



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

Inexplicável!

ANO 3 • EDIÇÃO 27 • FEVEREIRO DE 2010



Especial Saúde
Confira a segunda parte
de nossa reportagem

Thiago Gagliasso
Conheça mais sobre esse galã

Carnaval
Opções para foliões e para
quem não gosta também!

"Bom dia,
A edição deste mês está muito legal, desta forma vocês podem ter certeza que irão atingir todo o público. Assuntos variados, mas de tudo o show é REALIZE-SE... Um super abraço"
Vanusa Rocha por e-mail

"Queria parabenizar a Revista Hadar, pela matéria sobre os papéis dos nossos políticos, pois só assim poderíamos cobrá-los de uma forma mais eficaz. A educação política deveria ser matéria obrigatória em nossas escolas".
Eurico por e-mail

"Bom Dia Mel,
Gostei muito, a revista toda está cada vez melhor. Obrigada pela oportunidade!"
Luciana por e-mail

"Gostei da matéria! Lindas as plus-size! Acho que elas é que deveriam ser modelos, pois têm o que mostrar. Cuidado, se não elas tomam o lugar das magérrimas".
Isildinha por carta

"Boa Tarde pessoal da Hadar! Acabei de receber a revista Hadar deste mês!! Já li ela todinha, tá linda, linda mesmo! Vi o quadro "Realize-se", amei a transformação da Solange".
Marisol por e-mail

"Gostaria de parabenizar a edição Nº 26 criativa e com excelentes informações como sempre"
Fernando por e-mail

O leitor Leo, perdeu seu celular LG azul com chaveiro do Simpsons no dia 14 de janeiro no condomínio Colina das Estrelas. Quem achar, favor entrar em contato com a Revista no (15) 3259-7014





- Em Tatuí acontece a Corrida da Família, no dia 7 de fevereiro, a prova terá 6 km de corrida pedestre, com largada, às 10h, e chegada na Avenida Cônego João Clímaco de Camargo (Avenida das Mangueiras). Haverá ainda uma caminhada de 3 km antes da corrida. Todos os inscritos, através da doação de um quilo de alimento não perecível, receberão camiseta e medalha de participação. Info: (15) 3251-4844.
- Dia 6 de fevereiro, tem show da diva internacional Beyoncé, no Estádio do Morumbi, com abertura da cantora Ivete Sangalo. Mais informações e ingressos no site: <http://www.livepass.com.br>
- A exposição "Tatuí, carnaval de todos os tempos", conta a história do carnaval da cidade. Quem quiser apreciar é só ir até o Centro Cultural Municipal, a exposição segue até o dia 16 de fevereiro e a entrada é franca.
- Acontece no MASP em São Paulo a exposição "O Mundo Mágico de Marc Chagall – Gravuras", são 178 gravuras do artista Marc Chagall. Destaque para a série Daphnis et Chloé (Dafne e Cloé), com 42 gravuras, que é fruto de duas viagens de Chagall à Grécia. Programe-se, o acervo fica disponível às visitas até dia 28 de março. Info: (11) 3251.5644, ramal 2112.
- Em Tatuí, dia 13 de fevereiro, acontece no Parque Residencial Colina das Estrelas, a 8ª Feijoada do Tradicional Realmatismo. Info: (15) 3251.2182.
- 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.



- Em Cerquillo, aconteceu a apresentação do espetáculo "DONANA" no dia 24 de janeiro no Teatro Municipal.
- Em Tatuí, dia 23 de janeiro teve Concurso Rainha do Carnaval 2010, na Concha Acústica "Spartaco Rossi", nossa jornalista Melise Scomparim fez parte do corpo de jurados, juntamente com a presidente da ACE Soraya Manna, a artista plástica Carlota Franco, o produtor Rolando Soares, o radialista André Aguiar, o fotógrafo Rodrigo Rodrigues, a bailarina Mirella Arena da Silva e a jornalista Deise Juliana de Oliveira. E as vencedoras foram: Rainha, Joselane Valadares Santana; 1ª Princesa, Amanda Lopes e 2ª Princesa, Leia da Silva Souza.
- No dia 23 de janeiro, aconteceu a XXIV Corrida de São Sebastião em Laranjal Paulista. Houve premiação pela participação e prêmio em dinheiro para as primeiras colocações.
- Em Itapetininga teve Dj Mora no Bar Boliche e Company no dia 29 de janeiro.

Editora/Direção de Arte

Bernadete Elmec

Jornalista Responsável/Redação

Melise Scomparim - MTB-46015
jornalismo@revistahadar.com.br

Criação/Diagramação

Potira Costa Menezes
Jefferson Marinho
artes@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
anunciaaqui@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, Maria do Carmo M. Ramos,
Luis Carlos Magaldi Filho, Roberta Lorenzetti
Loureira, Luciana Ribeiro e Marta Fogaça.

Atendimento

falecom@revistahadar.com.br

Agradecimentos

Akira Koza, Cildete Saroba, José Vieira, Célia A. Ca-
margo, Emerson Carriel Cleto e Tatiane Miranda de
Camargo.

Distribuição

Boituva, Capela do Alto, Cerquilha, Cesário Lange,
Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Por-
to Feliz, Quadra, Tatuí e Tietê.

Tiragem

8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por concei-
tos e opiniões emitidos por entrevistados e colabo-
radores da revista, não necessariamente refletem a
opinião da redação e editores, assim como não se
responsabiliza pelo conteúdo de informes e anún-
cios publicitários.

Existe mês mais querido pelos brasileiros? Fevereiro é mês do Carnaval, o grande espetáculo da Terra! Tempo de deixar os problemas no passado, dançar, sorrir e extravasar, liberdade geral. É como aquele velho ditado popular brasileiro: o ano só começa depois do Carnaval!

Gostando de samba ou não, desconhecemos quem não espera ansioso por esse momento.

Para você que vai aproveitar para cair na folia ou pra descansar, a HADAR deste mês está cheia de confetes e serpentinas para alegrar nossos leitores e começarem o ano no ritmo das marchinhas. Informação, entretenimento para você que merece todo o respeito e compromisso, com tons de carinho e satisfação de quem faz uma revista totalmente pensada em você!

Abram alas, a HADAR de fevereiro chegou!

Boa leitura!

MODA

Gabrielle Bonheur Chanel
Conheça sua história

11

QUALIDADE DE VIDA

15 dicas da Hadar para
uma vida feliz!

28

CELEBRAÇÃO

Dia Nacional do Livro
Didático

66

CULTURA

Numerologia: o que os
números dizem de 2010

44

AUTOS & CIA

O rally mais famoso do
planeta!

54

IMPLANTES

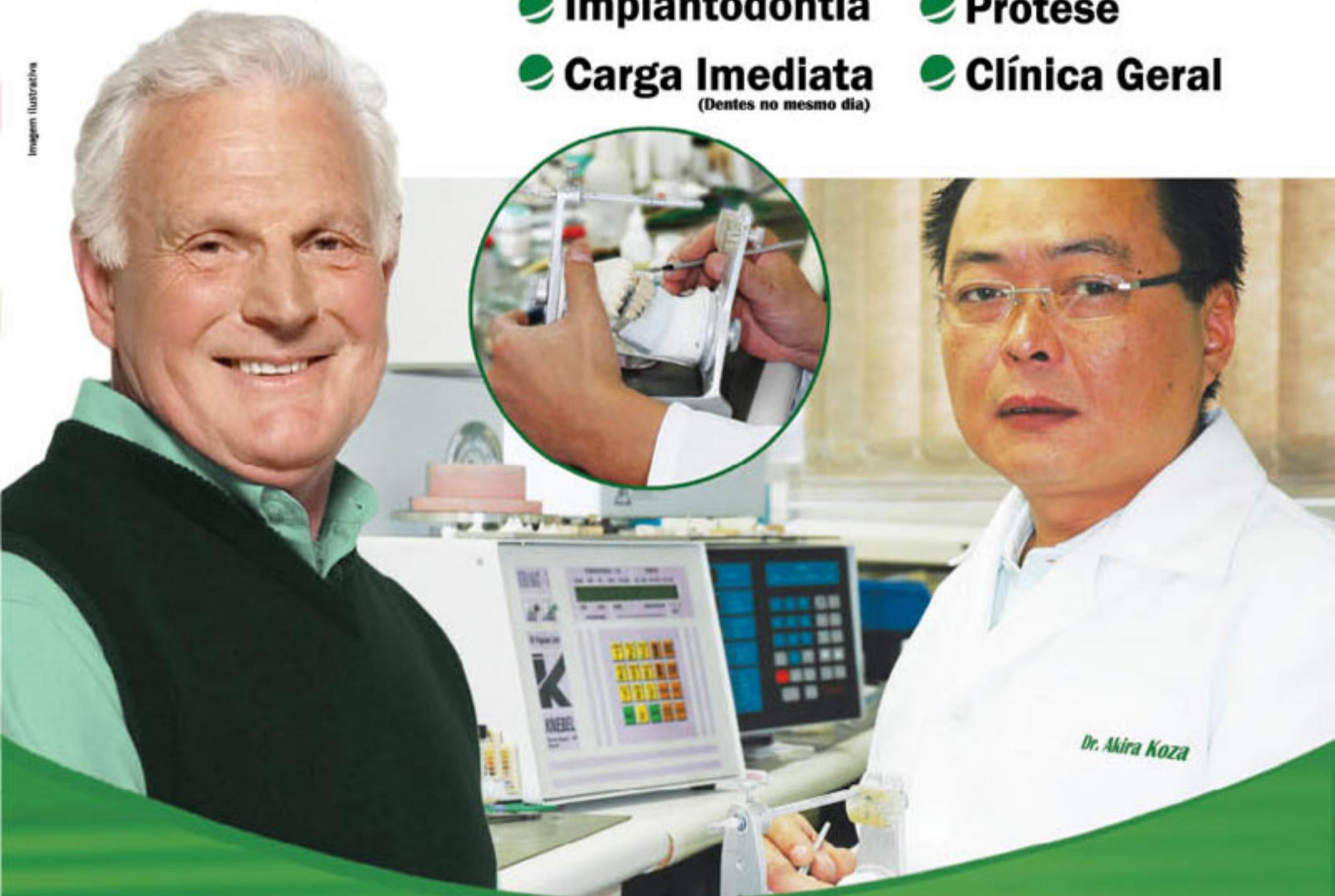
Elmec

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

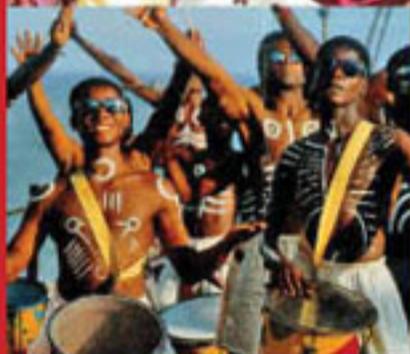
15. 3259-6343

São Paulo

Rua Tirso Martins, 100

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

11. 2532-5177



Carnaval de ouro!

Chegou o carnaval, que beleza! É tempo de folia para quem é fã dessa festa tão popular, agora para quem quer aproveitar o feriado pra fugir da correria, o momento é para relaxar.

Neste mês a HADAR traz um mix sobre carnaval, desde a história dos personagens Arlequim, Colombina e Pierrô, tudo sobre marchinhas de carnaval, mandamentos do folião e claro sugestões para você que não gosta de carnaval. Confira!

Colombina, Arlequim e Pierrot

Os três personagens, símbolos do carnaval, nasceram na italiana Commedia dell'Arte, um estilo teatral. A trama é uma sátira social, os três papéis representam serviçais envolvidos em um triângulo amoroso: Pierrô ama Colombina, que ama Arlequim, que, por sua vez, também deseja Colombina.

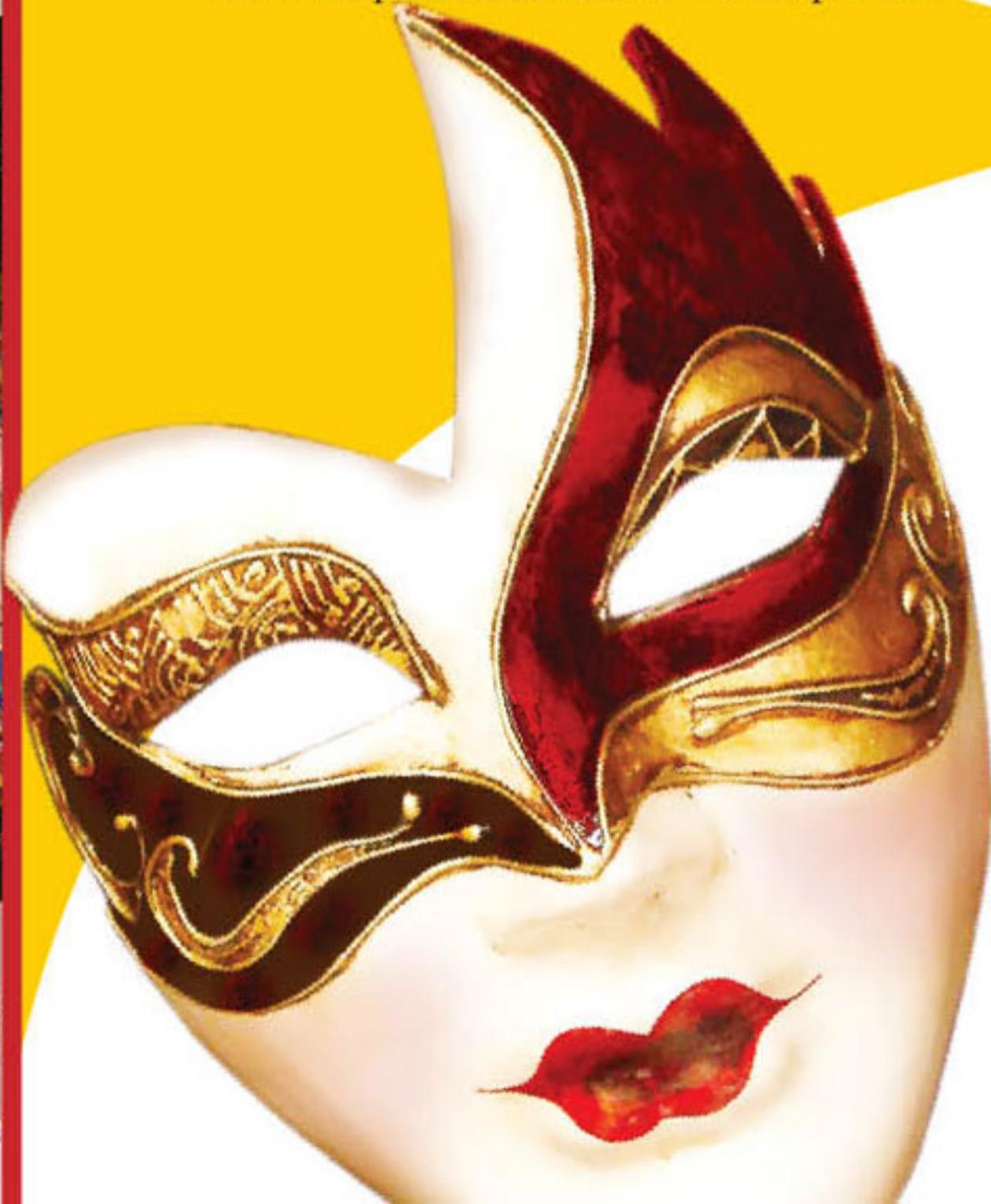
A história do trio tem origem influenciada pelas brincadeiras de Carnaval. Apresentadas nas ruas e praças das cidades italianas, as histórias encenadas ironizavam a vida e os costumes dos poderosos da época.

Pierrô: O mais pobre dos personagens, vestia roupas feitas de sacos de farinha, tinha o rosto pintado de branco e não

usava máscara. Vivia sofrendo e suspirando de amor pela Colombina. Sua atitude, sua vestimenta e sua maquiagem influenciaram todos os palhaços de circo

Arlequim: Era um espertalhão preguiçoso e insolente, que tentava convencer a todos da sua ingenuidade e estupidez. Outra de suas marcas-registradas era a roupa de losangos

Colombina: Criada, mas tão bela e refinada quanto sua ama, Colombina era também o pivô de um triângulo amoroso, de um lado, o apaixonado Pierrô; do outro, o malandro Arlequim. Para despertar o amor desse último, a romântica serviçal cantava e dançava graciosamente nos espetáculos



As tradicionais marchinhas

Quem nunca dançou ao som das marchinhas? Em meio à inocência das melodias, com letras com duplo sentido, surgiam no meio do salão, namoros, amizades que se perpetuariam, enfim as marchinhas foram trilhas sonoras de muitos carnavais, um patrimônio da cultura tupiniquim.

