the world's top "vert"** — short for vertical - skateboarders, who do aerial tricks and ramp stunts on the international circuit. Brazilians skateboards is like Afro-Americans is for Basketball, when you see the passion and dedication of these Brazilian guys, it's inevitable they would reach the top ranks. They come out of the streets. Skateboarding, a mania born in the U.S., has taken



root all over the world but particularly in Brazil, where it's the second most popular sport in many cities after soccer. Brazilian skateboards like **Bob Burnquist, Sandro Dias, Linconh Ueda, Fabrizio Santos, Rodrigo TX** and **Ferrugem** are world skater's personalities among others. Many of them came to fame and fortune in Southern California, the skateboarding Mecca of the U.S. Last word: Although there are no official national rankings, more often than not, there's a Brazilian among the top three at major U.S. contests.

Soul Brasil Magazine © • June/July 2006 • www.soulbrasil.com

wild harvested fruit from the rainforests of brasil

A skateboarder in a black shirt and pants is performing a high aerial trick on a ramp. The skateboarder's body is inverted, and the skateboard is visible below. The background shows a green landscape with trees and a clear blue sky.

Energize your Soul.

Bob Burnquist on Sambazon
 "Sambazon Açai is the ultimate energy food! It has an incredible taste. It's all-natural and has all kinds of amazing health properties. Plus, it helps protect the Amazon. Check this stuff out!"

Available at health food stores & juice bars
 or visit us @ www.sambazon.com

The logo for Sambazon, featuring a stylized face with a headdress inside a circular frame, with the word "SAMBAZON" below it.

Online Business?

English, Español, Português

- Web Design
- E-commerce
- Web Marketing
- E-mail Marketing
- Web Banners

(310) 822-6980

info@rapaduradesign.com

RapaduraDesign

www.rapaduradesign.com

helping your business grow professionally



Entrevista com Danielle Areco



O famoso jornalista Brasileiro **Milton Saldanha do Jornal Dance** destaca a Danielle Areco como uma das melhores profissionais de Dança do Brasil e uma autoridade sobre o tema. Atualmente Danielle Areco se encontra em Washington DC onde ensina vários tipos de dança Brasileira, dar consultoria e produz diferentes eventos. Tivemos no mês de fevereiro a oportunidade de entrevista-la.

SB - O que significa DANÇAR para você?

DA - Dança é arte, esporte e lazer. Através da dança você pode expressar seus sentimentos, exercitar seu corpo e a mente, socializar e se divertir.

SB - Como você analisa a dança antes e hoje?

DA - A dança foi uma das primeiras formas de expressão artística, portanto pré-histórica. Dançar era a representação do cotidiano, iniciar-se nos mistérios da vida, da morte, da fertilidade, das crenças. Apesar de toda a perseguição da Igreja, que as considerava imorais e obscenas, a dança conseguiu superar as controvérsias e se desenvolveu. Superou preconceitos, difamações, proibições, conseguindo com o passar dos séculos dar ao homem seu verdadeiro direito de liberdade e expressão. Em 1925, Arthur Murray padronizou a dança de salão moderna. A partir dos anos 30, surgiram o swing e jitterburg, juntamente com o fox-trot. Entre 1930 e 1950, as danças latinas popularizaram-se pelo mundo inteiro: primeiro foi o mambo, a rumba e a conga; na década

de 60 explodiu o rock-and-roll. Nessa mesma época Madame Poços Leitão e Maria Antonieta despontaram como grandes mestras no Brasil. Mas muito antes disso a primeira dança urbana não atrelada a um gênero musical específico a se dançar a dois foi o Maxixe. Posteriormente o Samba de Gafieira, o Forró, e mais recentemente, o Pagode, e o Samba Rock entre muitos outros. Na verdade muito se perdeu de nosso Samba Original, devido à influência do Tango Argentino e o excesso de criatividade de novos talentos que introduziram movimentos acrobáticos, quase circenses, o que chamamos de aéreo.

SB - Como você ver a dança como elemento de sedução ou expressão sensual?

DA - Dançar é quase instintivo. Dançamos para expressar muitos sentimentos: desejos, paixões, alegrias, pesares, gratidão, respeito, temor, poder. Dançamos para seduzir. Em muitas culturas a dança ainda é usada para procriar, para tornar a mulher mais fértil, forte exemplo é a dança do ventre. Outro motivo está relacionado ao prazer proporcionado pela dança e a quantidade de beta-endorfina (substância produzida pelo cérebro que se transforma em endorfina e provoca a sensação de prazer) e de ocitocina (hormônio também relacionado ao orgasmo sexual) produzidos pelo corpo. Por essas e outras não é nenhum exagero dizer que a dança é positivamente uma grande aliada no momento de seduzir e se expressar Sensualmente.



Visit our site

Contact us, subscribe to receive the magazine, see photos, check great events, advertise opportunity information, news and update.

www.soulbrasil.com



SB- Me fale também um pouco sobre o ponto de vista da dança servir como elemento de cura...

DA- A dança como terapia exercita o corpo e a alma; nos dá prazer ao corpo e nos permite expressar sentimentos. Desde os primórdios dos tempos, a dança tem sido usada como meio de expressão, sedução e homenagem. Relaxa os músculos e libera a mente; aumentando a coordenação motora e a rapidez de raciocínio. Libera endorfina causando uma sensação de bem estar para todos os sexos e idades. Em minhas palestras baseada no tema "Dança e seus Benefícios" eu conto as minhas experiências com meus alunos. Em um estúdio em Dallas, Texas, um aluno meu me serviu de lição. Ele tinha câncer e seu estado físico e psicológico estavam a um passo do colapso, e eu tive medo. Medo de falhar, me sentir responsável e na obrigação de dar o meu melhor a aquela pessoa que havia escolhido a dança como uma esperança. Não de cura, claro, mas de se sentir melhor, mais positivo, mais forte, ou apenas o desejo de fazer aquilo que sempre quis a vida inteira. Por motivos variados nunca lhe sobrará tempo. Esse meu aluno, me ensinou mais do que eu poderia ensiná-lo. Os efeitos das aulas de dança foram mais eficazes para seu bem estar do que qualquer outro remédio. Ele se encheu de esperança e de vida novamente. Estava lutando contra sua doença com muito mais positividade e otimismo.

SB - Como a dança pode mudar a vida física e mental?

DA- Depoimentos como esses foram incessantes, pessoas depressivas, com baixa auto-estima, síndrome do pânico, tímidas, ansiosas, ou que vivenciaram alguma experiência desagradável na vida, como a perda de alguém amado,

recém descasadas ou casadas, encontra na dança um conforto, uma motivação. Tive alunos com problemas de coordenação motora, doença de Parkinson, tremor central, e até com perna mecânica. Outros vinham à aula e desabafavam seus problemas, libertavam seus medos. É impossível explicar a emoção de ver um aluno em evolução em todos os sentidos. Mas não era eu, era o procedimento que me foi ensinado a seguir fielmente a fórmula correta e eficaz. Através dos resultados positivos que testemunhei passei a acreditar 100% na combinação do ensino da técnica da dança, atividades em grupo e o atendimento personalizado. Reeducando aquele indivíduo e o preparando para uma melhor vida Social. O suporte do professor não é apenas técnico, ensinar dança não é apenas dois pra lá ou dois pra cá. Você tem que transmitir confiança, expressão, equilíbrio, e acima de tudo paixão e alegria.

SB – Por fim nos fale sobre os benefícios da dança no dia a dia...

DA - Os benefícios são intermináveis. Ajuda a perder peso e se manter em forma, alivia o stress, ajuda a exteriorizar emoções até então reprimidas, descobri a si mesmo, conhece novas pessoas...enfim sentir-se bem é ser feliz!!! Dançar é um grande veículo ao bem estar, um hobby que muitos levam a sério e se tornam profissionais... e aí é outra estória.

** Em 2001 **Danielle Areco** e seu parceiro de dança **Fabio Bonini** iniciaram um movimento de preservação do clássico samba de gafieira, convocando todos os profissionais da área a reuniões e debates aonde com muito sucesso elaboraram através da Federação de Dança do Estado de São Paulo a "Cartilha Oficial de Passos do Samba".*

This article can be read in **English**

Starting June 26th on our website, "Dance Section"

* Thanks to **Stevone Ratliff** for the English Edition and Translation

Visit www.soulbrasil.com
and click in [Music & Dance](#)

Extra \$\$\$\$\$\$

Gostaria de encurtar o caminho de como usar o Ebay, e fazer dinheiro usando o maior site de leilões do mundo? Conhecer um atalho e alguns segredos adquiridos em centenas de horas de pesquisa poderia ser a diferença. Nossa página já está no ar!

Acesse www.kisuccess.com para mais detalhes! ou ligue (818)468-6474



Verão, Calor, Cuidados e Alertas...



De suma importância: água

Você pode perder uma quantidade considerável de água enquanto pratica exercícios físicos. Caso não substitua estes líquidos, pode sofrer **cansaço, dor de cabeça, câibras musculares, náusea e tontura**; apenas alguns sinais da desidratação. A perda de 2 a 3% do seu peso corporal devido à desidratação pode atrapalhar seu desempenho durante seus exercícios. Assim sendo, é vital que

você treine no calor para que saiba o que esperar e o que vai precisar para prevenir o calor excessivo e desidratação.

Frutas com bom teor de água e que ajuda a hidratação do corpo

Melão - é um soro biológico que trata os rins e ajuda na desintoxicação alimentar, fortifica os ossos e os dentes. Por ser um alimento de difícil digestão, ideal se ingerido só, num intervalo entre refeições.

Melancia - Rico em licopeno, recomendável na prevenção de alguns tipos de câncer. Auxiliar na eliminação do ácido úrico e outras toxinas.

Abacaxi - Dilui as toxinas e ajuda na digestão das carnes. Uma fruta de pura fonte de energia! Moderação, pois o tipo pérola contém muito açúcar

Água de Côco verde - Excelente para revitalizar as energias, auxilia no tratamento dos rins, anemia e estômago. Uma verdadeira "glicose" natural! . Dica: apesar dos EUA não ser um país tropical...você pode encontrar o Côco Verde em grande parte dos mercados Tailandeses e Vietnamitas.

Uma receita refrescante

1 tomate grande maduro - meio pepino - 1 talo de aipo ou salsaõ - 1 laranja - 1 limão. Para o suco, adicione um pouco de água mineral e 3 cubos de gelo. Esse com certeza você não sabia!

Benefício extra: o pepino é um agente refrescante natural, perfeito para os dias de calor. Ajuda a diminuir o inchaço causado pela tendinite. De sobra também é indicado para quem tem queda de cabelo e precisa fortificar os fios.



