



A Copa do Mundo no País do Futebol



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 6 • EDIÇÃO 74 • JANEIRO DE 2014



Justiça Restaurativa

Uma forma de compreender o delicto e reagir a ele

Casa de Apoio aos Irmãos de Rua

Um lar baseado no amor

Como será o amanhã?

O que os astros dizem para 2014

Parabéns e sucesso!!!

Ademir Cleto

Parabéns por mais um ano de existência e pelo grande sucesso que a Hadar tem apresentado. Parabéns pela equipe, afinal, vocês que fazem parte de tudo isso...

Fátima Reginato

Realmente vocês se superaram a cada edição. Parabéns pelos seis anos de sucesso e brilho! Esse brilho é só para vocês, equipe Hadar! A revista é maravilhosa! Eu amo!

Jonas Carriel Russo

Parabéns, Bernadete Elmec, parabéns a toda equipe da revista Hadar pelos seis anos de sucesso!!! Acompanho o trabalho de vocês e acho ótimo. Sou um apreciador de boas leituras e sempre as encontro na revista Hadar. Desejo muito sucesso e que em 2014 a Estrela continue brilhando, brilhando... Feliz Ano-Novo!

Rinaldi de Souza

Gosto da Revista Hadar, pois ela não é como a maioria. Ela tem racionalidade, tem peso.

José Rigolon

Amei a matéria sobre a felicidade. É isso mesmo, ser feliz só depende de cada um de nós, podemos encontrar a felicidade em coisas simples. Mandaram bem, equipe Hadar! Parabéns.

Carolina Ferraz

Desejo muito sucesso à equipe da revista Hadar! Parabéns pelo aniversário de seis anos de existência! Amo muito essa revista.

Jair Ribeiro

Feliz aniversário à equipe Hadar... Muitas pesquisas e histórias para nos contar! Felicidades...

Ana Beatriz Nunes Ribeiro

Temos a certeza de que a revista Hadar é elaborada com muito carinho e muito profissionalismo.

Mauro Wincler Wincler

Parabenizo-os por mais um ano de existência informativa, que a Graça Divina continue abençoando o digno trabalho de comunicar, à população, artigos instrutivos que colaborem para o bem-estar, alegria, informação e educação das pessoas. Essa missão é sagrada! Zelem por ela e felicidades!

José Luiz Monteiro Guevara

Bom dia! Muito boa a matéria sobre felicidade. Gostei bastante, principalmente do que o Marcelo Alciati escreveu. Parabéns!

Flávia Martins Rodrigues

DETRAS COMEMORATIVOS

2014

Janeiro

01 – Dia da Fraternidade Universal/Dia do Mercosul

02 – Dia de São Macário

03 – Dia do Juiz de Menores

04 – Dia Nacional da Abreugrafia/Dia Do Hemofílico/Dia de Santa Ângela

06 – Dia da Gratidão/Dia do Mensageiro/Dia dos Reis Magos/

Dia dos Astrólogos

07 – Dia do leitor/Dia da liberdade de cultos

08 – Dia Nacional da Fotografia

09 – Dia do Astronauta

10 – Dia de São Gonçalo

11 – Dia do Controle da Poluição por Agrotóxico

12 – Dia de São Fulgêncio

14 – Dia Mundial dos Enfermos/Dia do Treinador de Futebol

15 – Dia Mundial do Compositor

16 – Dia do Cortador de Cana de Açúcar

17 – Dia dos Tribunais de Conta do Brasil

18 – Dia Nacional do Riso

20 – Dia do Farmacêutico/Dia Nacional do Fusca

21 – Dia Mundial das Religiões

22 – Dia do Senado

24 – Dia Nacional do Aposentado/Dia Nacional da Previdência Social

25 – Dia do Carteiro/Dia do Mercador

27 – Dia do Orador

28 – Dia do Comércio Exterior/Dia do Prontuário

29 – Dia da Hospitalidade/Dia do Jornalista Católico

30 – Dia da Não Violência e da Paz/Dia da Saudade/Dia da Ginástica Olímpica/

Dia Nacional das Histórias em Quadrinho

31 – Dia Mundial da Solidariedade/Dia Mundial do Mágico

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

Carta ao leitor

“A taça do mundo é nossa... Com brasileiro não há quem possa...”

Mais um ano que se vai. Mais um ano vem, novas oportunidades, possibilidades, um recomeço, vida nova e hora de fazer acontecer. Que venha a Copa do Mundo, que venha 2014 com a bola toda!

Com toda essa energia e vitalidade, nós, da revista HADAR, damos boas vindas em alto e bom som ao ano que se inicia! Que esse seja um ano maravilhoso, repleto de conquistas e de muita superação e sucesso. Momento de jogar fora tudo o que é negativo e trazer para mais perto as coisas boas.

Estamos muito felizes de entrar em mais um ano ao lado de nossos parceiros, amigos e leitores fiéis, antenados e de bem com a vida!

É com esse espírito que a revista HADAR traz até você mais esta edição que, aliás, está repleta de informações e conteúdo, começando pela capa, não deixe de ler!

Anunciamos o ano da Copa do Mundo, aqui, no Brasil, ano de eleição, novamente, hora de eleger quem serão nossos representantes na política brasileira...

Enfim, mais um ano está começando e a HADAR segue em frente com você! Obrigado por estar sempre conosco, desejamos que 2014 seja um ano repleto de paz, alegria, saúde e de muita prosperidade. Que não falte companheirismo, solidariedade e amor nos corações. Que todos saibam aproveitar cada momento de suas vidas, que transformem as lutas em vitórias. Que saiam vencedores, pois vencer desafios na vida depende das escolhas de cada um.

Faça do papel e da caneta seus grandes aliados, liste quais os passos necessários para que cada objetivo seja alcançado, corra atrás de suas metas, mas nunca deixe de ser flexível, caso você não consiga cumprir o seu plano de ação em um dia em particular, não se desespere, tente no outro. Não permita que todo o plano fracasse por causa de um tropeço.

Tente até conseguir e desenvolva táticas e planos alternativos, mas nunca desista! Reavalie seu progresso, comemore cada etapa, mesmo que esteja sozinho, seja vitorioso!

É isso aí, caro leitor, muito brilho... E sempre avante! Esse é o nosso desejo para você. Que em 2014 você continue devorando a HADAR e brilhando com a gente!

Feliz Ano-Novo!



EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação
Vanessa Cancian, Maria Eliza da Silva Rosa e
Marcos A. Vieira de Moraes - MTB 026705
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

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

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259 7014 - 3259 5937 - 3259 4543
99144 8747 - 7835 5412 ID 29*114175
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259-4543
revistahadar@gmail.com

Colaboradores
Veridiana Pettinelli, Davison Pinheiro, Luis Carlos Magaldi, Maria do Carmo M. Ramos, Ivan Maia, Josué Mota, Patrícia Mariah, Rafael Christen, Aline Fernanda Simões, Fabiana Zilocchi e Marcelo Nalesso Salmaso.

Agradecimentos
Alexandre Arthur
e todas as fontes entrevistadas

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê, Porto Feliz. As cidades de Guareí, Jumirim e Porangaba, a distribuição é feita nas bancas e em pontos de vendas.

Tiragem
8.000 exemplares

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

Aconteceu, na cidade de Iperó, a campanha "Fique Sabendo", a qual teve como objetivo incentivar o diagnóstico precoce da infecção pelo vírus HIV, causador da AIDS. Todos os testes realizados em Iperó deram negativo.

No dia 17 de dezembro, o Fórum de Tatuí fez uma tarde de "Apresentação da Justiça Restaurativa", com diversos painéis sobre os temas ligados à Justiça Restaurativa. Foi uma forma de apresentar a ideia a mais pessoas e, eventualmente, trazê-las para essa verdadeira missão de vida que é a construção de uma nova sociedade, pautada pela cultura de paz.

No dia 13 de dezembro, milhares de pessoas saíram às ruas para saudar a chegada do Natal na cidade de Boituva. O ponto de partida das comemorações natalinas foi a passagem da Caravana Coca-Cola e um desfile com a participação dos alunos da Oficina Municipal de Artes. Após o desfile, aconteceu a solenidade de abertura da Casa do Papai Noel.

No dia 10 de dezembro, na cidade de Itapetininga, aconteceu o encerramento de 16 dias de Ativismo pela Não Violência Contra a Mulher.

Aconteceu, no último dia 18 de dezembro, na cidade de Tietê, o jantar dançante do grupo "Vivendo Feliz", no barracão da Igreja de São Cristóvão. O grupo "Vivendo Feliz" é um projeto do departamento de Assistência Social voltado para a 3ª idade. O objetivo desse projeto é proporcionar melhor qualidade de vida, socialização, promoção da saúde, resgatando a autoestima para melhor convívio social e familiar do idoso.

Foi confirmada, no mês de dezembro, a instalação de uma unidade do Hotel Ibis, da Rede Accor, no município de Tatuí. O hotel ficará localizado no quilômetro 116 da Rodovia Romano Schincariol, SP-127, no bairro Nova Tatuí, ao lado do novo Fórum. O início das obras está previsto para o primeiro semestre de 2014.

vai ter

Em Tatuí, todas as quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontece o bazar do asilo Lar São Vicente de Paulo, ao lado da sede da AMART, em prol da instituição. As doações podem ser encaminhadas no Lar. Informações (15) 3251-4286.

As reuniões do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) entraram em recesso no mês de dezembro e retornarão no mês de fevereiro de 2014, na penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, às 19 h. Informações (15) 3251-8520.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Benéfico 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 Fundo Social de Solidariedade de Tatuí abriu inscrições para a edição 2014 do Casamento Comunitário. As vagas disponíveis para 50 casais podem ser preenchidas na sede do próprio Fundo, na Praça Martinho Guedes, 12. O cadastro pode ser realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 11h e das 13h

às 16h. Informações (15) 3305-3408.

As matrículas para o Ensino de Jovens e Adultos no município de Boituva estarão abertas até o dia 20 de janeiro de 2014. Segundo a Secretaria de Educação e Cultura, a procura pelo EJA ainda está muito pequena e existe uma demanda considerável no município. Informações: (15) 3363-8640 – ramal 30 ou diretamente na unidade escolar.

A Junta de Serviço Militar de Iperó informa que os Reservistas e Militares de Reserva, que deixaram o serviço ativo nos últimos cinco anos, devem participar do Exercício de Apresentação da Reserva - EXAR 2013, que vai até o dia 31/01/2014. Informações: (15) 3266-1615 ou dirigir-se à Junta de Serviço Militar, situado na Rua Santo Antônio, 35, Centro, Iperó.

O prazo para atualizações do Programa Bolsa Família da cidade de Itapetininga será até o dia 14 de fevereiro de 2014. Sendo assim, as famílias que já participaram do Programa Bolsa Família e têm seu cadastro bloqueado/cancelado devem procurar a Secretaria de Promoção Social para verificar se estão com os nomes na "lista de cadastro desatualizado" há mais de 4 anos. Informações: (15) 3273-4186.

O Projeto de Hidroginástica e Natação desenvolvido pela prefeitura de Iperó, por meio do departamento municipal de esportes, tem trazido saúde, descontração e qualidade de vida para crianças e adultos do município. Os interessados em participar do projeto podem se inscrever. Informações: (15) 3266-1401.

Acontece, em São Paulo, no período de 10 a 14 de janeiro, o Showroom da Moda Select, no Centro de Convenções Frei Caneca. Informações: www.showroomdamoda.com.br

No Maksoud Plaza Hotel, na Alameda Campinas, 150, no período de 10 a 14 de janeiro, acontece o TM Fashion. Informações: www.tmfashion.com.br.

Ainda em São Paulo, no dia 11 de janeiro, no Holiday Inn Parque Anhembi, acontece o 13º Congresso Brasileiro do Calçado. Já no período de 12 a 15 de janeiro, no Pavilhão de Exposições Anhembi, localizado à Rua Olavo Fontoura, 1209, acontece a Couromoda - 36ª Feira Internacional de Calçados, Artigos Esportivos e Artefatos de Couro. Informações: (11) 3897-6100/ www.couromoda.com. A Associação Comercial de

Itapetininga está preparando uma excursão em que levará as pessoas até o evento, com saída prevista às 8h e retorno às 19h. Informações (15) 3272-9210 / 3272-9218.

No período de 20 a 23 de janeiro, no Expo Center Norte, Rua José Bernardo Pinto, 333, acontece a FIT 0/16 - Feira Internacional do Setor Infantil, Juvenil/Teen e Bebê. Informações: (11) 3966-3022 / www.fit016.com.br e no período de 20 a 25 de janeiro, ainda no Expo Center Norte, acontece a Feira da Gestante, Bebê e Criança. Informações: (11) 5084-6199/ www.feiradobebe.com.br

No período de 24 a 28 de janeiro, no Pavilhão de Exposições Anhembi, acontece o 27º CIOSP - Congresso Internacional de Odontologia de São Paulo. Informações: (11) 2223-2300/ www.ciosp.com.br

O Conservatório Dramático Doutor Carlos de Campos de Tatuí abre 675 novas vagas para cursos gratuitos de música e artes cênicas. Os interessados podem se inscrever até o dia 17 de janeiro pelo site www.conservatoriodetatu.org.br/vagas. Informações: (15) 3205-8464 / (15) 99613-1922 ou pelo site www.conservatoriodetatu.org.br

Fique atento, no dia 16 de fevereiro, termina o horário de verão. Ajuste o seu relógio!



Churrascaria Boi Dourado

Todos os dias, almoço e jantar, nós servimos espeto corrido. De segunda a sábado das 11:00 às 15:00, de terça a sábado das 19:00 às 22:00 e de domingo das 11:00 às 16:00.

Rua Maneco Pereira, 44, Centro, Tatuí-SP Fone: 15 3259-0119

new

móveis planejados

Troca de Showroom com
até 50% de desconto.*



Aproveite
cada
momento
do seu lar.



Nada como o sabor
de uma cozinha nova.

Você
nunca
aproveitou
tanto a
sua casa.

Emac
*Promoção válida por tempo indeterminado,
de acordo com o regulamento interno da loja.

Autorizada:
Pavanelli Design
Av. Dr. Salles Gomes, 233
Centro, Tatuí-SP
Fone: (15) 3259-7294



2013

um ano marcante

Relembre os principais fatos do ano

Fazer uma lista dos fatos marcantes de um ano pode parecer fácil, mas a coisa não é bem assim. Principalmente em um ano como 2013, que teve muitos, mas muitos momentos importantes e históricos. O ano começou e terminou tendo o caso do mensalão como o assunto principal, superando até mesmo a paixão dos brasileiros pela Copa das Confederações.

Afinal, o trabalho do (MP) Ministério Público, da Polícia Federal e do Supremo Tribunal Federal está revertendo à máxima de que rico não vai preso. Vai preso, sim; pode demorar, mas vai!

Reflexos desse trabalho puderam ser sentidos em nossa região, quando o MP, mais especificamente o GAECO (Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado), desencadeou, no final de 2012, a Operação Atenas, investigando desvio de dinheiro do Hospital Regional de Itapetininga e de hospitais em cidades como São Miguel Archanjo, na região. Onze pessoas chegaram a ser detidas em 2012, uma delas com um milhão de reais em dinheiro vivo, guardado em casa. A operação teve novos desdobramentos no final do ano passado, com o GAECO denunciando 61 pessoas.

2013 foi um período de muita agitação social. Não apenas no Brasil, mas em várias partes do mundo. O Egito é um exemplo disso. E a Guerra Civil, na Síria, continua, apesar dos esforços da comunidade internacional que, por outro lado, viu com bons olhos a aproximação entre os Estados Unidos e o Irã.

Aqui, no Brasil, nós nos chocamos com crimes que desafiam uma explicação lógica: a hipótese que o garoto Marcelo Pesseguini matou a tiros os pais, a avó e a tia-avó, suicidando-se em seguida. O crime ocorreu em agosto, em São Paulo. Mais recentemente, outro caso chocou a opinião pública: o do padrasto que pode ter jogado o enteado em um rio, na cidade de Ribeirão Preto. Histórias que nos levam a questionar para onde caminha a humanidade, se é que caminha... Pois uma espécie que começa a matar seus próprios filhos fatalmente

está condenada à extinção.

Mudanças

O ano de 2013 será lembrado como um período de profundas mudanças, não apenas no Brasil, mas no mundo. Em nosso país, um dos fatos mais marcantes foi a onda de protestos iniciada no meio do ano e que se desvirtuou quase que totalmente, desembocando em ações de vândalos, muitas vezes criminosos ligados ao crime organizado.

As manifestações pacíficas – e legítimas – reivindicando melhorias no transporte público, na saúde, educação e contra a corrupção, cederam espaço para atos de puro vandalismo. O direito à livre expressão é um dos pilares do estado democrático, mas manifestar-se não significa quebrar tudo o que encontra pela frente. Os vândalos não podem ser tolerados e as autoridades já estão endurecendo as ações contra esses criminosos.

Em 2013, o Supremo Tribunal Federal esteve por diversas vezes no centro de debates acalorados, envolvendo os mais diversos temas, alguns de repercussão nacional. O novo julgamento dos réus do mensalão foi um dos assuntos mais debatidos. Embora houvesse grande pressão popular em sentido contrário, a mais alta corte do país entendeu que alguns dos condenados tinham direito a um novo julgamento, o que está previsto no regimento interno do STF.

Também no ano passado, o Brasil recebeu a visita do papa Francisco, que visitou o país em sua primeira viagem oficial para participar da Jornada Mundial da Juventude, o primeiro dos grandes eventos que o Brasil sediará. A simplicidade e o carisma do pontífice conquistaram a todos e suas mensagens chamaram a atenção de muita gente, principalmente os jovens.

No esporte, a Copa das Confederações deu um gostinho de como será a Copa do Mundo, em 2014. E a seleção brasileira caiu nas graças do povo novamente, principalmente graças ao talento de Neymar e o comando de Luís Felipe Scolari. Mas nem só de futebol vive o Brasil,

como mostrou o atleta Arthur Zanetti ao conquistar a medalha de ouro em torneio mundial de ginástica, fato inédito na ginástica brasileira. E as meninas do Handball, que se consagraram campeãs mundiais, fato inédito.

Mas 2013 também foi um ano de dissabores. A revelação de que agências de segurança dos EUA grampearam telefones, celulares e espionaram países e líderes mundiais, como a presidente Dilma e a chanceler alemã Ângela Merkel, caiu como uma bomba no cenário político internacional, manchando a administração de Barack Obama. O presidente americano, aliás, enfrenta vários desafios, inclusive dentro de seu próprio país. A queda de braço com deputados republicanos quase resulta em calote histórico. Por pouco, pouco mesmo, o país mais rico do mundo quase ficou sem dinheiro para honrar seus compromissos. Mas a economia americana dá sinais de recuperação e, segundo analistas, já apresenta crescimento acima do projetado.

E falando em dinheiro, o leilão do pré-sal foi festejado pelo governo brasileiro. O campo de Libra, na bacia de Santos, deve render mais de um trilhão de reais nos próximos anos. Vamos torcer para que esse dinheiro seja realmente revertido em benefício do povo brasileiro. A nota triste do final do ano fica por conta da morte de Nelson Mandela, um dos mais líderes mundiais dos últimos anos, admirado por todos e idolatrado pelos sul-africanos. Aqui, no Brasil, Reginaldo Rossi, rei do Brega, partiu para o andar de cima. Já Fernanda Montenegro, a grande dama do teatro brasileiro, consagrou-se internacionalmente ao ganhar o Emmy, o Oscar da televisão.

Em nossa Região, o ano foi marcado pelas novas administrações municipais, que, em muitos casos, enfrentam dificuldades. Apesar de tudo, a duplicação da rodovia Raposo Tavares é considerada como um marco e a principal mola propulsora de uma nova era de desenvolvimento, progresso este que deve ser consolidado em 2014.

O que vale a pena lembrar por toda a vida

Compilação de texto escrito por Regina Brett, 90 anos de idade:

- 1- Quando estiver em dúvida, dê somente o próximo passo, pequeno.
- 2- A vida é muito curta para desperdiçá-la odiando alguém.
- 3- Seu trabalho não cuidará de você quando você ficar doente. Seus amigos e familiares cuidarão. Permaneça em contato.
- 4- Você não tem que ganhar todas as vezes. Concorde em discordar.
- 5- Chore com alguém. Cura melhor do que chorar sozinho.
- 6- É bom ficar bravo com Deus, Ele pode suportar isso.
- 7- Faça as pazes com seu passado, assim ele não atrapalha o presente.
- 8- É bom deixar suas crianças verem que você chora.
- 9- Não compare sua vida com a dos outros. Você não tem ideia do que é a jornada deles.
- 10- Se um relacionamento tiver de ser um segredo, você não deve entrar nele.
- 11- Tudo pode mudar num piscar de olhos. Mas, não se preocupe, Deus nunca pisca.
- 12- Respire fundo. Isso acalma a mente.
- 13- Livre-se de qualquer coisa que não seja útil, bonito ou alegre.
- 14- Qualquer coisa que não o matar o tornará realmente mais forte.
- 15- Nunca é muito tarde para ter uma infância feliz. Mas a segunda vez é por sua conta e de ninguém mais.
- 16- Quando se trata do que você ama na vida, não aceite um não como resposta.
- 17- Acenda as velas, use os lençóis bonitos, use roupa chique. Não guarde isto para uma ocasião especial – hoje é especial.
- 18- Seja excêntrico agora. Não espere pela velhice para vestir roxo e fazer uma tatuagem.
- 19- O órgão sexual mais importante é o cérebro.
- 20- Ninguém mais é responsável pela sua felicidade, somente você.
- 21- Enquadre todos os assim chamados “desastres” com estas palavras: em cinco anos, isto importará?
- 22- Sempre escolha a vida.
- 23- Perdoe tudo de todo mundo.
- 24- O que outras pessoas pensam de você não é da sua conta.
- 25- O tempo cura quase tudo. Dê tempo ao tempo.
- 26- Não importa quão boa ou ruim é uma situação, ela mudará.
- 27- Não se leve muito a sério. Ninguém faz isso.
- 28- Deus ama você porque ele é Amor, não por causa de qualquer coisa que você fez ou não fez.
- 29- Envelhecer ganha da alternativa – morrer jovem.
- 30- Suas crianças têm apenas uma infância.
- 31- Tudo que verdadeiramente importa, no final, é que você amou.
- 32- Saia de casa todos os dias. Os milagres estão esperando em todos os lugares.
- 33- Se todos nós colocássemos nossos problemas em uma pilha e víssemos todos os outros como eles são, nós pegariamos nossos mesmos problemas de volta.
- 34- A inveja é uma perda de tempo. Você já tem tudo do que precisa.
- 35- O melhor ainda está por vir.
- 36- Não importa como você se sente, levante-se, vista-se bem e apareça.
- 37- Produza!
- 38- A vida não está amarrada com um laço, mas ainda é um presente.

Feliz 2014, muita saúde e sucesso!

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

Enfim, 2014

Pequenas atitudes que podem transformar sua vida no ano que se inicia

“**E**u vou jogar, vou jogar flores no mar, eu vou jogar. Uma promessa eu fiz, para Deus do mar, o meu pedido atendeu, eu prometi vou pagar. Eu vou jogar, vou jogar flores no mar”. E é desta maneira que a maioria das pessoas se despede do ano que se passou e dá as boas vindas ao ano que se inicia, depositando os seus anseios no que há de vir e deixando para trás as frustrações.

Cada um acredita naquilo que lhe convém e é desta maneira que, infinitamente, se busca melhorar, aprender com os erros, refletir, se redesenhar, para que o próximo ano seja vitorioso.

Mas, antes de receber toda a energia positiva que o novo ano traz, é necessário fazer um balanço de todas as coisas que aconteceram nos 365 dias passados, com

o objetivo de ter um futuro melhor e não deixar de lado todos os sonhos, os quais de certa forma acabaram sendo esquecidos ou substituídos.

Encontrar motivação é o primeiro passo e isso depende única e exclusivamente de nós mesmos, dos nossos gestos, das nossas ações, além de ter sempre em mente que a felicidade está depositada em atitudes diárias, que beneficiam a nós e a quem está ao nosso redor.

O segundo passo é fazer pequenas anotações ou mesmo uma retrospectiva mental, organizando sua vida, desde a parte pessoal, até a profissional, eliminando aquilo que já não serve mais, o que empata seu caminho, ou quem um dia foi importante, mas que agora é apenas mais um.

Também é bom lembrar que positividade

atrai positividade, assim como educação, gentileza, bondade, amor. Uma pequena palavrinha é capaz de mudar, ou melhor, começar bem o seu dia.

Cuidar de si, valorizar o que você tem de melhor, ter hábitos saudáveis, também são atitudes que fazem parte, assim como cuidar de quem está ao nosso lado e nos quer bem, demonstrando através de um sorriso, o quanto essa pessoa é especial. Manifestações de carinho fazem bem para o coração e criam fortes laços de cumplicidade.

Problemas, todos têm, mas a resolução existe também. E errar não significa que você é fraco ou que vai ser impossível, pois é nas dificuldades que nos tornamos mais fortes e confiantes para seguir adiante.

Feliz Ano-Novo e que 2014 possa ser ainda melhor!





ibishotel.com
accorhotels.com

— IBIS —
TATUÍ
BREVE



— NOSSA —
EQUIPE
ESPERA
ANSIOSAMENTE
POR VOCÊ

CONTATO
(15) 99137-7770

Muito além da hora

Relógios inteligentes

A revolução tecnológica e digital não para. A cada dia, novos dispositivos e tecnologias são criados, levando o homem e a ciência a acreditar que tudo é possível. Uma novidade que está chegando ao Brasil, após ter sido aprovada e aceita nos Estados Unidos, é um relógio multifuncional.

Assim como os aparelhos celulares, o que antes era um simples acessório para se olhar as horas, agora ganha conexão e plataformas que permitem acessar redes sociais. Lançado pela Sony e denominado de SmartWatch, o aparelho funciona com o software Android do Google e usa a conexão sem fio do smartphone Android do usuário através da tecnologia Bluetooth.

Esse novo dispositivo ultrapassa sua função convencional de apenas mostrar a hora e possui a capacidade de trabalhar como uma interface de tela de toque de um telefone inteligente, a partir de vibrações ou alertas que são emitidos em sua tela para indicar as chamadas. E os



usuários ainda podem olhar em seus pulsos, ver mensagens de e-mail ou de texto, assim como atualizações do Facebook ou Twitter.

A empresa sul-coreana Samsung também possui seu relógio inteligente, chamado de Galaxy Gear. Esse aparelho funciona como uma espécie de segunda tela do smartphone que está no bolso. Apesar de poder ser usado sozinho, sem um smartphone conectado a ele via Bluetooth, não é possível que o usuário faça ligações, receba e-mails ou mensagens ou notificações.