A primeira marchinha de carnaval surgiu em 1899, aliás, essa foi também a primeira música composta para a festa pagã, recebeu a assinatura de Chiquinha Gonzaga, era "Ó Abre Alas", que é tocada em bailes até os dias de hoje. E assim, dava-se início a época das marchas nos carnavais, inicialmente eram mais lentas, para marchar no tempo da música, porém por influência das Jazz

Bands seu ritmo foi bem acelerado.

Por muito tempo, elas reinaram no carnaval e foram passadas de geração a geração, porém, com a entrada de novos ritmos, as marchinhas tiveram um declínio. Durante a década de 1960, as gravadoras pararam seu investimento no gênero, apesar de algumas tentativas como Braguinha e Silvio Santos.

Os sambas-enredo, por não dependerem da indústria fonográfica, continuam seu prestígio no carnaval e foi justamente este crescente prestígio que levou o Carnaval a se tornar o grande espetáculo que é hoje.

Muitos tentam manter as tradições e continuam tocando marchinhas até hoje para os foliões.

Mandamentos do folião

Você que é vidrado em carnaval, seja atrás de um trio elétrico, banda ou nos salões de clubes. Esses mandamentos são especiais para você ficar longe das ressacas físicas e morais e se lembrar do carnaval de 2010 com muita alegria e longe dos arrependimentos.

- 1) Consumirá alimentos energéticos e ricos em carboidratos;
 - 2) Ficarão longe das gorduras;
 - 3) Abusará da hidratação com muita água, saladas e frutas frescas;
 - 4) Será responsável e usará camisinha em todas as relações sexuais;
 - 5) Usará sapatos confortáveis, assim ficará longe das bolhas e dores nos pés e nas costas;
 - 6) Usará roupas leves para facilitar a transpiração;
 - 7) Não aceitará bebida ou substâncias de desconhecidos. Muitas drogas sem cheiro ou gosto podem ser adicionadas à sua bebida sem seu consentimento;
 - 8) Manterá as pernas elevadas por 10 ou 15 minutos após a festa para ativar a circulação;
 - 9) Irá de taxi nas festas, já que beberá de qualquer maneira, o importante aqui é não dirigir embriagado;
 - 10) Dançará como se não houvesse amanhã.
- Boa folia!

Para quem não gosta e ponto!

"Quem não gosta de samba bom sujeito não é/ É ruim da cabeça, ou doente do pé", assim era a música de Dorival Caymmi nos anos 1940, porém, para muitos, os versos de Caymmi inverteu-se: bom para a cabeça é ficar longe do samba.

E para essas pessoas, há dicas do que fazer, seja para agitar também, afinal não é só porque você não gosta de samba que você tem que ficar sem aproveitar esse feriado.

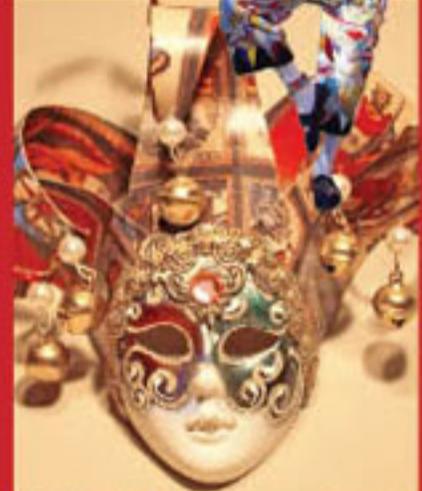
Carnaval eletrônico, longe dos batuques e perto dos DJs, é assim que seria seu carnaval ideal, pois ele existe e é a especialidade de algumas cidades da região sul de nosso país, vale a pena conferir Balneário

de Comburui e Jurerê Internacional.

Agora se você está a fim mesmo é de curtir com roteiros culturais, saiba que é uma ótima idéia aproveitar cinemas, teatros e museus.

Se o seu negócio é relaxar, descansar no seu lar, estoque a geladeira, corra para a vídeo locadora e aproveite.

Por fim, os retiros também são ótimas opções, muitas cidades não vivem das festas carnavalescas, agende um hotel ou camping e retire-se do mundo, afaste-se da folia e volte revigorado na quarta-feira de Cinzas.



Revolução na veterinária

A nutracêutica é considerada uma nova especialidade veterinária. Resultante da combinação dos termos "nutrição" e "farmacêutica", estuda micro-elementos (vitaminas, minerais e aminoácidos) naturais de frutas, legumes, vegetais, cereais, além de investigar ervas, folhas e raízes. Esses elementos são isolados ou utilizados sob sua forma original, em benefício à saúde, possibilitando a cura e, principalmente a prevenção de doenças.

A estratégia utilizada na medicina nutracêutica trabalha em conjunto com o manejo do ambiente, exercícios físicos moderados, cuidados com o trato digestório, diminuindo a influência dos radicais livres no organismo, adequando uma dieta equilibrada e inteligente, eliminando o excesso de metais pesados. Pode se assemelhar à medicina ortomolecular humana.

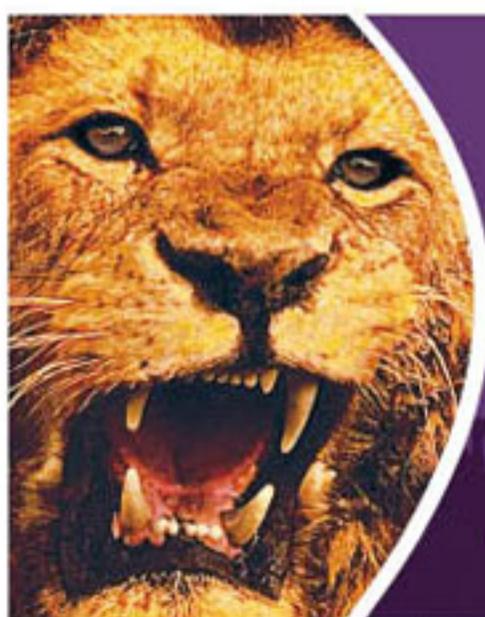
Através dos conhecimentos em bioquímica, farmacologia, fisiopatologia, nutri-

ção, apresenta melhoria na qualidade de vida dos pequenos e grandes animais. Rejuvenesce o organismo e retarda a evolução das mais variadas doenças. Está indicada em casos de afecções crônico-degenerativas, cardiopatias, afecções ortopédicas e articulares, hepatopatias, diabetes, disfunções cognitivas, dermatopatias, alergias, distúrbios gastrointestinais, entre outras.

Os ingredientes da medicina nutracêutica são substâncias produzidas de forma purificada ou de extratos, tais como as alicinas presentes no alho, os carotenóides e flavonóides encontrados em frutas e vegetais, os glucosinolatos encontrados nos vegetais, os ácidos graxos poliinsaturados presentes em óleos vegetais e óleo de peixe. Porém, o cuidado do médico veterinário está em assegurar o adequado efeito, não devendo apresentar risco de toxicidade ou efeitos adversos das drogas medicinais.

Os nutracêuticos podem ser classificados em grupos, como probióticos e prebióticos, vitaminas, minerais, aminoácidos, compostos fenólicos, ácidos graxos poliinsaturados, fibras, fitoterápicos e enzimas.

A medicina nutracêutica propicia aos médicos veterinários melhores resultados clínicos e uma maior qualidade e expectativa de vida dos animais, além de uma ótima aceitação por parte dos proprietários, já que esses suplementos podem ser produzidos em farmácias de manipulação veterinária, como biscoitos, pastas, cápsulas ou injetáveis para cães, gatos e cavalos de forma a facilitar sua administração.



Você com um futuro brilhante!

Quem faz **Extensivo Anglo** sabe aonde quer chegar.



www.anglotatui.com.br



Powervet

MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

www.powervet.com.br

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



MODA

Home Fashion

Ainda que a moda seja considerada um fenômeno passageiro, indiscutivelmente tem sua importância por revelar e registrar valores de épocas, traduzidos em roupas.

Mas não só em roupas. A moda e a decoração têm muito em comum, e não é de hoje, visto que tratam de estilos. A partir da década de 90, as pessoas voltaram a atenção para reunir a família e os amigos, valorizar as coisas da casa: home theater, family rooms, integrar ambientes e pessoas, era prioritário nos projetos. Cuidar da aparência do ambiente em que vivemos se tornou algo mais "pessoal", assim como sempre fizemos com o vestuário.

Esse conceito continuou evoluindo e, bem vindo ao século XXI, os novos tipos de tecidos podem ser usados tanto na roupa quanto na decoração, sem que ninguém diga que você está usando um vestido com "cara de cortina".

Desde que os objetos da casa começaram a virar tendência e a Casa Cor ganhou a

badalação de uma Fashion Week, pode-se dizer que é fato: moda e decoração caminham juntas. A inovação vem dos dois lados, volta e meia acontece o lançamento de uma linha de móveis assinada por um estilista, ou arquitetos vêm na moda uma nova maneira de se expressar.

Estilistas famosos já foram convidados para desenhar móveis, tendo como inspiração as coleções de roupas, grandes nomes do mundo fashion como Fendi, Moschino, Armani, Diesel, Hermès e Zara, têm coleções especiais para a casa, que vão dos têxteis para cama, mesa e banho até itens de decoração. O mais interessante, é que cada marca imprime em suas peças as características que fazem de suas roupas os must-haves de cada estação.

Sem perder o bonde, estilistas brasileiros também decidiram entrar no jogo. Rei das parcerias estratégicas, Alexandre Herchcovitch já colocou no mercado jogos de cama e banho, louças, mesas, bancos, tapetes e

promete ainda completar a sala com um sofá. Na mesma onda estão nomes como Amir Slama – que agora também assina como coordenador da equipe de criação da Trousseau; Jum Nakao – com poltronas para a A Lot Of; Adriana Barra – que criou estampas exclusivas para poltronas e sofás; além de Marcelo Sommer, André Lima e a grife carioca Farm, que também contam com linhas de tecidos exclusivos.

Estilistas badalados sentem a necessidade de não só fazer roupa mas também imprimir sua marca em produtos diferentes. Assim, em parceria com outras empresas, eles desenvolvem tecidos para estofados, roupas de cama, objetos de design e até mobiliário.

Este é um caminho natural para os estilistas que prezam o trabalho com materiais diferenciados, estampas e cores, porque a dificuldade e a forma de pensar no design são as mesmas encontradas no processo criativo da roupa.

Luciana Ribeiro – Designer de Moda





Venha conhecer o pólo da moda!!!

— ESPAÇO —

Marilsa Gigo

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



Estacionamento
Exclusivo
no lado da loja

"Sou contra uma moda que não dure. É o meu lado masculino. Não consigo imaginar que se jogue uma roupa fora, só porque é primavera."
Coco Chanel



A mulher por trás do clássico

Gabrielle Bonheur Chanel, conhecida como Coco Chanel, nasceu na França em agosto de 1883, era filha de doméstica e seu pai era caixeiro-viajante, com a morte da mãe por tuberculose, Gabrielle foi criada em um colégio interno.

Aos 16 anos foi para Paris, lá conheceu o criador de cavalos, Etienne Balsam, de quem tornou-se amante. Mais tarde, em 1910, conseguiu, com ajuda de amigos e do próprio Balsam, abrir sua primeira loja, onde vendia chapéus.

Segundo registros o seu grande amor foi o herdeiro inglês do carvão Arthur Capel, que a ajudou a abrir sua segunda loja em Deauville, na época um centro elegante da França. Chanel chegou a ser noiva de Capel, que a abandonou e poucos anos depois, em 1924, morreu vítima de um acidente de carro.

Em 1925, Chanel se situou no mais alto escalão da aristocracia parisiense. Amiga de diversas figuras influentes como, o coreógrafo Diaghilev, a bailarina Isadora Duncan, os artistas Jean Cocteau, Picasso, Salvador Dalí, entre outros.

Em 1939, no início da Segunda Guerra, a estilista decidiu fechar suas lojas. Mudou-se para o hotel Ritz e conheceu o alemão Hans Dincklage, espião nazista, de quem

foi amante.

Em 1945, foi para a Suíça, voltando a Paris somente em 1954, ano em que também retornou ao mundo da moda. Sua nova coleção não agradou aos parisienses, mas foi muito aplaudida pelos americanos, que se tornaram seus maiores compradores. Uma de suas maiores admiradoras foi Jacqueline Kennedy.

Chanel foi responsável pela liberdade de vestir feminina que finalmente podia abandonar os corpetes apertados, as desconfortáveis saias com múltiplos babados e franzidos do fim do século XIX e começo do século XX e de se vestir com conforto.

Em 1916, ela introduziu na alta-costura o jérsei de malha, os trajes de tecidos xadrez e a moda escocesa, com blusas de malha fina, as calças boca-de-sino, as jaquetas curtas e os casacos cruzados na frente e cinturados em estilo militar.

Para a noite, Chanel criou vestidos em preto metálico, vermelho escarlate ou bege. Laços e paetês eram os únicos enfeites e não impediam que as mulheres se movimentassem com rapidez, ágeis como pedia a estética de um século onde tudo se tornava automatizado, graças à Revolução Industrial.

O nascimento do chamado "pretinho básico" data de 1926, quando uma ilustração

na revista "Vogue" mostrava o vestido desenhado por Chanel. ¹¹

Seus modelos simples, ao alcance da mulher de bom gosto e de poucos recursos, foram imitados e confeccionados mais do que qualquer outra criação da alta-costura.

Foi ela também quem introduziu as falsas jóias ao mundo da moda. Chanel sempre gostou de usar muitos acessórios, como colares de correntes ou pérolas de várias voltas.

Com estilo e elegância, Gabrielle "Coco" Chanel revolucionou a década de XX, libertando a mulher dos trajes desconfortáveis e rígidos. Um verdadeiro mito, Chanel reproduziu sua própria imagem, a mulher independente, bem-sucedida, com personalidade e estilo

Chanel morreu em Paris, no dia 10 de janeiro de 1971, aos 87 anos, em sua suíte particular no hotel Ritz.

Símbolos de Chanel

A bolsa com alças de correntes dourada, o colar de pérolas, o tailleur e o vestido preto são os símbolos de elegância e status que marcaram para sempre a história da moda. Mas seu grande sucesso foi o perfume, Chanel nº 5, criado em 1921, tido como o mais vendido no mundo.



Dia da Marisol!

O Realize-se deste mês foi feito com a meiga leitora Marisol Almeida de Tatuí. Transformamos uma menina em um mulherão!

Tudo começou no salão Moriah Beleza e Bem Estar, onde fez limpeza de pele, massagem corporal e argiloterapia corporal pelas mãos da Flávia. Logo foi a vez das unhas, os pés foram feitos com esmalte renda e as mãos à francesinha e desenhos artísticos, um luxo! Nos cabelos Mayara fez um corte desfiado e super moderno, luzes e hidratação profunda em nossa leitora!

Para arrematar, Marisol recebeu maquiagem de princesa em tons de verde, valorizando o olhar.

O look foi especialmente escolhido, o vestido em verde e lilás, estilo balonê, foi presente da loja Mano Alto Visual e as sandálias em prata chumbo, com detalhes em brilho no salto e pedraria foi dado pela Mobélli Calçados.

Para finalizar o dia, ganhou um jantar especial no tradicional e bellissimo Doca's Restaurante, na companhia de seu noivo Ronni que babou na linda noiva!

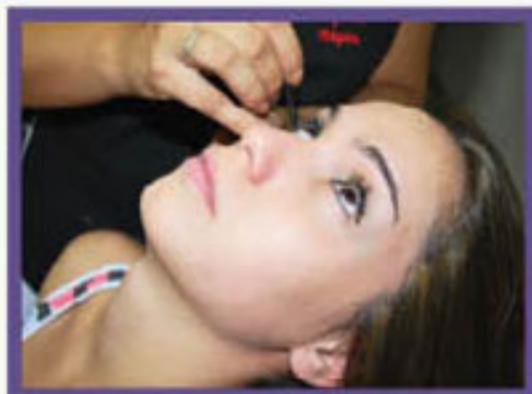
E fevereiro é aniversário da nossa leitora!

Parabéns Marisol!