Para Ginástica Render Mais...

Você pode deixar seu treino mais eficiente respirando do jeito certo: isso muda de acordo com a atividade. A respiração em muitos casos é a "alma do negócio". Alguns exemplos abaixo:

Abdominal

No momento do esforço, quando você sobe o tronco. Solte o ar. Na descida, inspire.

Caminhada ou Corrida

Inspire pelo nariz e expire pela boca, naturalmente. Na corrida, a necessidade de oxigênio é maior, pedindo uma respiração mais ampla.

Musculação

Na hora do esforço, puxe o ar e solte-o no momento em que relaxa.

Natação

Inspire pela boca, com a cabeça fora da água, e solte pelo nariz, dentro da água.

loga

A respiração é apenas nasal. Em alguns movimentos, você deve prender o ar.



***Tem gente que compra
sem perguntar preço.
Tem gente que só compra
em promoção.***

Na nova novela Globo, o encontro destes dois mundos.



***Ligue hoje mesmo para a
DISH Network e assine a Globo.
1-888-213-9102***



©2006 EchoStar Satellite L.L.C. All rights reserved. Photos courtesy of TV Globo International.





Walking For Life

Vicke Quinlyn

Walking is as natural as the sunshine what could be easier, or simpler? ...ever since the first toddling steps, celebrated by smiles and clapping lead into the steps we take everyday which we now take for granted. Yet the simple act of walking can actually lengthen and strengthen our lives. Our feet are always with us, so no extra equipment needed. Finding a place to walk is as easy as stepping out your front door, although there are some favorite places where I found many people walking; at the indoor mall, the outdoor mall, the beach, the city, and my favorite, out in nature.

Why is it so important to exercise daily? Obesity (especially in children), heart disease and depression are on the rise. Obesity leads to diabetes, and according to the American Diabetes Association, there are 20.8 million children and adults in the United States, or **7% of the population, who have diabetes**. Some of the amazing health benefits waiting for walkers is they will have less incidence of cancer, heart disease, stroke, diabetes and other killer diseases. They live longer and get mental health and spiritual benefits. For more information on these and other topics see **www.WalkingAbout.com**.

At the beach Charlotte shared her secret to staying healthy and active at age 74, "I used to walk 3-5 miles almost everyday when I was in my 40s. As I have gotten older I have found that walking with my friend Rose (70), in the sand for about an hour 3 days a week and going to the gym to swim 2 days a week gives me plenty of exercise." Rhonda (34) a mother of a young toddler had breast cancer a couple of years ago. She is now in remission. Realizing the precious gift of life, and a desire to see her daughter grow up, Rhonda shares, "I have started incorporating walks almost everyday. Sharing my walks with my daughter is like seeing the world for the first

time through her eyes. I want to make sure I experience a lot more 'firsts' with her." Ron (49) was on a hiking trail in Santa Barbara. As a therapist he said, "Coming out into nature helps to clear my mind and brings me into balance. I feel a great energy from all of the beautiful surroundings. I find it hard to 'Go' and exercise, but it is easy to just find a beautiful spot and pull over and walk."

Every minute someone in America has a fatal heart attack. Cardiovascular disease is the leading cause of death for both men and women in the U.S. and in most occidental countries. A great research is **www.WebMd.com**. The American Heart Association explains that, "Cardiovascular disease includes diseases of the heart and blood vessels. Most heart and blood vessel problems develop over time and occur when your arteries develop atherosclerosis — a process that begins in childhood and involves a gradual buildup inside them called plaque inside the arteries." Over time if the plaque blocks the flow of blood within the artery or a piece breaks off and travels through the body it can lead to a heart attack or stroke.

In a world of drive-ups drive thru and a drive to push everything faster, it places a great deal of stress upon us to keep up. Trying to keep up leads to stress and depression can be debilitating. They lead our bodies to shut down. Affecting our sleep, appetite and the ability to concentrate or function successfully on a daily basis. Today more than ever Americans (and all human beings) need to take a new approach to health and find a simple way to get daily exercise. **Walking as little as 30 minutes 5 times a week is one way to relieve stress which can lead to depression.** By oxygenating the blood and providing your brain and body with better circulation you will create a healthier mind, body and soul. Everybody can get into the act. There is more encouragement when you have walking buddies. The accountability helps motivate you to suit up and show up. Families can begin walking regularly so their children can grow up with a healthy role model that will serve them well the rest of their lives...if you train up a child...

In California there is something for everybody. From **Mount Whitney** to **Death Valley**, **Big Sur** to the **Redwoods** or it is as easy as opening your front door and putting one foot in front of the other. Doesn't matter where you live, just go for the walking of life! Here are some recommendations: find a comfortable pair of shoes, drink plenty of water before and after your excursion, start off slowly as 10 to 15 minutes a day and gradually add 5 minutes each week until you have reached your desired amount of time for walking. Each time you walk it is important to warming up with some stretches before and after walking. It is simple, yet the health of a nation is at jeopardy if we do nothing. Begin walking today, for your health and the health of those around you.

Happy trails!

Watch the Soccer World Cup Here in 2 Huge Screens!

OUTSIDE DINING • HAPPY HOUR (4PM - 7PM)

GAUCHOS VILLAGE

(H U R R A S C A R I A)
& C a r n a v a l B a r

New Live Entertainment!

Thursday - Pagode (8PM-11PM)

Friday & Saturday - Samba & Bossa Nova
(7PM-10PM)

Also Featuring Samba Dancers
(Every Hour From 7PM-9PM)

Sunday - International Jazz
(6PM-10PM)

Please
Ask About
Our New
"Lunch To Go
By The Pound!"

Wireless Internet
Service Available!

Convenient Parking
Also Available!



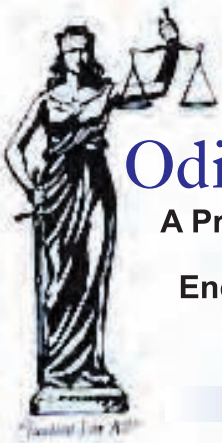
Lunch 11:00 AM to 3:00 PM
(over 10 rotations of skewered meat)

Dinner 5:30 PM to 10:00 PM
(over 14 rotations of skewered meat)

411 North Brand Blvd. Glendale, CA 91203

www.gauchosvillage.com

818.550.1430



Free Consultation

Odiase Law Group

A Professional Law Corporation

Encino & Los Angeles Office

- Immigration • Citizenship
- Family • Accidents
- Work Compensation

Phone (213)437-2124 Fax (213)437-2126
Email: odiaselaw@yahoo.com



King Futsal School Academy
The Brazillians Soccer Art

This is the first specialized school in training and adaptation of students for the conventional soccer, following the same standards of the biggest Brasilians soccer clubs, the Futsal is the beginning of it.

Give your kids, a chance to start having fun

For more information:

Tel: (562) 867-4361

Tel: (818) 957-5018

King Indoor Futsal

Hooray For Soccer!

Lindenberg Jr. / Translation by Leandro Saueia

Played by millions of people in hundreds of countries soccer is, without a doubt, the most popular sport in the world and large sums of money are spent and generated because of it. Sports merchandising companies like **Nike, Adidas, Puma** and **Umbro**, and some of the biggest breweries on the planet like **Brahma in Brazil, Quilmes in Argentina** and **Corona in Mexico**, invest heavily in the soccer world. Every four years national teams from many countries get together and play for the World Cup. A lot of network giants such as **Globo** television (Brazil), **Univision** (USA) and the **RAI** (Italy) get into disputes for the rights of transmission of the event in their countries. And, as expected, they have to pay high prices, for the privilege. The reason is clear: soccer is the sport for the masses and, of course, the commercial interests are awoken. What makes soccer so popular is the simple way it is played, the controversies that arise from some results, and naturally, the thrill and emotion that the sport is able to create.

A little bit of history...

According to some historians, a game named “**gioco del calcio**” in Italy during the middle ages kick started the game of soccer that we know today. It was played in the piazzas with 27 players on each team in which the players would take the ball to two poles at opposite ends of the plaza. The game was prohibited as a consequence of the lack of organization, noise and violence that was generated. But that didn’t stop the sport; members of the aristocracy created a new version of the game with rules that didn’t allow for violence.

Historians have concluded that the “gioco de calcio” left Italy and arrived in England in the 17th century. During Queen Elizabeth’s reign the sport gained some new rules and was codified.

The field would have a measurement of at least 180 meters, and at each end of the field two rectangular arches, called goals, would be installed. The ball would be made of leather and filled with air. Students and the sons of the British nobility played the first games until it became more and more popular. In 1871 the goalkeeper position was created. Four years later the 90-minute playing time was created, in 1891 the penalty was established to punish the fouls inside the field area, and in 1907 the off side rule was developed. An interesting fact happened in 1897: soccer left Europe, when the British team called “**Corinthians**” did an overseas tour, something that definitively contributed to spread the soccer around the world.



**Olé
Olé**

**Bra
Zil!**

Fifa and the International Tournaments...

The International Federation of Associated Football was created in 1904, and up until now, it is the greatest authority in the soccer world, organizing and administrating every aspect of the game around the world. Besides the organization of the **World Cup**, created by a Frenchmen named **Jules Rimet in 1928**, the entity is also responsible for other international tournaments like the “**Libertadores da América**”, the **UEFA Cup**, the **European Champion League**, and the **South American cup** among others. FIFA has international federations that are its affiliates, like **COMEBOL** (Football Confederation of South America), which includes among its associates the **CBF** (Brazilian Football Confederation).

In Brazil...

Charles Miller first introduced soccer to Brazil in 1894 when he brought the first ever soccer ball and book of rules to the neighborhood of Bras in Sao Paulo when he returned home from England where he had been studying. The first game ever played in Brazil was on April 15, 1895 and the players were the employees of the British companies. In the beginning soccer was property of the upper classes and they didn’t allow the participation of Afro-Americans in the first national teams.

And the show has begun...

Uruguay was the country chosen to host the first ever World Cup in **1930**. With only 16 national teams, all invited by FIFA, and without a pre-eliminary, the Jules Rimet Cup was won by the Uruguayans who kept it for four years. **Italy** got the 1934 and 1938 titles. The following competitions 1942 and 1946 were cancelled due to the WWII. **In 1950**, Brazil was chosen as the country to receive the games. With the enthusiastic Brazilians feeling confident, the “**Maracanã Disaster**” took place. With a high-class selection, the team went as far as the finals to play against Uruguay in front of a crowd of 200 thousand fans...



E Viva O Futebol!

