

Revista  
**hãdar**  
www.revistahadar.com.br

SOBRECAPA PUBLICITÁRIA

*A franquia de alimentos  
que nasceu para  
conquistar seu paladar!*

  
**Buona Pasta**  
FRANCHISING

[buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br) • [buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br) • [buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br)

## Conheça os sabores da Itália

O Buona Pasta nasceu em Tatuí, cidade onde Ayrton Senna da Silva, grande herói nacional, viveu sua infância e momentos marcantes de sua vida.

A Buona Pasta oferece o melhor da gastronomia italiana, além de pratos executivos, lanches e porções, tudo em um ambiente climatizado e com a opção delivery. A cada prato fica evidente o cuidado com os detalhes e o diferencial da massa e molhos, uma explosão de sabores.

Sabores, estes, vindos da Itália, país com o paladar muito parecido com o dos brasileiros, aliás, em muito nos assemelhamos com essa nação européia, seja no modo extravasado de lidar com a vida, as paixões por futebol, a proximidade com a família ou o amor pela boa gastronomia.

Venha provar um pedaço da Itália dentro de Tatuí, prove a Buona Pasta!

## Adquira a sua Franquia Buona Pasta

O Buona Pasta se baseia no sistema de franchising que reúne fatores que podem fazer de você um franqueado de sucesso, com completos manuais.

Para se tornar nosso parceiro e ser dono de seu próprio negócio em 2010, é fácil, basta visitar o nosso site e preencher o requerimento para se tornar um franqueado.

[www.buonapasta.com.br](http://www.buonapasta.com.br)



[buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br) • [buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br) • [buonapasta.com.br](http://buonapasta.com.br)



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 3 • EDIÇÃO 26 • JANEIRO DE 2010

**TERRA DE ARRANHA-CÉUS**

" SÃO PAULO - SP "

**SP 1554**



**2010**  
Dicas para um  
ano de sucesso

**Maria Cecília e Rodolfo**  
Sertanejo que veio para ficar

**Especial Saúde**  
Descubra como está a  
saúde da sua cidade

"Revista Hadar, parabéns pelos dois anos de sucesso e parabéns pela linda revista, edição de dezembro! Bless nas páginas da Hadar uma parceria de muito sucesso!"  
Bless por twitter

"A todos da Revista Hadar, Agradeço de coração a todos vocês, por terem me escolhido para ser a nova realizada do mês de novembro! Foi um dia inesquecível! Que Deus dê em dobro a todos vocês!"  
Maria das Dores por carta

"Bernadete, sou leitora assídua da HADAR, achei a entrevista da Cristina Siqueira um exemplo de vida e superação! Leio muito, mas tem coisas que a gente onche os olhos! Parabéns e muito sucesso!"  
Eloisa Schiavo Oriolo

"Admiro muito a revista HADAR! Parabéns pelas ótimas matérias, a revista tá cada vez mais linda!"  
Marina por Orkut

"Parabéns pela revista, precisamos mesmo de uma publicação com nível em nossa região e vocês têm cumprido esse papel!"  
Miriam por twitter

"Amo a revista Hadar"  
Ariane por Orkut

"Bom dia equipe da Revista Hadar, primeiramente gostaria de parabenizá-los pela revista, sempre com muita qualidade e assuntos pertinentes ao povo de nossa cidade".  
José Pedro por e-mail





- Em Itu a Anzu traz no dia 09 de janeiro a atração internacional Erick Morillo, considerado um dos melhores DJs da atualidade.
- Em Tatuí acontece de 08 a 26 de janeiro a exposição “São Paulo, numa placidez domingueira” de Edith Maffeis, no Espaço de Exposição do Centro Cultural de Tatuí.
- Em Boituva tem Projeto Verão Terra Brasilis 40º, nos dias 03, 10, 17 e 24 de janeiro a partir das 16h, com atrações especiais para o verão.
- Em Corquilha tem Pré Carna Folia no Espaço Evidence, no dia 05 de fevereiro. Esquentando a galera para o carnaval.
- Em Tatuí, dia 06 de fevereiro acontece o tradicional Baile do Vermelho e Preto no Clube A.A XI de Agosto.
- O Bazar do Asilo São Vicente de Paulo está funcionando todas as quintas das 13h às 17h. As doações podem ser encaminhadas para a recepção do Lar.

- Entre os dias 04 e 08 de dezembro, aconteceu em Tatuí a Festa de Peão da cidade com os shows de João Bosco e Vinicius, Maria Cecília e Rodolfo, Hugo Pena e Gabriel, Fernando e Sorocaba e Michel Teló.
- Em Boituva aconteceu a Virada Esportiva do Interior, nos dias 12 e 13 de dezembro, foram 24 horas de atividades gratuitas para a população.
- Em Tatuí teve apresentação da peça “O Conto de Natal Tatuiano”, no dia 20 de dezembro, e percorreu as ruas entre a Praça da Matriz até a Praça do Barão.
- Em Itapetininga aconteceu, no dia 31 de dezembro, a festa Happy New Year - Celebration, no Recanto das Águas, com queima de fogos, banda e DJs.



**Foi mal!**  
Na edição de dezembro, o endereço correto da loja Tatuí Elegante é Rua Dr. Prudente de Moraes, 456 e o endereço do Espaço é Rua Onze de Agosto, 50.

**Editora/Direção de Arte**  
Bernadete Elmec

**Jornalista Responsável/Redação**  
Melise Scamparim - MTB- 46015  
jornalismo@revistahadar.com.br

**Criação/ Diagramação**  
Potira Costa Menezes  
Jefferson Marinho  
arte@revistahadar.com.br

**Site**  
Danilo Cassemiro de Campos

**Anúncios e Publicidade**  
Claudio Elmec  
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí  
(15) 3259-7014 / 9144-8747  
anuncieaqui@revistahadar.com.br  
elmeccomunicacoes@yahoo.com.br

**Empresa Responsável**  
Editora Camargo & Cia Ltda.  
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí  
15 3259-7014  
editoracamargo@gmail.com

**Colaboradores**  
Veridiana Petinelli, Marta do Carmo M. Ramos,  
Luís Carlos Magaldi Filho, Diego Sierra, Luciana  
Ribeiro e Marta Fogaça.

**Atendimento**  
falecom@revistahadar.com.br

**Agradecimentos**  
Akira Koza, Cildete Saroba, José Vieira, Célia A.  
Camargo, Emerson Carriel Cleto e Tatiane Miranda  
de Camargo.

**Distribuição**  
Boituva, Capela do Alto, Cerquinho, Cesário  
Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista,  
Pereiras, Porto Feliz, Quadra, Tatuí e Tietê.

**Tiragem**  
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por con-  
ceitos 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.

# Carta ao leitor

Mais um ano vai. Mais um ano vem, novas oportu-  
nidades, possibilidades, um recomeço, vida nova e  
hora de fazer acontecer!

Com toda a energia e vitalidade, nós da HADAR  
damos boas vindas em alto e bom tom a 2010!

Que esse seja um ano maravilhoso, repleto de  
conquistas e de muita superação e sucesso! Mo-  
mento de jogar fora tudo o que é negativo e trazer  
para mais perto as coisas boas! Que sejamos como  
águias, símbolo de força e renovação, que vê de  
longe os obstáculos e os supera, segundo uma len-  
da da Idade Média, as águias quando envelhecem,  
se desfazem de suas penas, bicos e problemas de  
visão e dão lugar à vitalidade, é assim que devemos  
ser em 2010, tirar de nossas vidas o que não serve  
mais e dar espaço para o novo.

Estamos realmente muito satisfeitos de entrar em  
mais um ano ao lado de nossos leitores, fiéis, ante-  
nados e de bem com a vida!

Anunciamos ano de copa do mundo na África do  
Sul, ano de eleição, hora de eleger quem serão nos-  
sos representantes na política brasileira.

Essa edição está super alto astral, com especial  
sobre a saúde de nossa região, entrevista com Ma-  
ria Cecília e Rodolfo, matéria sobre o turismo na  
região e muito mais!

Comece o ano muito bem, comece o ano devoran-  
do a nossa HADAR!

Feliz 2010 e ótima leitura!

**CADERNO DE MODA**  
A Nova onda é ser  
Ecofashion

12

**QUALIDADE DE VIDA**  
Cuidado com as  
quiomaduras no  
verão.

26

**Fauna em Perigo!**  
Saiba mais sobre  
extinção.

40

**AUTOS & CIA**  
Esquente os moto-  
res para a temporada  
2010 de F1

54

**CADERNO CULTURAL**  
Conheça Ninho  
nosso recordista  
de medalhas

46

## JUIZ DIZ QUE MEDIDA DO GOVERNO IRÁ AUMENTAR NECESSIDADE DE CONCURSO.

“Qualquer pessoa pode ser aprovada em concurso público”. A afirmação é do escritor, palestrante e juiz federal William Douglas. O juiz esteve em Curitiba, no Paraná, ministrando uma palestra aos alunos do Curso Aprovação. Especialista em concurso público, Douglas disse que não existe fórmula mágica para ser aprovado em um concurso, mas sim algumas atitudes e métodos que podem ser adotados por qualquer indivíduo que estiver interessado em seguir a carreira pública.

De acordo com o juiz, organização, boa vontade e planejamento, são fatores fundamentais para obter um resultado positivo na área. “Quem falha em planejar, está planejando falhar”. Este é um dos “mantras” apregoado pelo escritor, famoso por suas obras de sucesso e por suas palestras (para mais de 600 mil candidatos) que lotam auditórios, com espectadores atentos horas a fio. O sucesso do juiz federal (também conhecido como o “guru dos concursos”) é resultado de experiências pessoais vividas há alguns anos atrás. Antes de conquistar o cargo tão desejado, Douglas conheceu o amargo sabor da derrota, sendo reprovado em seis concursos e depois aprovado em sete, entre eles o de Juiz de Direito,

Delegado de Polícia e Defensor Público. Dos sete, ele passou em primeiro lugar em cinco.

Autor de 27 livros sobre técnicas e dicas de preparação para as provas de concursos, Douglas já vendeu mais de 300 mil exemplares. Seu livro mais conhecido é “Como Passar em Provas e Concursos”, com 120 mil exemplares vendidos. Tudo isto, fez com que o atual juiz federal se tornasse uma referência nacional no mundo dos concursos.



Juiz William Douglas

### Curso Preparatório

O curso preparatório, segundo o juiz é uma peça importante na preparação do candidato. Lá ele poderá trocar experiências com os colegas, tirar dúvidas com os professores e conhecer os diversos macetes que surgem durante o processo de preparação.

A atenção do que é cobrado no concurso através dos itens que estão relacionados no edital, também é fundamental. Outra dica do juiz é rever as provas anteriores da seleção como treinamento. Também é aconselhável fazer diversos concursos para adquirir experiência e não esquecer de organizar a vida para poder estudar e fazer exercícios.



Todo dia é uma conquista

- **CURSOS PREPARATÓRIOS**
- **CONCURSOS PÚBLICOS PÓS-GRADUAÇÃO**

WWW.CURSOAPROVACAO.COM.BR

Rua Onze de Agosto, 41

Nova unidade  
**TATUÍ** Emec

**MATRÍCULAS ABERTAS EM JANEIRO**

**OS MELHORES RESULTADOS**  
Receita Federal • INSS  
Tribunais e outros

**OS MELHORES PROFESSORES DO BRASIL**

Tel.: 15. 3259.4590

# 2010: ano eleitoral

Chegou 2010, hora de refletir sobre o que foi conquistado desde 2006 pelos então eleitos. Voltaremos às urnas para escolher o Presidente da República, Governador, Deputado Federal, Deputado Estadual e Senador.

Nessa hora, fique atento às promessas, marketing eleitoral por todos os lados, passado do candidato e concentre-se no que ele realmente pode ser capaz de fazer pela sociedade.

Mas antes de qualquer escolha ou pesquisa, é importante o eleitor se dar conta dos reais papéis que esses políticos devem desempenhar. Confira:

**Presidente** - Tem função administrativa, é o chefe de Estado, ou seja, o representante de um estado soberano, uma nação, cujo estatuto é uma república. Faz parte de suas competências a gestão do governo do país e o rumo político da nação.

**Deputado Federal** - É o representante eleito para a Câmara dos Deputados, uma das duas casas do poder legislativo federal. É dele a função de legislar e manter-se como guardião fiel das leis e dogmas constitucionais nacionais, inclusive podendo propor, emendar, alterar, revogar, derogar leis, leis complementares, emenda à Constituição Federal e propor emenda para a constituição de um novo Congresso Constituinte (para confecção de nova Constituição).

**Senadores** - Têm a responsabilidade de zelar pelos direitos constitucionais do povo, julgar o Presidente da República, analisar e votar projetos de lei, dentre outras atividades. Cada Estado e o Distrito Federal elegem três Senadores, com um mandato de oito anos, renovando-se a representação de quatro em quatro anos, alternadamente, por um e dois terços.

**Deputado Estadual** - Compete aos deputados estaduais a função de legislar, no campo das competências legislativas do Estado, definidas pela Constituição Federal, inclusive podendo propor, emendar, alterar, revogar e derogar leis estaduais, tanto ordinárias como complementares, elaborar e emendar a Constituição Estadual, julgar anualmente as contas prestadas pelo Governador, criar Comissões Parlamentares de Inquérito, entre outras.

**Governador** - Tem como função básica chefiar o poder executivo estadual ou provincial.

Agora que você já sabe cada função, escolha com cuidado de quem será o seu voto em outubro. Vote consciente!

Anônimo

**você não acredita em tudo que ve, né?!**

ANUNCIE  
AQUI!

Nem tudo o que você ve é verdade. Existem muitos meios de comunicação, mas você tem que acreditar naquele que realmente irá trazer retorno para a sua empresa. Anuncie no busdoor de Tatuí, que sua comunicação será eficiente.

**Elmec**  
COMUNICAÇÕES

Rua 7 de Maio, 150 - Tatuí - (15) 3259-7014





GRUPO PLANETA

Elnecc



## Preserve o seu Planeta

Faça parte dessa história.

## CONFRATERNIZAÇÃO 2009

[www.planetaferramentas.com.br](http://www.planetaferramentas.com.br)

AGRADECEMOS A TODOS QUE FAZEM PARTE  
DESTA FAMÍLIA E NOS AJUDAM A ALCANÇAR  
NOSSAS VITÓRIAS, OBJETIVOS E SONHOS



# A importância do passeio para seu pet

Muitos donos de cães por terem um local espaçoso em casa acabam por não praticar o passeio com seus animais, outros que tem espaços pequenos acreditam que por apenas terem cães que sabem onde fazer necessidades, exclui o passeio da rotina do animal.

Isto acontece porque muitas pessoas desconhecem a real importância do passeio, por isso a HADAR resolveu dar uma mãozinha.

Em vias gerais, os passeios melhoram consideravelmente a qualidade de vida do seu cãozinho, além de socializá-lo.

Muitos animais reconhecem como seu mundo, apenas sua própria casa, e apresentam medo, tudo se torna ameaçador, pois ele tem um mundo restrito com pessoas restritas. Isto dificulta o convívio em sociedade e transforma uma simples ida ao veterinário em uma verdadeira batalha.

A prática do passeio evita com que seu cão venha a desenvolver hábitos como roer cadeiras, rodapés ou torná-lo um cão hiperativo, pois a energia será aproveitada durante os passeios.

Não deixe seu cão em casa por estar o tempo frio, ou calor, os cães se adaptam bem às mudanças climáticas.

Lembre-se que o passeio exige atenção de quem conduz o cão, procure orientação de profissionais para que os passeios sejam aproveitados com prazer e responsabilidade. Acrescente este hábito saudável diariamente na rotina do seu animal.



**QUERO SER INTEGRAL**

**COLÉGIO IDEAL**  
Matrículas Abertas!  
3205 2160 3259 5452

Ensino inteligente, interessante e interligado, com didática moderna, conteúdo forte e uma filosofia que valoriza o aluno em sua individualidade, privilegiando o raciocínio, a criatividade e o espírito crítico. Integral. É tudo o que você quer ser.

**Powervet**  
MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

[www.powervet.com.br](http://www.powervet.com.br)

Entre em contato - Fones. (11) 3085-4528 • (15) 7834-8577 • 7\*35459  
Rua Oscar Freire, 1560 • Jd. América • São Paulo

# caderno de MODA



# MODA E SUSTENTABILIDADE

Nunca se falou tanto em responsabilidade sócio ambiental como se fala nos dias atuais. Vemos que os editoriais dos telejornais, matérias de revistas, programas de TV e Internet estão abrindo espaço para informações sobre o meio ambiente e as consequências da intervenção do homem no meio em que vive.

Com a moda não é diferente, pois ela sobrevive também dos recursos naturais do planeta. A moda se fez consciente de sua responsabilidade ambiental e busca encontrar novas fontes de recursos e meios de produção que diminuam a agressão contra o meio ambiente. Hoje tornou-se possível fazer roupas que caíssem no gosto do consumidor e aliassem design, tecnologia e ecologia.

A onda "ecofashion" está começando a ocupar papel de destaque no cenário da moda, principalmente porque deixou de ser produzida por marcas desconhecidas e ganhou etiqueta de grifes renomadas. Na última edição da São Paulo Fashion Week, a Osklen apresentou sua

coleção feita de algodão orgânico, sem uso de agrotóxicos. Segue os passos do estilista italiano, Giorgio Armani, que em outubro de 2008, em um desfile em Milão, havia lançado sua coleção de jeans com fibras orgânicas.

Mas a moda sustentável não se resume a desfilarmos por aí com sua bolsa de lona "I'm not a plastic bag" ("eu não sou uma sacola plástica"). Conhecer a matéria-prima da roupa e prolongar sua vida útil faz bem ao meio ambiente. Conheça as mais importantes:

**Algodão orgânico** - É cultivado sem o uso de pesticidas, fertilizantes químicos e reguladores do crescimento. Para ser 100% orgânico, no processo de tingimento devem ser usados pigmentos naturais.

**Fibra de bambu** - Planta de crescimento rápido, o que significa que é altamente renovável. Se reproduz em abundância sem o uso de pesticidas e fertilizantes. Sua fibra é naturalmente antibactericida, biodegradável e extremamente macia. Tem característica

termodinâmica, deixa a peça fresca no verão e mais quente no inverno.