Os consumidores, sobretudo aqueles ligados nas inovações da tecnologia, precisam estar atentos para acompanhar as duas fabricantes. Os produtos recebem constantes atualizações enquanto se aprimoram até estarem da melhor forma e com as funções ainda mais avançadas e atraentes para os adeptos dessa nova moda.

O seu anúncio publicado onde todos veem!



O que você está esperando?

Venha divulgar no *busdoor* com a gente!

CIDADE DE TATUÍ

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí



AUTO POSTO TREVO I

CHURRASCARIA MATE AMARGO

(15) 3251-8240



*preços e rotulagem estão a disposição, de acordo com o regulamento interno.

Elmec

Todos os dias Almoço e Jantar.

Mini RODÍZIO de SEGUNDA a SÁBADO: R\$ 20,00 *

DOMINGOS e FERIADOS: R\$ 22,00

Self service: R\$ 16,00 de Segunda a Sábado

CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS LIVRE.

(15) 3251-4852

Rod. SP127 | KM113 | Tatuí/SP

POSTO TREVO

Venha aproveitar o seu
HAPPY HOUR com os
amigos!



AUTO POSTO TREVO II

Lanchonete e Conveniência CHOPERIA XI

Segunda a Sábado
Almoço PRATO EXECUTIVO.

ABASTEÇA E GANHE
UMA DUCHA GRÁTIS.

Rua XI de Agosto, 1150 | Tatuí/SP

(15) 3251-1010



Saiba os sintomas da dermatite

Doença de pele pode ter várias causas

Dermatite é qualquer doença de pele de caráter inflamatório. Há várias dermatopatias caracterizadas como dermatites e a causa é bastante variável em cada uma delas, porém, os sintomas podem ser os mesmos, como por exemplo, coceira, vermelhidão, erupções, descamação e mau cheiro. Nestes casos, é imprescindível a avaliação clínica e exames cutâneos para a identificação da doença e escolha do tratamento adequado para cada caso.

As dermatites mais frequentes são as alergias, sarnas, doenças hormonais e doenças autoimunes. As alergias costumam aparecer entre um e três anos de idade e, além do tratamento com antialérgicos, é importante a

identificação do alérgeno (substância que causa alergia) e exclusão do contato com o animal. As sarnas têm maior ocorrência em animais com imunidade fragilizada - animais desnutridos, estressados, doentes, idosos e filhotes; são necessários exames para identificar o tipo de sarna e o sarnicida mais indicado no tratamento. As doenças hormonais podem ser congênicas, mas, na maioria das vezes, aparecem depois dos seis anos de idade e o tratamento exige dosagem e reposição hormonal pelo resto da vida do animal. As doenças autoimunes são as mais difíceis de diagnosticar, normalmente são necessários vários exames para excluir as demais doenças e uma biópsia de pele sempre é indicada; o tratamento é feito com imunomoduladores e nem sempre é possível eliminar todos os sintomas.

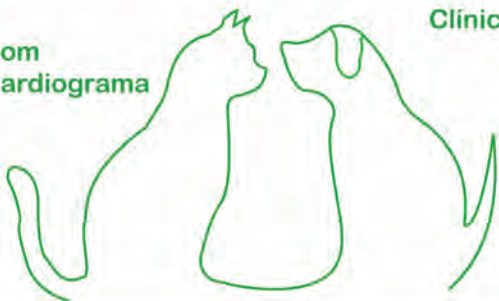
Em todas as dermatites, além da identificação da causa para instituição do tratamento específico, é utilizado tratamento suporte para alívio dos sintomas, cura das lesões e recuperação do equilíbrio da pele. A procura pela solução do problema deve ser feita o quanto antes, pois algumas lesões crônicas são irreversíveis e, mesmo quando a cura é possível, o tratamento acaba se tornando mais longo, caro e trabalhoso.

Juliana Cerqueira da Cunha
CRMV-SP 29039



Clínica Veterinária GROPO

Raio X
Ultrassom
Eletrocardiograma



Clínica Médica e
Cirúrgica
Vacinas

Av. Dr. Salles Gomes, 176 - Centro
Tatuí - SP

Tel: 15 | 3251.2109
Cel: 15 | 9701.0955

NutrisPet

Rações NACIONAIS e IMPORTADAS
Medicamentos - Acessórios



GOLD STAR SUPER PREMIUM

- Carne de Frango e Arroz
- Probióticos - (Saúde Intestinal)
- Vitaminas C, E e Selênio - (Complexo Antioxidante)
- MOS e FOS - (Melhor aproveitamento dos nutrientes)
- Polpa de Beterraba - (Excelente fonte de fibras solúveis)

NATURAL HIGH PREMIUM

- Cereais Integrais - (Arroz, Aveia e Trigo)
- Carne de Frango - (Alta digestibilidade)
- Extrato de Alecrim - (Antioxidante Natural)
- Semente de linhaça - (Maior Longevidade)
- Hexametfosfato de Sódio - (Reduz a formação de Tártaros)



Distribuidor Exclusivo



R. Prefeito Manuel Luiz da Silva Sô, 321 - Bairro Volinhos - Tatuí/SP
(15) 3259-1624 / 99673-0613 / **Disk Entrega 3251-5363**

Cesário Lange

O comércio ideal
para você!



**CASA DAS
NOVIDADES**
TEL. (0XX15)
3246-2121

Aproveite este verão!



Av. Três de Maio, 1342 . Centro . Cesário Lange/SP

casanovidades@ig.com.br

DELLAMUTTA
agropecuária
A Sua Casa Agropecuária

Época de plantar sementes



ATENDEMOS
A REGIÃO

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 781 | Centro | Cesário Lange
(15) 3246-1218 dellamutta@fdnet.com.br



Proporcionando lazer à sua família

Assistência Técnica . Produtos Químicos
Troca de Vinil
Troca de Areia . Limpeza de Piscinas
Construção de Piscinas
Aquecedores e Saunas
Móveis e Acessórios

Atendemos a Região



Rua Francisco Ribeiro da Silva, 706 | Centro | Cesário Lange-SP
(15) 3246-1482/99720-5611 gis.silva@hotmail.com

PARAÍSO
VIDRACARIA

Vidro | Comuns | Temperados
Box | Espelhos | Molduras



Rua Francisco Ribeiro da Silva, 684 . Cesário Lange (15) 3246-3176

Auto Posto Elisa

BR

Box para troca de óleo de
todas as cilindradas.



De Seg. a Sáb. das
6:00 às 18:00.



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

Casa de Apoio aos Irmãos de Rua São José

Um lar baseado no amor

São José, além de ser conhecido como protetor dos trabalhadores e padroeiro das famílias, é o responsável por ceder seu nome a uma casa que abriga moradores de rua, em Tatuí. A Casa de Apoio aos Irmãos de Rua São José é, hoje, o lar de homens que, por ironia do destino, não têm para onde ir.

Em um alojamento repleto de beliches, refeitório que além de espaço para as refeições, serve como lazer aos homens e sala de estar. Eles dividem entre uma oração e outra, suas histórias de vida, seus medos e seus anseios.

A casa, que hoje abriga 48 homens em vagas rotativas, atende somente moradores de rua, que em sua maioria têm família, mas são rejeitados ou rejeitam o convívio com os parentes. “Com isso, acabam encontrando na bebida e nas drogas, uma alternativa para seguir a caminhada. Contudo, aqui não é assim que funciona, pois eles precisam ter alguém que os escute e oriente e nesta casa, eles encontram isso”, explica Margarida Maria do Carmo Oliveira, presidente e fundadora da Casa dos Irmãos de Rua São José.

A iniciativa, que começou em 1 de fevereiro do ano de 2000, era feita nas ruas. “De forma improvisada, levávamos comida aos necessitados, servíamos como ou-

vintes deles, doávamos cobertas nas noites frias, tudo movido pelo desejo de amparar os viciados em drogas e seus familiares”, conta Margarida.

Depois de muita luta, o acolhimento dos moradores de rua foi firmado e, hoje, todos são recebidos com muito carinho. “Aqui, somos uma família. Eu sempre quis um lugar onde todos se sentissem em casa, por isso fundei este espaço, onde eles me respeitam como mãe, como irmã. Se quiser falar comigo, ouço na hora. Se precisar de ajuda, eu ponho a mão na massa”, diz a presidente.

Quando chegam à Casa de Apoio, os homens ficam sob a atenção dos funcionários durante 15 dias, para que o caso de cada um seja analisado. Após esse período, conforme suas condições de saúde, eles são encaminhados para o mercado de trabalho para, assim, prosseguir com sua vida, pois essa é a meta. Mas, há também os andarilhos que chegam e ficam para sempre, pois os problemas de saúde não permitem que eles saiam em busca de trabalho.

Alguns não têm mais perspectiva de vida, porém, para ocupar o tempo, eles fazem todo tipo de trabalho na Casa, desde a limpeza, até reciclagem e manutenção do local.

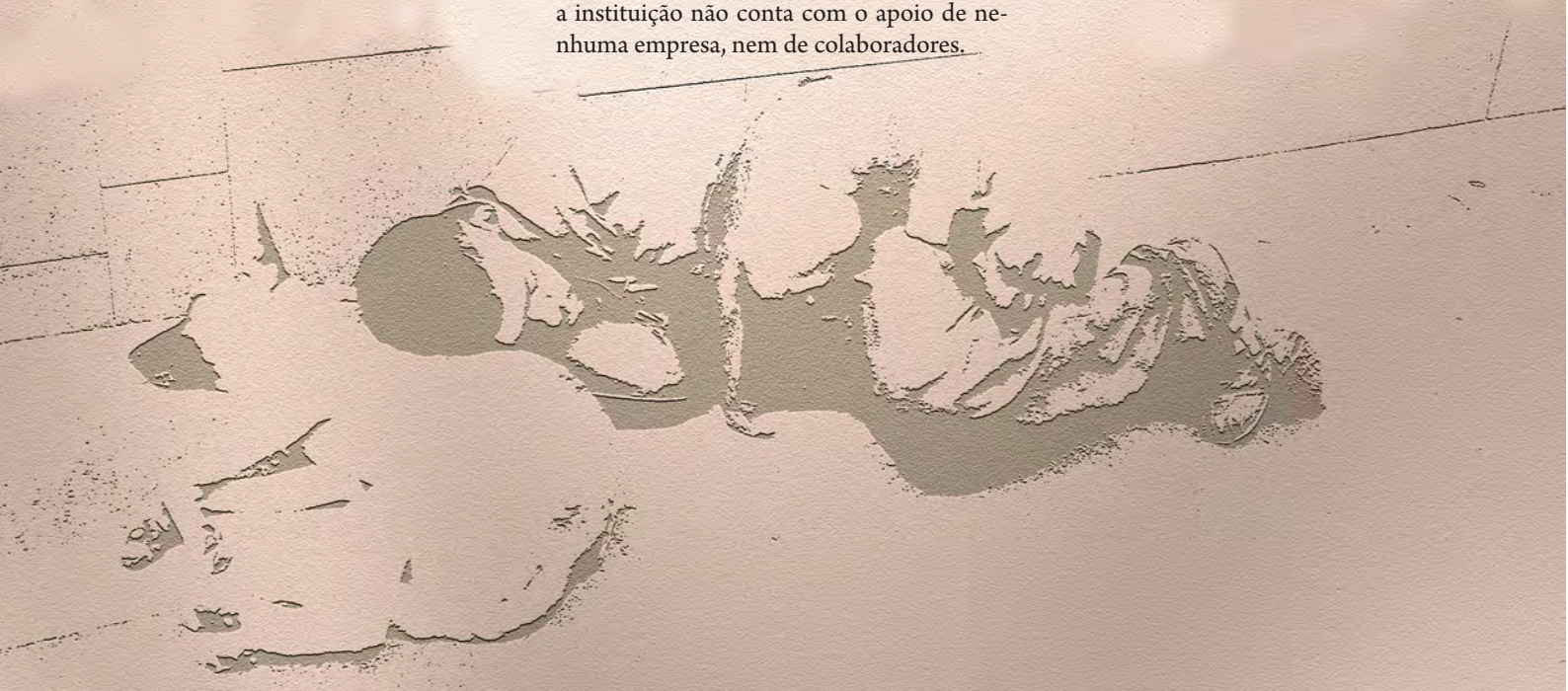
Em um convênio estabelecido com a Prefeitura Municipal de Tatuí, a Casa de Apoio aos Irmãos de Rua recebe uma verba que é destinada para suprir as necessidades com alimentação e remédios, pois, infelizmente, a instituição não conta com o apoio de nenhuma empresa, nem de colaboradores.

“Todo tipo de ajuda é bem-vinda, desde dinheiro para pagar funcionários que são três, sendo uma assistente social, uma técnica em enfermagem e uma secretária, até a manutenção do local e também para a compra de alimentos essenciais, como arroz e feijão”, afirma Margarida.

Para a fundadora, a Casa significa tudo. “Sou uma pessoa pobre, não tenho carro, nem nada e nunca comprei nada novo para mim. Sou mãe de 5 filhos, todos que me apoiam nesta empreitada. Então, este é um sonho realizado, não tinha noção de como seria e hoje eu penso assim: fiz um propósito com Deus, que Ele me livre destes problemas que os irmãos de rua têm, para que eu possa cuidar deles. Essa vida não é fácil e não adianta ficar internado numa clínica, sair de lá e não ter para onde ir”.

E Margarida finaliza: “Gostaria que os leitores olhassem para essa Casa com mais carinho, conhecessem nosso trabalho e os moradores. São pessoas que lutam com a vida e estamos aqui por amor. Minha vida é voltada a eles”.

A Casa de Apoio aos Irmãos de Rua São José está localizada na Rua José Rosa, 46, no Jardim Wanderley. O contato pode ser realizado através do e-mail casadeapoioirmaosderua@hotmail.com ou pelo telefone (15) 3305-3895.





Justiça Restaurativa:

Uma nova forma de convivência, pautada pela cultura da paz

Nestes tempos pós-modernos, em que a sociedade se depara com o aumento da transgressão e da violência, fazem coro os clamores populares no sentido da solução penal, punitiva, com as vozes pedindo penas mais duras e a redução da maioria penal. É natural que assim ocorra, pois há muito tempo a humanidade responde ao mal causado pelo crime com outro mal, aquele da pena corpórea imposta pelo Estado, ideologia esta que se consolidou em meados do século XVIII, a ponto de se fazer como uma verdade absoluta para aqueles que nascem e crescem nos dias de hoje.

Contudo, quando se passa os olhos pelos dados, os quais dão conta de que, de 1991 até 2011, ao passo em que a população brasileira aumentou em pouco mais de um terço, o número de encarcerados cresceu 480%, ou seja, quase cinco vezes, e, de outra banda, que os índices de reincidência – pessoas que cumpriram suas penas e tornaram a cometer delitos – giram em torno de 70% a 80%, chega-se à conclusão de que a punição, por si, por uma série de motivos de ordem psíquica, sociológica e cultural, não está se mostrando apta a trazer os resultados que a sociedade espera, como fazer com que as pessoas, pelo medo da pena, não cometam crimes e, por outro lado, impedir que aqueles que já cumpriram suas penas retornem ao mundo da delinquência.

Assim, é chegado o momento de a sociedade deixar de discutir sobre “mais do mesmo” e repensar o próprio caminho trilhado até então, ou seja, buscar novas formas de resposta à transgressão, pois, como já dizia Albert Einstein, “não se pode esperar resultados diferentes fazendo a mesma coisa todos os dias”.

E a Justiça Restaurativa traz uma nova forma de compreender o delito e reagir a ele, realmente eficaz para fins de evitar que o problema torne a acontecer nos mais diversos setores em que se verificam os relacionamentos interpessoais, mas, para além, visa a resgatar o valor justiça e instituir uma nova forma de convivência e interação humanas, fundadas no reconhecimento do outro, não como ob-

jeto, mas como ser humano, na construção do poder com o outro e não sobre o outro, na compreensão e no atendimento das necessidades, para, assim, trabalhar as responsabilidades da comunidade e de cada um em prol do bem-estar comum e da paz.

Um dos pontos centrais da Justiça Restaurativa está em entender que todos nós vivemos em sociedade, interligados de alguma forma, como se estivéssemos em um grande círculo, cada qual com sua individualidade, mas apresentando alguma importância para o desenvolvimento do todo, conceito este que também se encontra na Física Quântica e nas modernas teorias da Biologia. Portanto, não é possível simplesmente excluir qualquer pessoa quando esta comete algo errado, sendo necessário trabalhar as responsabilidades coletivas e individuais para que ela retorne à convivência comunitária da melhor forma possível. A propósito, neste momento em que perdemos um dos grandes ícones da paz mundial, Nelson Mandela, de nada adianta o mundo chorar a sua morte se nada aprende com o seu legado, e sua ideia principal foi exatamente essa, de que todos somos parceiros (partners) na construção da sociedade democrática, e, assim, são responsabilidades da comunidade e de cada um de seus integrantes a integração, a harmonia e a paz.

Não é por acaso que uma das técnicas para resolução de conflitos de que se vale a Justiça Restaurativa, a mais avançada a meu ver, é o processo circular, coordenado por facilitadores capacitados, em que se sentam, em círculo, vítima e ofensor, respectivos familiares, membros da comunidade direta ou indiretamente afetada pelo delito e representantes de entidades cujos trabalhos possam atender às necessidades e desejos, bem como, oferecer suporte para um novo caminho, tudo num ambiente seguro, que permite às pessoas trazerem à tona sentimentos mais profundos, como dor, angústia, tristeza, raiva, alegria, e, ainda, possibilita a cada um fazer emergir “o melhor de si”, que pautará a busca de um novo caminho.

No círculo, a partir de um procedimento próprio, cada qual das pessoas contará a sua

história, promovendo-se, assim, a reconexão humana. Ademais, vítima e ofensor, bem como respectivos familiares, poderão falar de angústias, frustrações, medos, erros e acertos. Tudo de forma a se chegar à compreensão íntima por parte do ofensor de que o ato de transgressão foi um erro, que gera consequências, principalmente de reparação para a vítima e para a comunidade, desconstruindo-se aquela “verdade” anteriormente por ele criada para se entender com razão de ter feito o que fez. A vítima também tem as suas questões e angústias acolhidas pelo grupo. E, ainda, pode-se chegar a identificar a responsabilidade da vítima e da comunidade próxima para a deterioração da relação de convivência e a eclosão do ato de violência.

Assim, a partir da identificação e assunção das responsabilidades, individuais e coletivas, são feitos os acordos, para colocar aquele caminho, que nasceu errado, no rumo correto, de forma que a transgressão nunca mais torne a ocorrer, exigindo-se daquele ou daqueles que criaram o problema e causaram danos que se responsabilizem efetivamente por uma solução, que não é dada pelo grupo, o qual auxilia na elaboração do plano de reconciliação social e garante suporte, principalmente por meio das entidades, a um novo futuro.

A Justiça Restaurativa é uma ação da Coordenadoria da Infância e da Juventude do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, da qual faço parte, projeto esse que ora implemento em Tatuí e em outras cidades.

A Justiça Restaurativa, apesar de estar arraigada no sentimento de humanidade e de justiça de cada um, é um tema complexo e multifacetado, difícil de ser explicado em poucas linhas. Portanto, nas próximas edições da Revista Hadar, procurarei desenvolver um pouco melhor cada um dos temas a ela ligados.

Marcelo Nalesso Salmaso é Juiz de Direito da Comarca de Tatuí e membro da Coordenadoria da Infância e da Juventude e do Grupo Gestor da Justiça Restaurativa do Tribunal de Justiça de São Paulo.

Astrólogo e os Astros em 2014

Saiba mais sobre essa profissão e o que 2014 anuncia

A chegada de um ano novo aproxima também as perguntas e questionamentos sobre o futuro. Como já diria o samba antigo “Como será o amanhã? Responda quem puder”. E há mesmo como obter algumas respostas sobre o ano que chega através das previsões astrológicas para 2014.

Ainda que poucos saibam, a Astrologia tem se tornado cada vez mais uma ciência reconhecida e aceita como profissão. Ademais, a constante aparição nos meios de comunicação fez com que estudantes e profissionais da área em geral, atualmente, ganhassem reconhecimento público, e legalização no Ministério do Trabalho no Brasil.

O dia mundial dos astrólogos é 06 de janeiro, comemoração do Dia de Reis, pois são considerados astrólogo da antiguidade. Esse dom era sinônimo de Sábio, e foram os Três Sábios-Astrólogos Belchior, Baltazar e Gaspar, os três reis magos, que tiveram a revelação da vinda do Filho de Deus, Jesus, e através da posição de uma Estrela puderam identificar o local exato onde Ele nasceria.

Nessa época de início do ano, é comum procurar saber as previsões que os astros trazem para o ano. Segundo o site Personare, especializado em consultas astrológicas, o ano de 2014 será regido pelo planeta Júpiter, o qual tem grande afinidade com o signo de Câncer. E, este signo expande o afeto, o sentimento, a vontade de ter/manter um par,

os vínculos. Faz valorizar a família, a casa, a vida privada e o mundo interior. Cria nas pessoas um desejo maior de estarem bem, ao invés de só parecerem bem. Por este motivo, Câncer é considerado a exaltação do planeta Júpiter (este é o nome dado para quando um planeta fica muito bem em um determinado signo), porque nos faz buscar os verdadeiros valores e o bem-estar.

Como Júpiter em Câncer favorece os vínculos, solteiros querendo encontrar um relacionamento não deverão se acomodar agora, mas, sim, sair em busca do preenchimento que tanto anseiam.

Trata-se, também, de uma grande época para o crescimento emocional. No entanto, essa oportunidade só estará disponível para quem estiver disposto a se abastecer interiormente de novas ideias e valores, procurando livros, cursos ou terapia que ajudem nesta tarefa. Júpiter vai ficar em Câncer até meados de julho de 2014.

A partir de 16 de julho de 2014, Júpiter ingressa em Leão, onde permanecerá durante um ano. Sendo Leão o signo dos filhos, veremos uma época na qual muita gente terá vontade de ser pai ou mãe pela primeira vez, ou encomendar mais um rebento. As pessoas também vão desejar mais alegria e vibração em suas vidas, por isso, os serviços, locais e empreendimentos de lazer serão muito mais procurados e valorizados.

SETAL
PORTÕES AUTOMÁTICOS

Av. Salles Gomes, 156 - Tatuí/SP (15) 3305-7000/3251-4519/ID: 649*1788
www.setalserralheria.com.br - setalserralheria@hotmail.com



Cada día un momento

MODO DI F



Victoria Beckham

Dos palcos, para as passarelas.

Símbolo de elegância e bom gosto, Victoria Caroline Adams Beckham, cantora, compositora, empresária e designer, é um dos nomes mais lembrados, quando o assunto é moda.

Conhecida mundialmente como Posh Spice, apelido que surgiu na época em que era uma das vocalistas das Spice Girls, por ser a mais elegante e chique do grupo, Victoria é pura elegância, dos pés à cabeça.

Por falar em Spice Girls, o grupo foi o responsável por lançar Victoria no mundo das estrelas e depois de vários anos de fracassos, na década de 90, as integrantes Melanie C, Melanie B, Emma, Geri e Victoria, veem a música "Wannabe", ser a número 1 em mais de 40 países.

Natural de Harlow, na Inglaterra, casada com o jogador de futebol David Beckham, mãe de Brooklyn, Romeo, Cruz e da pequena Harper, Victoria expôs sua primeira coleção em Nova York, no ano de 2008, lançando uma linha de acessórios, jeans e o carro chefe de sua marca DVB, que são os vestidos em alta costura.

Victoria também tem sua própria linha de óculos de sol e perfumes, intitulado Intimately Beckham, além de ter firmado parceria com a loja japonesa Samantha Thavasa e

Shiatzy Chen, para produzir bolsas e joias.

Sobre suas inspirações, Victoria afirma que tudo a inspira, mas em especial a sua família. "Um dia, por exemplo, o meu filho Romeo chegou do futebol, trazia uma bola e foi na cozinha. Isso deu-me uma ideia para um dos temas das minhas coleções".

Em sua carreira, a ícone fashion também participou de cinco documentários oficiais e reality shows sobre sua própria vida, como o "Ser Victoria Beckham", o "Real Beckhams" e "Victoria Beckham: Coming to America", além de uma aparição em um episódio da série de TV americana Ugly Betty.

Recentemente, Victoria Beckham venceu o "Bambi Awards", em Berlim, na Alemanha, na categoria de Moda, graças à sua marca de roupas DVB. Ela ainda lançou dois livros best-sellers, um sobre sua autobiografia e o outro, um guia de moda.

Em entrevista para uma revista de Nova York, a ex-Spice Girl Victoria Beckham afirmou que pretende construir um império da moda. "Quero crescer e crescer, chegar ao maior número possível de mulheres no mundo, quero ter mais linhas de produtos. Agora, tenho cinco, mas gostaria um dia de fazer sapatos, maquiagem, roupa íntima. Há tantas coisas que eu quero fazer", finaliza.

Um Feliz 2014
para todos! Venha
Brilhar com a Gente.



oBoticário



pitaya

Você exoticamente
hidratada!

Elmec

Tule Ilusione

Todo o charme da transparência que está na moda

A moda vem cheia de inovações a cada estação, surpreendendo sempre quem é adepta a este mundo de constantes novidades. Por falar em inovação, a febre do momento, tanto nas passarelas, como nas vitrines, são os trajes confeccionados com tule ilusione.

Como diz o próprio nome, este tecido fininho cria a ilusão de que o corpo está com algo à mostra, mesmo estando coberto e tem a intenção de criar um ar mais sofisticado, charmoso e sexy, como se fosse uma segunda pele, em tom nude.

Para deixar a composição ainda mais bonita, basta aplicar renda ou cristais sobre o tule, o que faz parecer que as pedras e brilhos estão colados sobre a pele. Depois, é só brincar com o jogo de mostra e esconde que o tule ilusione pode proporcionar.

O tule é sempre encontrado em vestidos de festa, que pedem algo com mais glamour, acompanhados de decotes e fendas, mas nada muito exagerado, para não deixar o visual pesado, pois é ele que vai ser o ponto alto da produção e como a transparência é apenas um detalhe, mas que vai fazer a maior diferença na produção, não pode ser usado de forma vulgar, nem em toda a roupa.

Porém, não somente os vestidos de noite podem ter tule, mas também, as roupas que não levam o bordado, apenas a delicadeza do ilusione, que dá para ser usado até de dia, em um caimento perfeito, deixando a pele em destaque.

As peças compostas por tule ilusione exibem toda a feminilidade da mulher que gosta de se vestir bem e estar na moda.



“Imaginação é tudo. É uma visão preliminar do que vai acontecer em sua vida.”

(Albert Einstein)

Um Feliz 2014 para todos!