Lindenberg Jr

Praticado por milhões de pessoas e em centenas de países, o futebol é sem dúvida o esporte mais popular do mundo, e um dos que mais movimentam dinheiro nos quatro cantos do planeta. Fabricantes de material esportivo como a **Nike, Adidas, Puma, e Umbro**; e de cerveja como a **Brahma** (Brasil), **Quilmes** (Argentina), e **Corona** (México) entre outras tantas, investem alto no futebol. De quatro em quatro anos, seleções de futebol de diversos países do mundo se reúnem para disputar a Copa do Mundo e grandes empresas de telecomunicações como a **Globo e Record** (Brasil), **RAI** (Itália) e **Univision** (EUA), entram na briga para terem direitos de transmissão em seus respectivos países, e pagam alto para tanto. Enfim, o futebol é o esporte das multidões e isso desperta o interesse comercial. O futebol é popular graças ao seu jeito simples de se jogar, a polêmica de alguns resultados, e a naturalidade de sua emoção.

Um pouco de história...

Segundo alguns historiadores, um jogo denominado "**gioco del calcio**" na Itália da Idade Média deu o empurrão para o futebol de hoje. Era praticado em praças e os 27 jogadores de cada equipe deveriam levar a bola até os dois postes que ficavam nos dois cantos opostos da praça. Foi proibido em consequência da desorganização, barulho e violência. Porém não terminou. Integrantes da nobreza criaram uma nova versão com regras que não permitiam a violência.

Historiadores concluíram que o "gioco de calcio" saiu da Itália e chegou à Inglaterra no século XVII. Na terra da rainha Elizabete, o jogo ganhou novas regras e foi sistematizado.

O tamanho do campo teria que ser de no mínimo 120 metros e no máximo 180 metros, e nos dois extremos seriam instalados dois arcos retangulares chamados de gol. A bola teria que ser de couro e enchida com ar. O futebol começou a ser praticado por estudantes e filhos

da nobreza inglesa e aos poucos foi se popularizando. Em 1871 foi criado o personagem do goleiro. Em 1875, foi estabelecido o tempo de 90 minutos, e em 1891 foi a vez do pênalti, que punia a falta dentro da área. Em 1907 se criou a regra do impedimento. Um fato interessante, é que em 1897, o futebol saiu da Europa. A equipe Inglesa "Corinthians" faz uma excursão e contribui definitivamente para difundir o futebol ao redor do mundo.

A Fifa e os Torneios Internacionais...

A Federação Internacional de Futebol Associados foi criada em 1904 e até hoje é a autoridade máxima que administra e organiza o futebol em todo mundo. Além de organizar a **Copa do Mundo** entre países - criada pelo francês **Jules Rimet** em 1928, organiza torneios internacionais de clubes como a **Copa Libertadores da América, Copa da UEFA, Liga dos Campeões da Europa, e Copa Sul-Americana**, entre outros. Subsidiária a Fifa, se encontra Federações Internacionais por Região, como é o caso da **CONMEBOL** (Confederação de Futebol da América do Sul), da qual a **CBF** (Confederação Brasileira de Futebol).

No Brasil...

O futebol foi introduzido em 1894 no bairro do Brás em São Paulo, por **Charles Miller**, que ao retornar de seus estudos na Inglaterra trouxe na sua bagagem a primeira bola de futebol e um conjunto de regras. O primeiro jogo de futebol no Brasil foi realizado em 15 de abril de 1895 entre funcionários de empresas inglesas que atuavam em São Paulo. No início, o futebol no Brasil pertencia a elite burguesa, que inclusive vetava a participação de negros nas primeiras equipes nacionais.

E o Show Começou...

O Uruguai foi escolhido o primeiro país a sediar a primeira Copa do Mundo em **1930**. Com apenas 16 seleções convidadas pela FIFA e sem disputa de eliminatórias, seleção uruguaia sagrou-se campeã e ficou, por quatro anos, com a taça Jules Rimet. Nas Copas de **1934 e 1938** a Itália ficou com o título, e em 1942 e 1946, a competição foi suspensa em consequência da Segunda Guerra Mundial. Em **1950**, com o Brasil sendo escolhido para sediar o torneio, e com os Brasileiros entusiasmados e confiantes em um título mundial, acontece o famoso "desastre do Maracanã". O Brasil com uma equipe de luxo, chega a final contra o Uruguai diante uma torcida de 200 mil pessoas e decepciona. O Brasil perde por 2X1 dependendo de um simples empate para ser campeão. Em **1954** a Alemanha se torna campeã e em **1958** na Suécia, o Brasil finalmente ergue a taça pela primeira vez. Em **1962**, no Chile, o Brasil volta a conquistar a Copa, e



and let everybody down. They lost the game (2 to 1) when a simple draw would have given the cup to the Brazilians. In 1954 the Germans won and, finally, in 1958 Brazil lifted up the cup for the first time. In Chile, in 1962, Brazil again ended up winning first place. In 1966 the British won playing at home, and in 1970 it was Mexico's turn to host the games and everyone had the chance to see the Brazilian "dream team" (Pelé, Rivelino, Jairzinho and Gerson). Brazil

became the first team to win 3 times after a final game against the Italians and acquired the right to keep the Jules Rimet trophy forever at home. In 1974 the Germans won for the second time playing at home. Also playing on their own field, Argentina, commanded by Mario Kempes won the cup for the first time in 1978, becoming the third South-American country to achieve such a feat. In 1982, in Spain, and with a team that in my opinion was the greatest of my generation, Brazil impressed the world not just playing well, but also by giving a true spectacle. However, it was Paolo Rossi and their Italians colleagues who eventually became the champions of that year. Mexico was the first country to host another World Cup in 1986 and the Argentine team, led by Diego Maradona won its second title. In Italy, in 1990, one of the least satisfying World Cups ever, technically speaking, was won by the Germans again. USA was the home of the 1994 cup, and Brazil, after 24 years waiting for a new title, finally won in a final game against the Italians (after a tied game without goals and after penalty kicks). Even the Brazilians were taken by surprise, and thanks to players like **Dunga, Branco, Romário** and **Bebeto**, the Brazilians got their 4th world soccer championship. I can still remember it like it was yesterday: Colorado Blvd in Pasadena closed to cars and the crowd partying on the

street. There were Brazilians, Americans, Mexicans and plenty of foreigners, all lovers of the artful Brazilian soccer enjoying the same happiness of those who know how to party. In 1998, the match took place in France. Even today I cannot understand how Brazil lost the final game in Paris against the French. But the waiting wasn't that long: four years later, in Japan/Korea in 2002 with **Ronaldo and Rivaldo** in their prime, the Brazilian team beat the

Germans and won their 5th World Cup. After 75 years of Soccer World Cup the always favorites is **Brazil, Germany, Italy, England Argentina and France**, and the surprises in the new era should be Japan, Mexico, USA, Holland, Spain, Portugal or an African Country.

And the Show Continues...

Soccer is art, soccer is passion, soccer is controversy, and soccer is a show for many folks in the world. For Brazilians, soccer is a national mania. It's a reason to fight with your wife (or girlfriend), to have a few beers, to have good times, and to travel and know the new city - that's hosting the cup. It's a good reason to stay home positioned in front of the television, to laugh and have fun. It's a good reason to entertain your sons and to buy a yellow shirt. The show must go on, new Ronaldos and Robinhos will appear, and Brazil will keep on singing: "Olé, Olé, Olé, Brazil, Brazil..."

In the history of the World Cups...

- Brazil is the only country that was in every championship.
- The World Cup is the second largest sporting event on the planet, second only to the Olympic Games.
- The fastest goal ever to be scored in a World Cup took place in the 2002 Korea/Japan Cup. The Turkish lineman Hakma Sukur took only 13 seconds to score against Korea in the game that decided 3rd place.
- Never before had a previous champion frustrated the expectations so much as the French in 2002. Zidane's and his cohorts were already eliminated in the first phase, and even worse, without scoring a single time.

Soul Brasil Magazine © • June/July 2006 • www.soulbrasil.com



21th ANNUAL LOS ANGELES AFRICAN MARKET PLACE & CULTURAL FAIRE

Weekends – August 19-20, 26-27 and
Labor Day Weekend – September 2, 3 & 4, 2006
10 a.m. – 9 p.m.

**"Brazilian Extravaganza"
Labor Day, September 4**

More details at: www.soulbrasil.com and
www.africanmarketplace.org



em **1966** na Inglaterra, seria a vez dos donos da casa. Em **1970**, no México, na maestria de Pelé, Rivelino, Jairzinho e Gerson, o Brasil torna-se campeão pela terceira vez em uma final contra os Italianos. Ao se tornar tri-campeão, a seleção canarinha fica em definitivo com a posse da taça Jules Rimet. Em **1974** na Alemanha, é a vez dos donos da casa se tornar campeão pela segunda vez. E em **1978** é a vez do terceiro país Sul-Americano conquistar a Copa. Seria a vez da Argentina de Mario Kempes. Em **1982** na Espanha, e com um time que em minha opinião, foi o melhor de minha geração, o Brasil da um show, mas é atropelado pela Itália de Paolo Rossi, que termina por se consagrar campeão. Em **1986**, novamente sediado no México, a Argentina no comando de Diego Maradona, ganha seu segundo título mundial. Em **1990**, na Itália, e em um dos menos técnicos torneios, a Alemanha ganha seu terceiro título. Em **1994** nos EUA, o Brasil, 24 anos depois do jejum sem títulos, sob o comando de Dunga, Romário e Bebeto, em uma final a pênaltis contra os Italianos, se torna Tetra-Campeão em Los Angeles. Me recordo como se fosse hoje, a festança nas ruas da cidade de Pasadena. Eram Brasileiros, Americanos, Mexicanos, e muitos estrangeiros amantes do futebol arte do Brasil aproveitando a mesma alegria

de quem melhor sabe festejar! Em **1998**, na França, e sem eu entender até hoje, o Brasil fica em segundo lugar e perde o que seria o Penta Campeonato em Paris para os locais. Mas o Penta não tardaria, e em **2002** no Japão, sob o comando de Ronaldo e Rivaldo, o Brasil bate a Alemanha na final e arremata seu quinto e indiscutível campeonato do mundo.

E Não Pode Parar...

Futebol é arte, futebol é paixão, futebol é polêmica, futebol é show. E para Brasileiros, futebol é uma mania nacional. É motivo para brigar com a mulher, é motivo para tomar uma cerveja, é motivo para viajar e conhecer a cidade da próxima sede da Copa, é motivo para ficar em casa e ver televisão, é motivo para se divertir e da risada, é motivo para entreter o filho, é motivo para comprar uma camisa amarela. O show deve continuar; novos Ronaldinhos e Robinhos vão surgir, e o Brasil vai cantar "Olé, Olé, Olé, Brasil, Brasil..."