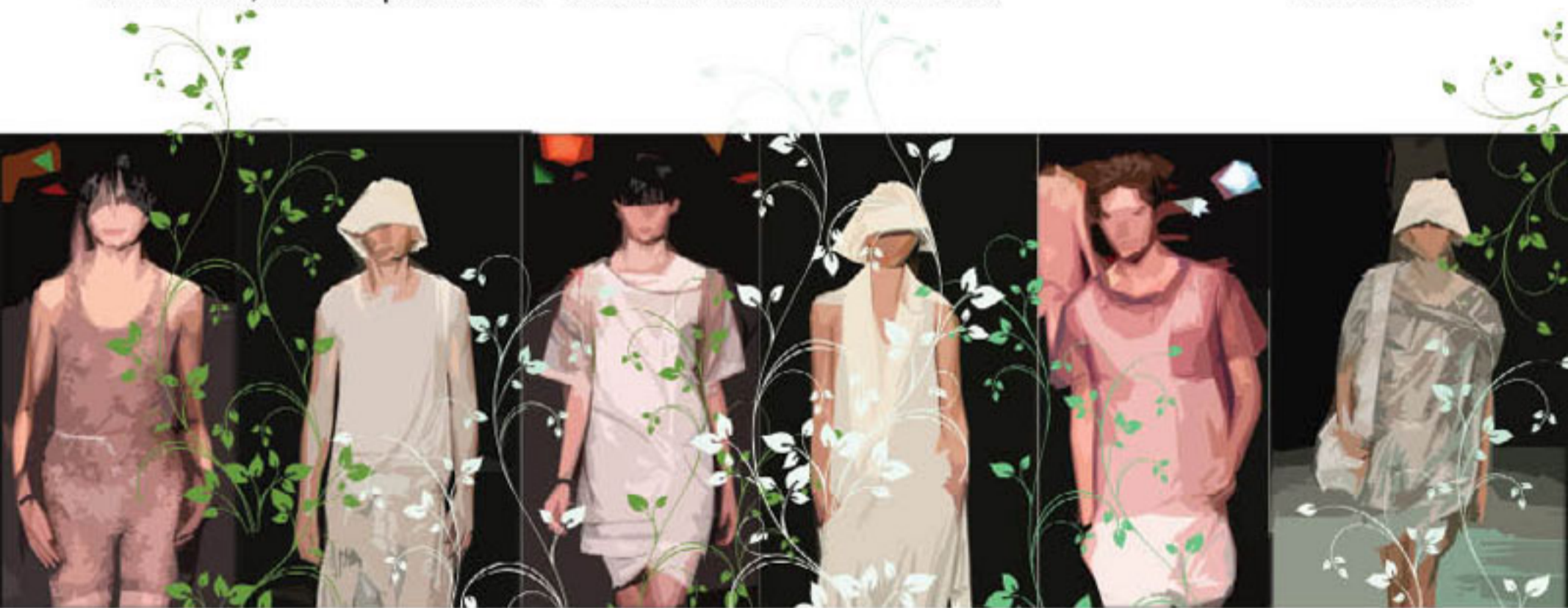
**Garrafas PET** - O plástico reciclado é transformado em fibras que produzem um tecido forte, mas macio. Em geral, elas são combinadas com algodão, que dá um toque ainda mais confortável.

**Juta** - Com aparência semelhante a do linho, é plantada na região amazônica, sem nenhum impacto ambiental. É preciso apenas água para o seu cultivo, sem a necessidade do uso de agrotóxicos. Além disso, é biodegradável.

As empresas têxteis em todo o mundo se esforçam para adotar técnicas de processamento de tecidos inovadoras e ecológicas, em linha com os objetivos de sustentabilidade no mercado mundial.

Analisando o mercado da moda e questões sócio-ambientais, acreditamos que, mais do que uma tendência, as questões relativas à sustentabilidade e ecologia vieram para ficar.

Luciana Ribeiro



Estacionamento  
Exclusivo  
ao lado da loja

Venha conhecer o pólo da moda!!!

ESPAÇO

MarilsaGigo

de 18 a 23 de janeiro Bazar  
das 10h até as 18h

Rua Juvenal de Campos, 351 • Tatui • (15) 3205.2758



## ELES TAMBÉM DESFILAM



O mercado de modelos masculino cresceu muito nos últimos anos, mas ainda é uma pequena fatia se comparado com o mercado feminino.

Esse crescimento se deve a diversos fatores, entre eles, o aumento da vaidade e cuidados com o físico. Com esses novos costumes, surgem novas grifes especializadas, novos produtos de moda e de beleza. Mas, mesmo com esse crescimento constante, a realidade para os modelos ainda é difícil e instável.

Esse é um ramo, um dos poucos, onde o salário da mulher é bem superior ao do homem. O mercado da moda é dominado pelo mundo feminino, por isso, na maioria dos casos um top masculino não chega a ganhar 25% do salário de uma top model feminina.

O lado bom é que essa profissão é uma excelente pedida para um futuro próximo, além disso, quem se especializar pode garantir um bom espaço no mercado, afinal existe uma reclamação

sobre a falta de existência de modelos realmente profissionais.

A maioria dos modelos masculinos, não sonhavam com esse tipo de profissão, geralmente vão por causa do dinheiro e não pensam em seguir um plano de carreira, claro que alguns acabam tomando gosto e passam a se dedicar.

Para ser um modelo é necessário um curso que inclui: passarela, teatro, postura, expressão corporal, entre outros.

O book deve ser feito por uma agência de confiança. Procurar trabalhos, se tornar conhecido, não desanimar, correr atrás e estar sempre pronto para um trabalho.

Esteja sempre alinhado, cuide das roupas, cabelo, pele e unhas. Sua postura nos eventos também é importante.

Siga essas dicas e boa sorte!

**insinuante**  
moda íntima

## O VERÃO COMEÇA AQUI NA INSINUANTE!



**VISITE NOSSO  
SEX SHOP**

**R. Onze de Agosto, 370 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3251.3130**

# Dia da Solange!

A primeira realizada de 2010 foi Solange Oliveira Molinari Lopes, que teve sua beleza revelada nas mãos de nossos colaboradores.

As unhas foram feitas por Neide que as coloriu em vermelho, deixando-as perfeitas. Depois foi a vez da limpeza de pele por Aline, que renovou as células da sua face. Em seguida, foram feitas luzes, corte e uma escova de verniz que valorizou o rosto e iluminou nossa realizada pelas mãos de Serginia que também foi a responsável pela maquiagem de capa de revista de Solange, tudo feito na Charme Estética.

O look foi escolhido com muito cuidado e bom gosto pela Tatuí Elegante, vestido com listras cor de uva, sapato com salto Anabela e lingerie cor da pele, encaixaram perfeitamente com o seu estilo.

Para finalizar, os acessórios da Brilho's & Cia, pulseira e brincos com strass e bolsa social preta. Ficou de arrasar!

E para começar o ano melhor ainda, Solange ganhou um kit da Bloss com buchinha vegetal, sabonetes e hidratantes, um mimo muito especial.

Para fechar o dia com chave de ouro, Solange jantou com o marido e filho no restaurante Buona Pasta e tiveram momentos especiais regados a um ambiente caloroso, familiar e ótima comida!

Feliz 2010 Sol!

Apoio: Elmec Comunicações





Bless



Tatui Elegante



Buona Pasta



Brilho's & Cia



Charme Estética

**Nosso muito obrigado a todas as equipes participantes:**

Tatui Elegante: (15) 3305-7548 - Rua Prudente de Moraes, 456 em Tatui; Bless: (15) 3251-6623 - Rua XI de Agosto, 540 em Tatui; Buona Pasta: (15) 3259-7858 - Praça Martinho Guedes, 60 em Tatui; Charme Estética: (15) 3305-3594 - Rua Treze de Fevereiro, 65 - B-400 em Tatui; Brilho's & Cia: (15) 3259-1608 - Rua Cônego Dométrio, 297 em Tatui.

Quer ser realizada pela HADAR? Envie um e-mail ou carta com foto para a gente! [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)



**Um novo ano merece um novo estilo. Confira as tendências para 2010!**



**1- Bolsas Guess - preço sob consulta\* • E. Estevam - R. Capitão Lisboa, 718 - Tatuí (15) 3259.3147**

**2- Armação Lomax a partir de R\$ 195,00\* ou 5x de R\$ 39,00 • Óticas Visão - Praça da Matriz, 85 - Tatuí (15) 3259.0573**

**3- Janeiro liquidação de até 40%\* das marcas Lilica Ripilica, Tigor, Marisol, Pakalolo e Turma da Malha • One Store Pimpolho's - R. Prudente de Moraes, 490 - Tatuí (15) 3251.6986**

**4- Vestido 3x de R\$ 25,90\* • Fina Stampa - R. Cel. Aureliano de Camargo, 286 - Tatuí (15) 3305.1189**

**5- Biquínes Ky Bronze R\$ 55,00\* à vista ou 6x de R\$ 9,17\* • Tatuí Elegante - R. Prudente de Moraes, 373, 410 e 456 - Tatuí (15) 3305.7548**

**6- Vestidos a partir de R\$ 39,90\* - Apresento este o ganho 10% de desconto • Sarito's Modas - R. Santa Cruz, 1858 - Tatuí (15) 3305.3325**

**7- Bolsas a partir de R\$ 39,90\* - Kanguru Bolsas e Acessórios - R. 15 de Novembro, 299 - Tatuí (15) 3251.8151**



## O que fazer nas férias?

O calor está aí, as férias também! Muito tempo livre com pouco para fazer? Então pode se despedir do ócio, a HADAR traz dicas de lugares bacanas e inesquecíveis na nossa região para turbinar as suas férias!

**Boituva:** A cidade que beira a Rodovia Castelo Branco é uma ótima pedida para quem não tem medo de esportes radicais ou quer assistir saltos de pára-quadras, para os mais tranquilos existem os passeios de balão. Tudo no Centro Nacional de Paraquedismo. Quem quiser acampar radicalmente, deve passar no acampamento radical de Boituva, que conta com 10 mil metros quadrados de área verde e uma capacidade para hospedar 100 pessoas em sua casa sede, o acampamento conta com tirolesa e paintball como suas principais atrações.

**Iperó:** Para quem adora a natureza não deve deixar de conhecer a linda Floresta Nacional de Ipanema, unidade de conservação de uso sustentável, administrada pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade. Os visitantes têm como atrativos, trilhas ecológicas em mata atlântica e ecossistemas associados, sítio arqueológico e muito mais.

**Itapetininga:** A cidade vale a pena para uma visita! O Parque Ecológico São Francisco de Assis de propriedade da Prefeitura Municipal de Itapetininga, possui 326.700 metros quadrados de mata secundária, com lagos, camping, quadras de vôlei, cestobol e tênis, campos de futebol e demais aparatos para recreação.

O conhecido Salto do Paranapanema traz uma exuberante paisagem, abundância de peixes, e inúmeros ranchos para pescaria.

**Cesário Lange:** O rio Sorocaba é um atrativo natural e ponto turístico do município. Além dele, conheça o Museu do Engenho. A cidade também abriga um parque aquático, resort e pesqueiros, tranquilidade e beleza.

**Porto Feliz:** Cidade histórica com diversos atrativos turísticos. Vale visitar: o Fórum e a Cadeia Pública, o prédio foi construído em 1910 e abriga atualmente a Guarda Civil Municipal; A Casa da Alfândega, palco das organizações das monções, o casarão tem quase 300 anos, hoje sedia um restaurante que possui o prato típico da cidade a cearense; Parque das Monções é cheio de belezas e o chamado de Museu Natural das Monções, pode ser observado o paredão salitroso e a Gruta de Nossa Senhora de Lourdes, parada dos bandeirantes. Não deixe de passar pela Igreja Matriz e se encantar com a arquitetura da cidade.

**Tietê:** A cidade faz parte do roteiro dos Bandeirantes, juntamente com Porto Feliz. Além do Rio Tietê que corta a cidade, conheça a Praça Doutor Elias Garcia, Igreja Matriz, os casarões espalhados pelo centro do município, Aeroclube e a Fait, o Parque e Museu Cornélio Pires, aproveite para fazer um piquenique com a família e para finalizar, passe pelo Seminário Santa Teresinha e pela Igreja de São Benedito.

**Quadra:** Conhecida como a cidade do milho branco é uma boa opção para um passeio histórico, e sem dúvida a parada obrigatória é na Igreja Matriz do município, construída em 1927.

**Pereiras:** Um passeio histórico é o que se pode encontrar na cidade. A estação Ferroviária de Pereiras foi construída em 1895 e inaugurada em 1896, construída pela população local, que a entregou à Sorocabana, que por sua vez a inaugurou no ano seguinte. Esse prédio é o que ali está até hoje.

**Cerquilha:** A cidade das Rosas apresenta a Igreja Matriz, o "Convívio", a Praça Central, Paço Municipal são boas opções para visitação, aproveite para conhecer o Teatro Municipal, inaugurado recentemente e que vem trazendo grandes espetáculos para a região.

**Tatui:** E para terminar o roteiro regional, passe um dia em Tatui, a capital da música abriga o Conservatório Dramático e Musical "Dr. Carlos de Campos", considerado um dos maiores Conservatórios da América Latina; a Praça Manoel Guedes, Centro - "Praça do Museu" que abriga a Casa de Cultura Paulo Setúbal; a Praça da Matriz; Avenida Cônego João Climaco, conhecida como "Avenida das Mangueiras"; Aeroclube de Tatui, fundado em 1934. Passe também pelo Parque ecológico Municipal Maria Tuca, Praça da Santa, Mercado Municipal e para finalizar afaste-se do centro e conheça o Santuário Nossa Senhora de Fátima, Capela São João do Benfica, Estação Meteorológica Experimental. Uma opção para os pequenos é o famoso Sítio Carroção e a fazenda Santa Rosa.

Faça seu roteiro, explore nossa região! Vale a pena, cada cidade, cada cultura e povos tem sua magia especial!



Nossa seção de "Bandas" falou neste mês com a dupla revelação no cenário sertanejo, Maria Cecília e Rodolfo. A jovem dupla contou sua trajetória no mundo da música universitária. Já fizeram dois shows em nossa região e foram sucesso de público, acompanhe a história dessa dupla que chegou para ficar!

# DE CAMPO GRANDE PARA O MUNDO!



*Para 2010...*

Tolerância Solidariedade Desafios Verdade Respeito Cidadania Paciência  
Carinho Superação Felicidade Paciência Realizações Saúde Perspicácia  
Educação Confiância Sucesso Inteligência Amor  
Paz Conquista Verdade Realização Perspicácia Confiância Desafios  
Inteligência Amor Fraternidade Educação Tolerância Paz Sucesso  
Perspicácia Tolerância Amizade Inteligência Felicidade Conquista  
Solidariedade Felicidade Verdade Paz Evolução Solidariedade Bondade



*Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!  
São os votos de toda nossa equipe.*



VIVA COM PAIXÃO  
QUE O SUCESSO  
CORRE ATRÁS DE VOCÊ.

Rua Santa Cruz, 644 • Tatuí • SP  
Fone: (15) 3251.3507  
tatui@cna.com.br • www.cna.com.br

**CNA**  
Inglês Definitivo



**HADAR>>** Como vocês se conheceram?

**MC&R>>** Estudávamos juntos no curso de zootecnia na Faculdade em Campo Grande - MS.

**HADAR>>** Como surgiu a idéia de montar a dupla?

**MC&R>>** Cantávamos em rodinhas de amigos e não esperávamos tanto e nem que tornaríamos profissionais. No início de 2008, começamos a fazer shows fora do Estado. O primeiro foi em Umuarama, Paraná, e a partir daí, os convites não pararam de acontecer. Em maio de 2008, assinamos contrato com os empresários Eduardo Maluf e Marcos Aurélio Araújo (empresário também da dupla Jorge e Mateus) e então no dia 9 de maio do mesmo ano gravamos nosso primeiro CD ao vivo, no Clube Estoril em Campo Grande, e foi um marco muito importante em nossa carreira.

**HADAR>>** Quando perceberam que poderiam fazer sucesso?

**MC&R>>** Na gravação do nosso primeiro CD promocional que começamos a fazer show por todo o Brasil.

**HADAR>>** A que se deve esse sucesso rápido?

**MC&R>>** Com um sertanejo de nova roupagem, no estilo universitário, ganhamos espaço rapidamente por apre-

sentar um repertório com canções juvenis, alegres e dançantes. Além disso, o sucesso se deve também a agilidade da internet que difunde e repercute muito bem os novos talentos. Em pouco tempo, muitas pessoas já conheciam o nosso trabalho, baixavam nossas músicas, vídeos no YouTube e fotos no Orkut e demais sites. Aliás, os vídeos são campeões de acessos no YouTube e as músicas estão nos rankings das mais ouvidas em diversos sites na internet. O que se deve também o crescimento fora do comum - menos de um ano - foi sem dúvida o carisma e a sintonia.

**HADAR>>** Por que escolheram a música sertaneja?

**MC&R>>** Escolhemos a música sertaneja porque é o tipo de música que gostamos e crescemos ouvindo.

**HADAR>>** O que acham dessa nova explosão da música sertaneja no cenário nacional?

**MC&R>>** O sertanejo como um todo, tomou uma proporção estrondosa no Brasil inteiro, tomando conta dos quatro cantos do país e atingiu todas as classes sociais e nós ficamos muito felizes de fazer parte disto.

**HADAR>>** Qual a sensação de ouvir milhares de pessoas cantando suas músicas nos shows?

**MC&R>>** Uma emoção indescritível. É o resultado da realização e reconhecimento profissional.

**HADAR>>** Quais os planos futuros da dupla?

**MC&R>>** Com muitos projetos, após o lançamento do CD e DVD esperamos poder divulgar ainda mais nosso trabalho. Lançamos nosso novo site que está cheio de novidades e neste ano nos preparamos para a turnê internacional nas cidades de Miami, Boston e Nova York.

**HADAR>>** Como tem sido o retorno do "Ao Vivo em Goiânia"?

**MC&R>>** Tem sido muito gratificante e proveitoso para nós, o público já conhecia a maioria das músicas, mas ainda não conheciam nossa imagem, então o DVD veio muito a favor disso.

**HADAR>>** Qual é o relacionamento de vocês com os fãs?

**MC&R>>** É de carinho e respeito, pois eles são nosso grande incentivo e energia.

**HADAR>>** O que deixam vocês loucos pela madrugada?

**MC&R>>** Gostamos de sair às vezes. Mas com a correria de viagens e shows está difícil conciliar.

**HADAR>>** Qual a mensagem que deixa para a nossa região?

**MC&R>>** Um grande beijo a todos, obrigada pelo carinho e esperamos voltar mais vezes!





# Mais vida no seu lar

Por lei, os poços de luz têm o intuito de iluminar e ventilar os edifícios. Mas, através deles, também podemos trazer mais vida para dentro de nosso lar. No geral, esses espaços são mal aproveitados, mas têm um potencial incrível. Basta termos criatividade. Havendo uma área dessas em sua casa, divirta-se! Já tem um novo desafio para 2010, boas energias para dentro de seu lar.

Veridiana Pettinelli  
[www.arqprojetos.arq.br](http://www.arqprojetos.arq.br)

## Dicas importante para a revitalização do poço de luz:

1. Evite plantas de grande porte em locais pequenos.
2. Cuide bem da impermeabilização para evitar futuras infiltrações.
3. Escolha plantas que se adequem à insolação do local, e que sejam de fácil manutenção.