Quer ser a próxima realizada da HADAR? Então envie para nossa redação um e-mail ou carta com foto e boa sorte!

jornalismo@revistahadar.com.br





Salão Moriah Beleza e Bem estar



Doca's Restaurante



Mobélli Calçados



Mano Alto Visual

Nosso muito obrigado a todas as equipes que com muito carinho tornaram possível a realização de mais um sonho:

Mano Alto Visual: (15) 3251-6793 – Rua XV de Novembro, 195, em Tatuí; Mobélli Calçados: (15) 3251-6113 - Praça Paulo Setúbal, 04, em Tatuí; Doca's Restaurante: (15) 3251-2208 / 3251-8025 – Rua XI de Agosto, 87, em Tatuí e Salão Moriah Beleza e Bem Estar: (15) 3259-4980 - 9769-0585 – Av. Cônego João Clímaco de Camargo (Av. das Mangueiras), 274, em Tatuí. Apoio Elmec Comunicações.

Aproveite a folia do carnaval e siga nossas dicas de moda para fevereiro!



1- Camisa pólo a partir de 3x de R\$ 18,00 * e mais toda coleção primavera verão com 30% de desconto.

• Goût femme & homme - Rua Treze de Fevereiro, 84 - Tatuí - (15) 3251-1033

2- Marcas famosas junto com você na Kanguru Bolsas. Mochilas Paul Frank 3x de R\$ 44,00 e mochilas Red Noise 3x de 40,00.

• Kanguru Bolsas e Acessórios - Rua 15 de Novembro, 299 - Tatuí (15) 3251.8151

3- Liquidação de até 40%* das marcas Lilica Ripilica, Tigor, Marisol, Pakalolo e Turma da Malha

• One Store Pimpolho's - Rua Prudente de Moraes, 490 - Tatuí (15) 3251.6986

4- Camisete Birojana 3x de R\$ 25,00 e calça UVX 3x de R\$ 21,50

• Fina Stampa - Rua Coronel Aureliano de Camargo, 286 - Tatuí (15) 3305.1189



*Preços sujeito a alteração
Consulte regulamento interno

LIMPEZA PÓS-OBRA

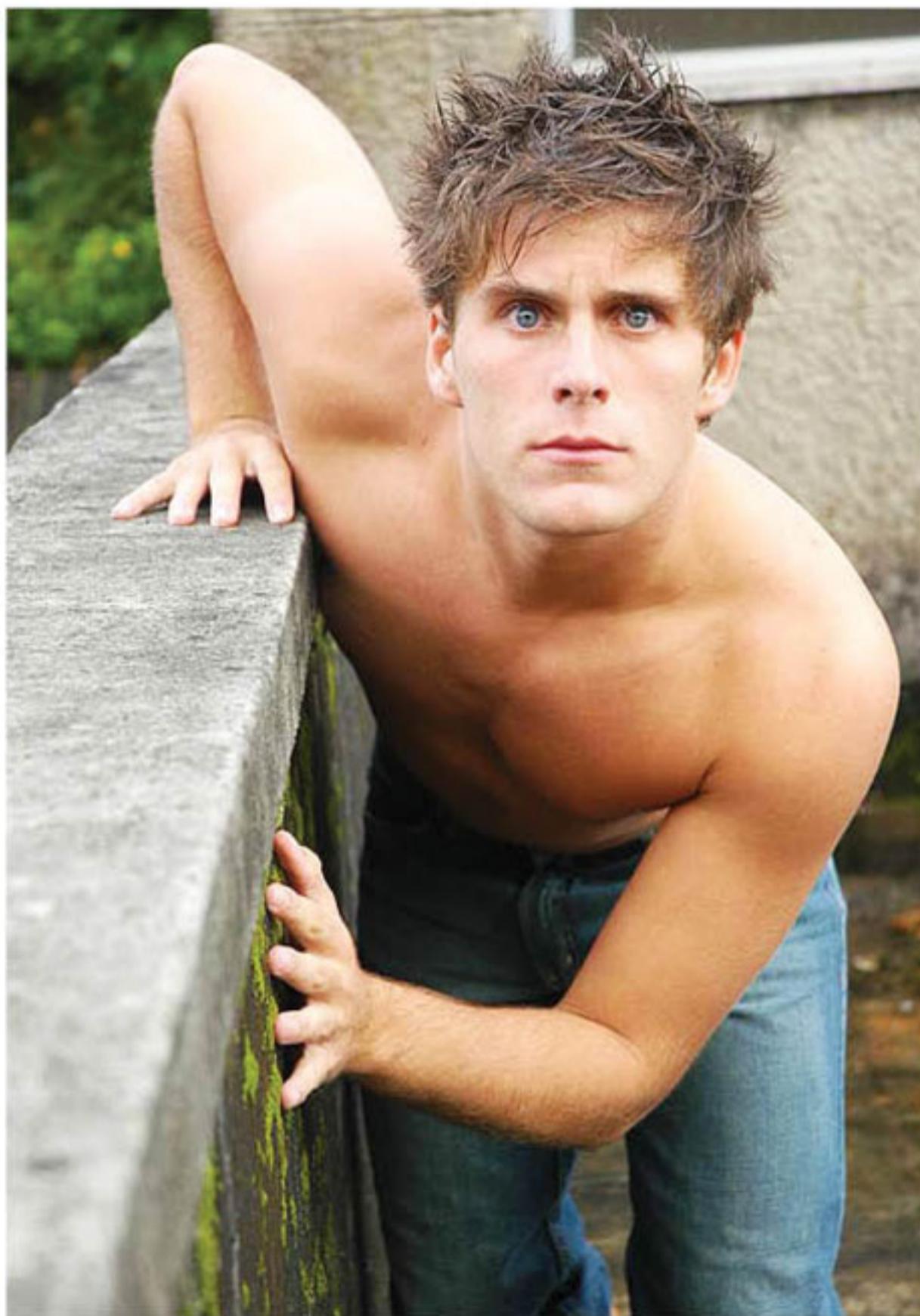
Após a construção ou reforma,
solicite o serviço de limpeza pós-obra
da LP Serv, você vai se surpreender!!!

Elmec



LP Serv
assessoria em limpezas

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



Thiago Gagliasso

Thiago Gagliasso Ferreira é o típico galã de prancha, alto, bonito, loiro, olhos azuis, bronzeado e porque não dizer meio moleque!

O irmão do ator global Bruno Gagliasso, segue os passos do irmão na Record e tem feito muito sucesso. A HADAR bateu um papo com o modelo e ator, confira!

Desenvolvimento de Web Sites
Layouts para Comunicação Visual
Elaboração de Logomarcas



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

WWW.DESIMAX.COM.BR

Fritelle
pizza frita
A novidade mais gostosa da cidade!
Delivery
3259.1573
Avenida Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 Centro - Tatuí / SP

HADAR>> Como é ser modelo e ator?
TG>> Na verdade sempre fui ator, mas por ser alto as pessoas me vêem como modelo, mas como eu trabalho com a imagem ficou uma coisa igual, não artisticamente, mas na imagem. É um meio muito semelhante.

HADAR>> Como começou a carreira de modelo?

TG>> Minha carreira de modelo teve início aos 14 anos, por eu ter dado uma espichada muito grande, foi bom pra desinibir bastante. Tem gente que acha que ser modelo e virar ator prejudica o trabalho, mas isso é uma coisa que não tem nada a ver. Isso me ajudou muito, afinal entrar em uma passarela ao lado de Paulo Zulu, é uma coisa que só me deu base e estrutura para subir num palco e me dar muito melhor.

HADAR>> E a oportunidade de mostrar seu trabalho como ator?

TG>> Comecei com desfiles, já fiz Fashion Rio, Fashion Week, mas sempre quis ser ator, fiz cursos, aí rolou uma oportunidade quando eu tinha 17 anos, de fazer uma novela na Record. Fiz Luz do Sol, depois entrei em Os Mutantes e estou na Record até hoje.

HADAR>> Você é convidado para muitos eventos, como isso funciona?

TG>> Antigamente rolava mais formatura, 15 anos, meu irmão pegou bem essa fase. Eu particularmente tenho

uma vergonha danada de dançar, (risos) mas faço, gosto, é que realmente eu me sinto mais a vontade depois, vou na festa e curto. O que tem mais é desfile, presença em eventos, muito convite para catálogos.

HADAR>> Como é pra você a receptividade do povo do interior de São Paulo?

TG>> O pessoal do interior é show de bola, já viajei por aqui com a peça, "Aonde Está Você Agora?", por Jundiaí, Indaiatuba... O pessoal é muito legal, muito educado, gente do bem.

HADAR>> Sua namorada não tem ciúmes de você, devido à sua exposição de imagem?

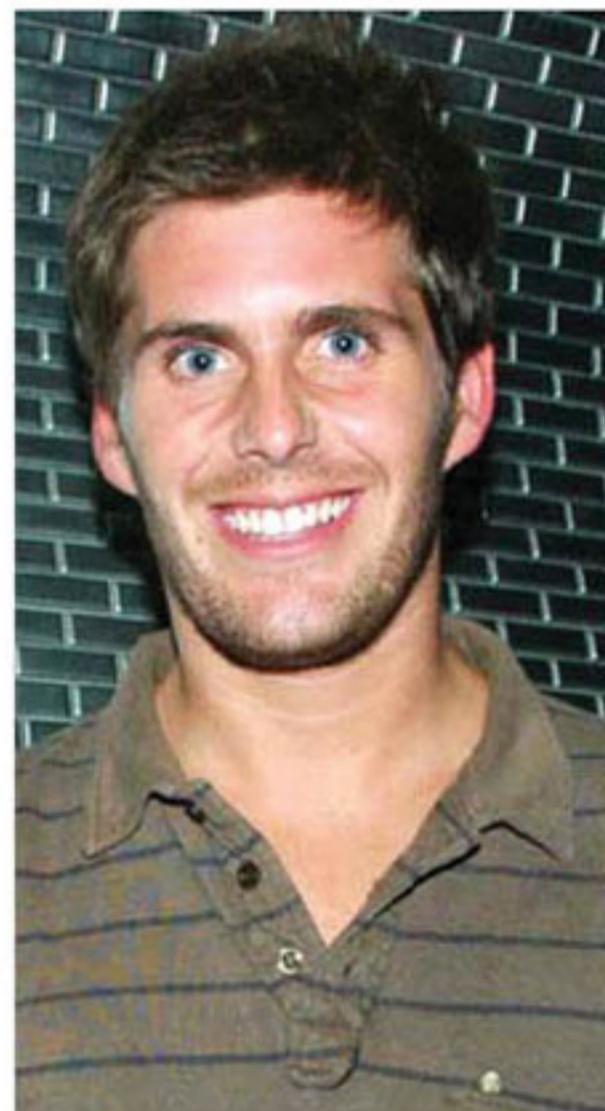
TG>> Tem, mas é o que eu falo pra ela, faz parte, tem os dois lados, como qualquer profissão, existe a falta de privacidade, eu não me considero com pouca privacidade por estar começando agora, mas vejo pelo meu irmão e outros mais famosos.

HADAR>> Como concilia o trabalho de ator com privacidade?

TG>> Para você conciliar o sucesso com a vida pessoal é fácil, é só respeitar o trabalho da imprensa que tem coisas bacanas, se for feito de uma boa forma, Eu sei que muitos até vão me comparar bastante com o meu irmão, mas em nenhum momento eu me comparo a ele, nem a nenhum ator. Afinal, são dez anos de carreira que ele tem na minha frente.

HADAR>> Quais são seus projetos?

TG>> Continuo na Record, em 2010 deve ter mais uma produção bacana, e estou na peça "Aonde Está Você Agora?", com Bruno Gagliasso e Thiago Martins, um dos melhores atores da minha geração. Ajudo mais na parte de produção dessa peça, é uma escola pra mim.



Seu clique tem poder!

No guia mais completo de Tatuí, você agora pode dar sua nota para as empresas cadastradas. Participe!

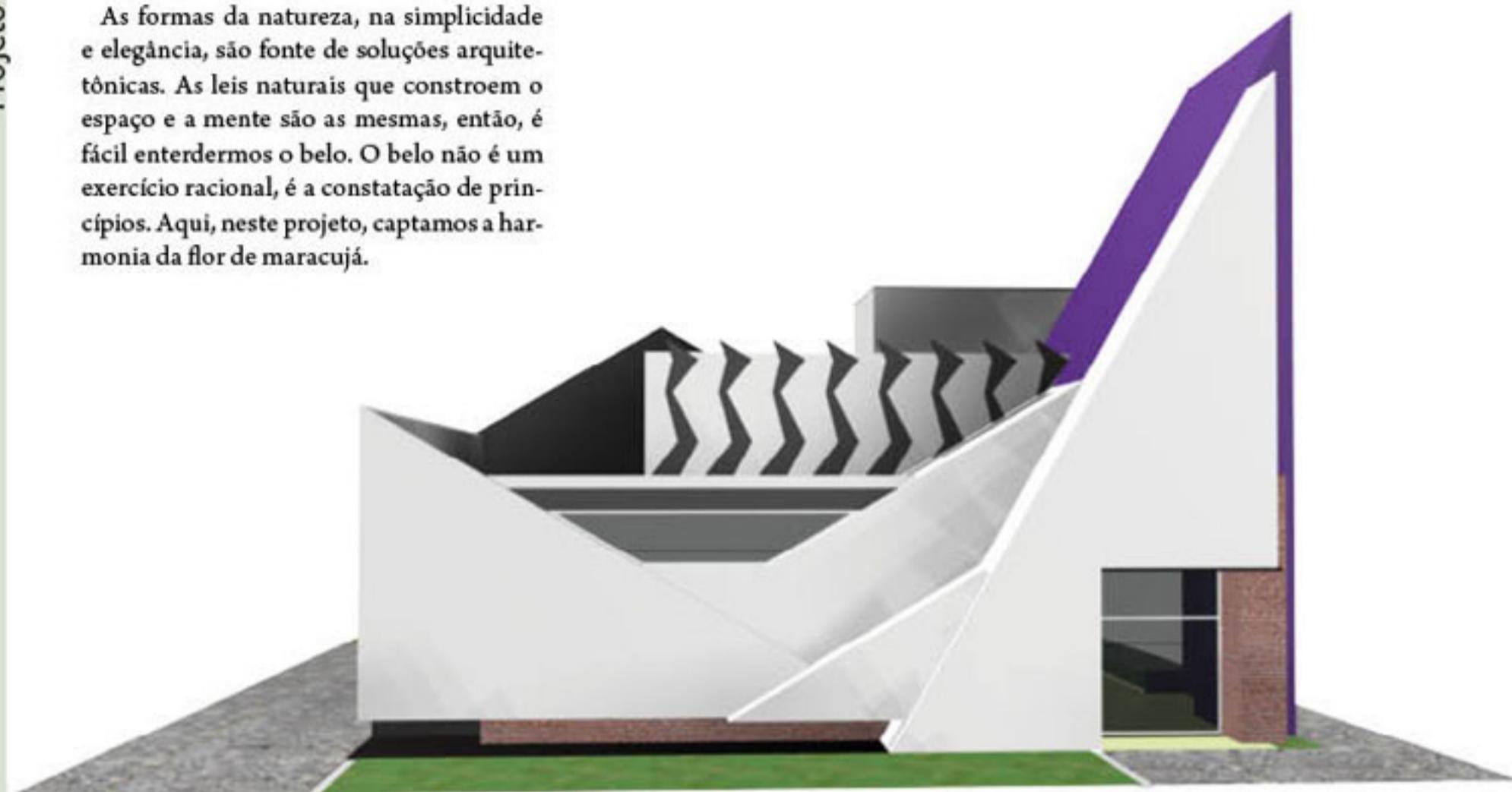
Melhor do que achar um telefone, é ter referências na hora de escolher qual utilizar.

Tatuí Fácil
www.tatuífacil.com.br



Fina flor

As formas da natureza, na simplicidade e elegância, são fonte de soluções arquitetônicas. As leis naturais que constroem o espaço e a mente são as mesmas, então, é fácil entendermos o belo. O belo não é um exercício racional, é a constatação de princípios. Aqui, neste projeto, captamos a harmonia da flor de maracujá.



Dicas:

- Partindo de princípios simples, a complexidade não compromete a harmonia.
- A tecnologia da construção permite estruturas arrojadas, ouse.
- A combinação de cores, na natureza, segue a melhor composição possível. Inspire-se.
- Com a consciência coletiva, teremos cidades melhores.

