Revista hadar

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 4,90

ANO 9 • EDIÇÃO 100 • MARÇO DE 2016

edição

100

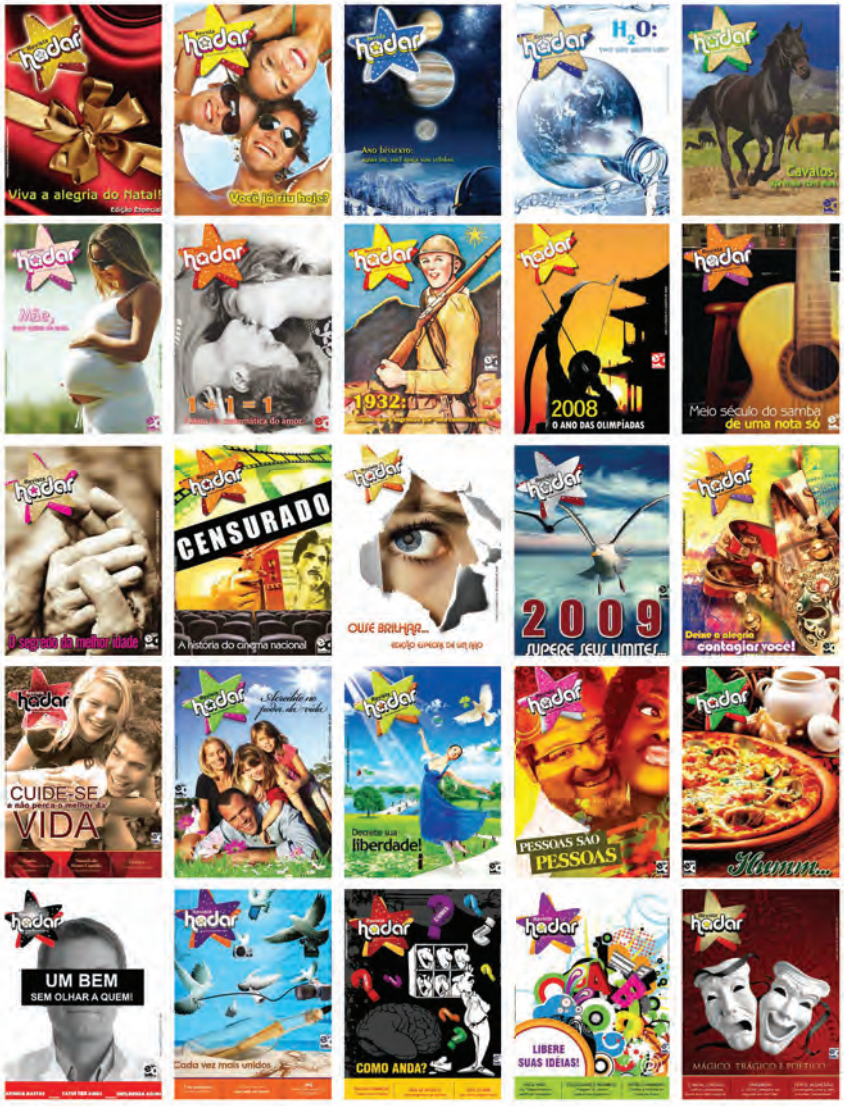
Um marco em nossa história

editora camargo

Água:
Recurso finito e vital para vida de todos os seres vivos

Páscoa:
Representa a multiplicação da vida!

Angê:
A artesã que transforma a natureza em arte



Prezado leitor!

Mais uma edição da nossa querida Hadar está chegando em suas mãos, mas esta não é apenas mais uma edição, é a centésima! Isso mesmo, para nós, da Revista Hadar, é muito mais que especial, é um marco em nossa história, estamos contagiados pelo brilho e sucesso das 100 edições da nossa estrela! Uma longa jornada...

Estamos entrando em uma nova etapa, rumo a 200 edições! Inicia-se mais uma nova corrida, agora, cabe a nós vencermos mais uma maratona. Temos a certeza de que, com a confiança, o carinho e a força que recebemos de nossos leitores, clientes, colaboradores e amigos, executaremos com êxito a nossa missão, que é, foi e sempre será a informação!

Tudo começou como um sonho, da noite para o dia, e, certamente, a estrela continuará brilhando por muitos anos...

Esse brilho que irradia e reflete nos quatro cantos é para você que nos acompanha desde a primeira edição e nos motiva para que, a cada dia, brilhemos mais e mais. E é com essa luz e com essa energia positiva que preparamos mais este número que está emocionante, imperdível!

Nesta edição, você conhecerá um pouco mais da nossa história, contada por quem viveu e ainda vive cada momento desta caminhada.

Estamos muito felizes e nada melhor do que comemorar com pessoas especiais, companheiras, assíduas e fiéis ao nosso trabalho, é por isso e muito mais que bus-

camos dividir com você um bom conteúdo, através de matérias feitas com carinho, dedicação, imparcialidade, profissionalismo e, acima de tudo, ética e respeito.

Ao longo destas 100 edições muitas coisas aconteceram: noites mal dormidas, risadas, parcerias, adeus, olás... Enfim... Coisas, pessoas, matérias interessantes... Muito gratificante! Imagine se as páginas da revista falassem!

A Revista Hadar é, realmente, uma estrela e guia as nossas vidas. Quanto mais ela brilha, mais gostoso é fazer parte dela e mais simples é dedicar-se a ela. Os elogios aumentam, as críticas diminuem (que também são importantes para nosso eterno crescimento e superação). Valeu a pena!

A nossa força é muito grande! Vem de cima, brilha muito, é a nossa "Estrela Maior", através dela energizamo-nos para que possamos seguir e sair vencedores e, assim, continuar a nossa missão com você, caro leitor. Saiba que cada linha escrita e cada página diagramada são feitas pensando em você.

Muito obrigada por fazer parte da nossa história e da nossa vitória!

Boa leitura e até a próxima!

Bernadete do Carmo Camargo Elmec

Parabéns a todos que fazem essa revista cada dia melhor... Desejo muito sucesso sempre... Uma revista totalmente esplêndida, cheia de assuntos de nosso interesse... Parabéns... Sucesso... Sempre...! Beijos

Josieli Soncin Camargo

Parabéns a todos que colaboram para o sucesso dessa revista. E que venham outras cem novas edições!!! Sucesso sempre e cada dia mais... Abraços a todos.

Cláudia M. Barg Pettinelli

Felicidades pessoal da Hadar! Desejo sucesso a todos cada vez mais!

Júlio Carrascoza

Parabéns a todos da elegante revista Hadar

Elizabete Amadei

A Revista Hadar está muito boa. Gostei muito da matéria de capa que fala sobre o trânsito. Parabéns a você e a todos que se dedicam para passar tanta informação. Beijo grande do coração, Bernadete.

Mara Rosconi

A Hadar é demais! Sempre nos mantendo informados das atualidades. Amooo!!!

Tatiane Covre

Parabéns, querida Bernadete! A Revista Hadar tem a sua cara... Desculpe a minha expressão... Talvez, a capa, às vezes, não diga muita coisa, mas o conteúdo dela é tão grande que só quem te conhece pode dizer isso. Parabéns mais uma vez! Beijos... Saudades de você!

Carmen Rigo

DATAS COMEMORATIVAS 2016

Março

02 - Dia Mundial da Oração/Dia Nacional do Turismo

03 - Dia do Meteorologista

05 - Dia do Filatelista Brasileiro

07 - Dia do Fuzileiro Naval

08 - Dia Internacional da Mulher/Aniversário da Cidade de Tietê

10 - Dia do Sogro/Dia do Telefone

12 - Dia do Bibliotecário

14 - Dia do Vendedor de Livros/Dia Nacional da Poesia/
Dia Nacional dos Animais/Dia dos Carecas

15 - Dia da Escola/Dia Mundial do Consumidor

17 - Dia Nacional do Mel

19 - Dia de São José/Dia do Carpinteiro/Dia do Marceneiro/Dia do Artesão

20 - Início do Outono/Dia Internacional da Felicidade/
Dia Mundial da Agricultura

21 - Dia Universal do Teatro/Dia Mundial da Terra/Dia Internacional
Contra a Discriminação Racial/Dia Internacional da Síndrome de Down/
Dia Mundial da Poesia/Dia Mundial do Sono/Dia Mundial da Infância/
Aniversário da Cidade de Iperó

22 - Dia Mundial da Água/Aniversário do Município de Quadra

23 - Dia Mundial da Meteorologia

25 - Paixão de Cristo/Dia Nacional do Orgulho Gay

26 - Dia do Cacau/Aniversário da Cidade de Capela do Alto

27 - Dia do Circo/Dia Mundial do Teatro/Páscoa

28 - Dia do Diagramador/Dia do Revisor

30 - Dia Mundial da Juventude

31 - Dia da Saúde e Nutrição/Dia da Integração Nacional

Mas não se esqueça, todo dia é dia de ser feliz!

MODA

Decote: Elegância e sensualidade

20

QUALIDADE DE VIDA

Xixi: A cor e o cheiro podem falar muito sobre sua saúde

48

CULTURA

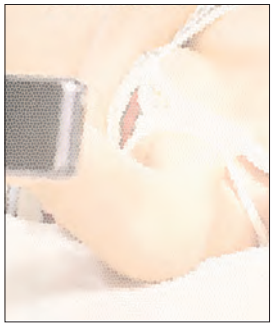
Clubes de leitura: Incentivar a leitura é o dever de todo cidadão

51

AUTOS&CIA

Acessório: Um bom som faz a diferença

64



UNIVERSO TEEN

Nudes: Fique atento aos perigos que envolvem essa prática

62

Visão: Como Revista regional, há o desejo de valorizar o interior paulista com uma publicação de qualidade e que, realmente, atinja, satisfatoriamente, nosso público.

Missão: A Revista Hadar tem o propósito de entreter e informar seus leitores com qualidade. Todo dia é um desafio para que, quando você abrir seu exemplar, consiga identificar-se com as matérias, com o equilíbrio de beleza nas imagens e com a qualidade de informação, inovação e ética.

Valores: Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo que fizermos; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec
editora@revistahadar.com.br

Jornalista/Redação
Ana Luiza Schifflers e
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Claudio S. dos Santos
Leonardo Manis Casarini
arte@revistahadar.com.br
diagramacao@revistahadar.com.br

Site
Danilo Cassemiro de Campos
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
(15) 99144 8747
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259 7014 – 3259 5937 – 3259 4543
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
R. Sete de Maio 150 - sala 03- Tatuí
(15) 3259-4543
revistahadar@gmail.com

Colaboradores
Julio César Gomes, Veridiana Pettinelli, Luiz Carlos Magaldi Filho, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia, Maria do Carmo Marques Ramos e Carla A. Barreto, Lilia Carvalho de Souza Vieira e Rebeca Kuntz

Agradecimentos
Marcelo Morgado, Carlo Passerotti, Heloisa Helena Kuabara, Márcio Caparroz, Fernanda Gehrke, Anita Hessel, Alexandre Bez, Julinha Lazaretti, Thiago Campos, Luciana Macedo, Bruno Maletta, Gerson Luis Tadeu Solano, Ana Paula Cury Fiuza Coelho e Selma Pineda.

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Araçoiaba da Serra, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê e Porto Feliz.

Tiragem
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos por entrevistados e colaboradores da revista, não, necessariamente, refletem na opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.

vai ter

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h. Informações (15) 3251-8520.

Em Tatuí, toda quinta-feira, acontece o Bazar do Lar São Vicente de Paulo em prol à Instituição. Além de roupas e acessórios, tem também móveis e utensílios. Informações (15) 3251-4286 / 3305-4920/ 3305-4920.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral, que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

O posto do Ministério do Trabalho da cidade de Tietê passou a funcionar em novo endereço. Atendendo, agora, na Rua Domingos Aparecido Lazarin, 19, centro, (acesso pelo portão lateral da Secretaria da Educação). O expediente ao público é das 7h30 às 15h. Informações: (15) 3282-2272.

Em Tatuí, acontece o curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais), na Associação "Surdos de Tatuí". O curso será dado somente até novembro de 2016. Informações (15) 99850-5050/3305-6328 ou tilibras@hotmail.com.

O Projeto Capacitação em Informática, da Prefeitura de Cerquilho, abriu as matrículas para os treinamentos gratuitos na área de informática para o primeiro semestre de 2016. Os interessados devem comparecer ao SIM, na Rua Sabadim, 03, Centro, ao lado da EMEI "Monteiro Lobato", das 9h às 13h, até o dia 27 de fevereiro. Informações: (15) 3284-3470.

A Secretaria de Meio Ambiente, Agricultura e Desenvolvimento Sustentável de Tietê realiza consultoria gratuita aos Microempreendedores Individuais (MEIS) que precisam se legalizar e também aos microempreendedores que tenham dúvidas. Informações: (15) 3282-8706 ou na Rua do Comércio, 954, centro (junto ao prédio da Casa da Agricultura).

O CRAS Cidade das Rosas de Cerquilho está atendendo na Avenida Vinicius Gagliardi, nº 92, Centro de Cerquilho, próximo à Coocerqui. Informações: (15) 3384-9122.

Agora, na cidade de Tietê, a população pode contar com a agência do Banco do Povo Paulista. Ela funciona de segunda a sexta-feira, na sede da Associação Comercial e Empresarial de Tietê (Acet) com horário de atendimento ao público que vai das 8h às 11h e das 12h às 16h. Informações: (15) 3285-2887 ou na Rua São Benedito, n° 98, Centro.

O Detran-Unidade da cidade de Tietê, também conhecido como Ciretran, mudou de endereço e está atendendo no prédio que fica ao lado da Secretaria Municipal da Educação. O novo endereço é Rua Domingos Lazarim, 19, no centro. O expediente para emplacamento de veículos é das 8h às 12h e das 13h às 17h. Já o atendimento ao público ocorre das 9h às 17h. Informações (15) 3285-8755.

O Posto de Atendimento ao Empreendedor de Boituva em parceria com o Sebrae realizará, no dia 09 de março, uma oficina com o título "Sei controlar meu dinheiro". A oficina acontecerá às 18h, na Câmara Municipal de Boituva. Os interessados podem se inscrever, gratuitamente, no PAE Boituva ou pelo e-mail sebrae.boituva.pae@gmail.com. Informações: (15) 3263-1413.

O Fundo Social de Solidariedade de Tatuí está com inscrições abertas para o Casamento Comunitário. As vagas disponíveis para 50 casais podem ser preenchidas na sede do próprio Fundo, na Praça Martinho Guedes, 12, Centro. O cadastro pode ser realizado de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h30 às 16h. As inscrições seguem até março. Informações (15) 3305-3408.

Acontece em Boituva o cadastramento dos estudantes para reembolso de Transporte Escolar do ano letivo de 2016 até o dia 30 de março. Para aqueles que efetuarem o cadastramento em março não haverá reembolso retroativo (referente a fevereiro). O atendimento será realizado das 8h30 às 11h30 e das 13 às 16 horas. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082 ou na Secretaria Municipal de Educação, Rua Sorocaba, 84 – Jd. Esplanada.

Nos dias 29 e 30 de março, o Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo (Labjor/Unicamp) realizará o 3º Encontro de Divulgação de Ciência e Cultura - EDICC 2016. O evento acontecerá no Instituto de Estudos da Linguagem (IEL/Unicamp), e terá como tema "Rumos e Perspectivas para a Divulgação Científica e Cultural". As inscrições estarão abertas até 12 de fevereiro. Informações pelo site 3edicc.wix/edicc2016, facebook.com/edicc.unicamp ou e-mail 3edicc@gmail.com

No dia 19 de março, acontece, em Tatuí, a Campanha de Doação de Sangue, em prol ao Hemonúcleo Regional de Jaú - Fundação Amaral Carvalho. As doações acontecerão das 7h às 10h, no CEMEM, que fica localizado na Rua São Bento, 15, Centro de Tatuí. Informações: www.facebook.com/doe.sanguetatui

No mês de março, acontece, em Tatuí, no Teatro Procópio Ferreira, a Abertura de Temporada Artística do Conservatório de Tatuí - 2016. Dia 03, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 04, às 20h, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 20, às 19h, Formatura dos Alunos do Conservatório de Tatuí 2015; Dia 22, às 20h, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 23, às 20h, Celebração de Páscoa – Particular; Dia 24, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório, que fica na Rua São Bento, 145, Centro de Tatuí.

No mês de março, acontece, no Teatro Municipal de Cerquilho: Dia 11, às 21h, 50 Tons de Loucura – Teatro; Dia 19, às 17h, Coco de Passarinho – Teatro infantil; Dia 20, às 20h, Carta ao Pai – Teatro. Informações: (15) 3384-2634 ou diretamente no Teatro Municipal, que fica na Rua Angelo Luvizotto, S/N, Centro de Cerquilho.

Acontece, até o dia 15 de maio, no Museu da Imagem e do Som, em São Paulo, "O Mundo de Tim Burton". A exposição explora toda a gama do trabalho criativo de Tim Burton e apresenta desde desenhos da primeira infância até sua carreira consolidada como diretor. Informações: www.mis-sp.org.br.

Do dia 19 ,a 21 de março, acontece no Palácio de Convenções do Anhembi em São Paulo, das 14:40 às 15:40, a "Estética in São Paulo" – Feira da Saúde Beleza e Bem-estar. Informações: esteticainsaopaulo.com.br.

não perca!
apenas 116 unidades

RESIDENCIAL
TROPICÁLIA GARDEN

LOTEAMENTO FECHADO

terrenos de 250m² ou mais

OBRAS INICIADAS

infraestrutura completa - 100% documentado - 120 meses para pagar

realização:
sartorelli empreendimentos imobiliários

vendas:
AcessaImóvel NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

saiba mais, ligue:
15 | **3363-4979**

Número de Registro 6.572 - Oficial de Registro de Imóveis de Boituva
Endereço do loteamento: Alameda Tropical - Jardim Tropicália - Boituva - SP
Certidão de Aprovação no GRAPROHAB nº 258/2014 -Alvará de Licença nº 8437/2014 de 20 de julho de 2015

Acessaimóvel
CRECI-SP: 20193-J

Zika Vírus vira vilão mundial

A epidemia deixa o Rio de Janeiro em estado de alerta para as olimpíadas

O mosquito aedes aegypti tem gerado preocupação em todo o Brasil, e agora no mundo, com o crescimento alarmante do zika vírus, também transmissor da dengue e da Febre Chikungunya. A OMS (Organização Mundial da Saúde) divulgou, recentemente, um relatório atualizado sobre a situação de disseminação do vírus da zika pelo mundo e já confirma casos de transmissão local do patógeno em 34 países, 27 dos quais na América Latina e Caribe.

Segundo a organização, o vírus pode infectar de 3 a 4 milhões de pessoas nas Américas, incluindo 1,5 milhão no Brasil. Esses dados levaram a um grande alerta nacional, principalmente em relação aos jogos olímpicos que acontecem por aqui, em agosto deste ano.

Alguns importantes comitês olímpicos, como o dos Estados Unidos e o do Quênia, já ligaram o botão de alerta, e os EUA, a grande potência olímpica, concederam a seus esportistas, pela primeira vez, explicitamente, a liberdade de decisão e disse que aos que estiverem com medo, que fiquem. A presidente Dilma Rousseff afirmou, no último mês, que o grande número de casos de zika vírus no País não compromete os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. "Nós conseguiremos, até a Olimpíada, ter um sucesso bastante considerável nesse extermínio dos mosquitos. Essa é uma obrigação do prefeito, do governador e minha. É mais que uma obrigação, é um dever. Agora, nós também apelamos para a consciência de cada um dos cariocas, homens, mulheres e crianças para que nos ajudem nessa função", explicou.

Segundo a bióloga Heloisa Helena Kuabara, da Truly Nolen, empresa especialista no controle de pragas, o zika vírus ainda está sendo estudado e suas relações com as doenças também. "É precoce afirmar quais são, exatamente, as consequências esperadas e quais prazos. Mas não podemos esquecer que existem outras doenças sendo transmitidas pelo mesmo mosquito (dengue e chikungunya), que podem gerar mal-estar e prejudicar o desempenho dos atletas. Embora sejam competições previstas para o período de inverno, não dá para garantir se haverá ou não mosquitos transmitindo doenças pela cidade".

Vale ressaltar que a ajuda de toda a população é necessária, para que fiquem de olho em suas casas e onde mais conseguirem, que não deixem água parada para que não existam mais focos de criadouro do mosquito. A ajuda de todo o mundo é essencial.