**Fritelle**  
**pizza frita**  
*A novidade mais gostosa da cidade!*

**Delivery**  
**3259.1573**

Avenida Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 Centro - Tatui / SP

**Emec**

**SETAL**  
 PORTÕES AUTOMÁTICOS

[setalserralheria@hotmail.com](mailto:setalserralheria@hotmail.com)

- \* Gradil \* Max Moor
- \* Vitraux \* Grades \* Proteção
- \* Tudo para Serralheria em Ferro.

gären Peccinin PPA

Av. Salles Gomes, 156 - Tatui - 15. 3305-7000 / 3251-4519

# COM O NOVO SERVIÇO DA LP SERV NEM PARECE QUE TEVE UMA FESTA AQUI!

Emec

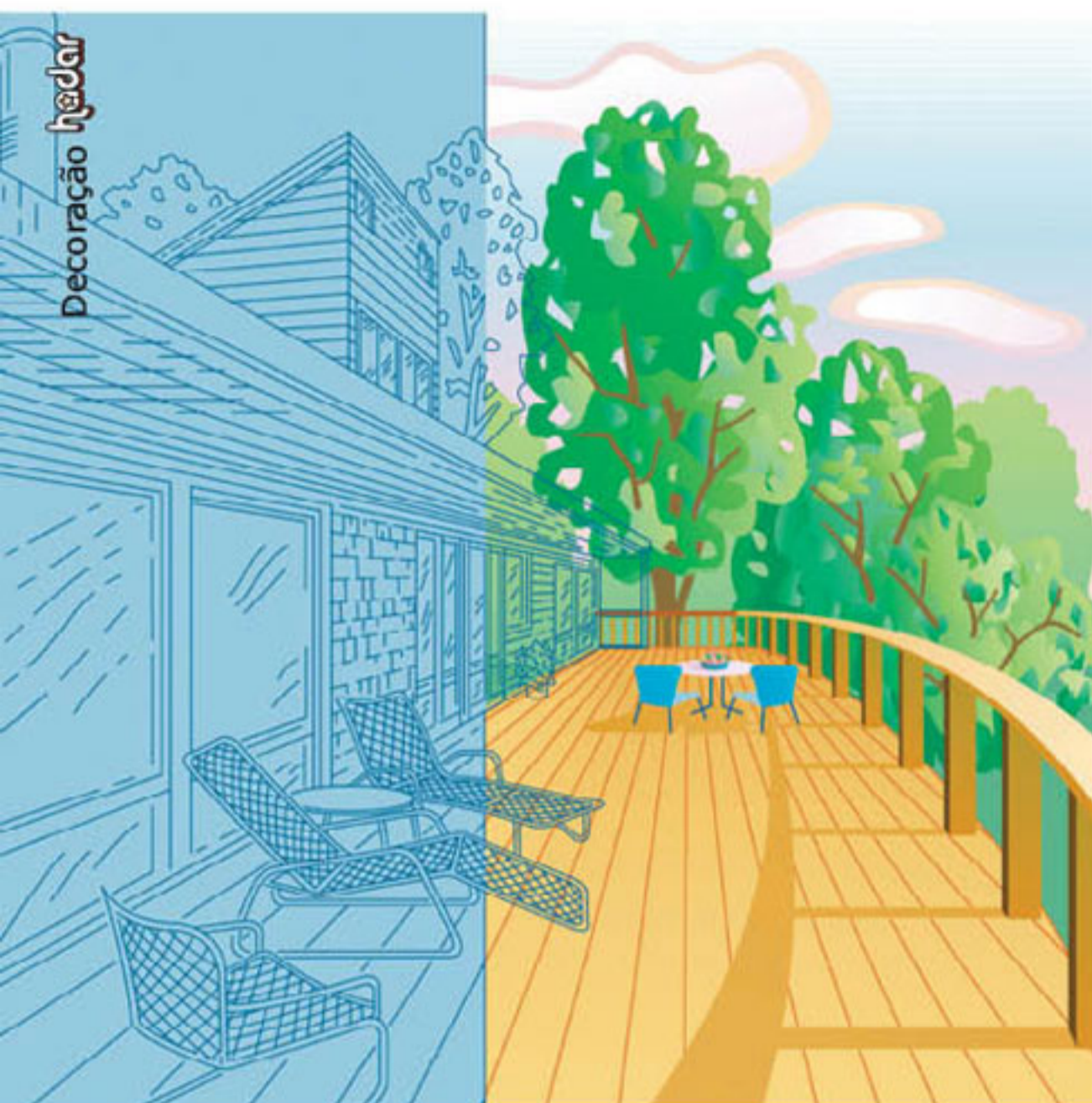
Serviços de limpeza de festa durante e pós:  
banheiros, coletas de copos e outros.



**DISK LIMPEZA • LIMPEZA PÓS-OBRA  
LIMPEZA DE PISOS • SERVIÇOS DE COPA  
LIMPEZA DE FESTAS, PÓS E DURANTE  
LIMPEZA DE PEDRAS DE PISCINA**

Rua Capitão Lisboa, 715 • Centro • Tatuí  
Fones: 15. 3305.6463 | 7835.6130





## Lazer e descanso

Na busca por comodidade, descanso num clima aconchegante, ler um livro, contemplar a beleza do lugar, receber amigos e familiares ou até mesmo tomar um café da manhã, fizeram com que os espaços de lazer fossem repensados e ocupassem cada vez mais destaque nas casas, que estão sendo projetadas.

As áreas de lazer estão ocupando cada vez maiores espaços nas residências e hoje os móveis projetados e fabricados para compor as áreas externas, estão com um design maravilhoso e confortável, proporcionando um clima aconchegante e bonito.

Para compor com estes móveis e criar um clima agradável está sendo bastante usado deck de madeira nas áreas de descanso, gazebo e espaços criados para receber amigos ou saborear um chá da tarde. Não podemos esquecer também que além de dar aquela caprichada nos vasos e jardim que vão compor este ambiente, uma iluminação com fibra ótica pode proporcionar a troca de cores de acordo com a sua preferência, e dar um destaque maravilhoso à noite no seu ambiente. A dica do momento é repensar no espaço de lazer da sua casa e deixá-lo num clima perfeito para você e toda a sua família poderem relaxar e curtir com os amigos e familiares.

Marta Fogaça

[www.fogaçaeofogaça.com.br](http://www.fogaçaeofogaça.com.br)

*Quando o assunto é bom gosto estamos em casa!*

Elmec



# Naturalle

Interiores & Design

Aberto de segunda  
a sábado até às 19h30

[www.naturalle.com.br](http://www.naturalle.com.br)

Móveis internos e externos

Rua Acácio Manoel da Silva Vianna, 313 - **Boituva** - 15. 3263-4385

(Continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros)



*Qualidade de vida*

# Cuide dos seus passos

Por onde andamos e como andamos, pode influenciar a nossa saúde, por isso, para entrar em 2010, literalmente com o pé direito, a HADAR conversou com o médico ortopedista e traumatologista, doutor Celso Koyama sobre como prevenir problemas na coluna e ter um ano novo longe das dores. Confira.

**HADAR>>** Como saber se um sapato não é prejudicial?

**Dr. Koyama>>** É muito simples sabermos se um sapato está sendo prejudicial, pois o primeiro sintoma que surge quando esta condição se aplica, é dor e desconforto ou até pontos avermelhados e bolhas nos pés, e há melhora importante do quadro quando se retira o calçado ou descontinua o seu uso frequente e habitual.

**HADAR>>** Quais os malefícios causados pelo uso de calçados incorretos?

**Dr. Koyama>>** Na verdade, os pés humanos têm características semelhantes, porém com variações individuais, ou seja, não são iguais nem nos membros de uma mesma família. A indústria de calçados, obviamente, produz os seus calçados, tendo como modelo, a forma dos pés da média da população do País em que os calçados serão usados, e conseqüentemente algumas pessoas com variações de forma e pisada dos pés poderão sofrer algum tipo de dor ou desconfor-



**mironneli**

**Pés cansados nunca mais.**


Nas melhores lojas do Ramo.  
Acesse [www.mironneli.com.br](http://www.mironneli.com.br)  
e conheça outros modelos.

**Tranquilidade**  
fique por dentro

- calçados leves e flexíveis
- cabedal 100% couro de carneiro
- solados antiderrapantes, proporcionam estabilidade e segurança ao caminhar







to com uso de calçados impróprios. As pessoas com tais restrições podem ter o seu problema resolvido, procurando por um especialista, para descartar possíveis patologias do pé que requeiram tratamentos específicos, ou às vezes, recorrer a um bom e competente sapateiro para fazer um calçado sob molde, o tão desejado, “feito à mão”.

**HADAR>>** Os saltos muito alto, paixão das mulheres, podem ser usados com qual frequência?

**Dr. Koyama>>** O tema salto alto é assunto extremamente controverso e polêmico, tanto no meio popular e leigo, como no científico. Isto se deve a vários fatores que influenciam o tema em questão, desde fatores sócio-econômicos, culturais, estético-corporais, moda entre outros.

O salto muito alto, acredito eu, que poucas são as mulheres que o usam por serem confortáveis, em geral o seu uso é motivado, por outras razões como trabalho ou evento especial, para combinar com o figurino, mas é de se imaginar que com estes tipos de calçados, se houver sobrecarga física, andando longas distâncias ou mesmo ficar de pé por tempo prolongado, venha a sofrer consequências que podem variar de simples dor e cansaço até situações piores como bolhas, entorses ou fraturas de ossos do pé ou tornozelo.

Devemos lembrar que existem mulheres que usam habitualmente e diariamente estes tipos de calçados sem qualquer prejuízo, por provavelmente estarem adaptadas e treinadas com uso contínuo do salto muito alto, isto, seria uma condição que mostra como os humanos se adaptam a diferentes formas de estímulos.

**HADAR>>** O uso excessivo de salto alto pode acarretar tendinites ou outras doenças?

**Dr. Koyama>>** O uso excessivo do salto alto, mesmo naquelas mulheres bem adaptadas e sem sintomas dolorosos, cursam a longo prazo, com o encurtamento do tendão de Aquiles, e que pode ou não, a qualquer tempo evoluir com patologias dolorosas no tendão de Aquiles, distensão muscular da perna, entorses ou fraturas do tornozelo e pé quando ocorrer acidentes ou quedas.

**HADAR>>** Para quem gosta de andar nas alturas, existe alguma receita para aliviar as dores e viver de maneira saudável?

**Dr. Koyama>>** Para as mulheres que adoram andar “nas alturas” e quer evitar dores e viver bem, basta literalmente ter hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, ou seja, dieta equilibrada e exercícios físicos regulares tanto os aeróbicos (caminhar, correr, nadar, pedalar, pular corda, etc) como os localizados (musculação, pilates, etc) e alongamento muscular. Com bons hábitos garantimos a manutenção do nosso peso corporal, ou seja, não engordamos, e com os exercícios físicos mantemos bem conservadas as funções do nosso aparelho locomotor.

**HADAR>>** O senhor já deu as dicas sobre os meios que utilizamos para caminhar, mas existe também o trajeto, vemos muitas calçadas deterioradas, isso é um problema? Afinal, existe uma calçada ideal do ponto de vista médico? Como seria?

**Dr. Koyama>>** Sob o ponto de vista do ortopedista, cujo objetivo principal é a prevenção dos acidentes, a calçada ideal é aquela cuja pavimentação seja regular, antiderrapante, com sistema de drenagem de água para não formar poças, e que tenha largura suficiente para dar conta do fluxo de pedestres nos dois sentidos, adaptações principalmente nas guias para o acesso dos portadores de necessidades especiais, e que haja manutenção constante e contínua da boa qualidade de seu pavimento por conta dos órgãos públicos nas vias públicas bem como de particulares nas calçadas de residências e imóveis comerciais. Somente com a conscientização da sociedade como todo é que garantiremos a todos, inclusive os idosos e portadores de necessidades especiais, o direito de ir e vir, sem correr o risco de eventuais quedas e acidentes, bem como a impossibilidade de transpor verdadeiros obstáculos que às vezes encontramos em nossas calçadas, obrigando os pedestres a desviarem para as ruas ou estradas, disputando lugar com os automóveis e motocicletas, ocasionando muitas vezes acidentes de proporções e gravidade muito maiores.

**HADAR>>** Existe mais algum recado para os nossos leitores?

**Dr. Koyama>>** O principal recado e mensagem que gostaria de deixar aos leitores, é que sempre tenham aplicados para si, muito bom senso e equilíbrio, nas mais diferentes obrigações do dia-a-dia, pois com tais ingredientes, é possível sim, ter muita saúde física, mental, emocional e espiritual, mesmo “andando nas alturas”.

# Fuja das queimaduras

No verão a exposição solar aumenta, e é preciso de cuidados para a diversão não virar preocupação e dor de cabeça. Expor-se ao sol com a pele desprotegida pode causar queimaduras solares leves ou até graves, que causam grande desconforto, além de favorecerem o desenvolvimento do câncer de pele.

A prevenção das queimaduras solares deve ser feita com o uso correto e frequente do filtro solar, vestuário correto e evitar os horários de pico da emissão de radiação UVB, ou seja, nos horários entre 9 horas e 16 horas.

Apesar de se falar muito na importância do filtro solar, muitas pessoas apenas se lembram desses cuidados quando sentem os efeitos das queimaduras, como ardência da pele e vermelhidão.

Ao reconhecer os primeiros sinais de

queimaduras solares deve-se procurar abrigo do sol, ingerir líquidos e tomar um banho com água fria, seguido do uso de hidratantes. Mitos como, passar pasta de dentes, pó de café, talco e outras receitas milagrosas não apresentam nenhuma melhora, na verdade podem piorar a situação. O melhor mesmo é aplicar uma loção especial pós-sol, dê preferência aos que contêm aloe vera na formulação, que ajuda na hidratação e alívio da dor.

Além de beber água, a aplicação de água fria no local, ajuda a aliviar a dor, porém nunca aplique o gelo diretamente na pele lesionada, pois ele também pode agredir sua pele.

Ao persistir o vermelhidão, a pessoa pode necessitar do uso de cremes anti-inflamatórios, bem como a ardência persistente da pele pode se beneficiar

do uso de medicação anti-inflamatória via oral. Se aparecerem bolhas d'água, procure um dermatologista, ele poderá tratar devidamente.

Além da pele, todo o corpo sofre com o excesso de exposição solar, como dores de cabeça, náuseas, vômitos e sonolência. Esses sintomas podem representar desidratação aguda por insolação e devem ter o tratamento orientado pelo médico após exame do paciente.

Após o banho, hidratar bem a pele, com um hidratante que evita o ressecamento intenso e ajuda a aliviar a dor causada pela queimadura do sol.

Lembre-se, o melhor mesmo é se prevenir, a exposição solar pode provocar manchas na pele e câncer. Cuide da sua saúde, use e abuse do filtro solar.



NOVO ENDEREÇO

Rogério  
TECIDOS



Praça do Museu, 04 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3251.5071



Studio D  
DIDA CABELEIREIROS

O Studio D traz para Tatuí a linha de produtos Kerastase!

KÉRASTASE  
PARIS



Rua Cel. Bento Pires, 324 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3259.0094



## EMOÇÕES NA PONTA DA CHUTEIRA

Enquanto 2014 não chega, o brasileiro já esta com o coração saltitando com a Copa do Mundo de Futebol - Fifa 2010 na África do Sul.

Por aqui é assim, ou se é jogador de futebol ou é entendedor de futebol, brasileiro de verdade é fã declarado desse esporte que surgiu nos pátios de operários ingleses, há aqueles que fazem poesia com a bola, outros na beira do campo são verdadeiro técnicos que salpicam dicas para seu time. Para nós é assim, mais fácil descrever o que é futebol com a bola nos pés do que com uma caneta na mão, porque futebol é energia, é emoção, vai muito além de palavras ou de esporte, futebol é arte.

E se prepare porque neste ano seu time vai estar em campo no Paulistão, no Campeonato Brasileiro, Libertadores da América, Copa do Mundo, enfim é muito futebol, torcidas e promessas de gols e vitórias. Um caldeirão de emoções onde um lado sai vitorioso e o outro derrotado, sentimentos opostos dentro de um mesmo campo.

O futebol, como conhecemos, foi sendo desenhado durante décadas, só veio ao Brasil, graças a um paulistano do Brás, chamado Charles Miller que viajou para Inglaterra aos nove anos de idade para estudar. Lá tomou contato com o futebol e, ao retornar ao Brasil em 1894, trouxe na bagagem a primeira bola de futebol e um conjunto de regras.

O primeiro jogo no Brasil foi realizado em 15 de abril de 1895 entre funcionários


de empresas inglesas que atuavam em São Paulo. O esporte foi se profissionalizando, ganhando bases técnicas e campeonatos.

Em 1950, a Copa do Mundo foi realizada no Brasil, nossa seleção perdeu o título dentro do Maracanã para o Uruguai por 2 X 1.

Mas muito aconteceu nesses 60 anos, conhecemos Guarrincha, Pelé, Zico, Rivelino, Ademir da Guia, entre outros. Conquistamos a Copa de 58 na Suécia, 62 no Chile, 70 no México, 94 nos Estados Unidos e em 2002 no Japão / Coréia do Sul, aliás, nosso país foi o único a disputar até hoje todas as Copas.

Em 1995, a FIFA abre votação da bola de ouro para atletas de todo o mundo, anteriormente, apenas podiam participar jogadores europeus, e logo em 1997, Ronaldo foi eleito o melhor do mundo, dois anos seguintes podemos ver Rivaldo recebendo o prêmio, em 2002, Ronaldo volta a ser o melhor do mundo, em 2005, mais um Ronaldo eternizava seu nome, dessa vez Ronaldinho Gaúcho, o último brasileiro a conquistar o título de melhor do mundo foi Kaká que concorreu para o melhor do mundo em 2008 e 2009.

O Brasil agora se sente preparado para abrigar novamente uma Copa do Mundo e brilhar! Enquanto isso, a seleção canarinho poderá ser vista ao comando de Dunga (desta vez como técnico) lutar pelo hexa na selvagem e exuberante África do Sul.

Vamos todos juntos, pra frente Brasil, salve a seleção! 

*Carla Francisca Bertanha*  
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A - Tatui  
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 9723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br

**Colméia**  
Livraria e Papelaria

Linha completa  
de materiais e acessórios

Rua José Bonifácio, 907 • Tatui • Fone: 15. 3251.1762 | 3305.1532

## Lipomodelagem Plus: A Lipoescultura feita com as mãos.



**Gordura localizada é um problema. A gente malha, faz dieta, emagrece, mas quando vai ver ela continua lá. Para ajudar a eliminar esse mal, você pode se valer desta nova técnica de massagem aplicada nas melhores clínicas de estética e que está fazendo o maior sucesso.**

Velha conhecida de quem se cuida, essa técnica, que funciona como uma verdadeira minilipo manual, volta a brilhar porque tem sido recomendada por médicos. "Os endocrinologistas a indicam para esculpir o corpo de quem perdeu muitos quilos e os cirurgiões plásticos como complemento da lipoaspiração", comemoram muitas esteticistas. O método tem como finalidade esvaziar a célula de gordura. Por meio das manobras manuais utilizadas, a gordura de dentro da célula é eliminada pela corrente sanguínea, pela urina e pelas fezes. Também participam desse processo cremes liporredutores, usados para facilitar os movimentos, com ativos tais como centelha asiática, cáscara-sagrada, cafeína, entre outros. Os cosméticos hiperêmicos (que esquentam a região) amolecem a gordura, facilitando seu escoamento.

**Outro benefício:** a massagem estimula a contração da musculatura vascular, tonificando-a, diminui os espaços intracelulares, colocando cada célula no seu lugar, o que faz com que ocupem menos volume, reduzindo alguns centímetros do local trabalhado.

**Alerta:** "os movimentos vigorosos da massagem podem provocar um pouco de desconforto nas primeiras sessões, mas desconfie de profissionais que deixam dores intensas, marcas roxas e até inchaço na região massageada, nada disso é necessário, uma profissional qualificada estará sempre respeitando os limites de cada cliente. Também não caia na onda da drenagem modeladora, ou é uma coisa ou é outra drenagem não tem nada a ver com movimentos vigorosos da massagem pra redução de medidas. Aliada a uma alimentação balanceada e hipocalórica e à prática regular de atividade física, a massagem proporciona a redução de alguns centímetros da gordura localizada", afirma Vera, terapeuta corporal e também professora de diversas técnicas de massagens. Ficou animada? Procure uma profissional qualificada! É uma massagem muito requisitada no início do verão por ter um apelo estético muito forte, porém para obter bons resultados devem ser feitas de duas a três sessões por semana, beber bastante líquido durante o dia e se possível, inserir algumas sessões de Drenagem Linfática.