Veridiana Pettinelli
www.arqprojetos.arq.br

• Arandelas • Abajures • Embutidos • Pendentes • Plafons
 • Quadros • Almofadas • Arranjos Florais

Fabricação própria

*Arte em decorar,
 estilo em iluminar*

elmaluz

R. Maneco Pereira, 99 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3305.3506

Bendito Descanso

Os banheiros que no passado eram o patinho feio de qualquer apartamento ou casa, hoje, ganharam ares mais nobres e disputam com os outros ambientes a primazia de ser um dos ambientes mais bonito e confortáveis. Houve uma mudança na concepção em relação a este espaço, que antigamente desempenhava funções básicas como banho, hoje abriga além dos equipamentos tradicionais, banheiras luxuosas, TV de LCD, aparelhos de som, plantas, novos acabamentos e até obras de arte. Os metais utilizados deixaram de ser apenas mecanismos de abertura e fechamento e hoje contam também com função decorativa, as bancadas ganharam novas combinações em razão das cubas de encaixar e sobrepor, que permitem, além de espaço suplementar, o uso de materiais diferentes, como vidro e acrílico, outra dica interessante para este ambiente é que ele pode ser composto de pequenos jardins em uma sala de banho ou você pode posicionar arranjos em cima da bancada que vai ficar muito bonito e agradável. Os revestimentos, no passado se limitavam a



ir do chão ao teto, não tinha nada de inovador, atualmente, é possível também trabalhar com vários tipos de materiais, como pastilhas, texturas e até mesmo madeira ou papel em área seca e finalmente, se a preferência pessoal ou o estilo arquitetônico do imóvel recaia sobre uma atmosfera mais clássica, nem mesmo a presença de bidê e de metais dourados, impede algo inusitado, você pode ousar e criar com a ampliação de um desenho numa das paredes, é só dar asas à imaginação.

Hoje, o limite para a criação deste espaço é ilimitado, todos nós temos uma vida

agitada pela correria do dia a dia e o único momento que muitas vezes nos sobra para relaxar e repor as energias é quando estamos tomando um belo banho, pensando nisso, foi que o banheiro passou a ter esta nova concepção de ser mais bonito e aconchegante, não tenha medo de ousar na criação deste espaço e valorize, o transformando em um ambiente agradável para relaxar, você vai gostar.

Marta Fogaça

www.fogaçafogaca.com.br

19

Quando o assunto é bom gosto estamos em casa!

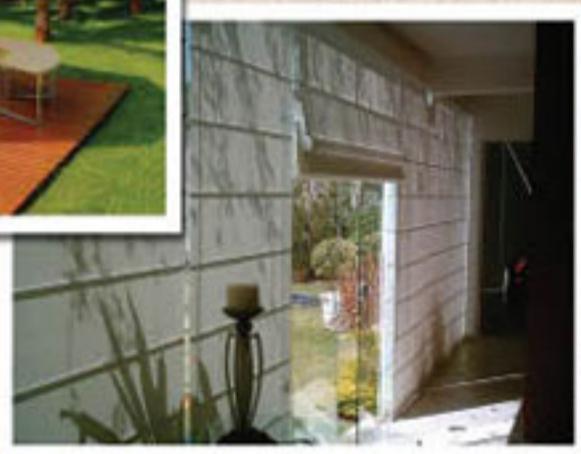
Elmec

"o maior espaço garden de boituva e região"



Móveis internos e externos

Aberto de segunda a sábado até às 19h30



Persianas de alto padrão:

Cascata • Rolô • Plissê
Celular • Romana • Vertical



Natturale

Interiores & Design

www.natturale.com.br

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

(Continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros)



fotos: Renata Tilli, paisagismo

Bambu

Existem cerca de 1200 espécies diferentes de bambus com aproximadamente 50 gêneros ao redor do mundo. O bambu pertence à família das gramineas que atingem de 10 cm até 35 metros de altura com diversas cores: amarelo, vermelho, preto, listrado, dourado, verde entre outras.

É muito útil para conter encostas ameaçadas de erosão, a planta é uma espécie cicatrizante do solo por possuir um sistema radicular rizomatoso (caule subterrâneo) que protege o solo. Sua distribuição subterrânea de rizomas forma uma malha resistente que reforça a estrutura natural do solo deixando-os compactados e coesos ao longo das frágeis margens de rios, áreas desmatadas e em lugares propícios a terremotos e deslizamento de terra.

Essa planta representa um papel crítico no balanço entre oxigênio, O₂, e dióxido de carbono, CO₂, na

atmosfera. Isto se deve ao fato de que o bambu gera mais O₂ que o equivalente a três árvores. Como absorve uma maior quantidade de CO₂, que é um dos principais gases responsáveis pelo aquecimento global devido ao efeito estufa, assim favorece a manutenção ambiental do planeta.

Os bambus, assim como as árvores e os oceanos, usam o carbono através da fotossíntese, para gerar carboidratos. E tem a vantagem de ser a planta que tem a maior taxa de crescimento da terra, sendo um importante sequestrador de carbono.

Para se ter uma idéia, se você gastar um tanque de 50 litros de gasolina por semana, plantando onze mudas desta planta irá compensar esta poluição por um ano.

Portanto, o termo sustentabilidade é perfeito para descrever uma plantação de bambu, onde os cortes são seletivos e

perpétuos, não havendo jamais a eliminação total do bosque, que ao contrário do Pinus e do Eucalipto, oferece serviços ambientais e sociais contínuos.

Se uma árvore demora sete anos para atingir a maturidade para o corte, e é uma única vez, o do nosso estimado vegetal pode ser cortado em três anos e nasce novamente. Este é o maior exemplo de desenvolvimento sustentável e preservação ambiental.

Para garantir a durabilidade no uso do bambu, o mesmo passa por tratamento em autoclave, contra apodrecimento por fungos e bactérias, brocas e cupins em condições externas, método usado pela Bambu Carbono Zero, de São Paulo, pioneira neste setor, auxiliando a substituição de outros materiais por bambu em setores como a construção civil.



fotos: Renata Tilli paisagismo





Qualidade de vida



Com as chuvas e enchentes dos últimos meses, além da destruição, a população tem que conviver com outro problema: água parada e o risco de doenças, como a dengue.

Nossa redação conversou com Raquel de Almeida Coan, diretora da vigilância sanitária e epidemiológica de Tietê.



mironnelli

Pés cansados **nunca** mais.



Nas melhores lojas do Ramo. Acesse www.mironnelli.com.br e conheça outros modelos.

Calçados leves e flexíveis; cabedal 100% couro de carneiro; solados antiderrapantes que proporcionam estabilidade e segurança ao caminhar.

HADAR>> O que realmente é a dengue?

Raquel>> A Dengue é uma doença febril aguda, que pode ser de curso benigno ou grave, dependendo da forma como se apresenta. Após a picada do mosquito, os sintomas aparecem geralmente no 3º dia. A doença tem duração de 5 a 7 dias, mas o período de convalescença pode ser acompanhado de grande debilidade física, e prolongar-se por várias semanas. A primeira manifestação é a febre alta (39º a 40ºC), de início abrupto, seguida de outros sintomas como cefaléia (dor de cabeça), mialgia (dor muscular), prostração (enfraquecimento), artralgia (dor nas articulações), anorexia (falta de apetite), astenia (debilidade), dor retro orbital (dor atrás dos olhos), náuseas, vômitos, exantema (erupção cutânea), prurido cutâneo.

O tratamento é sintomático (analgésicos e antipiréticos). Indica-se hidratação oral com aumento da ingestão de água, sucos, chás, soros caseiros, etc. Não devem ser usados medicamentos com ou derivados do ácido acetil salicílico, por aumentar o risco de hemorragias.

HADAR>> Como é transmitida?

Raquel>> A Dengue no Brasil é transmitida pelo mosquito da espécie *Aedes aegypti*, que pica tanto durante o dia como à noite, tendo preferência pelas primeiras horas da manhã e últimas da tarde. O vetor se reproduz dentro ou nas proximidades de habitações, em recipientes onde se acumula água limpa (vasos de plantas, pneus velhos, cisternas, latas e garrafas vazias, calhas, etc.). Os ovos não são postos na água, e sim milímetros acima de sua superfície. Em um período que varia entre cinco e sete dias, a larva passa por quatro fases até dar origem ao mosquito adulto. O *Aedes aegypti* se caracteriza por ser um inseto de comportamento estritamente urbano, sendo raro encontrar amostras de seus ovos ou larvas em reservatórios de

água nas matas. Em média, o mosquito vive em torno de 30 dias e a fêmea chega a colocar entre 150 e 200 ovos de cada vez.

O modo de transmissão ocorre da seguinte forma, a fêmea do mosquito pica a pessoa infectada, mantém o vírus em sua saliva e o retransmite em novas picadas. A transmissão ocorre pelo ciclo homem - *Aedes aegypti* - homem. Após a ingestão de sangue infectado pelo inseto fêmea, transcorre nesta fêmea um período de incubação. Após esse período, o mosquito torna-se apto a transmitir o vírus e assim permanece durante toda a vida.

HADAR>> O que o cidadão comum pode fazer para exterminar este problema?

Raquel>> A melhor medida de prevenção que qualquer pessoa pode e deve adotar é combater os focos de acúmulo de água em casa. Como é praticamente impossível eliminar o mosquito, é preciso identificar objetos que possam se transformar em criadouros do *Aedes aegypti*. Por exemplo, uma bacia no quintal de uma casa é um risco, porque, com o acúmulo da água da chuva, a fêmea do mosquito poderá depositar seus ovos nesse local. Então, o único modo é limpar e retirar tudo o que possa acumular água e oferecer risco. Em 90% dos casos, o foco do mosquito está nas residências.

HADAR>> Caso haja suspeita de dengue, o que a pessoa infectada deve fazer?

Raquel>> Caso ocorra o aparecimento dos sintomas elencados na Questão 01, o cidadão deve procurar por atendimento médico na Unidade de Saúde mais próxima de sua residência. Só depois de consultar um médico, alguns cuidados devem ser tomados, como:

- Manter-se em repouso.
- Beber muito líquido (inclusive soro caseiro).
- E só usar medicamentos prescritos pelo médico para aliviar as do-

res e a febre.

HADAR>> Qual o papel da vigilância sanitária no controle desse vetor?

Raquel>> As ações relacionadas ao controle vetorial estão no campo de atuação da Vigilância Epidemiológica, mas acredito que, caso seja necessário, a Vigilância Sanitária possa auxiliar nas ações, principalmente as voltadas para a educação, pois ambas vigilâncias têm por objetivo prevenir doenças e promover a saúde.

HADAR>> Especificamente em nossa região e na cidade de Tietê os números de infectados têm aumentado ou diminuído ao longo dos últimos anos? Por quê?

Raquel>> Em Tietê, do ano passado para esse ano, tivemos um aumento no número de casos de Dengue. Outras cidades vizinhas também já apresentaram casos esse ano. Em outras cidades do estado os números também vêm aumentando, é o caso de São José do Rio Preto, Ribeirão Preto e Araçatuba. A Dengue é um sério problema de saúde pública em todo o mundo, especialmente nos países tropicais como o nosso, onde as condições do meio ambiente, aliadas às características urbanas, favorecem o desenvolvimento e a proliferação do mosquito transmissor, o *Aedes aegypti*, mas acredito que as chuvas excessivas têm contribuído bastante para o agravamento do problema.

HADAR>> Quais dicas e recado que gostaria de deixar para a população?

Raquel>> Uma das ações mais importantes para evitar o mosquito da Dengue é eliminar os focos do mosquito em casa, ou seja, os possíveis criadouros. Observe sua residência diariamente e verifique se não há objetos acumulando água, não esqueça de olhar as condições das calhas e lajes. Colabore com o trabalho dos Agentes de Combate e siga as orientações dos mesmos.

Seu xampu tem tempero?

Cabelos saudáveis, brilhantes e bonitos é o sonho de 10 entre 10 mulheres. Acredita-se que os produtos com sal podem agredir os fios, abrindo a fibra capilar, deixando-a quebradiça, ressecada e retira mais rápido toda a química do cabelo.

Afinal o que quer dizer xampu com ou sem sal? Na culinária, o sal é um condimento usado para temperar e ressaltar o sabor dos alimentos. Quimicamente falando, essa substância é um agente de limpeza presente em pequena quantidade na fórmula dos produtos, e é também responsável por dar consistência ao xampu.

Os xampus sem sal se referem exclusivamente a um único tipo de sal, o cloreto de sódio - em outras palavras, o sal de cozinha. O fato é que não é possível fabricar um xampu 100 % sem sal. Por isso, todo xampu tem sal, na embalagem com certeza você encontrará a presença do lauril sulfato de sódio, ou lauril.

Além disso, o sal é solúvel em água e não se deposita nos fios, sendo totalmente retirado com o enxágue.

Agora se você está em busca de um cabelo saudável, é melhor prestar atenção em outro detalhe que realmente faz a diferença: O pH (Potencial Hidrogeniônico) que é responsável em determinar o grau de acidez e de alcalinidade do produto.

O pH natural do couro cabeludo é ácido, variando entre 4 e 5, o ideal é procurar produtos que se aproximem desse pH. Se o produto for muito alcalino, com pH maior que sete, as cutículas dos fios se abrem completamente, resultando em um cabelo ressecado, já os com pH menor, fecham as cutículas e restauram a integridade da fibra capilar, deixando os fios mais macios e brilhantes.

Para saber o tipo certo de xampu, preste atenção: cabelos oleosos devem procurar um pH mais ácido para remover a oleosidade excessiva do couro cabeludo; os cabelos secos devem apostar em um pH mais alto, mas nunca ultrapassar o nível de neutralidade, indicado para os cabelos normais.

E para finalizar, faça hidratações nos fios periodicamente e uma vez por semana, lave os fios com um xampu anti-resíduos de qualidade.



CLÍNICA
SIGMA

Um novo conceito em saúde!

www.clinicasigma.com.br

Rua Dr. Ibraim de Almeida Nobre, 100 • Jd. S. Paulo • Tatui • Fone: 15. 3251.7113

LOUCURA!

Toldos e Fachadas em até 10x

RGB

RGB

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

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

Na cesta!

O basquetebol (popularmente conhecido como basquete) surgiu no ano de 1891, nos Estados Unidos. Seu criador foi James Naismith, professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Springfield (estado de Massachusetts – EUA).

O esporte que volta aos poucos a ser febre entre os brasileiros traz muitos benefícios, tanto físicos quanto sociais.

Trabalha os grupamentos musculares que ocorrem de maneira coordenada e ritmada e os membros inferiores são os mais exigidos, com movimentos flexíveis e com rápidas contrações. Os músculos abdominais e dorsais trabalham através de rotações e flexões. Os músculos dos membros superiores realizam movimentos suaves, precisos e ajustados que constituem artifícios essenciais nas conclusões dos passes, dribles e arremessos.

O esporte agrega equilíbrio emocional em conjunto com a técnica, o que proporciona a precisão e segurança que devem coexistir com a velocidade e a explosão. No campo moral, o basquetebol desperta no praticante o amor próprio, o espírito de cooperação, a solidariedade, o respeito ao próximo, a lealdade, a disciplina e determinação.

O Brasil foi um dos primeiros países a conhecer o basquete, através da faculdade Mackenzie em São Paulo em 1894, a primeira equipe da universidade foi montada em 1896.

Em 1922, foi convocada pela primeira vez a seleção brasileira, quando da comemoração do Centenário do Brasil nos

jogos Latino-Americanos, um torneio continental, em dois turnos, entre as seleções do Brasil, Argentina e Uruguai. O Brasil sagrou-se campeão, sob a direção de Fred Brown. Em 1930, com a participação do Brasil, foi realizado em Montevideu, o primeiro Campeonato Sul-Americano de Basquete. E em 1933, nascia a Federação Brasileira do esporte que em 1941 passava a se chamar Confederação Brasileira de Basquete (CBB).

O esporte passou por altos e baixos, até a criação da Liga Nacional de Basquete (LNB), lançada em dezembro de 2008, reúne as principais lideranças e os mais representativos clubes do basquete brasileiro. São 19 clubes, dentre eles 15 equipes participam do Novo Basquete Brasil (NBB), organizado pela CBB.

A liga surgiu da união dos principais protagonistas do basquete nacional, com o objetivo de reconduzir o esporte ao posto de segundo mais popular do Brasil, atrás apenas do futebol.

O Novo Basquete Brasil foi um sucesso e teve sua segunda temporada (2009/2010) iniciada em novembro do ano passado. Os frutos do investimento no esporte já aparecem, o Brasil foi campeão este ano da Copa América e muito ainda está por vir. Pode apostar!