Em Hollywood...

No dia 14 de Maio de 2006, **Pelé** colocou a "mão na massa", e concretizou mais uma vez seu nome como imortal, sendo agora mais uma celebridade mundial a ter seu nome e sua marca (suas mãos) na calçada da fama em Hollywood.

Na Historia das Copas...

- Brasil é o único país que participou de todas as copas desde seu inicio em 1930
- A Copa do Mundo é o segundo maior evento esportivo do planeta, ficando atrás somente dos jogos olímpicos que também acontece a cada 4 anos.

RC BUSINESS SERVICES (RICARDO COUTINHO, PFP)

Notary * Translations
Income Tax * Bookkeeping
Accounting * Investments
* Homeloans
* Asset Management
* Health & Life Insurance
* Financial Planning

(323) 651-2185
fax: (323) 651-2730
r.coutinho@gte.net

Portuguese Lessons
Falamos Portugues
Have fun learning the
language & culture
of Brazil w/ Monica
Coastal Sage
School of Botanical
& cultural studies
3685 Voltaire St.
San Diego
(619) 223-5229

QUITUTES DA LUCIA

- * Brazilian Food
- * Iguarias Brasileiras
- * Salgadinhos para todas as ocasiões

Phone: 310 479-7225
Cell: 310 699-0519

ANGELA RIBEIRO HASAN
(a) angela.hasan@hotmail.com
(510) 378-6601

TEACHING	TRANSLATION SERVICES
• Basic to Advanced Levels;	• Immigration Documents;
• In person or on-line classes;	• Legal Documents;
• Flexible schedules;	• Articles;
• Regular and Intensive Learning Courses;	• Letters.
• Travel Preparation to Brazil.	

First class FREE
FREE Estimates

Just happened...

Positive Vibrations



Paralamas do Sucesso @ Avalon in Hollywood last May 2006



Ginga Brazilian Nights
@ Cave in Long Beach



Experiencia Deportiva by Telemundo 52 in Huntington Park last May 06



Latin American Legends of Soccer Event at the LA Coliseum brought Viola, Careca, Aldair, Marcio Santos, Donizete among other Brazilians. Also Mauricio Cienfuegos from El Salvador, Luis Hernandez From Mexico, Diego de la Torre from Argentina among others from Central America, Argentina and Mexico



Saturday May 27 Brazilian Night w/ Samba Jah Live @ The Player's in Costa Mesa



New Generation- Incentive your kids to practice sports! It gives self-esteem, discipline, and help fight overweight problems.

Planning Ahead...

June 18, Brazil's Game Headquarter in Newport Beach. Come and enjoy with us! More info and details: www.soulbrasil.com

June 25, 7pm, Sergio Mendes at the Hollywood Bowl with guest artist from Brazil Marcelo D2, Maogani Quartet and India Arie. Sergio Mendes is celebrating "Brasil '66" 40th Anniversary. www.hollywoodbowl.com

Sept. 2, 3 & 4, 34th Annual Cancer Convention for Alternative Therapies. Labor day weekend at Sheraton Universal in Universal City, CA. \$35 by day/ \$10 Exhibits Only – L.A Area

For more events and photos login to www.soulbrasil.com

Soul Brasil Magazine © • June/July 2006 • www.soulbrasil.com

3 Great "Escape" from Stress - in California

Escapes & Must Go

In San Diego



Sea Kayaking at La Jolla Sea Caves

An adventurous workout just west of San Diego's all-business Golden Triangle area, can be

done from rent a boat from local outfitter Hike Bike Kayak (866-425-2925) and head south for about 25 minutes to reach this string of seven sea caves. It is for sure a mixing of training with touring. Check more info at

www.sandiego.gov/lifeguards/beaches

In San Francisco



Mountain Bike at Mt. Tamalpais

Just nine miles from the Golden Gate Bridge you will

find one of the world's premier fattier playgrounds where mountain biking was born. The region boasts nearly 70 miles

of fire roads and single-track trails.

For moderate workout, you can go to Mill Valley and rent a ride at Mt. Tam Bikes (415-389-1900) and head for the 5 mile Old Railroad Grade trail.

More info at www.parks.ca.gov

In Los Angeles



Hiking at Hollywood Hills

From the gate at the end of Fuller St. in Hollywood - just few blocks west from La Brea Blvd. and North of Franklin Ave. start a very nice "live workout" in the Hollywood mountains. If you



don't know the location, it should be a big surprise for you! Just a few blocks from the traffic and noise of Hollywood, you got a great hiking or walking, up to the hills, and found out moments of peace, beautiful people (yes!, you see much of them), and a spectacular view!

Not to Be Missed...

Especially if you have kids and you like sport radical. Come to the **X Games 12 in Los Angeles Aug 3-6** and watch brave, possibly demented athletes compete in BMX Freestyle, Moto X, Wakeboard, and other things you didn't know were officially sports. More info www.expn.com

The **L.A Triathlon** is a must for those serious about the sport. If you are not sure Triathlon is for you, get a feel for what the sport is all about and watch some exceptionally fit and fast athletes. The venue and professional field make this a highly anticipated event each year. More info www.latriathlon.com

Energy Drinks and the Physical Effects in the Body



Lindenberg Jr / Translation by Leandro Saueia

In the last few years, energy drinks became a common item in every supermarket and specialty shop around the world. The marketing has been very strong in the media – often associated for use in sports or wild parties. The main ingredients in these products are sugar and caffeine. Generally speaking, these ingredients have glucose, guaraná and taurine. Some manufacturers add vitamin B and/or some herbs like ginseng, ginkgo biloba or green tea to the recipe.

Brazilian researchers from the University of São Paulo found that young men were no less impaired when they drank a mix of alcohol and a popular energy drink than when they downed a standard mixed drink. But drinkers seemed to think they were less drunk. This is concerning because people who mistakenly think they are less impaired can be a danger to themselves and others, according to study co-author Dr Maria Lucia Souza-Formigoni.

According to research in the April 2006 issue of the journal *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, the drinkers reported less fatigue, fewer headache symptoms and better coordination. Energy drink is a stimulant, but can be dangerous for the heart if consumed in excess. Mixed with alcohol, which has an extreme depressant potency, the drink can cause failure in the cardiovascular and cardiopulmonary systems.

See below for the immediate effects in different parts in the human body:

The Brain: Caffeine stimulates the production of adrenaline, and lowers the sensation of fatigue and sleepiness. Adrenaline produces the feeling like that of alcohol, which takes longer to recognize, so you drink more than your body can tolerate.

The Heart: Taurine and caffeine stimulates the muscle of the heart, accelerating the heartbeat. This is very dangerous for those with heart and/or blood pressure problems.

The Liver: Drinks with giucoronolactone and taurine in their formulas help the body to eliminate toxins, something that is definitively good.

The Muscles: Calories and B complex vitamins are sources of energy, which improve your efficiency when you're doing physical exercise. This can make you push your boundaries without even noticing it.

We all love being active and with all the necessary energy to face the day (or night...), but it is best to take into consideration that we must drink these energy beverages in moderation (just like everything in life, as a matter of fact). One serving per day is more than enough. And don't ever forget: children, pregnant women and adults with heart disease must avoid this kind of drink at every cost.

As Bebidas Energéticas e o Que Elas Fazem Dentro de Você

Lindenberg Jr



Nos últimos anos, bebidas energéticas se tornaram comuns nas prateleiras de todo tipo de supermercado e lojas de conveniência ao redor do mundo, através de bebidas ou barras nutricionais. O marketing tem sido forte através da mídia - e em grande parte relacionados a eventos esportivos e balados intensas. Os principais ingredientes desses produtos são açúcar e cafeína. No geral, esses produtos contêm glicose, guaraná e taurine, tendo alguns fabricantes, incrementado a dose com vitamina B e/ou algumas ervas como o ginseng, gingo biloba e chá verde.

Pesquisadores da USP em São Paulo descobriram que homens jovens demonstraram estar menos alcoolizados do que outros que beberam outros tipos tradicionais de coquetéis. Isso pode ser preocupante segundo Dr. Maria Lucia Souza Formigonia, co-autora da pesquisa. As bebidas energéticas são estimulantes, mas podem ser perigosas para o coração se tomadas em excesso. Misturadas ao álcool - que tem um alto poder depressivo, podem causar falhas no sistema cardiovascular e cardiopulmonar. Fazem você beber mais do que seu corpo suporta, e pior, os efeitos da mistura de taurina e cafeína, seus principais componentes, ainda são poucos conhecidos.

Veja abaixo os efeitos imediatos em diferentes partes do organismo humano:

Cérebro: A cafeína estimula a produção de adrenalina, o que faz desaparecer a sensação de cansaço e de sono. A adrenalina dá a sensação de que o álcool demora mais a subir: Você bebe além da conta.

Coração: A taurina e a cafeína estimulam o miocárdio, o músculo do coração, acelerando seu batimento. Isso é perigoso para quem tem problemas cardíacos e de pressão.

Fígado: As bebidas que tem giucoronolactona e taurina ajudam a eliminar toxinas, o que é bom.

Músculos: Calorias e vitaminas do complexo B são fontes de energia e melhoram seu desempenho na hora da malhação. Isso pode fazer você passar do limites sem perceber.

Nós amamos estar ativos e com vigor para suportar o dia (ou à noite...), mas é bom levamos em consideração que devemos usar as bebidas energéticas com moderação, assim como tudo na vida. Uma latinha por dia poderia ser o limite. E lembre-se: crianças, mulheres grávidas, e adultas com problemas cardíacos devem evitar a todo custo esse tipo de bebida.

"Nada do que foi Será, de Novo do Jeito que já foi um Dia, Tudo Passa, Tudo Sempre Passará"

Pastor Marcelo Gonçalves

Em um dia de folga, aproveitei para caminhar e conhecer um morro próximo a Long Beach (CA) perto de onde resido, chamado Signal Hill. Dizem que ele recebeu esse nome de Morro dos Sinais porque os índios nativos da região usavam esse ponto alto pra mandar sinais de fumaça - um dos métodos mais antigos de comunicação à distância. No morro existe também um pequeno parque onde está o primeiro poço de petróleo perfurado na região. A descoberta do chamado ouro negro em 1921 naquele lugar desencadeou uma corrida em busca da fortuna. Como resultado mais de trezentos poços foi perfurado naquela área. Hoje, passados oitenta e tantos anos sobrevivem em operação apenas um ou dois destes poços. Os demais capitularam diante das vigorosas leis de proteção ao meio ambiente que praticamente baniram a indústria do petróleo da Califórnia. Eu fiquei pensando com meus botões... Os nativos da região que usaram o morro pra se comunicar se foram... Os empreendedores do século passado que exploraram o subsolo do morro também se foram...