8 de Março
Dia Internacional da Mulher

Revista hadar

Rua 7 de Maio, 150 | Fone (15) 3259-4534 / 3259-7014 www.revistahadar.com.br

COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

Elimec

PROMOÇÃO
EMBARQUE IMEDIATO

Abasteça **R$50,00** de **Shell-V Power** (gasolina ou etanol) ou compre **R$25,00** nas lojas **Shell-Select** ou **4 litros** de **Shell Ultra**, **HX7** ou **HX8**, peça o seu cupom fiscal, entre no site **www.shell.com.br/embarque**, faça seu cadastro e envie uma foto do seu cupom. Descubra na hora se você ganhou uma passagem aérea.*

*Promoção válida de 11/01/2016 a 17/04/2016. A entrega do prêmio está condicionada à análise dos critérios de participação previstos no regulamento. Consulte o regulamento interno. Certificado de Autorização CAIXA nº 5-3180/2015. Promoção válida somente para os postos com bandeira Shell.

Itaipava Express, a cerveja mais gelada da cidade, agora mais perto de você!
Venha garantir a sua no AUTO POSTO COMENDADOR - MERCADO

Shell | Shell Select Bem-vindo | Comendador | Casa do Pão de Queijo

Auto Posto Comendador - Marapé
R. Vice Prefeito Nelson Fiuza, 21 - Jd. Ternura - Tatuí
(15) 3205-7888
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Valinho
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuí
(15) 3205-7882
Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuí
(15) 3205-7885

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Guardinha - Tatuí
(15) 3205-7884
Serviço de lavagem de caminhões

Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500
Centro - Tatuí - (15) 3205-7881

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuí
(15) 3205-7883
Ducha para Autos

Mulheres à moda antiga

Escolheram por cuidar da família e da casa e, muitas vezes, são criticadas por isso.

Muitos são os motivos que fazem esposas e mães escolherem a família ao invés de uma carreira de sucesso no mercado de trabalho. Quando ficou grávida de gêmeos, Luciana Macedo era professora de educação física, mas resolveu abandonar o trabalho. "Além de ter passado muito mal durante a gestação, eu tinha a facilidade de poder escolher ficar em casa cuidando dos meus filhos, e foi isso que fiz", conta. E no Dia Internacional da Mulher, dia 8 de março, elas também merecem nosso carinho por terem tido coragem de escolher.

Essa escolha é vista por muitos como um luxo, como se ficar em casa com as crianças não trouxesse nenhum trabalho por parte das mães. E críticas como madame, preguiçosa, desocupada fazem parte da rotina dessas mulheres.

"A nossa sociedade está mudando. O mundo feminino, que era dividido entre trabalhar fora ou não, está cada vez menos dicotômico. Como era antes, todas estavam sujeitas às críticas. As que trabalhavam fora não cuidavam direito da família; as que não trabalhavam tinham sua liberdade questionada (sempre houve espaço para críticas)", explica Bruno Maletta, antropólogo, sócio e fundador da Consumoteca, boutique de pesquisa e conhecimento especializada no consumo brasileiro.

Bruno também explica que nossa mudança de comportamento vem acompanhada de uma série de iniciativas e tecnologias que facilitam os processos de mudança. Trabalhar fora, antes, era ficar o dia inteiro longe da família e da casa. Hoje, as pessoas fazem *home offices*, possuem mais profissões com horários flexíveis, usam dos *smartphones* para se conectarem com os filhos, aproveitam as máquinas de lavar para ganhar tempo nas tarefas domésticas e muitos outros avanços.

Quem vê de fora acha que ser mãe não traz dúvidas, inseguranças ou que não se passa por nenhum momento de estresse. Mas está enganado, não é bem assim que as coisas acontecem na vida real. Escolher ficar em casa é, também, um sacrifício a que muitas mulheres se submetem. E um dos pontos de que elas devem abrir mão é da independência financeira.

Hoje, 9 anos depois e uma gestação a mais, Luciana não se arrepende de nada. "A melhor escolha que eu podia ter feito, pois posso acompanhar de perto o crescimento e a criação dos meu três filhos", conclui.

vivo

Tatuí Telecom

Plano que #pega Giga bem

todo mundo quer, só a Vivo tem.

NOVOS PLANOS SmartVivo 4G

Os únicos planos com até 30 Giga

Os únicos com **Vivo BIS**

A internet que sobra você usa no proximo mês

Toda Linha de smartphones em até 12x sem juros.

Passe na Tatuí Telecom na Rua Capitão Lisboa, 630 – Centro e aproveite esta oferta .

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor.

O valor informado refere-se ao aparelho Iphone 6s 16GB, no valor àvista de 3.099,00 se habilitado no plano SmartVivo 7GB com desembolso mensal de R$ 289,99/mês e aparelho Moto G 3ª Geração, no valor à vista de R$ 599,00 se habilitado no plano SmartVivo 5GB com desembolso mensal de R$189,99. Valor do chip(R$12,00) não incluso na oferta. Valores promocionais válido até 31/03/2016. Valores com tributos e sujeitos a alteração seguindo a ligislação vigente. Oferta sujeita a alteração conforme tabela de operadora. Oferta válida para clients de outras operadoras móveis e clientes Vivos não fidelizados, que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes A velocidade de conecxão disponivel do 4G é de 5Mbps para download e de até 500Kbps para upload. Após atingir o limite de dados do plano contratado a internet será bloqueada. Vivo Bis: válido para saldo de dados não utilizado da franquia do plano no ciclo vigente. O saldo poderá ser utilizado apenas no ciclo seguinte, após o consumo da franquia de dados disponivel na linha. Consulte mais informações e condições para navegar na velocidade 4G em www.vivo.com.br/planos

Down - é possível ter uma vida

Antigamente, afastados do grupo social, hoje, namoram e cuidam da própria vida.

No passado, pessoas com síndrome de down eram conhecidas como mongóis, porque a fenda palpebral inclinada característica dos portadores lembra o formato de olhos dos orientais. Eles apresentam outros traços peculiares – cabeça mais achatada na parte de trás, língua protusa, orelhas um pouco menores e implantadas mais abaixo, hipotonia muscular, uma linha única na palma da mão – e comprometimento intelectual.

Mas como acontece a síndrome de down? Também conhecida como trissomia do cromossomo 21, é causada por um erro acidental na divisão das células durante a fecundação. Como se sabe, todos os tecidos do organismo são formados por coleções de células. O núcleo de cada uma delas contém 46 cromossomos, 23 herdados da mãe e 23 herdados do pai. Nos portadores da síndrome, em vez de dois cromossomos no par 21, existem três cromossomos iguais.

Algum tempo atrás, pessoas nascidas com down eram afastadas das famílias e de grupos familiares, por questões de vergonha, muitas vezes. Além disso, eles não viviam mais do que 30, 35 anos. À medida, porém, que se evoluiu no desenvolvimento dessas crianças e de suas potencialidades, a expectativa de vida aumentou consideravelmente – chegando a mais de 50 anos – e, embora num ritmo mais lento, elas se mostraram capazes de vencer as limitações e foram sendo integradas na sociedade.

Segundo explica o Dr. Alexandre Bez, psicólogo e especialista em relacionamentos pela Universidade de Miami (UM), a síndrome de down afeta o desenvolvimento normal da evolução de uma criança. É uma condição congênita, onde a genética afetada causa retardo mental e atraso no desenvolvimento da criança. "Sua condição será imutável, no entanto, dá, sim, para ter uma vida normal, respeitando as limitações e proporcionando condições favoráveis impostas, que melhoram a qualidade de vida do portador. Essa qualidade de vida é imprescindível para que resultados positivos possam ser obtidos. A integração à sociedade e o carinho dos pais são, demasiadamente, necessários, uma vez que essas pessoas são bem sensíveis", explica.

Existem restrições, e é o stress que a limitação causa ao portador de down. Portanto, segundo o psicólogo, todo o cuidado em promover inúmeras oportunidades para melhorar o fator da qualidade de vida dessa criança é essencial, pois com o afastamento do estresse, ela consegue uma maior interatividade, começando a executar pequenas tarefas, que vão ajudar na integração social, e esse portador começa a se sentir útil, melhorando significativamente o quadro que era deficiente. Não há cura, mas há uma evolução e melhora. Promovendo um pacote de benefícios, tais como: alimentação, ginástica, higiene, educação especial, cuidados especiais, afasta-se a principal restrição: o estresse.

DINO'S PARK
www.dinospark.com.br

Que a sua páscoa esteja recheada de diversão

Feliz Páscoa!

Elmec

AUTO QUADRA POSTO

Telefone: (15) **99842-2745/99743-0612/99796-7319**
www.dinospark.com.br | facebook.com/**Dinos.Park**

Água:
se não cuidar, pode acabar

Recurso finito e vital para a vida na Terra deve ser usado com prudência.

A água é essencial para que haja vida na Terra. E apesar de abundante em termos de quantidade - ela ocupa 71% da superfície - os debates sobre a preservação do meio ambiente sempre acabam em uma questão: a água vai acabar um dia?

Segundo Gerson Luís Tadeu Solano, Educador Ambiental da Sabesp, a disponibilidade de água diminui a cada ano, pois desde a formação do planeta Terra é a mesma água que usamos. "O ciclo de evaporação e chuvas mantém o mar, rios, lagos e aquíferos subterrâneos, porém, devido ao aquecimento global, esse ciclo está desequilibrado e não tem mais um comportamento regular, o que está causando sérios problemas ambientais, muitos irreversíveis".

E não é só isso. Com o uso cada vez maior da água, as reservas estão diminuindo ao longo dos anos por vários motivos, entre os quais destaca-se o uso na agricultura e indústria que consomem de forma indiscriminada esse recurso natural fundamental para a vida no planeta, mas principalmente pela degradação do meio ambiente, onde as florestas estão cada vez mais devastadas, destruindo os mananciais e fontes importantes de água. "Isso significa que é preciso um programa de uso racional da água em que as pessoas se conscientizem de sua responsabilidade", explica Gerson.

Dessa forma, a quantidade de água no mundo é praticamente a mesma há milhares e milhares de anos, mas o número de pessoas que vivem na Terra aumenta a cada dia. É uma equação difícil para a nossa geração resolver: Mais gente para a mesma quantidade de água.

E o que fazer para não acabar? Segundo o educador ambiental, primeiramente, deve-se conscientizar as pessoas da importância da água na nossa vida e depois usá-la com responsabilidade e ter mais respeito à natureza e seus recursos naturais, principalmente com a preservação das florestas, separação e coleta seletiva lixo para a reciclagem. "E principalmente, mudar de uma vez por todas nossa postura arcaica de consumo: O planeta não suportará".

Quantidade de água gasta para produzir:
1 litro de gasolina = 10 litros de água
1 kg de açúcar = 100 litros de água
1 frango = 6.000 litros de água
1 kg de carne = 15.000 litros de água
1 kg de arroz = 2.400 litros de água
1 automóvel = 1,2 milhão de litros de água
1 calça jeans = 11.000 litros de água

Cesário Lange!

O comércio sempre crescendo junto com você!

Rua do Comércio, 523 I Centro I Cesário Lange/SP I (15) 3246-3395/99720-5611 I gis.silva@hotmail.com

Auto Posto Elisa

BR

Qualidade e bom atendimento.

Elmec

Box para troca de óleo de motos de todas as cilindradas.

Gasolina GRID | Gasolina comum tradicional
Álcool comum | Diesel S 10 – aditivado
Diesel S 500 – aditivado

Transporte próprio de combustível

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411 . Centro . Cesário Lange/SP (15) 3246-1208

14 ANOS

A Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2016 em Tatuí.

14 ANOS

Empresário do Ano
JONAS CAETANO FILHO

Instrumentos Musicais
PERIN

Revista
HADAR

Hotel
DEL FIOL

Centro Empresarial
LUCEMI

Materiais para Construção
REDE CAETANO

Engenharia e Arquitetura
CHRISTEN

Som, Acessórios e Insufilms
EQUIPAR

Ar Condicionado
ARKOTEC

Cobertura de Eventos
CRTV

Rede de Postos de Abastecimento
LA COMENDADOR

Churrascaria
O COSTELÃO

Rádio AM
NOTÍCIAS AM1530 KHZ

Comunicação Visual
BRANKO

Sala de Eventos
OSVALDO DEL FIOL

Auto Peças
PAULISTA

Cabeleireiro Unissex
PAULO COIFFEUR

Comércio de Ferramentas
PLANETA FERRAMENTAS

Fotos: Camila - Video News

Ensino Infantil e Fundamental
ESCOLA TERNURA

Pedras Decorativas
ADNEI das PEDRAS

Sistema de Proteção Inteligente
SPI

Serviços Funerários
GRUPO MORENO

Embalagens
COPLASPEL

Gesso Confiança
TONINHO DU GESSO

Escritório Contábil
SANTA CRUZ

Rádio FM
TERNURA93,9 FM

Centro Automotivo e Borracharia
PNEU 400

Vidro e Parabrisas
JUPA AUTOCAR

Pizzaria e Disk Pizza
SPAZIO do ZÉ

Produção de Eventos
NEXXUS EVENTOS

Farmácia de Manipulação
PERSONAL PHARMA

Inglês e Espanhol
CCAA

Publicidade e Propaganda
ELMEC COMUNICAÇÕES

Casa de Carnes
PROGRESSO

Empresário Destaque
RENATO MINGOTE

Jornal
O PROGRESSO DE TATUÍ

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial", realizado na churrascaria O Costelão, na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no *facebook* e confira mais detalhes sobre o evento!

Elmec

Mexeram no meu queijo!

E agora?

Lançado nos Estados Unidos, em 1998, e, no Brasil, em 2002, o livro "Quem Mexeu no Meu Queijo?" (Who moved my Cheese?), escrito por Spencer Johnson, é uma parábola sobre as mudanças que podem ocorrer em nossas vidas, nos negócios, ou no trabalho. A ideia central da história é mostrar como as nossas atitudes, frente a mudança ou a iminência dela, podem influenciar o que encontraremos pela frente.

O queijo do texto é apenas um objeto lúdico, um exemplo, e pode representar o que quisermos: o fim de um relacionamento, a perda de um emprego, um negócio que está enfrentando dificuldades, os clientes que sumiram, etc. Os personagens, Hem e Haw, dois pequenos duendes, e Scurry e Sniff, os ratinhos, nos mostram de forma metafórica como nós podemos enfrentar as mudanças que, certamente, irão ocorrer em nossas vidas.

Tenho buscado a todo custo não ser pessimista, ou pelo menos ser o mínimo possível, evito ao máximo mencionar a palavra crise, pois acredito que reclamar não vai adiantar absolutamente nada, e a única coisa a fazer, neste momento, é agir, trabalhar muito, se dedicar com afinco e fazer as coisas acontecerem.

Entretanto, é impossível negar que a crise está aí, basta conversar com algumas pessoas, todos têm em seu círculo de amigos e parentes próximos alguém desempregado, isto se a própria pessoa não estiver passando por esta situação. Ao andar pelas ruas, podemos perceber a quantidade de estabelecimentos fechados, e locais com placas de aluga-se ou vende-se, desta forma, nem o maior de todos os otimistas pode negar que estamos passando, sim, por um dos piores momentos econômicos dos últimos 20 ou talvez 30 anos.

É inevitável que, em algum momento, irão mexer em "nossos queijos", se ainda não mexeram no seu, prepara-se, amigo leitor, pois, provavelmente, muito em breve irão fazê-lo, e aí está o grande segredo e talvez o maior "barato da vida", que é não saber quando isso irá acontecer e estar pronto TODOS OS DIAS para mudar, para se reinventar, para fazer algo diferente.

E quando digo que este é o "grande barato da vida", é porque acredito que se a certeza da mudança não fosse uma presença constante em nossa existência, provavelmente, nos acomodaríamos e a vida perderia a sua graça, além de entrar numa eterna monotonia. Se a partir de hoje tivéssemos a convicção de que nada mais iria mudar, em pouco tempo, tudo perderia o sentido.

Como numa grande roda gigante, existem momentos em que as coisas estarão "lá no alto", e em outros "lá embaixo". A própria Terra gira 24 horas por dia, 365 dias por ano, em alguns momentos, nosso planeta fica claro e ensolarado e em outros, escuro e frio. Não seria muita petulância da nossa parte achar que as coisas não deveriam mudar conosco?

A notícia boa disso tudo é que as situações ruins uma hora passam, todas elas, sem exceção, e o atual momento econômico do Brasil vai passar, não tenha dúvida. Mas a notícia ruim é que mesmo as coisas boas, uma hora também irão passar, portanto, é preciso estar sempre preparado.

Seu queijo pode ter sido mexido de diversas formas, você poderia, por exemplo, estar à frente de um negócio que, até pouco tempo, era muito próspero e lucrativo, mas, hoje, está com sérias dificuldades financeiras. Poderia ter perdido o emprego após anos de trabalho duro e muita dedicação. Poderia ter visto o seu melhor cliente fechar as portas. Poderia não ter conseguido atingir os objetivos e metas. Enfim, o "seu queijo" pode ser qualquer coisa, que você tinha ou gostaria de ter e não está conseguindo alcançar.

Mais importante do que identificar a mudança ou prever que ela possa acontecer, é estar preparado para enfrentá-la de forma proativa e resiliente, ou seja, estar pronto para "calçar o tênis" e começar a difícil e constante luta (corrida), para conseguir novamente a prosperidade do negócio, o novo emprego, o novo cliente, atingir as metas, enfim, o "novo queijo".

O Livro "Quem mexeu no meu Queijo" é uma leitura fácil, bastante tranquila e rápida, sua versão em PDF não tem mais do que 40 páginas (em modelo A4), e está disponível para *download* gratuito na internet. É um texto que vale a pena, sobretudo no atual momento em que vivemos em nosso país.

Espero de verdade que você possa ter a percepção de identificar que "estão mexendo no seu queijo", antes mesmo de precisar perguntar "quem mexeu no meu queijo?".

Um grande abraço e até a próxima edição.

Julio Cesar Gomes
Professor Universitário,
Especialista em Vendas e Marketing formado pela FGV,
Consultor na Área de Atendimento ao Cliente.

cadeno de
MODA

Decote profundo

Aprenda a usá-lo com sensualidade e elegância.

Se tem uma coisa que destaca o charme e a sedução de qualquer mulher é um bom decote. Quando usado adequadamente, a mostra do colo e de pequena parte dos seios exala o poder persuasivo e a presença insinuante que só um corpo feminino pode reproduzir.

O decote profundo é aquele que vai até um pouco antes do umbigo, o estilo de decote mais provocante que existe. Ele é um clássico fashion, principalmente nos tapetes vermelhos. As opções, no entanto, variam de época em época de acordo com os tecidos, modelagens e texturas que estão na moda. Apesar de antigo, ainda são poucas as mulheres que ousam utilizar o famoso decotão. Seja por medo de parecer vulgar ou mesmo por achar que seus seios não são tão bonitos para merecerem tal destaque.

O decote profundo é perfeito para quem tem peito médio, já nos outros casos, utilizar ou não o decote é uma questão de atitude. Se a mulher assume sua silhueta, não tem nada de errado em ela usar um decote profundo e ter seios pequenos ou grandes, mas é um conjunto: postura, elegância e atitude.

Evite algumas escolhas, como deixar muita pele à mostra (braço, perna, peito), tudo junto é muita exposição. Lembre-se da regra "mostra um, cobre o outro", e prefira também conciliar o decote profundo com comprimentos longos (dando evidência para o colo), cabelos presos e maquiagem leve. Deixe o decote ser o protagonista que ele merece.

Os acessórios são fundamentais para compor um *look* de festa. E, nesta temporada, o já conhecido "decotão" vem acompanhado de um novo componente: o colar longo, que passa entre os seios e ajuda a quebrar um pouco (mas só um pouco) a sensualidade do modelito. Recentemente, quem adotou essa tendência foi Lady Gaga e Jennifer Aniston.

Onde usar: na praia, piscina, festas, baladas, casamentos, formaturas, shows e outros momentos de lazer.

Onde não usar: ambientes de trabalho, principalmente os que exigem formalidade.

Quem pode usar: qualquer mulher pode usar o decote profundo. Desde que ela tenha personalidade para isso.

Quando u sar: No verão, no outono, no inverno e na primavera. Qualquer estação combina com ele.

Rua Juvenal de Campos, 351 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758

atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo

Coco Rocha

Das passarelas para os croquis, modelo estreia como estilista.

Após um breve anúncio, em 2010, de que lançaria uma coleção para sua marca – de nome Rococo –, a modelo Coco Rocha se sentiu insegura na época e acabou desistindo da ideia, dizendo que não se sentia confortável com o título de *designer*. Foi só quando ela mostrou suas ideias para a Paragon, uma empresa de moda baseada em Los Angeles e para seu marido, que ganhou a confiança necessária para botar o projeto para frente. A resposta deles deu a confiança necessária e, seis anos depois, Coco lançou a primeira coleção de sua marca co+Co by Coco Rocha, produzida em parceria com a Paragon Projects e com seu marido James Conran.