Venha conferir as novidades

Ondaviva
SAÚDE, NATAÇÃO & ACADEMIA

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



Mudanças climáticas: Alarme ou revolta?

Todas as ações diárias podem ser reavaliadas para melhorar a nossa vida e a do planeta em que vivemos. São pequenas atitudes, mínimas mudanças de hábitos que fazem uma grande diferença quando unidas.

Porém essas pequenas atitudes quando não repensadas podem trazer consequências desastrosas. E isso não é em um futuro distante, podemos ver nos jornais diários e televisivos a revolta da natureza causada por nós mesmos. Desmatamento, queimadas, toneladas de lixo em águas, bueiros e campos de plantio, habitações em terrenos inapropriados, extermínio de animais, etc.

O ser humano sempre praticou atos contra a natureza, porém após a Revolução Industrial da Idade Moderna, tornaram-se mais constantes e em maiores proporções.

Na antiguidade, principalmente na Grécia, os pensadores e o próprio povo grego respeitavam a natureza como uma entidade sobrenatural e essencial para a sobrevivência humana. As pessoas sabiam da importância de preservar a natureza para evitar o desequilíbrio. Será que estamos desaprendendo o que há milhares de anos já era conhecido?

Durante a Idade Média o ser humano ainda respeitava a natureza como um todo, incluindo-a em seus cultos de fé, como obra do criador da terra: "DEUS". No entanto com o estabelecimento da racionalidade humana em meio a Revolução Industrial, estabelece-se um tempo de total desrespeito ao meio ambiente. E esse fenômeno acentuou-se muito na contemporaneidade, onde o que importa é o lucro.

O resultado para esses atos não demorou a aparecer, desde o início da década de 90 até nossos dias, aconteceram inúmeros desastres naturais, deixando um rastro de destruição e morte em vários lugares do mundo, como recentemente do Haiti. Muitos moradores das regiões afetadas perderam todos os pertences, seus lares e sua dignidade.

As enchentes ocorridas no final de 2009 e

em janeiro de 2010 na região sudeste, entre muitos outros ocorridos recentemente, em nosso país, são espelhos dos problemas no clima criados por nós mesmos.

O mais preocupante é que se o ser humano insiste em ignorar essas alterações e continua a assistir essas tragédias como se fossem filmes. A única chance de salvar o planeta Terra e a vida de nossa espécie é através da conscientização, a prática de novas atitudes e principalmente encarar o problema. Segundo informações da Estação Meteorológica experimental de Tatuí, a maioria das estações está defasada e os estudos climáticos ainda estão longes de serem precisos e muito menos terem uma previsão segura a médio prazo.

Dois estudos divulgados na revista Nature, uma das mais respeitadas no meio científico, mostra que sem o homem a revolta da natureza até existiria, mas seria muito menor. Um dos estudos revelou que hoje o nível de gás carbônico no planeta, o principal gás do efeito estufa, é o maior dos últimos 800 mil anos.

O outro estudo, feito por cientistas de dez países, confirma as suspeitas dos ambientalistas, o aquecimento global está provocando mudanças físicas e biológicas no planeta. Alterando, por exemplo, as fases de crescimento de alguns animais, ameaçando suas espécies, as épocas de floração de plantas e migração de pássaros.

O pesquisador da Universidade de Berkeley na Califórnia, Norman Miller acredita que a Terra provavelmente encare a espécie humana como uma doença e, por isso, tenta reagir para criar um novo equilíbrio.

Vamos repensar atos, colocar em prática novas atitudes e deixar de ser o câncer do Planeta Terra.

O Boticário®

Acredite na beleza

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

Obesidade Infantil

Nos últimos anos, a obesidade em todas as faixas etárias e, particularmente, a infantil, tem aumentado seu índice em várias partes do mundo e nosso país não tem sido imune a esta incidência. Estima-se que dois terços de todos os brasileiros estão com sobrepeso ou sofrem de obesidade, e que o número de crianças obesas no Brasil tem aumentado cinco vezes nos últimos vinte anos, atingindo atualmente 10% das crianças no país.

As crianças com problemas de sobrepeso não são só afetadas na sua saúde física, a obesidade afeta também a saúde mental e emocional das crianças.

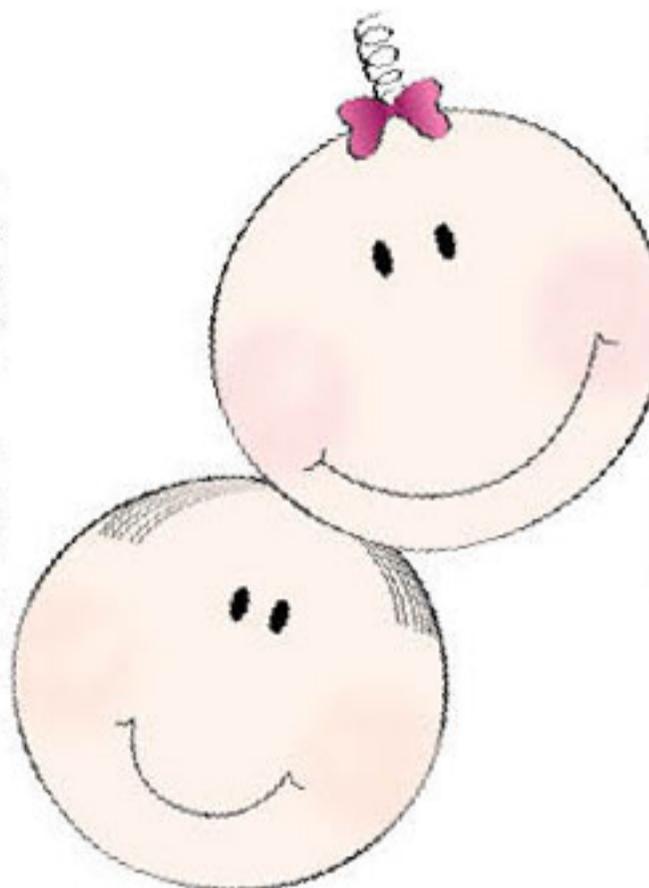
As causas da obesidade na infância são devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar, entre outros.

O tratamento da obesidade nesta fase da vida, costuma ser negligenciado pelos profissionais da saúde e familiares, na expectativa de uma resolução espontânea na adolescência. A chance da criança e dos adolescentes permanecerem obesos na idade adulta é muito grande, aumentando a possibilidade do surgimento de diversas doenças, tais como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, etc. É recomendado acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, formada por nutricionista, educador físico e psicológico para um tratamento eficaz.

Para a avaliação e tratamento nutricional da criança, é essencial que sejam analisados a disponibilidade de alimentos, as preferências e recusas, os alimentos e preparações habitualmente consumidos, o local onde são feitas as refeições, quem as prepara, as atividades habituais

da criança, os tabus e crenças alimentares. É também fundamental salientar que crianças e adolescentes seguem padrões paternos, se esses não forem modificados ou manejados em conjunto, um insucesso do tratamento já é previsto.

O tratamento da obesidade visa alterações de comportamento, indicando que os programas (individuais ou de grupo) devem instituir mudanças permanentes, e não dietas a curto prazo ou programas de exercício destinados ao rápido emagrecimento, e quanto mais cedo for tratado, maiores são as chances de cura.



10 passos

para uma alimentação saudável para crianças

1. Tenha horários fixos para as refeições. Evite os beliscos fora de hora;
 2. Procure comer várias vezes ao dia, faça as refeições principais – café da manhã, almoço e jantar – intercaladas com pequenos lanches nos intervalos, de preferência com frutas. Faça de 5 a 6 refeições ao longo do dia;
 3. Não exagere no tamanho das porções, sirva porções moderadas;
 4. Não deixar as crianças abusarem das guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes) e dos alimentos industrializados (pratos prontos e semi prontos, embutidos), estabeleça limites para o consumo desses alimentos;
 5. Se a criança não quiser a refeição principal, não a substitua por leite. Ofereça-a mais tarde;
 6. Sempre prepare verduras e legumes nas refeições, mesmo que as crianças não os aceite, mas incentive-as o consumo sem pressão;
 7. Os doces devem ser oferecidos no máximo duas vezes na semana, no caso de criança obesa, uma vez na semana; e não devem ser oferecidas como recompensas ou castigos;
 8. O açúcar e sal devem ser usados com cautela;
 9. Ao oferecer sanduíches à base de carnes ou frios, enriqueça-os com tomate, alface, cenoura ralada ou outros vegetais;
 10. Pratos bonitos são mais prazerosos de se comer.
- Cuide da alimentação dos seus filhos, afinal, você estará dando a eles a maior herança que pode proporcionar....
- SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA!!!**

27

Roberta Lorenzetti Lourenço



CLÍNICA SÃO CARLOS

Dr. Edson Zanchetta
Dra Cilmaria Giunco

Clínica e Cirurgia de olhos
Adaptação de lentes de contato

Rua Dorival Carneiro, 80 • Fone 15. 3205.8706 • Tatui
Rua Prof. José Assad Atala Jr., 133 • Fone: 15. 3363.3832 • Boituva

Emec



COLINA'S BAR

Restaurante, lanchonete e pizzeria

Rodizio todo 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

Emec



15 passos para uma vida feliz!

Ter uma vida cheia de satisfação e plenitude, chegar à terceira idade com saúde e equilíbrio, esse é o desejo da maioria das pessoas e significa qualidade de vida. Qualquer um de nós pode alcançar esse sonho, basta inserir em sua rotina hábitos e atitudes saudáveis.

A HADAR dá uma mãozinha e lista aqui 15 dicas para uma vida mais tranquila, saudável e feliz.

- 1. Tenha uma alimentação equilibrada**
Dê uma atenção especial ao momento das refeições. Prefira uma alimentação natural, evitando exagerar nas carnes vermelhas, reduza o sal. Busque tornar o momento da alimentação em algo agradável. Insira peixes em sua alimentação, como salmão e anchova, são ricos em ômega 3. E dê atenção especial ao café da manhã.
- 2. Expresse-se**
Lidar com os acontecimentos, expressar-se e não guardar sentimentos negativos ajuda a espantar a depressão e outras doenças como as cardiovasculares. Por isso, extravase!
- 3. Sinta-se bem no seu lar**
Deixe sua casa em harmonia com sua personalidade, abra janelas para arejar e deixar a luz natural entrar. Além disso, um ambiente limpo é muito mais aconchegante. Sua casa é o seu templo.
- 4. Preste atenção em você mesmo**
Por mais agitado que seja o seu dia-a-dia, tente escutar os seus próprios pensamentos. Pensamentos ruins atraem situações com a mesma carga de negatividade,

enquanto os positivos podem realmente tornar tudo muito mais fácil. Além disso, ouvir a si mesmo é a melhor forma de exercitar o autocontrole.

5. Pratique atividade física

Escolha alguma atividade com a qual você se identifique. Os exercícios melhoram o condicionamento físico e proporcionam uma sensação de bem-estar e disposição. Além disso, o sedentarismo, por si só, aumenta o risco de doença coronariana em, pelo menos, uma vez e meia. Exercícios diários moderados ajudam a aumentar o tempo de vida em até seis anos.

6. Tenha objetivos

Planeje, trace metas, tenha sempre objetivos materiais e, principalmente, espirituais. Nunca desista antes de alcançar o que procura e esteja sempre disposto a se superar e a crescer espiritualmente.

7. Estabeleça contato com a natureza

Não deixe nunca de visitar locais onde a natureza predomina. Vá à praia, tome um banho de cachoeira, reserve um tempo para passear em áreas verdes, pode ser o parque da sua cidade. Respeite a natureza,

preserve, afinal você só tem a se beneficiar com ela.

8. Crie uma rotina com horários.

Tenha hora para se alimentar, para dormir e para se divertir, não agrida sua saúde com sessões intermináveis de madrugadas em claro e nem deixe sua reserva energética baixa por conta de longos períodos sem alimentação. Equilibre seu trabalho e sua vida pessoal. Seja mais saudável e feliz.

9. Tenha fé

Independente de qual for a sua religião ou crença, procure exercitá-la, isso lhe trará tranquilidade e paz de espírito, afasta as preocupações, combate o estresse e problemas emocionais.

10. Solidariedade

Segundo estudo publicado na revista *Psychology Science*, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de morte prematura. Seja voluntário.

11. Atitudes saudáveis.

Cuide dos dentes: a inflamação bacte-

riana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular. Fique longe do cigarro: fumantes regulares vivem, em média, dez anos menos do que um não-fumante. E finalmente, beba com moderação: estudos mostram que o consumo diário de até duas taças de vinho pode fazer parte da receita para uma vida longa, porém, o consumo exagerado de bebidas alcoólicas provoca uma série de doenças, como hepatite e dependência química.

12. Tenha uma mente ativa

Pesquisas mostram que a doença de Alzheimer tem maior incidência entre as pessoas com baixo nível de instrução. Estudo publicado no *New England Journal of Medicine* relaciona a leitura, os jogos de cartas e de tabuleiro e as palavras cruzadas com a redução do risco de demência em pessoas com mais de 75 anos.

13. Sexo!

A atividade sexual traz sensações de prazer e bem-estar, combate o stress, aumenta a auto-estima e ainda queima calorias.

Estudos mostram que as pessoas sexualmente ativas são mais saudáveis. Segundo a OMS, o sexo é um dos quatro pilares da qualidade de vida, ao lado do prazer no trabalho, da harmonia familiar e do lazer.

14. Eleja um animal de estimação

Além de ser uma ótima companhia, os animais de estimação e sua convivência com o homem ajudam no combate ao stress e da hipertensão. Quem tem um bichinho em casa vai ao médico com menor frequência, afirmam pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra.

15. Durma com qualidade

Estudos indicam que a falta de sono crônica pode ter um impacto negativo nas funções metabólicas e endócrinas. Quando se dorme menos de cinco horas, há um desequilíbrio no metabolismo.

Siga nossas dicas, procure viver com leveza, alegria e seja mais feliz!

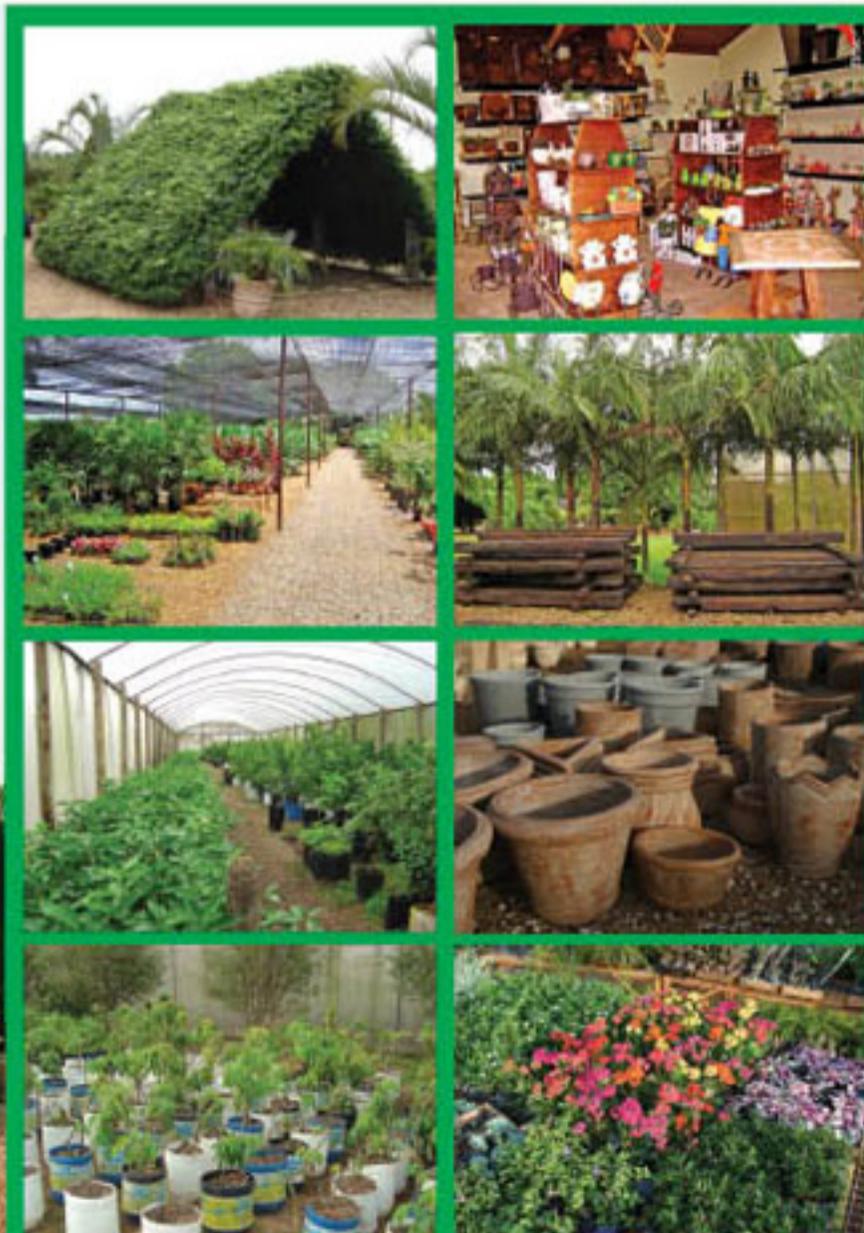
FLORA Estação Brasil

PLANTAS FRUTÍFERAS E ORNAMENTAIS

Pérgolas • Dormentes • Lagos Ornamentais
Plantas especiais • Vasos e Acessórios em geral



www.floraestacaobrasil.com.br



Rod. Antônio Romano Schincariol (SP 127), Km 92 • Cerquillo • SP • Fone: (15) 3384.5289

Amor todos os dias!