Eventualmente, a burguesia que hoje mora nos confortáveis condomínios e desfruta a deslumbrante paisagem de Signal Hill também terá seu lugar na história.

Como cantou nosso Lulu Santos

"nada do que foi será, de novo do jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará."

E de repente, aqui estou eu mandando um sinal de fumaça muito mais longe do que os nativos poderiam imaginar. Quero então aproveitar pra comunicar que estou convicto de que correr atrás da fortuna é como correr atrás do vento. Vamos buscar o que é Eterno, buscara Deus enquanto se pode achar. Porque o resto passa...

** Marcelo Gonçalves é Pastor da Brazilian Chapel em Anaheim e pode ser contactado via fone (714) 527-5849 ou através do site da Igreja www.brchapel.com*

Soul Brasil Magazine © • June/July 2006 • www.soulbrasil.com



Assembléia de Deus
Ministério Cristo Vive

Pr. Gibson Almeida cel. (818) 200 3385

Cultos
Sexta-feira... 20:00 hr (Oração e Estudo Bíblico)
Domingos19:00 hr (Culto Evangelístico)
360 W.Windsor Rd - Glendale - Ca 91204,
F: (818) 241 8166 - www.igrejaevangelica.com
"Alegrei-me quando me disseram : Vamos a casa do Senhor" Salmos 122:1



Comunidade Evangélica Brasileira

Saudades do Brasil?

Somos um grupo de pessoas impactadas pela vida e exemplo de Jesus. Venha compartilhar do nosso amor, carinho, alegria e amizade!

Um grupo dinâmico com ênfase em louvor e aprendizado da Palavra.

Estamos aqui para estender uma mão amiga, venha receber as bênçãos do Senhor. Visite o nosso website para obter maiores informações.

Brazilian Chapel em Whittier - Salvation Army Whittier Corps - www.brchapel.com
7926 Pickering Ave. Whittier, CA 90602
Pastor Marcelo Gonçalves - pr_marcelo@brchapel.com - (562) 229-0175



Igreja Adventista do Sétimo Dia de Língua Portuguesa

Gostaria de ter amigos Brasileiros Cristãos? Visite nosso grupo de Língua Portuguesa em Glendale

Reuniões todos os Sab. das 9:30am às 12:30pm.
Estudo da Bíblia e depois um almoço Brasileiro Gratis.
Você Vai Gostar! Pastor Claudinéer Mockiuti

Central Christian Church 1479 E. Broadway Blvd.,
Glendale, CA (818)621-8057 ou (818)242-1645
www.amigosbrasileiros.com



IGREJA BRASILEIRA
Assembléia de Deus
Pastor Eliel Soares

Dom. - 4:30pm Escola Dominical, 6:00pm Cultos
Terça-feira - 7:30pm Culto de Ensino Bíblico
9851 Bixby Ave. Garden Grove, CA 92841

prelielsoares@hotmail.com ou (714) 863-8154
www.igrejadebrasileiros.com



SF BAY Brasil

by Leandro Junqueira



Carnaval SF 2006



SoulBrasil,

at the Carnival in the Bay!

Around town

San Francisco was a stage for expressive Brazilian artists as *João Bosco*, *Paralamas do Sucesso* and *Maria Rita* in the last months... "More to come!!" say the promoters in the Bay Area.

World Cup "Sessions" - there it comes!!! Those days again... You surely will find Brazilians and friends watching the games together and - if everything goes nicely - having a good party before, during and after.:) Don't miss the fun!

"California Brazil Summercamp" will happen between August 21 and September 3, divided in two sessions. The program offers classes in Samba, pagode, jazz, choro, maracatu, gafiera and more! -www.calbrazilcamp.com.

Another look

Brazilian Rhythms - people outside Brazil are used to known-Brazilian rhythms such as **Samba** and **Bossa-Nova** but it is now common now to see a larger group of people into **Forró** - a northeastern mix of triangle, drums and sanfona (accordion), to be danced "coladinho" ("glued together" with a partner). Also, **Maracatu** - from the state of Pernambuco - that uses drums known as "alfaias" and makes Carnival, as in the city of Olinda, a vibrant and colorful party. Other rhythms are now more evident in Brazil such as **Calypso** (a mix of Caribbean and Northern rhythms from Maranhão), **Sertanejo** (the "country music" of Brazil) and the Brazilian Funk. Important styles as **Choro**, **Frevo**, **Baião**, **Sússia**, **Côco**, **Xaxado**, **Xote**, **Caxambu**, **Congo**, **Vaneirão**, **Caboclinhos**, **Bumba-meu-Boi**, **Maculelê** and **"Música Erudita"** are still present and comes to light every-now-and-then with new artists giving a different approach to it. Music for all tastes. It is possible to see Bay Area bands playing with these different rhythms. Check it out!

One more edition of the San Francisco Carnival happened - a day of pure celebration for people of all ages and origins. Happiness, kindness and communion for the SF Bay community and visitors at the sound of Latin-American, African and North-American rhythms. No problems reported, just a beautiful event. To see more photos of this and other events, go to www.soulbrasil.com

soulSF

For comments, suggestions, advertising contact and information or any others issues related to this page, please write to: stf@soulbrasil.com

American Man

53, White

would like to meet a
Brazilian Lady.
I like travel, movies, dining
and sports.
I speak only English.

Please Call
(650) 757-1946 or
Cell (415) 517-5977



www.ORIXAS.org

Programs
in the
San Francisco
Bay Area
info@orixas.org
415.435.2255
SOUL BRASIL
magazine

Brazilian Woman Wanted

Good-looking, successful
businessman, loves to travel,
romantic dinners, going to the
beach, seeks attractive Brazilian
woman for dating and possibly
more, between 20-40.
Please call me, let's talk:
(510) 390-5354
email: rg6p@comcast.net
or write me to: P.V.R
909 Martha Village Parkway,
337, Alameda, CA 94501

Visit www.kisuccess.com
and learn how you can make extra \$\$\$\$

Congratulations to Pelourinho.com

for the 10th year Anniversary and the Support of the Brazilian Community in California

Hot From Brazil
Sensual Exotic Feminine

www.HotFromBrazil.com



Rovian
\$49.99



Rovian
\$49.99



Yammine Brasil
\$79.99



Sexy Machine
\$75.99

10% OFF

PROMO CODE: REDSOUL



JEANS-BIKINI-FITNESS-TSHIRTS
BEACH-TOPS-PANTS-ACCESSORIES



Playing with You!



Musical Instruments, Parts and Acessories
www.contemporaneamusical.com.br
acsom@uol.com.br





Capoeira Unveil Brazil's Afro Roots

SOMOS TODOS JUNTOS UMA MISCIGENAÇÃO
E NÃO PODEMOS FUGIR DA NOSSA ETNIA
ÍNDIOS, BRANCOS, NEGROS E MESTIÇOS
NADA DE ERRADO EM SEUS PRINCÍPIOS
O SEU E O MEU SÃO IGUAIS
CORRE NAS VEIAS SEM PARAR
COSTUMES, É FOLCLORE, É TRADIÇÃO
CAPOEIRA QUE RASGA O CHÃO
SAMBA QUE SAI DA FAVELA ACABADA
É HIP HOP NA MINHA EMBOLADA

É O POVO NA ARTE
É ARTE NO POVO
E NÃO O POVO NA ARTE
DE QUEM FAZ ARTE COM O POVO

POR DE TRÁS DE ALGO QUE SE ESCONDE
HÁ SEMPRE UMA GRANDE MINA DE CONHECIMENTOS
E SENTIMENTOS

NÃO HÁ MISTÉRIOS EM SE DESCOBRIR
O QUE VOC TEM E O QUE GOSTA
NÃO HÁ MISTÉRIOS EM SE DESCOBRIR
O QUE VOC É E O QUE VOC FAZ

MARACATU PSICODÉLICO
CAPOEIRA DA PESADA
BUMBA MEU RÁDIO
BERIMBAU ELÉTRICO
FREVO, SAMBA E CORES
CORES UNIDAS E ALEGRIA
NADA DE ERRADO EM NOSSA ETNIA.

*** CHICO SCIENCE & NAÇÃO ZUMBI "ETNIA"**

Last March 25.... at the new house for Centro-Sul Capoeira in Bellflower, happened the first meeting networking for the long time waited "Southern California Association". Under the supervision of **Professor Gui Barros**, host of the day, and the presence of important Capoeira protagonist as **Mestres Amen Santo, Curisco, and Elias, Contra-Mestres Paulo Batuta, Mariano, Gerominho and Reco**, and Professors **Daniel Chin** and **Montanha** among others, the event was a historic day to be reminder. The intuition of the association second professor Gui is to bring the Capoeira groups in Southern California together as well set up a better networking for discuss the best for the Capoeira groups involved. As professor Gui said in Portuguese: "crescer todos juntos, cada um na sua, e todos vestindo a mesma calça jeans". Good luck for all...

*Dim, Dim, Dom...Dim, Dim, Dom
Dim, Dim, Dim...Dim, Dim, Dim,
Dim, Dim, Dom...*



To the haunting sound of Berimbal, novice capoeiristas from **Los Angeles, San Francisco, San Diego, Santa Barbara, New York, Paris, Tel Aviv, Tokyo, Sidney**, among other cities, follow their teacher, swaying from side to side...it is the "Ginga" that have enchanted the world is the Brazilian art form that became the coolest dance and fitness trend in many cities of USA, Europe, Asia, Oceania and Latin America.

How much do you pay for a berimbau?

The average prices here in America is around \$60, but be careful where you buy it because they can range from \$30-\$120. You could end up getting some cheap wood like araçá, which will break easily and the sound is not the best one for sure. By preference, try to buy it "live" or make sure that you got it in "Biriba" wood.