A modelo canadense começou sua carreira em 2004, quando foi descoberta durante uma apresentação de dança irlandesa. Ela já desfilou para marcas como Stella McCartney, Christian Lacroix e Louis Vuitton, e esteve nas capas das mais importantes publicações de moda.

Pensando no futuro com seriedade para quando deixar a passarela, Coco Rocha sempre foi uma modelo muito divertida, desenvolta e conhecida há mais de 10 anos e, obviamente, tem diversos amigos estilistas, além de muita experiência com o produto em si: ela sabe o que cai bem.

A linha lançada tem momentos esportivos, descolados ou mais elaborados, para a noite. Uma das inspirações da modelo é o público que a segue no Instagram. "Essas meninas são espertas para negócios e amam moda. Elas ficam no computador vendo os desfiles e estão conectadas com o que está por vir", explica em entrevista recente.

As roupas têm um ar minimalista, com linhas retas e silhuetas descomplicadas e, muitas vezes, produzidas em materiais tecnológicos. A modelo diz que gosta muito do vintage e também do moderno, mas diz que para ela faz sentido fazer algo que olhe para frente, além de ser totalmente apaixonada pela tecnologia.

A marca começa a ser vendida este mês no site oficial, em multimarcas selecionadas e lojas de departamento. Os preços vão de US$ 80 a US$ 300.

Estrutura para atender você e sua família !
Venha conhecer !
Fotografia
(Social, Família, Infantil, Eventos, Casamento, Aniversário)
Design e Diagramação de Álbuns
Rebeca Kuntz
15 99612.2334 15 3251.1570
kuntzrebeca@gmail.com Rebeca Kuntz
Rua Cônego Demétrio, 117 Centro Tatuí SP

One Store Marisol

Nova coleção outono Lilica e Tigor

Rua Dr. Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-6986

Ballsam Perfumaria

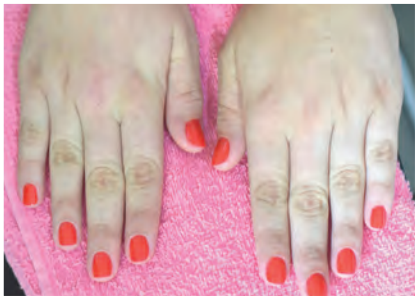
No mês das mulheres, experimente os lindos batons *Eudora* e sinta-se mais elegante.

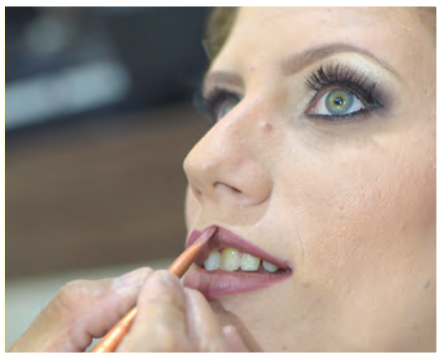
Rua 11 de Agosto, 42 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3305-2307

Kanguru Bolsas

Malas *Batiki* com giro de 360 graus, ideal para quem gosta de viajar.

Rua XV de Novembro, 299 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-8151





Fotos: Juliana Souza e Rebeca Kuntz

O Dia de Mayara

No mês de março, vamos contar a história de Mayara, uma moça de 19 anos, da cidade de Tatuí, que nos sensibilizou com o seu e-mail, ao contar que sofreu *bullying* na escola desde os seus doze anos, pois as pessoas criticavam a sua maneira de se vestir, e ela era agredida com apelidos desnecessários. Ao conhecer a tímida Mayara, vimos uma menina linda, com os olhos azuis da cor do mar, mas tristes, devido a tudo pelo que ela já viveu.

Então, decidimos mostrar o quanto ela é linda! Depois de uma longa conversa, além dos lindos olhos azuis, também descobrimos um sorriso encantador e demos início à transformação da nossa centésima edição.

Hora de montar o *look*...

Na ***Zillef Jeans,*** o proprietário Renato fez questão de atender Mayara, e ela adorou o *look* super despojado, formado por uma calça jeans *hot pant* escura e uma blusinha com estampa moderna e detalhes em renda.

O calçado ficou por conta da loja ***Jeans & Cia,*** e a vendedora Fabi foi super atenciosa e ajudou na escolha de uma sandália com salto Anabela, com detalhes em corda, na cor dourada, para a Mayara arrasar.

A bolsa jeans, transversal, com corrente dourada maravilhosa foi um presente da Rosana, que é a proprietária da ***Casa dos Calçados***.

Os acessórios que deixaram Mayara mais bonita são da ***Goût Dolce Vita***, e a proprietária Adriana ajudou a escolher um brinco dourado e uma pulseira de missanga, com pingentes dourados e cristal Swarovski da Dolce Vita.

Os óculos de sol, no modelo aviador, com lente frutacor e proteção UV, deixaram nossa realizada super na moda e quem ajudou na escolha foi a vendedora Larissa, da ***Ótica Virtual***.

A Carol, da ***Sempre Bella Lingerie***, deixou Mayara super à vontade na escolha e ela se encantou por um biquíni com bojo, modelo *cropped* e calcinha no modelo borboleta.

E para deixar nossa realizada bem cheirosa, o Ronaldo, proprietário da ***Loja Celina***, presenteou Mayara com o perfume Cuba Love Dreams, de fragrância refrescante e intensa, que representa a sensualidade do Mediterrâneo.

Hora de cuidar do visual...

Mayara chegou super ansiosa no salão ***Silvio. M Cabelo e Estética***, e lá ela foi super bem recebida por todos, então, a manicure Denise Rocha deu início, cuidando das mãos e dos pés da nossa realizada e finalizou usando o esmalte vermelho para ela arrasar.

A dermopigmentadora Aline Barbosa Marcelo fez um *design* de sobrancelhas, realçando o seu olhar e, para cuidar dos cabelos, o *Hair Stylist* Silvio Henrique Marcelo iniciou fazendo uma correção de cor, matizou, fez um corte super moderno e finalizou com uma escova, aplicando a técnica de cachos com *babyliss*.

Silvio também arrasou na maquiagem de Mayara usando tons nudes esfumados e finalizou com o batom na cor Whirl, tudo da MAC!

Mayara ficou lindíssima e não poderia faltar uma sessão de fotos com a fotógrafa ***Rebeca Kuntz.***

Finalizando a noite...

Mayara convidou sua amiga Suelen para ver sua transformação, pois Suelen sempre esteve ao seu lado nos momentos em que ela mais precisava. Então, juntas, as amigas foram felizes para o ***Paulinho Choperia*** e, lá, tiveram um atendimento super especial. Mayara pediu suco de morango com leite e para comer optou por strogonoff de frango e Suelen pediu suco de maracujá com leite e strogonoff de carne e, para a sobremesa, escolheram Petit Gateau! E, claro, depois disso, as amigas conversaram e tiveram ótimos momentos de risos!

Mayara, queremos ver você sempre assim, linda! E não podíamos deixar de desejar a você um feliz dia das mulheres!

Sempre Bella Lingerie

Silvio. M Cabelo & Estética

Zillef Jeans

Ótica Virtual

Loja Celina

Casa dos Calçados

Paulinho Choperia

Goût Dolce Vita

Jeans & Cia

Zillef Jeans, Rua Prudente de Moraes, 383, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-7371, Rua XV de Novembro, 232, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-3566 e loja também na Rua Campos Sales, 714, Centro, Itapetininga, fone (15) 3272-2203; ***Jeans & Cia,*** Rua 11 de Agosto, 404, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-5333; ***Casa dos Calçados,*** Praça Adelaide Guedes, 124, (em frente à Escola Eugênio Santos), Centro, Tatuí, fone (15) 3259-6153; ***Goût Dolce Vita,*** Rua 11 de Agosto, 90ª, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-6126; ***Sempre Bella Lingerie,*** Rua 11 de Agosto, 471, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-4923; ***Ótica Virtual,*** Rua 13 de Fevereiro, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-2783; ***Loja Celina,*** Rua José Bonifácio, 853, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-6684/3251-4263; ***Silvio. M Cabelo & Estética,*** Rua Cel Guilherme, 264, Praça. Santa Cruz, Tatuí, fone (15) 3305-5404/99630-1918, facebook/silviocabeloeestética; ***Paulinho Choperia,*** Rua São Bento, 700, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-6105 e ***Rebeca Kuntz,*** Fotografia Social, Infantil, Design e Diagramação de Álbuns, Rua Cônego Demétrio, 117, Centro de Tatuí, fone (15)3251-1570/99612-2334 ou email kuntzrebeca@gmail.com .

Apoio: **Elmec Comunicações.**

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: **jornalismo@revistahadar.com.br** e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

Para sua reforma

Cinco dicas imperdíveis.

É comum ouvir pessoas dizendo que se arrependem de decisões tomadas em reformas comerciais e residenciais. Posso dizer que as residenciais são as que ouço um maior número de reclamações.

É claro que, às vezes, não há necessidade de contratar um arquiteto para reformas que envolvem apenas uma pequena troca de pisos ou mesmo uma simples pintura. Em alguns casos, encontramos pessoas que são bastante detalhistas e acabam nos contratando assim mesmo e, dessa forma, acabamos dando um tipo de assessoria.

De um modo geral, a maior parte das pessoas se transformam em verdadeiras aventureiras, entrando pelas trilhas tortuosas das grandes reformas e a visão final dessas aventuras é sempre desagradável.

É muito comum sermos chamados quando está tudo um caos. Clientes estressados, pedreiros desgastados, obras em total desordem, trabalhos mal executados e por aí vai. Mas, nessas horas, o nosso lado "psicólogo" ajuda, assim como também observar tudo que está ocorrendo e trazer a melhor solução para tudo.

Começar o ano com a ideia de se aventurar numa reforma é o momento ideal porque acredito que seja a melhor época em função do surgimento de novas ações e ideias, as quais acabam estendendo o tempo de execução da obra. Deixar para o final do ano é a pior decisão por vários motivos e o principal deles é que as empresas vão parando de funcionar e as entregas acabam sendo muito prejudicadas.

Antes de ler as dicas, pense em buscar um profissional habilitado, lembrando sempre que o barato sai caro.

Dicas

1- Se a opção escolhida foi assentar piso sobre piso, confira o nível antes da execução do serviço.

2- Se optar pela retirada dos pisos antigos, aproveite para refazer toda a parte de esgoto.

3- Pintura nova não soluciona umidade. Caso haja pontos de umidade, primeiramente, busque ajuda profissional especializada em impermeabilização e, posterior a isso, aplique a pintura.

4- Pegue ao menos duas referências da mão de obra a ser contratada.

5- Coloque no papel uma relação com os serviços a serem executados, assim como também seus respectivos valores, como se fosse um pequeno contrato de trabalho. Essa ação evita reajustes finais com a mão de obra contratada.

Veridiana Pettinelli
vpettinelli@yahoo.com.br

ADNEI DAS PEDRAS

Pedras Decorativas e Marmoraria
Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica
Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)
(15) 3251-9936/ (15) 99781-5677
www.adneidaspedras.com.br

per tutti MODULADOS

Pertutti Modulados
(Móveis)
Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3205-2571
Rua Dr. Campos,175 - Centro - Cerquilho/SP
(15) 3284-2104

Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Pavanelli Materiais para Construção
(Pisos / Metais / Cubas)
Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-1365
www.pavanellimateriais.com.br

Efêmero

Palavras de Letícia Thompson:

Se pudéssemos ter consciência do quanto nossa vida é efêmera, talvez pensássemos duas vezes antes de jogar fora as oportunidades que temos de ser e de fazer os outros felizes.

Muitas flores são colhidas cedo demais. Algumas, mesmo ainda em botão. Há sementes que nunca brotam e há aquelas flores que vivem a vida inteira até que, pétala por pétala, tranquilas, vividas, se entregam ao vento.

Mas a gente não sabe adivinhar. A gente não sabe por quanto tempo estará enfeitando esse Éden e tampouco aquelas flores que foram plantadas ao nosso redor. E descuidamos. Cuidamos pouco; de nós, dos outros.

Nos entristecemos por coisas pequenas e perdemos minutos e horas preciosos. Perdemos dias, às vezes anos.

Nos calamos quando deveríamos falar; falamos demais quando deveríamos ficar em silêncio. Não damos o abraço que tanto nossa alma pede porque algo em nós impede essa aproximação. Não damos um beijo carinhoso "porque não estamos acostumados com isso" e não dizemos que gostamos porque achamos que o outro sabe automaticamente o que sentimos.

E passa a noite e chega o dia, o sol nasce e adormece e continuamos os mesmos, fechados em nós. Reclamamos do que não temos, ou achamos que não temos suficiente. Cobramos. Dos outros, da vida, de nós mesmos. Nos consumimos.

Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que possuem mais que a gente. E se experimentássemos comparar com aqueles que possuem menos? Isso faria uma grande diferença!

E o tempo passa...

Passamos pela vida, não vivemos. Sobrevivemos, porque não sabemos fazer outra coisa.

Até que, inesperadamente, acordamos e olhamos para trás. Então, nos perguntamos: e agora?

Agora, hoje, ainda é tempo de reconstruir alguma coisa, de dar o abraço amigo, de dizer uma palavra carinhosa, de agradecer pelo que temos.

Nunca se é velho demais ou jovem demais para amar, dizer uma palavra gentil ou fazer um gesto carinhoso.

Não olhe para trás. O que passou, passou. O que perdemos, perdemos.

Olhe para frente!

Ainda é tempo de apreciar as flores que estão inteiras ao nosso redor. Ainda é tempo de voltar-se para Deus e agradecer pela vida, que mesmo efêmera, ainda está em nós. Pense! Ainda há tempo! Não o perca mais!

Muitos caminhos foram trilhados, e existem ainda mais caminhos a trilhar.

"Caminhante, não há caminho, o caminho se faz ao caminhar..." – sábias palavras do poeta espanhol Antonio Machado. Nossos caminhos são nossas escolhas, e a oportunidade de vivermos bem com tudo ao nosso redor é curta, não dá para perder tempo.

Perder tempo com o quê? Com a ingratidão, com o melindre que nos afasta dos outros, com a vaidade.

Com a inveja, que nos faz supor que devemos ter o que é dos outros. "A cada um segundo suas obras...", já nos avisava o doce Rabi da Galileia.

Muitos são os caminhos, mas somente o Amor nos leva a nosso destino.

Ainda há tempo! E que as palavras de Letícia Thompson nos ajudem a compreender e escolher as trilhas que vamos percorrer, nessa efêmera caminhada corporal.

Luis Carlos Magaldi Filho
http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho

Elmec

Visitem nosso site:
WWW.CEDROSCONDOHOTELTATUI.COM.BR

ibis
HOTELS

Acesse a seção Documentos do Empreendimento, leia o Prospecto Resumido, analise o Estudo de Viabilidade e certifique-se sobre a funcionalidade e qualidade do empreendimento em construção na cidade da música.

grupo cedros
Creci: 21079-J

SAFE HOTEIS

ACCOR HOTELS
Feel Welcome

A presente oferta foi dispensada de registro pela CVM. A CVM não garante a veracidade das informações prestadas pelos ofertantes nem julga a sua qualidade ou a dos contratos de investimento coletivo ofertados. Antes de aceitar a oferta, leia com atenção o **Estudo de Viabilidade**, o **Prospecto Resumido**, e em especial a seção **"Fatores de Risco"** disponíveis no site **www. cedorscondohoteltatui.com.br/documentos**. Projeto de edificação aprovado pela Prefeitura Municipal de Tatuí em 29/09/2014 sob o Nº 3287/14 com alvará Nº 783/2014 e incorporação registrada sob roi na matrícula 82.626 do cartório de registro de imóveis de Tatuí-SP em 29 de janeiro de 2015. A intermediação imobiliária é realizada por: (SP) Gupo Cedros Consultoria Imobiliária e de Negócios LTDA. CRECI Nº 21.079 J.

CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS
Rua Dr. Sampaio Peixoto, 161 | 19 3305.2222 | Cambuí | Campinas SP

www.grupocedros.com.br

Fotos: Bernadete Elmec

Maria Ângela Lanna Moutran

Uma artesã que se utiliza da criatividade para trazer a fauna, a flora e a raça brasileira para dentro da sua casa

Quando pensamos em artesanato, nos vêm à cabeça o artesanato feito em barro, as peças lindas bordadas à mão, o fuxico ou petwork, a criação de bijuterias... Todos esses trabalhos são artesanato, e todos os profissionais que produzem peças com suas próprias mãos devem ser chamados de artesãos, independente da arte em que trabalham.

Por isso, este profissional deve ser muito valorizado, principalmente em uma época em que quase tudo é padronizado e produzido em série pelas indústrias, criar um artefato utilizando apenas a criatividade e o esforço manual é uma verdadeira arte.

Então, caro leitor, dia 19 de março comemora-se o Dia do Artesão e, para homenagear esse profissional, a Revista Hadar conversou com Maria Ângela Lanna Moutran, uma artesã talentosa, que traz a fauna brasileira para dentro da sua casa.

Em meio a um bate-papo muito descontraído, um almoço delicioso, um clima super agradável e uma natureza exuberante, em seu aconchego, no bairro Joaquim Egidio, distrito de Campinas, Maria Ângela, conhecida no meio artístico como Angê, amante

da vida, da natureza e das artes, é claro, abre as portas de sua casa e nos revela os segredos de tanta inspiração naquilo que faz! E haja inspiração!

Ela nos contou que, desde sua infância, era apaixonada por agricultura. Adorava ajudar o pai a plantar e colher os frutos da terra e, assim, deu início a sua plantação de cabaças e sapucaias, materiais utilizados para seu artesanato. Além disso, sempre foi motivada a gostar das artes, pois nasceu em uma cidade (Cataguases – Minas Gerais), que, apesar de pequena, é grande apreciadora da arte e que contém obras de artistas renomados, além de ter nascido em uma família de artistas. "Minha irmã pintava e mamãe gostava de costura".

Angê trabalha com esse tipo de artesanato (cabaça, sapucaia e cuité) há 15 anos e conta que realizou sua primeira exposição no ano

de 2007, em sua cidade natal, com o nome de "Revelações da Natureza". Desde então, participa de várias exposições, inclusive, atualmente, está expondo no shopping Galeria em Campinas.

Desde seu início até os dias de hoje, a artesã conta que vem sempre se aprimorando e buscando novas técnicas para deixar seu trabalho ainda mais bonito. E, com certeza, assim será, pois ela mesma planta e cuida de seu plantio, no sítio onde vive rodeada de verde, pois lá a natureza fala mais alto. Impressionante o que presenciamos! Uma quantidade de cabaças exóticas, cesta feita de cabaça com enfeites de buritis, boneca de cabaça com avental de cápsula de nespresso, tartarugas feitas de cabaça, Divino Espirito Santo feito de madeira na sapucaia com flor de escamas de peixe e pintura em pátina, coruja na sapucaia com rodas de cipó, coruja na cuité com pele ecológica e detalhes de biscuit e olhos de acrílico, oratório de cabaça com a Nossa Senhora do Líbano, presépio de cabaça com prata, São José e São Francisco feitos de cabaça, um arraso!

Apaixonada por corujas, Angê tem sua produção focada no animal e comenta que é a grande aposta para o ano. Ela também está apostando na madeira, "a goiabeira é uma madeira muito boa para esse tipo de trabalho", como, por exemplo, o "Pica Pau no troco da goiabeira com o ninho de sapucaia", finaliza ela.

Conversa vai, conversa vem... Angê nos revelou que era estudante de medicina e abandonou o curso no quarto ano, quando optou por se casar com o seu amado, que veio do Líbano. A artesã se considera uma pessoa muito feliz e realizada, tem três filhos, quatro netos, que são a paixão de sua vida, e a família é a sua grande motivação e que seu filho "Gabriel é o meu grande incentivador".

10 maneiras

Revista Hadar chega à centésima edição.
Agora, inicia-se uma nova etapa.

Uma vez perguntaram a um homem muito sábio: "Como se começa uma caminhada de mil passos?". E ele respondeu: "Com o primeiro dos mil passos". E assim é tudo na vida: o início sempre é dificultoso. Nada cai do céu, exceto a chuva tão necessária. O primeiro passo, o primeiro beijo, o primeiro amor, a primeira decepção... O primeiro emprego. Tudo requer luta, disciplina e força de vontade.

O filósofo e professor Jacob Bazarian dizia que o homem se forja na luta; sem luta, não há como haver conquistas e formar o caráter da pessoa. Assim é a nossa vida, seja pessoal ou profissional.

A Revista Hadar chega à edição de número 100, um feito memorável e marcante, ainda mais se considerarmos a época em que vivemos, de profunda crise econômica, política e até de valores e conceitos, pois, a cada dia, a vida humana parece valer menos e menos.