Dia 14 de fevereiro é o Dia do Amor e Dia de São Valentim, motivo pelo qual o Dia dos Namorados é comemorado nesta data na maior parte dos países do mundo.



Ah, o amor! Deixa tudo mais colorido, mais leve e mais bonito. A palavra amor (do latim amor) presta-se a múltiplos significados, como, afeição, compaixão, misericórdia, ou ainda, inclinação, atração, apetite, paixão, querer bem, satisfação, conquista, desejo, libido, etc. O conceito mais popular de amor envolve, de modo geral, a formação de um vínculo emocional com alguém, ou com algum objeto que seja capaz de receber este comportamento amoroso e alimentar as estimulações sensoriais e psicológicas necessárias para a sua manutenção e motivação.

E ainda existem tipos de amor. Sim, o amor também tem segmentos, os mais diversos, na verdade. Quem teve a idéia de fragmentar o amor, não se sabe, mas psicanalistas, filósofos gregos, pensadores e muitos outros já o fazem.

Amor: Homem – Mulher

Para entender, ou melhor, tentar entender este tipo de amor, (já que amor é algo inexplicável) é imprescindível conhecer o amor de Eros e Psiquê.

Psiquê (Palavra grega que significa tanto alma, como borboleta) era uma jovem tão bela que de todas as partes acorria gente para admirá-la. Passou mesmo a ser objeto de culto, sobrepondo-se a Vênus (também conhecida como Afrodite, a deusa da beleza e do amor), cujos templos se esvaziaram. A deusa indignou-se com o fato de uma simples mortal receber tantas honras. Pediu a seu filho, Eros (Cupido, no panteão romano), o deus do Amor, que atingisse a jovem com suas flechas, fazendo-a enamorar-se do homem mais desprezível do mundo. Entretanto, ao ver a princesa, o próprio Eros apaixonou-se e, contrariando as ordens da mãe, não lançou suas setas.

Enquanto as irmãs de Psiquê casaram-se com reis, a jovem mortal, cobiçada por um deus, permaneceu só. Apreensivo, seu pai consultou o oráculo de Apólo. Este aconselhou o soberano a levar a filha, vestida em trajes nupciais, até o alto de uma colina.

Lá, uma serpente iria tomá-la como esposa. As ordens divinas foram executadas e, enquanto a jovem esperava que se consumasse seu destino, surgiu Zéfiro (na mitologia grega, é o vento do Oeste). O doce vento transportou-a até uma planície florida, às margens de um regato. Esgotada por tantas emoções, Psiquê dormiu. Quando acordou, estava no jardim de um palácio de ouro e mármore. À noite, oculto pela escuridão, Eros amou-a e recomendou-lhe, insistentemente, que jamais tentasse vê-lo. Durante algum tempo, apesar de não conhecer o amado, Psiquê sentia-se a mais feliz das mulheres. Saudosa de suas irmãs pediu ao marido para vê-las, mas invejosas da riqueza e felicidade de Psiquê, as jovens insinuaram a dúvida em seu coração. Aconselharam-na, então, a preparar uma lâmpada e uma faca afiada: com a primeira, veria o rosto do marido; com a segunda, poderia matá-lo, se fosse mesmo o monstro. À noite, enquanto Eros dormia, Psiquê apanhou a lâmpada e iluminou-lhe o rosto. Viu, então, o mais belo jovem que já existira. Emocionada com a descoberta,

deixou cair uma gota do óleo da lâmpada no ombro do deus. Este despertou sobresaltado e foi embora, para não mais voltar. Afastando-se, disse-lhe em tom de censura: "O amor não pode viver sem confiança".

Psiquê resolveu dirigir-se à própria Vênus. A deusa encerrou-a em seu palácio e impôs-lhe os mais rudes e humilhantes trabalhos, entre eles, Vênus incumbiu-a de ir ao inferno para obter um pouco da beleza de Prosérpina. Uma torre descreveu-lhe o itinerário para o reino das sombras. Bem sucedida na prova, Psiquê voltava com a caixa contendo a beleza, quando resolveu abri-la. Imediatamente foi tomada de um profundo sono. Eros, que a procurava, acordou-a, picando-a com a ponta de uma flecha. Em seguida, o deus do amor dirigiu-se ao Olimpo e pediu a Júpiter para esposar a mortal. Foi atendido, mas antes, era preciso que Psiquê recebesse o privilégio da imortalidade. O próprio Júpiter ofereceu ambrosia à jovem, tornando-a imortal. O casamento celebrou-se solenemente entre os deuses. Da união de Eros (amor) e Psiquê (alma) nasceu a Volúpia (Desejo)."





Philia

Em grego, significa altruísmo, generosidade. A dedicação ao outro vem sempre antes do próprio interesse. Quem pratica esse estilo de amor entrega-se totalmente à relação e não se importa em abrir mão de certas vontades para a satisfação do ser amado. Investe constantemente no relacionamento, mesmo sem ser correspondido. Sente-se bem quando o outro demonstra alegria. No limite, é capaz até mesmo de renunciar ao parceiro se acreditar que ele pode ser mais feliz com outra pessoa. É visto por muitos, como uma forma incondicional de amar.

A interpretação cristã sobre a origem de

Jesus, engloba este tipo de amor para descrever o ato de Deus, que, ao ver a humanidade perdida, entrega seu filho unigênito, para ser morto em favor do homem. E é chamado de amor Ágape.

Muitas famílias, principalmente mães, nutrem esse tipo de amor.

Storge

É o nome da divindade grega da amizade. Por isso, quem tende a ter esse estilo de amor valoriza a confiança mútua, o entrosamento e os projetos compartilhados. O romance começa de maneira tão

Amor platônico

Amor platônico é uma expressão usada para designar um amor ideal, alheio a interesses. Um sentido popular pode ser o de um amor impossível de se realizar. Trata-se, na verdade, de uma má interpretação da filosofia de Platão, quando vincula o atributo "platônico" ao sentido de algo existente apenas no plano das idéias. Porque Idéia em Platão não é uma cogitação da razão ou da fantasia humana.

O amor no conceito de Platão é falta, ou seja, o amante busca no amado a idéia - que não possui. Nisto supre a falta e se torna pleno.

gradual que os parceiros nem sabem dizer quando exatamente. A atração física não é o principal. Os namorados-amigos não tendem a ter relacionamentos calorosos, mas sim tranquilos e afetuosos. Preferem cativar a seduzir. E, em geral, mantêm ligações bastante duradouras e estáveis. O que conta é a confiança mútua e os valores compartilhados. Os amantes do tipo storge revelam satisfação com a vida afetiva. Acontece geralmente entre grandes amigos. Normalmente os casais com este tipo de amor conhecem muito bem um ao outro.

O amor nas palavras do filósofo

"Parece-me que podemos, com maior razão, distinguir o amor em função da estima que temos pelo que amamos, em comparação com nós mesmos. Pois quando estimamos o objeto do nosso amor menos que a nós mesmos, temos por ele apenas uma simples afeição; quando o estimamos tanto quanto a nós mesmos, a isso se chama amizade; e quando o estimamos mais, a paixão que temos pode ser denominada como devoção. Assim, podemos ter afeição por uma flor, por um pássaro, por um cavalo; porém, a menos que o nosso espírito seja muito desajustado, apenas por seres humanos podemos ter amizade. E de tal maneira eles são objetos dessa paixão

que não há homem tão imperfeito que não possamos ter por ele uma amizade muito perfeita, quando pensamos que somos amados por ele e quando temos a alma verdadeiramente nobre e generosa.

Quanto à devoção, o seu principal objeto é sem dúvida a soberana divindade, da qual não poderíamos deixar de ser devotos quando a conhecemos como se deve conhecer. Mas também podemos ter devoção pelo nosso príncipe, pelo nosso país, pela nossa cidade, e mesmo por um homem particular quando o estimamos muito mais que a nós mesmos. Ora, a diferença que há entre esses três tipos de amor manifesta-se principalmente pelos

seus efeitos; pois, como em todos nos consideramos juntos e unidos à coisa amada, estamos sempre dispostos a abandonar a menor parte do todo que compomos com ela, para conservar a outra.

Isto leva-nos, na simples afeição, a sempre nos preferirmos ao que amamos; e, na devoção, ao contrário, a preferirmos a coisa amada e não a nós mesmos, de tal forma que não hesitamos em morrer para a conservar. Frequentemente se viram exemplos disso, nos que se expuseram à morte certa para defender o seu príncipe ou a sua cidade, e mesmo às vezes pessoas particulares às quais se tinham devotado por inteiro".

René Descartes, em 'As Paixões da Alma'

Paixão

A paixão é um forte sentimento que se pode tomar até mesmo como uma patologia provinda do amor. Manifestada a paixão em devida circunstância, o indivíduo tende a ser menos racional, priorizando o instinto de possuir o objeto que lhe causou o desejo. Sendo assim, o apaixonado pode transcender seus limites no que tange a razão e, em situações extremas, beira a obsessão.

Essa atração intensa e impetuosa está intimamente ligada à baixa de serotonina no cérebro: substância química (neurotransmissor) responsável por vários sentimentos e patologias, dentre eles a ansiedade e o estresse, a depressão e a psicose obsessiva-compulsiva.

Cabe aqui dizer que estudos têm demonstrado que o escaneamento dos cérebros dos indivíduos apaixonados exibe uma semelhança com as pessoas portadoras de uma doença mental. O amor cria uma atividade na mesma área do cérebro que a fome, a sede, e drogas pesadas. Novos amores, portanto, poderiam ser mais emocionais do que físicos. Ao longo do tempo, essa reação ao amor muda, e diferentes áreas do cérebro são ativadas, principalmente naqueles amores que envolvem compromissos de longo prazo. Neurocientistas sugerem que esta reação de modificação do amor é tão semelhante ao do vício, porque sem amor, a humanidade morreria.



Pragma

Amor interessado em fazer bem a si mesmo, amor que espera algo em troca.

Pragma (do grego, "prática", "negócio") seria uma forma de amor que prioriza o lado prático das coisas. O indivíduo avalia todas as possíveis implicações antes de embarcar num romance. Se o namoro aparente tiver futuro, ele investe. Se não, desiste. Cultiva uma lista de pré-requisitos para o parceiro ou a parceira ideal e pondera muito antes de se comprometer. Procura um bom pai ou uma boa mãe para os filhos e leva em conta o conforto material. Está sempre cheio de perguntas. O que será que a minha família vai achar? Se eu me casar, como estarei daqui a cinco anos? Como minha vida vai mudar se eu me casar?

Por que dia 14?

Dizem que o imperador Romano Claudius II teria proibido os casamentos, de forma a angariar mais soldados para as frentes das suas batalhas. No entanto, um sacerdote de nome Valentim, teria violado o decreto imperial, realizando casamentos em segredo. Claudius II, o prendeu e percebendo que Valentim não tinha renunciado o

seu Deus, condenou-o à morte em 14 de Fevereiro de 269 d.C..

Quanto à data, algumas pessoas acreditam que se comemora neste dia por ter sido a data da morte de São Valentim. Por outro lado, outros reivindicam que foi a Igreja Católica a decidir celebrar a ocasião nesta data como uma forma de cristianizar as celebrações pagãs da Lu-

percalia. Resumidamente, Fevereiro era o mês oficial do início da primavera, sendo considerado o tempo de purificação. O dia 14 de fevereiro, na Antiga Roma, era dedicado à deusa Juno (a Deusa das mulheres e do casamento). São Valentim, além de proteger os namorados, é patrono dos apicultores, e também é invocado contra a peste.



Planejamento habitacional

São centenas de desabrigados, cidades destruídas, vidas perdidas, o que esses acontecimentos representam na política de habitação do nosso país?

O Brasil já tomou diversas atitudes para movimentar a construção civil, como a diminuição do IPI sobre os insumos da construção, projetos facilitadores para a aquisição da casa própria, como "Minha Casa, Minha Vida". Porém não há uma fiscalização séria sobre a localização dessas construções.

O quadro piora quando chegamos às fatias mais carentes da sociedade, as classes D e E, constituídas pelas famílias com renda de até três salários mínimos mensais. Sem dinheiro ou fiador para locar um imóvel, ter uma moradia é praticamente im-

possível, para não viverem nas ruas, essas famílias constroem barracos ou casas em loteamentos irregulares.

Assim, as chuvas não podem ser as únicas responsáveis por tragédias como a que atingiu Angra dos Reis, a cidade de São Luiz do Paraitinga ou até mesmo em Capivari, cidade muito próxima à nossa região. A falta de planejamento urbano e a ausência de fiscalização sobre as ocupações ilegais, também estão entre as causas do problema.

Para acabar com isso, torna-se necessário proceder a uma política habitacional eficiente, atrelada à inserção dos cidadãos.

O foco deve estar na construção de moradias populares e na urbanização de áreas

que, em virtude do crescimento desordenado, têm a população numerosa, mas não possuem uma rede básica de serviços.

No Brasil, o Crediário Caixa Fácil, anunciado pela Caixa Econômica Federal em 14 de dezembro de 2009. Trata-se de uma linha especial de crédito, que permite financiar até R\$ 10 mil. Essa é uma medida positiva, mas isolada não terá efeito algum, portanto, se essa linha for complementada com algum outro produto de crédito, os resultados tendem a ser ainda melhores.

A aceitação dos governos de sua responsabilidade na fiscalização, é a atitude chave para que sejam finalizadas essas tragédias de verão.