*Cursos Livres Profissionalizantes*  
**Quintessência**  
*Escola Técnica de Massagens & Naturopatia*

**MATRÍCULAS ABERTAS**

Consulte nossa agenda

Muitos outros cursos

*Curso de Massoterapia 400h.*  
 1 final de semana + 1 sábado por mês  
 Qualificação profissional: Terapeuta corporal  
 Início Fevereiro/2010

*Master Plus 180h.*  
 Estética facial e Corporal  
 2x por semana ou aos sábados  
 Início Fevereiro/2010



quintessenciaterapias@uol.com.br

# IMPLANTES

Emec

**Dr. Akira Koza**  
CROSP 92.361

**Cirurgião Dentista &  
Técnico em Prótese Dentária**

- **Implantodontia**
- **Prótese**
- **Carga Imediata**  
(Dentes no mesmo dia)
- **Clínica Geral**

Imagem Ilustrativa



**Tatuí**

**Rua Brigadeiro Jordão, 140**

**15. 3259-6343**

**São Paulo**

**Rua Tirso Martins, 100**

2º andar Cj, 202 (Próximo ao metrô Santa Cruz)

**11. 2532-5177**



## SAMPA, TERRA DA GAROA!

25 de janeiro é o dia do aniversário de uma das cidades mais culturais e apaixonantes de nosso país, São Paulo, comemora 456 anos. Cidade da garoa, do trabalho, pura cultura e história por todas as suas esquinas e praças. Mix de culturas importadas de diversas regiões e países.

Ah... São Paulo, como não suspirar e se apaixonar por essa que é uma cidade fracionada em tantas outras? Carinhosa que recebe quem chega como seu próprio filho! Afinal, quem nunca sentiu o coração pular ao cruzar a Ipiranga com a Avenida São João?

Há inúmeras perspectivas sobre São Paulo, todas elas grandiosas, afinal, é a

quarta maior cidade do mundo e a mais importante capital da América Latina.

Acontecem cerca de 70 mil eventos por ano na cidade, cerca de um milhão e meio de pessoas vão à cidade por turismo.

Museus, teatros, casas de shows, 12 mil restaurantes, 15 mil bares e inúmeros bairros tradicionais dentro dessa grandiosa cidade.



## MOTOR DO BRASIL

imigrantes de todas as partes do mundo, sendo um verdadeiro receptor cultural.

Com a Revolução de 1932, veio a efervescência educacional, em 1934, Armando de Salles Oliveira, inaugurou a Universidade de São Paulo (USP).

Em 1954, São Paulo comemorou o centenário de sua fundação com diversos eventos, inclusive a inauguração do Parque Ibirapuera, principal área verde da cidade, que passou a abrigar diversos edifícios projetados pelo arquiteto Oscar Niemeyer.

Na década seguinte, a cidade começa a deixar de ser um pólo essencialmente industrial convertendo-se para um importante centro de comércio, serviços e tecnologia e, é atualmente, sem dúvidas, uma das mais importantes metrópoles da América Latina.

São Paulo surgiu como missão jesuítica, em 25 de janeiro de 1554, bem no início da história de nosso país. Seus primeiros habitantes eram de origem tanto europeia quanto indígena. Com o tempo, o povoado acabou caracterizando-se como entreposto comercial e de serviços de relativa importância regional, mas sem muita expressividade.

Em 1891 é aberta a Avenida Paulista e em 1901 a belíssima Estação da Luz, em 1911, a cidade ganhou seu Teatro Municipal, obra do arquiteto Ramos de Azevedo, celebrizado como sede de espetáculos, tidos como entretenimento elegante da elite paulistana.

O crescimento de São Paulo se deu no ciclo do café e com a industrialização, nessa época, a cidade teve um grande crescimento demográfico e econômico. Recebeu

# OS CANTOS DE SAMPA



**BIXIGA:** Bairro italiano no coração de São Paulo, ponto de encontro de intelectuais e amantes da cozinha italiana, berço sagrado do samba paulista. Os primeiros registros do bairro datam o ano de 1559. Locais para conhecer: Escadaria do Bixiga, Casa da Dona Yáya, Arcos da Rua Jandaia. Para tornar o momento mais agradável coma uma boa massa em umas das inúmeras, charmosas e antigas cantinas da região. Coloque no rádio “Samba Italiano” e “Samba do Bixiga” - ambos de Adoniram Barbosa e o CD “Revista Bixiga Oficina do Samba”.

**LAPA:** A Lapa deve o nome a um morador português que, ao se mudar para lá, levou consigo uma imagem de Nossa Senhora, e construiu uma gruta para a santa. A comunidade se desenvolveu em torno da imagem e o lugar passou a ser chamado de Nossa Senhora da Lapa. Lapa significa “grande pedra que forma um abrigo”. O bairro tem grande influência italiana, mas recebeu também muitos portugueses, espanhóis, franceses, sírio-libaneses, russos e poloneses. Visite o Mercado da Lapa, não deixe de conhecer.

**ACLIMAÇÃO:** Grandes chácaras faziam vizinhança ao sítio Tapanhoim onde, em 1892, foi instalado o primeiro zoológico de São Paulo e o primeiro Posto Zootécnico do Brasil. Na década de 20, o jardim da Aclimação atingiu seu ápice, até se tornar um acontecimento que deslumbrou a cidade. O acesso ao jardim se fazia por dois monumentais portões de ferro fundido. Ao entrar pelo portão da avenida, o visitante logo se deslumbrava com uma larga e bem cuidada alameda sombreada por árvores, que circundavam o largo em toda sua extensão, numa distância de dois quilômetros.

**IPIRANGA:** Símbolo da cultura brasileira, abriga o majestoso e histórico Museu do Ipiranga e o monumento do Ipiranga, inaugurados respectivamente em 1895 e 1922, cujas histórias iniciadas praticamente nos primeiros anos que sucederam ao feito histórico de D. Pedro I, representam, juntamente com o parque da Independência, o marco histórico nesse bairro tradicional da cidade de São Paulo, lembrando a todos que nele foi declarada a nossa emancipação política. Hoje o bairro do Ipiranga é formado por 80 vilas. As pizzarias ao redor do Museu são uma boa pedida para o fim do dia.

**BARRA FUNDA:** Por volta de 1850 a área da Barra Funda era a grande chácara Carvalho, que pertencia ao Conselheiro Antônio Prado. A região nasceu de uma divisão do sítio Iguape de propriedade do Barão de Iguape. Antigamente, a barra do Tietê na região era muito funda, daí o nome recebido pelo bairro. Nos últimos anos do século 19, a chácara foi loteada e por estar próxima do centro e receber trilhos da São Paulo Railway em suas terras, cresceu rapidamente, juntamente com os trilhos e os moradores, vieram também as indústrias, o que fez a região crescer rapidamente.

**JARDIM EUROPA:** O Jardim Europa, do final dos anos 20, foi projetado pelo engenheiro-arquiteto Hipólito Pujol Jr., formado na Escola Politécnica, é um bairro imponente, arborizado, com luxuosas residências. Muito próximo fica o bairro do Itaim Bibi que conta com inúmeros restaurantes da mais alta gastronomia.





**BRÁS:** Os primeiros registros do bairro do Brás remontam ao início do século 18, quando foi pedida a edificação de uma capela em homenagem ao Senhor Bom Jesus do Matosinho em uma chácara de José Braz. A influência do bairro à princípio era italiana, com o correr do tempo, o Brás foi perdendo a característica italiana, dando lugar ao comércio nordestino - ou seja, alimentos, roupas, músicas, até se configurar no que é hoje: um pedaço do nordeste em plena capital paulista.

**IBIRAPUERA:** No final do século 19, parte do Parque do Ibirapuera servia de pasto às boiadas que vinham ao matadouro da Vila Clementino. A outra área era um grande charco. Ao redor do Parque foram feitos arruamentos e um pequeno bairro nascia. No momento, o parque tem uma área de 1,6 milhões de metros quadrados e foi criado para a comemoração do IV Centenário da capital, em 1954. O arquiteto Oscar Niemeyer fez o projeto de sua planta e dos diversos pavilhões, enquanto Burle Marx foi o encarregado do paisagismo e dos lagos. O mais alto monumento do parque é o Obelisco de 32, com 72 metros de altura.

ra. Em sua base fica a cripta com capela e túmulo de soldados que participaram da Revolução de 1932. No Ibirapuera temos a Assembleia Legislativa, os Museus de Arte Moderna, do Folclore e da Aeronáutica -, o Pavilhão da Bienal e o Planetário.

**PENHA:** A penha tem suas raízes ligadas diretamente à história de São Paulo. Foi pelos seus caminhos que os bandeirantes buscavam indígenas para escravizá-los ou mesmo catequizá-los. Lá encontra-se a igreja Nossa Senhora da Penha.

**VILA MADALENA:** A famosa Vila Madalena - reduto da inteligência e da boêmia -, quem diria, já foi um bairro conhecido por ser barra pesada, no início do século 20, quando a vila não passava de um pequeno amontoado de casas.

No início da década de 70, o governo militar fechou o Crusp, alojamento universitário da USP. Sem dinheiro e sem ter para onde ir, os alunos tiveram que procurar um bairro com aluguéis bem baratos, com isso, a Vila Madalena foi invadida por estudantes. Os botecos foram lentamente substituídos por bares da moda e o comércio foi se expandindo, até que nos anos 80 virou moda "ser da Vila", frequentar suas ruas e sua grande feira.

**LIBERDADE:** O famoso bairro oriental de São Paulo já foi palco de grandes lutas na história da capital. O nome Liberdade vem dos tempos da abolição dos escravos. Pontos para visitar: A feira da liberdade, o Jardim Japonês, a Igreja da Santa Cruz, o Museu da Associação Okinawa do Brasil e pode andar bastante, pois esse é um dos bairros de maior atração turística da capital, com suas ruas enfeitadas e coloridas, seu comércio diversificado e sua beleza. Se você é fã de comida oriental, escolha um dos restaurantes e tenha um bom apetite! Aproveite para ouvir enquanto estiver na liberdade, músicas pop japonesas como Yamazaki Masa Yoshi, Boa, Sachi Tainaka, Uver World e Yui.

**MOEMA:** Até 1987, o sofisticado bairro recebia o nome de Indianópolis, que foi desmembrado e uma parte se tornou Moema. Na década de 70, com o "milagre econômico", as construtoras apostaram nos grandes lotes e terrenos planos da região. Foi o bastante para o crescimento vertiginoso de Moema.

A palavra Moema é tupi-guarani e literalmente significa "mentira, calúnia, falsidade". No entanto foi usada no poema "Caramuru", de Santa Rita Durão como sendo "doçura". Moemo significa "adoçar".





# Samba

Alguma coisa acontece no meu coração  
Que só quando cruza a Ipiranga e Avenida São João  
É que quando eu cheguei por aqui eu nada entendi  
Da dura poesia concreta de tuas esquinas  
Da deselegância discreta de tuas meninas  
Ainda não havia para mim Rita Lee  
A tua mais completa tradução  
Alguma coisa acontece no meu coração  
Que só quando cruza a Ipiranga e avenida São João

Quando eu te encarei frente a frente e não vi o meu rosto  
Chamei de mau gosto o que vi, de mau gosto, mau gosto  
É que Narciso acha feio o que não é espelho  
E à mente apavora o que ainda não é mesmo velho  
Nada do que não era antes quando não somos mutantes  
E foste um difícil começo  
Afasto o que não conheço  
E quem vem de outro sonho feliz de cidade  
Aprende depressa a chamar-te de realidade  
Porque és o avesso do avesso do avesso do avesso

Do povo oprimido nas filas, nas vilas, favelas  
Da força da grana que ergue e destrói coisas belas  
Da feia fumaça que sobe, apagando as estrelas  
Eu vejo surgir teus poetas de campos, espaços  
Tuas oficinas de florestas, teus deuses da chuva  
Pan-Américas de Áfricas utópicas, túmulo do samba  
Mas possível novo quilombo de Zumbi  
E os Novos Baianos passeiam na tua garoa  
E novos baianos te podem curtir numa boa

*Caetano Veloso*

A nova onda do mundo virtual é a chamada realidade aumentada. O processo usualmente consiste em uma sobreposição de objetos virtuais e tridimensionais gerados por um computador, com um ambiente real.

Assim surge o conceito de realidade misturada, que literalmente mistura o real com o virtual, e abrange duas possibilidades: a realidade aumentada, cujo ambiente predominante é o mundo real, e a virtualidade aumentada, cujo ambiente predominante é o mundo virtual.

A realidade aumentada proporciona ao usuário uma interação segura, sem necessidade de treinamento, uma vez que ele pode trazer para o seu ambiente real, objetos virtuais, incrementando e aumentando a visão que ele tem do mundo real. Isto é obtido, através de técnicas de realidade virtual, resultando na sobreposição de objetos virtuais com o mundo real.

Além de permitir que objetos virtuais possam ser introduzidos em ambientes reais, a realidade aumentada (RA) proporciona também, ao usuário, o manuseio desses objetos com as próprias mãos, possibilitando uma interatividade com o ambiente.

Atualmente, a maior parte das pesquisas em RA está ligada ao uso de vídeos transmitidos ao vivo, que são digitalmente processados e "ampliados" pela adição de gráficos criados pelo computador. Pesquisas avançadas incluem uso de rastreamento de dados em movimento, reconhecimento de marcadores confiáveis, utilizando mecanismos de visão, e a construção de ambientes controlados contendo qualquer número de sensores e atuadores.

A RA poderá ser usada sem limites, desde campanhas publicitárias, à visitas virtuais em museus. Algumas lojas de acessórios já "brincam" com a realidade aumentada, simulando a provação das peças na pessoa com o uso da webcam.

Isso é só uma amostra...

## Bem vindo à nova realidade



**PROMARTECH**  
S . Y . S . T . E . M

O Técnico das Empresas vai à sua Casa!

Soluções Integradas  
Planejamento e Execução

Toda linha de Informática  
e Periféricos.

Que tal ter em casa aquele  
SUPER TÉCNICO de empresas?

Rápido e Eficiente!

Com o melhor Custo Benefício.

Atendimento Empresarial e Domiciliar

Disque: (15) 9741-7870 / 9126-8848

contato@promartech.com.br / www.promartech.com.br

# CONSTRUÇÃO DE RESERVATÓRIO DE ÁGUA DE 2 MILHÕES DE LITROS NO JARDIM EUROPA. TATUÍ E SABESP LEVAM DESENVOLVIMENTO ATÉ VOCÊ.

O Governo de São Paulo, em parceria com a Prefeitura de Tatuí, está investindo em melhorias por toda a cidade. São obras que, além de gerar mais desenvolvimento, qualidade de vida e saúde para Tatuí, geram também mais empregos para o município. Tudo isso com a qualidade da água que só uma empresa como a Sabesp pode oferecer. *É assim que nós levamos desenvolvimento até você.*

35



Ofertas válidas de 1 a 31/JAN/2010  
ou enquanto durarem nossos estoques

Reforme seus ideais

**Inove e renove.**

*Ajude quem precisa, pratique boas ações,  
busque realizar seus sonhos e faça  
valer a pena cada momento de sua vida.*

*O ano novo só é novo de verdade  
se fizermos coisas novas!*



repleto de boas



**weber**  
quartzolit

Argamassa  
QUARTZOLIT  
Porcelanato  
Interno 20 kg

por apenas

**R\$ 19,69**

à vista em 3x  
ou em 10x de R\$2,25

Argamassa  
QUARTZOLIT  
Porcelanato  
Externo 20 kg

por apenas

**R\$ 36,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de R\$4,23



**GYOTOKU**



Porcelanato  
GYOTOKU  
46x46  
Ref. Statuario PEI 4

por apenas

**R\$ 23,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de R\$2,74

Porcelanato  
GYOTOKU  
60x60  
Ref. Vermont Plus

por apenas

**R\$ 43,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de R\$4,91



Vendemos do BÁSICO ao ACABAMENTO em até 24x  
no cheque ou carnê com CREDIÁRIO PRÓPRIO

e construa um...

# 10

realizações!

# CAETANO

Rede Caetano

[www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)



**VENTI-DELTA**

**RECORDE DE VENDAS. SÓ FALTA VOCÊ!**



Ventilador  
**VENTI DELTA**  
Eurús Ratan  
3 pás 127V  
por apenas

**R\$299,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de **R\$34,35**



Ventilador  
**VENTI DELTA**  
Ventus 3 pás  
127V  
por apenas

**R\$147,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de **R\$16,94**

## HOMESTAR



Garrafas não acompanha

Bebedouro  
Elétrico  
**HOMESTAR**  
Fort FT-1098  
127V

por apenas

**R\$282,90**

à vista em 3x  
ou em 10x de **R\$32,41**

**6 lojas para melhor atendê-los**



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



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



Rua Manoel de Lara, 295  
Fone: (15) 3267-1293  
**Capela do Alto - SP**



Rua Cel. Eugênio Mota, 965  
Fone: (15) 3263-1439  
**Boituva - SP**



Rua Cel. Eugênio Mota, 68  
Fone: (15) 3263-1426  
**Boituva - SP**



Rua Quintino Bocaiuva, 08A  
Fone: (15) 3272-0793  
**Itapetininga - SP**

ACEITAMOS



Resultado

# Saúde

A HADAR também é utilidade pública, a partir deste mês, o leitor confere um especial sobre a saúde pública de nossa região.

A redação visitou hospitais, Santa Casas e Unidades Básicas de Saúde (UBS ou Postos de Saúde) e conversou com pessoas que necessitam dos cuidados oferecidos por estas instituições. Neste mês fomos ver de perto o atendimento nas cidades de Cerquillo, Tatuí e Tietê. Conclusão, ainda existe um longo caminho para um serviço de saúde de qualidade para nossa população.

Em Cerquillo, a secretaria da saúde se baseia em modelos de cidades mais desenvolvidas, como Sorocaba para lapidar a sua saúde. O que vimos na Santa Casa de Saúde foi uma sala de espera com inúmeras pessoas em busca de mais melhorias na velocidade do atendimento, Maria José Arruda sentiu dores e após ser atendida em um posto de saúde, foi encaminhada para a Santa Casa, "A Santa Casa melhorou bastante, dá pra sentir a diferença sim", já para José Nivaldo Alvez Feitosa, o atendimento "é meio vagaroso, estou há mais de uma hora aguardando para ser atendido, claro que melhorou muito, mas ainda tem que melhorar". A cidade está



em passos lentos, porém parece ser uma unanimidade que está caminhando para a melhoria, “melhorou, mas falta muito ainda, para marcar exames, é muito demorado, ninguém resolve. Os médicos nos tratam bem, mas a lentidão é o grande problema” conta Patrícia M., cujo sobrenome não foi revelado.

A Secretaria Municipal de Saúde desenvolve desde 1999 o programa de Saúde da Família, sendo as equipes distribuídas em 05 Unidades Básicas, além de 02 Ambulatórios de Especialidades, Laboratório Municipal, CIS, convênio com a Santa Casa de Misericórdia e Sindicato Rural Patronal. Algumas especialidades médicas e exames do município são terceirizados.