Elimec[®]
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí/SP - (15) 3259-7014/3259-4543
www.elmeccomunicacoes.com.br

A Econômica

Aqui, você encontra tudo para o seu verão!

Largo do Mercado, 39 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-8734



Kanguru Bolsas



Volte às aulas com estilo!

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

Magazine Metrôpoles



Aromatizadores de ambiente, água perfumada para roupas, sabonetes líquidos da marca Greenswet.

Rua Capitão Lisboa, 657 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-1997

One Store Marisol



Lilica Ripilica e Tigor T.Tigre você encontra na One Store Marisol.

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



O Dia de Elicéia

Roupa nova, sapato novo, lingerie nova, óculos de sol novos, bolsa nova, acessórios novos, perfume novo e um lindo visual são tudo o que uma mulher quer para começar um ano novo!

A nossa primeira realizada do ano de 2014 é a Elicéia de 34 anos, uma mulher batalhadora, mãe de três lindas filhas e que, há cinco anos, trabalha como garri na cidade de Tatuí.

Quem nos enviou essa carta foi sua filha mais velha Maiara que, além de nos contar o quanto a sua mãe é especial, também disse que gostaria de vê-la arrumada e vaidosa.

Mas isso só foi possível graças aos nossos colaboradores que apresentaram nossa realizada.

Então, é hora de pegar os presentes...

Na loja Celina, Elicéia foi tratada como uma modelo, experimentou muitas roupas e escolheu um lindo vestido longo, frente única, de poliéster na cor ouro velho, um luxo!

Os sapatos foram um presente da *Traços da Flor Sapatos Femininos*, uma sandália modelo cunha, na cor bege e detalhes dourados no salto que, além de linda, também é muito confortável.

Já os acessórios ficaram por conta da loja *Goût Dolce Vita*, que escolheu um par de brincos de cristais Swarovski preto com dourado e um jogo de pulseiras de miçangas, também com cristais Swarovski preto, da coleção Elements Dolce. Belíssimos!

E quem mais uma vez participou do realize-se doando uma linda bolsa preta de couro ecológico, com detalhes em dourado, que pode ser usada como uma bolsa de mão ou transversal, foi a Loja *MP Modas e Presentes*.

A lingerie ficou por conta da *Outlet Valisere*, que deu um conjunto da marca Valfrance na cor Eros, sendo o sutiã com bojo e detalhes com renda que deixou a nossa realizada muito sensual.

A *Ótica Virtual* deixou nossa realizada muito à vontade, ela escolheu um lindo par de óculos de sol no estilo aviador, com proteção UV e lentes em degradê com as hastes na cor roxa. Elicéia amou.

E para finalizar os presentes, Angélica da *UP!* deu um perfume da CKI-N2U Her de 50ml, que deixou nossa realizada muito cheirosa.

Depois de muitos presentes, chegou a hora de mudar o look...

No *Studio Kafifa Fashion*, a cabeleireira Selma começou com o corte de cabelo. Primeiro, ela deu uma desconectada nos fios, o que deixou Elicéia com um corte moderno sem mexer muito no comprimento, pois nossa realizada gosta dos seus cabelos compridos e, em seguida, Selma fez uma mistura com a tinta castanho e castanho acobreado e, enquanto a tinta estava agindo, ela cuidou das suas sobrancelhas, deixando-a com um semblante muito mais feliz. Após retirar a tinta, Elicéia ganhou uma hidratação que deixou seus cabelos mais sedosos e macios e, em seguida, uma escova com lindos cachos nas pontas.

As unhas ficaram por conta das manicures Tatiane e Eliane, que deram um tratamento especial para Elicéia. Nas mãos, Eliane passou a cor Energia da Risque, que ficou muito delicada. E, nos pés, Tatiane hidratou e passou a cor "Tatiana Cremosa" da linha Ellen Gold.

A maquiagem ficou por conta de Luiza que usou prime, corretivo, base e um fixador para que a sombra pudesse durar mais. Como sombra, Luiza passou tons de marrom e dourado, finalizando a maquiagem com rímel, blush, batom e gloss.

Depois de toda produzida, a cabeleireira Selma usou um fixador para modelar os cabelos de Elicéia.

Então, chegou a hora de encontrar com a família...

Elicéia foi com as suas filhas e neta para a *Pizzaria La Toscana* e, além de serem super bem atendidas em um ambiente muito familiar, elas ainda puderam saborear a deliciosa pizza de mussarela e de calabresa feita especialmente para ela.

Feliz Ano-Novo, Elicéia, é o que nós desejamos a você e a sua linda família!



UP, Tatuí



Traços da Flor Sapatos Femininos



Studio Kafifa Fashion



Pizzaria La Toscana



Outlet Valisere



Ótica Virtual



MP Modas e Presentes



Loja Celina Roupas & Acessórios



Goitê Dolce Vita Acessórios

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Loja Celina Roupas & Acessórios, Rua José Bonifácio, 853, Centro de Tatuí, Fone: (15) 3251-4263/3251-6684; **Traços da Flor Sapatos Femininos**, Av. Coronel Firmo Vieira de Camargo, 626, Centro de Tatuí, Fone: (15) 99134-1243/99706-9939; **Goitê Dolce Vita Acessórios**, Rua 11 de Agosto, 90, Centro de Tatuí, Fone (15) 3259-6126; **MP Modas e Presentes**, Rua Cel. Aureliano de Camargo, 490, Centro de Tatuí, Fone (15) 3205-2591; **Outlet Valisere**, Rua Cel Lúcio Seabra, 582, Centro de Tatuí, Fone (15) 3251-7322; **Ótica Virtual**, Rua 13 de Maio, 539, Centro de Tatuí, Fone (15) 3259-2783; **UP, Tatuí**, Fone (15) 998080707; **Studio Kafifa Fashion**, Rua 11 de Agosto, 454, Centro de Tatuí, Fone (15) 3251-6487; **Pizzaria La Toscana**, Rua Farmacêutico Afonso Avalone, 200, Dr. Laurindo, Tatuí, Fone (15) 3251-3700; **Josué Mota Fotografia**, Rua Cônego Demétrio, 391, Centro, Tatuí, Fones: (15) 99721-0616 / (15) 99730-2150 contato@josuemota.com e www.josuemota.com.br

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 esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.



Pesquise preço na hora de construir

Pesquisar - e negociar - preços dos materiais de uma construção pode ser trabalhoso, mas é imprescindível, na hora de construir.

Os materiais de construção representam em média 60% de tudo o que você vai desembolsar na hora de construir. Por isso é muito importante fazer vários – e bons – orçamentos antes de fechar qualquer negócio. Três cotações, para cada item da lista de compras é o suficiente. Mas por onde se deve começar?

Uma opção é contratar um engenheiro ou arquiteto para cuidar dessa etapa – que se responsabilizará pelas especificações e listagens de material, além da indicação de fornecedores confiáveis. Desta forma evitam-se desperdício e execução errada do projeto.

Outra opção é encarar a tarefa sozinho, mas deve-se tomar muito cuidado com cotações mal feitas e compra de produtos de má qualidade ou que não estão de acordo com o projeto.

A internet e revistas especializadas são uma boa opção para quem decidir orçar por

conta própria, mas tenha em mãos a lista do material necessário e, se possível, seu código e marca de preferência, para evitar orçar itens semelhantes e de qualidade diferente. Lembrando que na hora de negociar - os abatimentos no preço – há mais vantagens pessoalmente.

Outra dica, quem vai à procura de preço, não pode ter preguiça, a compra deve ser feita em depósitos, fábricas e mineradoras, por isso, para evitar perda de tempo, o estoque de materiais se faz necessário, lembrando sempre que quanto maior a entrega, menor o preço.

É ideal ter o cálculo exato do material que será usado, pensando nas possibilidades de arrematar o material estimado para cada item de uma vez só. A entrega também pode ser negociada, para ser entregue por partes – a medida da necessidade em que for sendo usado o material.

Aquela loja de material perto da obra pode ser útil, mas somente no caso de pequenas emergências.

Fique muito atento com queimas de estoques, os materiais de construção são feitos de matéria-prima, que devem ser estocados de forma adequada, e não podem ser esquecidos nos depósitos – portanto, prefira lojas de grande retirada na compra do material.

E a última dica é: nem só de bom preço se faz uma boa compra! O mais importante é a qualidade do material, depois vem a assistência técnica, a garantia, facilidade de reposição e prazo de entrega, que contam muito na hora de construir. Afinal, na construção, tempo também é dinheiro.

Com disposição e oportunismo na hora de pesquisar e negociar preços, podemos fazer bons negócios na hora de construir.

Aline Fernanda Simões
Engenheira Civil – CREA – 5062291795

ConstruBem

Projetos:

- Residencial, Comercial e Industrial <
- Corpo de Bombeiro <
- Estrutura <
- Regularização <
- Ampliação Residencial, Comercial e Industrial <
- Reforma em Geral <
- Estudo de Viabilidade de Terreno <

Aline Fernanda Simões
Engenheira Civil CREA 5062291795



Elmec

Que 2014 seja repleto de
prosperidade para todos.

Rua Júlia de Melo Machado, 351 - Parque Industrial - Tatuí/SP

Fixo (15) 3251.4744/Vivo 99656.4485/Tim 98159.5922/Nextel 78362092/ID978*15517

gesso.confianca@hotmail.com



Parece, mas não é

Os benefícios do piso sintético de madeira.

O revestimento das casas compõe parte fundamental da decoração e do bem-estar daqueles que vivem no local. Além de deixar o ambiente mais bonito, determinados materiais também são responsáveis por auxiliar na ventilação dos espaços, promovendo maior conforto nas diferentes estações do ano.

A madeira foi, durante muito tempo, um dos materiais mais requisitados para a decoração de ambientes, tanto na parte dos móveis quando no revestimento em forma de piso, ou então dos chamados tacos. Mas, com o passar do tempo e a degradação do meio ambiente, foi necessário tecnologia

consciente que fosse capaz de transformar pisos sintéticos, deixando-os com o mesmo efeito do natural.

Chamados de pisos vinílicos, que imitam madeira, essa inovação está em alta no mercado da decoração. Também denominados de ecológicos, eles causam o mesmo efeito visual, não degradando o meio ambiente com o desmatamento.

Os revestimentos sintéticos reproduzem a madeira de forma perfeita. Mas, com o benefício de pesar menos no bolso, além de não extrair a matéria-prima da natureza. A durabilidade e os gastos com a manutenção ficam menores quando colocados na pon-

ta do lápis. O material do piso vinílico não exige o mesmo cuidado que a madeira em si, mas é necessário cuidado e atenção na hora da colocação, para que as emendas não fiquem visíveis.

Na hora de montar a decoração, é importante verificar se já não existem revestimentos de madeira no local, para que o piso a ser colocado não destoe do novo. Uma sugestão fundamental está em fazer uma profunda pesquisa de preços e de qualidade. A indicação de especialistas e as lojas especializadas podem ajudar na hora de escolher o piso, as cores e os modelos a serem utilizados.

christen
engenheiros e arquitetos

christenarquitetura.com.br [f/ChristenArquitetura](https://www.facebook.com/ChristenArquitetura)

End. | Praça Paulo Setúbal, 22 | Centro | Tatui-SP | (15) 3305-7977

// residencial // comercial // reformas // maquetes // execução de obras //



27



ADNEI DAS PEDRAS

Adnei das Pedras
 (Também temos pedras para piscinas)
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677
www.adneidaspedras.com.br



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



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

A maior decisão do ano novo

Aprendendo a querer

Nesses 13 anos e, praticamente, depois de trezentos projetos que tivemos a honra de participar, ganhamos uma breve ideia do que se passa na cabeça de quem sonha construir.

Nunca nos preocupamos em criar uma estatística ou categorias, mas sabemos que o melhor cliente é aquele que sabe muito bem o que quer. Adoramos atender engenheiros e meticulosos em geral. Adoramos quem quer assim e quem quer assado. Adoramos o intransigente e o turrão. O pior, não apenas para nós, mas para ele mesmo, é o cliente que não faz ideia do que realmente quer. Como ensinar alguém a querer? Como ensinar o que se quer?

Querer é poder. Esse chavão é um dos melhores que existem por aí. O prazer de saber o que queremos é que as conquistas acumulam até o amplo entendimento da meta. O prazer de conseguir o que escolhemos é maior do que simplesmente conseguir o que for. Conseguir sem querer é um tipo

de decepção, porque não passa de um acidente que resulta em qualquer coisa, menos no que se quis. O que dissemos aqui parece complicado? Então, tente fazer um projeto para quem não sabe o que quer.

A primeira dica para ensinarmos alguém a querer é reconhecer o necessário. Suprir o que necessitamos atende o real, a vida. Podemos ter caprichos, mimos, mas nada é tão verdadeiro quanto o alívio de uma necessidade atendida. Comida para o saciado não tem a metade da graça que tem para quem tem fome. Então, se queremos construir o que não necessitamos, facilmente cairemos em uma confusão e na chateação das nossas "pseudo-escolhas".

A segunda dica é visualizarmos o que queremos. Quando visualizamos, não ficamos inseguros e não mudamos de ideia a cada palpite dos outros. Quando visualizamos, uma parte da nossa alma pinta o cenário e uma outra parte joga movimento na tela da intenção. Sem essa projeção pessoal, qual-

quer ideia, mesmo excepcional, soará falsa aos nossos propósitos íntimos.

A terceira dica é que não adianta pagarmos para que alguém queira por nós. Contratamos a concretização, apenas isso. A capacidade do profissional é entender e formalizar, mas nunca querer o que sequer supomos.

Embora essa coluna seja sobre arquitetura, o assunto desse mês é mais importante do que falarmos sobre paredes e telhados. Tudo nasce da firmeza do espírito do homem.

Estamos entrando no ano novo, momento em que muitos estimam metas e melhorias para um futuro melhor. Desejamos, para todos os amigos que nos leem, um ano em que possamos querer cada vez mais, que possamos realizar o que queremos com a lucidez e a firmeza de nossos corações. Queremos que queiram, sinceramente e sempre mais. Abraços.

Davison Pinheiro e Veridiana Pettinelli
www.arqprojetos.arq.br

Tudo em Pedras decorativas!



Pedras Prudente

www.pedrasprudente.com.br

Solicite seu orçamento!

(15) 3251-1487

vendas@pedrasprudente.com.br

facebook.com/pedrasprudente

Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatuí/SP



Aceitamos:
CAIXA
Construcard



Consulte o regulamento interno da loja.

Enxrc

SOLTEK
AQUECEDORES SOLAR
A MELHOR ENERGIA DO PLANETA NASCE TODOS OS DIAS

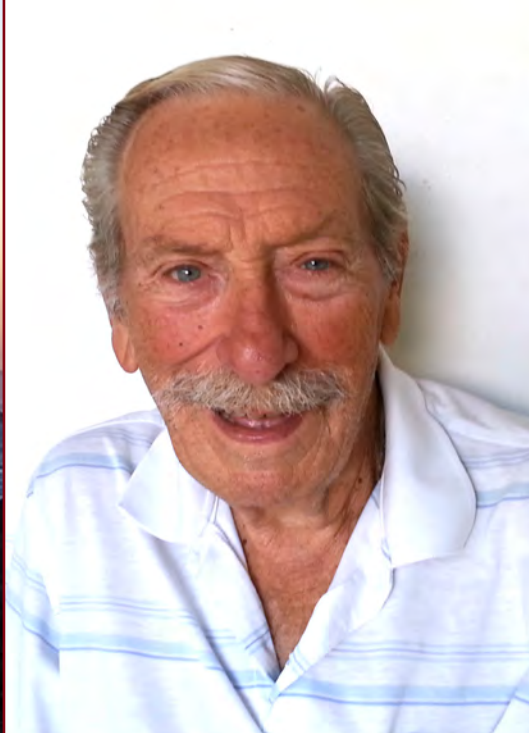
A Soltek Aquecedores conta com uma linha completa de aquecimento Solar e a gás para banho, piscinas e banheiras

Rua 7 de Setembro, 217D - Tatuí/SP (15) 3259-3021/3259-2357
www.soltekaquecedores.com.br

Enxrc

José Rigolon

Um homem de grande talento



Em uma casa em meio à tranquilidade da natureza, José M. Rigolon vive com sua companheira de mais de 60 anos, Elza Gomes Vaz Rigolon, cuja união rendeu três frutos, os filhos Denise, Sid José e Paulo José. Além de pai, o entrevistado também é avô de 7 netos e tem 3 bisnetos.

Aos 87 anos, o paulista considerado “pé vermeio”, administrador de empresas por formação e jornalista de fato, como o próprio José Rigolon afirma, ele tem a história de sua vida, embalada pelas doces palavras das poesias e crônicas que escreve, que somam mais de 600, além dos livros “Parceria – Palavras e Figuras” e “Letras e Linhas” e também de sua colaboração mensal para a revista *Insieme*, que circula na Itália e para o jornal *Integração* de Tatuí.

Admirador de Veríssimo, João Ubaldo, Arnaldo Jabor, entre outros, Rigolon afirma categórico que não tolera a burrice, crônica de algumas pessoas, que não veem outras variáveis, sendo que em uma única coisa, é possível enxergar muitas outras. “Se existe o princípio fundamental para a cultura de alguém, é a leitura, pois ela abre estradas, que por elas, você percorre, quebra a cara, vai para outra, vai além”.

O próprio José Rigolon conta que já quebrou a cara uma porção de vezes, foi feliz inúmeras vezes e de vez em quando é infeliz. Já brigou, ficou alegre, contou piadas quando quis, enfim, sabe viver.

Para quem não sabe, Rigolon escreve uma crônica por semana para o jornal *Integração*, de Tatuí, há 14 anos, morou em Asunción, no Paraguai, durante dois anos, aos 18 anos foi voluntário da FAB (Força Aérea Brasileira) na

segunda guerra mundial, fala inglês e espanhol fluentemente, foi diretor durante 33 anos da empresa Igarapé e é apaixonado pelo mar.

“Numa vida longa, há vantagens e desvantagens grandes. Primeiro que você coleciona muitas experiências e pra saber quais são sadias e quais não são, só depois de algum tempo, aí então, concluímos que se determinadas coisas não tivessem acontecido, não teria adquirido valores”, acredita Rigolon.

José diz que a felicidade é extremamente complicada e muito difícil de definir. “É a mesma coisa que a esperança, que para mim, é uma mentira, porque ela dá a você a esperança de conseguir alguma coisa, quando na realidade, ela mesma sabe que aquilo não vai acontecer”.

O cronista acredita que a felicidade é de momento. “Você vive numa sociedade e nela há momentos felizes quando trocamos informações, estamos entre amigos. Mas, quando precisamos de dinheiro e não temos, isso se torna ruim”.

Depois que se aposentou, José afirma que sua capacidade ficou limitadíssima, em relação à sua possibilidade anterior. “Aí vem aquela famosa frase: mas você tem saúde e de fato é bom tê-la. Mas também é bom ter uma grana para viajar, comprar algo. Deixei de se feliz? Não, mas o conceito de felicidade é muito variado

e por isso julgo a felicidade momentânea. Você sai da felicidade e se torna um sujeito normal, que não é nem feliz, nem infeliz. Ele simplesmente vive o momento”.

Em tom de brincadeira, José Rigolon diz: “tenho medo das mulheres, que são seres perigosíssimos. Elas nos fazem fazer cada besteira, que não tem tamanho. Por isso, sempre use prudência. E ela é a pior das coisas que você pode fazer. Se você for alguém prudente, vai deixar de fazer uma série de coisas que podia ter feito e o fato de não fazer, é muito frustrante”.

Sobre suas inspirações, ele é categórico: “Eu sei lá de onde vêm minhas inspirações. Escrevo sobre política, críticas políticas, sempre li muito em minha vida e isso deu a mim um background que faz com que os assuntos apareçam. Comecei a escrever esporadicamente e isso acabou virando uma rotina de vida, uma necessidade pessoal, pois é importante colocar para fora o que você pensa, pois é uma visão unilateral que, às vezes, pode até ser distorcida, mas é o valor da opinião que prevalece, num mundo que é formado por milhões de opiniões, sobre um assunto só”.

E por falar em inspiração, abaixo, nós, da Revista *Hadar*, homenageamos nosso entrevistado, que com muito carinho nos recebeu e nos deu a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre sua vida.

Você

Puxa! Você é tão maravilhosa
Que até me faz pensar em ideias absurdas,
Como por exemplo: “ter você só pra mim”.

Eu sei que seria tão cretino
Como colher rosas e levar pra casa.
Todo mundo sabe que para isso
Existem rosas de plástico!

Eu não disse que a ideia era absurda!
O que você quer que eu faça?

Você é tão maravilhosa...
Assim como tem marias auxiliaadoras,
Por que você não pode se chamar maria geradora?

Sabe... gostaria de ter
Você sempre perto
Nas minhas noites de medo.

...acho que essa é a razão
Da ideia boba
De ter você só pra mim...



O evento agitará o

Maior evento esportivo programado para

O ano nem bem começou e o assunto que mais chama a atenção do brasileiro, depois do julgamento do mensalão, é a Copa do Mundo, que começa em junho. A abertura do torneio será no dia 12 (dia dos namorados), com o jogo entre a Seleção Brasileira e a Croácia, na Arena Corinthians.

Um dos maiores eventos esportivos do mundo (senão o maior), a Copa será transmitida para mais de 190 países, com um público estimado em um bilhão de pessoas. Os números que envolvem a competição são superlativos em quase tudo. Pela primeira vez na história do torneio, todos os campeões mundiais das edições anteriores estarão participando entre as 32 seleções de diversas partes do planeta.

E a equipe que vencer a competição embolsará um prêmio de R\$ 83 milhões, quantia que certamente é um ótimo incentivo para que todos se esforcem. Mas mesmo quem não passar da primeira fase não voltará para casa de mãos abanando. A FIFA, entidade que comanda o futebol mundial, anunciou que a seleção que for eliminada logo no começo ganhará R\$ 19 milhões. Segundo a FIFA, o total da premiação esse ano será de R\$ 1,3 bilhão, valor 40% maior do que o da edição anterior, em 2010.

Investimento bilionário

Não são só os prêmios que terão um volume vultoso. Os investimentos previstos para se-

rem feitos no país pelo governo federal chegam a quase R\$ 26 bilhões, sendo que boa parte deles (R\$ 16,8 bi) já foram contratados, segundo o Portal da Transparência.

Tamanho volume de investimento justifica os argumentos daqueles que defendem a realização da Copa no Brasil, apesar dos inúmeros problemas que o país enfrenta, como infraestrutura precária e falta de segurança. Entre os argumentos, está o que afirma que, após o encerramento da competição, investimentos feitos na melhoria dos transportes, dos aeroportos e infraestrutura em geral, serão aproveitados pelo povo brasileiro. E isto certamente significará uma melhora na qualidade de vida da população.

E, ainda há a questão do turismo externo e interno. Milhares de turistas deverão aportar por aqui durante o evento e eles deverão injetar dinheiro na economia, pois ficarão em hotéis e gastarão com passeios, restaurantes, shopping centers, serviços. Representantes do setor de turismo acreditam que o turismo interno também será estimulado, pois muitos brasileiros podem querer viajar para assistirem os jogos nos estádios ou em casa de parentes. E há aqueles que não gostam de futebol e podem querer se refugiar em alguma pousada perdida pelo interior do país.

Não é à toa que municípios de todo o Brasil se preparam para o evento. Em São Paulo,

não poderia ser diferente, municípios de todo o Estado se mobilizam para participar de alguma forma da competição. Cidades como Bauru, São João da Boa Vista e Araraquara estão no páreo. Esta última está, inclusive, preparando um novo terminal em seu aeroporto, tendo em vista o aumento no volume de viagens no período.

Região

O Sudoeste paulista também deverá sentir os efeitos positivos do evento. Empresas do segmento de turismo esperam um aumento nas viagens, inclusive para o exterior, pois há quem deseje aproveitar o período para viajar para fora, já que o Brasil provavelmente irá parar durante a Copa, principalmente nos dias de jogo da Seleção brasileira. Pelo menos três seleções deverão ficar hospedadas na Região: Rússia, Japão e Honduras, que escolheram as cidades de Porto Feliz e Itu como subsedes da Copa. Segundo o portal G1, os russos ficarão no hotel San Raphael e estádio Novelli Júnior, e japoneses, no Spa Sport Resort, em Itu. Enquanto os hondurenhos treinarão em Porto Feliz, na Academia Traffic, CT do Desportivo Brasil. Pesou na escolha das cidades a boa infraestrutura do CT em Porto Feliz e a localização estratégica de Itu, que fica próxima ao Aeroporto Internacional de Viracopos (Campinas) e também da capital, São Paulo.

COPA

FIFA

País como um todo

o nosso país deve impulsionar economia

31

Segundo o Comitê Paulista para a Copa de 2014, agora com as bases confirmadas, as cidades iniciarão um trabalho de potencialização do turismo local, em busca de um intercâmbio cultural. O comitê deve atuar para ajudar os municípios a aproveitar a oportunidade de receber uma delegação. Isso significa ter um calendário oficial de eventos para que seja feita uma troca de experiências de cultura, com atividades na rede municipal de ensino, festivais, o clima da cidade, a torcida é que o município possa ter uma comunicação turística mais diversificada.

Sorocaba

Sede da região de Itu e Porto Feliz, a cidade de Sorocaba também está no catálogo da FIFA de possíveis subdesdes da Copa do Mundo. O comitê estadual está otimista com a escolha do município como base de alguma delegação. Segundo o comitê estadual, a meta de São Paulo abrigar 15 seleções deve ser alcançada ainda neste mês de janeiro, o que confirmaria o potencial do Estado.

Comércio

O comércio também deverá sentir um impulso nas vendas. Veja agora as opiniões de empresários ouvidos pela Hadar.

“Comparando com Copa do Mundo em outros países, no passado, os turistas costumam conhecer o país e viajam internamente nos intervalos dos jogos. Em nossa região, temos Hotéis Fazendas, parques temáticos como o Sítio do Carroção e Parque Aquático, pesqueiros, alambiques entre outros atrativos, mas se o nosso Conservatório Musical mantiver um calendário durante a Copa, Tatuí poderá ser um polo cultural musical”. A opinião é de Eric Proost, 47



anos, agente de viagens e proprietário da Antuérpia Turismo, em Tatuí, empresa com laços na Itália e na Bélgica.

Segundo ele, empresas de transporte e operadoras turísticas estão se preparando para atender os turistas que virão para a Copa, inclusive, disponibilizando guias bilíngues para os estrangeiros.

Serviços

Proost acredita que como a tabela de jogos da primeira fase do mundial já está definida, as empresas já podem começar a vender os receptivos (turismo receptivo) para as cidades-sede, junto com passagens aéreas. “Acredito que muitas pessoas da Região poderão se mover para acompanhar algum jogo em vários pontos do Brasil”.