Want to submit an article or photo? We would like to hear from you! Email us at capoeirando@soulbrasil.com or Visit www.capoeirando.com

"Proud to be the very first Brazilian BBQ restaurant in LA"



By **BRAZIL**
Restaurant
Since 1991

"All you can eat Brazilian BBQ and
Original Homemade Cuisine"

1615 Cabrillo Avenue
Torrance, CA 90502
Phone 310.787.7520

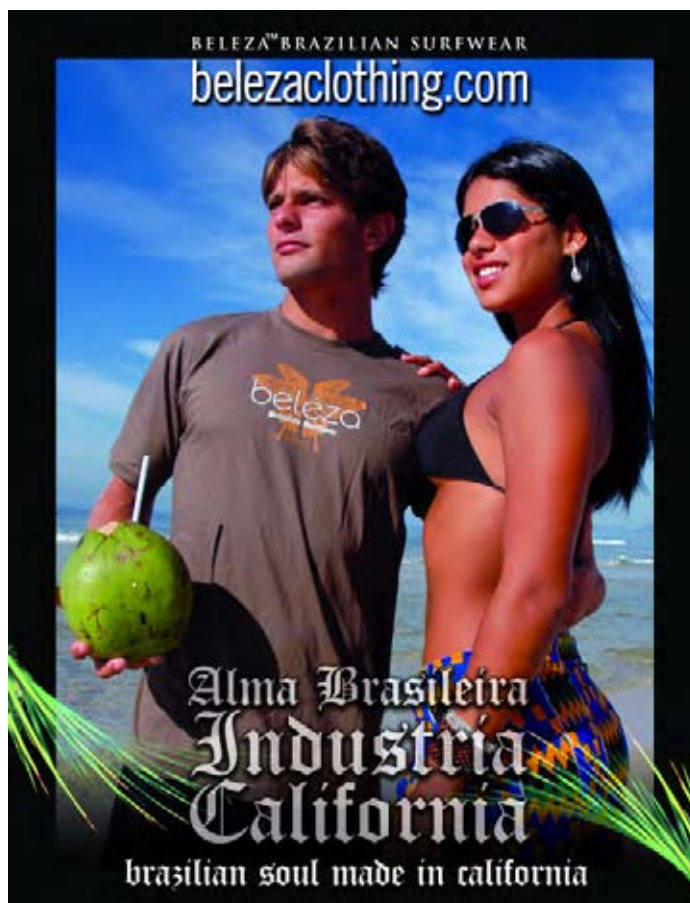
Assista os Jogos da Copa Aqui!!!

AS MAIS NOVAS TENDÊNCIAS
DO DESIGN MUNDIAL COM
UM TOQUE BEM BRASILEIRO



cappem
MEDIA GROUP

- Desenvolvimento de Websites
- Impressos
- Identidade visual
- e mais... visite o nosso site www.cappem.com



BELEZA™ BRAZILIAN SURFWEAR
belezaclothing.com

Alma Brasileira
Industria
California
brazilian soul made in california



Ana Banana and
THAT
BRAZILIAN
STORE

TO: U.S.A.
FROM: BRAZIL

Sab. 10-5pm & Dom. 12-4pm
Sua Nova Loja Brasileira
em Orange County
Ana Banana
27001 La Paz Rd Ste 336
Mission Viejo, CA / 949-916 1544



Photo by: Mark Leibowitz

Dance Workout & Fun Medicine

Lindenberg Jr

Vanessa Isaac, a Brazilian from Anapolis, Goias, at 17 went to college to study journalism and also became involved with Dramatic Art. At this time she started taking dance classes to help her keeping in balanced. It was the first time that she made the link between mind and body, intent and action. For Vanessa it is no surprise that physical exercise has been proved to be a natural medicine to help or cure depression, relieve stress, and maintains you in shape. She became fascinated with many styles of dance including Brazilian popular dances, **Hip-Hop, West African, Afro-Brazilian, Salsa and Modern**. At 21 and fresh out from college, she contemplated moving to New York or London, but on the advice of a neighbor who had once lived in Santa Barbara, moved to the California Riviera and found a ripe, supportive home. With a few months she met the bassist Randy Tico, a pillar of the music scene since the 70's, who became her partner in art and in marriage. She was hired as a dance fitness instructor at a health club and got a great response for her dance fitness approach. After that she felt the necessity and opportunity to introduce a bit about the Brazilian culture in her new home, began teaching dance class in a few studios, got involved in theater productions at Santa Barbara City College and the Ensemble Theatre Company, and with her husband years later developed the project known as **"Hip Brazil"**.

Husband and wife formed the company Hip Enterprises, which support the Hip Brazil Production Company, Hip Brazil Dance Company and the Hip Brazil Band. The band brings world class musicians and has played several times in recognized clubs of Santa Barbara and Los Angeles during the last years. Tico and Vanessa are now in pre-production for her first album and plan to tour in 2007/08. The Dance Company has brought Vanessa and a troupe of dancers to the center stage of the famous Lobero Theatre and Victoria Hall, as well to



Photo by: Edie Olson

the streets of the beautiful and traditional Summer Solstice celebration in Santa Barbara. In 2003 Hip Brazil created the "Hip Brazilian Workout" video, the energetic percussive steps combined with sensual samba moves that quickly becoming a hit worldwide. Last year they came with "Samba Party Workout 1" (Brazilian Rhythm Celebration), which Katia Moraes commented, **"this production is a jewel in the dance instruction market in the U.S. For years people asked me if I knew of any video like this. Here it is!** Randy Tico and Vanessa Isaac, producers and also a married couple, did a great job. This is a professional workout presentation that also offers a cultural overview with a bonus feature called About Samba". And beginning 2006, Hip Brazil continued the series with Samba Party Workout 2 (Brazilian "Carnaval" Grooves), an invite to join a cardio and revitalizing workout, carnival style.

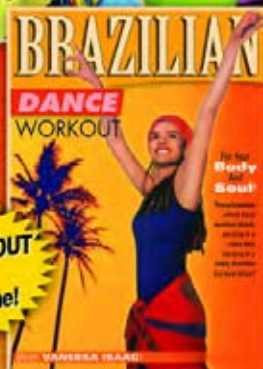
Vanessa says "I would ask my students why they "sticked" with Brazilian Dance? Almost everyone would answer me without a beat: because it's fun, it makes me happy and because it works in many levels! I tend not to separate fitness, health and art. That's what dance fitness is about for me. You can get your workout and learn something new. For me dance fitness attracts people that love life and have a real holistic approach to it!" The singer, dancer and choreographer, hope that their students will abandon themselves to the music and allow themselves to move in their own way, with joy and happiness. For her, dancing is about feeling joy, about giving and receiving. If you get up and move your body to your own rhythm, you will get a great workout and have fun at the same time.

Get in Shape Brazilian Style!



Each DVD
\$14.99

#1 DANCE WORKOUT
of the Year
FITNESS magazine!



Renowned Brazilian performer, Vanessa Isaac dances from beginning to end. From the rhythm of Brazilian dance to the enthusiasm of the instructor, these workouts have energy!



To order visit www.razorfitness.com or
call 800-339-5287 M-F 8:30 a.m. - 5:00 p.m. PST.
12031 Ventura Blvd., S-3, Studio City, CA 91604

heartbeat house

Enjoy the passion of our world dance classes. Heartbeat House Dance Workout Studio. It's what you won't experience at gym...

African Contemporary/
Traditional

Afro-Brazilian

Haitian Dance

Salsa Workout

Samba Passion

Belly Dance

Capoeira

Flamenco

3141 Glendale Blvd.
Los Angeles, CA 90039
323.669.2821
www.heartbeathouse.com



Viver Brasil

Dance Company

Luiz Badaró and Linda Yudin, Co-Artistic Directors

Fri. July 7
at 8:30 p.m.

Mo Ife: Love Stories

The first heartbeat, the last kiss, the final breath — join Viver Brasil for a night of intoxicating and liberating dances based on tales of desire and intrigue from Bahia. The choreographies of Luiz Badaró, Dani Lunn and Rosangela Silvestre evoke this land of magic and love.

Tickets: \$26

Full-time students and children 12 & under \$12

www.viverbrasil.com

SOUL BRASIL

Dance Art Museum

Heineken



Ford Amphitheatre

Just off the 101 (Hollywood) freeway across from the Hollywood Bowl and south of Universal Studios. Grounds open 2 hours before showtime for picnicking.

tickets

www.FordAmphitheatre.org
323.461.3673





The Maracanã Stadium

Reference for Rio and Brazilian Soccer

Lindenberg Jr. / Translation by Leandro Saueia

Soccer in Brazil started gaining popularity in the 1920's and by the 1940's, with an entire nation of devotees, the government saw itself obligated to invest in the construction of a stadium that would be able to hold an international championship. With the help of marketing by the sports media, Brazilians started to go to the stadiums in large numbers and the need for bigger stadiums became a reality, especially in large centers like São Paulo, Belo Horizonte and Rio de Janeiro. Eurico Gaspar Dutra, Brazil's president at the time, decided to invest large amounts of money into the construction of a giant soccer stadium in the heart of Rio de Janeiro in the São Cristóvão neighborhood. **On July 16, 1950, in a preview game for the world cup, the Maracanã Stadium, the biggest in the world, was officially inaugurated.** The stadium instantly became famous worldwide and in the weeks following its inauguration it hosted the most important games for the 4th Soccer World Cup.

The stadium, "Mário Filho Journalist" (nicknamed Maracanã) has become synonymous with soccer and huge emotions. Any Brazilian knows or has at least heard about the famous Maracanã. Initially called the "Municipal Stadium", the field thrilled the world with its originality, marvelous plastic forms, extreme functionality and security. It was designed by architects Rafael Galvão, Pedro Paulo Bernardes Bastos, Orlando Azevedo



and Antônio Dias Carneiro and built by several different Brazilian construction companies. The Maracanã, tenderly named by the Rio people, has staged not only important sports events, but also major religious and cultural events, such as the mass hosted by **Pope John Paul II** when he first came to Brazil in the early 80's, and former Beatle **Paul McCartney** who performed before for more than **180,000, the largest ever paid concert according to the Guinness Book of World Records.** However, The Maracanã's record for attendance goes to a soccer game played on March 16, 1954 between the national teams of Brazil and Paraguay, which was attended by **195,513 people.** Among local teams the record goes to the always important Flamengo X Fluminense (or Fla-Flu as they are called by their fans), which took place in 1963 and attracted 177,656 people. A few years ago, due to a federal law, the Maracanã underwent some repairs and modifications and chairs were added (just like the ones you see in American stadiums), which lowered the number of spectators allowed inside, but increased the safety and comfort to watch a game or event.

It's fundamental for any soccer aficionado who's visiting the city of Rio de Janeiro to stop and take a look at the Maracanã. It is like visiting San Francisco and not driving across the Golden Gate Bridge. And if you ever get the chance, watch a classic game in Rio like a Fla-Flu. The thrill and excitement are impossible to describe.

Soul Brasil Magazine © · June/July 2006 · www.soulbrasil.com

Toa Toa Boutique
 * Folk Art & Antiques
 * Soon Capoeira & Jiu-Jitsu Collection
 * Great Deals in Clothes & Accessories
 10826 Venice Blvd #108 B, Culver City
 (310) 836-1185



BELEZA SAMBA SHOW Professional Performance

Our spectacular samba shows will add Brazilian charm & vibration to your events with beautiful costumes, choreography, and amazing dancers!!