Fazer um veículo de informação que tenha compromisso com a independência, com a busca pela notícia correta, com o foco no interesse do leitor e a preocupação com a qualidade gráfica e editorial não é fácil. Demanda muita energia, responsabilidade e comprometimento de todos os envolvidos. Imaginem repetir todo este empenho a cada mês! Estamos fazendo isso há 100 edições, há mais de oito anos.

A Hadar se tornou a segunda família de muita gente. E a família está crescendo a cada mês, e com isso vem a necessidade de inovar, abrir o leque de interesses para atender a um número cada vez maior de leitores, parceiros, colaboradores e toda a equipe. Muitas novidades vêm por aí, pois, agora, iniciamos uma nova jornada, rumo à edição 200.

Veja, agora, o que pensam algumas das pessoas envolvidas com a revista. Boa leitura!

Uma história que está sendo escrita

"Uma folha em branco que começou a ser escrita e que nunca mais parou e assim espero que continue por longos anos. Isso resume tudo!", assim a fundadora da Hadar, Bernadete do Carmo Camargo Elmec, define o veículo que surgiu em 2007 e que já nasceu causando uma boa impressão aos leitores e amigos.

Perfeccionista, embora ressalte que já foi "muito mais", ela não tem dúvidas de que a revista "ainda pode melhorar muito mais, aliás, a gente sempre tem que melhorar, buscar algo diferente, inovar. É um desafio constante".

Para as próximas edições, a empresária anuncia mudanças e novidades. "Como sempre, uma revista que se preocupa com o conteúdo de publicação, que preserva muito a ética, o profissionalismo e respeita muito o seu anunciante e leitor. Vocês podem aguardar que muitas mudanças virão", afirma Bernadete, mantendo certo mistério sobre o que vem por aí.

"Se pudesse, faria tudo de novo. A única diferença é que talvez fosse mais cedo para casa, dormir! São muitas noites em claro trabalhando", afirma a empresária, sempre com muito bom humor.

Nascimento

Para Bernadete, as memórias do início desta jornada, do nascimento da revista, ainda estão bem presentes e eternizadas em suas lembranças, como ela mesma descreve: "Dezembro de 2007... Parece que foi ontem... O tempo passa... Mas as lembranças são eternizadas...!

Tudo aconteceu da noite para o dia, um

de contar e fazer história

presente de Deus, mas também um grande desafio. Foi dada a largada, partindo daí era só correr contra o tempo, isso mesmo, o tempo, que, neste caso, era o nosso maior aliado. O trabalho de um mês resumido em 72 horas! O mais importante, deu certo. A estrela brilhou! Nasceu a nossa querida Hadar! Que alegria! 18 de dezembro a revista chegou da gráfica, era início da noite, na mesma hora, eu e minha equipe saímos às ruas para fazer a distribuição, falava a todo instante... Nasceu... Nasceu, por onde passávamos recebíamos só elogios, os que sabiam da minha história comemoravam comigo, os que não sabiam, perguntavam e comemoravam da mesma forma.

Os meus filhos (ainda pequenos) comemoravam e me ajudavam dando forças, falando palavras bonitas, motivadoras... Assim foi o início da Revista Hadar. A primeira edição de um veículo que, a cada dia, foi ganhando força e conquistando o gosto e o coração do leitor. Meu Deus! Já era quase o dia 20 de dezembro... O mês acabou? Não! Já tinha que pensar na pauta de janeiro, pois já tinha que mandar para a gráfica a segunda edição e a primeira do ano de 2008 (janeiro)".

Superando obstáculos

Além de toda a dificuldade que um novo empreendimento denota, Bernadete passava por momentos difíceis na época, devido a problemas de saúde na família. Situações que ela enfrentou e superou.

"Administrar os problemas pessoais que estava vivendo na época com tudo o que estava acontecendo profissionalmente, confesso que não foi fácil. Relembrar tudo isso, por mais alegria que me proporcione pelo fato da Hadar ser um sucesso, me traz muita saudades por lembrar-me de pessoas amadas que partiram e que fizeram toda a diferença em minha tomada de decisão!"

A empresária, que na época já atuava em comunicação, através de sua agência de publicidade, Elmec Comunicações, já consolidada no mercado, afirma que "tudo no começo não é fácil. Em nosso dia a dia encontramos diversas dificuldades, desafios esses que temos que superar, a cada instante, romper barreiras, mas quando se coloca Deus em primeiro plano, tudo se torna mais fácil. Não há mal que sempre dure e nem há bem que nunca se acabe. Tudo passa! A única impotência mesmo que sinto é quando me deparo com a morte, aí não tem o que fazer!".

Foram tantos momentos marcantes nessa trajetória que Bernadete Elmec afirma, sem perder o bom humor: "se eu for falar de cada momento marcante, as páginas desta edição serão poucas para tanto relato e, fala sério, preciso ganhar dinheiro, vou deixá-las para os anunciantes (risos). Cada edição há um marco, iniciando pela primeira que, inclusive, usei a seguinte frase: Se foi dia ou noite não importa, a estrela brilhou! Aí foi dada a largada, né? A segunda edição nunca me esqueço de quando entrevistamos a Vera Holtz,

na livraria "Contos e Encontros", em noite de autógrafos do livro Vera Holtz – o Gosto da Vera, de Analu Ribeiro. Ela foi muito atenciosa e sorridente, foi uma noite muito agradável".

Mas existem edições memoráveis, como, por exemplo, aquela em que a sortuda a participar do projeto Realize-se, foi a Márcia, que, após ter sido desafiada pela redação a emagrecer, tomou atitude e emagreceu mais de 30 quilos, voltou à Revista e participou novamente do projeto. Esse projeto tem como objetivo principal fazer a pessoa sentir-se bem, mesmo que seja por um dia. A ideia deu tão certo que até rolou casamentos. A reportagem sobre os novos Prefeitos e suas Propostas de Governo, o Intercâmbio Cultural como importante instrumento para o crescimento pessoal e profissional, a matéria sobre a Aids, Violência Infantil, Parto Humanizado... Tantos assuntos e reportagens que realmente seriam precisos outras cem edições só para lembrar tudo.

Trabalho em equipe

"Quero deixar bem claro que, sozinha, eu não conseguiria chegar onde estamos. Isso tudo eu devo, em primeiro lugar, a Deus e, depois, a minha equipe que, desde o começo, saindo um e entrando outro, de uma certa forma, sempre vestiram a camisa e, hoje, eu posso dizer que, apesar das diferenças, tenho uma equipe super ponta firme, estruturada, com a qual eu posso contar. Como eu sempre digo: uma andorinha não faz verão!", afirma a empresária.

"Quero agradecer muito ao meu companheiro de longa jornada, Claudio Elmec (Financeiro/Comercial), que é o meu braço direito, me ajuda em casa, na empresa; à Juliana Souza (Atendimento), uma pessoa que conheci pequena, foi me conquistando e, hoje, se tornou uma grande profissional e amiga; ao Leonardo Manis Casarini, (Criação), Leo, assim é a forma carinhosa como ele é chamado entre nós; ao Claudio dos Santos (Diagramação), que está comigo há muitos anos, uma pessoa que eu considero muito; à Marry Calviño (Revisão), também uma pessoa encantadora e grande amiga; à Ana Luíza Schifflers (Jornalista) uma profissional muito competente, ao Marco Vieira de Moraes (Jornalista), que também está comigo há muitos anos, um profissional muito capaz e querido; ao Danilo Cassemiro (Web Designer), que me acompanha desde a primeira edição, uma pessoa que conhece bem a nossa trajetória e eu gosto muito; à Maria Eliza Rosa (Jornalista), que sempre está presente em nossas edições; ao Josué Mota e à Patrícia Mariah (Fotógrafos), que puderam registrar muitos feitos de nossa trajetória; à Rebeca Kuntz (Fotógrafa), que está presente em nosso dia a dia; ao Antônio Carlos Diniz Pinto, Luíz Fernando Machado Gregório, Mauro César Wincler, Odair Vieira de Miranda, Marcelo Gabriel Cardoso, Jani Maria Soares Galvão, (Distribuição), que desempenham com êxito o trabalho, fazendo com que a Hadar chegue mais rápido nas mãos dos leitores. E, claro, aos nossos amigos, colaboradores, anunciantes, parceiros e leitores, a minha família (filhos, irmãos, cunhados, que sempre me incentivaram, me ajudaram e continuam me ajudando nos momentos difíceis)."

"Agradeço a todos que, de certa forma, contribuíram para que eu pudesse estar aqui, agora, escrevendo para você! Você, minha amiga e meu amigo, que está lendo este relato, sabe muito bem do que estou falando, de você e com você, saiba que você também faz parte destas cem edições, saiba que houve momentos em que estive sem saber o que fazer e você me estendeu as mãos, então, esta edição gostaria de dedicar a você, inclusive! Muito obrigada a todos por fazerem parte desta trajetória. De contribuir com o brilho da nossa estrela", finaliza Bernadete Elmec.

Outra família

Para a revisora Marry Calviño, há quase seis anos na equipe, trabalhar na Hadar "é fazer parte de uma outra família! É renovar as esperanças a cada edição e dar o nosso melhor!". Além de revisar a revista inteira, Marry participa como entrevistada, dando sua opinião em datas comemorativas, como esta edição.

Ela afirma que muitos temas foram marcantes, e ressalta que "a capa que abordou a questão dos Refugiados foi muito emocionante e pertinente, já que estamos vivendo neste período tão difícil da humanidade".

Dizendo-se honrada em participar deste trabalho, Marry afirma que "conquistar a confiança e o carinho da equipe é o melhor caminho para construir uma revista que tem qualidade e que tem respeito pelos seus leitores".

Quem também se sente feliz por fazer parte da equipe e acompanha a revista desde o início é o Web Designer Danilo Cassemiro Campos, primeiro diagramador da Hadar.

"Sinto-me feliz em fazer parte da equipe da Revista Hadar, sendo ela a revista mais importante da região, torço por ela, que cresça e que vá para outros lugares para brilhar ainda mais", afirma Danilo, que lembra como tudo começou: "comecei na primeira edição, e fui até a oitava fazendo a diagramação e o site. Depois disso, são mais de 8 anos fazendo o site da revista", conta o designer, que, inclusive, já foi entrevistado pela revista, na edição 6, para a matéria A Mágica da Vida.

Capricho

Danilo Cassemiro recorda que "a primeira edição me marcou muito, pois tínhamos pouco tempo para fazê-la, o natal já estava aproximando-se. Caprichávamos muito para esta estrela brilhar. No fechamento final, foram 48h no ar trabalhando com a equipe toda, mas valeu a pena, cumprimos nossa missão e a estrela nasceu. Fazer 100 edições da Hadar é uma vitória enorme, é um marco de superação e dá-nos a sensação de que construímos algo muito sólido enquanto veículo de comunicação, que já faz parte da vida de tantas pessoas. É de fato uma honra fazer parte desta história e saber que comecei isso tudo junto com a Bernadete, que foi, e é uma grande guerreira, a criadora deste veículo".

Orgulho

"Sinto-me muito orgulhoso em fazer parte deste time, todos os meses, quando chega a revista, corro pegar o meu exemplar e saio "distribuindo" para familiares, amigos e até alguns clientes. Falo da revista com tanta empolgação que acho difícil o pessoal não ficar pelo menos curioso para conhecer o trabalho". A frase é do colunista Júlio Cesar Gomes, que, desde 2014, escreve sobre Negócios na revista. "Estávamos na edição 83 e a matéria de capa falava sobre transplante de órgãos,

com o título: Uma vida pode Continuar".

Gomes, que ainda não foi entrevistado pela revista, mas confessa que adoraria, recorda a ansiedade do início de sua participação na revista: "comecei a escrever para a revista Hadar em setembro de 2014, lembro-me da ansiedade e, sobretudo, do nervosismo da primeira matéria, recebi 15 exemplares daquela edição de outubro, acabei adquirindo mais 20, e entreguei nas mãos de alguns amigos para que pudessem avaliar o que estava escrito e, sobretudo, dar suas opiniões. Aos que moram mais longe, mandei a revista pelo correio, um singelo investimento, para que os amigos pudessem conhecer um pouco mais do que estava escrevendo e, por consequência, a revista. Na ocasião, um primo havia sofrido um acidente, e estava em coma, a esposa e a filha não aceitavam a morte dada como certa pelos médicos, não queriam falar sobre doação de órgãos, e a capa da revista falava sobre o quê? Exatamente! Doação de Órgãos! Não posso dizer que a revista foi decisiva, mas, certamente, influenciou na decisão. Naquele momento, os órgãos dele foram doados e, certamente, salvaram uma ou quem sabe, algumas vidas".

Paixão pelo que faz

Gomes afirma ainda que "neste pouco mais de um ano, acompanho a luta da editora desta revista, uma guerreira chamada Bernadete Elmec, que faz da sua profissão uma paixão, uma vontade de vencer contagiante, uma determinação e brilho nos olhos que somente tem quem acredita no que faz. E esta paixão é traduzida na qualidade da revista, do seu editorial, das suas matérias e, sobretudo, no respeito e dedicação aos anunciantes e leitores. Parabéns a todos da revista Hadar por esta edição número 100, aprendi com vocês que dedicação, paixão, e amor pelo que se faz, geram a satisfação do cliente, não tenho dúvida de que vocês estão no caminho certo. Tenho muito orgulho em fazer parte do seu time".

100 x 100

"Cem edições é um marco que reflete a qualidade, a disciplina, a coragem e o profissionalismo dos envolvidos. Desejo que sejam comemoradas muitas outras edições múltiplas de 100!", é o recado que outro integrante da equipe, Luis Carlos Magaldi Filho, faz questão de passar. "É uma honra e satisfação fazer parte desta equipe", acrescenta Magaldi, destacando que, em sua opinião, "todas as edições são muito boas".

Aprendendo sempre

Após 48 edições, a secretária Juliana Souza Rodrigues é uma espécie de faz tudo da revista. Ajuda na pauta, faz pagamentos, tira fotos, cobra clientes (e jornalistas) e até serve cafezinho e ajuda na limpeza, se preciso for. Uma profissional que, hoje, atua com desenvoltura em todas as áreas da revista, bem diferente da menina que não entendia nada quando chegou, em 2012.

"A Revista Hadar foi uma porta que Deus me abriu, e, aqui, eu aprendo dia após dia. Comecei na edição 52 e posso dizer que já participei de 48 revistas. Quando comecei, achei tudo muito inovador, não entendia nada mas, hoje, posso dizer, com certeza, que domino muito bem todos os assuntos relacionados à Revista Hadar", conta Juliana, que também é entrevistada em datas especiais.

Para ela, a edição que mais marcou foi a de número 95. "Fiz o realize-se com dois irmãos adolescentes, Kethelyn e Cleyson. Quando conheci a história deles, fiquei tão comovida que até na minha casa eu só pensava neles e, quando finalizei, me acabei de tanto chorar, pois eles me disseram que foi o melhor dia da vida deles". Juliana afirma, sem nenhuma dúvida, que "100 edições, com certeza, é motivo para comemorar e, principalmente, para agradecer e a minha frase é a que uso no final de cada edição". "Até aqui nos ajudou o Senhor".

Desafio mensal

Para a arquiteta Veridiana Pettinelli, participar da revista "é uma alegria muito grande. A equipe é sensacional e existe sempre compreensão e parceria entre todos e também cada mês é um novo desafio, não só para mim, mas como para a equipe toda. E o empenho é tanto que esta estrela não para de brilhar! Minha colaboração vem desde a primeira edição. Já me sinto um verdadeiro patrimônio da revista".

Veridiana diz que "todas as edições de uma certa forma marcam por se tratarem de novos desafios. Mas, uma vez, eu parei para abastecer meu carro num posto de gasolina e o frentista pediu meu cartão de crédito para efetuar o pagamento. Aí ele leu meu nome no cartão e disse: "A senhora é a arquiteta Veridiana Pettinelli da Revista Hadar? Eu, surpresa, respondi: "sim!". Aí ele abriu um sorriso e me disse: "Eu coleciono todas as revistas porque eu guardo as matérias da senhora". "Eu fiquei muito feliz e, ao mesmo tempo, surpresa com o fato".

A arquiteta frisa que "o tempo passou numa velocidade impressionante. Fazer parte dessa equipe, e em especial desta história, é uma honra para mim. Assim como também ser útil para a sociedade, que acredito ser o nosso papel principal, aqui, na Terra, e ter o apoio da revista é uma alegria muito grande".

Responsabilidade

Um dos pilares da revista, parceiro e braço direito de sua esposa Bernadete, Claudio Elmec afirma que fazer parte da equipe "é ter a responsabilidade por ser um veículo de comunicação e ter cuidados em todos os aspectos que envolvem a mesma. O número 100 é um marco em qualquer atividade e chegarmos a este número, com todas as dificuldades que enfrentamos, é uma vitória", finaliza o diretor comercial da revista.

Divisor de águas

"Chegar ao número de 100 edições, realmente, é um marco na história de qualquer veículo de comunicação, ainda mais nos dias de hoje e em nossa região", afirma o jornalista Marco Vieira de Moraes. Ele ressalta o compromisso da revista com a qualidade gráfica e editorial e a eterna busca por assuntos de interesse do leitor.

"Tenho certeza que a Hadar será como um divisor de águas na imprensa regional, estabelecendo um padrão de qualidade que será referência para o público e outros veículos de comunicação".

Para o jornalista, o maior desafio da edição número 100 "foi resumir tudo o que a Bernadete tem para contar sobre a revista. São tantas histórias que poderiam, facilmente, preencher outras 100 edições. Mas, certamente, valeu a pena!", afirma o jornalista, com bom humor.

Lá vem o outono

Estação que nos prepara para o inverno promete ser fria este ano.

Entre os dias 20 e 21 de março e 20 e 21 de junho, acontece o outono no Hemisfério Sul. Estação de transição entre o verão e o inverno, ele tem como principal característica a redução da luz solar diária ao longe do dia. Isso porque, durante esse tempo, a Terra encontra-se, igualmente, iluminada pelo sol, entre o Hemisfério Norte e Sul, em que dias e noites têm a mesma duração. E com isso já temos noites mais frescas do que as de verão.

A troca de estação pode interferir também na incidência de chuvas, que dará uma diminuída, em relação ao verão. Além disso, a tendência é que o clima fique encoberto e com mais nebulosidade.

O ano de 2016 já começou sob os efeitos do fenômeno *El Niño*, que atua desde o início do ano passado. O fenômeno foi classificado, desta vez, como um dos três mais fortes das últimas três décadas. E ele só deve perder forças no decorrer do segundo trimestre (abril, maio e junho). A principal consequência em relação ao enfraquecimento do fenômeno está associada com a queda da temperatura. O outono desse ano deve ter temperaturas mais baixas que no outono passado, que foi quente, por conta do *El Niño*.

No Brasil, ocorre uma queda de temperatura mais acentuada nas regiões Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Nessa última, em especial (e nas regiões serranas), podem acontecer algumas geadas e, eventualmente, neve, como tem acontecido nos últimos anos.

Uma característica bem marcante dessa época é a mudança das cores da paisagem, como das folhas das árvores, por exemplo, que passam a ter tons amarelados e avermelhados. Isso ocorre porque as plantas estão se preparando para o inverno, com os nutrientes saindo das folhas para serem armazenados nos galhos, nos troncos e nas raízes. Dessa forma, muitas árvores podem perder as folhas durante o outono para enfrentar o frio do inverno.

Já do ponto de vista cultural, o outono é tratado como uma estação que inspira beleza, mas também a melancolia e a transição entre um acontecimento e outro, sendo considerado por muitos como um tempo de mudança, de transição.

Segundo Pai

No dia do sogro, agradeça àquele que criou seu companheiro com tanto amor.

A sogra, normalmente, não tem muita popularidade com os genros e noras, mas não é o que acontece com os sogros. Ele é um membro familiar que não é ligado por sangue, mas, sim, por afinidade. Ele é o pai do homem ou da mulher que você namora ou é casado.

Ele é considerado como sendo o seu segundo pai. Em inglês, não há uma palavra específica para ele, mas é chamado de "*father in law*", que se traduz como pai perante a lei, ou seja, diante das leis do matrimônio, o sogro passa, então, a ser considerado também seu pai.

É comemorado, anualmente, no dia 10 de março, o Dia do Sogro no Brasil. Embora não se tenha ideia da origem da comemoração, grande parte dos calendários marca o Dia do Sogro como a data em que se presta homenagem a uma pessoa que não tem um nível de parentesco consanguíneo e que se torna parte da família.

Ao contrário do que acontece com a sogra, o sogro, numa família, trata-se de alguém que, invariavelmente, é classificado como uma pessoa de respeito, gente boa, ou até mesmo uma pessoa que pode causar um certo receio, que impõe a sua vontade, principalmente se for o pai da mulher e sua posição é de sogro do homem.