Ele revela ainda que a sua empresa, a Antuérpia Turismo, “foi convidada pelo Cônsul Geral da Bélgica e a Equipe de Futebol Belga, para participar do projeto privado chamado de Cidade Belga. Durante a Copa do Mundo, o DREAM TEAM belga ficará instalado nos arredores de São Paulo e uma grande cidade belga será instalada em São Paulo como ponto de encontro dos torcedores, representantes oficiais, equipe esportiva e amigos. Teremos as partidas transmitidas por um telão e vários eventos organizados neste local, com comidas e bebidas belgas, num estilo tomorrowland para fazer deste local um grande camping para os visitantes da Bélgica”.

Evento trará mudanças

“Este evento irá influenciar muitas mudanças no país inteiro. No nosso ponto de vista, que é voltado para intercâmbio, as pessoas serão motivadas a aprender o inglês para se comunicar com a pessoa estrangeira. O Brasil irá receber muitos estrangeiros antes, durante e depois deste evento. Nosso país está na moda mundial e para se comunicar com o mundo é necessário falar inglês. Sorocaba e região fazem parte do estado mais importante do Brasil, iremos receber estrangeiros em empresas, visitas técnicas de matrizes multinacionais”, afirma Erica Simões, proprietária da IE intercâmbio, em Sorocaba.

Mesmo não atuando no segmento de turismo nacional e receptivo, a empresária prevê um aumento no volume de suas vendas. “Nós enviaremos muitos intercambistas para o exterior durante este período (durante a Copa). Várias pessoas já compraram seu intercâmbio para junho e julho. Muitos estão aproveitando que as escolas mudaram a data das férias, algumas empresas irão tirar férias coletivas ou os funcionários serão liberados para assistir aos jogos”.

Potencial

Para Erica, a competição será um sucesso, embora existam pessoas que pensem de outro modo. E mesmo estes devem viajar. “Outros pensam na “bagunça” que o Brasil pode se tornar durante este período, eles não acreditam no potencial da nossa infraestrutura. Temos aqueles que não gostam de futebol, dizem que tudo será voltado para o futebol, a TV só irá mostrar os jogos, as conversas serão baseadas apenas

nisso em todo lugar do país. Eles acreditam que o Brasil não irá suportar tantos estrangeiros e que ocorrerão muitos problemas, como a falta de segurança. Uma coisa que já acontece normalmente, imagina quando não se tem o controle da multidão?”.

Mas, a julgar pelo aumento nas vendas, a Copa será mesmo um sucesso, como prevê a empresária. “Já aumentaram e muito as vendas em função da Copa. Não esperávamos que isto pudesse acontecer. Acreditávamos que ninguém iria viajar em junho ou julho, já estávamos nos preparando financeiramente, mas está acontecendo o contrário. Várias pessoas estão se preparando com antecedência e comprando o intercâmbio para “sumir” ou aproveitar o exterior o quanto antes. Temos pessoas de todo o tipo neste mundo. Cada um tem a sua visão e personalidade. Eu vou ficar aqui para apoiar o meu país, mesmo sabendo que existem outros países muito melhores que o nosso, gosto do calor humano que só o brasileiro tem”, afirmou Erica.

A empresária Claudia Rosa Ferreira, 46 anos, proprietária da Clatur Agência de Turismo, na cidade de Itu, tem certeza que o evento terá influência no país e em sua cidade. “Receberemos turistas do Brasil e do exterior, acompanhando as seleções de futebol, além de jornalistas também do Brasil e do exterior que irão cobrir as preparações e jogos. Acredito que muitos deles aproveitarão antes e/ou depois do evento Copa do Mundo para fazer turismo no Brasil. Muitos deles poderão retornar no futuro; voltar para mostrar o Brasil para seus amigos e familiares,



fomentando ainda mais o turismo brasileiro”.

Para Claudia, outro aspecto positivo é que “os governos Federal, Estadual e Municipal se viram forçados a melhorar a infraestrutura local para conseguir receber melhor os visitantes que virão para o grande evento. Para exemplificar, temos as construções dos estádios, acessos, transporte coletivo, pontes e viadutos, construções de novos hotéis, melhoria das empresas especializadas em transfer de turistas entre aeroportos, hotéis e eventos, entre outras obras. Na esfera municipal, podemos citar especialmente Itu, como sede de duas seleções de futebol, Japão e Rússia, e que tem melhorado a infraestrutura do estádio de futebol municipal, além de hotéis e serviços, incluindo aulas de inglês para a Guarda Municipal e outros servidores”.

Assim como outros segmentos da cidade, a agência de Claudia está se preparando para atender os turistas que virão ao país. “Temos contratos com as maiores empresas de hotelaria no Brasil e Exterior, além de Operadoras de Turismo que vendem pacotes completos, com aéreo+hotel+receptivo. Antes mesmo da divulgação de que Itu seria sede ou não, tivemos conversa com as Operadoras para fomentar turismo na nossa cidade e região, já que Itu é uma Estância Turística, berço da República, colocando nossa Agência como auxiliar no acompanhamento e atendimento aos turistas. Além disso, estamos em conversação com uma empresa no Japão, Imai Ltd., para a busca de turistas ou empresas japonesas que queiram comprar os serviços diretamente conosco, de acordo com os contratos firmados”.

A empresária diz que há a expectativa de aumento nas vendas em função do evento. “Há

diversas opções de vendas, como Passagens Aéreas Nacionais e Internacionais, Hotelaria, Transfer, Parques de Diversão (Hopi Hari, Wet'n Wild, Xuxa, Aquário de SP, Castelo Park Aquático), Guias, enfim, direta ou indiretamente poderemos vender nossos serviços ou ser contratados em uma terceirização. Por tal motivo, já há os contatos desde antes da homologação de Itu e Porto Feliz como sede. Acredito que todas as cidades da região possam ser beneficiadas, desde que colocando algo que seja atrativo a estes turistas, especialmente os japoneses, russos e hondurenhos, como um restaurante típico, um parque especial, um roteiro turístico especial, etc... com estrutura de guias, tradutores, transporte”.

História

Parece incrível, mas este evento bilionário, que torna o futebol o esporte mais popular do planeta, começou de maneira tímida, ainda na primeira metade do século passado.

A hoje poderosa FIFA (Federação Internacional de Futebol Associado) surgiu em 1904, reunindo apenas sete países europeus. Pouco conhecido fora da Inglaterra (país onde surgiu) e da Europa, o futebol começou a se tornar conhecido como esporte após os Jogos Olímpicos de Verão de 1900, 1904 e 1908. Nas duas primeiras edições, no entanto, participou como esporte convidado, sem direito a medalhas. A participação oficial nos jogos só começou a partir de 1908.

Ainda assim, a primeira Copa do Mundo só aconteceu em 1930. E o Brasil já estava lá. Aliás, a nossa seleção é a única a participar de todas as edições da competição. Foi Jules Rimet (sim, o mesmo nome da taça) quem teve a ideia do torneio mundial, durante congresso da FIFA, em 1928. Dois anos depois, com 13 equipes con-

vidadas, aconteceu a Copa, no Uruguai, com a seleção da casa levantando a taça.

A primeira copa deve muito ao empenho de Jules Rimet que, na época, comandava a FIFA. A ideia era simples: reunir as melhores seleções do mundo em um torneio que definiria o campeão mundial. Rimet e a FIFA enfrentaram muitos obstáculos, com a baixa popularidade do futebol e as divergências com o comitê olímpico internacional, que insistia em permitir somente atletas amadores nas competições.

Mas os obstáculos foram superados e a primeira Copa foi realizada com a participação dos seguintes países: América Latina (Uruguai, Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Paraguai e Peru), quatro da Europa (Bélgica, França, Iugoslávia e Romênia) e duas da América do Norte (México e Estados Unidos). A escolha do Uruguai como sede constituía um obstáculo à participação de equipes europeias, devido à longa jornada através do Oceano Atlântico, na época realizada em navios. A seleção uruguaia sagrou-se campeã e pôde ficar, por quatro anos, com a taça Jules Rimet.

O trauma de 1950

A copa teve três edições nos anos 30, parando 33 de ser realizada em 1938, com o início da Segunda Guerra Mundial. O troneio só retornaria em 1950, no Brasil. Mas esta edição deixaria um gosto amargo na boca dos brasileiros. Franco favorito na competição, o Brasil chegou à final contra o Uruguai, em um jogo que entraria para a história, diante de um Maracanã lotado com 200 mil espectadores. Todos tinham certeza da vitória brasileira. O Uruguai, porém, tinha outros planos e venceu o jogo, calando o estádio e toda uma nação.

Mais de meio século depois, o Brasil torna a sediar o evento e, mais uma vez, favorito ao título. Mas, diferente de 1950, hoje, praticamente o mundo todo acompanhará o torneio. O futebol trilhou mesmo um longo caminho, desde a primeira partida internacional de futebol, registrada em 1872, entre Inglaterra e Escócia.





Grupo A

Brasil Croácia México Camarões	12 jun - 17h	Brasil	x	Croácia	São Paulo
	13 jun - 13h	México	x	Camarões	Natal
	17 jun - 16h	Brasil	x	México	Fortaleza
	18 jun - 19h	Camarões	x	Croácia	Manaus
	23 jun - 17h	Camarões	x	Brasil	Brasília
	23 jun - 17h	Croácia	x	México	Recife

Grupo E

Suíça Equador França Honduras	15 jun - 13h	Suíça	x	Equador	Brasília
	15 jun - 16h	França	x	Honduras	Porto Alegre
	20 jun - 16h	Suíça	x	França	Salvador
	20 jun - 19h	Honduras	x	Equador	Curitiba
	25 jun - 17h	Honduras	x	Suíça	Manaus
	25 jun - 17h	Equador	x	França	Rio Janeiro

Grupo B

Espanha Holanda Chile Austrália	13 jun - 16h	Espanha	x	Holanda	Salvador
	13 jun - 19h	Chile	x	Austrália	Cuiabá
	18 jun - 16h	Espanha	x	Chile	Rio de Janeiro
	18 jun - 13h	Austrália	x	Holanda	Porto Alegre
	23 jun - 13h	Austrália	x	Espanha	Curitiba
	23 jun - 13h	Holanda	x	Chile	São Paulo

Grupo F

Argentina Bósnia Irã Nigéria	15 jun - 19h	Argentina	x	Bósnia	Rio de Janeiro
	16 jun - 16h	Irã	x	Nigéria	Curitiba
	21 jun - 13h	Argentina	x	Irã	Belo Horizonte
	21 jun - 19h	Nigéria	x	Bósnia	Cuiabá
	25 jun - 13h	Nigéria	x	Argentina	Porto Alegre
	25 jun - 13h	Bósnia	x	Irã	Salvador

Grupo C

Colômbia Grécia Costa do Marfim Japão	14 jun - 13h	Colômbia	x	Grécia	Belo Horizonte
	14 jun - 22h	Costa do M.	x	Japão	Recife
	19 jun - 13h	Colômbia	x	Costa do M.	Brasília
	19 jun - 19h	Japão	x	Grécia	Natal
	24 jun - 17h	Japão	x	Colômbia	Cuiabá
	24 jun - 17h	Grécia	x	Costa do M.	Fortaleza

Grupo G

Alemanha Portugal Gana Estados Unidos	16 jun - 13h	Alemanha	x	Portugal	Salvador
	16 jun - 19h	Gana	x	EUA	Natal
	21 jun - 16h	Alemanha	x	Gana	Fortaleza
	22 jun - 19h	EUA	x	Portugal	Manaus
	26 jun - 13h	EUA	x	Alemanha	Recife
	26 jun - 13h	Portugal	x	Gana	Brasília

Grupo D

Uruguai Costa Rica Inglaterra Itália	14 jun - 16h	Uruguai	x	Costa Rica	Fortaleza
	14 jun - 19h	Inglaterra	x	Itália	Manaus
	19 jun - 16h	Uruguai	x	Inglaterra	São Paulo
	20 jun - 13h	Itália	x	Costa Rica	Recife
	24 jun - 13h	Itália	x	Uruguai	Natal
	24 jun - 13h	Costa Rica	x	Inglaterra	Belo Horizonte

Grupo H

Bélgica Argélia Rússia Coreia do Sul	17 jun - 13h	Bélgica	x	Argélia	Belo Horizonte
	17 jun - 19h	Rússia	x	Coreia do Sul	Cuiabá
	22 jun - 13h	Bélgica	x	Rússia	Rio de Janeiro
	22 jun - 16h	Coreia do Sul	x	Argélia	Porto Alegre
	26 jun - 17h	Coreia do Sul	x	Bélgica	São Paulo
	26 jun - 17h	Argélia	x	Rússia	Curitiba

Horário oficial de Brasília

RODADA DE 16

28/06 - 13h - Belo Horizonte (49)

1º A x 2º B

28/06 - 17h - Rio de Janeiro (50)

1º C x 2º D

30/06 - 13h - Brasília (53)

1º E x 2º F

30/06 - 17h - Porto Alegre (54)

1º G x 2º H

RODADA DE 16

29/06 - 13h - Fortaleza (51)

1º B x 2º A

29/06 - 17h - Recife (52)

1º D x 2º C

01/07 - 13h - São Paulo (55)

1º F x 2º E

01/07 - 17h - Salvador (56)

1º H x 2º G

QUARTAS DE FINAL

04/07 17h - Fortaleza (57)

Venc. 49 x Venc. 50

04/07 13h - Rio de Janeiro (58)

Venc. 53 x Venc. 54

FINAL

13/07 - 16h - Rio de Janeiro (64)

Venc. 61 x Venc. 62

SEMIFINAL

08/07 - 17h - Belo Horizonte (61)

Venc. 57 x Venc. 58

SEMIFINAL

09/07 - 17h - São Paulo (62)

Venc. 59 x Venc. 60

3º LUGAR

12/07 - 17h - Brasília (63)

Perd. 61 x Perd. 62

QUARTAS DE FINAL

05/07 17h - Salvador (59)

Venc. 51 x Venc. 52

05/07 13h - Brasília (60)

Venc. 55 x Venc. 56



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



Promoção:
Troca de **ÓLEO 20W50** a **R\$ 11,90**
o **LITRO****.

Fazemos troca de **ÓLEO** aos **DOMINGOS** e **FERIADOS**.

**Promoção válida por tempo indeterminado. Consulte o regulamento interno da loja.

Você vai encontrar em todos os postos da **REDE COMENDADOR** garrafa **BRAHMA** e **SKOL** 300ml retornável.

Se beber, não dirija.



Elmec



Shell
Evolux
Diesel

Diesel - S10 aditivado, você só vai encontrar no **AUTO POSTO COMENDADOR - MARAPÉ***.

Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500
Centro - Tatuí - (15) 3251-4472

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuí
(15) 3251- 8467
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto
Tatuí - (15) 3259-0379

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Guardinha
Tatuí - (15) 3305-3191
Diesel - S10 e serviço de lavagem
de caminhões



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) 3251-4099
Abastecimento de GNV e Duchas para Autos

Você já sorriu hoje?

Se não, comece agora... Ha, ha, ha....

Pois é. Quem sorri vive mais, melhor e feliz! Isso mesmo, você sabia que o riso é uma demonstração de amor que aproxima as pessoas, traz alegria e saúde, além de fazer bem às pessoas a quem rimos. Quem consegue sorrir e viver de bom humor atrai coisas boas, levando uma vida melhor e saudável. Rir, muitas vezes, é uma forma de encarar a vida e enxergar o lado positivo dela.

O riso também tem o poder da cura, pois relaxa as tensões e nos faz sentir mais feliz. Quando rimos, movimentamos 12 músculos faciais; ao dar gargalhadas, movimentamos 24 músculos faciais; quando conversa-

mos e gargalhamos ao mesmo tempo, são 84 músculos, e esse exercício facial retarda o aparecimento de rugas. O riso não só exercita o rosto, mas mexe com o corpo inteiro.

A risada é tão importante que existe até a terapia do riso, empregada no tratamento de doenças psicológicas, o que fortifica o sistema imunológico, estimulando as funções cardiovasculares e liberando endorfinas que combatem a dor.

Sorrir é tão importante que foi criado um dia em comemoração ao Dia do Riso.

Segundo as pesquisas, tudo começou em Mumbai, na Índia, em 18 de janeiro de 1995, quando o médico indiano Doutor Madan Kataria resolveu fundar o primeiro clube da risada, como método terapêutico alternativo para seus pacientes, no qual, nesse dia, 12.000 membros de clubes sociais de diversas partes do mundo juntaram-se em uma mega sessão de riso, nascendo, então, o grupo de Yoga do Riso, fundado pelo Dr. Kataria.

De lá para cá existem mais de 6.000 clubes do

gênero espalhados pelo mundo e a popularidade dessa prática tem crescido rapidamente.

Conforme afirma o Dr. Kataria, a celebração do Dia do Riso representa a construção de uma consciência de Paz Mundial, amizade e fraternidade.

E se você é do tipo que não gosta de rir, depois de ler essa matéria e ver os benefícios causados pela risada, vai começar a dar risada agora, pois terá várias razões para rir muito!!! Você sabia que quando a gente ri, emanamos felicidade para o universo e, consequentemente, atraímos ótimas energias? Que através de um sorriso, conseguimos aliviar a tensão e espantar qualquer sinal de negatividade.

Uma boa risada faz com que nos sintamos grandes, mais autoconfiantes e com capacidade de irmos mais além.

Se for em grupo, a risada pode significar união, alegria, diversão, enfim, todos os sentimentos bons que nutrem a nossa alma e alimentam o nosso corpo.

Uma bela gargalhada pode liberar a angústia, extinguir o medo e transformar o nosso dia.

Quando sorrimos para alguém, podemos estar mudando a vida dessa pessoa ou, pelo menos, parte dela. Quem planta o bem, colhe o bem.

Mas, o mais importante mesmo é que você ria de você mesmo, ria da vida, ria de seus problemas, de suas felicidades, enfim, ria muito ou por, pelo menos, 15 minutos ao dia. Pesquisas científicas mostram que pessoas felizes vivem mais e melhor. Faça o teste! Libere boas vibrações e o universo vai conspirar a seu favor!



O negócio é cavocar



- Poços convencionais (feitos à mão)
- Fossa séptica
- Canaleta (vala)

Solicite um orçamento!

Cláudio: (15) 98124-4208 Élio: (15) 99766-3067 Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva



Qualidade **de Vida**



Construindo um novo corpo

Saiba como adquirir massa muscular através de exercícios e alimentação correta

Quem procura uma academia, além de buscar a melhora na qualidade de vida, quer ver resultados estéticos e ter um corpo mais definido e modelado. Aproximadamente 70% do ganho de massa muscular dependem da alimentação e do descanso, enquanto os outros 30% vêm dos exercícios que exigem algum tipo de força.

Ou seja, os exercícios por si só não oferecerão resultados, assim como somente a alimentação não fará milagres. É preciso aliar a prática de treinos intensificados com acompanhamento de um profissional, para que ele indique os melhores exercícios e cargas, se alimentar de três em três horas, tomar bastante líquido, comer proteína magra, frutas, legumes, priorizar o bom sono para que haja bom rendimento e evitar excessos, como bebida.

“Alguns alimentos favorecem o ganho de massa muscular ou hipertrofia, mas eles devem fazer parte de uma alimentação equilibrada e individualizada, pois, sozinhos, não terão o efeito desejado. É preciso ter um equilíbrio entre os grupos de alimentos, carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, sem esquecer as vitaminas e minerais”, orienta a Nutricionista Funcional Clínica e Esportiva, Patricia Mantovi (CRN8/2463).

A profissional explica que os carboidratos fornecem energia para execução das atividades, as proteínas favorecem a formação, reparação e manutenção dos tecidos e músculos, as gorduras saudáveis regularizam a função dos hormônios responsáveis pela modulação no processo de hipertrofia e as vitaminas e minerais regulam a função de todos os outros grupos.

De acordo com Mantovi, todos são importantes, e dentro de cada grupo alguns alimentos se destacam, como Carboidratos: aveia, batata doce, granola light, mandioquinha, abobrinha, arroz integral, frutas, mel. Proteínas: carnes magras como peixes magros, salmão, peito de frango, ovos e claras de ovo, carne de peru, proteína do soro do leite (whey protein, por exemplo), queijo cottage sem lactose, iogurtes gregos light, iogurtes naturais desnatados, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha); Gorduras: óleo de peixe, óleo de linhaça, abacate, castanhas, nozes e sementes, açaí, coco ou óleo de coco, gema de ovo; Vitaminas e minerais: frutas e verduras variadas (quanto mais o prato for colorido, mais nutritivo).

É importante lembrar que esses alimentos devem fazer parte de um planejamento alimentar, devendo ser consumidos diariamente em quantidades individualizadas, e para saber as quantidades adequadas para cada indivíduo, é necessário consultar um Nutricionista para fazer essas adequações.

“As quantidades são definidas de acordo com o seu objetivo, rotinas de treino, avaliação física, avaliação bioquímica (exames de sangue) e

necessidades individuais verificadas durante a avaliação nutricional”, explica Patricia Mantovi.

A nutricionista afirma que há restrições para pessoas que tenham algum problema de saúde. Essas restrições não impedem que a pessoa tenha o objetivo de ganhar massa muscular, mas o cuidado pelo profissional Nutricionista é essencial. “Após avaliação, o profissional irá avaliar as condições do organismo e adequar quantidades de proteínas, carboidratos e gorduras. Pessoas que têm problemas renais, hepáticos, diabetes, digestivos ou absorptivos devem se consultar com um profissional Nutricionista antes de começar a dieta, modulando as funções orgânicas e corrigindo deficiências ou alterações nutricionais”, finaliza Patricia.

De acordo com o professor de Educação Física e pós-graduado em Personal Trainer e Musculação, Luiz Fernando Vieira (CREF: 082208-G/SP), há exercícios específicos de musculação, alimentação adequada e boas horas de sono, que colaboram para o anabolismo, que implica na construção de moléculas a partir de outras, acarretando o crescimento, regeneração e manutenção de tecidos e órgãos.

Porém, para que exista essa reação anabólica, é necessário que haja a ingestão de nutrientes adequados após o treino, para que, em seguida da atividade física, o corpo reponha o que foi gasto, principalmente os carboidratos, que serão convertidos em glicose, e as proteínas, que fornecerão os aminoácidos indispensáveis à hipertrofia muscular.

“Quando há os cuidados necessários para recuperação muscular, prática de exercícios orientados, em que o professor indicará qual a carga correta e o número de repetições que cada aluno deverá fazer, os resultados aparecerão no primeiro mês, claro que respeitando a genética de cada um”, afirma Fernando Vieira.

Segundo Vieira, quando não há o descanso corporal, situações de estresse, treinos longos, noites mal dormidas, excessos (festas e bebidas), ao invés de haver uma reação anabólica, há o catabolismo.

Seja qual for o seu objetivo, ao entrar em uma academia, procure sempre a orientação de um profissional, que direcionará os melhores treinos e alimentação específica, para obtenção de bons resultados.





**Um compromisso com sua saúde !
Há gerações
cuidando dos seus dentes**

Elmec



**Cirurgião Dentista
& Técnico em
Prótese Dentária**

Tratamentos:

- **Implantodontia**
- **Carga Imediata**
- **Prótese**
- **Clínica Geral**



www.clinicakoza.com.br

Tatuí - 15 3259.6343
Rua Brigadeiro Jordão, 140
Centro - Tatuí - SP

São Paulo - 11 2532.5177
Rua Tirso Martins, 100
2º andar Cj.202
Próximo ao metrô Santa Cruz

Boston:

a cidade que une passado e presente

Uma das mais importantes cidades americanas, Boston é referência em Educação

Berço da revolução americana e sede da prestigiosa universidade de Harvard, a cidade de Boston conserva ares do passado, mas também abriga o futuro, com prédios moderníssimos. Metrópole estudantil é o destino preferido de quem quer fazer um curso no exterior, aprimorar o inglês ou trabalhar em alguns de seus escritórios de advocacia.

Não é à toa que muitos estudantes brasileiros optam por conhecer e passar uma temporada na cidade. Algumas agências de viagem oferecem programas para cursos de aperfeiçoamento do idioma, com quatro semanas de duração. O estudante fica em casa de família e estuda meio período, tendo tempo livre para conhecer a cidade. Caso deseje permanecer mais tempo na cidade, a pessoa tem a opção de ficar mais alguns dias, ou, se por acaso não gostar, também pode adiantar a volta.

Hospedado em casa de família, o brasileiro terá quarto individual, com direto a café da manhã e jantar. É aconselhável respeitar os horários estabelecidos pela família para as refeições, principalmente o jantar. O viajante não precisa se preocupar com o seu nível de inglês, já que, conforme o programa e a instituição que escolher, será atendido tanto no nível básico, quanto no avançado.

Outras atividades

Ainda conforme o programa escolhido, a escola oferece uma série de outras atividades culturais e excursões semanais opcionais que

possibilitam ao estudante se integrar com os outros alunos, bem como conhecer melhor a cidade e a região. Em seu primeiro dia na escola, o aluno fará o teste para aferir os seus conhecimentos do idioma e para que seja colocado na turma mais adequada. Ele também será apresentado às pessoas responsáveis por acomodações, atividades e passeios, conhecerá toda a Escola e será orientado sobre quem procurar em caso de problemas.

Como parte das orientações, o estudante saberá qual o melhor transporte para a escola, se ônibus ou metrô. Uma dica importante é verificar se o programa inclui o seguro saúde. Caso contrário, a pessoa terá de fazer o seguro, que é obrigatório. Também é necessário tirar o visto para poder entrar nos EUA. Para um programa de 20 aulas semanais, por exemplo, o aluno pode tirar o visto de turista (B1/B2). Converse com o seu agente de viagem ou um despachante consular sobre valores e tempo médio de espera de solicitação. É aconselhável que o estudante leve pelo menos mil dólares para os custos básicos. Caso queira fazer compras e ter um conforto maior

na sua estadia, a quantia deve ser maior.

Após a finalização do programa, o aluno receberá um certificado de participação no curso de idioma. (Lembrando que deverá possuir uma frequência mínima de 95%).

Conhecendo Boston

Capital do estado de Massachusetts, e totalmente banhada por rios e pelo Oceano Atlântico, Boston é encantadora para os brasileiros. Fundada pelos ingleses em 1630, a cidade tem uma rica história colonial e um grande espírito libertário. Afinal, foi o berço da Revolução Americana, que transformou os EUA em uma nação independente. Nos séculos 19 e 20, virou um importante centro industrial, atraindo imigrantes de diversas nacionalidades, sobretudo os irlandeses. Com certo ar europeu, sendo considerada a menos americana das cidades americanas, Boston, hoje, preserva em riqueza de detalhes a arquitetura antiga da época provinciana, mas sem deixar de lado o cenário futurista e moderno.