Ao chegar no município de Tietê, a sala de espera estava vazia, foi o momento da redação esperar por pacientes que saiam do atendimento. Foi quando conversamos com Ana Paula Fré, a moradora de Cerquilho contou que foi se consultar na cidade vizinha pela qualidade no serviço, “em Cerquilho, a espera é longa para ser atendido, temos poucos médicos, já em Tietê, sou muito bem atendida desde a recepção até os médicos”. Já para a moradora da cidade, Maria Aparecida Freitas Cardoso, o atendimento em si é muito bom, mas o que varia é a qualidade de médicos no Pronto Atendimento, “tem muito médico bom por aqui, mas tem uns que mal examinam”.

No andar de cima no Pronto Atendimento destinado a quem possui planos de saúde, a sala de espera encontrava-se completamente vazia, e um casal que não quis se identificar dava entrada no atendimento e já se encaminhava ao médico. Mas nem sempre foi assim, a Santa Casa de Misericórdia de Tietê passou por muitas dificuldades e hoje após reformas na estrutura tanto de pessoal como predial, começa a atender a população devidamente.

Ter poucas pessoas em espera significa uma maior agilidade de atendimento, pudemos conferir esse fato também na cidade de Tatuí, onde uma das reclamações é a falta de opção em planos de saúde e a qualidade do atendimento, para Ana, que

preferiu não ter seu sobrenome revelado, o atendimento tem melhorado, porém quando seu concunhado deu entrada na Santa Casa, não tinham quartos disponíveis “ele teve que ficar na UTI móvel até ser liberada uma vaga na UTI para ele” ela ainda completa “precisa-se de mais investimentos”. A Santa Casa por sua vez recebeu elogios de como a administração influencia também no atendimento à população, para Miriam o atendimento está mais ágil, “mas o que a gente percebe é que muitos médicos não ligam pro lado social e acabam atendendo mal, mas é claro, que existe muito esforço em melhorar, hoje temos uma nova ala, pra muita gente ficou bom, a tendência agora é melhorar e torcemos para isso”. Para Maria Aparecida Bento Simões é necessário melhoria nas UBS (Unidades Básicas de Saúde) “são poucos médicos, você marca uma consulta hoje e vai ser atendido apenas um mês depois, dá a impressão que para os políticos a gente só existe em época eleitoral, para subir em palanque precisam de nossa ajuda, mas quando é a população quem precisa ninguém enxerga você” desabafa. “Nos postos não têm vaga, se você quer ser atendido, tem que esperar o posto fechar e vir até a Santa Casa”, conclui Maria.

## Alegria nos corredores!

Mas nem tudo é reclamação na saúde, muitos projetos e ações vêm para ajudar quem necessita. É o caso dos doutores da alegria espalhados pelo Brasil, são voluntários que despertam em meio a dores e sofrimento, a esperança através de um sorriso.

O que leva pessoas a realizarem este trabalho é se colocar no lugar dos doentes e familiares e despertar a alegria, afinal a alegria de sentir a alegria já é uma alegria!

Tudo começou em 1988 com

Wellington Nogueira, munido com seu nariz vermelho de palhaço e muita boa vontade, em 1991 a organização foi fundada em São Paulo e foi crescendo e expandindo-se em várias capitais do país.

A missão é levar alegria às crianças hospitalizadas, seus familiares e profissionais de saúde, através da arte do palhaço, nutrindo esta forma de expressão como meio de enriquecimento da experiência humana. Atualmente são feitas 75 mil visitas.

Como se sabe, e segundo os próprios doutores revelam, a alegria não tem contra-indicações, a “besteirologia”, como eles chamam as brincadeiras e palhaçadas, deve ser aplicada diariamente até que o paciente não saiba mais como ficar triste. É remédio para a vida toda.



# FAUNA EM PERIGO

NOSSO PAÍS POSSUI  
DIVERSOS ANIMAIS  
EM EXTINÇÃO,  
CONFIRA ALGUNS  
DELES ABAIXO:



arara azul



mico-leão-dourado



tartaruga marinha



cervo do pantanal



onça pintada

É necessário que criemos consciência sobre a importância de nossas atitudes na preservação de nosso planeta. Seja consciente, denuncie atitudes predadoras como venda de animais exóticos, desmatamento ilegal, etc.

DISQUE-DENÚNCIA: 0800-6430304.

A exploração indevida de recursos naturais, leva à destruição dos ecossistemas e à extinção das espécies que neles vivem. A Ciência identificou até hoje cerca de 1,4 milhões de espécies biológicas. Mas estima-se que devam existir mais de 30 milhões, ainda por identificar, a maior parte delas em regiões como as florestas tropicais úmidas. Calcula-se que desaparecem 100 espécies, a cada dia no mundo.

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) e do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente (Ibama), há um total de 130 espécies e sub-espécies ameaçadas de extinção. A causa disso, se deve, segundo ainda o Ibama, a caça predatória, a poluição e a perseguição à espécies raras, de alto valor comercial.

Para entender melhor o que esses dados significam, é importante conhecer o conceito extinção, que é o desaparecimento de espécies ou grupos de espécies em um determinado ambiente ou ecossistema. Semelhante ao surgimento de novas espécies, a extinção, em um primeiro momento, é um evento natural. Novas espécies surgem por diversos motivos como: longo isolamento geográfico, seguido de diferenciação genética e desaparecem devido a eventos de extinção, como: catástrofes naturais, surgimento de competidores mais eficientes, etc.

Porém, quando ocorre naturalmente, o processo de extinção é lento, levando milhares ou até mesmo milhões de anos para se concretizar.

Ao longo do tempo, porém, o homem vem acelerando a taxa de extinção de espécies, a ponto de ser o principal agente do processo de extinção. Em parte, essa situação deve-se ao mau uso dos recursos naturais, o que tem provocado um novo ciclo de extinção de espécies, agora sem precedentes na história geológica da terra. Outro fator que favorece a extinção de animais é o contrabando de espécies exóticas, que longe de seus habitats naturais, acabam não resistindo e morrendo.

A conservação dos ecossistemas naturais, sua flora, fauna e os microrganismos, garante a sustentabilidade dos recursos naturais e permite a manutenção de vários serviços essenciais à biodiversidade, como, a polinização; reciclagem de nutrientes; fixação de nitrogênio no solo; dispersão de sementes; purificação da água e o controle biológico de populações de plantas, animais, insetos e microrganismos, entre outros. Esses serviços garantem o bem estar do ser humano e raramente são economicamente valorizados.

# O Boticário

## Acredite na beleza

Tatuí - 15 3259.4912 - Cesário Lange - 15. 3246.3292 - Iperó -15. 3266.3627





caderno  
cultural

## Recomendado



### Larousse da Cerveja

**Autor:** Ronaldo Morado

**Editora:** Larousse

Bebida popular e presente em todas as rodas de conversa, companheira que não falta nos momentos de animação e diversão, tem revelada neste livro toda sua diversidade, versatilidade e sua profunda importância histórica. Definitivamente todas as informações para orientar o leitor neste delicioso mergulho no rico universo da cerveja.

## Lançamentos



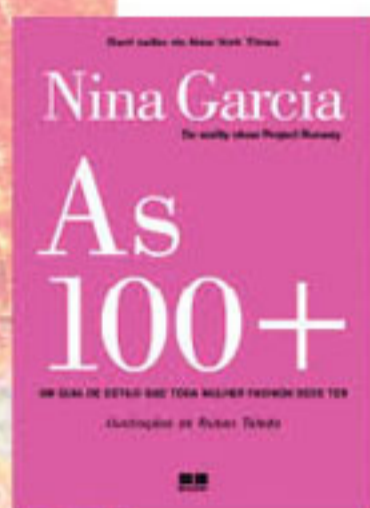
### Almanaque do Cinema

**Autor:** Omelete

**Editora:** Nova Fronteira

Relembre a história do cinema, como e onde tudo começou. Os principais e mais influentes estúdios de gravação, o que foi conquistado e descoberto em cada década.

Os mais importantes filmes, diretores, atores, atrizes, musas, parcerias e panelinhas, animações, trilhas sonoras, gays e animais. Os grandes personagens, bizarrices, curiosidades, constrangimentos, premiações, tudo reunido neste almanaque que não pode faltar em sua coleção.



### As 100 +: Um Guia de Estilo que Toda Mulher Fashion Deve Ter

**Autora:** Nina Garcia

**Editora:** Best Seller

Um guia divertido e obrigatório para todas as mulheres que desejam estar sempre bem vestidas, traz as peças indispensáveis a qualquer guarda-roupa feminino. Uma lista que vai de pantufas a salto alto, passando por jeans e colar de pérolas, os itens básicos para um visual impecável e elegante.

DÊ À SUA FILHA RAÍZES.  
MAIS TARDE, ASAS...

BALLETEATRO  
**FRED  
ASTAIRE**

fastaire@fasternet.com.br Exames do Royal Academy Of Dance

Praça Paulo Setúbal, 22 (Galeria Del Fante) - Tatuí - 15. 3251-8417

SPITFIRE

imaginarius to spitfire

imaginarius

**Via Mundi**  
presentes relativos

R. Prudente de Moraes, 94  
Fone: (15) 3251.6870 . Tatuí



## Uma agradável surpresa

É assim que surge a comédia romântica, "O Amor Pede Passagem", a história do gerente de um hotel Mike (Steve Zahn) que se encanta com uma vendedora de arte corporativa, Sue, interpretada por Jennifer Aniston.

Cansado de suas relações passageiras, decide ir atrás de sua musa, que já tem sua vida cuidadosamente planejada com seu noivo Jango, ex-punk, interpretado por Woody.

Tem tudo para ser mais uma comédia romântica, mas não é, sua história é muito madura evitando estruturas consagradas das comédias românticas. "O Amor Pede Passagem" é um filme de amadurecimento.



## Drama adulto

A protagonista de "Partir", Suzanne (Kristin Scott Thomas) é uma típica esposa dedicada, abandonou a profissão para cuidar dos filhos e da casa. Quando seus filhos com Samuel (Yvan Attal), médico de uma pequena cidade do sul da França, estão já crescidos, ela resolve voltar a trabalhar como fisioterapeuta.

O pedreiro responsável pela reforma do consultório onde ela vai atender é o espanhol Ivan (Sergi López), que desde o início causa um sentimento diferente na protagonista.

O adultério acontece, e quando o marido, Samuel, descobre, quer saber quantas vezes eles já dormiram juntos, ele se torna violento e possessivo. A dúvida que move o restante da trama é optar entre uma vida acomodada ao lado de alguém que não tem mais significado algum ou a abdicar de todo esse conforto para ficar ao lado de alguém que lhe dá sentimentos e euforia.



## Mulher real

Em seu quarto longa-metragem, "A Vida Íntima de Pippa Lee" (The Private Lives of Pippa Lee), a roteirista e diretora Rebecca Miller retoma temas trabalhados em seu segundo filme, o premiado "O Tempo de Cada Um". São histórias de mulheres que não dependem só de um homem ao seu lado para alcançar a felicidade.

Neste filme, Pippa é uma mulher dedicada, com uma imagem bem-sucedida, mas que esconde uma carência, no desenrolar da trama, ela descobre a possibilidade de se reapaixonar.

A Pippa adolescente é interpretada por Blake Lively - uma das atrizes centrais do seriado Gossip Girl em seu primeiro grande papel dramático no cinema - e o elenco tem figuras conhecidas como Keanu Reeves, Julianne Moore, Winona Ryder e Monica Bellucci.



**COLINA'S**  
BAR

Restaurante, lanchonete e pizzaria



Rodizio toda quarta e quinta!

- terça à sexta das 9h às 14h30 e das 16h30 às 0h
- sábado e domingo das 9h às 0h

Parque Residencial Colina das Estrelas • (15) 3305.3226 | 3205.2531

# Feliz 2010!





**RGB**



**IMPRESSÕES VISUAIS**

R. Marechal Deodoro da Fonseca, 180 • Centro • Tatuí • SP  
Fone: 15. 3251.5524 | rgb.id@hotmail.com

- Fachada • Paineis • Cavaletes
- Personalização de carros
- Toldos • Coberturas
- Faixas • Banners

## PEQUENOS NOTÁVEIS

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho dele para nós e o veja brilhar nas páginas da Hadar. [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

### Miley Cyrus

Destiny Hope Cyrus, nasceu dia 23 de novembro de 1992, em Nashville, Tennessee, filha do cantor de música country, Billy Ray Cyrus, e de Leticia "Tish" Cyrus. Ela tem cinco irmãos.

Em 29 de janeiro de 2008, ela mudou oficialmente o seu nome para Miley Ray Cyrus.

Miley fez sua primeira aparição na televisão aos oito anos. Quando completou 11 anos, em 2003, Miley estreou na televisão fazendo uma personagem especial. Aos 12 anos, Miley foi fazer um teste, mas por ser muito pequena, não conseguiu o papel. Depois de dois anos, ela tentou novamente e conquistou o papel principal no seriado Hannah Montana.

A partir disso Miley se tornaria uma grande cantora tanto como Hannah Montana, quanto como Miley Cyrus.

Em 2008, Miley Cyrus lançou, o seu primeiro álbum que não tinha nenhuma ligação com Hannah Montana: Breakout, que estreou em primeiro lugar na Billboard.

Miley foi eleita a 29ª celebridade mais poderosa do mundo pela revista Forbes. No Orkut há uma comunidade chamada 'United for Miley'. Eles são realmente uma ótima comunidade de apoio, um dos projetos deles chegou até as mãos da Miley. Tenho orgulho de fazer parte de lá e tenho orgulho de ser fã da Miley

ANA BEATRIZ CORRÊA é nossa pequena notável, leitora de Tatuí



## A HADAR ESTÁ DE OLHO NO QUE OS FAMOSOS DIZEM POR AÍ... CONFIRA!



"Real motivo porque não assinei com a Record: Eu queria participar da Fazenda, mas eles disseram que o meu lugar era no Zoológico".

Danilo Gentili - humorista

"Respeito é sempre bom! E para quem acredita ainda em "teoria da conspiração", posso garantir: eu ainda não vi!!!! E para quem acredita em "educação que vem de berço", posso garantir: eu vi! Dá trabalho, mas vale a pena!!"

Paula Lima - cantora

"Perguntaram-me se em algum momento eu me arrependi em ter revelado a verdadeira identidade do mendigo? Não de forma alguma!! Foi bom que vocês conheceram a pessoa que está atrás do personagem....e perceberam que eu não me escondo atrás de nenhum personagem!!"

Carlinhos da Silva - humorista

Elmec<sup>®</sup>  
comunicações

2010

ACREDITE!!!

RUA 7 DE MAIO, 150 · TATUÍ · FONE: 15. 3259.7014 · 9789.5266

## Você sabia?

- Os camarões têm o coração alojado na cabeça.
- A pressão produzida pelo coração humano ao bater é suficiente para espirrar sangue a uma distância de 9 metros.
- Alguns gambás são imunes ao veneno de serpentes, incluindo as jararacas, cascavéis e corais, podendo atacá-las pela cabeça e ingeri-las.
- Um dos aspectos mais marcantes do gambá é o líquido fétido produzido pelas glândulas axilares, utilizado como defesa. Na fase do cio, a fêmea costuma exalar este odor para atrair os machos.

## DICAS DOMÉSTICAS

Tem peças e certas sujeiras que são difíceis de limpar, para elas existem truques que você mesmo pode fazer em casa.

Anote e dê um chega pra lá nos indesejáveis...

**MOFO EM ARMÁRIOS**, para reduzir ou acabar com eles, coloque cal, aquele usado em construções, em copinhos limpos e espalhe em todos os cantos dos armários. Esse produto retira a umidade, troque os copinhos de tempo em tempo dependendo da umidade do local.

**PEÇAS EM METAL DOURADO**, para mantê-los sempre bonitos, mergulhe a peça em água fria com vinagre. Deixe de molho por um dia e depois esfregue com esponja grossa, tome cuidado para não arranhar.

**QUADROS - pintura à óleo** - Corte uma batata em rodela e vá passando sobre a pintura. À medida que a batata for ficando suja, descarte-a e utilize uma nova rodela. Você pode utilizar os dois lados de cada rodela. Depois é só passar um paninho seco no final e pendurar na parede.

**VIDRAÇAS** - Em 10 litros de água, misture 2 colheres de sopa de vinagre. Misture bem. Lave as vidraças com uma esponja, de cima para baixo, deixando escorrer a água. Seque-os com pano limpo.

## GASTRONOMIA

Aveia, cereal que não pode faltar

A aveia vem sendo cultivada desde 2000 a.C. É conhecida como um alimento rico, muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, vitaminas, carboidratos e fibras. Sua fibra solúvel, está relacionada a um bom funcionamento intestinal, à diminuição na absorção de colesterol total e LDL-colesterol e sua manutenção em níveis adequados.

Existem estudos que dizem que o consumo de aveia em diferentes quantidades está associado ao controle da glicemia (açúcar no sangue), manutenção e diminuição do colesterol sanguíneo, controle da pressão arterial e regulação do trânsito intestinal, evitando a obstipação (intestino preso).



# Tatuí Fácil

[www.tatuifacil.com.br](http://www.tatuifacil.com.br)

Com apenas um clique, encontre empresas e serviços em Tatuí

Divulgue sua empresa na lista online mais completa de Tatuí.

Tenha seu espaço exclusivo na internet!

# Paixão pela água

O perfil do mês de janeiro é, muito além da trajetória, uma verdadeira lição de vida. Nossa redação foi até Itapetininga e conversou com o recordista em medalhas de natação, Frederico Werner Krapf Filho, chamado carinhosamente de Ninho, que chega aos seus 72 anos com 1075 medalhas.



A natação entrou em sua vida muito cedo, “eu tinha seis anos e me lembro de ver o ator e também atleta Johnny Weismuller interpretando o Tarzan, naquele momento eu queria ser nadador, a partir disso, eu fugia de casa para nadar no ribeirão do Chá. Quando surge a pergunta, o que aprendeu com o cinema? Enquanto alguns dizem que foi fumar, graças aos caubóis do velho oeste, eu digo: aprendi a ser atleta”.

E aprendeu mesmo, filho de confeiteiros e de origem alemã, Ninho sempre trabalhou muito na confeitaria, mas ainda assim, encontrou tempo de estudar, fazer quatro faculdades e treinar diariamente. Aliás, os treinos diários são levados à risca até hoje, logo cedo pelas manhãs no Clube dos Bancários de Itapetininga. São entre mil e três mil metros antes do almoço, treinando todas as modalidades e caprichando em sua especialidade, que é nado de costas.

Com o tempo casou-se com Neide Mesquita, teve filhos e se tornou professor de Educação Física pela FKB (Faculdades Integradas de Itapetininga). Ninho considera sua esposa, como a base da sua vida, “ela é minha fotógrafa, massagista, companheira, tudo”.

Esse vencedor persistente participou de mais de 250 competições, conquistou 70 medalhas internacionais, cerca de 250 medalhas em campeonatos brasileiros, quase 200 em campeonatos paulistas, 300 pela União dos Nadadores Masters

do Interior de São Paulo, mais de 135 em campeonatos amistosos, além de mais de 60 medalhas em competições realizadas na cidade de Itapetininga. Não falaremos de números exatos, pois essa quantia aumenta a cada mês e prova.