É comum, no começo dos relacionamentos, haver uma certa distância entre os dois, por conta do respeito que o homem tem pela família de sua amada, e principalmente pelo pai dela. Depois de um tempo, quando esse relacionamento se torna mais estreito, os dois costumam virar bons companheiros.

Existem grandes personagens, no cinema, marcantes que merecem nosso respeito. Um deles é o sogro mais coruja do cinema: Jack Byrnes, vivido por Robert De Niro em Entrando Numa Fria (2000). Quando o enfermeiro Greg Focker (Ben Stiller) resolve pedir a mão de sua preciosa filha em casamento, o ex-militar faz de tudo para desmascarar o coitado e provar para a filha e todo o resto da família que Greg não é digno de seu amor.

Para quem é sogro e deseja ver os filhos numa boa relação afetiva, a principal vontade é de se tornar também pai do genro ou da nora e, por conta disso, acaba tendo duas datas comemorativas, celebradas no Brasil: o Dia do Sogro e também o Dia dos Pais.

CAETANO
Materiais p/ Construção

ISO QUALITY 1º LUGAR Prime 2016

CONSTRUIR OU REFORMAR?

Aqui você vai encontrar tudo o que precisa!

Cod.02558

silicate

Plastificante Mineral LIGA Sc 20 kg

em 10x de no cartão R$0,58
ou R$5,60 à vista em até 3x

Cod.31386

Holcim

Cimento HOLCIM CP II 50 kg

Preço IMBATÍVEL
Entregue em sua casa

Cod.03464

Votorantim Cimentos

Cal ITAÚ ou VOTORAN Sc 20 kg

em 10x de no cartão R$0,75
ou R$7,29 à vista em até 3x

REDE CAETANO QR CODE

VISA MasterCard
Aceitamos cartões de crédito e débito e cheques*.
*Mediante aprovação de cadastro

CIMENTOS

Cod.05201

Cimento VOTORAN Obras Básicas 50 kg

Preço IMBATÍVEL
Entregue em sua casa

Indicado para:
Chapisco
Juntamento de telhas
Concreto para calçada
Assentamento de blocos

Cod.05201

Cimento VOTORAN Todas as Obras 50 kg

Preço IMBATÍVEL
Entregue em sua casa

Indicado para:
Lajes
Reboco
Contrapiso
Concreto convencional

Cod.22495

Cimento VOTORAN Obras Estruturais 50 kg

Preço IMBATÍVEL
Entregue em sua casa

Indicado para:
Lajes
Vigas
Pilares
Fundações

Ofertas válidas de

1 a 26 MARÇO 2016

ou enquanto durarem nossos estoques

Não jogue este impresso em vias públicas, mantenha a cidade limpa. Fotos ilustrativas. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de impressão.

Acesse nosso site: www.redecaetano.com

VENTISOL

Ventilador VENTISOL Notos 30cm Branco ou Preto 110/220V

em 10x de no cartão R$8,99 ou R$87,21 à vista em até 3x

Ventilador VENTISOL Oscilante Notos 30cm Coluna Branco 110/220V

em 10x de no cartão R$13,99 ou R$135,70 à vista em até 3x

Cod.30547/30530

Ventilador VENTISOL Wind Light Branco 110/220V

em 10x de no cartão R$12,49 ou R$121,15 à vista em até 3x

Furadeira de Impacto TRAMONTINA 3/8 500W
127V 42362/010
220V 42362/020

Cod.30550/30651

em 10x de no cartão R$12,50 ou R$121,25 à vista em até 3x

TRAMONTINA

Cj. Lux 2 TRAMONTINA

1TS
57145/001
Cod. 03527

em 10x de no cartão R$0,55 ou R$5,33 à vista em até 3x

1Tom. 2P+T
57145/010
Cod. 03526

em 10x de no cartão R$0,65 ou R$6,29 à vista em até 3x

TIGRE

Quadro de Distribuição s/Barr. TIGRE Branco

			à vista	ou em 10x de
Cod.02652	6 dij - 33046887	por apenas	R$29,00	R$2,99
Cod.02653	12 dij. - 33046995	por apenas	R$48,40	R$4,99
Cod.16866	32 dij. - 33040822	por apenas	R$140,55	R$14,49

em até 3x no cartão

TIGRE

Cod.10605

Quadro Sistema VDI TIGRE 30x30 Sobrepor 33040822

em 10x de no cartão R$11,49 ou R$111,45 à vista em até 3x

Cabinho Flexível DANFLEX/ M. CAMPOS

			à vista	ou em 10x de
Cod.15634	1,5mm	por apenas	R$48,40	R$4,99
Cod.15635	2,5mm	por apenas	R$77,50	R$7,99
Cod.15636	4,0mm	por apenas	R$140,55	R$14,49

em até 3x no cartão

Não acompanha galão

Cod.30531

Bebedouro de Mesa VENTISOL Bivolt Mod. BEM-03

em 10x de no cartão R$32,99 ou R$320,00 à vista em até 3x

Cod.30544

Chaleira Elétrica VENTISOL Inox CE-01 127V

em 10x de no cartão R$6,99 ou R$67,80 à vista em até 3x

TIGRE

Tubo Corrugado TIGREFLEX mt

			à vista	ou em 10x de
Cod.00233	1" - 14210326	por apenas	R$2,90	R$0,30
Cod.00232	3/4 - 14210253	por apenas	R$1,84	R$0,19

em até 3x no cartão

Cod.13464

Ventilador VENTISOL Oscilante Parede Preto 60cm Biv.

em 10x de no cartão R$18,99 ou R$184,20 à vista em até 3x

Cod.31770/31771

Ducha Acqua Star Ultra LORENZETTI 127/220V Preto/Cromado

em 10x de no cartão R$27,99 ou R$271,50 à vista em até 3x

Cod.31769/31772

Ducha Acqua Storm Ultra LORENZETTI 127V/5500 Preto/Cromado

em 10x de no cartão R$33,99 ou R$329,70 à vista em até 3x

LORENZETTI
Mais do que você imagina

Cod.02116/99974

Ducha Advanced Multi LORENZETTI 127/220V

em 10x de no cartão R$9,49 ou R$92,06 à vista em até 3x

CAETANO
Materiais p/ Construção

ELÉTRICA

LED

Plafon Led X-PLOUD 12W Bivolt

			à vista	ou em 10x de
Cod.31619	Sobrepor Quadrado	por apenas	R$43,55	R$4,49
Cod.31778	Sobrepor Redondo	por apenas	R$43,55	R$4,49
Cod.31678	Embutir Quadrado	por apenas	R$33,85	R$3,49
Cod.31621	Embutir Redondo	por apenas	R$33,85	R$3,49

em até 3x no cartão

Fita Led X-PLOUD 12V c/60 Leds 5 mt Branco

em 10x de no cartão R$2,89 ou R$28,04 à vista em até 3x

Lâmpada Led XPLOD Milho

7W Cod.31623
em 10x de no cartão R$1,29 ou R$12,52 à vista em até 3x

12W Cod.31624
em 10x de no cartão R$2,29 ou R$22,21 à vista em até 3x

Cod.20599

Refletor Led X-PLOUD 20W Bivolt

em 10x de no cartão R$6,49 ou R$62,95 à vista em até 3x

Cod.27618

Spot Led Espelhado Quadrado X-PLOUD

em 10x de no cartão R$2,69 ou R$26,09 à vista em até 3x

Refletor Led X-PLOUD 50W Bivolt

em 10x de no cartão R$11,00 ou R$106,70 à vista em até 3x

Cod.20601

Spot Led Aluminium Redondo X-PLOUD

em 10x de no cartão R$1,49 ou R$14,45 à vista em até 3x

Cod.27619

Lâmpada Led XPLOD Bivolt 110V/220V

7W Cod.33222
em 10x de no cartão R$1,39 ou R$13,48 à vista em até 3x

12W Cod.33224
em 10x de no cartão R$2,39 ou R$23,18 à vista em até 3x

resultadodigital (19) 9964-2797

Nossas LOJAS

Trav. Romeu Picchi, 532
Fone/Fax: (15) 3322-5000
Tatuí - SP

Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2000
Tatuí - SP

Rua Manoel de Lara, 295
Fone: (15) 3267-8900
Capela do Alto - SP

Rua Cel. Eugênio Mota, 68
Fone: (15) 3268-9700
Boituva - SP

Rua Quintino Bocaiúva, 08A
Fone: (15) 3471-9100
Itapetininga - SP

Avenida Brasil, 105
Fone: (15) 3288-4600
Cerquilho - SP

Rua Onze de Agosto, 893
Fone (15) 3205-9292
Tatuí - SP

Rua Maneco Pereira, 220/230
Fone (15) 3205-7800
Tatuí - SP

Casamento Comunitário

Para os casais que não têm condições financeiras, esse é o último mês para quem quiser se inscrever.

O sonho de quase toda mulher é casar, e casar com vestido branco, dia de noiva, festa, bolo e tudo que ela tem direito. Mas, atualmente, não é uma tradição barata de se fazer, pois requer muitos recursos financeiros e não são todos que podem arcar com isso.

Pensando nisso, diversas prefeituras do país têm o casamento comunitário, uma forma de realizar o sonho da população mais carente. De acordo com a primeira-dama de Tatuí, Ana Paula Cury Fiuza Coelho, é extremamente gratificante poder realizar o sonho de um casal. "É uma forma de valorizar os casais sem condições financeiras a realizar um sonho".

Ana Paula lembra que, em 2015, houve um caso peculiar que emocionou a todos. "Tivemos um casal que está junto há mais de 30 anos e não tinha casado até hoje por falta de condições financeiras. É nesses momentos que sentimos uma imensa satisfação, é um trabalho extremamente gratificante".

Neste ano, a cerimônia será realizada no dia 28 de maio, na Praça da Praça Antônio Prado (Concha Acústica). Os noivos ganham todos os trâmites do cartório - uma economia de R$ 359,06 - além das alianças, vestido para noiva, custeio integral ou de parte do costume para o noivo. E no dia da cerimônia, além do sorteio de brindes, os noivos receberão um bolo para celebrar esse momento junto com os amigos e a família.

Para quem se interessar, as vagas estão abertas até este mês. São 50 vagas disponíveis e os casais podem preencher as fichas na sede do próprio Fundo Social de Solidariedade de Tatuí, na Praça Martinho Guedes, 12. O cadastro pode ser realizado de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h30 às 16h. Os interessados devem apresentar carteira de identidade (RG), CPF, certidão de nascimento, comprovante de renda e uma foto 3x4.

"Todos os detalhes são planejados com muito carinho, pois sabemos a importância deste momento na vida dos casais. Será uma noite maravilhosa com decoração impecável, banda e uma cerimônia ecumênica emocionante", explica Ana Paula.

Qualidade de Vida

Novas regras para cirurgia bariátrica

Conselho Federal de Medicina também torna mais rígidos os critérios para realização do procedimento em jovens entre 16 e 18 anos.

O Conselho Federal de Medicina (CFM) publicou, no começo do ano, uma resolução sobre as novas regras de cirurgia bariátrica. A mudança apresentada pela nova regra aprovada pelo CFM é a ampliação da lista de exceções, que permite a realização do procedimento quando pacientes apresentam IMC maior de 35 kg/m2.

A nova resolução do CFM aponta 21 doenças associadas à obesidade que podem levar a uma indicação da cirurgia, dentre elas depressão, disfunção erétil, hérnias discais, asma grave não controlada, diabetes, hipertensão, ovários policísticos etc.

Para calcular o IMC, deve-se dividir o peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado. Por exemplo: para uma pessoa com 1,70 m de altura e 70 kg, o IMC é 70/ (1,70 x 1,70) ou seja, 24,2.

As novas regras também ampliam o rol dessas mudanças relacionadas à idade mínima para a cirurgia. De modo geral, o procedimento é voltado para maiores de 18 anos. Antes, jovens entre 16 e 18 poderiam fazer a cirurgia, caso o risco-benefício fosse bem analisado. Agora, de acordo com o conselho, além da análise e outras regras anteriores, devem ser observadas novas exigências, como a presença de um pediatra na equipe multiprofissional. Já menores de 16 anos só poderão fazer a cirurgia em caráter experimental e dentro dos protocolos do sistema Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/Conep).

Luciana Macedo, dona de casa, é uma das milhares de pessoas que resolveram fazer a cirurgia bariátrica e resolveu se submeter ao método depois de fracassar em diversas dietas. "Decidi tomar uma atitude mais drástica. Uma senhora havia operado e me disse para não esperar engordar mais e operar logo". Seu IMC estava quase em 50.

Atualmente, ela está extremamente feliz, depois de pouco mais de um mês da sua cirurgia, Luciana já eliminou 50 quilos, mas ainda quer mais. "Costumo brincar comigo mesma, que não sou mais quem eu não queria ser, mas que ainda não sou quem eu quero ser".

Para quem está na dúvida, Luciana dá uma dica "procure um médico que te passe confiança e pesquise muito sobre o assunto, pois não é fácil como parece", conclui a dona de casa.

O que você cala, seu corpo fala.

Somatizar um problema, seja ele emocional ou físico,
é manifestar no corpo e na mente uma doença que afeta a vida.

A doença é uma palavra que não foi dita pela boca, mas pelo corpo. O sintoma aparece após um choque, vivido de maneira dramática, isolada e aparentemente sem solução, ou após uma sucessão de pequenos choques. O sintoma é a expressão cristalizada.

Seu corpo fala sem parar, dia e noite e, infelizmente, como a grande parte das pessoas são pouco conscientes, elas não compreendem sua linguagem. Os neurocientistas têm demonstrado que a mente consciente fornece 5% ou menos da nossa atividade cognitiva (consciente) durante o dia. Assim, a mente inconsciente é muito mais poderosa do que a mente consciente, e é a mente inconsciente que molda o modo como vivemos a nossa vida. A mente inconsciente está em execução no seu modo de piloto automático, 95% do tempo.

Cada vez que o corpo físico fica doente, ele te diz que o corpo emocional e mental está mal. A microfisioterapia usa o corpo para emergir no nível consciente, alguns eventos traumáticos e, assim, permitir que o próprio corpo se autorregule e devolva vitalidade aos tecidos bloqueados por tais eventos.

O corpo tem outras línguas - além da boca - para se expressar e formalizar uma palavra. Nossos medos, nossas faltas, angústias, ansiedades são também formas que nosso corpo encontra para falar. As doenças e, frequentemente, as dores, podem ser também consideradas formas do corpo se expressar, como uma palavra do corpo, que nos leva a avaliar nossa compreensão no processo da doença e da dor.

Existem algumas maneiras de acessar a memória no corpo, e a microfisioterapia atua na memória dos tecidos, após o corpo sofrer uma agressão, seja ela exterior (micróbios, toxinas, choque físico ou emocional) ou interior (fadiga, problemas existenciais). Na maioria das vezes, nosso corpo se autorregula de maneira silenciosa. Mas algumas agressões são muito fortes ou inesperadas e, portanto, não reconhecidas e o corpo não pode responder de maneira eficaz, deixando assim, uma cicatriz no tecido, uma espécie de memória do evento. O acúmulo dessas memórias podem levar ao aparecimento de dores, doenças, fraquezas, e o corpo já não pode lutar.

A microfisioterapia ajuda a eliminar, naturalmente, essas lembranças que enfraquecem nosso corpo, ajudando-o a encontrar a capacidade que ele havia perdido, por vezes durante anos. Portanto, a informação que o seu corpo dá à mente, é como uma lâmpada em um painel que informa como o seu corpo funciona. Tenha cuidado em seus sintomas, emoções, e gerencie o problema: a causa.

Lilia Carvalho de Souza Vieira,
Fisioterapeuta - Crefito 30227 LTF,

Dormir bem faz bem

Ronco e outros problemas podem afetar o equilíbrio físico e emocional

É comum muitas pessoas acordarem pela manhã e em vez de se sentirem dispostas, acordam parecendo que não dormiram nem uma hora. Isso está, muitas vezes, ligado à qualidade do sono. A saúde do sono é fundamental para manter o organismo em ordem, uma vez que ele tem importância crucial na regularização de várias funções do corpo humano e ajuda nas atividades cotidianas e no trabalho. Quem dorme pouco ou com má qualidade é mais propenso a apresentar graves problemas de saúde, como hipertensão e diabetes. Mas se você estiver tendo noites de sono ruins, o que fazer?

O ronco é o mais sonoro sinal da doença. Segundo estimativa da neurologista Dalva Poyares, do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp, sete em cada 100 pessoas têm o distúrbio em grau acentuado e outras 20 em cada 100 o apresentam, pelo menos, uma noite ao longo da vida. A apneia costuma surgir, na maioria das vezes, em homens acima do peso e por volta dos 40 anos.

Quem ronca nem sempre escuta. Quem tem apneia dorme até demais, mas dorme mal porque não respira direito segundo os especialistas. É um sono que não repõe as energias. E o pior: a falta de ar e a inconstante entrada de oxigênio disparam a pressão arterial.

Mas e quem dorme ao lado? Acaba, muitas vezes, tendo um grande problema para dormir, e ele nem é dela. Nesses casos, é necessário falar com o "regente da fanfarra", explicar o seu problema – que na verdade é dele – e pedir que procure ajuda. Pelo seu bem e pelo dele.

A insônia também acomete muita gente. Pesquisas da Unifesp mostram que 40% dos paulistanos, em geral, se queixam dela, sendo que 15% deles diagnosticados como insones. A questão é que existem dois tipos: a situacional – sentida por qualquer um em períodos de ansiedade e nervosismo – e a crônica, quando os problemas para dormir duram mais de um mês.

Outros distúrbios são menos comuns, mas quando ocorrem também complicam a qualidade do sono: bruxismo – ranger e apertar com força excessiva os dentes durante a noite –, sonambulismo e síndrome das pernas inquietas – necessidade irresistível de movimentar os membros inferiores por causa de um extremo desconforto – são alguns deles.

Por isso, se os roncos ou a sonolência diurna ganharem acordes mais intensos, é hora de procurar um médico e um tratamento. Só garantindo uma respiração adequada durante o sono é que se equilibra tudo novamente – inclusive o relacionamento.

ELE NÃO É SÓ UM COLCHÃO, É UM VERDADEIRO COMPANHEIRO

COLCHÕES Ortobom

1/3 da sua vida você passa sobre ele

Imagem meramente ilustrativa

Saiba o tempo certo de trocar o seu colchão:
* A cobertura do seu colchão está suja, descolorida ou rasgada?
* A superfície do seu colchão está desnivelada?
* Há depressões nos perímetros e nos lugares onde você senta regularmente?
* Sente seu colchão confortável em alguns lugares e em outros não?
* Tem mais de 7 anos de uso?

Elmec

Av. Dr. Sales Gomes, 247 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-8316/99811-4148

Clínica Koza

Um compromisso com você e sua saúde! Há gerações cuidando da saúde bucal.

TRATAMENTOS

Implantes | Próteses | Facetas Laminadas
Lentes de Contato | Clínica Geral | Carga Imediata

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

Odontopediatria
Clínica Geral

Tatuí
Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro - (15) 3259-6343
São Paulo
Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz) (11) 2532-5177

Vitamina D

O poder dessa vitamina.

A Vitamina D é considerada muito além de uma vitamina utilizada para contribuir apenas para a formação da massa óssea e prevenção da osteoporose. Atualmente, tem sido vista por diversos especialistas como uma solução para várias doenças, pois ela age como um pró-hormônio, ou seja, produz hormônios importantes para o bom funcionamento do organismo.

Estudos recentes demonstram que a vitamina D pode estar associada à redução nos danos celulares (o que previne doenças degenerativas e autoimunes), à melhora das funções neurocognitivas, como memória, concentração, e das células de defesa; e ao controle da pressão arterial. Além de prevenir doenças como depressão, infertilidade, diabetes, câncer e obesidade.

Outro benefício já conhecido e comprovado é que ela favorece a absorção de cálcio, o que ajuda na prevenção da osteoporose, doença que afeta 5,5 milhões de brasileiros, segundo estimativas da Sociedade Brasileira de Osteoporose (SOBRAO).

A principal fonte de produção da vitamina se dá por meio da exposição solar, pois são os raios ultravioletas (UVB) que são capazes de ativar a síntese da vitamina.

Alguns alimentos, especialmente peixes gordos, são também fontes de vitamina D, mas é o sol o responsável por 80 a 90% da vitamina que o corpo absorve.

Através de exames de sangue, podemos dosar a vitamina D no nosso organismo. A concentração sanguínea (de 25-hidroxi-vitamina D3) deve estar acima de 50 ng/ml.

Mais de 50% da população mundial está deficiente, isso devido à pouca exposição ao sol, ao uso de bloqueador solar e ao consumo mínimo de alimentos fontes da vitamina.