No quesito educação, a metrópole é simplesmente a sede da primeira e mais importante universidade do país: Harvard. A população estudantil, que conta com mais de 100 faculdades e instituições universitárias na região metropolitana, tem voz ativa e espalha vibração jovem pelo lugar. O ambiente é 100% festivo e multicultural.

Passeios

O turista pode se esbaldar curtindo a natu-





reza e toda a infraestrutura disponível na cidade. O roteiro inclui parques, lagos, praias, prédios históricos, centros comerciais, aquário e planetário.

Para tirar um lazer, duas reservas naturais se fazem imperdíveis. O Harbor Island é um parque nacional formado por mais de 30 ilhas, onde o visitante pode nadar e praticar esportes variados à vontade. Enquanto o Public Garden é o maior jardim botânico do país.

Uma maneira curiosa e divertida de conhecer Boston é pelo Duck Tours (Passeio de Pato). Trata-se de caminhões anfíbios remanescentes da Segunda Guerra Mundial e que foram transformados em viaturas de turismo. O ponto alto do passeio de duas horas é quando o veículo temático se joga com passageiros e tudo nas águas do Rio Charles, o principal da cidade. Literalmente um banho de emoção.

Cultura

Nos tempos da colonização inglesa, Boston tornou-se o principal centro cultural das Américas. E manteve-se assim até hoje. A rica história da cidade não está apenas dentro de

museus renomados, como o Belas Artes, o Afro-americano e o John Kennedy. Para contemplar o passado ao ar livre, basta visitar, no Centro, a Freedom Trail, uma trilha de 4 km com 16 pontos históricos de até quatro séculos atrás.

Além disso, a cidade nutre forte veia artística. Depois de Nova York, é o palco teatral mais importante dos EUA, tendo um bairro totalmente dedicado ao gênero. Muitas peças vindas da Broadway ficam em cartaz no chamado Theater District. Aos intelectuais de carteirinha, não deixe de visitar o complexo de 400 prédios de Harvard, situado entre Boston e a vizinha Cambridge. A Harvard Square, uma praça com as melhores livrarias locais, é o paraíso de quem gosta de literatura.



CURSO DE INGLÊS EM BOSTON · EUA

ESCOLA ELC (ENGLISH LANGUAGE CENTER)
INÍCIO 07/JUL/2014

- ▶ CURSO DE INGLÊS DE 20 AULAS POR SEMANA;
- ▶ ACOMODAÇÃO EM CASA DE FAMÍLIA, QUARTO INDIVIDUAL;
- ▶ COM CAFÉ DA MANHÃ E JANTAR INCLUSOS;
- ▶ TAXA DE MATRÍCULA E DE ACOMODAÇÃO;
- ▶ CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO.

ENTRADA + 9X
R\$558,63
TOTAL US\$ 2.725,00
CÂMBIO US\$1,00 = R\$ 2,46 EM 12/DEZ/2013

Antuérpia
turismo

WWW.ANTUERPIA.COM.BR
TURISMO@ANTUERPIA.COM.BR
FACEBOOK.COM/ANTUERPIA.TURISMO

15 3205.7777 - R. CAPITÃO LISBOA, 684. TATUÍ SP
15 3282.2928 - R. TENENTE GELÁS, 361. TIETÊ SP

CAETANO

Rede Caetano

Ofertas válidas de
01 a 25 de Janeiro/2014
ou enquanto durarem nossos estoques



Spray Multiuso
LUKSCOLOR
400 ml Brilhante
(Branco/Preto)



Resina Acrilica
à base de Água
LUKSCOLOR
16,2 lt



por apenas
R\$ 11,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,36

por apenas
R\$ 209,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 24,04

TECPLUS 18 lt
(Compatível Vedacit)



por apenas
R\$ 59,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 6,66



por apenas
R\$ 54,99
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 6,30



Escada Doméstica
Articulável Hashigo

5 deg - 1,60mt	por apenas	R\$89,99	ou em 10x de	R\$10,31
6 deg - 1,83mt	por apenas	R\$109,90		R\$12,59
7 deg - 2,03mt	por apenas	R\$124,90		R\$14,31



Escada de Ferro
Extensiva
Hashigo
Bca/Am

6 deg - 1,95 ou 3,10mt	por apenas	R\$129,99	ou em 10x de	R\$14,89
7 deg - 2,25 ou 3,75mt	por apenas	R\$149,99		R\$17,18
8 deg - 2,50 ou 4,10mt	por apenas	R\$169,99		R\$19,47
10 deg - 2,85 ou 5,03mt	por apenas	R\$219,90		R\$25,19

Latex SATO
1ª Linha 18 l



por apenas
R\$ 104,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 12,02

Latex SATO
Plus 18 lt



por apenas
R\$ 74,99
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 8,59

Esmalte SATO
3,6 lt



por apenas
R\$ 45,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 5,26



Pincel
Condor
1 1/2
Ref. 700

por apenas
R\$ 1,59
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 0,18



Espátula
Plástica Condor
p/Massa
Ref. 992

por apenas
R\$ 1,49
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 0,17



Desempeneadeira
p/Grafiato Condor
14x27 Ref. 852

por apenas
R\$ 13,99
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,60



Rolo de Lã
Condor Pinta
Mais 23 cm
Ref. 2012

por apenas
R\$ 9,49
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,09



Thinner
NATRIELLI
Redutor 8116
1 lt

por apenas
R\$ 8,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,02



Água Ráz
NATRIELLI
1 lt

por apenas
R\$ 9,99
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,14



Grafiato Branco 25 kg	por apenas	R\$39,99	ou em 10x de	R\$4,58
Massa Corrida 25 kg	por apenas	R\$26,99		R\$3,09
Selador Acrílico Branco 25 kg	por apenas	R\$41,90		R\$4,80
Massa Acrilica 25 kg	por apenas	R\$41,90		R\$4,80
Textura Lisa Branca 25 kg	por apenas	R\$39,90		R\$4,57

Latex CORAL
Rende Muito
18 lt

por apenas
R\$ 179,99
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 20,62



27
CORES
Disponíveis

IMPERDÍVEL

Látex DECORA Acrílico
Premium Branco Neve
(Fosco) 18 lt

por apenas
R\$ 209,90
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 24,04



JANEIRO
Renove sua casa!
Festival de
TINTAS



REDE CAETANO em COPE





Plafon Redondo Bulmenau 25cm 1xE27 Vidro Jateado Branco 8225/10/04

por apenas **R\$ 12,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,48



Luminária Aletada Blumenau Completa Branca

2x20 2622/55/04 por apenas **R\$45,99** R\$5,27
2x40 2642/55/04 por apenas **R\$59,99** R\$6,87

LORENZETTI
Mais de 40 anos de experiência

Lâmpada Compacta LORENZETTI 127/220V 8.000HRS

à vista em 3x ou em 10x de

15W	por apenas	R\$8,99	R\$1,03
20W	por apenas	R\$9,90	R\$1,13
25W	por apenas	R\$11,99	R\$1,37



Luminária Economic Blumenau Branca

2xE27 2628/05/04 por apenas **R\$18,99** R\$2,18
1xE27 2618/05/04 por apenas **R\$11,49** R\$1,32



MORAES

Madeiras

Porta Maciça 1,0x2,10mt BBFR Frizo Arco BBFR Vidro Arco

por apenas **R\$629,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$72,16



Porta Pivot CASMAVI 0,8x2,10mt BBFR Frizo Arco

por apenas **R\$519,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$59,55

MORAES
Madeiras



Dobradiça Pivotante c/Rolamento UNIÃO MUNDIAL Zinc.Cromada Ref.: 645504

por apenas **R\$49,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$5,72



Makita

Serra Mármore MAKITA s/Refrig. 4100 NHZ 110/220V

por apenas **R\$309,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$30,50



Porta de Alçapão HASHIGO 0,6x0,6 CM H-162

por apenas **R\$69,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$8,02

Veneziana de Correr APD c/Gr. Elo 1,0x1,5 Branca BCA.2122202-0

por apenas **R\$499,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$57,27



IMPERDÍVEL



Vitro Maxim Air APD c/Gr. Elo 0,6x0,8 Branca BCA 2416244-3

por apenas **R\$199,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$22,91

IMPERDÍVEL

IMPERDÍVEL

SASAZAKI
Portas e Janelas

Vitro de Correr APD c/Gr. Elo 1,0x1,5 Branca BCA 2212202-9

por apenas **R\$482,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$55,32

Todos os produtos Sasazaki possuem 5 anos de garantia, a partir da data de aquisição, desde que sejam respeitadas as orientações do Manual de Instruções que acompanha o produto.



Produtos de aço, pintados na cor branca com vidros colocados. Pronto para instalação!

*Os produtos fabricados em chapa de aço não são recomendados para as regiões litorâneas devido à salinidade do ar.

Veneziana de Correr Central Facilitã c/Grade Elo 1,0x1,5 Ref. 2760-0

por apenas **R\$498,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$57,16



Porta de Abrir FACILITã Mista c/Vidro Inteiro Ref.: 1745-1E 1745-2D

por apenas **R\$429,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$49,25



Vitro de Correr Central Facilitã c/Grade Elo 1,0x1,5 Ref. 3545-0

por apenas **R\$479,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$54,97

LUCASA portas e janelas Ullian

Ullian portas e janelas

Garantia LUCASA FACILITã de 6 anos
Você instala e esquece. Garantia contra corrosão.

Pronta para instalar
Pintura de acabamento, vidro e acessórios instalados. Mais rapidez, melhor acabamento, economia e comodidade.

Aproveite nossas ofertas **SUPER ESPECIAIS** em todos os setores e dê uma cara nova à sua casa!

JANEIRO
Renove sua casa!

ACEITAMOS **VISA** **Check-Pre** **MasterCard**

Preços anunciados para pagamento em cheque pré ou cartão



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



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



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



Rua Cel. Eugênio Mota, 985 Fone: (15) 3363-8777
Boituva - SP



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



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



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



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

8
lojas
para melhor atendê-los!

Acesse nosso site: **www.redecaetano.com**

Cuidado com a coluna

Recomendações de especialista sobre dores que não são normais

Muitas pessoas sofrem por causa de algumas dores, e as consideram “normais”, principalmente na coluna, onde a falta de postura ou diversos outros fatores acarretam em tais dores, e passam despercebidos, ou se tornam costume. Mas, é preciso estar atento, porque se há dor, é sinal de que alguma coisa no corpo não vai bem.

A Dra. Luciana Rocha Santos, fisioterapeuta pós-graduada em Terapia Manual e Postural e Osteopatia Estrutural, afirma que, segundo a Organização Mundial de Saúde, 80% da população têm, tiveram ou terão um episódio de dor nas costas. “É um sintoma muito comum, mas que pode ser causado

por vários tipos de patologias como artroses, discopatias e alterações posturais”, completa a especialista.

Ela afirma que, entre muitos motivos que levam as dores na coluna, o estresse pode piorar os sintomas devido a contrações dos músculos. Luciana aponta sobre o fato daqueles que trabalham sentados ou carregando peso, onde há propensão a sentir mais dores na coluna devido à sobrecarga e, principalmente, porque a maioria das pessoas senta-se em postura inadequada.

“Sempre é recomendável procurar um ortopedista em casos de dores, sejam elas agudas ou crônicas” alerta a especialista. De acordo com ela, os profissionais indicados para tratar da coluna são: ortopedista, fisioterapeuta e educador físico, pois em conjunto podem aliar várias técnicas para o bem-estar do paciente.

Cuidar da coluna representa manter o bem-estar físico de muitas partes do corpo. “A co-

luna compreende toda a região do crânio ao cóccix, ela é mantida por inúmeros músculos e ligamentos, além de distribuir a inervação para todo o corpo, portanto, patologias da coluna podem manifestar sintomas a distância, como dores e formigamentos na cabeça, pescoço, braços, mãos, pernas, abdômen”, esclarece Luciana.

A atividade física é essencial para o fortalecimento e flexibilidade muscular, recomenda a fisioterapeuta. Essa prática promove a manutenção da postura e redução do estresse, portanto, toda a atividade física é válida desde que bem orientada e acompanhada pelo ortopedista, fisioterapeuta e educador físico.

“Nos casos de patologias, o ideal são os exercícios de fortalecimento e alongamento direcionados para cada pessoa de acordo com avaliação prévia”, ela explica. Atualmente, o pilates e a musculação direcionada têm mostrado ótimos resultados na prevenção e tratamento de problemas na coluna. Ademais, Luciana recomenda a correção postural que, segundo ela, também é essencial para o tratamento, pois a postura inadequada mantida é uma grande causadora de dores, assim como excesso de peso, estresse, sedentarismo, além das doenças degenerativas comuns ao envelhecimento.



CLÍNICA
SIGMA

Saúde, Beleza e Bem-estar...

- Ortopedia
- Fisioterapia
- RPG
- Osteopatia
- Acupuntura
- Cirurgia Plástica
- Estética Corporal e Facial
- Depilação a Laser
- Pilates
- Academia
- Nutrição
- Massagem
- Pediatria
- Anestesiologia





CENTRO RADIOLÓGICO TATUÍ

**Desejamos a todos um
Feliz 2014.**

Dr. José Roberto Simões de Almeida
Dr. Mário Menezes
Dr. Cássio Iwakura
Dr. José Guilherme F. Oliveira
Dr. Nilton Tosi Pires
Dr. Roberto Simões de Almeida



ÚNICO EM TATUÍ com mamografia DIGITAL

**O mais avançado equipamento de MAMOGRAFIA da
região, tecnologia DIGITAL de altíssima qualidade.**



Responsável Técnico:
Dr. Mário Menezes
CRM 46453

- > ULTRASSONOGRRAFIA
- > RADIOLOGIA DIGITAL
- > MAMOGRAFIA DIGITAL
- > ULTRASSONOGRRAFIA EM 4D
- > ECOCARDIOGRAMA COM DOPPLER COLORIDO
- > ULTRASSONOGRRAFIA COM DOPPLER COLORIDO

Rua do Cruzeiro, 639 - Centro - Tatuí/SP

Tel.: (15) 3251-6370/3251-1736

email: cr.tatui@terra.com.br

Alimentação x Bebês

Saiba quais alimentos são indicados para os pequenos, do nascimento ao primeiro ano de vida

O leite materno é um alimento completo, fornece, ao bebê, do nascimento até os 6 meses de idade, todas as proteínas, açúcares, gordura, vitaminas e água que ele precisa, para crescer de forma saudável. Após esse período, é indicado que sejam oferecidos outros alimentos complementares, mas a criança deve continuar mamando, pelo menos, até completar 2 anos de idade.

Depois desse tempo, é necessário que a criança se adapte a papinhas, sopas, frutas e alimentos em geral. Mas, é preciso que a mãe - ou responsável - tenha muita paciência e insistência, pois a maioria dos pequenos rejeita alguns alimentos.

Como muitos pediatras indicam, no sexto mês, as famosas papinhas doces e salgadas devem ser apresentadas aos bebês e, geralmente, têm consistência pastosa, sem conter pedaços ou raspas de comida, para evitar que eles se afoguem. Legumes, carnes molinhas e verduras são bem-vindos, desde que sejam cozidas e peneiradas, além de não conterem muito sal. No caso das frutas, elas devem ser frescas e não ácidas.

Nesta etapa, o bebê também precisa começar a tomar água e sucos de frutas, sem a adição de açúcar, lembrando que as refeições devem ser feitas sempre nos mesmos horários, para que a criança se adapte à rotina e seu organismo também.

Ao chegar ao nono mês até o primeiro ano, o bebê deverá começar a fazer parte das refeições da família, desde que os adultos tenham uma alimentação saudável, para não prejudicar a criança, com um cardápio contendo alimentos variados e frescos.

Como a criança ainda está se adaptando, é indicado que seja introduzido um novo tipo

de alimento a cada 4 dias, para verificar se há aprovação ou outro tipo de reação. Os alimentos mais indicados são os purês, refeições contendo abóbora, ervilha, cenoura ou batata.

Para chamar a atenção dos pequenos, vale apelar para os pratinhos coloridos, talheres enfeitados e até mesmo refeições com desenhos de carinhas, que deixarão a hora do

almoço ou jantar ainda mais agradáveis, despertando os sentidos e aguçando o paladar.

Tenha sempre cuidado e atenção redobrada ao comprar os alimentos, verificando a validade e o aspecto deles, para que seu filho tenha sempre uma alimentação saudável e se desenvolva com saúde.



Peixaria Fogaça

Peixes Frescos e Congelados

Atacado e Varejo



Loja 1:
Av. Sales Gomes, 260
(11) 3251-2673

Loja 2:
R. Capitão Lisbôa, 775
(11) 3205-2088



Verão

A estação das frutas (em cervejas)!

O verão chegou e uma das primeiras mudanças que fazemos em nossa alimentação é incluir mais frutas. Por que não aproveitar as cervejas com frutas, sobretudo nestes dias quentes? Outra versatilidade saborosa desse líquido que domina a preferência nacional. Para facilitar nossa conversa, vamos dividir as cervejas em *Fruit Beers* e *Fruit Lambics*.

As *Fruit Beers* são cervejas *Ales* ou *Lagers*, que recebem frutas durante a fermentação. Um bom exemplo são os rótulos da cervejaria paraense Amazon Beer. Situada em Belém, as receitas trazem frutas amazônicas e os resultados são pra lá de surpreendentes. Vale ressaltar a Forest Bacuri, com apenas

3,8% de álcool, é leve e frutada (claro!). Lembrando o cupuaçu, o bacuri é mais adocicado, mas traz um fundo azedinho que refresca nosso paladar. Outro rótulo sensacional é a *Witbier Taperebá*. É uma cerveja de trigo mais leve, de caráter cítrico e muito refrescante devido à adição de casca de laranja desidratada e da fruta taperebá (também conhecida como cajá).

Outra sugestão bacana são as *Göttlich Divina! Pilsen* ou *Trigo*. A primeira, uma *German Pilsner*, tem um dourado forte, aroma floral de lúpulo fresco e traz no *aftertaste*, um leve “azedinho” característico da fruta guaraná, o qual se equilibra harmoniosamente com o leve dulçor do malte. A versão de trigo

traz todas as características de uma cerveja de trigo bávara, como as notas de banana e cravo, tanto no aroma como no paladar, mas tem na presença do guaraná seu destaque refrescante.

As *Lambics* são cervejas de fermentação espontânea (utilizam leveduras selvagens, encontradas apenas na região de Bruxelas), feitas em tanques abertos e geralmente maturadas em barricas de madeira, que podem ou não ter a adição de frutas. Com espuma abundante, são geralmente mais ácidas e, por isso mesmo, têm ótima *drinkability* (que é a satisfação causada pela bebida, induzindo-nos ao próximo gole).

Cerejas (*Kriek*), framboesas, cassis e pêssegos são as frutas mais comumente adicionadas, as quais produzem um caráter frutado de sutil a intenso. São as *Fruit Lambics*. Após a adição da fruta, a cerveja passa por uma segunda maturação antes de ser engarrafada. Esse estilo relega o malte e o lúpulo a um papel secundário, deixando o sabor da fruta consumir todo nosso paladar.

Vale destacar a *Kriek Boon*, uma autêntica cerveja, cujas cerejas são maceradas e adicionadas inteiras durante a maturação em tonéis de madeira. Cerca de 250 g da fruta são utilizadas para cada litro da bebida, que traz uma coloração vermelha intensa e, no paladar, a acidez pronunciada equilibra-se com uma certa doçura. Também merece destaque a *Timmermans Pêche*. Um pouco mais adocicada que os exemplares com frutas vermelhas, ela é fresca e tem um leve residual ácido, estimulando o próximo gole.

Para finalizar, incremente a experiência dessas cervejas, harmonizando-as com sorvetes (em especial o de creme) e sobremesas à base da própria fruta ou à base de chocolate, como um bolo prestígio.

Ouse!

Fabiana Zilocchi (Sommelier de Cerveja pela ABS - SP;
Mestre em Estilos de Cerveja pelo
Siebel Institute of Technology - Chicago/USA)

O seu VERÃO ainda mais saboroso!

Venha aproveitar na **BEER STORE**.

Rua do Cruzeiro, 867B - Centro - Tatuí/SP 15. 3259-3667

www.stoonofre.com.br/beerstore

ONÓFRE
Beer Store

Drenagem Linfática

A técnica que atua na melhora do sistema linfático e auxilia no relaxamento corporal

Conhecida e apreciada por seus inúmeros benefícios, a drenagem linfática é uma técnica de massagem que atua no sistema linfático, estimulando-o a trabalhar de uma forma mais rápida e eficaz, movimentando a linfa até os gânglios linfáticos. A linfa é o líquido existente nos vasos e nos gânglios linfáticos e a principal função da drenagem linfática é acelerar o processo de retirada do líquido acumulado entre as células e os resíduos metabólicos, encaminhando-os aos vasos e capilares, através de movimentos específicos.

Segundo a fisioterapeuta com especialização em Dermato-Funcional, Isabela Massaccessi Lopes de Moura, a drenagem linfática traba-

lha no combate de celulite, gordura localizada, estimula a regeneração dos tecidos, melhora o sistema imunitário, sistema vascular, é relaxante e tranquilizante e ainda melhora a ação anti-inflamatória do organismo.

Manualmente, a drenagem é feita através de movimentos circulares com as mãos e com o polegar, que são combinados e pressionados em bracelete. Já a drenagem por aparelhos é feita através de computadores que inflam e desinflam uma espécie de bolsinha que, assim como a drenagem manual, tem o objetivo de melhorar a condição das linfas.

“A técnica de drenagem linfática é contraindicada para pessoas com infecções agudas,

insuficiência cardíaca, trombose, hipertensão, câncer, asma brônquica e bronquite asmática”, explica a profissional.

Os resultados da drenagem linfática dependem muito das alterações que cada pessoa apresenta. “Não há limite mínimo ou máximo para este procedimento. Se o paciente tiver edema leve, por exemplo, ele verá a melhora dessa alteração com poucas sessões e, a partir da segunda sessão, já verá os resultados”, afirma Isabela.

As sessões duram em média de 45 a 60 minutos e, apesar de a drenagem linfática ser drenante e antioxidante, ela não atua diretamente no metabolismo das gorduras. “Assim, os centímetros perdidos com a drenagem linfática não representam a retirada de gordura acumulada nestes locais. Por isso, seria mais correto afirmar que a drenagem linfática desincha e não emagrece. Mas quando é associada à dieta, exercícios ou outras técnicas de estética, ela contribui para que o indivíduo emagreça mais facilmente”, orienta Isabela Massaccessi.

A drenagem linfática teve como precursor o Doutor Emil Vodder e toda drenagem baseia-se no método dele, pois foi ele o primeiro que ousou tocar em gânglios linfáticos, caso impensável antes. Antigamente, pouco se sabia sobre a dinâmica do transporte linfático e a manipulação dos gânglios. Seus principais discípulos são os professores Albert Leduc e Földi e, hoje em dia, existem diversas outras técnicas.



CactiNea™, Drenagem linfática em cápsulas.

- > Efeito diurético, elimina o excesso de fluidos sem a perda de minerais;
- > Reduz a circunferência do quadril;
- > Reduz significativamente o peso corporal;
- > Reduz o armazenamento de gorduras;
- > Mantém a pressão arterial saudável;
- > Ajuda a afinar a silhueta;
- > Rico em vitaminas e minerais, entre outros;
- > Promove proteção antioxidante.

Elnec

Consulte um Especialista!

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - Tatuí/SP

(15) 3251-2331

Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo

(15) 3205-3100

Terapia do ozônio

Instrumento de cura em que a ferramenta principal são moléculas

Uma técnica que tem sido recentemente colocada em pauta nos meios de comunicação. Trata-se de uma forma de tratamento feito com a utilização de ozônio, um gás formado por três átomos de oxigênio. Dessa forma, esse agente terapêutico é utilizado para a cura e tratamento de patologias e também na área estética.

O ozônio é um gás obtido por meio da união de três átomos de oxigênio e, por sua vez, apresenta a função de proteger o planeta dos raios ultravioletas que são oriundos do sol. A diferença entre esse e o ozônio denominado medicinal, segundo especialistas, trata-se sempre de uma mistura de ozônio com oxigênio, sendo que a concentração de cada elemento varia de acordo com a molécula que irá ser tratada.

A prática de utilizar ozônio para o tratamento de doenças existe há mais de 100

anos, mas ainda é pouco explorada do Brasil. A descoberta dessa inovação médica aconteceu em 1840, e o primeiro a utilizá-lo foi Werner Von Siemens, responsável também pela criação do primeiro tubo de indução para a destruição de agentes patogênicos, no ano de 1857.

Muito difundida na Europa, a técnica foi trazida para o Brasil na década de 70, mas, somente agora, tem sido estudada recentemente pelo Ministério da Saúde e pesquisadores da Universidade de São Paulo, USP, estão aprimorando as pesquisas na área, fazendo com que essa terapia seja mais utilizada.

O ozônio na área da estética vem sendo usado no tratamento da celulite, gordura localizada, nos tratamentos de antienvhecimento, através de banhos e cosméticos ozonizados, óleos, máscaras e cremes em conjunto com ativos de efeito anti-idade.

A ação do ozônio, segundo a página especializada Spa y Beauty, se dá por um procedimento em que há o rompimento da membrana celular dos adipócitos (células de gordura), liberando a gordura nela contida, de forma que essa gordura se transforma em hidrossolúvel e açúcares que serão eliminados com facilidade pelos órgãos excretores.

O método tem efeito bactericida, fungicida e de inativação viral, razão pela qual pode ser empregado tanto na desinfecção de lesões infectadas, como em algumas doenças causadas por bactérias ou vírus. Seus efeitos sobre a circulação sanguínea o recomendam no tratamento de distúrbios circulatórios e para uma revitalização do organismo como um todo. Em baixas concentrações, pode modificar e estimular a resposta imunológica. Os efeitos viricidas do ozônio são particularmente potentes sobre os vírus da hepatite B e C, e sobre o vírus do herpes.

Para se fazer a ozonioterapia é necessário um aparelho de ozônio medicinal, que prepara misturas específicas de oxigênio e ozônio que são as preconizadas para fins terapêuticos. A procura de especialista também se mostra como fundamental, por se tratar de uma técnica ainda em processo de implantação no país.

TRATAMENTOS:

- ✓ Combate a superbactéria KPC
- ✓ Feridas de difícil cicatrização (Pés de diabéticos);
- ✓ Trata Queimaduras;
- ✓ Trata Inflamações ginecológicas;
- ✓ Tratamento no pós operatório de cirurgia plástica;
- ✓ Tratamento no pós operatório de cirurgia ortopédica;

Muito eficaz no tratamento de distúrbios do sono e cansaço físico.