A organização e catalogação de seus feitos são realmente impressionantes, Ninho tem especificado cada prova, medalha, tempo realizado, data e nome da competição.

Entre seus feitos: foi sete vezes campeão sul-americano, sua primeira medalha foi entre os 12 e 13 anos em Itapetininga, estava presente na inauguração da piscina do clube XI de Agosto em Tatuí, conheceu a saudosa e inigualável Maria Lenk e chegou a nadar na mesma bateria que o nadador Xuxa.

Ninho acredita que não existe uma competição mais difícil que a outra, “todas as medalhas são sofridas, são mais de mil medalhas e mais de mil sentimentos”. Mas teve um campeonato especial, “em 2003 conquistei oito medalhas no campeonato brasileiro, eu estava na crista da onda”.

Sobre patrocínio, Ninho é categórico, “não há patrocínio, ou mesmo quem banco as viagens, hospedagem e tudo mais”. Mas mesmo aos 72 anos, ele não pensa em parar, “meu objetivo é chegar as duas mil medalhas daqui há 12 anos.” Não é à toa que persistência é a palavra chave na vida desse guerreiro, que acredita ser “sempre necessário ter uma

meta para seguir, algo consistente”.

Graças a esse amor pela água, conheceu diversos países e cita a competição realizada em Barbados, na região do Caribe, uma das mais belas viagens que fez. E conta que a cada competição em solo estrangeiro compra um CD de músicas típicas e sempre que o ouve relembra da competição, do tempo obtido e da cidade onde ficou.

Para se manter em forma, Ninho dá a dica, “treino diariamente, faço uma dieta balanceada, não fumo, mas a cervejinha às vezes faz bem” conta.

Antes de finalizar nossa conversa, Ninho desafia alguém que tenha a mesma quantia ou mais medalhas que ele, mas esse desafio deve vir com comprovações e provas. Quem encara essa?



**Onda Viva**  
SAÚDE, NATAÇÃO & ACADEMIA

ESTABELECIMENTO  
**GUSTAVO BORGES**  
metodologia  
CREDENCIADO

A equipe Onda Viva espera por você!

Piscina para todas as idades • Hidroginástica • Hidroterapia  
Yoga • Aulas de alongamento e Ginástica • Musculação

**AL. Heitor Villa Lobos, 271 - Nova Tatuí - Tatuí - 15. 32511869**

## POBRE CORAÇÃO

Coração árido, amedrontado  
E abandonado.  
pobre coração, não ter um amor ...  
Não guardas nenhum segredo,  
Por medo?  
Não tiveste do amor o sabor!

Coração silencioso, dolente ...  
Ninguém te quis, simplesmente.  
Ficaste abatido, vazio,  
Sem o amor conhecer.  
Ó coração, que insensatez  
Não te abrires para o amor! Talvez  
Ficaste inerte, frio ...  
Porque ninguém quis te acender.

**Maria do Carmo ( Carminha )**  
mcarminharamos@hotmail.com

# NACIONAL

SOLDAS

MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE



Regulador de pressão



Arame MIG



Tocha MIG



Bicos de corte



Maçarico



Produtos originais White Martins você só encontra na representante autorizada

REPRESENTANTE

## WHITE MARTINS

PRAXAIR INC

Tatuí • Itapeva • Boituva • Itapetininga

Rua 11 de Agosto, 3282 - Tatuí • (15) 3305-7878

## A Beleza em você!

### Diga adeus à calvice!

#### • PRÓTESE CAPILAR

Quimioterapia e alopecias universais

- \* Resistente à água, de acordo com sua cor e tipo de cabelo
- \* Completa privacidade, feito de cabelo natural
- \* Trabalhamos também com perucas



\* maquiagem definitiva e sobrancelha fio a fio

\* penteados e maquiagem para noivas e madrinhas

studio  
**W. LOPES**

*Cabelos e mais*

\* Alongamento de cílios e alongamento de cabelos com perfeição.

\* Tratamento de choque: cabelos mais brilhantes, lisos e com 70% menos volume.

Rua Nove de Julho, 50 • Centro • Boituva-SP

Fone: (15) 3263.3478



# MUDAR PARA SER FELIZ

Outro dia, eu conversava com um amigo, e falávamos sobre o modo de ser das pessoas, de seu modo de agir.

Analizamos, juntos, algumas atitudes e algumas justificativas que as pessoas se impõem para evitar serem felizes, por mais incrível que essa idéia pareça.

Quantas vezes vemos pessoas que não conseguem deixar de lado velhos conceitos, que as levam a velhos comportamentos, e por conta desses "comportamentos" a vida escorre entre seus dedos, tornando-as infelizes.

Não é este o caminho que devemos percorrer para vivermos em harmonia, num constante processo de aprendizado e evolução. Se os velhos conceitos nos levam a velhos comportamentos que retardam ou até mesmo impedem de vez nossa felicidade, devemos entender que conceitos e comportamentos podem estar em nós, mas absolutamente não somos nós. Podem, e devem, ser revistos.

O Direito Sagrado do ser humano é a liberdade, admitida a correlata responsabilidade. Somos responsáveis por nossas atitudes, e não podemos culpar ninguém pelas reações que geramos ao existirmos.

Aprender a lidar com esta liberdade é uma das maiores tarefas que temos a realizar nessa breve passagem pela Terra,

por ser o uso desta liberdade um exercício constante de respeito por nós mesmos e pelos nossos semelhantes. Acredito, até, que aqueles que já compreenderam esta lição estão a um passo da angelitude, pois para viver esse respeito é necessário combater e vencer o maior inimigo da humanidade: o egoísmo.

Não use o velho chavão: "eu sou assim!" para justificar a condenação a que se impôs. Não, você não é! Você está sendo temporariamente egoísta, achando que o mundo deve se moldar a você. Mas não é assim, e este tipo de atitude só traz sofrimento. "Eu sempre fui assim e funciona..." não passa de mera desculpa para não evoluir e crescer. É o frágil escudo usado por aqueles que têm medo de enfrentar o desconhecido.

Faça uma nova escolha para você, e seja feliz.

Certamente, a escolha o fará agir de forma diferente, e também entender que pode e deve mudar tudo neste teu viver, quantas vezes forem necessárias para que alcance a Liberdade.

Coragem! Seja feliz! Como ouvi certa vez, "viver com medo é viver pela metade". E a vida existe para ser vivida em toda a sua plenitude.

Luis Carlos Magaldi Filho  
<http://escreverminhapaixao.blogspot.com/>



## O negócio é cavocar

- Poços convencionais (feitos a mão)
- Fossa séptica
- Canaletas (para desvio de água)

Solicite um orçamento!



Cláudio: (15) 8124-4208    Élio: (15) 9766-3067    Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva



## Punta Cana, o paraíso caribenho

Lindas praias, areia e água límpida, mar azul, esse lugar é Punta Cana, na República Dominicana, esse é o destino número um do Caribe.

A região, que recebe o sol durante todo o ano, oferece os melhores hotéis "all-inclusive", ou seja, com tudo incluso, para isso o turista recebe uma pulseira e já pode desfrutar de todas as facilidades oferecidas. Punta Cana recebe anualmente cerca de 2 milhões de turistas.

O nome que deu origem ao destino, que abriga sete praias principais, foi emprestado de uma delas, a homônima Punta Cana. Ao todo, são 50 quilômetros de praias ininterruptas e coqueiros que atraem casais em lua-de-mel e muitas famílias em todas as épocas do ano em seus 35 resorts.

O turista que visita a região não encontrará uma cidade. A região é composta por hotéis e cada um deles é um complexo auto-suficiente, que oferece atividades para uma sema-

na de estadia. Toda a rede hoteleira está interligada por avenidas.

Além dos magníficos hotéis com suas atrações, o turista ainda pode praticar esportes aquáticos e fazer o passeio mais procurado pelos turistas até a Ilha Saona, área preservada que pertence ao Parque Nacional del Este. Os barcos costumam ir cheios de estrangeiros que dançam ao som de reggaeton, salsa e merengue, este último, ritmo típico do país. Na volta, uma piscina natural espera a todos.

Sem dúvida uma das atividades mais procuradas é o mergulho. Caso ainda não tenha mergulhado, pode-se fazer um curso rápido (existem cursos de apenas um dia) e depois mergulhar próximo aos corais que cercam as lindas praias. Será inesquecível!



### TATUI TURISMO

Viaje com a segurança de quem garante o que vende!

#### Punta Cana

**Gran Paradise Bavaro**  
Aéreo, 6 noites com all inclusive, traslados e seguro  
**10x de R\$ 301,00**

**Iberostar Punta Cana**  
Aéreo, 6 noites com all inclusive, traslados e seguro  
**10x de R\$ 320,00**

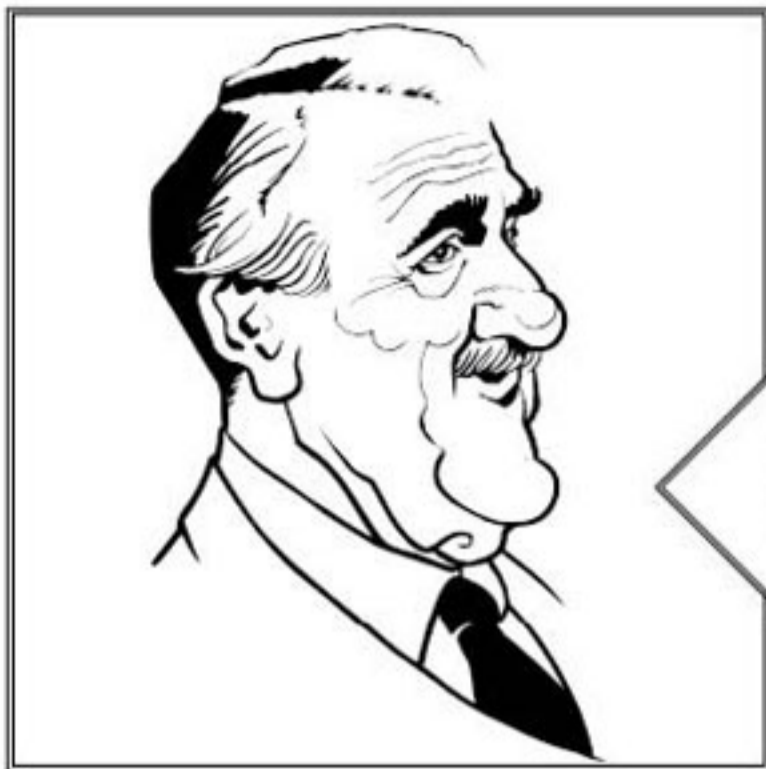
**Iberostar Bavaro**  
Aéreo, 6 noites com all inclusive, traslados e seguro  
**10x de R\$ 363,90**

Saídas de 1 à 31 de março/2010

Valor por pessoa em apto. tripla, incluindo passagem aérea, hotel, passeios e seguro de viagem. Não inclui taxa de embarque. Sujeito a disponibilidade e alteração sem prévio aviso.

# AUTOS & CIA





É isso, você guardou dinheiro, batalhou e chegou o tão esperado momento: a conquista do primeiro automóvel. A realização de um sonho!



## O PRIMEIRO CARRO A GENTE NUNCA ESQUECE

Nesses últimos anos as pessoas têm mais opções do que nunca, tanto na diversidade de modelos quanto na facilidade de pagamento. Mesmo que seja mais fácil comprar um carro, não deixa de ser essencial analisar todas as opções, é importante escolher um modelo que supra as necessidades e tenha haver com o estilo do futuro proprietário.

Em vias gerais, quanto mais completo for o carro, melhor, desde que esteja de acordo com o orçamento.

Escolha um modelo que contenha itens como, ar condicionado e direção hidráulica instalados de fábrica, pois são acessórios mais

difíceis de serem instalados em lojas especializadas.

Quanto a alarmes e travas elétricas, se não vierem de fábrica tenha atenção redobrada, dê preferência a uma revenda autorizada.

Quanto a escolha das cores, as mais procuradas são o preto e o prata. Para sair do óbvio, fuja dessas cores. No quesito manutenção, a cor prata é mais fácil de manter, assim como todas as nuances metálicas, são boas de mercado, mas em caso de batida é mais difícil de acerto do reparo.

Relacione os itens de segurança e cheque se a mecânica do carro

supre as expectativas, às vezes um design atraente esconde um déficit de potência e de mecânica.

Escolha o combustível que melhor se adapte a sua realidade e não se esqueça de checar valores do seguro, eles podem ser uma surpresa, às vezes não muito agradável.

Selecione alguns carros que são interessantes e pesquise desde capacidade do porta-malas até detalhes mecânicos e de conforto.

Faça o veredito final sem deixar de lado o emocional, afinal a compra do primeiro carro é sempre uma conquista para ser lembrada com carinho.

# Escolha o Alto-Falante correto

Mudar e acrescentar os alto-falantes do carro é uma das maneiras mais simples de potencializar a qualidade do som reproduzido.

O Tamanho e a quantidade de alto-falantes utilizados no interior de um veículo é muito importante, pois nenhum equipamento consegue sozinho reproduzir sons graves, subgraves, médios e agudos.

O tamanho do alto-falante, tem o papel de ditar o volume e faixas de frequências que ele é capaz de produzir. Porém, um acionador muito grande pode demorar muito para reagir às demandas da música, já que não tem uma resposta rápida e precisa.

Para os aficionados por carro, um bom projeto deve ter como objetivo alcançar todos os tipos de sons.

Os alto-falantes tradicionais produzem o som puxando e empurrando um eletroímã anexado a um cone flexível. Embora todos os condutores sigam o mesmo conceito, há uma grande variação em seus tamanhos e potência. Os tipos mais conhecidos de condutores são:

- woofers (baixa frequência)
- tweeters (saída de agudos)
- midrange

Para se obter sons graves, ou seja, de baixa frequência, precisa-se de deslocamentos de ar, mas não há necessidade de muita velocidade, é aí que entram os subwoofers e woofers que não conseguem ter muita velocidade, portanto devem ser utilizados apenas para reproduzir sons graves. Os subwoofers estão disponíveis em duas formas:

expostos e embutidos

No caso dos sons médios e agudos não há a necessidade de grandes deslocamentos de ar. É exigido do equipamento, porém, grande velocidade. Nesse papel encontramos os Tweeters que são unidades muito menores, projetadas para produzir frequências mais altas, como os agudos, já os alto-falantes Midrange produzem uma variação de frequência na metade do âmbito do som. Quanto maior os tamanhos, maior será a frequência alcançada.

A quantidade de alto-falantes que se deve utilizar em um projeto vai depender sempre da necessidade de qualidade ou volume e da capacidade do amplificador.



## FÉRIAS 2010

Curta suas Férias em 2010!  
A Associação Comercial de Tatuí tem muitas  
Novidades, Promoções e Campanhas para você!

**A ACE É 10!**

FEIADA A FACILEZ  
**ASSOCIAÇÃO  
COMERCIAL  
TATUÍ**  
Comércio Forte. Tatuí Forte.



# A temporada de 2010 chegou!

Após um ano de emoções, crises e sustos na Fórmula 1, a modalidade promete muitas novidades e ainda mais competitividade entre os pilotos. Mudanças, novos pilotos, novas escuderias, calendário modificado, sistema de pontuação, enfim, conheça agora a Fórmula 1 e entenda o Campeonato - 2010.

A categoria de elite da velocidade automobilística teve início na Europa em 1950, com a prova inaugural do campeonato mundial no Circuito de Silverstone, na Inglaterra, vencida pelo italiano Giuseppe Farina. A prova inaugural contou com presenças ilustres como Rei George VI, a Rainha Elizabeth e a princesa Margareth.

O primeiro campeonato vencido pela Ferrari aconteceu em 1952, mas o grande nome do automobilismo da época foi o pentacampeão, Juan Manuel Fangio correndo inicialmente pela Mercedes-Benz, essa escuderia porém saiu do circuito da F-1 em 1955, quando na corrida de Le Mans, o carro de Pierre Levegh projetou-se sobre os espectadores matando mais de 80 pessoas. Com isso a Ferrari contrata Fangio, que conquista mais um título mundial.

No final da década os ingleses, através do projetista John Cooper, lançam as bases da moderna Fórmula 1, utilizando com êxito carros de chassis tubulares com motores traseiros, adotados até o final dos anos 60. As cores tradicionais dos carros no início da Fórmula 1 eram: o verde para as equipes inglesas, o vermelho para as italianas, o azul para as francesas e o branco para os alemães. Nessa época, a F-1 era essencialmente um esporte, as equipes eram mantidas com ajuda das empresas de petróleo e fabricantes de pneus.

No final da década seguinte, o esporte ganha fins mercantis e as cores dos carros mudam, além de seu design, potência e chassis. Surge a Lotus e seu piloto

memorável, Jim Clark.

A tecnologia se faz cada vez mais presente na categoria a cada temporada, na década de 70, são criados os pneus Slik, ou seja, sem sulcos.

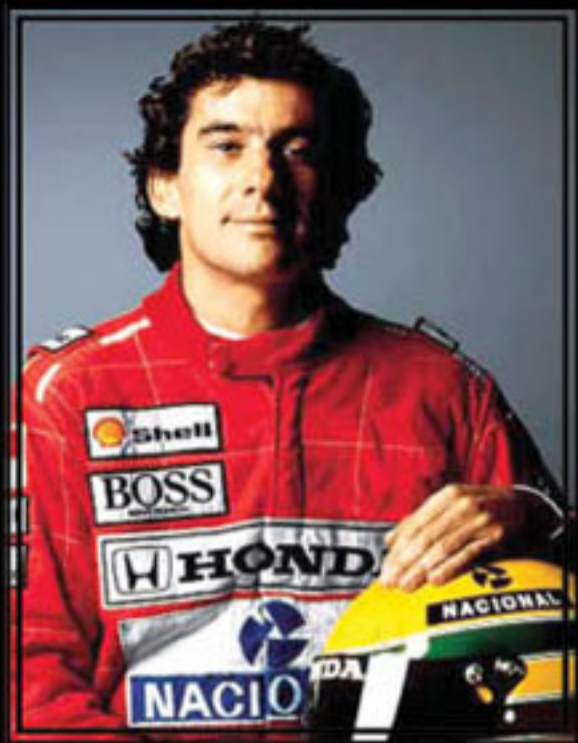
Na sétima prova do campeonato de 1970 acontece a estréia do brasileiro Emerson Fittipaldi, que abriu as portas para os corredores brasileiros. Ele seria o campeão dois anos mais tarde, sendo até então, o mais jovem campeão do mundo, com apenas 25 anos. Em 1974 se tornou bicampeão. Nessa década vale lembrar, o guerreiro Niki Lauda que conquistou três campeonatos.

Em 1978 é a vez de Nelson Piquet entrar nas pistas, que faturou a temporada de 1981 e até o final da década seria tricampeão.

Em 1984, surgia na categoria o maior ídolo brasileiro na F-1, Ayrton Senna, que em 1988 conquistaria seu primeiro título, e muitas disputas com o piloto francês Alain Prost, tornando o final da década de 80 e início de 90, anos memoráveis e emocionantes no esporte.