O ideal é tomarmos cerca de 15 minutos de sol em horário mais seguro, três vezes por semana (antes das 10h e após às 16h), em uma área equivalente a rosto e braços, sem bloqueador solar. Consumir alimentos fontes de vitamina D (ovos, sardinha, manteiga, óleo de fígado de bacalhau e produtos fortificados com a vitamina). E, se necessário, realizar a suplementação da vitamina, mas sempre com a orientação e prescrição de profissionais adequados.

Procure um médico ou nutricionista para analisar seus níveis sanguíneos de vitamina D.

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista Clinica Funcional
CRN 22509

A Hadar parabeniza as cidades

Quadra - Iperó

Revista hadar

Capela do Alto - Tietê

pelos seus aniversários

Repelente

Um produto que se tornou essencial para sua proteção

Para evitar o zum zum no ouvido, e também as temidas dengue, febre Chikungunya e o Zika vírus, estar protegido é essencial. Para isso, existem os repelentes, que servem exatamente para isso. Mas todos os repelentes funcionam contra o aedes aegypti? A Revista Hadar conversou com uma especialista para descobrir como escolher a melhor opção.

Existem inúmeras opções disponíveis no mercado, mas, para maior proteção e segurança, os repelentes feitos à base de icaridina são os mais indicados já que oferecem ação prolongada, por até 7h. Segundo Julinha Lazaretti, bióloga com pós-graduação em Imunologia, o repelente age formando uma "nuvem" de odor repulsivo aos insetos.

"Como a eficácia depende de muitas variáveis, o ideal é que se use na frequência do menor tempo indicado no rótulo, pois os testes são feitos em ambientes controlados, diferente do que encontramos no dia a dia. Para os repelentes com Icaridina, o ideal é que reaplique a cada 7 horas nas temperaturas abaixo de 30ºC e a cada 4 horas nas temperaturas acima de 30ºC." Explica a bióloga.

Cada inseto possui um hábito diferente do outro. O aedes aegypt, por exemplo, tem o hábito de se alimentar mais ao amanhecer ou ao entardecer e costuma agir a meia altura, ou seja, nas pernas de um indivíduo em pé. Existe uma polêmica sobre o caso de o mosquito picar sobre a roupa. Alguns especialistas afirmam que é possível acontecer, portanto, na dúvida, é recomendado o uso do repelente sob a roupa também, principalmente as que possuem tecidos com tramas mais largas, por onde o inseto possa picar.

"O repelente deve ser aplicado uniformemente nas áreas expostas do corpo. Vale ressaltar que sua ação só é observada muito próxima ao local aplicado, por isso é muito importante que a aplicação seja uniforme. Para evitar a inalação direta do repelente, nas partes altas do corpo como braços, colo, pescoço e rosto, recomenda-se que a aplicação do spray seja feita primeiro na mão e depois espalhada nestas regiões" conclui Julinha.

Para as grávidas, é importante lembrar que sempre antes da utilização de qualquer produto a gestante deve consultar seu médico para que ele faça uma avalição e recomende a melhor dosagem e cuidados.

Fique de olho no seu xixi

Alguns sinais podem indicar que algo vai mal e que precisa de cuidados.

A cor do xixi pode falar muito sobre sua saúde e é bom estar atento a algumas alterações, que podem esconder problemas. Por isso, é sempre bom estar de olho nele para reconhecer essas alterações.

Conversamos com o Dr. Carlo Passerotti, médico urologista, CRM 100530, pós-doutorado em cirurgia robótica pela Harvard Medical School, nos Estados Unidos, que tirou algumas dúvidas sobre o assunto.

Revista Hadar>> É normal levantar durante a noite para fazer xixi?

Dr. Carlo Passerotti>> Sim, ainda mais se você tomou muito líquido antes de dormir. Mas acordar várias vezes durante à noite para ir ao banheiro é um sinal de alerta e vale procurar um especialista. Vale observar o seu comportamento durante o dia também. Se o adulto não aguenta segurar a urina por um período de duas horas, também é bom investigar, pois pode estar com bexiga hiperativa, um problema associado ao tamanho da bexiga.

Revista Hadar>> Qual cor o xixi deve ter para ser saudável?

Dr. Carlo Passerotti>> Precisa ser claro, da cor da água. Se estiver amarela, significa que está faltando líquido. Oriento meus pacientes a tomarem líquido suficiente. Não é o que existe na cultura popular de tomar dois a três litros. O ideal é que urinássemos de dois a três litros. E também depende muito do dia a dia do paciente. Se o paciente fizer esporte ou ficar no sol, essa quantidade de água tem que ser maior. Se o paciente ficou no ar-condicionado, trabalhando em casa, sentado, essa quantidade de água pode ser menor.

Revista Hadar>> Qual a cor quando ele não está saudável?

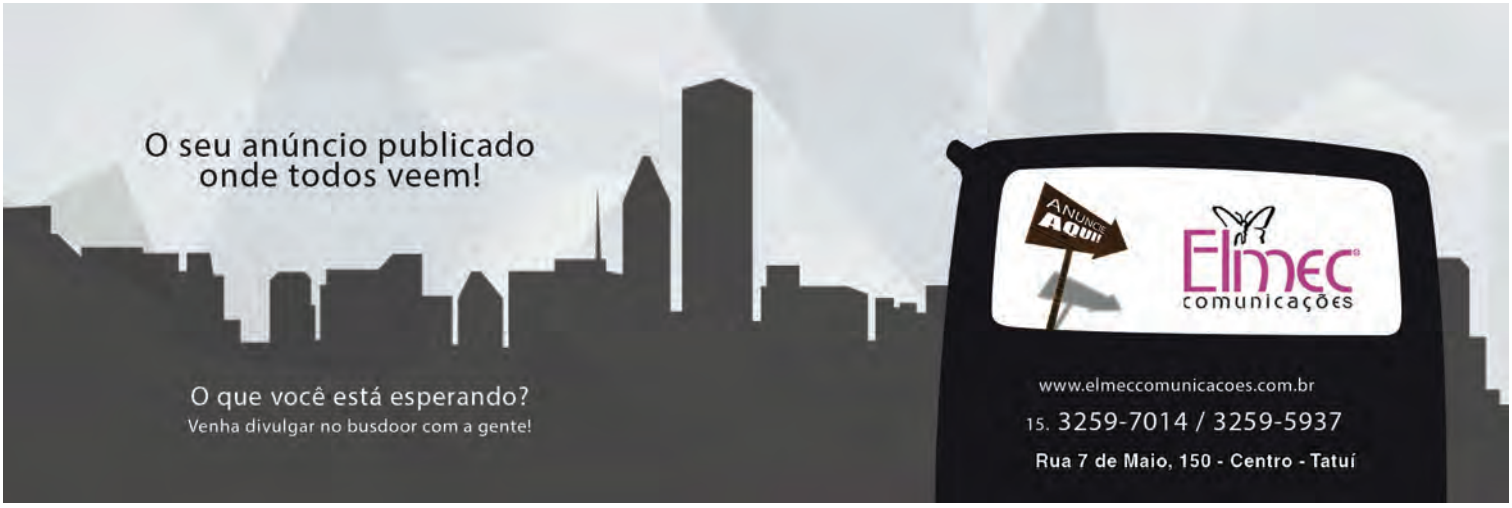
Dr. Carlo Passerotti>> A urina pode ter várias colorações. A mais clara, como água, significa que está bebendo água, que está hidratada. Quando ela tem uma coloração de alaranjada ou avermelhada, pode ser perda de sangue. A pessoa pode ter uma pedra nos canais e ela estar machucando, isso faz com que o sangue se misture à urina. Vale lembrar que o consumo exagerado de alguns alimentos também altera a cor da urina, no caso da beterraba, e de produtos com corantes artificiais. Até mesmo remédios podem fazer essa alteração.

Revista Hadar>> O cheiro também influência? Como?

Dr. Carlo Passerotti>> Sim. Uma urina com odor pode ser indício de desidratação ou até de uma infecção urinária. É claro que precisamos ver se a pessoa está com outros sintomas para diagnosticar o problema.

Revista Hadar>> Quais os sintomas de que algo não vai bem na região?

Dr. Carlo Passerotti>> Dor ao urinar e sangue na urina valem uma consulta a um especialista para verificar se há algum problema.



Cultura

Cultura

Por que os ovos de páscoa são de chocolate?

Tradicional símbolo pascal veio com os franceses no século XVIII.

Os ovos e os coelhos de chocolate fazem parte da festa da páscoa, e a história dessa tradição vai muito além do que muitos pensam. Centenas de anos atrás, já se trocavam ovos entre os povos. Na Ucrânia – lá eles têm até nome, pêssanka – é celebrada a chegada da primavera com ovos pintados com motivos de natureza. Os chineses e povos do mediterrâneo por sua vez, também tinham esse hábito, mas para deixá-los coloridos cozinhavam-nos com beterraba. Mas eles não eram para comer, e sim para celebrar. Ostera, a deusa da primavera, simbolizada por uma mulher, que segurava um ovo em sua mão e observava um coelho, representante da fertilidade, pulando, alegremente, ao redor de seus pés.

Os cristãos começaram a usar a imagem do ovo para festejar a Páscoa, que celebra a ressurreição de Jesus, no Concílio de Nicéia, realizado em 325, onde estabeleceu-se o culto à data. Na época, pintavam os ovos com imagens de figuras religiosas, como o próprio Jesus e sua mãe, Maria. Já no século X, o rei da Inglaterra, Eduardo I (900-924), costumava presentear a realeza e seus súditos com ovos banhados em ouro ou decorados com pedras preciosas.

Foram necessários mais 800 anos para que, no século XVIII, confeiteiros franceses tivessem a grande ideia de fazer os ovos com chocolate - iguaria que aparecera apenas dois séculos antes na Europa, vinda da então recém-descoberta América. Surgido por volta de 1500 a.C., na região do golfo do México, o chocolate era considerado sagrado pelas civilizações Maia e Asteca.

Da mesma época, apareceu por aqui a imagem do coelho, associada à criação por conta de sua grande prole. Em outros países, são encontrados outros animais para celebrar a data. Na França, por exemplo, nesta época do ano, podem ser encontrados chocolates em formato de peixe. Segundo eles, o peixe representa a fé das pessoas em Cristo ressuscitado. A pomba, encontrada também em forma de colomba, simboliza a paz de Cristo e a presença do Espírito Santo. Na Espanha, o símbolo encontrado é no formato de galinha. A especulação é que, desde a antiguidade, os espanhóis costumam dar ovos de galinha decorados para comemorar a vida nesta data.

Mas, animais à parte, o importante, no mundo todo, é celebrar e lembrar-nos dos reais motivos da comemoração.

Clubes de leitura ganham a região

Incentivar a leitura faz parte do projeto dessas pessoas, que transbordam histórias.

Com o objetivo de promover a leitura de textos literários e livros em geral, tornaram-se populares na região clubes de leitura, que são clubes sociais onde pessoas, normalmente, se encontram para discutir sobre um livro que acabaram de ler, expressando suas opiniões, críticas, etc. Comumente, eles também leem juntos algumas publicações. Há também clubes do livro on-line.

Para a jornalista especializada em poéticas visuais, Fernanda Gehrke, ler é, antes de mais nada, exercitar a própria imaginação. "Quem lê imagina mais, vislumbra diferentes possibilidades, o que contribui para sua vida profissional, familiar, social. O que resulta, como consequência natural, em contribuição para a sociedade. Uma sociedade se torna melhor quando tem mais leitores fazendo parte dela", explica.

Por conta disso, ela faz parte de dois clubes de leitura de Itapetininga, um deles especializado em escritoras mulheres, o #leiamulheres. Ela conta que, mesmo tendo o hábito da leitura desde criança, acabava não encontrando tempo, nem mesmo motivação para se dedicar à leitura como gostaria. E pensando nisso se inscreveu, em 2014, no Clube do Livro de Itapetininga. "A partir de lá, aumentei meu índice de leitura. Em 2015, passei a integrar também o #leiamulheres de Itapetininga. Como, além de mim, duas outras moradoras de Sarapuí participam desses clubes, resolvemos começar outro, em nossa cidade", explica Fernanda.

Já Anita Hessel, advogada e mediadora do Clube do Livro de Tatuí, encontrou a necessidade de incentivar a leitura em seu município – Tatuí – e conta com a ajuda de diversos amigos aos sábados, dia em que acontecem as reuniões. Ela conta que, no clube, são trocadas as obras já lidas e, em seguida, são debatidas as histórias. "Mas não fica só nisso, falamos sobre políticas públicas, direito, filosofia e vários assuntos que vão surgindo no decorrer da reunião. Todos participam de forma igualitária."

Quem quiser participar dos grupos:

Grupo de Leitura de Sarapuí - Informações e inscrições pelo fone (15) 3276-1687 ou WhatsApp (15) 99718-0752

Grupo de Leitura de Tatuí - Pela página do face clube do livro de Tatuí ou pelo telefone (15) 99715-7748

Recomendado

Casei e Agora?

Autor: Tatiana Amaral
Editora: Pandorga

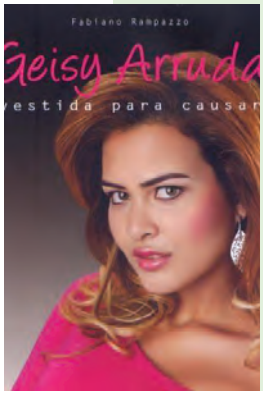
Cleo, uma mulher bonita e inteligente, viaja para Las Vegas com suas melhores amigas, após seu noivo decretar que só iria se casar, caso eles ficassem 30 dias afastados, sem contato algum. Arrasada com a notícia, aceita a proposta de suas amigas e viaja a Las Vegas, sem pretensão alguma e contando os dias para voltar aos braços de seu noivo. O que ela não sabia era que sua vida iria mudar, totalmente, a partir do momento em que conhece Douglas, o homem mais bonito e sedutor que já conheceu, e que ele, por causa de uma noite de bebedeira, iria se tornar o seu marido. O que fazer agora? Como voltar aos braços de seu noivo? Será que ela ainda ama seu noivo? Afinal, ela havia casado em Las Vegas.

Vivendo Uma Vida Autêntica

Autor: Authenticgames
Editora: Astral Cultural

Edição Exclusiva Com Revista-Pôster.

O mineiro Marco Túlio sempre foi apaixonado por games. Tão apaixonado que decidiu enfrentar a timidez e criar um canal no YouTube para falar dos jogos de que gostava. Com seu jeito simples e engraçado, Marco Túlio transformou o AuthenticGames em ponto de encontro para quase 4 milhões de crianças e adolescentes. É lá que eles trocam ideias, aprendem estratégias secretas sobre Minecraft e acompanham as séries exclusivas. Neste livro, os fãs vão saber como surgiu o projeto do canal, quem são os amigos da internet que o Authentic levou para a vida real e muito mais! Um dos youtubers mais amados do Brasil conta todos os seus segredos.



Geisy Arruda - Vestida Para Causar

Autor: Fabiano Rampazz
Editora: Matrix

Geisy Arruda foi manchete dos principais jornais do Brasil e do mundo, após ser expulsa da faculdade em que frequentava o curso de turismo, por ter ido às aulas usando um vestido provocante e quase ter sido linchada por isso. Em pouco tempo, virou celebridade polêmica. Muitos são os que a apoiam, por conta do constrangimento que ela sofreu. Outros continuam a repudiá-la. Neste livro, ela conta essa passagem fatídica da noite em que tudo aconteceu. Revela detalhes picantes da sua vida sexual. E mostra o que mudou em sua rotina e como ela soube capitalizar um acontecimento degradante em algo que a projetou mundialmente.

DESIMAX
design gráfico e web
Sites - Lojas Virtuais - Blogs
FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:
15 97582882
WWW.DESIMAX.COM.BR

Nocaute

'Nocaute' narra uma história trágica de perda, de dor e de redenção, vivida por Billy "The Great" Hope, um dos campeões da categoria Peso Médio Junior do país, graças a seu estilo pouco ortodoxo e a seu possante e brutal golpe de esquerda. No auge da carreira e da vida pessoal, bem casado com Maureen e pai de uma menina, Billy está com tudo, até que em um terrível golpe do destino, ele perde a esposa, sua filha é levada pelo Serviço Social, não tem mais casa – só lhe restam a bebida e as drogas. Mas um ex-lutador de boxe, Tick, se propõe a ajudá-lo a ter outro estilo de luta e de vida.

A Entidade 2

Após os chocantes acontecimentos em 'A Entidade', uma mãe protetora (Shannyn Sossamon, de 'Wayward Pines' e 'Beijos e Tiros') e seus filhos gêmeos de 9 anos (Robert e Dartanian Sloan) se mudam para uma casa no campo marcada pela morte. James Ransone, que viveu "o delegado" no primeiro filme, reprisa seu papel.

Scott Derrickson, diretor do longa original, foi substituído por Ciaran Foy ('Citadel').

Pegando Fogo

Na comédia dramática Burnt, Bradley Cooper vive um chef tentando pôr em prática seu sonho de construir o melhor restaurante do mundo. A direção é de John Wells, do ótimo A Grande Virada, e o elenco conta com nomes como Uma Thurman, Emma Thompson, Lily James, Alicia Vikander e Omar Sy. Mas o que chama atenção, de certa forma, é a reunião com seu par de Sniper Americano, Sienna Miller, num filme de teor bem diferente. Anteriormente intitulado Adam Jones, o nome do personagem protagonista (vivido porBradley Cooper).

Pequenos Notáveis

Nosso pequeno notável deste mês é Paulo Augusto de Medeiros, de 14 anos de idade, um garoto muito lindo, estudioso e talentoso. Segundo sua mãe, Ana Paula Strufaldi de Medeiros, Paulinho, assim conhecido, gosta muito de jogar *Lol* com os amigos, passear, estudar, curtir sua juventude, mas se destaca mesmo é no piano. Isso mesmo, Paulinho toca muito bem, também, isso está no sangue, pois seu pai, Mário Augusto de Medeiros, é um grande músico e amante de uma boa música.

É isso aí, Paulinho, a Revista Hadar lhe deseja muito sucesso e que você realize todos os seus sonhos!

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.

jornalismo@revistahadar.com.br

Você sabia?

Pão de Queijo

Difícil resistir à tentação.

Quem nunca comeu um pãozinho de queijo? Imagine à tarde, com um cafezinho passado na hora?! Hum... Só de imaginar já deu água na boca não deu, caro leitor? Mas você sabe qual é a sua origem e quando ele surgiu?

A verdade é que a origem do pão de queijo não é certa. Há quem diga que ele tenha sido feito, pela primeira vez, em fazendas localizadas na região de Minas Gerais, por volta do século XVIII. Essa especulação é feita porque, nessa época, os senhores das fazendas tinham o hábito de consumir pão, mas a farinha de trigo necessária para fazê-lo não era tão facilmente encontrada no Brasil.

Nessa época, o Brasil não produzia trigo, por ser importado, era muito caro, demorava a chegar e nem sempre era de boa qualidade, assim, para fazer seus pães, as cozinheiras tinham que se virar, passaram a substituir a farinha por polvilho, que era muito produzido aqui porque o país sempre foi um grande produtor de mandioca.

Nessa mesma época, houve uma grande sobra de estoques de queijo em Minas Gerais e eles começaram a endurecer com o tempo (famoso queijo curado). Para não desperdiçá-lo, ele passou a ser ralado e adicionado à receita do pão convencional. Essa, então, seria a história de origem do famoso pão de queijo de Minas.

Em reuniões de amigos para "jogar conversa fora", criou-se o hábito de se encontrarem na cozinha de uma casa mineira da roça, aquele pão de queijo assado no fogão à lenha e preparado com ingredientes produzidos na própria fazenda, era servido quentinho e, naquela época, não se pensava que aquela iguaria fosse, um dia, se tornar um produto comercial tão apreciado pelos brasileiros e até lá fora.

A receita foi se espalhando por todo o país e se tornou popular a partir da década de 50. Hoje, países como Estados Unidos, Portugal, Itália e Japão importam os deliciosos pães de queijo brasileiro.

Além da sua história, a química presente no pão de queijo também é muito interessante. São várias as substâncias presentes nesse alimento, como: sais minerais, carboidratos, proteína, lipídios, água e vitaminas.

Ele deve ser consumido quentinho. E fala sério, é impossível comer um só, não é?

CURIOSIDADES

Noite de núpcias

Por que o noivo carrega a noiva na noite de núpcias?

Muitos dos costumes, tradições e superstições relacionados ao matrimônio foram criados há séculos. Não é somente a tradição gastronômica que vem conquistando espaço nas cerimônias de casamento. O misticismo, por exemplo, presente nesta ocasião, envolve muitas outras coisas, que estão presentes há alguns anos em diversas culturas ao redor do mundo.