Atividade
Studio do Bem Estar, Saúde e Estética

OZONIOTERAPIA

Médico Especialista em Ozonioterapia
Dr. Augusto Ferreira CRM: 103.576

Vida que alimenta

Orgânicos e sua relação com o ambiente

O cuidado com o meio ambiente e com a alimentação são fatores que estão interligados, uma vez que a forma com que o alimento é produzido e chega ao consumidor influencia diretamente na saúde daqueles que o consomem. Os produtos orgânicos carregam consigo duplo benefício, o alimento em si possui mais qualidade e contribui para a regeneração do meio ambiente.

A principal diferença entre os alimentos orgânicos e não orgânicos está na forma de produção. Os orgânicos não recebem a adição de agrotóxicos ou demais produtos industrializados, o que influencia para que o manejo dos recursos naturais para o plantio aconteça de forma harmoniosa.

Diferente da chamada agricultura convencional, a agricultura orgânica acredita

na interdependência e na vivacidade do solo com planta, ambiente, e com o homem. Ademais, ela busca promover a rotação de culturas, utilizando sempre resíduos vegetais e animais para a manutenção dos nutrientes da plantação.

Mas, para que o alimento seja considerado orgânico, há requisitos que precisam ser cumpridos. No Brasil, a lei nº 10.831, de 23 de dezembro de 2003, para que haja sua comercialização, os produtos orgânicos deverão ser certificados por organismo reconhecido oficialmente. Mas, quando acontece de o comércio ser feito direto entre consumidor e agricultores familiares, a certificação será facultativa, uma vez que a rastreabilidade do produto e o livre acesso aos locais de produção ou processamento sejam assegurados aos consumidores e ao órgão fiscalizador.

A produção de orgânicos influencia também na melhoria da qualidade da água, além da intensificação da vida microbológica do solo, do aumento da biodiversidade, o retorno dos pássaros e outros pequenos animais ao espaço agrícola, apesar de eventuais pequenos prejuízos que possam causar às atividades agrícolas no curto prazo.

Os métodos que envolvem essa produção, por conta do equilíbrio gerado ao meio ambiente e do trabalho harmônico e convergente em relação ao tempo, ritmo, ciclos e limites da natureza, tendem a apresentar redução nos seus custos. Esse fator faz com que haja possibilidade de competição com o agroquímico em termos de produtividade e resultados econômicos, sem apresentar os problemas e prejuízos ambientais do sistema convencional de produção.



Rua Onze de Agosto, 3191 - Tatuí - (15) 3251-2719





Floresta, moda e sustentabilidade.

Unir moda e sustentabilidade é uma iniciativa que vem sendo adotada por muitos estilistas e profissionais do ramo no mundo todo. Tanto na utilização de materiais que não agridam o meio ambiente e na criação de produtos inovadores a partir da reciclagem e da reutilização, quanto na criação de mecanismos que preservem de alguma forma a natureza.

A estilista brasileira Anne Fontaine, quando jovem e sem saber que pretendia seguir o rumo da moda, viveu por alguns meses junto a uma comunidade indígena na mata atlântica baiana. Esse contato com a tribo e com a floresta – que, na época, se encontrava preservada – fez com que ela tentasse seguir a carreira de bióloga, estudando na França. Mas, abandonou e se casou com um francês que tinha a família envolvida com o ramo da moda.

Especialista no ramo de camisas, sua grife alcançou o mundo todo. Mesmo assim,

Anne não se desligou do contato com a natureza brasileira e criou um projeto incrível para preservar as florestas, provando que é possível trabalhar de maneira consciente e ainda dedicar o tempo a iniciativas sustentáveis.

A Anne Fontaine Foundation foi criada em 2011, é uma organização sem fins lucrativos e tem como missão principal contribuir pelo reflorestamento no planeta. Através de parcerias com organismos internacionais como a ONU e demais entidades, a fundação pretende garantir o plantio e a proteção de um milhão de árvores nos próximos 5 anos.

Uma das iniciativas que poderia ser aderida por mais marcas e grifes é o Forest Day, um dia de venda solidária. Nesse evento, toda peça adquirida de sua loja tem 50% de seu valor destinado à Anne Fontaine Foundation, cuja principal destinação é preservar e reflorestar a Mata Atlântica do sul da Bahia, um dos mais ricos ecossistemas brasileiros e que tem sido cada vez mais destruído pela agricultura e pela pecuária. A estilista criou também uma ecobag, em que a renda total de sua venda é destinada para o mesmo projeto.

O que tudo isso tem a ver?

51



- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Emec

Gratidão

Agradecer, e viver em Paz

No dicionário, a palavra gratidão está definida como “característica ou particularidade de quem é grato. Ação de reconhecer ou prestar reconhecimento (a alguém) por uma ação e/ou benefício recebido; agradecimento: recebeu provas de gratidão.” Mas, ainda assim, essa pequena palavra é capaz de abranger em seu significado uma série de sentimentos bons que se originam nessa prática.

A convivência em harmonia, eterna busca das pessoas que lutam pela pacificação dos povos no mundo todo, depende totalmente de atitudes diárias que acontecem de forma pequena, mas que, com o passar do tempo, se multiplicam em grandes feitorias para o bem comum. Assim é a gratidão, a arte e o dom de agradecer, e prestar esse sentimento aos demais influencia para que o bem-estar coletivo seja alcançado.

É o termo utilizado por várias culturas para designar o sentimento dos homens com relação a Deus. Na crença cristã, os fiéis geralmente fazem pedidos de ajuda, auxílio e proteção, e quando algo que eles pediram para Deus acontece, ocorre um sentimento de gratidão, procurando uma maneira de agradecer por ter alcançado uma graça.

Mesmo assim, independente da crença ou religião, a palavra gratidão precisa ser vivenciada no dia a dia da sociedade para que a paz e a harmonia estejam mais presentes no mundo. Olhar o próximo com o respeito e a consciência de que é preciso perpetuar esse sentimento nas relações interpessoais.

Aprender a agradecer e a, sobretudo, apreciar o mundo e a natureza, contemplando o lado bom da vida, e tendo gratidão pela obra do Criador faz com que a vida seja encarada de forma mais leve e feliz. Viver a gratidão do cotidiano representa também agradecer aos acontecimentos que a vida proporciona, aprendendo com os obstáculos, enxergando-os como momentos de crescimento e aprendizado.



Cultura





Celebrar um país livre

A importância da liberdade religiosa no Brasil



Essa confluência de etnias fez com que surgissem, aqui, manifestações culturais diversificadas e diferentes umas das outras. Mesmo assim, a imposição da cultura ocidental imposta pelos europeus fez com que as expressões culturais produzi-

como 7 de janeiro por Marechal Deodoro da Fonseca, em 1890. Em 1946, a lei foi reescrita pelo escritor Jorge Amado que, na época, era deputado federal pelo Partido Comunista. Mesmo assim, foi na Constituição de 1988, que recebeu as modificações que a faz vigorar nos dias de hoje.

Lutar pelos direitos de igualdade e liberdade para todas as formas de expressão tem sido uma constante busca daqueles que enfrentaram e ainda enfrentam o preconceito por conta da religião. A liberdade de culto deve ser entendida como um direito universal e uma forma de respeito à individualidade e à liberdade de escolha.

Para que haja um convívio pacífico em um país como o Brasil, a liberdade e, mais ainda, o respeito pelas diversas religiões precisam ser ensinados às crianças e aos adultos, evitando práticas carregadas de preconceito e ignorância.

O Brasil é um país multicultural. Historicamente, a formação do povo brasileiro se consolidou a partir da miscigenação de diversos povos que vieram de outros continentes, somado aos nativos que já habitavam as terras “descobertas” por Cabral. Sobretudo, africanos vindos para trabalhar como escravos, europeus em diversos momentos da colonização e indígenas que habitavam de norte a sul do território.

das pelos povos negros e indígenas fossem inicialmente proibidas, e subjugadas como culturas inferiores.

Os rituais, danças e ritos de cada religião expressam maneiras de resgatar e valorizar cada cultura, uma vez que é através da religião que muitos povos se expressam em demais aspectos da sociedade.

A data que comemora o dia da liberdade religiosa no Brasil é antiga, foi instituída

Digimeta
soluções web

www.digimeta.com.br (15) 3205.2880

- Criação de sites profissionais • Lojas virtuais • Email marketing • Sistemas online
- Otimização de sites • Design gráfico e impressão • Assessoria em marketing digital

SEDE DE *Felicidade*

No céu límpido, brilha o sol ardente...
Corre a brisa olorosa, ondeia o mar.
Riscos de luz prateiam docemente
A areia qual cristal... Ela a esperar.

Derrama o pranto atroz, profusamente.
O seu coração bate a soluçar.
A saudade doía, impaciente,
No peito atormentado um crepitar.

Ia desamparada, a dor no rosto
Cravada. A paixão nela estremeceia,
Na boca um amargoso e frio gosto.

Trôpega, assim, sentiu vago perfume.
Lágrimas escorriam, ele ria...
Seu amor chegou. Belo e terno lume.

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)



Você não precisa mais espiar a revista dos seus vizinhos.

*Agora, você pode assinar a Revista Hadar
e desfrutar de uma boa leitura onde desejar.*



Semestral: R\$59,90*

Anual: R\$89,90*

Contato: 15 3259-7014

15 3259-4543

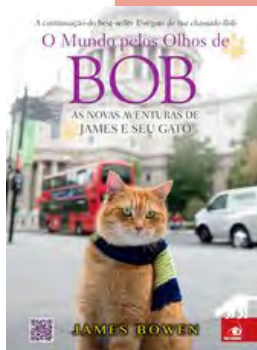
falecom@revistahadar.com.br

RECOMENDADO

O MUNDO PELOS OLHOS DE BOB

AUTOR: James Bowen

EDITORA: Novo Conceito



Depois de um passado difícil, James foi adotado pelo gato Bob. Agora os dois têm um emprego de verdade (são vendedores ambulantes de revistas) e se tornaram personalidades conhecidas em toda Londres. Bob tem muitos admiradores, que passam todos os dias para vê-lo, alguns deles trazem cachecóis de lã para ajudá-lo a enfrentar os dias mais gelados. Entre truques adoráveis e manhãs de puro mau humor, Bob e James se tornam cada vez mais inseparáveis. Por trás da divertida história de um homem às voltas com seu animal de estimação, o segundo livro de James Bowen fala sobre amizade, fidelidade e esperança. Bob se torna a chave que traz James de volta ao mundo, à motivação que faltava para sua decisiva volta por cima. Impossível não ler. O mundo pelos olhos de Bob vai fazer você querer abraçar seu pet ou adotar um! Apaixone-se...

PERFUME DE HOTEL

AUTOR: Carla Pachêco

EDITORA: Chiado



Quem não ama um bom perfume? O perfume imprime o resultado da combinação entre a essência e a nossa pele, e é isto que dá o toque final a cada fragrância, que deixa no ar uma memória sem par de nós, e desperta para cada um diferentes sensações. Perfume de Hotel traz em suas notas as impressões únicas e o aroma de cada lugar na visão da autora, que traduz de maneira deliciosa, leve, bem-humorada e rica em detalhes, os prazeres e descobertas dessa magia que é viajar, para quem gosta de conforto e sofisticação, mas sabe desfrutar dos pequenos prazeres, aprecia os detalhes, e se entrega às emoções de viver e partilhar recordações.

Você não vai resistir ao poder do perfume!

A CIDADE DOS SEGREDOS

AUTOR: Sasha Gould

EDITORA: Novo Conceito



Laura foi enviada para o convento logo depois da morte de sua mãe. Passa a maior parte dos dias em silêncio, e, apesar de ser tolerante e obediente, no fundo da alma não consegue aceitar a ideia de viver ali para sempre. Uma noite, sem maiores explicações, Laura é informada de que seu pai a quer de volta em casa. Feliz da vida, ela começa a se preparar para rever sua irmã mais velha, Beatrice, que há algum tempo deixou de responder suas cartas. O que ela jamais imaginava era chegar durante o velório de Beatrice, que morreu em uma situação inexplicável. Agora, o pai de Laura ordena que ela se case com Vincenzo, noivo de Beatrice, um homem muito mais velho e de aparência repugnante. A sociedade Segreta faz um pacto com Laura e promete ajudá-la a se livrar de Vincenzo e a descobrir quem matou Beatrice. Sem alternativas, Laura é obrigada a depositar todas as suas esperanças nas mãos dessas mulheres enigmáticas. Mas até que ponto se pode confiar na palavra de alguém?

Diversão garantida neste verão
para todas as crianças! ★



GALAXIA
BRINQUEDOS

Rua 15 de Novembro . 516 . Centro . Tatuí-SP

Fone: (15) 3251-7020



OS SUSPEITOS

Boston, Estados Unidos. Keller Dover (Hugh Jackman) leva uma vida feliz ao lado da esposa Grace (Maria Bello) e os filhos Ralph (Dylan Minnette) e Anna (Erin Gerasimovich). Um dia, a família visita à casa de Franklin (Terrence Howard) e Nancy Birch (Viola Davis), seus grandes amigos. Sem que eles percebam, a pequena Anna e Joy (Kyla Drew Simmons), filha dos Birch, desaparecem. Desesperadas, as famílias apelam à polícia e logo o caso cai nas mãos do detetive Loki (Jake Gyllenhaal). Não demora muito para que ele prenda Alex (Paul Dano), que fica apenas 48 horas preso devido à ausência de provas contra ele. Alex tem o QI de uma criança de 10 anos e, por isso, a polícia não acredita que ele esteja envolvido com o desaparecimento. Um filme de muito suspense do diretor Denis Villeneuve e indicado para maiores de 14 anos. Vale a pena conferir!



TERROR NA ILHA

Para você que gosta de um bom filme de terror, separamos este filme da diretora e atriz Katie Aselton que também faz parte do elenco. A história é sobre três amigas de infância que resolvem fazer uma viagem para uma ilha na costa leste americana. No local, elas descobrem a presença de três rapazes que logo se tornam amigos e propõem passar a noite juntos. Mas um grave incidente faz com que suas vidas estejam em perigo. O trio precisará mostrar sua força e o quanto se importam umas com as outras para sobreviver a este final de semana trágico. Indicado para maiores de 16 anos.



OS SMURFS 2

O terrível feiticeiro Gargamel Hank Azaria consegue criar duas criaturas malignas chamadas de "Naughties", estes são seres muito semelhantes aos Smurfs. Quando Gargamel descobre que apenas um Smurf poderá levá-lo a conseguir o que deseja, este decide sequestrar Smurfette, a portadora de um feitiço secreto capaz de transformar os "Naughties" em Smurfs. Gargamel sequestra Smurfette (Katy Perry) e leva-a para Paris. Agora, para salvar Smurfette, Papai Smurf (Jonathan Winters) e toda turma precisam regressar ao nosso Mundo e encontrar Patrick (Neil Patrick Harris) e Grace Winslow (Jayma Mays) para assim salvarem a amiga. Smurfette, que sempre se sentiu deslocada dos outros Smurfs, encontra algo muito familiar aos "Naughties". Será que os Smurfs conseguirão convencer Smurfette que o amor que eles sentem por ela... é verdadeiramente Azul? Um filme com direção de Raja Gosnell.



Pequenos Notáveis

Pietro também é muito engraçado.

Nosso pequeno notável gosta muito de brincar com Lego, desenhar, criar estórias de aventura e fica muito feliz quando está brincando com seus amigos.

Parabéns, Pietro, que em 2014 você continue sendo essa criança linda e inteligente!

O nosso primeiro pequeno notável do ano de 2014 é o pequeno Pietro Berardi Ferreira, de 7 anos de idade.

Pietro irá cursar o 3º ano do Ensino Fundamental na escola Bem Me Quer Positivo, na cidade de Tatuí, ele é um excelente aluno e, segundo a sua mãe Ligia,



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

jornalismo@revistahadar.com.br

DICAS DOMÉSTICAS

Para tirar o cheiro de peixe ao fritar, coloque algumas gotas de limão no óleo em que vai fritar o peixe.

Se você perdeu os saca-rolhas e quer abrir uma garrafa de vinho, deixe água quente escorrer pelo gargalo da garrafa durante alguns minutos. O calor expandirá o vidro e a rolha pulará fora.

Para o frango frito ficar dourado e sequinho, sem grudar na panela, coloque uma colher de sopa de maisena no óleo de fritura bem quente.

Ariany Xavier da Rosa

Conheça os benefícios do gengibre para sua saúde

Se você gosta do gengibre na culinária japonesa e no quentão da festa junina, vai amar incluí-lo no cardápio do dia a dia.

O gengibre é um vegetal nativo da Ásia, uma raiz tuberosa usada tanto na culinária quanto na medicina. Uma planta que assume múltiplos benefícios terapêuticos: tem ação bactericida, é desintoxicante e ainda melhora o desempenho do sistema digestivo, respiratório e circulatório, além de ajudar no desempenho sexual, pois aumenta a libido, estimulando o desejo.

Rico em propriedades medicinais, ele é utilizado há anos como remédio para diversos males. "O gengibre é fonte de vitamina B6, cobre, magnésio e potássio. Por ser antioxidante, aumenta a imunidade, previne o câncer e ainda embeleza a pele e o cabelo", afirma a nutróloga Cristiane Coelho.

Pesquisa feita pelo Instituto Hormel, da Universidade de Minnesota (EUA), conclui que o gingerol - composto que dá sabor picante ao gengibre - é dotado de propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que protegem

o organismo de bactérias e fungos, retarda o crescimento de tumores no intestino e também tem ação antisséptica. Não é à toa que é considerada a estrela da culinária japonesa: "Ele é usada para neutralizar o paladar entre dois pratos", explica a nutróloga.

O gengibre também é rico em substâncias termogênicas que ativam o metabolismo do organismo e potencializam a queima de gordura corporal, ajudando no emagrecimento.

Usá-lo diariamente no preparo de bebidas quentes ou frias, sucos, e até mesmo em pratos doces ou salgados, pode garantir menos gordurinhas e menos furinhos causados pela celulite e, ainda, afastar os resfriados. Isso mesmo! Sabe aquele gengibre que as avós mandavam comer para melhorar da gripe? Pois bem, elas tinham razão! Ele realmente ajuda a combater a gripe, ajuda a emagrecer e ainda deixa a pele linda, longe das temidas celulites!

Contudo, é preciso ter cautela, apesar de todos os benefícios, o gengibre possui algumas contraindicações, principalmente para pesso-

as portadoras da doença de Crohn, intestino irritável, doenças neurológicas, hepatopatia, colite ulcerosa, epilepsia, mal de Parkinson... Grávidas devem evitar o consumo. "Tudo tem que ter equilíbrio, quem comer demais o alimento pode sentir incômodos no estômago. O indicado são dois pedaços de cerca de 3 cm diariamente, o que dá por volta de 2 colheres de chá do gengibre ralado", explica a nutróloga. Outra dica é colocar essa quantidade da raiz ralada em uma jarra de água e beber durante o dia inteiro.

O chá também pode ser consumido, além de ser saboroso, mantém maior parte dos nutrientes, é recomendado beber pelo menos três vezes por semana, mas deve-se evitar ferver a água, porque com a temperatura muito alta ele perde seus principais nutrientes. O ideal é esquentar a água mais ou menos 37 graus, colocar o gengibre ralado dentro e fazer a infusão por pelo menos 10 minutos.



MINUTO DE SABEDORIA

Não critique!

Procure corrigir os outros através de seu próprio exemplo.

Carlos Torres Pastorino

MINUTO DE REFLEXÃO

Sábio é o ser humano que tem coragem de ir diante do espelho da sua alma para reconhecer seus erros e fracassos e utilizá-los para plantar as mais belas sementes no terreno de sua inteligência.

Augusto Cury

Previsões para o Signo de Capricórnio em 2014

Todos nós gostaríamos de saber o que acontecerá no campo amoroso, financeiro, familiar, profissional... Por isso, a partir deste mês, caro leitor, vamos falar dos signos e neste caso é o de Capricórnio, que é o décimo signo do Zodíaco e inicia em 22 de dezembro e termina em 20 de janeiro. É um signo Cardeal, de Terra, e é governado pelo planeta Saturno e, para ajudá-lo a entender um pouco mais, trouxemos aqui uma simples explicação: Primeiro decanato: de 21 de dezembro a 30 de dezembro; segundo decanato: de 31 de dezembro a 9 de janeiro; terceiro decanato: de 10 de janeiro a 20 de janeiro.

Os natos deste signo são pessoas aparentemente calmas e controladas, raramente se abalam com os acontecimentos. Os lugares elevados e isolados são seus prediletos, já que são governados pelo planeta Saturno. Têm uma tenacidade incrível para superar obstáculos e lutam para alcançar o que desejam. Têm, muitas vezes, uma infância difícil e, muitas vezes, cheia de responsabilidades. Sendo pessoas determinadas e ambiciosas, vão lutar para alcançar a sua meta, custe o que custar, gostam de alcançar postos elevados, como: políticos, ministros, diplomatas... Não se contentam com pouco e acumulam sua fortuna pacientemente, como formigas trabalhadoras.

Mas, se de um lado essa determinação os ajuda a "subir na vida", por outro lado, o excessivo senso de responsabilidade e o senso do dever, lhes dá o "complexo de ATLAS" isto é, gostam de carregar o mundo em suas costas! Entre as suas qualidades, encontram-se a seriedade, a confiabilidade e a sobriedade.

Com Saturno em Escorpião, 2014 é um ano de transformação e crescimento sustentado para os capricornianos nascidos no segundo e terceiro decanatos, especialmente até a metade do ano, quando Júpiter em Câncer estimula ambições e dá energia para um crescimento que vai além das expectativas iniciais. O único problema com Júpiter é sempre o excesso de autoconfiança e uma maior disposição para se arriscar. Portanto, o conselho é que você use toda essa energia e

facilidade adicional para focar em trabalhar arduamente de maneira que o crescimento se mantenha até o trânsito de Júpiter terminar, em julho deste ano.

Já os capricornianos do primeiro decanato não têm nenhum trânsito planetário lento que seja muito significativo, mas, certamente há muitos outros pontos astrológicos importantes, que só podem ser verificados, através de uma consulta astrológica individual.

Capricórnio e o amor: Apreciando a constância e a lealdade, os capricornianos são ótimos amigos, mas expressam dificilmente suas emoções, parecendo sempre distantes e frios. Ele "deseja ardentemente se apaixonar", mas isto não está em seus planos mais íntimos e nem em sua natureza, mais fria e calculadora. Pela sua excessiva praticidade, pode deixar o companheiro constantemente frustrado, já que não é dado a grandes efusões e é capaz de estragar os momentos mais sentimentais, tirando o ânimo e estragando a brincadeira. Sendo um bom organizador, vai preparar todos os momentos com grande antecedência, mas deve preocupar-se em olhar mais as necessidades do parceiro, para não se sentir frustrado com a rejeição depois.

Capricórnio e a Casa: Como é a casa de um capricorniano? Seguramente uma casa organizada, onde tudo está em seu lugar, mas onde, sobretudo, se refleta a sua condição social. Tudo dentro das mais estritas regras da tradição! Tudo tem seu lugar, e não há excessos, e deve haver um escritório onde poderá com calma continuar a trabalhar, já que a sua carreira está sempre em primeiro lugar. O ambiente pode até parecer despojado, mas ele vai preferir móveis de estilo tradicionais ou ingleses, e tecidos clássicos. E o seu quarto, como será? Na luz e na calma que são seus luxos, o quarto do Capricorniano se lê como uma planta de arquitetura. Rigoroso e despojado, concentra-se no essencial, procurando sempre mais o vazio e o abstrato; mesmo se os supérfluos da decoração lhe parecem como concessões fastidiosas, o fogo de uma lareira, os livros favoritos e a sombra verde de uma planta, lhe proporcionam os sentimentos de uma presença que, neste lugar íntimo, às vezes, lhe faz falta.

Aqui fica uma dica: Aprenda a relaxar um pouco! O mundo não é tão pesado. O Planeta Saturno é o planeta mais rígido do sistema Solar, pesado, inflexível e cobrador. Não deixe que a rigidez excessiva os impeça de gozar os prazeres da vida!

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

"Deixe-me dizer uma coisa: eu sempre serei sexy."

Sharon Stone, atriz americana, em tom de ironia, de bem com a vida e bem resolvida com seus 55 anos de idade, em entrevista ao Jornal O Globo.

"Em princípio, continuo vivo."

Paulo Coelho, escritor, no twitter, em resposta a duas mensagens, divulgadas num perfil falso de sua editora, que diziam que ele havia morrido em um acidente.

"Eu já estou pensando no Brasil de 2022."

Luiz Inácio Lula da Silva, ex-presidente do Brasil, ao receber o título de doutor honoris causa da Universidade Federal do ABC, apostando que o partido dos Trabalhadores seguirá por muito tempo no comando do país.

"Ficou bem justinha. Acho até que essa camisa não entra mais em mim."

Ronaldo Fenômeno, avaliando com bom humor, o peso do passar dos anos, durante o evento em que foi apresentado o novo uniforme da Seleção Brasileira de Futebol, com o qual ela disputará a Copa de 2014, revista Veja.

"É claro que eu ainda me interesso por garotas, mas, no momento, estou namorando um homem e não poderia estar mais feliz."

Tom Daley, atleta britânico do salto ornamental, medalha de bronze na Olimpíada de Londres, ídolo, sobretudo, entre as mulheres inglesas, em declaração no YouTube.

CURIOSIDADES

Palmas... porque ele merece!
Mas, como surgiu o aplauso?

Todavia, não se sabe ao certo quem inventou o aplauso, mas, de acordo com algumas pesquisas, bater palmas é um hábito tão antigo, que os primeiros a aplaudir foram os primatas... Há quem diga que ele também teria tido um início bem dolorido... Ele teria surgido entre os homens das cavernas como forma de comemorar caçadas bem-sucedidas.

A princípio, nossos antepassados celebrariam o banquete dando cabeçadas uns nos outros, até que, finalmente, algum sujeito cansado dos "galos" na cabeça sugeriu a troca da dolorosa celebração por palmas. A versão mais plausível, contudo, aponta que o surgimento do aplauso, ocorrido há cerca de 3 mil anos, teria conotação religiosa: seria o instrumento usado por membros de tribos pagãs para chamar a atenção dos deuses nos rituais. Com o passar do tempo, na Grécia antiga, a plateia de espetáculos teatrais passou a usar as palmas para invocar os espíritos protetores das artes. Já no Império Romano, o gesto começou a ser utilizado também como sinal de aprovação às autoridades que faziam aparições públicas.

Já por volta do século 18, os franceses inventaram a claqué teatral: grupo de pessoas previamente contratadas por um artista espertalhão para aplaudir seu espetáculo. O jovem americano Kent French teria emprego garantido, se vivesse nessa época, ele é dono do recorde mundial de bater palmas, com nada menos que 721 batidas por minuto - uma média de 12 por segundo.