Em 1993, surge Rubens Barrichello que se apresenta pela Jordan na F-1. No ano de 1994 a Fórmula 1 ficaria de luto, no chamado "Fim de Semana Negro" em San Marino, na sexta-feira, Rubens Barrichello, da Jordan-Hart, sofreu um forte acidente na Variante Bassa, e foi impedido de correr, sendo substituído por Andrea De Cesaris. No sábado, Roland Ratzenberger, piloto da Simtek, roda na curva Villeneuve, e bate brutalmente no muro, ele morreu pouco

tempo depois. Na corrida, outro acidente assustou a torcida, o português Pedro Lamy espatifou a sua Lotus na Benetton de Jyrki Järviöhto, mas os dois saíram ilhoses. Oito torcedores ficaram feridos após serem atingidos por um pneu que voou por sobre a arquibancada. Ayrton Senna, que abria distância frente a Schumacher, perde o controle da Williams e bate violentamente na curva Tamburello. O brasileiro sofreu ferimentos graves, e foi internado no Hospital Maggiore de Bolonha. Infelizmente, o tricampeão faleceu. As comunicações no circuito entraram em colapso, permitindo que o piloto francês Érik Comas, da Larrousse, deixasse o pit-stop e retornasse à corrida quando ela já havia sido interrompida, o piloto somente entendeu o que estava acontecendo quando os fiscais de pista mais próximos ao acidente tremularam nervosamente suas bandeiras vermelhas indicando-lhe a situação. Se não fosse essa atitude, Comas poderia ter batido no helicóptero. O experiente italiano Michele Alboreto se atrapalha nos boxes, e o pneu traseiro esquerdo de sua Minardi escapa, se chocando contra os mecânicos da Ferrari, ferindo um da Lotus. O terror parecia continuar quando Karl Wendlinger, da Sauber, bateu na saída do túnel em Mônaco. O austríaco ficou em coma, se recuperou, mas não voltou a correr. No fim, deu Schumacher, uma vitória triste, mas que marcaria a era do alemão na Fórmula-1 que conquistou sete títulos mundiais e retorna à categoria em 2010 pela Mercedes-Benz.



## Os melhores de todos os tempos

Em dezembro de 2009, a renomada revista inglesa "Autosport" elegeu os melhores pilotos de todos os tempos, e nessa eleição o que valeu mesmo foi a categoria e não títulos alcançados. Confira os cinco primeiros e as posições dos brasileiros no ranking geral:

- 1º. Ayrton Senna (BRA)
- 2º. Michael Schumacher (ALE)
- 3º. Juan Manuel Fangio (ARG)
- 4º. Alain Prost (FRA)
- 5º. Jim Clark (ESC)

...

- 12º. Emerson Fittipaldi (BRA)
- 13º. Nelson Piquet (BRA)

## 2010

A Fórmula 1, em 2010 deve passar por muitas mudanças, inclusive no número de equipes no grid de largada, que contará com 26 carros, mas a grande alteração acontece no sistema de pontuação, que deve revolucionar a pontuação e colocação dos pilotos em cada GP. O atual sistema que já está na Fórmula 1 há 7 anos, distribui pontos para 8 pilotos.

A proposta de pontuação para a temporada, é estender a pontuação para 10 pilotos. Assim, o novo sistema daria 25 pontos ao primeiro colocado, 20 ao segundo, 15 para o terceiro, 10 ao quarto colocado, 8-6-5-4-3-2-1 até o décimo colocado.

Outra novidade, é a criação de novas escuderias, a recém nascida Brawn GP já se despede da categoria, ela foi vendida para a Mercedes que se separou da McLaren, a nova escuderia receberá o nome de Mercedes Grand Prix. Chegam na categoria a Virgin, Campos Meta e Team USF 1.

## Os Brasileiros na F-1 2010

Nessa próxima temporada o Brasil conta com quatro pilotos oficiais e Luiz Raiza como piloto de testes da Virgin, conheça cada um deles e seus papéis em 2010 no esporte.

**Rubens Barrichello:** piloto na Willians. Cinco vezes Campeão Brasileiro de Kart, Campeão Sul-Americano de Kart, participou da Fórmula Ford, Campeonato Europeu de Fórmula Opel no qual foi campeão já como estreante, na Fórmula 3 Inglesa foi bicampeão. Na F-1, Rubinho conquistou pódios e foi vice campeão por duas vezes na Ferrari, na última temporada pela Brawn GP conquistou o terceiro lugar. Nessa nova temporada ele corre pela Willians, equipe que segundo o próprio Barrichello, sempre admirou.

**Felipe Massa:** piloto pela Ferrari. Campeão Brasileiro na Fórmula Chevrolet, Campeão de Fórmula Renault Italiana e Européia, Campeão da Fórmula-3000 Euro-Series, em 2002 é apresentado como piloto oficial pela Sauber Petronas na F-1, no ano de 2008 ficou como vice-campeão pela Ferrari, em 2009 sofreu um acidente, retorna em 2010 na mesma escuderia, a poderosa italiana Ferrari.

**Lucas Di Grassi:** : piloto pela estreante Virgin. Campeão sul-americano e pan-americano de kart, vice-campeonato brasileiro da Fórmula Renault, vice-campeão da Fórmula 3 Sul-americana, vice-campeão da GP2. Em 2008, assume a condição de piloto de testes da equipe Renault F1, tornando-se reserva imediato dos titulares Fernando Alonso e Nelsinho Piquet. Ainda em 2008, Di Grassi retornou para competir na GP2 Series a partir da sétima etapa da competição, e mesmo assim, terminou na terceira colocação na temporada. No seu ano de estréia na Fórmula-1, Di Grassi forma dupla com o alemão Timo Glock.

**Bruno Senna:** na também novata Campos Meta. O sobrinho do piloto Ayrton Senna quer deixar as comparações de lado e mostrar seu talento, Bruno ficou dez anos longe das pistas, ao voltar participou da F-3, GP2 na qual foi vice-campeão, correu na categoria Endurece (longa duração) na qual ficou em terceiro lugar logo na sua corrida de estréia.



# Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES

Em 2010 a Retífica Santa Helena  
terá manutenção de BOMBA INJETORA!



[www.retificasantahelena.com.br](http://www.retificasantahelena.com.br)

Av. Zilah de Aquino, 970 . Tatuí . SP | Fone: 15.3305.4066 | 3251.1801

# Isenção de impostos para compra de veículo 0 km

• condutor (deficiência física)

O direito de ir e vir não pode ser barrado por conta de deficiências físicas, na hora da compra do carro, o deficiente, que tem por direito isenção de impostos em veículos zero quilômetros, passa por uma verdadeira maratona burocrática.

O portador de deficiência física deve se dirigir a uma auto-escola especializada e tirar a sua carteira de habilitação. Se já possuir uma habilitação comum, deve-se renová-la junto ao DETRAN (Departamento de Trânsito) de sua cidade para que conste a observação de carro adaptado ou automático.

Em seguida, se faz necessário um laudo médico para condutor, esse documento é expedido pelo DETRAN, nele consta o tipo de deficiência física e a incapacidade para conduzir veículos comuns. Neste documento o tipo de carro, as características e adaptações necessárias são introduzidas.

Junto, então, os seguintes documentos para a isenção do IPI e IOF, e entregue na delegacia regional da Receita Federal mais próxima:

- Pedido de isenção de IPI fornecidos pela Receita Federal preenchido.
- Laudo médico e carteira de habilitação, (duas) cópias autenticadas pelo DETRAN.

• Duas cópias autenticadas por cartório dos seguintes documentos: CPF, RG e comprovante de endereço.

• Uma cópia simples das duas últimas declarações de imposto de renda. Ou apresentar cópia de declaração de isento.

• Documento que prove regularidade de contribuição a previdência (INSS).

Para a isenção de ICMS (concedida apenas para deficientes condutores habilitados): é necessário apresentar os seguintes documentos no posto fiscal da Secretaria da Fazenda da área de sua residência.

• Kit de requerimento de isenção de ICMS assinado com firma reconhecida, conseguido no posto fiscal da Secretaria da Fazenda.

• Laudo médico (DETRAN) original e carteira de habilitação autenticada.

• Cópia autenticada pelo cartório do CPF, RG e comprovante de endereço.

• Carta do vendedor, (que será emitida pela montadora). Este documento é fornecido pela concessionária onde será efetuada a compra.

• Cópia simples da última declaração de imposto de renda (ano vigente).

• Comprovantes de capacidade econômica financeira.

A última etapa é a isenção de IPVA (concedida apenas para deficientes condutores habilitados): esta isenção só será encaminhada quando veículo zero ou usado estiver devidamente documentado em nome da pessoa portadora de deficiência física. É necessário encaminhar os seguintes documentos no posto fiscal da secretaria da fazenda da área de sua residência:

a) Kit de requerimento em três vias de isenção de IPVA.

b) Laudo médico (uma cópia autenticada).

c) Cópia autenticada do RG, CPF, comprovante de residência, carteira de motorista, certificado de propriedade e licenciamento do veículo frente e verso.

d) Cópia da nota fiscal da compra do carro. (somente para 0 km).

e) Cópia autenticada da nota fiscal do serviço de adaptação do seu veículo (caso seja necessária alguma adaptação).

f) Declaração que irá possuir apenas um veículo com a isenção de IPVA.

Com muita paciência e garra os direitos podem ser vigentes.

Boa sorte!



CHURRASCARIA  
O COSTELÃO

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

Foto: David Ganji

Desenvolvimento de Web Sites  
Layouts para Comunicação Visual  
Elaboração de Logomarcas

**DESIMAX**  
design gráfico e web

Danilo Casseiro de Campos  
15 9771 6420 / 19 3226 2107  
design@desimax.com.br

[WWW.DESIMAX.COM.BR](http://WWW.DESIMAX.COM.BR)





## APOSENTADOS

**Trabalhar a vida toda e no merecido descanso aproveitar, colher os frutos, ser respeitado e admirado por seus feitos, assim deveria ser a aposentadoria...**

57

A expectativa de vida no Brasil aumentou e com ela, o número de habitantes aposentados, que atualmente soma mais de 26 milhões. Até aí, números para comemorar, pois representa o aumento da expectativa e qualidade de vida, mas apenas até esse ponto, porque a realidade que vem com esses números é dura.

24 de janeiro é o Dia do Aposentado, momento de refletir sobre as condições na qual o trabalhador brasileiro encontra ao chegar na Previdência Social. Momento de lembrar dos idosos que praticamente passam fome e de projetar qual será a situação dos apo-

sentados no Brasil quando você ou seus filhos se aposentarem.

Para ser um aposentado em nosso país é necessário ser um guerreiro, pois deve-se conviver com a falta de reajustes, baixo repasse anual, atendimento burocrático e filas que não terminam nunca. Nossos pensionistas são invisíveis ao olhar social.

Porém, muitas alterações na aposentadoria estão sendo discutidas em Brasília, no ano de 2009 foi oficializado o primeiro Sindicato Nacional dos Aposentados, Pensionistas e Idosos, a instituição existe desde 2000, mas por não

ser oficializado não podia abrir ações judiciais, por exemplo. Além disso, há planos para alterar os reajustes anuais para os segurados.

Quando isso deve acontecer, de fato é um mistério. Com certeza as novas resoluções causarão impactos, não somente aos já aposentados, mas igualmente aos atuais contribuintes que ainda se aposentarão.

A aposentadoria é um direito de todo cidadão e deve ser um período que traga consigo dignidade, qualidade de vida e respeito. Lute por aquele que é, ou certamente será um direito seu.

*Lanchonete & Pastelaria*  
**TAMBELLI**

*O difícil vai ser resistir à tentação.*

Rua Maneco Pereira, 166 - Bairro 400 - Tatuí - 15. 3251-2210

**PURIFIC**

**SOB NOVA DIREÇÃO**

- Reduz cloro
- Retém partículas
- Tem aprovação bacteriológica

(conforme Norma ABNT/NBR 15126/2004 e Portaria 93)

ABF Water Quality

Rua 13 de Fevereiro, 92 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3259.5639

# Em 2010, Permita-se!

Como será o seu ano de 2010? Não importa o seu desejo, cabe a você concretizá-lo.

A vida é formada de acertos e erros, muito do que foi feito em 2009 pode ser colocado na balança e assim ser aperfeiçoado. Segundo os historiadores, estudamos o passado para tornar o futuro melhor, por isso estude sua trajetória.

Nossa vida é formada de várias vidas, somos filhos, pais, colegas de trabalho, namorados (as), esposas (maridos), mas todos somos humanos, com sentimentos, desejos, vontades e acima de tudo, vivemos na esperança de um tempo melhor.

A HADAR, neste início de ano, dá dicas para você colocar razão e coração falando a mesma língua e tirar proveito do melhor que 2010 pode oferecer.

## Trabalhando o racional

Depois de uma crise mundial, o mercado começa a recuperar o fôlego, por isso, pode apostar, 2010 será um ano de crescimento em diversas áreas.

A dica para você ter um ótimo ano, é estabelecer metas. E isso deve ser feito cuidadosamente, especifique ao máximo seu objetivo, determine claramente quando poderá concretizá-lo.

Para sentir o gosto do sucesso, estabeleça uma meta relativamente simples de ser concluída, isso será um verdadeiro alimento para o sentimento de concretização, aumento da autoestima e confiança.

Faça uma lista das tarefas que gosta de fazer e com isso procure percorrer objetivos que sejam prazerosos, outro passo importante é priorizar as metas, para isso, seja determinado e persistente. Fracione-as em várias pequenas metas, assim até mesmo os objetivos ambiciosos podem ser concluídos, desde que sejam feitos passo-a-passo.

Faça do papel e caneta seus grandes aliados, liste quais as ações necessárias para que cada objetivo seja alcançado, faça uma tabela e cronograma, mas nunca deixe de ser flexível, caso você não consiga cumprir o seu plano de ação em um dia em particular, não se desespere. Não permita que tudo fracasse por causa de um tropeço. No espaço deixado para esses imprevistos, você poderá refazer a sua proposta. Tente até conseguir e desenvolva táticas alternativas.

Reavalie seu progresso, valorize-se e se orgulhe de cada progresso feito. Comemore cada etapa, mesmo que sozinho, seja vitorioso.

Aprimore seus pontos fracos, permita-se, afinal a maior barreira para o sucesso é o medo de fracassar.

## Trabalhando o coração!

Você já deu um sorriso sem motivo? Então essa é a hora, pequenas coisas podem fazer grandes mudanças, modifique o seu ano.

Olhe-se no espelho, curta sua companhia, afinal as pessoas só gostam da gente quando nós gostamos de nós mesmos. Aprenda a ver suas qualidades, a se admirar, não é difícil. Cuide bem do seu corpo e de sua saúde, preste atenção a cada detalhe, alimentação, sono e exercícios são fundamentais para uma vida saudável. Seu corpo é o seu templo, não o deixe para depois.

Dê um chega pra lá nos problemas e preocupações desnecessários, seja ético, meça suas atitudes, a vitória só é gloriosa quando é digna. Diga adeus a quem não o merece. Relacionamentos que só trazem sofrimento, atrapalham a vida, deixe espaço livre para coisas boas.

Aprenda sempre, seja curioso, não tenha medo de trabalhar, mas também não tenha medo de ter pausas. Trabalhe com algo que goste, se não pode, aprenda a gostar do que faz. Seja você mesmo a sua própria motivação, se lhe faltar forças, mude!

Agende sempre um tempo para os amigos, família e descubra um hobby. Momentos com quem gostamos sempre são valiosos, não os deixe em segundo plano, a vida é curta demais para deixarmos para amanhã quem amamos.

Celebre as vitórias. Compartilhe o sucesso, mesmo as pequenas conquistas, com pessoas queridas se tornam grandes, ria, dê gargalhadas, afaste o mau humor. Perdoe, afinal, todo mundo erra, inclusive você.

Viva! Sinta! Permita-se olhar as cores, ouvir os sons, valorizar os amigos, ficar mais perto da família! Arrisque-se, faça algo novo, encontre uma atividade diferente, recomece aquele curso, faça e aconteça!

Seja feliz, faça valer a pena, para quando olhar para trás, possa sentir orgulho do tempo vivido.  
E viva 2010!



# O ANO E OS DOZE SIGNOS DO ZODÍACO:

## O que os astros dizem sobre este ano?

### ÁRIES

Momento de rever as ações e as motivações, tendo cuidado com atitudes agressivas e impulsivas. Os desafios mais importantes do ano se expressam nos compromissos, relacionamentos e suas responsabilidades. 2010 é também importante para o desenvolvimento espiritual, subjetivo e emocional.

### TOURO

Novas parcerias profissionais poderão começar a se estabelecer em 2010, bem como uma nova forma de lidar com o trabalho, e com a qualidade de vida. O trabalho deve ser feito com responsabilidade para tornar seus objetivos em realidade. Mudanças na filosofia de vida, nas crenças e ideais. Hora de colher os frutos das sementes plantadas em 2009.

### VIRGEM

A severidade para consigo e com os outros poderá gerar discórdia e inclusive término de parcerias. Aprender a lidar com o dinheiro de uma maneira saudável e equilibrada é o desafio. Mudanças emocionais são necessárias, dando-se conta do que antes você não queria ver. Deverá enfrentar seus bloqueios emocionais.

### LIBRA

Ano de construção gradual de uma nova identidade, com novas responsabilidades, objetivos e demandas. Relações que sufocam a individualidade tenderão ao rompimento, pois a independência tende a ser uma marca do ano e você não aceitará imposições. Será então, um bom ano para o autoconhecimento que gera relacionamentos mais saudáveis.

### GÊMEOS

Um ano para compreender o verdadeiro significado do amor. A resistência às mudanças poderá criar situações difíceis, emocional, profissional ou materialmente. Mas é também um ano de expansão profissional e social. Poderá cultivar novas amizades, estabelecer contato com grupos, mas evite agir impulsivamente.

### CÂNCER

Uma base interior firme, com nova estruturação familiar e emocional será o desafio canceriano, que envolve também os relacionamentos. Os momentos de solidão também serão importantes. Estará construindo em 2010 as bases do seu desenvolvimento pelos próximos anos. É importante não tentar controlar as coisas, mas aprender a fluir com elas, especialmente nos relacionamentos.

### LEÃO

Cuidado com radicalismos. Trabalho e saúde são aspectos evidenciados no novo ano e você terá que realizar mudanças nestes âmbitos de vida. Atenção com a tendência a conflitos de poder que poderá ter com colegas ou subordinados.

### ESCORPIÃO

Um ano para aprender sobre relacionamentos e para compreender que certas coisas devem chegar ao final, concluindo um ciclo de experiências. Pratique a contemplação, o retiro, o recolhimento, desenvolvendo-se emocionalmente e espiritualmente. Em boa parte do ano haverá expansão afetiva, criativa, mas que também poderá significar aumento na solicitação emocional, auxiliando e sendo auxiliado.

### SAGITÁRIO

Questões importantes envolverão uma mudança de valores pessoais, com influência sobre recursos, finanças e expressão de talentos. É importante reconhecer talentos e potenciais que não estavam sendo utilizados. Poderá, deste modo, obter recursos de forma diferente do que fazia anteriormente. Atenção com a tendência a ficar preocupado com o julgamento alheio.

### CAPRICÓRNIO

A carreira profissional depende do cultivo de bons relacionamentos. O ano pode ter auge profissional que são os frutos do trabalho de anos anteriores, porém, com isso, pode também se dar conta das dificuldades, das limitações e do que faltou desenvolver. Mas atenção para não agir prematuramente. Busque o equilíbrio.