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 • Tatuí
Banho e Tosa: 15. 3259.6240 • Disk Ração: 15. 3251.4788

per tutti
MODULADOS

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

12X SEM JUROS COM
ENTRADA PARA MAIO /2010

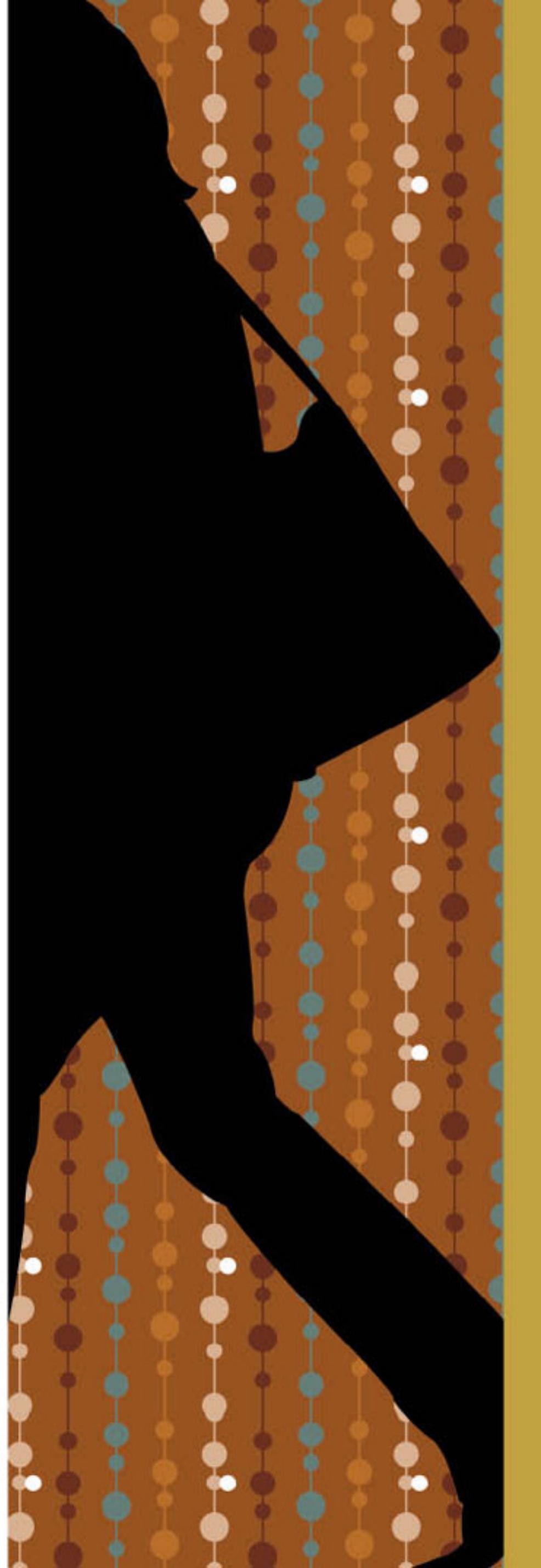
Projetos sem compromisso

OS MELHORES PREÇOS E DESCONTOS DA REGIÃO

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



CULTURA



CAETANO

Rede Caetano

Cada canto da sua



Ventilador Sideral
Branco e Cromado
4 pás 110V / 220V
por apenas

R\$ 305,99
à vista em 3x ou 10x de **R\$35,05**



Piso Extra Majopar
45x45
Ref. 45135 PEI 4
por apenas

R\$ 8,59
à vista em 3x ou 10x de **R\$0,98**

Sala



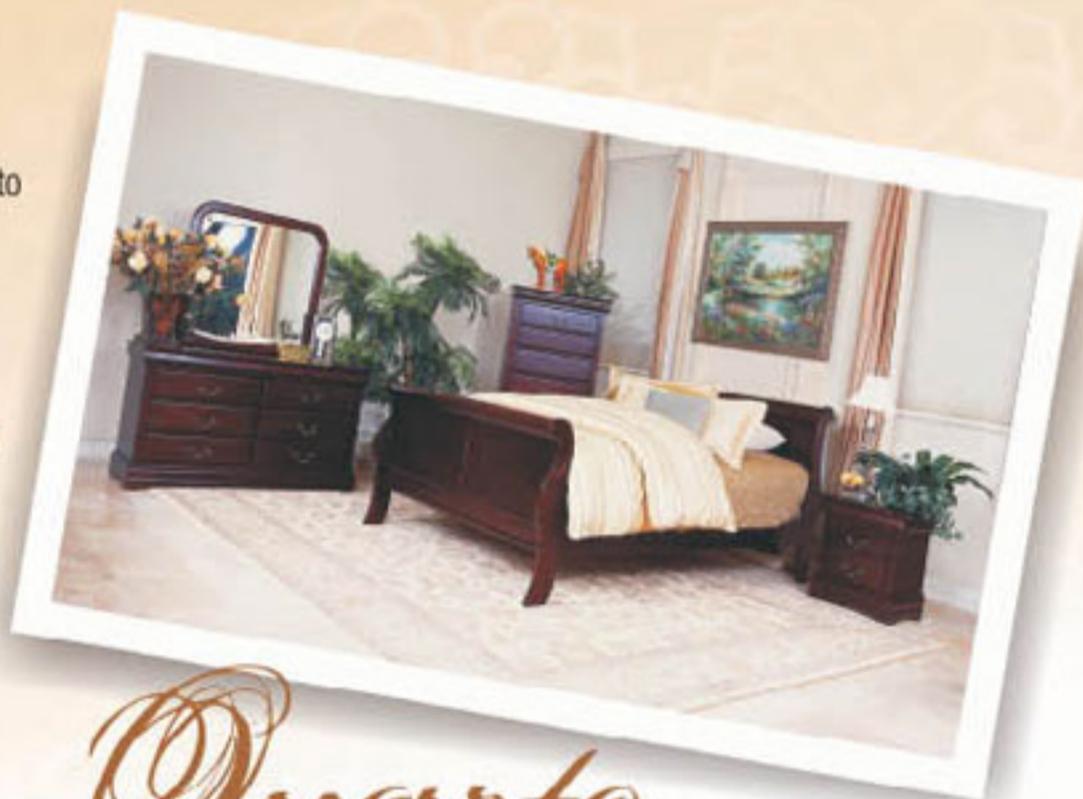
Ventilador New Light
Branco ou Preto
110V / 220V
por apenas

R\$ 79,99
à vista em 3x ou 10x de **R\$9,16**



Piso Extra Incefra
41x41 Ref. 31300 PEI 3
por apenas

R\$ 9,29
à vista em 3x ou 10x de **R\$1,06**



Quarto

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

6 lojas para melhor atendê-los



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



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



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



Rua Cel. Eugênio Mota, 985
Fone: (15) 3263-1439
Boituva - SP



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



Rua Quintino Bocaiuva, 08A
Fone: (15) 3272-5793
Itapetininga - SP

casa com um Toque Especial!



Cozinha

Gabinete Martiplus

1,50m por apenas

R\$ 324,90

à vista em 3x ou 10x de **R\$37,22**

2,00m por apenas

R\$ 395,90

à vista em 3x ou 10x de **R\$45,35**

Martini Móveis

Disponível em Branco e Branco Preto

Pia não inclusa



Incefra

Piso Extra Incefra

31,5x49

Ref. 30030

PEI 3

41x41

Ref. 30040

PEI 4

por apenas

R\$ 9,29

à vista em 3x ou 10x de **R\$1,06**

Banheiro

Espelheira Click

60 cm
Branco ou Preto

por apenas

R\$ 134,90

à vista em 3x ou 10x de **R\$15,45**

Piso Extra Vista Bella

31x45 Ref. 10104 PEI 3

45x45 Ref. 10004 PEI 4

por apenas

R\$ 8,59

à vista em 3x ou 10x de **R\$0,98**

VistoBello

Toucador Click

60 cm
Branco ou Preto

por apenas

R\$ 289,90

à vista em 3x ou 10x de **R\$33,21**

RINOVARE

Pia não inclusa

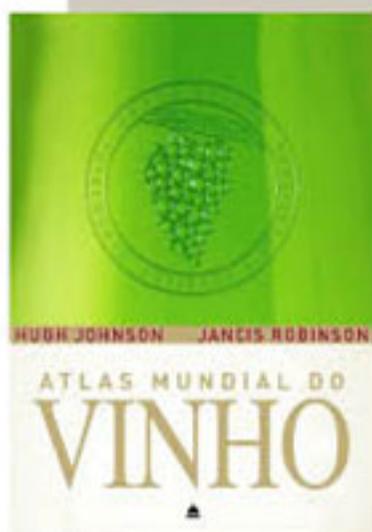


ACEITAMOS



Ofertas válidas de
1 a 28 de fevereiro/2010
ou enquanto durarem nossos estoques

RECOMENDADO



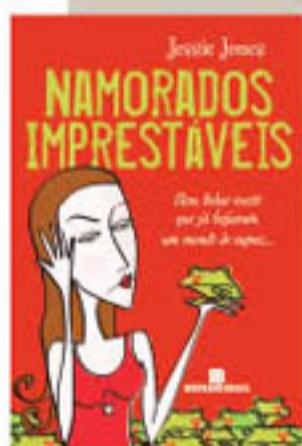
ATLAS MUNDIAL DO VINHO

AUTOR: Hugh Johnson

EDITORA: Nova Fronteira

Hugh Johnson, famoso enólogo, está em parceria com Jancis Robinson nesta sexta edição do Atlas mundial do vinho, que apresenta um amplo estudo das regiões produtoras de vinho do mundo todo. Nesta edição estão abordadas além das tradicionais, Itália e França, também países onde a produção de vinho não é tão famosa, como: Austrália, Grécia, Canadá e até mesmo o Brasil.

LANÇAMENTOS

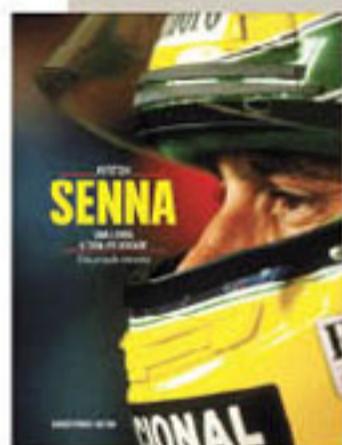


NAMORADOS IMPRESTÁVEIS

AUTORA: Jessie Jones

EDITORA: Bertrand Brasil

Qual mulher já não teve um namorado imprestável, daqueles que seria preferível esquecer? A personagem do livro "Namorados Improváveis", Dayana Harris, tem um monte deles e os relembra nessa divertidíssima história.



AYRTON SENNA: UMA LENDA A TODA VELOCIDADE - UMA JORNADA INTERATIVA

AUTOR: Christopher Hilton

EDITORA: Global

Ayrton Senna: Uma Lenda a Toda Velocidade - Uma Jornada Interativa é diferente de tudo que já foi publicado sobre a vida e a carreira de Senna. Além de trazer informações e detalhes que nenhuma outra publicação apresentou sobre sua vida, traz anexos com reproduções de documentos que remetem às suas experiências pessoais, como: o certificado de batismo do piloto; o boletim da prova de admissão no Colégio Rio Branco; um telegrama do presidente do Brasil, enviado após o Grande Prêmio da Inglaterra em 1991; e réplicas dos cartões comemorativos de três campeonatos mundiais. Entrevistas exclusivas, depoimento de familiares, de amigos e colegas de equipe completam o livro.



setalserralheria@hotmail.com



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

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



imaginarium

Viva a vida, sinta a vida,
seja feliz, dê muitos abraços,
viva bons momentos,
guarde-os, lembre-os
em grande estilo.

Via Mundi
presentes criativos

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



OS GRANDES VENCEDORES DO GLOBO DE OURO 2010

MAIS REFLEXÃO DO QUE AMOR

Para quem não sabe, o filme Amor Sem Escalas (Up In The Air, 2009) é uma adaptação de um livro lançado em 2001. Ryan Bingham (George Clooney), um Conselheiro de Transições de Carreira é contratado por empresas desesperadas que precisam demitir pessoas.

Viajando de canto a cantos dos Estados Unidos, Bingham tornou-se metódico e impessoal, suas experiências na estrada serviram também de inspiração para uma palestra motivacional para outros executivos sobre modo de vida.

Porém, duas mulheres entram em suas vidas em aspectos diferentes, mas que prometem mexer com a vida do consultor. É um filme para refletir qual o rumo que você quer para a sua vida.

AVATAR: GRANDIOSO

Foram quase dez anos de criação, um custo de mais de 400 milhões de dólares, resultado: A maior bilheteria da história.

Se isso não é o bastante, toda a nova tecnologia 3D, imagens hipnotizantes e o mundo alienígena Pandora podem ser temperos a mais no filme. Além de mi-

tologia, conceitos de energia e religião.

A interação entre atores e mundo virtual é suprema, o filme e sua linguagem conseguem alcançar algo raro no cinema blockbuster. Tanto é que o diretor James Camerom já diz apostar em uma sequência: Avatar 2. Vamos aguardar!

39

PURIFIC

• Reduz cloro

• Retém partículas

• Tem aprovação bacteriológica

(conforme Norma ABNT/NBR 15126:2004 e Portaria 53)

ABF

Water Quality Association

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

**VIVA COM PAIXÃO
QUE O SUCESSO
CORRE ATRÁS DE VOCÊ.**

CNA
Inglês Definitivo

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

PEQUENOS NOTÁVEIS

O texto abaixo foi feito por Bárbara Pozitel, aluna do colégio Anglo, é uma paródia da música "Você não vale nada"; a letra é uma alusão à difícil tarefa de emagrecer.

Colaboraram Dani e Renata.

Pra que comer?

Pra que comer hambúrguer
Se ele engorda você,
Pra que comer hambúrguer
Se ele engorda você,
Tudo o que eu queria
Era emagrecer
Tudo o que eu queria
Era emagrecer

Tentei academia,
Fiz muita caminhada,
Estou mesmo decidido
Malho até de madrugada.
Não vou comer demais
Eu vou até o fim,
Quem sabe, meu amigo,
Ela olha mais pra mim.

Eu já comi demais,
Enchi a minha pança
Agora não aguento
Essa comilança.
Já fiz quase de tudo
Tentando emagrecer
Confesso, tá difícil
Não sei o que fazer.

Eu quero ver você malhar,
E "saradinho" você ficar
Eu vou pensar, bem direitinho
Com todo o meu carinho
Se uma chance vou lhe dar.



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

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



"Zilda Arns foi uma das mulheres mais importantes da história do Brasil. Tive a sorte de conhecê-la. Seu trabalho salvou mulheres e crianças".

Serginho Groisman, apresentador

"Atravessar bem uma quimioterapia depende muito do astral da pessoa e isso a Hebe tem de sobra! Vai dar certo!"

Glória Perez, escritora

"Ai, o cheiro da minha casa só não é melhor do que o cheiro de Davi. Lar, doce lar! Boa noite!"

Cláudia Leitte, cantora

Você sabia?

O homem pode passar 28 dias sem comer, mas só 3 sem beber água.

Os beija-flores são as únicas aves que conseguem ficar literalmente paradas no ar, decolar e aterrissar verticalmente, e até dar marcha à ré em pleno vôo;

Uma árvore isolada pode transpirar, em média, 400 litros de água por dia, produzindo um efeito refrescante equivalente a 5 condicionadores de ar com capacidade de 2.500 kcal cada, funcionando 20 horas por dia.

DICAS DOMÉSTICAS

Deixe seu jardim mais bonito seguindo as nossas dicas...

Amarração a estacas (tutores)

Quando amarrar plantas em estacas jamais utilize cordinhas de plástico, arames ou fios elétricos. Use barbante, fio de sisal ou tirinhas de tecido. As plantas crescem, e os materiais duros agredem caule e galhos.

Forração para o fundo de vasos

Não jogue fora os vasilhinhos de cerâmica velhos. Quebrados em pedacinhos, eles servem para forrar o fundo de vasos novos.

Plantas doentes

Jamais deixe uma planta doente entre plantas saudáveis, pois ela vai contaminar as que estão em volta. Se a planta doente estiver na terra e não em vasos, o melhor é arrancá-la e queimá-la para não contaminar outros locais. Trate a terra onde ela estava com um fungicida.

Adubo natural

Bata todos os restos de frutas, legumes e verduras no liquidificador com um pouquinho de água e depois jogue no jardim, assim não 'chamamos' formigas, moscas, caramujos e outros bichinhos incomodativos. As plantas têm agradecido bastante, e a terra também!



GASTRONOMIA QUE VENHAM AS BATATAS

A batata é um alimento de origem sul americana das regiões altas da Bolívia e Peru.

A batata foi levada à Europa no século XVI como planta ornamental. Contudo adquiriu uma conotação maléfica, carregada da energia negativa, venenosa e pró-

pria para a magia negra.

Como alimento, é provável que tenha chegado à mesa do europeu por volta do século XVII com o agrônomo francês Antonie Augustin Parmentier. Como o povo relutava em aceitá-la como alimento, Parmentier transportava a batata

sob forte escolta o que despertou grande curiosidade no povo, que logo se interessou em experimentar o "fruto proibido". Hoje faz papel de prato principal em países como a Inglaterra e caiu no gosto popular.

Apesar de ser considerada um alimento calórico, sabemos que 100 gramas de batata contêm 79,41% de água e apenas 78,5 calorias e o restante de sua composição é de proteínas, sais minerais, vitamina A, vitaminas B1, B2, B5, vitamina C e amido.

O melhor da batata é sua versatilidade, pode ser consumida cozida, assada, como purê, como batata palha, nas maioneses de legumes, batata soubise, recheada, frita e outras tantas formas de acordo com a criatividade de cada um.



Você não acredita em tudo que vê, né?!

Nem tudo o que você vê é verdade. Existem muitos meios de comunicação, mas você tem que investir naquele que realmente irá trazer retorno para a sua empresa. Anuncie no **busdoor** de Tatuí e descubra o que é sucesso.

Elmec
comunicações

15. 3259-7014



VIVA COM PAIXÃO QUE O SUCESSO CORRE ATRÁS DE VOCÊ.