Em muitas culturas, o aplauso é um gesto autorreferente no sentido de que se toca o próprio corpo, o aplauso é uma forma de chamar a atenção para a própria presença. Mas nem sempre um aplauso é sinônimo de elogio. Hoje em dia, as palmas ganharam significados bem variados e há vários modos de elogiar - ou não - alguém, assim como: bater palmas lenta e sincronizada é um sinal irônico para mostrar a contestação ou desaprovação de algo. Bater palmas - sem parar - antes de um show é a maneira de "avisar" a um artista "enrolão" que está mais do que na hora de o show começar. Bater os dedos de uma mão contra a palma da outra é outra forma sarcástica de aplauso. Bater palmas após o término de um espetáculo é uma forma de mostrar a satisfação e pedir para fazer bis.

A Lei do Hábito

Não se pode fugir dela

O Universo é regido por Leis Naturais. Elas estão em toda parte e governam tudo. Sua vida e a minha são regidas por elas e não se pode burlá-las ou alterá-las. Uma delas é chamada de Lei do Hábito, e atua, soberanamente, tanto no mundo físico como no mental. Tudo o que você faz repetidamente gera um hábito e o hábito é a segunda natureza dos seres humanos. Todos os poderes, forças, habilidades e possibilidades que existem dentro de você estão sujeitos à poderosa Lei do Hábito. E é a prática de qualquer atividade que a põe em funcionamento, abrindo sua mente e convocando poderes que, até então, estavam adormecidos.

A assimilação de qualquer conhecimento ou habilidade só pode ocorrer como a construção das pétalas de uma flor: camada por camada, pouco a pouco. Todas as pessoas são escravas dos hábitos – as pessoas INCOMUNS, de hábitos grandiosos e excelentes; e as pessoas mediócras, de hábitos imbecis e destruidores. Pessoas incomuns entendem que o segredo do Futuro que desejam está escondido nas pequenas coisas que fazem diariamente, assim como grandes edifícios se constroem com pequenos tijolos.

Portanto, em tudo o que você escolher fazer, dê o máximo de si. A prática dedicada e paciente é o alicerce do edifício da Vitória. O APRENDIZADO é uma criança que nasce de dois pais: um casal chamado REPETIÇÃO e REFORÇO.

O mundo está repleto de tolos e mediócras, não seja um deles! O relógio da sua vida está avançando rapidamente! Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já está sendo construído. "Leva tempo para se ter sucesso porque o sucesso é meramente a recompensa natural de se usar o tempo para se fazer bem qualquer coisa"
(Joseph Ross).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

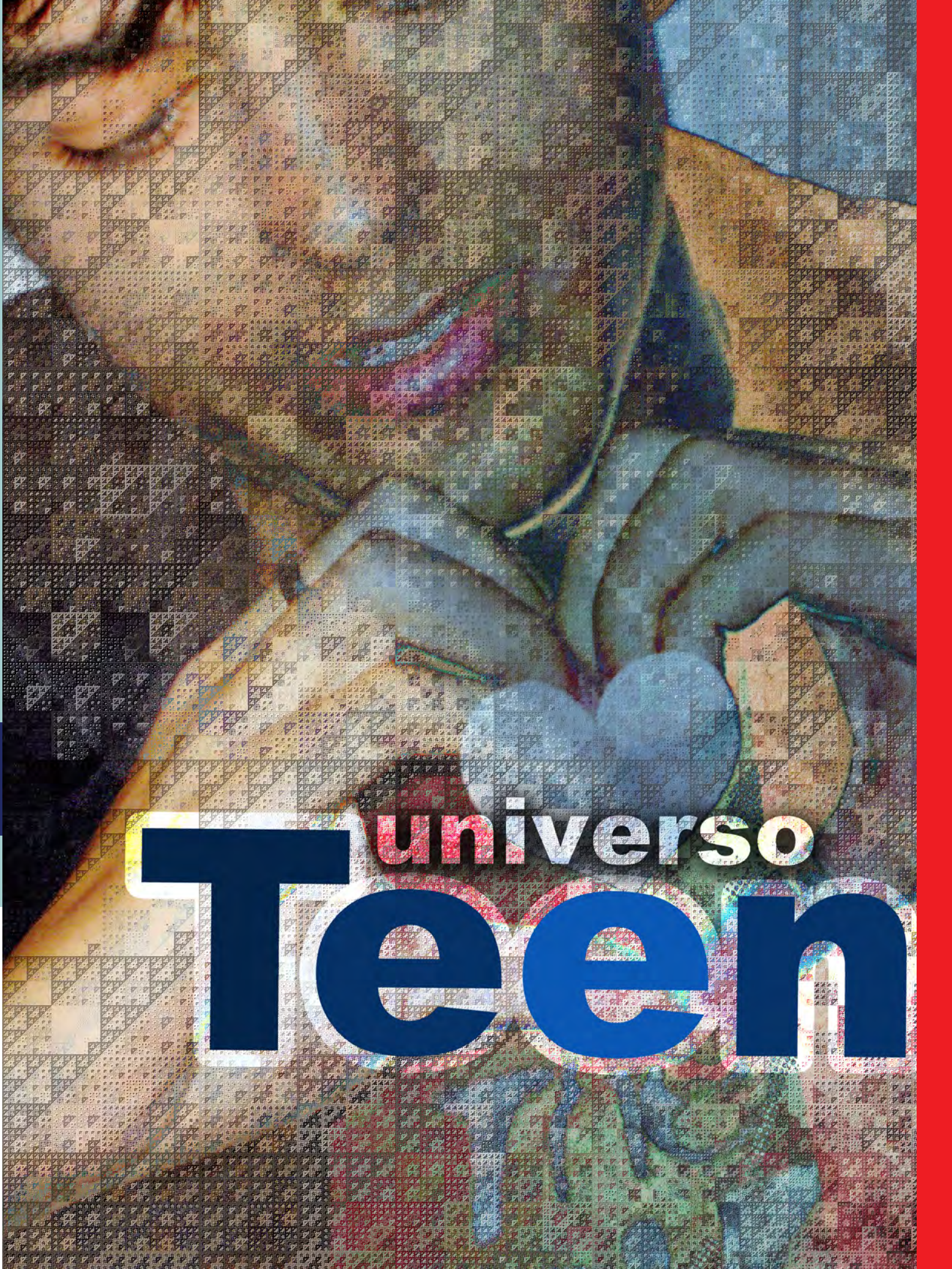
FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A . Tatuí
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 99723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br



universo
Teen

Acessórios que são a cara do verão

*Algumas dicas para você abusar
das cores e modelos*

Bandanas, tiaras customizadas, pedrarias, looks divertidos e com a cara do verão. Nesta estação, o que vale é ousar e abusar dos acessórios, que vêm com tudo e cheios de muito charme, para compor um visual pra lá de descolado, com muitas cores e texturas.

Para os pés, as famosas sandálias gladiadoras voltaram, tanto nos modelos com salto, como nas rasteiras. Por falar em saltos, eles vieram para agradar a todas, desde os confortáveis Anabela, até os saltos finos, saltos grossos e redondos, com detalhes em couro e franjas.

Para as mãos, as bolsinhas estilo Clutch seguem no verão, mas agora, no estilo bolsas-joia, dando charme e feminilidade, cheias de bordados e aplicações. Mas, para quem prefere guardar mais itens, as bolsas maiores ganharam estampas divertidas, com cores diversificadas, estampas étnicas, florais, corações e quadriculadas.

Os óculos vieram dispostos a agradar geral, desde os redondinhos a la John Lennon, que

são mais compactos, feitos até mesmo em madeira e com lentes coloridas, até o estilo aviador, maiores e mais chamativos. Até mesmo os óculos sem lente, entraram na moda.

As joias também vieram bem diversificadas, em tamanho maxi, brincos coloridos, colares com pedras grandes e tons próximos ao dou-



rado velho. As pulseiras também estão cheias de graça, confeccionadas em metal e madeira.

Para fazer a cabeça da mulherada, os lenços, bandanas, chapéus e bonés, muito mais do que proteger do sol, são hits da estação, e chegaram para ficar e dar um ar mais despojado para a produção.

Quem gosta de mergulhar na moda dos pés à cabeça, agora é a hora! Quanto mais colorido e diferente for o acessório, mais bonito e descolado ficará o visual, lembrando que, para combinar, basta usar uma roupa com tons mais claros, para não “brigar” com os acessórios.



ZAP

sapatilhas & cia

Um novo conceito em variedade de calçados



A inauguração foi um sucesso! A loja "bombou", desde a sua abertura até o encerramento do dia.

No dia 21 de dezembro, Tatuí ganhou um presentão de Natal, foi inaugurada mais uma loja ZAP Sapatinhas e Cia.

Com um novo conceito de loja, em que o próprio cliente pode se servir (autoatendimento), experimentar com ou sem o acompanhamento das vendedoras e também sem as costumeiras dúvidas sobre os preços, pois, a ZAP trabalha com preços únicos em seus produtos e todos são sinalizados na Loja, o que facilita e agiliza a compra, o que é muito bom, principalmente, hoje em dia, com a correria de sempre.

A ZAP oferece mais de 200 modelos diferentes de sapatilhas, portanto, acabou aquela correria de loja em loja pelo modelo preferido, na ZAP você encontra com certeza o que procura.

A loja também oferece rasteirinhas, chinelos e outros calçados, além de acessórios como bolsas, cintos, etc... mas a grande atração mesmo são as sapatilhas de diversas cores, modelos e tamanhos para você nunca mais ter de bater pé procurando a sua sapatilha e já começar a arrasar neste verão!



A inauguração foi um sucesso! A loja "bombou", desde a sua abertura até o encerramento do dia. Os clientes compravam de uma a dez sapatilhas por vez, para garantir a elegância e combinar com as roupas para as festas que estavam chegando, foi uma loucura !!!

Localizada num local de fácil acesso, no centro da cidade, a Zap fica na esquina da Rua Dr. Prudente de Moraes com a Rua Cônego Demétrio, em frente a um estacionamento, para que o cliente possa fazer suas compras com mais tranquilidade.

Os produtos são diretos da fábrica, o que garante a sua qualidade e preços acessíveis aos clientes.

Vale a pena conhecer os produtos da ZAP! Aproveite essa novidade para presentear e se dar de presente as lindas sapatilhas e rasteirinhas da ZAP.

Rua Prudente de Moraes, 154 - Centro - Tatuí-SP

Onicofagia?!?

Isso mesmo! O ato de roer as unhas!

É comum, na adolescência, descontar o nervosismo nas unhas, como se roê-las solucionasse os problemas. No entanto, as pessoas que sofrem com esse hábito, depois, tentam escondê-las, por vergonha.

A primeira atitude, no caso das meninas, para evitar esse mal, é manter as unhas sempre limpas, tirar o excesso de pele que fica em volta, higienizar e, se possível, passar uma base ou esmalte clarinho, que vai melhorar o aspecto e minimizar a vontade de roer, já que por uma questão de estética, elas não vão querer estragar todo o trabalho que tiveram para deixar as unhas bonitas.

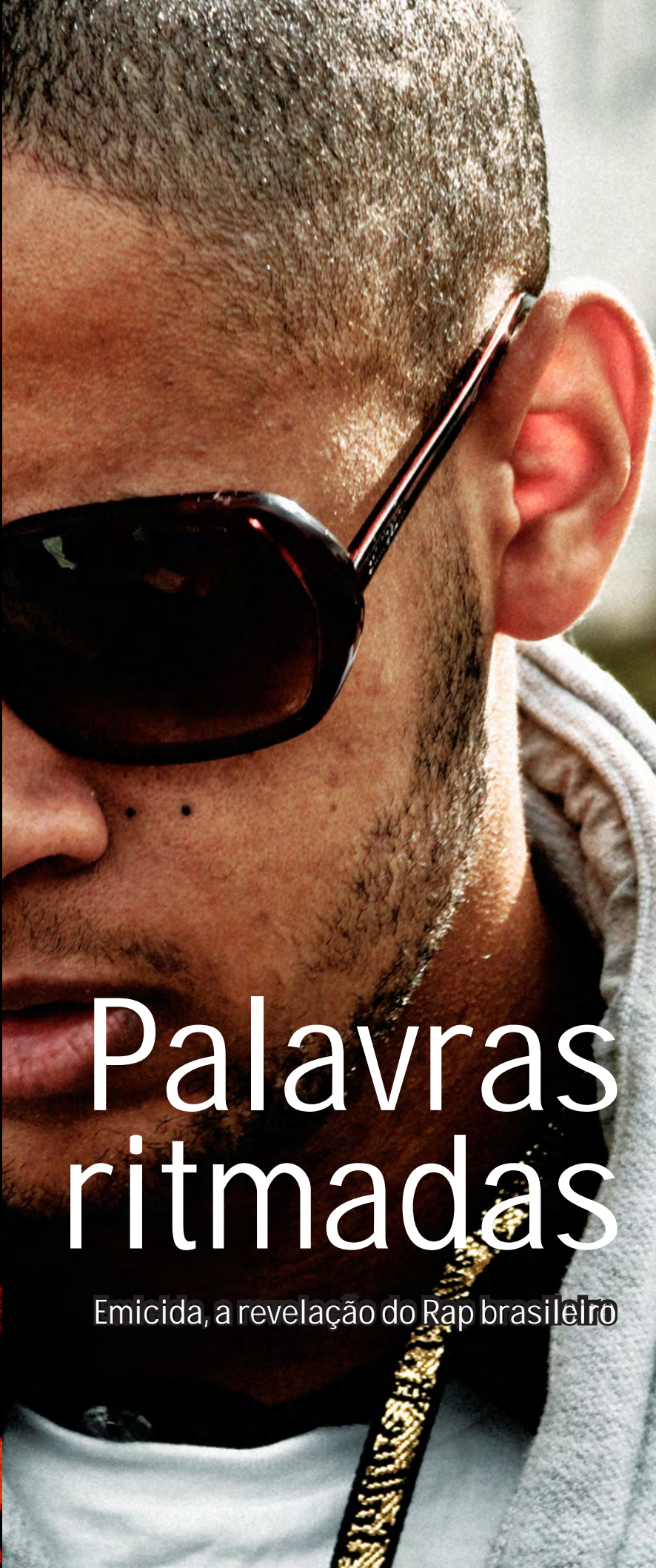
Já os meninos, que não são muito antenados nesse negócio de cuidar das unhas, podem inventar outras maneiras para desviar a vontade de roê-las, como mascar um chiclete ou usar esmaltes inibidores.

Para as meninas, uma dica é visitar sites especializados em unhas, que estão cheios de ideias para desenhar e pintá-las de maneiras diferentes. Uma delas é a francesinha, que deixa as unhas delicadas e bonitas. Outra alternativa para quem quer abandonar o vício e parar de vez de roer, é usar unhas postiças ou de porcelana, enquanto a unha natural não cresceu.

Também é indispensável que todos saibam que, além de deixar as unhas com um aspecto feio, o ato de levar as mãos à boca pode transmitir doenças, pois debaixo das unhas há sujeira, fungos, bactérias e até mesmo alguns tipos de vírus.

Um hábito muito comum entre as pessoas, principalmente os jovens, a onicofagia, ou seja, a mania de roer as unhas, geralmente começa na adolescência, quando há a fase de mudanças comportamentais e físicas.

Apesar de existirem diversos produtos inibidores, indicados para passar diretamente nas unhas roídas, que as deixam com um gosto amargo, assim que começam a ser roídas, parar com essa mania depende exclusivamente da força de vontade da pessoa que rói e em casos extremos de onicofagia, somente um médico poderá ajudar.



Palavras ritmadas

Emicida, a revelação do Rap brasileiro

A palavra Rap significa a abreviação de “rhythm and poetry”, do inglês, (ritmo e poesia). Surgido na Jamaica, na década de 1960, o gênero foi trazido pelos jamaicanos para os Estados Unidos, sobretudo nos bairros da periferia de Nova Iorque, no começo da década de 1970. Jovens de origens negra e espanhola, em busca de uma sonoridade nova, deram um significativo impulso ao Rap.

Em pouco tempo, o estilo se espalhou, e ganhou adeptos em diversos lugares do mundo. No Brasil, não foi diferente, jovens de comunidades carentes e que enfrentavam realidades precárias começaram a escrever rap e a compor, reunindo-se para se manifestar, principalmente em alguns locais da cidade de São Paulo.

Inicialmente, o preconceito tomou conta daqueles que não compreendiam a cena rap. Era considerado um estilo violento e típico da periferia. Possui uma batida rápida e acelerada, a letra vem em forma de discurso, com muita informação e pouca melodia. Geralmente, as letras falam das dificuldades da vida dos habitantes de bairros pobres das grandes cidades.

Hoje, o rap brasileiro, sobretudo o paulistano, ainda não parou de produzir grandes talentos. Na onda da inovação do estilo, o rapper Emicida está em evidência em todos os lugares. Considerado uma das maiores revelações do Hip Hop brasileiro, sua música possui estilo ágil e letras mais diversas (não só sobre crime e condições de vida em subúrbios e favelas), mas mantendo o espírito underground e a consciência social.

Emicida começou sua carreira no início da década de 90. Seus pais organizavam bailes black na periferia de São Paulo, e ele começou a escrever suas primeiras rimas. Conhecido por suas rimas de improviso, o que o fez se tornar um dos MCs mais respeitados no país. Seu talento na improvisação fez com que ele vencesse onze vezes seguidas a batalha de MC da Santa Cruz e por doze vezes a Rinha dos MC.4.

Os vídeos das batalhas de improviso do rapper acumula milhares de acessos no YouTube e cerca de 900 mil visualizações do seu perfil no MySpace.11. O sucesso das palavras e da musicalidade de sua música o premiou com indicações para o Video Music Brasil 2011, concorrendo em 3 categorias: “Hit do ano”, “Clipe”, e “Artista do ano”.

O talento do jovem sucesso da música rap foi reconhecido e ele ganhou o prêmio nas categorias “Clipe do ano”: Então Toma, e “Artista do ano”. Ao ganhar esse prêmio, ele afirmou: “Estamos promovendo uma reforma-agrária na música brasileira”, reconhecendo a importância da valorização de um estilo musical que, antes, sofria preconceito e marginalização.

Barrel Training

Ginástica com equilíbrio



Com a chegada do verão, a estação mais quente e badalada do ano, muitas pessoas entram para a academia em busca de um corpo mais tonificado. Malhar, praticar esportes, cuidar da saúde do corpo com uma alimentação balanceada. Essas e muitas outras alternativas são agregadas ao cotidiano, principalmente durante o verão.

Mas, o trabalho, a escola e a correria do dia a dia fazem com que muitas jovens tenham dificuldade em organizar o tempo para a prática de esportes fora de casa, ou mesmo para fazer academia. Por isso, um equipamento

que possa ser utilizado em casa e em qualquer horário é uma ótima opção para quem está com o tempo reduzido.

Uma nova maneira de fazer ginástica está fazendo a cabeça das meninas de todo o país. O barrel training é uma forma de praticar exercícios que usa como ferramenta principal um colchonete em formato de meia lua, usado para deixar a atividade mais motivadora.

A metodologia dessa prática foi originada no método Mat Pilates – uma das atividades físicas mais praticadas nos dias de hoje. No caso do barrel training,

a meia lua favorece para o fortalecimento dos músculos do abdômen e da coluna vertebral, e também treina a flexibilidade, estabilidade, mobilidade das articulações e a propriocepção (percepção do próprio corpo).

Recomendam-se aulas de 30 minutos, que queimam em média 220 quilocalorias, e quando executadas duas vezes por semana apresentam ótimos resultados. Praticadas em academia ou em casa, antes de iniciar a sequência dessa ginástica, é sempre necessário consultar um especialista sobre as condições de saúde.



CONECTE COM A GENTE!



www.revistahadar.com.br
facebook.com/hadar.tatui

AUTOS



S & CIA

Problemas com o câmbio? Pode ser o trambulador

Sistema é importante na transmissão de marchas



Trabalhando em silêncio e discretamente, o trambulador é uma peça importante no conjunto de transmissão do veículo. Por descuido, desatenção ou falta de informação, alguns proprietários se esquecem de fazer a manutenção da peça, que transmite as informações dos movimentos da alavanca de marchas para o câmbio.

Um engate difícil, barulhos ou engate errado de marchas podem significar problemas no sistema e não na embreagem, como pensam alguns motoristas. Claro que hábitos errados ao dirigir, como apoiar a mão sobre a alavanca de câmbio, contribuem para acelerar o desgaste do trambulador. Veículos que rodam muito em estradas de terra também requerem maior cuidado, pois a poeira pode se acumular no sistema.

O que é?

Como já foi dito, trambulador é o mecanismo que transmite os movimentos da

alavanca de troca de marchas para a caixa de câmbio. Ele fica sob a base da alavanca e permite que ela faça dois movimentos, o de seleção e o de engate de marchas, e volte à posição inicial, o ponto-morto. Além da alavanca de troca de marchas, o trambulador é composto por junta esférica, alavanca de seleção — que tem o formato de um “L” —, mola e cabos de seleção e engate.

Caso o sistema comece a apresentar problemas, o melhor é procurar um mecânico de confiança para fazer uma avaliação. Uma situação comum — e de fácil solução — é o desgaste das buchas do trambulador. Um problema que pode ser resolvido com a simples troca das buchas. Trata-se de um procedimento bem simples e barato, saindo bem mais em contato do que a troca completa do sistema.

Caso você seja do tipo que quer fazer a troca você mesmo — por sua conta e risco — o primeiro passo é procurar uma loja de

autopeças e pedir um kit de buchas para a marca do seu veículo. Um conselho: procure comprar peças originais. O custo pode ser um pouco maior, mas lembre-se de que as mesmas têm garantia. Estas buchas irão ser encaixadas no estribo de mancal, no indicador de mudanças e no cavalete de apoio do trambulador,

Após adquirir o kit, você deve encontrar o trambulador. Para isto, precisará de um macaco hidráulico para erguer o carro, apoiando o mesmo sobre cavaletes, que devem ser colocados nos pontos de fixação do agregado ou diretamente nas longarinas do monobloco.

Se você está achando muito difícil e trabalhoso, talvez agora compreenda a necessidade de procurar uma oficina mecânica bem equipada e de confiança para fazer a avaliação da peça. Por mais simples que seja o procedimento, sempre é bom buscar ajuda profissional. E lembre-se: nada de apoiar a mão na alavanca de câmbio.

OFICINA MECÂNICA
TROSA

Mecânica - Escapamento - Troca de Óleo
Bateria - Acessórios - Revisão Preventiva

ACEITAMOS CARTÕES

Rua do Cruzeiro, 497 | Centro | Tatuí/SP - (15) 3251-6314

SKap
ESCAPAMENTO
Peças e Serviços

30 ANOS

3251-1661

Rua Onzé de Agosto, 3270 - B. Valinho, Tatuí-SP



Rodas pintadas personalizam veículo

Estas e outras novidades devem fazer a alegria dos proprietários neste começo de ano

Deixar o carro mais bonito e personalizado sem gastar uma fortuna é o sonho de todo proprietário de veículo. Afinal, ninguém quer ser apenas mais um na multidão. Algumas novidades apresentadas durante o Auto Esporte Expo Show, realizado em novembro, em São Paulo, prometem mexer com o mercado neste começo de ano.

Sem gastar muito, você pode mudar o visual do seu carro de uma maneira bem simples: pintando as rodas com uma nova tinta que

pode ser retirada com a maior facilidade. Desse modo, você pode alterar a cor da roda sempre que tiver vontade, sem precisar trocá-la!

A novidade é uma tinta de efeito reversível, que seca depois de meia hora, tornando-se uma resina de borracha fácil de ser removida. O consumidor pode escolher entre 10 cores, desde as básicas até as metálicas e fluorescentes. Bem cuidada, a pintura dura um ano, mas não pode esfregar na lavagem, esponja macia e sabão já resolvem.

Outra novidade que deve fazer sucesso são

os aros de LEDS para os faróis auxiliares, que garantem um visual diferenciado para o carro. O par custa a partir de R\$ 100 e a colocação demora, no máximo, 15 minutos, sem afetar a parte elétrica do carro. Os especialistas recomendam, contudo, que a instalação seja feita por pessoa de confiança.

Por fim, outra novidade que chega a preços acessíveis é o vinil autoadesivo para o teto do veículo, que pode ser instalado entre 40 e 90 minutos e o preço fica entre R\$ 200 e R\$ 300, dependendo do tamanho do carro.

AUTOCOM

VEÍCULOS MULTIMARCAS



Sua melhor
opção em
ZERO km.

Ethnc

Rua XI de Agosto, 1171 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3305-2222

www.autocomveic.com - autocom@autocomveic.com

IPVA, fica mais barato em 2014

*Boa notícia para os proprietários:
imposto pode cair mais de 5% em média*

Os proprietários de veículos não poderiam começar o ano com uma notícia melhor: o Imposto sobre Propriedade de Veículo Automotor (o famigerado IPVA) terá uma redução em 2014 que poderá chegar a 5,16% em média no Estado de São Paulo, segundo informações da secretaria estadual da fazenda.

De acordo com o órgão, a tabela com as alíquotas do imposto de 2014 permanece inalterada em relação aos valores do ano passado. O pagamento começa no dia 13 de janeiro de 2014 para veículos com placas de final 1. É preciso que os proprietários fiquem atentos às datas de vencimento do IPVA e procurem pagar o imposto em dia, o que dá direito a descontos. Não ter nenhuma multa ou infração também contribui para um desconto maior na hora de pagar o IPVA.

Parcelamento

Além do pagamento à vista, que garante um desconto de 3%, o dono do veículo pode optar por parcelar o pagamento em três vezes. No pagamento da primeira parcela, os donos de carros também são obrigados a pagar o seguro obrigatório. Mas proprietários de motos, vans, ônibus e similares podem parcelar e pagar-los com as parcelas do imposto.

Em 2013, houve atraso por parte do governo em enviar o aviso para pagamento aos motoristas. Muita gente que pensava que o aviso era um boleto, não fez o pagamento na data correta e teve de pagar multa. Para não correr esse risco em 2014, o motorista deve se dirigir a qualquer banco no dia do pagamento da primeira parcela (ou parcela única) com o número do Renavan do veículo e fazer o pagamento.

IPI

A redução da alíquota do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) que incide sobre automóveis terá de ser revista em janeiro, mas a retomada do imposto não será total, afirmou o ministro da Fazenda, Guido Mantega, no começo de dezembro. “Temos que rever em janeiro o IPI dos automóveis, mas a recomposição do imposto certamente não será total”, afirmou o ministro a jornalistas, após evento do JPMorgan, em São Paulo.

Após promover forte redução no IPI para veículos automotivos com o objetivo de estimular a economia através do consumo, o governo decidiu, a partir de 2013, elevar gradualmente a alíquota do tributo diante da dificuldade de arrecadação de receita.