Uma cena muito clássica é a do noivo levando a noiva em seus braços para a casa nova ou à suíte da noite de núpcias. Mas você sabe o porquê disso e o que isso significa?

A lenda surgiu na cultura oriental, em que eles acreditavam que gênios do mal ficavam à espreita, na porta do quarto, para atacar as noivas e, para protegê-la, o marido a levava no colo. Outra versão da história é que a noiva não poderia entrar com o pé esquerdo. E para evitar a má sorte, ele a carregava para dentro de casa.

Já na Roma Antiga, havia um longo ritual que era como um teatro. Ao final, após o cumprimento de alguns rituais da cerimônia, havia uma simulação de rapto da noiva pelo noivo. Ela refugiava-se nos braços da mãe e seu marido a puxava, todos que se encontravam ao redor fingiam que choravam, até que o noivo a arrancava à "força".

Outra versão deste costume também pode ter vindo dos anglo-saxões (antigo povo da

MINUTO DE REFLEXÃO

"Às vezes, só uma mudança de ponto de vista é suficiente para transformar uma obrigação cansativa numa interessante oportunidade."

Albert Fla

MINUTO DE SABEDORIA

"Você faz suas escolhas, e suas escolhas fazem você."

Steve Beckman

Mel

Um alimento completo.

O que você faz quando pega um resfriado? Toma algum medicamento ou prepara um chá com mel e bebe bem quente? Quem nunca ouviu falar que o mel é um "santo remédio"? Afinal, não é de hoje que o mel é reconhecido como sendo um alimento rico em nutrientes, e, portanto, pode ser incluído numa dieta equilibrada e saudável. Mas, você sabe como é o processo de fabricação do mel e quais são os seus benefícios e as suas propriedades?

Produzido pelas abelhas, o mel é criado a partir do néctar que elas recolhem das flores e processam pelas enzimas digestivas que é, em seguida, armazenado em favos nas colmeias.

O mel é uma ótima fonte de energia, um excelente substituto para o açúcar, pois ele contém menos calorias. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o mel tem mais de 70 substâncias essenciais ao organismo, incluindo água, glicose (carboidratos), potássio, selênio, ferro, fósforo... Ele ainda possui proteínas, vitaminas do complexo B, vitamina C e sais minerais, sendo, portanto, considerado um dos alimentos mais ricos em nutrientes. Mas para se beneficiar destes nutrientes, você precisa tomá-lo regularmente, já que o consumo frequente de mel estaria associado à longevidade.

Em relação às suas características, quanto mais escuro, maior a concentração de minerais. Os polifenóis são um dos grupos importantes no que diz respeito à aparência e às propriedades funcionais do mel, sendo mais encontrados os flavonoides e ácidos fenólicos. Os flavonoides auxiliam na absorção de vitamina C, podem ter ação anti-inflamatória, antialérgica, anti-hemorrágica e sua ação mais importante é a de antioxidante. De maneira geral, o mel possui também propriedades antimicrobianas, antivirais, antiparasitária e anticarcinogênica.

Estudos indicam que o mel é um grande aliado quando o assunto é a falta de memória, se tomar durante 30 dias seguidos duas colheres de sopa de mel, a pessoa já irá notar resultados como melhora do sono, disposição e na memória. No entanto, há algumas restrições quanto a quem pode consumir o mel. Os diabéticos, por exemplo, devem evitá-lo, pois o mel possui carboidratos, como a frutose e a sacarose, que elevam rapidamente a glicemia (o nível de açúcar no sangue). Bebês até um ano de idade também não devem consumir mel, pois o produto pode conter bactérias as quais o organismo do bebê ainda não está pronto para receber.

E aí, caro leitor, está convencido de que o mel traz inúmeros benefícios à saúde? Então, fique atento às diversas opções que são encontradas no mercado. E para consumir mel de qualidade, a dica é conferir de onde vem o produto, ou seja, a sua procedência. Para isso, você deve observar se o rótulo traz o selo do SIF (Serviço de Inspeção Federal do Ministério da Saúde).

Vale a pena incluir o mel na sua dieta, afinal, está comprovado que o organismo pode se beneficiar das propriedades deste alimento.

Esse alimento é muito antigo, utilizado por civilizações antigas como no Egito (era utilizado como bactericida e para embalsamar as múmias), Grécia (considerado produto sagrado e milagroso) e Roma (que já conheciam os seus poderes terapêuticos).

Germânia, habitantes da região próxima da foz do rio Álbis (atual Elba) e correspondente à atual região de Holstein na Alemanha), que roubavam a noiva e costumavam carregá-la nas costas na fuga.

É isso aí, caro leitor, invenção ou não, certas crenças costumam ser seguidas à risca para garantir a sorte do casal. E, atualmente, é melhor não arriscar, não é mesmo?! Não custa nada entrar na dança e realizar algumas destas superstições.

A Hadar está de olho no que os famosos dizem por aí...

Confira!

"No Nordeste, o principal foco de disseminação do mosquito (aedes aegypti) está no fato de as famílias terem de estocar água, porque não a recebem regularmente."

José Gomes Temporão, ex-ministro da Saúde, em entrevista ao jornal Valor Econômico.

"O Oscar não é um prêmio que engloba a todos,
Isso é tudo... não é grande coisa. Eu odeio o prêmio."

Tim Burton, cineasta americano, em entrevista à Folha de São Paulo, no Sambódromo do Rio de Janeiro.

"Nestes 100 anos de Samba, sempre houve experimentações, descontrações, jovens talentos trazendo coisas novas... Essa linha rítmica, tão forte, só não desapareceu por um motivo: porque o povo não deixou."

Paulinho da Viola, cantor e compositor, em entrevista no diário espanhol El País.

"A única varinha mágica é o emprego".

Juan Carlos Monedero, um dos criadores do partido espanhol Podemos, fazendo alusão que a única saída para a crise econômica que assola o mundo seria o emprego, em entrevista à Folha de São Paulo.

OPORTUNIDADES DISFARÇADAS

Tolos não as reconhecem.

As oportunidades estão em todos os lugares, mas somente poucas pessoas as enxergam e aproveitam. Alguns criadores de ovelhas brasileiros organizaram, anos atrás, um grupo para ir à Califórnia, na esperança de encontrar ouro, e levaram consigo um punhado de pedrinhas translúcidas para jogar dama na viagem.

Depois de chegarem em São Francisco e já tendo perdido ou jogado fora a maioria das tais pedrinhas, descobriram que elas eram – na verdade – diamantes. Voltaram depressa para o Brasil, apenas para se depararem com o fato de que as minas das quais as pedrinhas foram extraídas tinham sido tomadas por outros garimpeiros, que as venderam para o governo.

A mina mais rica em ouro e prata de um dos estados americanos foi vendida pelo dono por 42 dólares, a fim de conseguir dinheiro para pagar sua passagem de ida para outras minas, através das quais ele pensava que pudesse enriquecer. E esse é apenas um dos MILHARES de exemplos que podemos usar.

Você tem uma ocupação e um serviço especialmente designados para você. Descubra-os e preencha-os. Saber isso é VITAL PARA SEU FUTURO. Um dos maiores paradoxos da civilização humana é o fato de que, quanto mais oportunidades são aproveitadas, mais novas oportunidades são criadas em decorrência disso. Existem milhões de oportunidades ao seu redor, agora mesmo. Reconhecer oportunidades é algo que apenas os INCOMUNS conseguem fazer. Os medíocres vivem procurando-as longe de si.

Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já começou.

"Em todos os lugares do mundo existem problemas e necessidades. Descubra como resolvê-los e atendê-las, e seu futuro estará garantido" (Orison Sweet Marden).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br

Juventude

Concepções, representações e direitos.

A juventude é um conceito construído socialmente, e que pode ser definido de várias formas, dependendo do conjunto de critérios buscados na realidade social. Algumas pesquisas tomam a juventude como uma fase demarcada biologicamente, com indivíduos pertencentes a uma faixa etária; não raro a juventude é definida também como momento das instabilidades, desvios comportamentais e fase demarcada por irresponsabilidades.

Assim, podemos perceber duas juventudes, cuja transição para idade adulta é manipulável e socialmente manipulada. "Duas juventudes" significam uma definida pela idade biológica e outra pela idade social.

Em meados da década de noventa, o tema da juventude ganhou projeção e complexidade no espaço público brasileiro. Se por vezes os jovens chamavam a atenção pelo seu protagonismo em relação aos problemas sociais, a contestação da ordem percebeu-se também uma adultização precoce dos jovens de baixa renda e a necessidade de trabalharem para compor a renda familiar.

Nesse sentido, é preciso problematizar a ideia de juventude como transição, uma vez que, na vida, todas as fases são transitórias. A juventude marca um período de formação importante para a constituição de identidade e para experimentação do vir a ser. Portanto, é falar daquilo que é múltiplo; a juventude é diversa, mergulhada em diferentes hábitos culturais, porém esse tratamento ao conceito ainda não garantiu liquidar de vez alguns estereótipos construídos antagonicamente, por exemplo, a ideia de jovens como potenciais transformadores da sociedade como também como fator de risco e ameaça da ordem.

A Lei Federal n. 12.852 de 05 de agosto de 2013, que entrou em vigor a partir de 06 de fevereiro de 2014, constitui o marco legal de promoção e proteção da juventude no Brasil. Referida norma que corresponde ao Plano Nacional da Juventude, impõe princípios e regras a serem seguidos pelo poder público e por toda a sociedade, de modo a promover a cidadania plena aos jovens brasileiros.

Nos termos da lei, "são consideradas jovens as pessoas com idade entre 15 (quinze) e 29 (vinte e nove) anos de idade" (art. 1º, § 1º, EJ). Aos adolescentes entre 15 e 18 anos de idade, aplica-se o Estatuto da Juventude em caráter suplementar e naquilo que não haja conflito com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, Lei n. 8.069/90) que já os protege integralmente (art. 1º, § 2º, EJ).

O Estatuto da Juventude tem em sua essência um conjunto de princípios que direcionam as políticas públicas a serem adotadas no sentido de promover a cidadania plena aos jovens no Brasil.

As políticas públicas de promoção da cidadania para a juventude é demarcada por objetivos a serem alcançados pela ação do Estado nas esferas federal, estadual e municipal. O EJ estabelece, pois, metas e os caminhos para a consecução dessas metas, vinculando-se, pois, não somente os órgãos estatais, mas também os agentes econômicos, as organizações da sociedade civil, bem como os particulares.

Para o alcance das metas propostas na norma, o governo precisa ter um bom controle da máquina estatal, com a adoção de boas práticas de governança, além do entrosamento das três esferas de governo (federal, estadual e municipal) desenvolvendo a articulação das ações a serem implementadas. Para uma boa governança, é indispensável que o Estado mobilize ações no sentido de efetivar uma "plataforma emancipatória" de direitos fundamentais de maneira a solucionar a problemática da vulnerabilidade social, econômica e cultural da juventude no Brasil.

Diante disso, a norma dispõe como meta a instituição de um sistema denominado: Sistema Nacional da Juventude (SINAJUVE), fundado em um conjunto de atividades que devem ser racionalmente moldadas, implantadas e avaliadas, dirigidas à realização da ampliação da cidadania da juventude com a efetiva distribuição e redistribuição de bens e posições que concretizem oportunidades para cada jovem viver com dignidade e exercer seus direitos, assegurando-lhes recursos e condições de ação, assim como a liberdade de escolha para fazerem uso desses recursos. Como consta na própria página da Secretaria Nacional de Juventude, "a criação do SINAJUVE nasce como um desdobramento importante, pois institui quais são as competências da União, Estados e Municípios na implementação da Política Nacional de Juventude", através da qual deverão ser desenvolvidos e implementados programas que atinjam os resultados necessários para a garantia dos direitos estabelecidos aos jovens pelo Estatuto.

A resposta do Estado Brasileiro frente às questões relacionadas à juventude tem sido direcionada no sentido de investir na educação, trabalho e cultura com vistas à incorporação das novas gerações, e a compreensão sobre o conceito de juventude tem sido estruturada para além da idade biológica, o que evidencia que a categoria tem sido tratada em sua relação com os valores sociais e culturais, como também políticos.

Prof. Dra. Carla A. Barreto
Coordenadora do Núcleo de Iniciação Científica e Apoio Pedagógico - NICEA

FAESB
FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR
SANTA BÁRBARA
Você um passo à frente!
PÓS GRADUAÇÃO 2016
INSCRIÇÕES ABERTAS
- GESTÃO DE PESSOAS
- ENGENHARIA FINANCEIRA
- ENFERMAGEM DO TRABALHO
- ENFERMAGEM EM EMERGÊNCIA
- EDUCAÇÃO ESPECIAL E INCLUSIVA
- PSICOPEDAGOGIA
- MÚLTIPLAS LINGUAGENS COMUNICACIONAIS NA EDUCAÇÃO BÁSICA

www.faesb.edu.br/pos
Informações
(15) 3259-3838
contato@faesb.edu.br

Soneto ao Sono

Entre os vermelhos tons do ocaso o dia
Agonizava. A luz do sol não mais
Resplandecia. E a noite veio audaz.
Chegou com seus mistérios e seguia...

Entre nuvens, a lua, a luz abria.
Silencioso, o sono vaga e traz
Às almas o descanso que desfaz
A saudade cruel. Cala a agonia...

Voando com o sono, vem o sonho,
Levando em suas asas fascinantes,
Um mundo de ilusões em cada canto.

Vejo querido, teu rosto risonho
Teus olhos feiticeiros, faiscantes
De amor. Vens em meu sonho, amo-te tanto!

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

Onde deseja anunciar?

Folders
Outdoor
Artes Gráficas
Endomarketing
Comunicação Visual
Campanhas Publicitárias

Comerciais
Busdoor
Revista

Rua Sete de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP | 15.3259-7014/3259-5937
www.elmeccomunicacoes.com.br | contato@elmeccomunicacoes.com.br

Elmec comunicações

universo
Teen

Você sabe o que é uma gíria?

Elas mudam da noite para o dia, mas fazem parte do cotidiano dos adolescentes.

Vixe, deu ruim! Tá ligado, mano? Essas são algumas gírias, ou seja, um tipo de linguagem que um grupo adota, mas que pode ganhar a aceitação da sociedade e começar a ser usada por cada vez mais pessoas.

As gírias de grupos são como códigos, que somente eles sabem o que significam. Já a gíria comum é aquela que tomou proporções maiores e atingiu a população. A expansão da gíria ocorre de acordo com a proporção social que atingiu. Então, é comum ouvir nas ruas algo que está sendo dito em uma novela ou programa de audiência, por exemplo.

Uma cidade também tem suas próprias gírias. Um exemplo disso é Sorocaba, que ganhou repercussão depois que Daniel Murillo, comediante de 25 anos, resolveu gravar um vídeo explicando o significado das gírias da cidade e publicou no seu canal no Youtube. A publicação teve mais de 300 mil visualizações e, depois de tanto sucesso, ele resolveu fazer um segundo vídeo, que já está em seu canal também. "Aqui, a gente fala coisas que em nenhum lugar do mundo faz sentido. Tem muitas gírias e manias que as pessoas de fora não conseguem entender logo no primeiro contato e que soam muito engraçadas", explicou Daniel em entrevista para um site.

Os amantes da norma culta não gostam muito desses termos, em geral, mas é importante lembrar que a língua é viva e está sempre mudando, principalmente com a ajuda da tecnologia. Então, se a intenção é se comunicar com todos, é sempre bom conhecer e aprender. Usar, se quiser.

Dicionário das gírias:

Lacrou - Arrasou
Trollar - Brincar com outra pessoa
Falsiane - Pessoa Falsa
Monstro - Pessoa muito boa em algo
Crush - Paquera
Shippar - Torcer por um casal
Larica - Fome
Miga - Amiga
Saca? - Entendeu?
Mina - Mulher
Bolado - Chateado
Bugado - Com problema
Mitou - Virou referência
Deu ruim - Não saiu como planejado

Estilo esportivo ganha as ruas

Sabe aquela camiseta de futebol americano? Ela vai começar a fazer parte do seu guarda-roupa.

Prepare-se para entrar em campo com a moda que está fazendo o maior sucesso. Não estamos falando do tradicional *sportwear*, não! Estamos falando de um *sport chic*, em que peças esportivas são misturadas com tecidos mais sofisticados. Moda que já chegou nas passarelas dos grandes desfiles de todo o mundo.

As peças que trazem para nosso dia a dia o apelo esportivo podem ser combinadas com acessórios modernos, por exemplo. *Short boxer* (curtinho e soltinho com cara de academia), decote estilo nadador, jaquetas e camisetas inspiradas em uniformes de jogadores, calças com modelagens mais soltinhas, são alguns bons exemplos do estilo *sport chic*.

No geral, esse estilo pede peças mais confortáveis, e a proposta é combiná-las com outras em alfaiataria, paetês e pedrarias. O importante é criar uma mistura entre o moderno e o clássico, intercalando luxo, com peças despojadas.

O tênis todo branco está super em alta, e você sabe, pois já falamos dele por aqui. Se você é antenada, precisa ter um par imediatamente e uma jaqueta jeans, e usá-los com um vestido em tom pastel, pronto, terá criado um look sport chic para o dia a dia.

A dica é "quebrar" o clima esportivo. Vá de peças que dão um ar mais chique para o *look*. Você pode aproveitar aquela camiseta de futebol americano do namorado para fazer um jogo de mostra-esconde com um *short* míni. Para arrematar a produção, sapatos delicados são a pedida: vale investir em sandálias de tiras finas ou no bom e velho *escarpin*. Não tem como errar!

Mas como em todo estilo, existe o equilíbrio, que deve ser usado, caso você queira ficar chique ou, simplesmente, harmônica. Se você estiver usando uma camiseta mais folgada, use uma calça justa. Se for ao contrário e você estiver usando uma calça mais solta, escolha uma camiseta mais justa. O mesmo vale para os sapatos, sendo que os grandes parecem desproporcionais em meninas pequenas, enquanto os pequenos ou muito finos em meninas de pernas mais grossas não caem muito bem. Vale lembrar que isso também se aplica para a pele à mostra. Escolha uma parte de seu corpo para mostrar se quiser ficar chique, em vez de mostrar todas de uma vez e parecer vulgar. De resto, se joga no *sport chic*!

Você conhece os perigos dos "nudes"?

Cuidado com o que você manda na internet para não cair em uma roubada.

"Manda Nudes" já virou expressão popular entre os jovens. Hoje em dia, enviar postagens íntimas entre aplicativos já é normal, mas quais são os perigos que envolvem a prática?

Segundo pesquisa *on-line* do Instituto Qualibest com 579 pessoas feita no mesmo período, 12% dos entrevistados já compartilharam fotos ou vídeos da própria nudez na internet. O levantamento reflete a população internauta brasileira de 16 a 30 anos. O *WhatsApp* é o principal aplicativo para esse tipo de troca de mensagens, escolhido por 87% dos usuários. O *Snapchat*, em que as fotos desaparecem após serem vistas, aparece na segunda posição, com 25%.