JENNIFER 310-709-2638
jenparker@hotmail.com



Maracanã: Uma Referência do Rio e do Futebol Brasileiro

Lindenberg Jr.

A partir da década de 20 o futebol foi se firmando no Brasil, e na década de 40 com o contágio absoluto da nação com o futebol, o governo se viu obrigado a investir na construção de um estádio que detivesse condições de sediar um campeonato mundial. Com a ajuda do marketing da imprensa esportiva, a população começou em massa a ir aos jogos de futebol e a necessidade de grandes estádios passou a ser uma grande realidade, principalmente nos grandes centros urbanos como o Rio de Janeiro e São Paulo. Por decisão do então Presidente da República, Eurico Gaspar Dutra, o governo investiu maciçamente na construção de um gigantesco estádio de futebol. **Em 16 de julho de 1950 em uma partida prévia a Copa do Mundo, entre cariocas e paulistas, se inaugurou o Maracanã, o maior estádio do mundo,** que teve seu reconhecimento mundial durante o 4º. Campeonato Mundial de Futebol.

Hoje o estádio Jornalista Mário Filho, no bairro de São Cristóvão no coração do Rio de Janeiro é sinônimo de futebol e grandes emoções. Qualquer Brasileiro, seja homem ou mulher, seja jovem ou idoso, conhece ou já ouviu falar no famoso Maracanã. Chamado primeiramente de "Estádio Municipal", deslumbrou o mundo por sua originalidade, sua forma plástica, extrema funcionalidade e segurança. Projetado pelos arquitetos Rafael Galvão, Pedro Paulo Bernardes Bastos, Orlando Azevedo e Antônio Dias Carneiro, e construído por um consórcio de



empresas Brasileiras em um prazo recorde de dois anos, o MARACANÃ, assim apelidado carinhosamente pelos cariocas, já foi palco de importantes eventos esportivos, mas também culturais, e religiosos, como a visita do **Papa João Paulo II** ao Rio de Janeiro. O estádio teve seu recorde de público em um jogo realizado entre as seleções do Brasil e Paraguai em 26 de março de 1954, com **195.513 espectadores**. Já entre equipes, o recorde é para um dos famosos Fla-Flu (Flamengo e Fluminense) em 1963, onde estiveram presentes 177.656. Alguns anos atrás o estádio sofreu reformas e foi introduzido por leis federais, "cadeiras" como se vê em estádios Americanos, diminuindo o número total de espectadores permitidos, mas aumentando o conforto e a segurança no famoso estádio. Nos dias atuais existe uma polêmica sobre o risco de o estádio ficar de fora na indicação a ser apresentada a Fifa para o Brasil sediar a Copa de 2014. No mês de maio Carlos Alberto Parreira comentou "O Maracanã é um estádio histórico de muita tradição, mas que tem que se ajustar às exigências da Fifa. Então tem muito que mudar para poder ser palco de uma Copa".

Hoje, para quem visita o Rio de Janeiro, e é um apaixonado pelo futebol, uma visita ao estádio do Maracanã é imprescindível e uma lógica. E assistir um dos grandes clássicos do futebol carioca como um famoso Fla-Flu é uma emoção indescritível para o turista amante do esporte mais popular do planeta.

Soul Brasil Magazine © · June/July 2006 · www.soulbrasil.com

Pole Position Autos

Sales & Service
We Finance
Service
(310) 679-8666

Sales
(310) 489-2890



NEW Tow (310) 809-9659



3820 W. El Segundo Blvd #E Hawthorne, CA 90250

Our Customers knows what we offer...And recommend us!

ALEX MEAT MARKET

CARNICERIA ARGENTINA

Productos Bauduco, Yoki, Piraque, Maguary, Baroto and Lacta, Guarana, Yerba Mate, Cafe, Carne Seca, Homemade Raviolos, Dulce de Leche, Sandwiches de Miga, Empanadas, First Quality Chorizos, Carnes e Fiambres, Wines, Totas Pascualinas, Magazines and much more!

Argentinian, Brazilian and other Latin American
And European Imported Products.

11740 Victory Blvd. N. Hollywood, CA
(818) 762-9977/506-9772

Every year over 600 Brazilian soccer players...

are transferred to foreign soccer clubs around the world. The Brazilian Soccer Confederation estimates that **5,000** play in foreign countries. The most and expensive players are in Italy, Spain, Germany, France, Portugal and Japan. But they also are in **Armenia, Senegal, Jamaica, Guatemala, Mexico, Singapore, Greece, Peru** and many more countries.



De Hélio Gracie, a legenda viva do Jiu-Jitsu Brasileiro...

e pai de três campeões do mundo de JJ, reconhecidos internacionalmente (**Rickson, Royce e Roiler Gracie**): "aperfeiçoei a técnica precária de meu irmão em prol dos mais fracos, usando os princípios da física. Você por exemplo, não é capaz de levantar um automóvel com uma das mãos, mas com um macaco você levanta. Foi o que fiz, descobri golpes de alavanca capazes de otimizar a força. Essas modificações foram de tal forma superiores ao que existia antes que hoje o mundo inteiro aprende Jiu-Jitsu do meu jeito."



Don't dismiss the warm up...

all it takes is a few extra minutes. Doing it you decrease the chances of getting injured in the gym of before any exercise practice. A good way is with a light physical activity and should take about five minutes. At the gym for example, riding an easy pace stationary bike, hitting a punching bag or loosening up with a walk on the treadmill. You need to do it

to get your heart rate up a bit and increase your body and muscle temperature. The next thing is stretch it and concentrate on stretching the main muscles of your body, holding the stretch for at least 12 seconds. Stretch will help you to lengthen your muscles and also your tendons, with allows you to have a greater range of movement.

Some recreational athletes make regular use...

of odor reducers for their favorite sport shoes. There are some people with **feet that overheat during times of stress**. A few tea bags boiled in a pint of water for 15 minutes, then poured into a foot bath with two quarts of cool water, can really help eliminate foot odor. Dermatologists point to the tannic acid in tea as the neutralizer.



Running can improve a man's sex life...

if he doesn't take it too seriously, according to recent surveys of runners. Those who clocked less than 35 miles a week reported increased sexual desire, more frequent sexual activity, and greater sexual satisfaction. However, more than half the runners training for marathons and covering more than 35 miles a week admitted to sometimes feeling too tired for sex.

The "Baixinho" Romario ("Shorty" in Portuguese)

signed with the brand new USL (United Soccer Leagues) and is playing with the **Miami FC** with his World Cup 1994 teammate **Zinho**, Guatemalan international Mario "El Loco" Rodriguez, Jamaican international and 1998 World Cup player Onandi Lowe, Jamaican international Sean Fraser and Haitian international Stephane Guillaume. On behalf of USL, **Vice President Tim Holt** reacted to this signing by stating, "It would not be an overstatement to categorize Miami FC's signing of Romario as the most significant in USL First Division history. For a player of his stature and pedigree to display his talents in our markets throughout the United States, Canada, and the Caribbean this season will be a special treat for our dedicated supporters and also immediately serve to raise the quality of play within our competition".

Ball jugglers...

Among all the Brazilians who make a living from soccer, the most original are the "ball jugglers". The first and most famous was **Milene Domingues** - Ronaldo's former wife, who kept the ball in the air for nine hours and six minutes without it ever touching the ground (55,187 bumps)

High Tech Games...

Sony X Microsoft is the gaming battle, and last May 9 2006 the Nintendo new system, code named Revolution, debuted at the industry's E3 expo. Nintendo's not so secret weapon is a breakthrough wireless controller that senses movement and depth, an innovation that has fans and game developers drooling. The other revolution at hand: Nintendo's drive to expand the pool of games through offerings like Brain Age, a puzzler for its DS handheld that's being marketed to boomers.



INTERACT MOVING
SERVICES, INC.



**Fazemos mudanças locais,
interestaduais e internacionais.
Mandamos caixa para
qualquer lugar do Brasil.**

Los Angeles

Toll Free: (866) 472-7012

Phone: (310) 516-0871

Fax: (310) 516-8586

Miami

Phone: (954) 433-9220

Cell: (786) 253-6621

San Francisco

Phone: (650) 755-7242

Cell: (415) 794-2596



San Diego

619-223-2790

3045 rosecrans st Ste.113

Ligue Sem Compromisso,
Podemos Ajuda-lo! !

REMO
Recreational Music Center

Monday Night SAMBA!

Percussion Classes - Beginner Class
Monday's 7pm - 8pm - \$12 fee

**Receive 1 FREE class
with this ad**

Instruments provided by Remo during classes
No prior drumming experience necessary

RMC

7308 Coldwater Canyon Ave.
North Hollywood, 91605
Phone 818 982 0461

Visit remo.com and click on "Events"



Art. by Tadeo GDS 818.567.7496

21 & UP sundays

Brazilian night

June 11th & 25th

Sambajah
Pagoge

only at **Cave**

49 South Pine Ave., Long Beach, CA
Info (949) 887-4952 www.clubginga.com

1930 Placentia Ave, Unit A4, Costa Mesa, CA (949) 722-8008

Gold Star Brasil
Food ★ Clothing ★ Gifts
Jewelry Repair & Manufacturing

thanks to our
sponsors

SOUL BRASIL
magazine

MORO-NO BRASIL
A FILM BY MIKA KAURISMÄKI
from director **Mika Kaurismäki**

June 18th
7 p.m.
Come and see the
screening of the
documentary
"Moro No Brasil" an
engaging musical
journey that goes deep
into the heart of Brasil.
After the movie
stay and dance all
night!

CERVEJA DO BRASIL
BRAHMA
desde 1968





The Path of Sports Worldwide, Traveled by Brazilians

Jorge "Peregrino" Elade /Translation by Angela Hasan

A nomadic urge has taken man to the most remote and diverse areas of the world ever since primordial times. This "curiosity" continues to move us to follow the winds of travel in search of some vague desire or treasure – a better life, a larger salary, the perfect wave, the highest mountain, or a different kind of adventure.

Motivated by experiences gained during a year abroad in New Zealand, and structured around "**Sportology**" (the study of sports), this athlete and reporter of "**Sport of Adventure**", began the great journey called "Projeto Peregrino" on May 5th, 2005. This "Projeto Peregrino" is nothing less than a traditional "trip around the world", with routes through five continents, and a focus on the experience of Adventure Sports, in places considered the most well known in Adventure sports.