### AQUÁRIO

Os aquarianos deverão refletir sobre os princípios éticos que orientam a sua vida e as relações. Deverão cultivar os momentos de recolhimento. Você estará vivenciando experiências novas, inusitadas, que ampliarão os seus horizontes e que mostrarão o valor da liberdade e de se permitir coisas diferentes.

### PEIXES

Poderá chegar a decisões que envolvem a finalização de certos relacionamentos ou a uma grande transformação neles. É necessário agir com consciência, avaliar, ponderar e buscar o equilíbrio. Agir impulsivamente pode acarretar em prejuízos, leve em consideração o que seja positivo para a(s) parceria(s).





01- Beto e Simião - Homenagem a Frank Sinatra com Big Band Sam Jazz - Tatui; 02- Katia, Cristiano e Keila - confraternização Rede Caetano; 03- Barbara - Encerramento 2009 Balletatro Fred Astaire; 04- Edilson, Equipe Verdi e Deca - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; 05- Marta - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; 06- Amanda e Renata - Natal Iluminado Uaná Club -Tatui; 07- Cláudio e Edgardo - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; 08- Beto e Rosa Maria - Vitrola Especial com The Johnnies - Tatui



20H33 - FUNCIONÁRIO.  
20H34 - SÓCIO DA EMPRESA.

## Momentos felizes acontecem aqui.

Ópera Mix: O lugar perfeito para os seus melhores momentos.



ABERTO TODOS OS DIAS | Restaurante • Cafeteria • Lancheteria • Revistaria • Livraria  
Reservas: (15) 3305.3000 | R. 13 de Fevereiro, 240 • Tatui/SP | [www.operamixcafe.com.br](http://www.operamixcafe.com.br)





09- Camila e Noel - Inauguração Buona Pasta-Tatui; 10- Rodrigo, Luis Augusto, Nivaldo e Rizek - Festa TV Tem; 11- Deise e Valquiria - Festa TV Tem; 12- Denivaldo e Cristiane - Festa TV Tem; 13- Isabella - Encerramento 2009 Balletteatro Fred Astaire; 14- Cintia, Mirella, Gislaine - Confraternização Grupo Planeta-Tatui; 15- Alexandra e Peruca - Natal iluminado Uaná Club-Tatui; 16- Alicelena e Deise - Almoço de Natal dos funcionários Colina das Estrelas-Tatui.

*ouse brilhar!!!*





17- Nathália, Makoto, Marcelo e Renata - Inauguração Curso Aprovação - Tatuí; 18- Mariana - Casamento Mariana e Marcelo; 19- Daniela e Nathy - nível Nathy; 20- Sam, Araci e Fernanda - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; 21- Laura e Júlia - Encerramento 2009 Ballet Teatro Fred Astaire, 22- Bernadete, Caetano e Adriana - Festa TV Tem; 23- Voss e Zé Emilio - Vitrola Especial com The Johnnies-Tatuí; 24- Thayse e Thayane - Homenagem a Frank Sinatra com Big Band Sam Jazz-Tatuí; 25- Sabrina - Natal Iluminado Uaná Club-Tatuí.

Venha conhecer a nova...

# Vitalle

Fisioterapia e Estética

Elmec



Estética corporal • Estética facial  
Academia para mulheres

Avenida das Mangueiras, 50 • Centro • Tatuí  
Fone: 15. 3259.7515 / Cel.: 9782.4468 | clinica.vitalle@hotmail.com

# per tutti

MODULADOS

Elmec

COZINHAS - DORMITÓRIOS - CLOSET'S  
BANHEIROS - HOME THEATER'S E MUITO MAIS

12X SEM JUROS COM  
ENTRADA PARA ABRIL/2010

[perutti@fasternet.com.br](mailto:perutti@fasternet.com.br)



Projetos sem compromisso

Tatuí: R. Coronel Lúcio Seabra, 496 - 15 3205 2571  
Cerquillo: R. Dr. Campos, 175 - 15 3284 2104



26- Francis e Jéssica - Festa TV Tem; 27- Gonzaga e Maria José - Homenagem a Frank Sinatra com Big Band Sam Jazz-Tatuí; 28- Soraya, Moisés e Moacir - Sorteio de final de ano ACE - Tatuí; 29- Ulf e Ingrid - Alemanha; 30- Moisés, Marcelo e Ivan - Inauguração Curso Aprovação; 31- Nando e Sônia - Homenagem a Frank Sinatra com Big Band Sam Jazz-Tatuí; 32- Giovanna - Encerramento 2009 Balletteatro Fred Astaire; 33- Mariana e Marcelo - casamento.



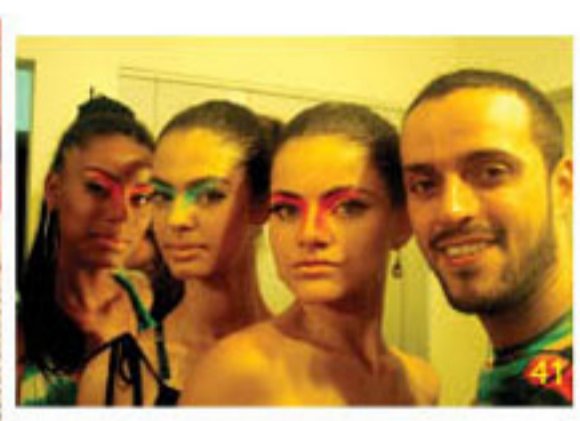
A BELEZA ESTÁ EM VOCÊ!!!

Elmc

**bles55**  
Cosmetics

linha exclusiva • perfumaria masculina e feminina • maquiagem  
linha corporal • tratamento facial (kadosh)

Rua 11 de Agosto, 540 • Centro • Tatuí • SP • Fone: 15. 3251.6623



34- Graciano - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; 35- Evandro e Lúcia - Homenagem a Frank Sinatra com Big Band Sam Jazz-Tatui; 36- Débora e João - Vitrola Especial com The Johnnies-Tatui; 37- Murilo, Erica e Tayanne - Inauguração Curso Aprovação - Tatui; 38- Giovanna e Sara - Encerramento 2009 Balletatro Fred Astaire; 39- Elisabete e Elizou - inauguração Curso Aprovação; 40- Celso - Almoço de Natal dos funcionários Colina das Estrelas-Tatui; 41- Raissa, Mariana, Ana Karen e Jean - Desfile Loja Duo-Tatui.



**Decor Box**  
Vidros Temperados

decorboxtatui@hotmail.com.br

Box e fachadas em vidro temperado, esquadrias de alumínio, persianas, divisória, piso laminado, forros de PVC e decoração em geral

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 755 • Centro • Tatui • SP • Fone: 15. 3251.7307 | 3259.1898

DISTRIBUIDOR

**SUPRA** MACHADINHO

QUALIDADE EM NUTRIÇÃO ANIMAL

**AGROPECUÁRIA**

UM NOVO CONCEITO EM ALIMENTOS SUPER PREMIUM PARA CÃES E GATOS. CONFIRA CUSTO X BENEFÍCIO



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO NA REGIÃO  
CONSULTE-NOS

Rua Teófilo de Andrade Gama, 30 • Centro • Tatui  
Banho e Tosa: 15. 3259.6240 • Disk Ração: 15. 3251.4788





42- Lincoln - Inauguração Buona Pasta-Tatui; 43- Lucas - Sorteio de final de ano ACE - Tatui; 44- Isabella e Mariana - Celebração-Itapetininga; 45- Robson, Carlos, Wande, Edson e Marlon - Confraternização Grupo Planeta-Tatui; 46- Maiana, Kátia e Gabriela - Natal Iluminado Uaná Club-Tatui; 47- Luana e Edgardo - Pré-Lançamento Residencial São José de Boituva; Lila e Felipe - Inauguração Curso Aprovação; 48- Potira e Jeferson - Festa TV Tom.



**ÓTICAS**  
**Dez**  
ÓCULOS & RELÓGIOS

**Óculos de Sol**  
**só com**  
**as melhores grifes!**

**Boituva • Cerquilha**

**Tatui • Tietê**

[www.oticasdez.com.br](http://www.oticasdez.com.br)



Neste verão, proteja os seus olhos.  
Use lentes com proteção ultra violeta!

DOLCE & GABANNA • RAY BAN • OAKLEY • VOGUE • VICTOR HUGO  
VALENTINO • PRADA • ARMANI • ENTRE OUTRAS

Viva com paixão que o sucesso corre atrás de você! Matricule-se já no CNA. Em Tatuí (15) 3251.3507



Ensino inteligente, interessante e interligado, com didática moderna, conteúdo forte e uma filosofia que valoriza o aluno em sua individualidade, privilegiando o raciocínio, a criatividade e o espírito crítico, você encontra no Colégio Ideal. Matrículas 2010 abertas. Em Tatuí (15) 3205.2160



Espaço Marilsa Gigo, um lugar para você desfrutar de bons momentos, novas coleções e um ambiente agradável para você ficar à vontade. Venha conhecer o pólo da moda!!! Em Tatuí (15) 3205.2758



Pizzas deliciosas para você curtir com a família e amigos é aqui no Colina's Bar. Aproveite e confira todas as quartas e quintas nosso rodízio de pizzas! Parque Residencial Colina das Estrelas, em Tatuí (15) 3305.3226

Linha completa de EPI's e conexões, material para jardinagem e muito mais a Tapemag tem. Em Tatuí (15) 3259.2800

**TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas.

Surpreenda-se!  
[www.fredastairetatui.com.br](http://www.fredastairetatui.com.br)



Dê à sua boca o melhor tratamento, no consultório do Dr. Akira Koza você terá as soluções para os seus problemas. Em Tatuí (15) 3259.6343



Sua casa ficou pequena?! A família aumentou?! Precisa de mais um quarto?! A Rede Caetano tem a solução, com financiamento próprio em até 24x com ou sem entrada. [www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)

Box e fachadas em vidro temperado, persianas, divisórias, pisos laminados, forros de PVC, decoração em geral e um ótimo atendimento com qualidade você encontra na Decor Box. Em Tatuí (15) 3251.7307 / 3259.1898



O que há de melhor em manipulados e fórmulas farmacêuticas injetáveis, pastas, cremes e muito mais é na Power Vet. O seu melhor amigo merece! Seja nosso parceiro (11) 3085.4528



Venha se divertir com sua família no Dino's Park e também experimente nossa deliciosa comida no Auto Posto Quadra, juntos fazendo a sua alegria. Em Quadra (15) 3253.1132 / 3253.1157



Cozinhas, dormitórios, closet's, banheiros, home theaters e muito mais para o conforto do seu lar você encontra na Per Tutti, além de um ótimo atendimento e qualidade. Em Tatuí (15) 3205.2571 / Cerquilho (15) 3284.2104

Procura um lanche delicioso ou pastel quentinho feito na hora? A Tambelli Pastelaria tem, diversos sabores. Delício-se! Em Tatuí (15) 3251.2210



O Boticário tem uma linha completa de perfumes para você ou até mesmo para presentear quem você ama. Venha conferir. Em Tatuí, Cesário Lange e Iperó.

**O Boticário**



As melhores grifes para você estar bem neste verão e com qualidade é nas Óticas Dez. Em Tatuí, Boituva, Cerquilha e Tietê.



O lugar perfeito para os seus melhores momentos é no Ôpera Mix!. Em Tatuí (15) 3305.3000

Insinuante Moda Íntima tem os melhores produtos com os melhores preços para você arrasar neste verão. Conheça também nosso Sex Shop. Em Tatuí (15) 3251.3130



A LP Serv tem agora o serviço que você esperava. Limpeza pós-festa e também durante, para você não se preocupar mais com a coleta de copos, papéis e outros. Consulte-nos. Em Tatuí (15) 3305.6463



Com a missão de instrumentalizar os alunos para se tornarem pessoas competentes e atuantes, priorizamos a qualidade de ensino e o compromisso com valores fundamentais: senso crítico, responsabilidade, organização, respeito, sensibilidade artística e comunicabilidade. Anglo, matrículas abertas. Fone (15) 3251.1013



Studio D traz para Tatuí a linha de produtos Kerastase, tudo para o seu cabelo brilhar neste verão. Venha conferir! Em Tatuí (15) 3259.0094

Diversos cursos de terapia corporal, inclusive de massoterapia, você encontra na Quintessência. Trabalhando para uma melhor qualidade de vida. Matricule-se já! Em Tatuí (15) 3305.4882 - quintessenciaterapias@uol.com.br



Artigos escolares, materiais para escritório, informática e muito mais é na Colméia Papelaria. Em Tatuí (15) 3251.1762

# Colméia

Livraria e Papelaria

67

Os mais belos tecidos para o seu vestido ou aquela roupa especial você encontra na Rogério Tecidos. Em Tatuí (15) 3251.5071

# Rogério

TECIDOS

Portões automáticos, interfonos, sacadas, fechaduras, tudo com a qualidade que você merece aqui na Sotal você encontra. Venha conferir! Em Tatuí (15) 3305.7000 ou 3251.4519



Em 2010 conte com a qualidade e a rapidez da RGB! O melhor em impressões digitais é aqui. Em Tatuí (15) 3251.5524

Calçados leves e flexíveis, cabedal 100% couro de carneiro com solado que proporciona estabilidade e segurança ao caminhar. Nas melhores lojas do ramo. Acesse [www.mironneli.com.br](http://www.mironneli.com.br) e conheça outros modelos.



O Grupo Planeta agradece a todos que fazem parte da nossa família e nos ajudam a alcançar nossas vitórias, objetivos e sonhos. Conheça mais em [www.planetaferramentas.com.br](http://www.planetaferramentas.com.br)



A novidade mais gostosa da cidade é na Fritelle Pizza, pizzas fritas de diversos sabores. Em Tatuí Delivery (15) 3259.1573

Cursos preparatórios para concursos públicos e pós-graduação com ensino de qualidade e os melhores professores do Brasil é na Curso Aprovação. Em Tatuí (15) 3259.4590



Verão combina com férias que combina com...linha de óculos de sol Spitfire da Imaginarium. Você encontra na Via Mundi. Rua Dr. Pudente de Moraes, 94.



Trabalhamos com a maior privacidade e discrição. Próteses capilares de acordo com a sua necessidade. Studio W. Lopes, em Boituva (15) 3263.3478

Água pura com certificação e o menor preço é na Purific, você encontra diversos aparelhos conforme sua necessidade. Venha conhecer! Em Tatuí (15) 3259.5639

# PURIFIC

Linha completa de maquiagem, perfumes, cosméticos e muito mais para realçar sua beleza você encontra na Bless Cosmetics. Em Tatuí (15) 3251.6623

# bless

Cosmetics

Em 2010 a Retífica Santa Helena estará trabalhando com manutenção de BOMBAS INJETORAS. Em Tatuí (15) 3305.4066



A melhor equipe à sua disposição, hidroginástica, hidroterapia, alongamento, yoga, fitness. Onda Viva, seu melhor plano de saúde. Em Tatuí (15) 3251.1869



A nova Vitalle aguarda você, muito mais espaço e comodidade para você se sentir em casa. Novo endereço: Avenida das Mangueiras, 50 • Fone: (15) 3259.7515

Churrasco cai bem a qualquer ocasião e nada melhor do que saborear esse prato na melhor churrascaria da região! O Costelão. Em Tatuí (15) 3251.2719



Solução para os seus problemas em hardware e software é com a Promartech, empresa especializada em empresas e que agora pode estar na sua casa. Em Tatuí (15) 9741.7870



# PROMARTECH

S . Y . S . T . E . M

Machadinho Agropecuária distribuidor exclusivo da linha Supra, muito mais qualidade para o seu animal. Consulte-nos! Em Tatuí (15) 3251.4788



# MACHADINHO

## AGROPECUÁRIA



Distribuição em toda região de gases industriais, medicinais, ou especiais. Conte com a Nacional representante White Martins. Em Tatuí (15) 3305.7878

Móveis internos e externos, em madeira de demolição e laca com ótima qualidade, você encontra na Natturalle Interiores e Design. Confira nosso show room. Em Boituva (15) 3263.4385



# Molho Branco da Nonna



## INGREDIENTES

- 2 Colheres de sopa de manteiga
- 1 Cebola grande ralada
- 4 Dentes de alho amassados
- 1 Litro de leite
- 4 Colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Noz Moscada ralada
- 1 Lata de creme de leite sem soro

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola na manteiga com alho, despeje aos poucos a farinha e o leite, cozinhe formando um creme, acrescente a noz moscada. Experimente se está bom de sal e corrija, cozinhe por uns 5 minutos em fogo brando ou até atingir o ponto de creme, desligue o fogo e coloque por último o creme de leite, mexendo bem. Pronto, agora é só servir, pode ser usado em qualquer tipo de massa.



69

Quer ver aquela sua receita especial aqui na Hadar? Faça como o leitor Celso Sperandio de Tatuí e mande seu e-mail para [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)



Rod. Pres. Castello Branco, Km 157 • Quadra • SP  
Fone: 15. 3253.1132 • 3253.1157





**TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas.  
[www.tapemag.com.br](http://www.tapemag.com.br)

**FELIZ 2010!**

Rua 11 de Agosto, 1041 • Tatuí • Fone: 15. 3259.2800 • 3251.3649



COMBOS



MASSAS  
DECORATIVAS



BEBIDAS

LANCHES



DOCES





## MASSAS

Canelone carne/frango  
Capeletti  
Espaguete  
Lasanha  
Nhoque  
Panqueca  
Talharin  
Rondelli  
Carameli mussarela de búfala  
Coração de Brie com aspargos  
Cone 4 queijos  
Peixe salmão  
Sofoli Beijing

## MOLHOS

Bolonhesa  
Branco  
Ao sugo  
4 Queijos

## ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

Orégano  
Champignon  
Azeitona  
Cheiro verde  
Provolone  
Mussarela  
Parmesão  
Queijo prato  
Pimenta do reino  
Açafrão  
Mangericão

Bacon  
Calabresa  
Milho  
Ervilha  
Alho poró  
Cebola  
Tomate  
Frango desfiado

## COMBOS

Picanha - Arroz, Fritas, Salada  
Mignon - Arroz, Fritas, Salada  
A Parmegiana - Arroz, Fritas, Salada  
Filé de Frango - Arroz, Fritas, Salada  
Bife Acebolado - Arroz, Fritas, Salada

### SALADA INCLUSA NOS COMBOS:

Alface, tomate, cebola, repolho,  
cenoura e beterraba

## ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS

Feijão  
Purê

## LANCHES

Buona dog especial  
Buona burger especial  
Buona frango especial  
Buona salada especial  
Buona misto  
Buona natural

## PORÇÕES

Calabresa  
Mandioca  
Fritas com queijo

## DOCES

Torta de limão  
Mousse de chocolate  
Torta holandesa  
Pudim de leite  
Torta de morango  
Mousse de maracujá

## BEBIDAS

Refrigerante pet 350ml  
Água mineral c/ gás 350ml  
Água mineral s/ gás 350ml  
TIIT Energético  
Cerveja Crystal lata  
Cerveja Itaipava lata  
Malzbier  
Cerveja Crystal Long Heck

**Pratos a partir  
de R\$ 5,90**

**Delivery**  
**3259 7858**

pedidos@buonapasta.com.br



**Restaurante:**  
Praça Martinho Guedes, 60  
(Praça da Santa) - Centro - Tatuí - SP  
**de domingo a domingo**  
**almoço e jantar**