Havia expectativa de que a partir de janeiro o IPI voltasse aos percentuais originais, mas Mantega descartou essa possibilidade, dizendo que isso traria grande impacto ao setor automotivo. A decisão indica preocupação com um setor importante da economia e o ministro está otimista com a economia brasileira em geral, prevendo em 2014 um desempenho superior ao registrado em 2013, mesmo que a economia americana – maior potência econômica do planeta – ainda não esteja totalmente recuperada e os reflexos que isso pode ter no cenário mundial.

Por isso, Mantega acredita que o mais importante é a recuperação da maior economia do mundo, que contribuirá para elevar o desempenho da atividade brasileira.

Recorde

Outra boa notícia para o Brasil é que a produção de automóveis, comerciais leves, caminhões e ônibus no Brasil bateu recorde histórico em 2013, mesmo antes do final do ano. De janeiro a novembro foram fabricados 3,5 milhões de veículos, superando a marca de 2011, de 3,4 milhões, segundo a Associação Nacional das Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea).



**QUALIDADE E AGILIDADE
PARA SUA HABILITAÇÃO.**

Praça Cesário Mota, 137
Jd. Junqueira
Centro - Tatui-SP

1ª Habilitação e Adição de Categoria
15 3259-0712
15 3251-1061

DESPACHANTE

Marcelo

Sob nova Direção



R. Teófilo Andrade Gama, 14 | Centro | Tatui/SP | CEP 18270-360

(15) 3251-6957

Salão Duas Rodas

mostrou novidades e a importância do mercado nacional

Evento apresentou modelos top de linha de várias montadoras

Maiores eventos ligados ao mercado de motos, peças, equipamentos e acessórios da América Latina, o 12º Salão Internacional de Motocicletas (também chamado de Salão Duas Rodas) trouxe uma série de novidades, mostrando algumas das motos mais desejadas do mundo. O salão mostrou que o segmento das motos top de linha, com modelos pra lá de exclusivos, vai bem, obrigado.

O salão 2013 foi de brilhar os olhos e deixar muito marmanjo com água na boca, embora algumas das motos apresentadas custem mais de R\$ 100 mil. Preço que torna a moto restrita, sem dúvida, mas ainda assim longe do custo da Ducati 1199 Superleggera, que tem preço na faixa dos R\$ 280 mil. Exclusivíssima, esta superbike terá apenas 500 unidades comercializadas no mundo todo, sendo 20 para o Brasil. Destas, 12 já foram encomendadas. Isto porque a moto só chega em meados de 2014. Portanto, se você cogita comprar uma, é melhor correr. Mas se você preferir, a montadora já comercializa a Ducati Panigale Senna, modelo produzido exclusivamente para o Brasil, em homenagem ao tricampeão Ayrton Senna. Com preço em torno de R\$ 120 mil, só serão produzidas 161 unidades, mesmo número de GPs disputados por Senna. O brasileiro, aliás, ajudou a desenvolver o modelo em que a Panigale se baseia, nos anos 90.

Outra marca famosa, a americana Harley-Davidson, também comemora a boa fase do mercado brasileiro. A centenária marca, ícone de um estilo de vida, a HD registrou, até setembro de 2013, um aumento na sua fatia, que passou de 0,22% em 2011 para 0,52% no ano passado, totalizando quase oito mil motocicletas vendidas anualmente.

E a crise parece não afetar os mais abastados motociclistas brasileiros, razão pela qual a marca inglesa Triumph (outra tradicional no segmento) e a italiana Ducati olham o Brasil com bons olhos e investem no país. Quem também está chegando com tudo é a MV Agusta, concorrente direta da Ducati. A marca pretende nacionalizar e aumentar a gama de seus produtos até julho deste ano, bem como aumentar a rede de concessionárias.

Por outro lado, a BMW prevê para 2014

um desempenho inferior ao registrado nos anos anteriores, sobretudo devido à perda de espaço para as Harley e, agora, para a Triumph, que está se estruturando melhor no país, visando justamente o cliente da marca alemã.

Líder se mexe

Como não poderia deixar de ser, a Honda, maior fabricante de motos do mundo e também líder em vendas, não ficou alheia aos acontecimentos e criou o espaço Honda Dream, centros de comercialização e assistência técnica de padrão superior, voltados a atender o cliente das motos importadas da marca.

Nessas unidades, os proprietários de modelos como a luxuosa Gold Wing 1800, de pouco menos de R\$ 100 mil, ou superesportivas como a CBR 1000RR Fireblade, vendida por R\$ 64 mil, possuem, à disposição, um

atendimento diferenciado, incluindo produtos e acessórios também top de linha.

Sucesso

O sucesso do salão pode ser medido pelos números do evento. Segundo os organizadores, o salão contou com 450 expositores distribuídos em uma área de 110 mil m². A expectativa é de que 260 mil pessoas visitaram os estandes.

Nos últimos 24 anos, o salão, primeiro evento dedicado exclusivamente ao setor de duas rodas, cresceu acompanhando a expansão do mercado de motocicletas no Brasil, apontado como um dos mais promissores do mundo. O segmento não para de crescer, atraindo a atenção de grandes empresas que, por sua vez, usam o salão como vitrine de seus produtos e lançamentos, deixando o consumidor com água na boca.

71

RM
MOTORACING

CAPACETES - ACESSÓRIOS

PEÇAS EM GERAL - OFICINA MECÂNICA

Uma completa boutique com tudo em capacetes, jaquetas, coletes, luvas, botas, acessórios.

A primeira de Capela do Alto e Região.

Oficina mecânica especializada em preparações de motores.

Linhas:
Off-Road - Casual - Street

Rua São Francisco, 687 | Centro | Capela do Alto-SP
(15) 3267-1663 / 99631-1357 / 10 89*10759

PROJETO LAURY SOUTO

O preço da imprudência no trânsito

Quem paga por ele é você!

Até que ponto sentir emoção à flor da pele vale a pena? Até quando ultrapassar os limites, sejam eles quais forem, vai ser algo alucinante, ao invés de ser perigoso? Quantos mais terão que morrer, para que quem fica tome consciência dos perigos e consequências que o excesso de velocidade traz?

Não é mais o valor da multa que assusta (R\$957,70), nem os sete pontos tirados da carteira, além da apreensão do veículo, mas a dimensão que os acidentes de trânsito tomaram. Competições, exibições e rchas tornaram-se passatempos, e leva o prêmio quem se arriscar mais.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), quando se ultrapassa em 1% o limite de velocidade em uma via, os riscos médios de acidente sobem para 3% e o perigo de morte cresce em até 5%.

E a mistura de bebida e direção, que nunca deu certo, vítima cada vez mais pessoas,

que se aventuram pelas madrugadas, em busca de uma diversão que pode acabar em morte, assim como a falta de atenção e cuidados ao volante.

É o caso da jovem Giovana Alves, de 19 anos, que morreu no mês retrasado, após bater o carro em uma pilastra de uma passarela, enquanto dirigia a 170 quilômetros por hora. Como prova da velocidade excessiva, ela fotografou o velocímetro e postou a foto em uma rede social, segundos antes do acidente. Provavelmente, o uso do celular e o excesso de velocidade tenham feito Giovana perder o controle do veículo, que ficou totalmente destruído e irreconhecível.

No mesmo mês, o ator Paul Walker morreu em um acidente de carro, quando bateu em um poste de luz e o veículo pegou fogo. As causas concretas ainda estão sendo analisadas, porém, o excesso de velocidade foi um dos causadores da fatalidade.

Astros do cinema, jovens, homens, mulheres, todos estão sujeitos a serem vítimas de um acidente de trânsito. Mas, ter consciência dos riscos que o excesso de velocidade pode causar, é a primeira atitude de quem tem amor à vida.

Por isso, não deixe que uma aventura acabe com a sua alegria e a de quem te ama. Não vale a pena se arriscar, apenas por um prazer.



Sem tempo e com problemas Elétricos?

**Adinaldo Camargo
Eletricista**

Atendimento Residencial

**S.O.S.
ELETRICISTA**

**SOMENTE
nos finais de semana**



(15) 99620-7952/99832-2931
facebook.com/adinaldo.camargo

Um ano de grandes eventos e oportunidades

País passará por mudanças em 2014

Se a vida fosse um show (e quem disse que não é?) o ano de 2014 entraria em cartaz como um mega espetáculo, cheio de atrações e programas para todos os gostos. Este será um ano que apresentará grandes e importantes mudanças no Brasil e no mundo. Em nosso país, as atenções estarão voltadas para a Copa do Mundo, no meio do ano. Um evento que terá investimentos bilionários (a previsão é de R\$ 26 bilhões) e tem tudo para fazer do Brasil uma nova potência esportiva.

Um evento deste porte implica mudanças na infraestrutura da nação. E não estamos falando apenas de obras gigantescas. É necessário que o próprio jeito de ser do brasileiro seja posto à prova. Afinal, somos (ou acreditamos ser) o povo mais simpático e hospitaleiro do planeta. Mas estamos de fato preparados para receber a enxurrada de turista que virá para a Copa?

Além disso, a Copa poderá se tornar uma excelente oportunidade de negócios para muita gente, pois o setor de serviços, como alimentação, por exemplo, deve ter a deman-

da aumentada de forma substancial. O Brasil certamente será outro ao final do torneio. A grande questão é: as mudanças serão para melhor ou pior? Boa parte desta resposta depende de uma mudança de atitude e comportamento do povo brasileiro. Afinal, não podemos esquecer que 2014 é um ano de eleições para presidente. E como todos sabem, muito do que será dito e feito daqui para frente terá cunho eleitoral. Imagina-se que a disputa será ainda mais acirrada, tendo em vista os bilhões que se espera conseguir com o início de operação do pré-sal, que estará produzindo cerca de 2,5 milhões de barris de petróleo em 2016, ou seja, bem no meio do mandato do futuro presidente, seja ele quem for. E se você acha muito, a previsão da Petrobrás é de que a produção chegue a 2,75 milhões de barris em 2017. Dinheiro não deve ser problema para o próximo chefe da nação!

Por esta razão, é imprescindível que o cidadão brasileiro esteja atento desde já a tudo o que acontece a sua volta: denúncias de corrupção e desvio de dinheiro, as investigações relacionadas, os julgamentos e seus resultados. E não é preciso esperar muito não. Neste início de ano, teremos os desdobramentos do julgamento do mensalão, as apurações da

denúncia de formação de cartel em obras do metrô de São Paulo.

Outro evento importante, embora pareça até ofuscado pelos outros acontecimentos, é a Campanha da Fraternidade, que marca o início da Quaresma. Este ano, a igreja católica abordará um tema delicado: o tráfico de pessoas. Um crime que leva pessoas a se tornarem escravas, exploradas no trabalho ou mesmo exploração sexual. Isso sem contar o tráfico de órgãos. Em um mundo onde se prega a liberdade, é inadmissível que uma pessoa seja sequestrada, tirada de sua família para se tornar trabalhador escravo ou objeto sexual. Essa é uma situação que as autoridades – e o povo em geral – devem combater com força.

Como se vê, 2014 será um ano de muitas atrações. Esperemos apenas que os grandes espetáculos não tirem o foco da população em assuntos que realmente importam: saúde, educação, desenvolvimento equilibrado e com qualidade de vida, segurança e justiça social para todos.





Auto Escola Barros



Brilhante Joias



Cabeleireira Vitória Hair Company



Chaveiro Gilson



Colonial Flat



Doce Lar Bordados e Enxovais



Essencial Pharma



Floricultura Copeflor



GA Instrumentos Musicais



Laboratório de Análise Italab



Lustres Mattucci



Pike Gás Distribuidora de Gás



Quitanda Quintino



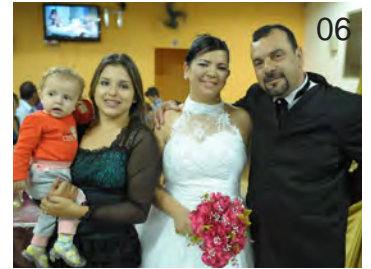
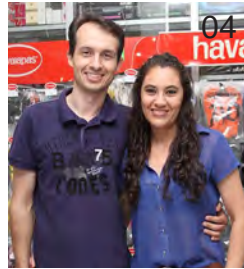
Rede Caetano



Restaurante Parati

Foram agraciadas pela Vena Focus as empresas: AUTO PEÇAS AGAPITO, FRANCIOSI IMÓVEIS, RADIO VALE VERDE 96,7 FM, REFRIGERAÇÃO GIULIANA AGRI e REVISTA HADAR.

Confiram mais detalhes do evento no [facebook.com/vena focus](https://www.facebook.com/venafocus)



01 - Marcelo e Renata, Sorveteria Prudente, Tatuí; 02 - Carla, Débora e Daniele, reinauguração Armazém Santa Luiza, Tatuí; 03 - Samira e Sabrina, casamento Suleima e Adriano, Churrascaria Borssato, Tatuí; 04 - Vanderlei e Sueli, Vipp Perfumaria, Tatuí; 05 - Scarlet e Robson, Capitão XV, Tatuí; 06 - Iris e Talita, casamento Suleima e Adriano, Churrascaria Borssato, Tatuí

Compre seus móveis AGORA e fique tranquilo...



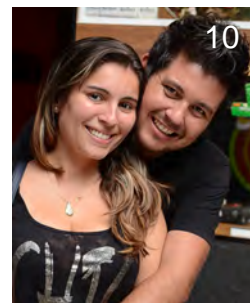
Na **modernita** a sua parcela nos 03 primeiros meses do ano é de apenas **R\$100,00.***

15 - 3022.1237
99175.4013
 modernitamoveis.com.br

R. Onze de Agosto. 3045. Loja 08 - Galeria COOP. Móveis Planejados sob medida, ambientes comerciais e residenciais.

*Promoção válida para planos a partir de 10 pagamentos, somente no cheque e mediante a aprovação do cadastro.

**rádio nova
américa SP
1480 FM**



07 - Rodrigo, João Miguel e Carol, inauguração boutique RM Moto Racing, Capela do Alto; 08 - Barbara e Leonardo, formatura do Colégio Anglo, A.A. XI de Agosto, Tatuí; 09 - Benedito, Renata, Cyla e Bernadete, formatura do Colégio Anglo, Conservatório de Tatuí; 10 - Carol e Ivo, Happy Hour, Tatuí; 11 - Cris, Malu e Sílvia, Colina's Bar, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 12 - Felipe e Leonardo, inauguração boutique RM Moto Racing, Capela do Alto



TRANSTATUÍ
EXPRESS CARGO

SEGURANÇA - RAPIDEZ - HONESTIDADE

Obrigado por estarmos juntos
nas conquistas de 2013,
renovando nossos votos de um
Feliz e Próspero Ano Novo de
2014 que se inicia.

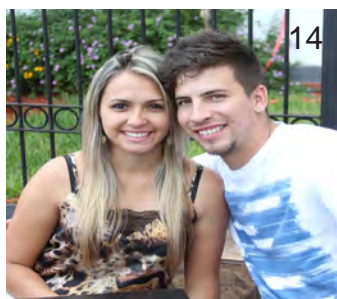
Transtatuí sempre ao seu lado!



www.transtatui.com.br - Rodovia SP 127 , Km 113 - (15) 3251-4343



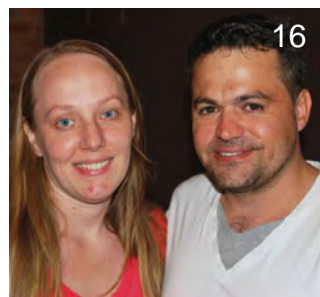
13



14



15



16

13 - Aline, Helena e Laury, inauguração boutique RM Moto Racing, Capela do Alto; 14 - Miriam e Fabrício, Sans Café, Tatuí; 15 - Valéria, Osni e Priscila, Sorveteria Prudente, Tatuí; 16 - Gislene e Alex, confraternização Viana Móveis, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí



Óculos de Grau
Óculos de Sol

+



Jóias
Semi-Jóias

+





Relógios

=



Que 2014 seja uma somatória de coisas boas na sua vida.
É o que desejamos a você!

 Óticas Peixoto

 (15) 99760-2230

 oticaspeixoto



17 - Leonardo e Isabella, Sans Café, Tatuí; 18 - Casamento Suleima e Adriano, Tatuí; 19 - Gabriel e Paulinho, Sorveteria Prudente, Tatuí; 20 - Naima, Evandro e Pedro, Vozes de Natal - 3ª Edição TV TEM, Praça da Matriz, Tatuí; 21 - Willian, Silvio e Alex, confraternização Viana Móveis, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí

Geovision

Poços Artesianos

- PERFURAÇÃO DE POÇOS;
- MANUTENÇÃO;
- LIMPEZAS E HIGIENIZAÇÃO;
- REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.

R. São Francisco, 644 - Centro - Capela do Alto/SP (15) 3267.5656
www.geovisionpocos.com.br

Insekten

Controle de Pragas

A **INSEKTEN**, empresa nacional especializada na prestação de serviço de Controle de Pragas, Limpeza de Reservatórios de Água, tem como compromisso:

- Atender os requisitos legais e internos, visando à Melhoria do Sistema de Gestão Integrado;
- Respeitar o meio ambiente prevenindo a poluição, tratando adequadamente os resíduos sólidos e utilizando recursos naturais de maneira racional;
- Avaliar todos os riscos da atividade com objetivo de prevenir lesões e doenças;
- Desenvolver parcerias duradouras com clientes e fornecedores, de forma a manter a estabilidade da organização;
- Aprimorar as competências dos colaboradores, buscando minimizar os impactos ambientais e os perigos das atividades.

NOSSOS SERVIÇOS

<p>DESINSETIZAÇÃO Eliminar e prevenir infestações de todos os tipos de insetos rasteiros e voadores.</p>	<p>LIMPEZA e HIGIENIZAÇÃO de CAIXA D'ÁGUA A higienização correta das caixas d'água garante a qualidade da água consumida preservando a sua saúde.</p>
<p>DESRATIZAÇÃO Extermínio ou controle de roedores como: Camundongos, Rato Preto e Ratazanas.</p>	<p>DESCUPINIZAÇÃO Identificar a espécie e os focos de infestação para então eliminar o inseto.</p>

www.insekten.com.br
facebook.com/insektenbrasil atendimento@insekten.com.br
 (15) 3251-5024/99796-8833



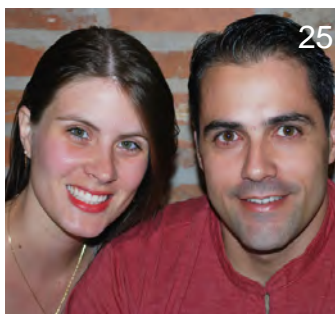
22



23



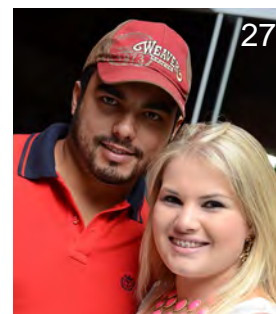
24



25



26



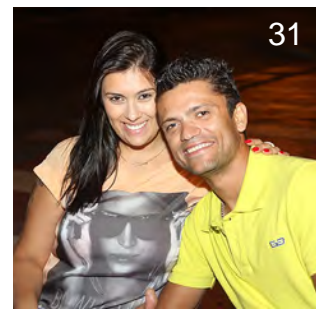
27

22 - Renata e Claudio, formatura do Colégio Anglo de Tatuí; 23 - Débora e Maria Eliza, reinauguração Armazém Santa Luiza, Tatuí; 24 - Alessandra e Duda, O Boticário, Tatuí; 25 - Juliana e Willian, confraternização Viana Móveis, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí; 26 - Wilson, Gustavo, Renata e Tatiane, formatura do Colégio Anglo, Conservatório de Tatuí; 27 - Bruno e Cacá, Happy Hour, Tatuí

*Sua vida
muito mais
doce e
irresistível!*



Tatuí: R. Cel. Aureliano de Camargo, 286 T: (15) 3205-2661
Boituva: R. São Roque, 25 T: (15) 3363-3012
Porto Feliz: R. José Bonifácio, 88 T: (15) 3262-6408



28 - Maria Fernanda e João Nilson, formatura do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 29 - Angélica, Capitão XV, Tatuí; 30 - Érica e Galvão, Happy Hour, Tatuí; 31 - Karen e Rafael, Sans Café, Tatuí; 32 - Patrícia, Shirlei, Paula, Karina, Laila, Lara e Cristiane, formatura do Colégio Anglo, A.A. XI de Agosto, Tatuí

5 coisas que não podem faltar no seu verão

-  sandálias
-  protetor solar
-  óculos de sol
-  muitos líquidos
-  roupas leves

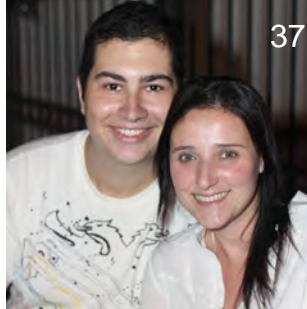
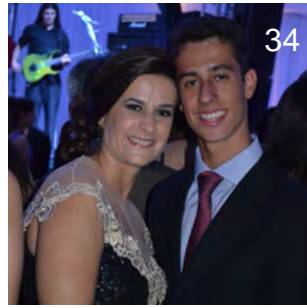
NAS ÓTICAS DEZ VOCÊ ENCONTRA AS MELHORES GRIFES E MODELOS DE ÓCULOS PARA FAZER BONITO NESTA ÉPOCA



E AINDA ENCONTRA ÓCULOS EMPÓRIO GLASSES A PARTIR DE 10X R\$ 9,90*

 curta nossa página no facebook

ÓTICAS
Dez
é a sua cara



33 - Confraternização de final de ano do Realmatismo, Colina's Bar, Parque residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 34 - Lara e Fernando, formatura Colégio Anglo, A.A.XI de Agosto, Tatuí; 35 - Micaela, Lenon, Isabela, Carol, Marina, João Paulo e Helena, reinauguração Armazém Santa Luiza, Tatuí; 36 - Júlio, Carol, Carol, Fernando, Maria Fernanda e Renata, formatura do Colégio Anglo, A.A. XI de Agosto, Tatuí; 37 - Emanuel e Mariana, Sans Café, Tatuí; 38 - Gustavo e Milena, Happy Hour, Tatuí



Interativa

▶ ADMINISTRAÇÃO	CONCEITO POSITIVO NOTA DE EXCELÊNCIA
▶ CIÊNCIAS CONTÁBEIS	CONCEITO POSITIVO NOTA DE EXCELÊNCIA
▶ TECNOLOGIA EM GESTÃO FINANCEIRA	CONCEITO POSITIVO NOTA DE EXCELÊNCIA
▶ TECNOLOGIA EM LOGÍSTICA	CONCEITO POSITIVO NOTA DE EXCELÊNCIA
▶ TECNOLOGIA EM MARKETING	CONCEITO POSITIVO NOTA DE EXCELÊNCIA
▶ TECNOLOGIA EM PROCESSOS GERENCIAIS	CONCEITO POSITIVO
▶ TECNOLOGIA EM RECURSOS HUMANOS	CONCEITO POSITIVO

É EXCELÊNCIA

TAMBÉM NA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA-EAD

100% A MAIS DE EXCELÊNCIA QUE A MAIOR CONCORRENTE



ACESSE O SITE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO | www.unip.br/ead | 3251-1573



39 - Nenê e Jéssica, Happy Hour, Tatuí; 40 - Yumi e Denis, Galáxia Brinquedos, Tatuí; 41 - Guilherme e Renata, formatura do Colégio Anglo, Conservatório de Tatuí; 42 - Daniele, Cíntia e Letícia, Capitão XV, Tatuí; 43 - Fafá e Bianca, Sans Café, Tatuí

BETO SÁ

Móveis - Tapetes - Carpetes e Forrações
Colchões de Mola e Espuma, sob medida
Tecido para Decoração - Tapeçaria Automotiva
Material de Sinalização



Enxrc



Rua São Bento, 73 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-3798/3251-7284



Areia - Pedra - Cimento - Pontaleta
Ferragem Armada - Tijolos - Telhas



*Consulte os regulamentos internos da loja

Enxrc



Tudo para construção em 12x no cartão*



Rua Bento Corrêa Antunes, 156 - Bairro Marapé - Tatuí/SP
(15) 3259-2001/(15) 3259-1626 www.lajes2001.com.br

Compota de frutas à moda da "Cyla"

Se você gosta de frutas e de fazer uma sobremesa rápida, vai amar esta receita que a nossa querida leitora Cyla Elmec nos enviou. É fácil, fica barato e é uma delícia, principalmente para esses dias quentes de verão. Se quiser servir com sorvete de creme, fica ainda mais saborosa! Anote aí, caro leitor!

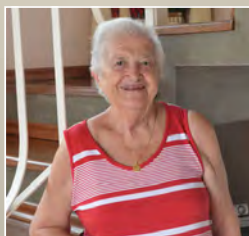
Ingredientes:

- 6 maçãs, cortadas em seis pedaços, pode ser vermelha ou verde, depende do gosto
- 1 mamão pequeno, não muito maduro, pode ser Papaia ou Formosa
- 500g de ameixa seca, sem caroço
- 500g de damasco
- 250g de uvas passas
- 3 limões siciliano
- 1 xícara de chá de açúcar refinado ou a gosto
- 1/2 litro de água
- 5 cravos da Índia
- 4 canelas em pau

Modo de Fazer::

Corte as maçãs em seis pedaços (em tiras, tire o caroço do meio), os limões em rodelas (tire as sementes), em uma panela, coloque todas as frutas, juntamente com o açúcar, o cravo e a canela em pau, despeje a água, até que cubra todos os ingredientes. Coloque no fogo baixo, até que as frutas fiquem cozidas, se perceber que está secando a água, complete com água morna para que os ingredientes não entrem em choque. O cozimento dura mais ou menos uns 30 minutos. Espere esfriar, coloque em uma compoteira e leve ao refrigerador, se servir no dia seguinte fica ainda mais saborosa.

Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hadar? Então, faça como nossa querida leitora de São Paulo, envie um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima. Brilhe com a gente!



O difícil vai ser resistir à tanta tentação



TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

REDE DE PROTEÇÃO

Proporcionando segurança e conforto para você e sua família.



Rede de proteção confeccionada em poliéster de alta resistência, proporcionando total segurança. Pode ser utilizada de diversas maneiras, como em sacadas, janelas de casas, até quadras poliesportivas. O produto oferece uma excelente durabilidade, fazendo com que resista às condições climáticas.

Enxsc

MAVARO

Protegendo o seu corpo, antes, durante e depois do trabalho.

Linha de produtos **MAVARO**:

Cremes Protetor de Pele



Protetor Solar

Bloqueador Solar
Sabonete Líquido Desengraxante



ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos:



TAPEMAG
Sua loja de peças e borrachas.

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