A year after my departure from Brazil, the path to this project was still in its first stages. For six months I lived on the West Coast of the US, specifically in Big Bear, the Mecca of sporting events in the US. Here I spent time working, training, and learning more about the art of mountain biking and gaining experience by participating in two great expeditions in the California mountain biking circuit, the Ecomotion Pro (see the 21st issue of Soul Brasil), and "Baja Travesia" in Baja California.

In 2006 the project took a new turn, influenced by experiences from the Southern hemisphere. My current place of residence is Queenstown, the New Zealand capital of adventure sports (paragliding, rafting, bungee jumping, rock climbing, and snowboarding). Aside from working as a masseuse and in a surf store, I also participate in bike and running competitions, exploring different terrains and meeting different people who are also all in search of the same desire: to play on the great playground that is our planet.

Here are some profiles of other adventure sport athletes:

Guilherme "Toto" Setani, 29

Mathematician and Physicist, and resident of São Roque, São Paulo, Guilherme Setani have been a mountain climber and photographer for more than ten years. Toto is a part of the team "Try On". Along with Victor Negrete and Rodrigo Raineri, the team attempted to scale Mount Everest without oxygen tanks last year. At present, they've climbed mountains that are



smaller and easier, with climbers from New Zealand, and they have plans to explore mountains in Australia and Thailand, as well as returning to the Himalayas.

Amauri Canina, 26

A native of Amparo, São Paulo, and raised in Ubatuba on the coast of São Paulo, Amauri is an avid participant in extreme sports. In addition to being a dominant force in the world of surfing and skateboarding, he has a Bachelor's degree in tourism from the University of Taubate, São Paulo, and is an avid adventurer, who left Brazil in search of new thrills. He chose New Zealand as the place to initiate his explorations of snowboarding and other mountain sports. Later, he continued his voyages to Australia, Indonesia, Thailand, and will travel to Europe in the near future. He funds his trips by working part-time jobs wherever he goes.

Fernanda Maciel, 26

A lawyer from Belo Horizonte, Fernanda Maciel is a part of the running team Oskalunga. She runs triathlons and won third place in the first X-Terra competition that was held in Brazil last year. She has been among the top three finalists in all of the different events she participates in. Currently she is also in New Zealand, participating in sporting events with the native Kiwis, who are considered to be great athletes in the world of extreme sports. She funds her travels by working as a cook in one of the great restaurants in Queenstown.

No matter what one's ultimate plan or destiny may be, what is really important is to remain conscious of what we are doing at present. On the website for "Projeto Peregrino", there is a quote from Eckhart Tolle in respect to our journey of life. He says that this journey can either have an internal or an external purpose. The external purpose is to attain one's overall goal or destiny, and to carry out what we are meant to. However, if our plans for the future take more of our attention and become more important than living in the moment, it means that we will lose the internal purpose of life, which has nothing to do with where we are or what we are doing, but has everything to do with how we are doing it.

In the end, life is a journey, not a destination.

Go with love, friend!



A Estrada dos Esportes Pelo Planeta... Percorrida Por Brasileiros

Jorge "Peregrino" Elade

Um caminhar nômade tem levado o homem aos mais diversos e remotos cantos do planeta desde os primórdios dos dias. Esta mesma "curiosidade" continua nos movendo ao sabor dos ventos em busca de algum tesouro – uma vida melhor, um salário maior, uma onda perfeita, uma montanha mais técnica, um drop diferente.

Motivado pelas experiências vividas durante um ano de intercâmbio cultural vivido na Nova Zelândia, e agora estruturado sobre uma carreira como **"Esportólogo"** (estudioso do fenômeno esporte), atleta e repórter de Corrida de Aventura, parti no dia cinco de maio de 2005 para uma grande aventura chamada Projeto Peregrino, ou nada menos que a tradicional "volta ao mundo", com passagens pelos cinco continentes e foco na vivência do Esporte de Aventura, em lugares tidos como referencia em Turismo Outdoor.

Após 1 ano de minha partida do Brasil, minha caminhada continua em seus primeiros passos. Por seis meses morei na Costa Oeste Americana, trabalhando, treinando e aprendendo mais sobre a arte do Mountain Bike, mais precisamente na cidade de Big Bear, meca da modalidade nos Estados Unidos, bem como aprimorando técnicas em corrida de aventura por meio da participação no circuito Californiano e em duas grandes expedições – **Ecomotion Pro** (ver edição 21 da Soul Brasil) e Baja Travesia em Baja Califórnia.

Em 2006 o projeto tomou novo rumo e parti para as águas mais ao sul. Atualmente tenho como morada a cidade de Queenstown, capital Neozelandesa de Esportes de Aventura (Paragliding, Rafting, Bungy Jumping, Rock Climbing, e Snowboarding). Além de trabalhar como massagista e vendedor de uma loja de Surf, participo das competições de bike e corrida, explorado terrenos diferentes e conhecendo pessoas distintas também em busca do mesmo tesouro: brincar pelo grande playground que é esse planeta.

Veja o perfil de alguns desses que andam por aí...

Guilherme "Toto" Setani, 29

O matemático e físico formado pela Unicamp, tem como morada a cidade de São Roque em São Paulo. Escalador, montanhista e fotógrafo há mais de 10 anos, Totó faz parte da equipe Try On, e juntamente com Vitor Negrete e Rodrigo Raineri tentaram chegar ao cume do Monte Everest sem oxigênio no ano passado. Atualmente ele tem escalado montanhas mais baixas e mais técnicas com parceiros neozelandeses, e tem planos de explorar montanhas pela Austrália e Tailândia, além de voltar a cordilheira do Himalaia. Ele trabalha como guia de escalada em rocha e como vendedor em uma loja de equipamentos para subsidiar suas aventuras.

Amauri Canina, 26

Natural de Amparo em São Paulo, crescido em Ubatuba no litoral paulista, Amauri ataca nos esportes de prancha. Bacharel em Turismo pela Universidade de Taubaté-SP, além de dominar o surf e o skate, é um fiel aventureiro, e saiu do Brasil em busca de novos drops. Escolheu a Nova Zelândia para o início de suas explorações devido as montanhas e ao snowboard. Logo, seguiu viagem rumo a Austrália, Indonésia, Tailândia, e em um futuro próximo Europa. Ele financia suas viagens atualmente trabalhando "part-time" por onde passa.

Fernanda Maciel, 26

Advogada de Belo Horizonte, a menina faz parte da equipe Oskalunga de corrida de aventura, corre triatlon e ficou com a 3 colocação no primeiro X-Terra realizado no Brasil ano passado. Atualmente se encontra também na Nova Zelândia, em busca de novos ares e do contato com atletas kiwis, tidos como os mais fortes nas modalidades de esporte de aventura. Ela tem estado constantemente no Top 3 das provas que participa, e esta pagando a viagem trabalhando como cozinheira de um dos bons restaurantes da cidade de Queenstown.

Mas independente de qual seja o plano ou o destino, o que importa é estar ciente do passo que estamos dando. No site do Projeto Peregrino cito Eckhart Tolle como uma referencia a respeito da nossa jornada de vida. Ele diz que esta jornada tem um propósito externo e um interno. O propósito externo é o de alcançarmos o objetivo ou destino, e realizarmos o que estabelecemos cumprir. Mas, se o destino ou os passos que vamos dar no futuro tomam tanto nossa atenção que se tornam mais importantes do que o passo que estamos dando agora significa que perdemos completamente o propósito interno da vida. Que não tem nada a ver com onde estamos indo ou com o que estamos fazendo, mas tudo a ver com o - de que modo.

Afinal, a vida é uma viagem, e não um destino.

Anda com fé camará!



Largest Collection of Low Rise,
Brazilian, and Exotic Jeans

O Boticario
Product Line
Available Here!

 *Voce*
Jeans

995 East Green Street Pasadena, CA 91106 (626) 795-2419 www.vocejeans.com

Você pode mudar para o outro lado da rua, para outra cidade ou país, sem ter que levantar um dedo.

Esqueça o trauma da última mudança. Desta vez chame a Confiança. Nossa equipe treinada protege seus móveis com acolchoados e plástico bolha reforçado, embala todos os objetos em caixas especiais, transporta para o novo endereço e recoloca no lugar certo, sem você ter que levantar um dedo. E você não tem surpresas quanto ao orçamento.



Para informações nos Estados Unidos Ligue Grátis

1-866-266-8464



 **CONFIANÇA**
Moving & Storage

MIAMI • POMPAÑO • ATLANTA • BOSTON • LOS ANGELES • SAN FRANCISCO • NEWARK • NEW YORK • WASHINGTON D.C.

US DOT 963503 ICC:MC: 411058

Travel Services & Personal Tour Consultant

Magali D'Souza

We have 18 years experience in the travel business and can offer you competitive prices, personalized and friendly service, family & corporate tour organization, travel advice & tip information.

"Brazil Will Always Be an Eternal Discovery..."

- * Special Packages for Rio de Janeiro and Salvador
- * Eco & Adventure Tour to Recife, Fernando de Noronha, Amazon and Patanal.
- * Spiritual Tour
- * Cosmetic & Esthetic Tour
- * Visa help and support

Call (323)428-1963 or email: magali@soulbrasil.com



PAMPAS
GRILL



You are invited to experience an exciting Brazilian Tradition, our famous **CHURRASCO** (Brazilian Style BBQ).

An array of Meats prepared and served the **Gaúcho** way and a delightful Salad Bar and Buffet featuring the best of the Brazilian culinary is awaiting for you. Come and try specialities such as **Black Beans Stew (Feijoada)**, **Fried Plantains**, **Cheese Bread**, **Farofa**, **Guaraná** and much more.

Comida a kilo, ou melhor, a libra.
Food per pound.

At Farmers Market - Corner of 3rd St & Fairfax Av
6333 West St, #618 - Los Angeles - CA - 90036
Tel: (323) 931-1928 / Fax: (323) 937-9506

A TAM declara aberta a temporada de negócios em Manaus



HONDA

NOKIA

PHILLIPS

SIEMENS

YAMAHA

PANASONIC

A TAM cortou pela metade o tempo de voo para o norte-nordeste do Brasil.

Com os novos voos diários diretos para Manaus,* a Zona Franca ficou a poucas horas de Miami.

Nada de conexões fora do caminho. Apenas o serviço impecável TAM nos modernos Airbus A-320. E, de lá, você pode seguir para Belém e Fortaleza, ou fazer conexões para o resto do país.

Se o seu destino é Manaus ou praias do Nordeste,

o lógico agora é voar com a TAM.

Consulte o seu agente de viagens ou ligue para 1-888-2FLY-TAM.

*Início das operações em 1 de junho de 2006.
Voos diários com saída de Miami International Airport para
Manaus e prosseguimento para Belém e Fortaleza.

TAM
Brazilian Airlines