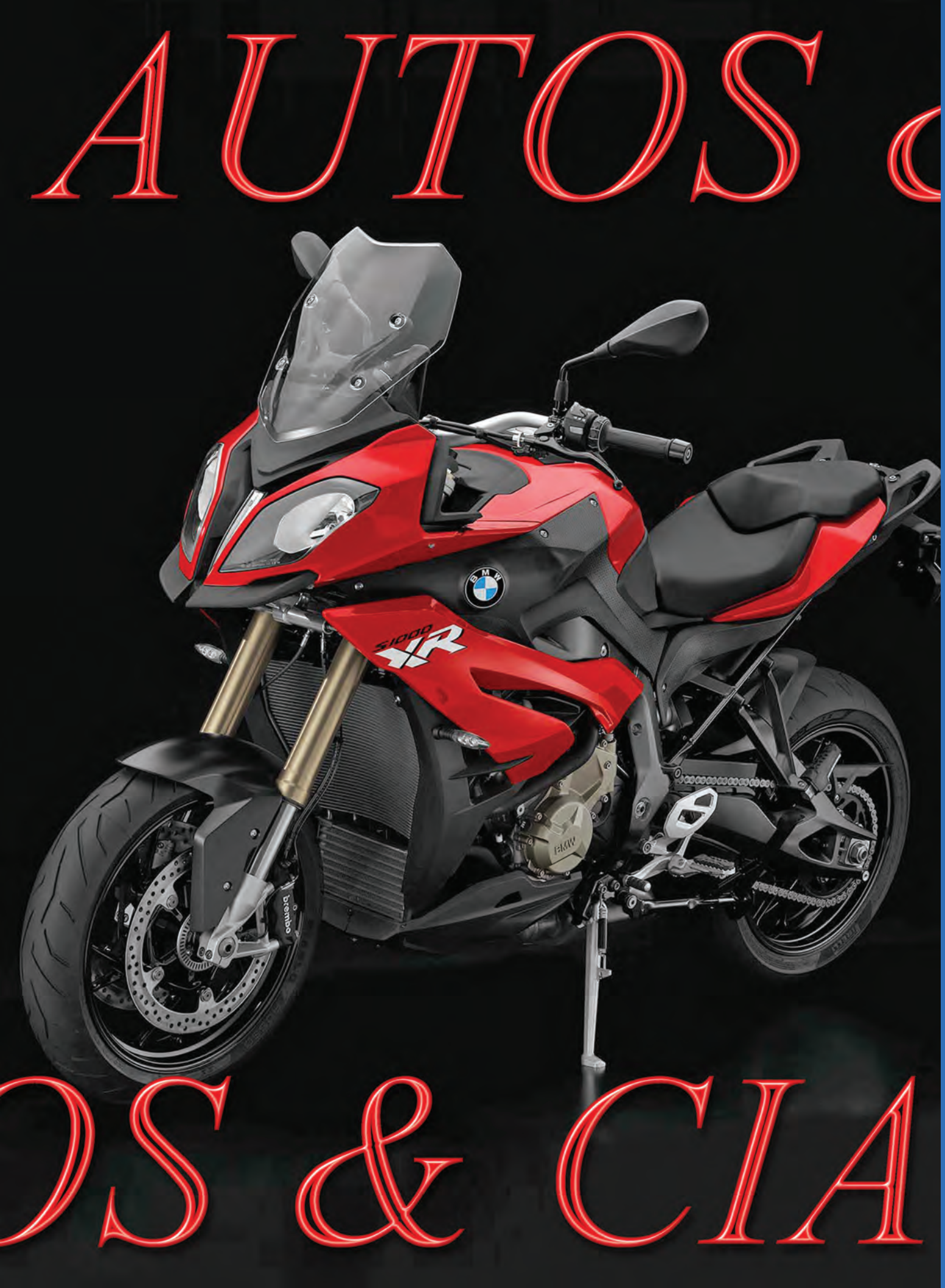
O *Snapchat* surgiu em 2011, e é uma das redes de maior crescimento na internet e tem sido usada bastante para envio de "nudes", sobretudo porque sua dinâmica auxilia o compartilhamento. A pessoa que recebe a imagem ou vídeo só pode ver o conteúdo por um determinado período de tempo e apenas por duas vezes. Para ver mais uma vez, será preciso pagar. Além disso, não é possível tirar prints da tela do celular. Mas não deixa de ser perigoso. No ano passado, um ataque hacker vazou um pacote com 13 GB de fotos de usuários. A maior parte das imagens, cerca de 100 mil, era de adolescentes em registros íntimos.

Um grande perigo da prática são os compartilhamentos por vingança. Trata-se da exposição não consentida de imagens íntimas. As maiores vítimas têm sido as mulheres, sobretudo adolescentes. Grande parte dos vídeos e fotos são compartilhados através do *WhatsApp* e logo se viralizam. O impacto é tão grande que levou duas garotas brasileiras a cometerem suicídio em 2014. Giana Fabi, 16 anos, de Veranópolis, interior do Rio Grande do Sul, e Julia Rebeca, 17, de Parnaíba, litoral do Piauí, tiveram vídeos íntimos vazados *on-line*.

A ONG *SaferNet* oferece auxílio psicológico a vítimas do crime, e só no ano de 2014 atendeu a 224 casos desse tipo, um crescimento de 120% em relação a 2013. Das denúncias recebidas pela *SaferNet*, 81% são de mulheres. E a maior parte dos outros 19% são de homens que marcaram encontros com outros homens e passaram a ser ameaçados de ter sua orientação sexual revelada. Os nudes nunca deixarão de ser populares, mas, como tudo na internet, é preciso ter cuidado.

Apesar de tudo, a divulgação de fotos, vídeos e outros materiais com teor sexual sem o consentimento do dono pode ser interpretada pela Justiça como crime, de acordo com várias leis. O ato pode ser classificado como difamação (imputar fato ofensivo à reputação) ou injúria (ofender a dignidade ou decoro), segundo os artigos 139 e 140 do Código Penal. Caso aconteça algo do gênero, procure ajuda.

AUTOS &



OS & CIA

Um bom som faz a diferença

Siga nossas dicas para poupar tempo e dinheiro, além de render um belo som.

Quem não gosta de dirigir ouvindo música? Acredito que a maioria. Então, investir em um bom som automotivo é algo essencial para poder andar por horas e horas escutando todas as músicas da playlist. Ter um bom som automotivo e de qualidade não é tão complexo como parece. Dependendo do nível de qualidade que se pretende ter no veículo, é possível montar um ótimo equipamento, com um custo/benefício compatível. A Revista Hadar reuniu algumas dicas que irão te ajudar.

Além de agregar valor ao veículo, um conjunto de som de qualidade não distorce a reprodução de músicas, marca bem as batidas de graves e agudos, ainda que em altos volumes, e mesmo que você não tenha os ouvidos muito afinados, conseguirá diferenciar a qualidade do som.

Ao escolher o player, o alto-falante, a caixa trio e os demais acessórios, tenha em mente que tipo de música você ouvirá em seu carro. Analise, por exemplo, se você precisa de uma caixa potente ou se não é tão necessário assim. Quanto mais energia disponível tiver, o som será mais potente e de maior qualidade. A caixa trio tem um *subwoofer* (amplificador), um *tweeter* (moderador) e uma corneta (atua na intensidade do som).

Um ponto crucial é o tamanho que a caixa vai ocupar no automóvel. Algumas são bem espaçosas e você tem que lembrar que é de extrema importância manter a segurança do carro, como ter fácil acesso ao estepe, caso ele fique no porta-malas em caso de necessidade. E ter em mãos uma bateria extra, talvez seja necessária se o som instalado no carro for mais potente.

Na hora de escolher os produtos, use a internet, que é uma ótima ferramenta para comparar preços e marcas, mas tome cuidado para não cair em tentação com itens muito baratos. Esse tipo de produto está sempre em promoção, mas tenha em mente que empresas já consagradas no mercado como Consaut, N.A.R, Bomber, Pioneer e Bravox merecem prioridade em sua escolha pelo custo-benefício.

Quando chegar o momento da montagem e instalação, vale a pena não economizar e procurar um profissional especializado e bem qualificado, já que este é um trabalho que envolve uma dose de cuidado, seja no acabamento ou nas conexões.

Detailing

Detalhamento automotivo

O termo *detailing* remete a vários significados diferentes. Para alguns, significa ter seu carro apenas limpo e protegido, já para os profissionais de detalhamento, um carro deve se tornar uma obra de arte a ser exibida, atingindo um nível de qualidade incomparável.

No processo de detalhamento, o profissional capacitado e certificado deve unir seus conhecimentos, técnicas e experiências para agir em cada caso, aliando produtos e equipamentos de alto nível para realizar o trabalho.

Junto com esse conceito, desenvolveu-se um mercado exclusivo, com produtos e técnicas específicas para cada parte do veículo e processo a ser realizado, criando uma roupagem extremamente profissional e modernos estúdios de detalhamento.

Esse tipo de trabalho ajuda a conservar ou até mesmo aumentar o valor de um veículo, ou seja, o detailer emprega o máximo de sua paixão e conhecimentos a fim de fazer com que seu cliente se surpreenda com o resultado final ao buscar seu carro.

O detalhamento pode ser dividido em vários processos, mas tendo em mente que, por ser um trabalho praticamente artesanal, demora o mínimo de 4 dias pra ser realizado com perfeição.

Podemos destacar o trabalho de *Detail* mais simples (4 a 5 dias de trabalho) da seguinte forma:

Visual impecável, brilho extremo, com um processo de cuidados avançados que desgasta até 8 vezes menos a pintura do veículo do que um polimento comum.

Esse processo começa com a análise do veículo (defeitos da pintura, espessura da camada de tinta...), após isso, vem a primeira etapa a ser realizada com lavagem detalhada do veículo, descontaminação da carroceria, limpeza e condicionamento do interior, polimento dos faróis e lanternas e das partes metálicas e cromadas.

No segundo processo, que é o tratamento da pintura (polimento), são efetuados o corte, refino, lustro 1 e 2;

O terceiro processo é aplicado um *glass-work* para dar mais brilho ainda ao veículo;

O quarto processo consiste na aplicação da proteção da pintura (selantes de longa duração, vitrificador ou cera);

No quinto e sexto processos, são efetuados a finalização detalhada e o condicionamento das partes plásticas.

O segundo tipo é o *Full Detail*, que como o nome já diz é mais complexo. Podendo durar de 7 dias a 1 mês, e inclui todo trabalho do *Detail* simples mais o tratamento e o polimento de rodas e partes pouco visíveis, que somente o proprietário do veículo e o profissional sabem onde ficam e como aparecem no final do trabalho. São realizados também a limpeza do motor, suspensão e caixa de rodas, e o tratamento de partes em fibra de carbono ou outro tipo de material, se o veículo tiver.

Procure um profissional capacitado e certificado e veja os benefícios que este tipo de trabalho pode oferecer ao seu bem ou sua paixão sobre rodas.

DG
CUIDADOS ESPECIAIS AUTOMOTIVOS
Certificado Master Cleaner Estética Automotiva e 77 Luxury Car

Tratamento especializado de pintura;
Descontaminação e cristalização de vidros;
Polimento e Cristalização de faróis;
Limpeza detalhada interna e higienização;
Limpeza detalhada externa;
Tratamento completo de bancos de couro
(limpeza, condicionamento e impermeabilização);
Lavagem a seco de bancos, carpetes e teto;
Detalhamento e limpeza a seco de motor.

Elmec

Red Bull racing · SONAX · menzerna Professional Line Made in Germany · Alcance Química · zymöl. Licensed Detailing · smartwax · MOTHERS · 75 years Collinite · Chemical GUYS

(15) 98124-9523 / 3259-3447 | rafael.michelan@terra.com.br

ELEIÇÕES 2016

Saiba para quem vai seu voto

A Revista Hadar te explica tudo sobre as eleições que acontecem em outubro.

Neste ano, acontecem as eleições municipais, nas quais serão eleitos prefeitos, vice-prefeitos e vereadores em todo o Brasil. Na última eleição, em 2012, as eleições municipais aconteceram em 7 de outubro, quando mais de 115 milhões de eleitores foram às urnas, sendo que o segundo turno foi no dia 28 de outubro. Este ano, ela será realizada em 2 de outubro, primeiro domingo do mês. O segundo turno, somente em cidades com mais de 200 mil eleitores, está marcado para 30 de outubro, último domingo do mês.

Assim como votar para presidente, governador e deputados, eleger um prefeito para o mandato de quatro anos é algo de extrema importância e, ao mesmo tempo, de responsabilidade por parte de cada eleitor, pois o futuro da cidade estará nas mãos de quem vencer. A Revista Hadar trouxe para os eleitores um explicativo do que cada cargo é responsável.

Prefeito – Ele é o chefe do Executivo municipal, ou seja, a principal autoridade política do município. Cabe a ele administrar os serviços públicos locais, decidindo onde serão aplicados os recursos provenientes dos impostos e dos repasses do Estado e da União, quais obras devem ser executadas e programas a serem implantados. Também é função dele sancionar e revogar leis, vetando propostas que sejam inconstitucionais ou não atendam ao interesse público.

Vice-prefeito – É o segundo na hierarquia do Executivo municipal. Caso o prefeito precise se ausentar por motivo de viagem ou licença, ou tenha o mandato cassado, ele assume as funções do titular. Enquanto o prefeito está em exercício, o vice deve auxiliar na administração, discutindo e definindo em conjunto as melhorias para o município.

Vereador – Já ao vereador cabe elaborar leis municipais e fiscalizar a atuação do Executivo, que no caso é o prefeito. São os vereadores que propõem, discutem e aprovam as leis a serem aplicadas no município. Entre elas está a lei orçamentária anual, que define onde deverão ser aplicados os recursos provenientes dos impostos pagos pelos munícipes. Também é dever do vereador acompanhar as ações do Executivo, verificando se estão sendo cumpridas as metas de governo e se estão sendo atendidas as normas legais.

Fotos: Juliana Souza, Bernadete Elmec, Jose Renato, Vicenzo Daldoos, www.xpres.com.br

01 - Andressa e Raquel, niver Andressa, Sensey Sushi Bar, Tatuí; 02 - Rodrigo, Cristiano e Angelita, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 03 - Ricardo e Regina, 14ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Maria Ângela e Renata, recanto "Aconchego", condomínio Serra das Cabras, Joaquim Egidio, Campinas; 05 - Tayna e João, Tambelli Lanchonete e Pastelaria; Tatuí

06 - Letícia e Josué, A Fábrica, Tatuí; 07 - Isis, Letícia, Jadson, Rafael, Heitor, Virgínia, Everton e Rose, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 08 - Dirceu e Rosemeire, Baile Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 09 - Luis Fernando e Mayara, Capitão XV, Tatuí; 10 - Ivani e Débora, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Rodolfo e Analisa, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí

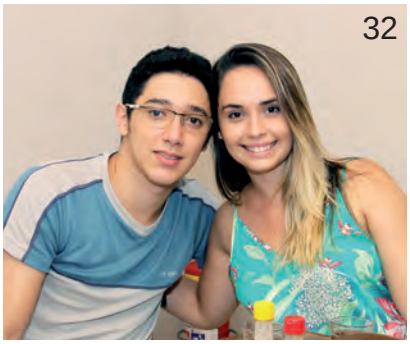
12 - Marília, Virgínia, Juan e Jadson, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 13 - Turco, Nicéia, Marina, Carla, Roberta e Abud, 14ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Núbia e Camila, Baile Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 15 - César e Isabelle, Tambelli Lanchonete e Pastelaria; Tatuí; 16 - Karina e Vinicius, Capitão XV, Tatuí

17 - Rodrigo e Karina, 14ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 18 - Elisângela, Laura e Gislaine, niver Andressa, Sensey Sushi Bar, Tatuí; 19 - Everton, Djayckson e Letícia, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 20 - Joyce e Vanessa, Tambelli Lanchonete e Pastelaria; Tatuí; 21 - Renata e Adriano, A Fábrica, Tatuí

Planeta
FERRAMENTAS
Encontre aqui todas as ferramentas que você precisa!
Esmerilhadeira 4½ pol.
Black&Decker
A partir de
R$ 135,00*
Estacionamento próprio para clientes.
* Valor sujeito a alteração.
Emec
Rua Prudente de Moraes, 726 - Centro
CEP 18270-280 - Tatuí - SP
Tel/Fax: (15) 3324-9000
www.planetaferramentas.com.br

PARAÍSO
VIDRAÇARIA
Cobertura de vidro e policarbonato
Vidros temperados nas cores
Fumê | Verde | Bronze | Incolor
Box Padrão (pronta entrega) - Tampo - Espelhos
Box de Acrílico - Bisotê - Fachada - Molduras
Guarda-Corpo - Corrimão - Tela Mosqueteira
Emec
Rua Maneco Pereira, 503 - Tatuí/SP
(15) 3251-7764/3251-7762
contato@vidracariaparaiso.com.br

22 - Juliano, Má, Nívea e Leonardo, Baile Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 23 - Cecília, Maria Luisa e Luis, A Fábrica, Tatuí; 24- Ivanete, Renato, Vlade e Thaís, Flash da Rádio Ternura FM, Auto Posto Comendador - Marapé, Tatuí; 25 - Everton, Jacira, Estevam, Virgínia e Rose, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 26 - Ana Carolina e Aline, 14ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí



27 - Gabriela e Alfredo, Capitão XV, Tatuí; 28 - Neide, Ana Paula, Lílian e Maristela; 14ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 29 - Regina, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí; 30 - Silmara e Henrique, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 31 - Helo e Marco, A Fábrica, Tatuí; 32 - Jonathan e Gabriele, Tambelli Lanchonete e Pastelaria; Tatuí

33 - Juliana e Guilherme, Tambelli Lanchonete e Pastelaria; Tatuí; 34 - Danilo, Caetano, Adriana, Marina, Simone, Claudio e Andréia, 14° Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 35 - Renato Alexandre e Branco, Flash da Rádio FM Vale Verde, Auto Posto Comendador - Valinho, Tatuí; 36 - Maysa e João, Festa á Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 37 - Joel, café de reinauguração do escritório Nova Aliança Gestão Empresarial, Tatuí

Taro sushi
www.sushitaro.com.br
家楽味
族しいです
Restaurante
Tempurá de Legumes
Combinado de Sushi
Sashimi com frutos do mar
Temaki
Restaurante
Jardim
Teppanyaki
Harumaki
Canapé de Salmão
Shimeji
Almoço: 36,90* Segunda a Sexta por pessoa (exceto feriado)
Jantar: Todos os dias
Almoço: 49,90* Sábado, Domingo e Feriado por pessoa
Incluso: Polvo, Ovas, Camarão e Lula à Dorê
Segunda a Sexta-Feira: Almoço das 11:30h às 14:30h
Segunda a Quinta: Jantar das 19h às 23h / Sexta-Feira: Jantar das 19h às 24h
Sábado das 12h às 24h / Domingo e Feriado das 12h às 23h
Crianças abaixo de 5 anos não pagam, de 5 a 9 anos pagam meio rodizio e acima dos 9 anos pagam valor integral.
*Valores sujeito a alteração.
Rua do Cruzeiro, 702 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-5842
Rua Pedro Marques, 692 | Centro | Itapetininga/SP | (15) 3537-9080

O apetite do mês de março vem com tudo! E para você que achou que iríamos preparar uma receita, nós te surpreenderemos com duas, isso mesmo, a nossa leitora e amiga Selma Pineda, da cidade de Tatuí, preparou dois pudins super fáceis de fazer e o resultado é de dar água na boca. Gostou? Então, não perca tempo e faça os dois pudins agora mesmo! Anote aí a receita.

Pudim de Nylon

Ingredientes:
1 lata leite moça
1 lata creme de leite sem soro
1 caixa de maria mole
1 vidrinho de leite de coco

Modo de Fazer:
*Dissolver a maria mole em uma xícara de água quente

* Despeje tudo no liquidificador, bata por alguns minutos.

* Despeje em uma forma de pudim e leve à geladeira (aproximadamente 3 horas)

Dicas de sabores:

Calda
Para calda você tem a opção de fazer com açúcar ou 1 lata pequena de ameixa em calda. Quando estiver frio, desenformar o pudim e regar com a calda por cima.

Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar?
Então envie um e-mail para:
jornalismo@revistahadar.com.br
e seja a próxima a brilhar com a gente!

Pudim de Leite Moça Sem ir ao Banho-Maria

Ingredientes:
2 latas leite condensado
2 latas creme de leite sem soro
1 caixa de (chá) de leite
1 envelope de gelatina em pó sem sabor (dissolvida conforme instruções do fabricante)

Modo de Fazer:
* No liquidificador, coloque todos os ingredientes acima, inclusive, a gelatina já dissolvida, bata tudo por alguns minutos.
* Despeje a mistura em uma forma de pudim caramelizada e leve à geladeira (aproximadamente 3 horas).

DICAS PARA CALDA
Se quiser mais calda, numa panela, coloque 1 xícara de (chá) de açúcar e deixe derreter até ficar na cor caramelo. Despeje 1/2 xícara de (chá) de água, deixe o caramelo dissolver e chegar no ponto de calda grossa (10 minutos). Espere esfriar e jogue sobre o pudim.

Simples, fácil e uma delícia!!!

VENHA CONHECER A NOVA CAFETERIA DE TATUÍ E DEGUSTAR AS NOSSAS DELÍCIAS

Cafeteria Del Fante

Elmec

Café

Croque Monsieur

Croissant

Pão com Mortadela
(estilo mercadão)

Sucos Naturais

Bolos

Açaí

Salada de Frutas

Fotos: Bernadete Elmec

Praça Paulo Setubal, 22 | Galeria Del Fante | Centro | Tatuí-SP | (15) 3259-7301 | cafeteriadelfante

Elmec

TAPEMAG®

Uma loja completa de soluções

Produtos variados para todos os tipos de profissões.

30 ANOS TAPEMAG Uma loja completa de soluções

PRODUTOS EM GERAL:

EPI's - Adesivos - Amortecedores - Borrachas - Correias - Correntes - Escadas - Tela Protetora - Lençóis e Pisos Lonas e Cordas - Lubrificantes - Sinalizações - Linhas Pneumáticas - Vedação - Aspersores - PVC e Silicone Suporte para Mangueiras - Esguicho - Bico para Torneira - Luvas - Bombas - Regador, etc...

ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos: VISA MasterCard

Rua 11 de Agosto,1041 | Centro | Tatuí.SP | 15. 3259-2800 / Nextel 96*60761 | www.tapemag.com.br

TAPEMAG® Uma loja completa de soluções