CNA
Inglês Definitivo

ELES SÃO UM SONHO!

Este mês a HADAR conversou com o grupo de pagode **Sonho de Consumo** de Tatuí, os meninos contaram a história da banda, fatos divertidos e inesquecíveis e contaram seus planos para este novo ano! Vamos conferir?



HADAR>> Como foi a formação da banda?

Sonho de Consumo >> Foi cheia de idas e vindas até chegar a formação de hoje, tudo começou por meio da iniciativa do Renan (vocalista) e de seu irmão Rick (percussão), eles queriam muito formar uma banda, e foram atrás de integrantes que estivessem dispostos a seguir nessa caminhada, que não foi fácil. Tocando em barzinho só pelo prazer em fazer música, às vezes chegamos até a "pagar" para tocar, porque o cachê era 100 reais e a gente gastava 200, por exemplo. Mas as coisas foram melhorando com o passar do tempo, após quase um ano e meio de banda, os integrantes se firmaram, pois em determinada época chegamos a ter mais de dez integrantes, sendo que tinha um para tocar tamborim, um para tocar ganzá, e assim por diante.

HADAR>> E atualmente, quem são os integrantes e o que tocam?

Sonho de Consumo >> Renan – Voz, Rick – Surdo e Percussão, Vitinho – Violão, Tiaguinho – Cavaquinho, Bruno – Pandeiro, Didi – Rebolo e Percussão e Alemão – Bateria.

HADAR>> Por que o nome "Sonho de Consumo"?

Sonho de Consumo >> Foi um amigo nosso chamado Picolé que nos deu a idéia desse nome, e ele também já tocou na nossa banda, quando ele sugeriu esse nome, na hora nós já o achamos muito sugestivo, "esse grupo é um Sonho de Consumo". O nome foi pegando na boca da galera e todos acharam o nosso nome muito original, porque tem muitos nomes de bandas que são muito parecidos uns com os outros, e outra coisa que as pessoas dizem sobre o nosso nome é que o nome se encaixa com certos integrantes do grupo, porque são realmente o "sonho de consumo" da mulherada (risos).

HADAR>> Quais são as principais refe-

rências do grupo?

Sonho de Consumo >> Nossas referências dentro do mundo da música são com certeza os grupos Exaltasamba e Jeito Moleque. Mas os integrantes da banda são ecléticos e ouvem quase todos os estilos de música, e além disso, tocam ou já tocaram em outras bandas de outros estilos musicais.

HADAR>> Vocês já participaram de quadros na mídia? Quais? Como é a experiência?

Sonho de Consumo >> Na TV nossa banda ainda não participou de nenhum quadro, mas participamos de vários programas de rádio ao vivo, inclusive via internet, que hoje em dia é o principal veículo para quem almeja a fama, é o que podemos chamar de fama instantânea. Temos parceiros nessa área que nos dão uma fundamental ajuda, a Rádio Online Jovem Vibe, por exemplo, divulga nosso trabalho aqui em Tatuí e na região.

HADAR>> Possuem músicas próprias? Como funciona o processo de composição?

Sonho de Consumo >> Sim, possuímos e estamos nesse momento nos preparando para a gravação de um CD, que esperamos muito para sair, graças a Deus realizaremos esse sonho, estamos na fase de ensaios para que no próximo mês possamos começar as gravações. O processo de composição é bem curioso de um compositor para outro, no Sonho de Consumo temos o Vitor, temos nosso baixista Douglas e o tecladista Alessandro que fazem várias músicas, por exemplo, podemos dizer pra vocês que sai música até no banheiro.

HADAR>> Na região costumam tocar muito? Onde?

Sonho de Consumo >> Tocamos bastante aqui em Tatuí nos clubes: XI de Agosto, Clube de Campo, Uaná, Choperia Rota XI, tocamos em Boituva no clube Skyebier, Aterruá, tocamos também em chácaras em

aniversários, casamentos e os mais diversos eventos.

HADAR>> Qual foi o melhor show que fizeram?

Sonho de Consumo >> Foi na abertura do show do grupo Exaltasamba aqui em Tatuí. Tinha mais de 10 mil pessoas.

HADAR>> Teve algum fato engraçado?

Sonho de Consumo >> Um só não, teve vários fatos engraçados, mas achamos que o mais engraçado de todos foi uma vez que estávamos tocando numa choperia em Iperó e um de nossos integrantes, antes de tocar passou maquiagem no rosto, e lá na choperia estava fazendo muito calor, porque tinha um forno de pizza bem próximo ao palco, foi então que aconteceu o fato, a maquiagem começou a derreter no rosto dele e escorrer pela roupa, deixando

os olhos muito vermelho, foi muito engraçado ele começou a reclamar e falar que não ia mais tocar, todos do grupo pararam de tocar e começaram a dar muitas risadas.

HADAR>> O que esperam para o ano de 2010? Quais os planos de carreira?

Sonho de Consumo >> Como foi dito, estamos preparando um CD para esse ano de 2010, esperamos que seja um sucesso e que as pessoas conheçam mais e mais o nosso trabalho. Queremos que as nossas músicas toquem muito nas rádios do Brasil todo. Almejamos muito trabalho nesse ano e que esse seja melhor que 2009.

HADAR>> Querem deixar um recado para nossos leitores?

Sonho de Consumo >> Caros leitores espero que vocês tenham gostado da reportagem e que possam conhecer melhor o grupo Sonho de Consumo, esperamos que vocês possam ir aos nossos shows e que entrem em contato com o grupo, através da internet, orkut, e-mail, fã clube, e qualquer outro modo, porque nós não somos nada sem vocês. Muito Obrigado.

DIA DO PUBLICITÁRIO

Publicitário não é ser louco, é dominar a arte de materializar idéias e pensamentos.



Dia 01 de fevereiro é o dia do publicitário, aquele profissional que vende sonhos, magia e idéias.

Muitas propagandas marcam, mexem com os sentimentos, nos fazem rir ou chorar, assim é um bom publicitário, que sabe persuadir, convencer o consumidor de forma inovadora.

Muito além de vender um produto, o publicitário está sempre disposto a pensar como o público-alvo para traçar o planejamento de campanha de forma apropriada e estruturada. Está sempre antenado aos acontecimentos do mundo e não é preconceituoso, pois para esta profissão é preciso conhecer tudo e todos e ver qualidade na diversidade.

Aliás, a diversidade é uma característica marcante do publicitário que de uma campanha para outra transforma seus focos e pensamentos.

E se pensar bem, todos nós temos na memória alguma propaganda que nos marcou, que virou referência. E por todo esse carinho que desejamos Parabéns aos nossos amigos e parceiros publicitários!

Elimec
comunicações

*onde idéias...
tomam forma...
cores...e vida...*

Rua 7 de Maio, 150 - Tatuf • 15. 3259.7014 | 9789.5266

**VIVA COM PAIXÃO
QUE O SUCESSO
CORRE ATRÁS DE VOCÊ.**

CNA
Inglês Definitivo

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

2010

ANO DE EXPANSÃO E CRIATIVIDADE

Nós somos direta e fortemente influenciados por nossas próprias vibrações pessoais, no entanto, há vibrações universais que de um modo calmo e tênue afetam o mundo. Essas influências não atuam nos acontecimentos específicos, mas indicam tendências gerais que os homens e as nações inconscientemente seguem. Do Ano Universal podemos ter uma idéia do tipo de interesse e problemas para os quais o mundo estará voltado, e ainda que tipo de acontecimentos poderão ocorrer. O Ano Universal é determinado pela soma dos dígitos do ano em questão. Ano Universal 2010 = "3"

$$(2+0+1+0 = 3)$$

INFLUÊNCIA DO NÚMERO 2. Será um ano onde as pessoas deverão usar mais a intuição para atingir seus objetivos. O número 2 indica cooperação, amizade, diplomacia, detalhes. Será um ano em que as pessoas estarão buscando se harmonizar com os demais, colaborando, se mostrando receptivas a relacionamentos e associações. Assuntos relacionados com trabalhos em sociedade ou participação de grupo ficam beneficiados, pois será positivo utilizar as idéias dos outros companheiros para enriquecer as suas próprias idéias. É um período positivo para o casamento, pois este não deixa de ser uma forma de associação. Calma, paciência e modéstia ajudarão nas soluções de problemas que tiver de enfrentar durante esse período.

INFLUÊNCIA DO NÚMERO 1. Esse ano é positivo para começar qualquer coisa nova, devendo ser vivido com base em um espírito empreendedor, nas decisões firmes, na coragem, iniciativa e originalidade para enfrentar as mudanças que provavelmente ocorrerão. Aliás, nenhum tipo de dependência deve ter espaço no ano de 2010. Procure libertar-se das amarras que o prendiam a experiências anteriormente malsucedidas, dos preconceitos, do medo do desconhecido. Deixe que as novidades circulem em sua vida, para espantar as "teias de aranha" do passado. Momento de novas perspectivas e de realizar mudanças. Examine todas as possibilidades que venham a ser oferecidas. Poderá abrir sua própria empresa, começar um novo trabalho ou profis-

são, mudar de residência, fazer uma longa viagem, casar, iniciar, enfim, uma nova vida sob muitos aspectos. Assuma o controle de sua vida - planeje, construa e execute. Será um ano de um novo ciclo cósmico e planetário onde as pessoas buscarão novas energias e conexões extrafísicas.

Segundo a numerologia o ano de 2010 será um período de expansão e criatividade. A tendência principal é de êxito e sucesso nas realizações pessoais.

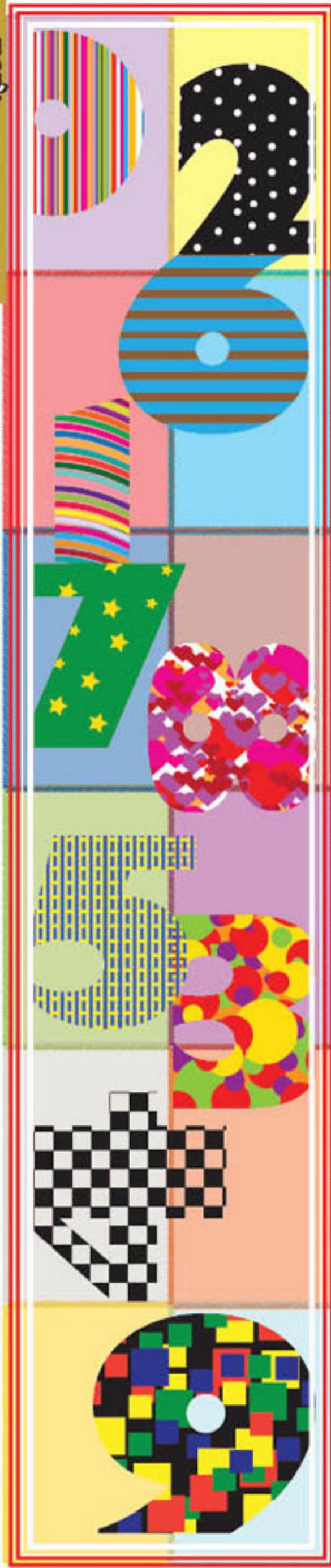
Período muito favorável ao convívio social, ao lazer, às viagens, entretenimento, auto-expressão. Este costuma ser um período feliz, no qual as dificuldades anteriores serão superadas e resolvidas. Haverá crescimento e expansão em todas as áreas da vida nesta ocasião. Para algumas, isso poderá significar casamento ou o nascimento de filhos. Para outros, o nascimento ocorrerá nas artes criativas ou na expansão da mente.

Será um ano favorável ao campo financeiro onde se poderá receber um aumento no emprego, uma herança ou ganhar o grande prêmio. A sorte estará ao nosso lado, mas lembrando que ela é apenas a manifestação exterior da nossa atitude positiva desenvolvida no ano de 2010.

Em termos profissionais, será favorável utilizar esse momento para mostrar o que se sabe, falando com as pessoas à nossa volta, usando a simpatia e o bom humor para abrir as portas mais difíceis. Será positivo para palestras e apresentação de projetos para o público.

Será um ano favorável para o reconhecimento dos nossos talentos. Assim é chegado o momento de escrever o artigo, de pintar o quadro ou de apresentar o projeto no qual se tem pensado por muito tempo. Empregue tempo e dinheiro na sua aparência pessoal, pois o modo de os outros verem você será de extrema importância.

Pelo lado negativo poderemos desenvolver a tendência a vivermos isolados socialmente e com dificuldades de nos integrarmos ao meio em que vivemos e com um profundo sentimento de depressão. Será aconselhável neste caso aprender a expressar-se por todos os meios e tentando viver criativamente, pois o ano de 2010 será uma oportunidade para se ver o mundo de forma correta e aprimorar nossas atitudes sociais.



AMAR!

Não demores, amor, vem comigo!
Vem viver dias e noites de amores,
Não me abandones neste castigo.
Caminha sob a luz do luar,
Mão demores, amor, vem comigo!

Quero sentir a tua boca perturbante,
Adormecer em teus braços, sonhar!
Olhar as estrelas, o luar fulgurante,
Despertar com o brilho da aurora.
Quero sentir tua boca perturbante!

Deliro e suspiro de amor,
Existo e só penso em ti.
Meu amor é doce sabor,
Vibrante, radioso em meu peito.
Deliro e suspiro de amor!

Terás o meu amor grandioso,
Meus beijos, meus abraços, meus carinhos.
Meu coração grita ansioso,
Não me deixes sozinha neste ninho.
Terás o meu amor grandioso!

Maria do Carmo (Carminha)
mcarminharamos@hotmail.com



Castelo Park Aquático

**CONHEÇA!!!
HALF PIPE**

Rod. SP 143 (Est. C. Lange - Pereiras), KM 3,5 • B. Monte Alegre - C. Lange - SP
Fone: (15) 3246.1137 • www.casteloparkaquatico.com.br

**ESPAÑOL É NO CNA.
A ESCOLHA DE QUEM É
APAIXONADO PELO SUCESSO.**

Español!
CNA

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



ECOTURISMO NO BRASIL

O ecoturismo é um segmento do turismo que vêm ganhando espaço recentemente, essa fatia turística se utiliza de forma sustentável o patrimônio natural e cultural, incentiva sua conservação e busca a formação de uma consciência ambientalista.

O Brasil é um país privilegiado para a exploração dessa atividade. Segundo a Embratur, foram identificados 96 pólos de ecoturismo. Além de apreciar a natureza o ecoturista pode também praticar os chamados esportes ecológicos que cada localidade permite. Nosso país tem uma área de 8.511.596,3 km², com isso o ecoturista encontra diversas opções e uma extraordinária diversidade ecológica.

A Amazônia Central abriga o maior complexo hídrico-fluvial da Terra, com cerca de sete milhões de km², caracteriza-se por abrigar grande riqueza biológica.

ca. É considerada uma das últimas reservas florestais do planeta, resumindo: um lugar único e magnífico.

A Floresta Atlântica engloba um diversificado mosaico de ecossistemas, com cachoeiras, cavernas e deslumbrantes paisagens.

Cerrado é o segundo maior bioma da América do Sul, abriga um rico patrimônio de recursos naturais renováveis, além das belas chapadas e chapadões.

O Pantanal é a maior área de terras inundáveis da América do Sul, a pesca esportiva é um grande atrativo, além de passeios ecológicos por seus rios de onde é possível se deslumbrar com a rica fauna da região.

A Caatinga cobre o Nordeste e parte do Vale do Jequitinhonha, em Minas Gerais, apresentando planícies e chapadas baixas.

A Floresta com Araucárias, também conhecida como "Complexo dos Pinhais",

apresenta mata de araucárias, campos e paredões rochosos vegetados formando escarpas de até 300m de queda livre.

Os campos da Região Sul do Brasil são importantes reservas naturais da vida selvagem.

O Manguezal ou mangue é um tipo de vegetação litorânea que constitui um dos mais típicos ecossistemas tropicais. A fauna é muito rica, com destaque para as aves e invertebrados.

Zonas Costeiras, o litoral brasileiro tem uma grande extensão, e apresenta campos de dunas, ilhas, recifes, costões rochosos, baías, estuários, brejos, falésias e baixos, motivos mais que suficientes para as melhores paisagens litorâneas do planeta.

Escolha seu destino preferido, conheça o Brasil, suas surpresas naturais e descubra como é importante o respeito com a natureza!

ECOTURISMO NO BRASIL!!!

Compre qualquer produto CVC na Tatui Turismo e concorra a um cruzeiro com **TUDO INCLUSO** e um acompanhante

Agente Oficial

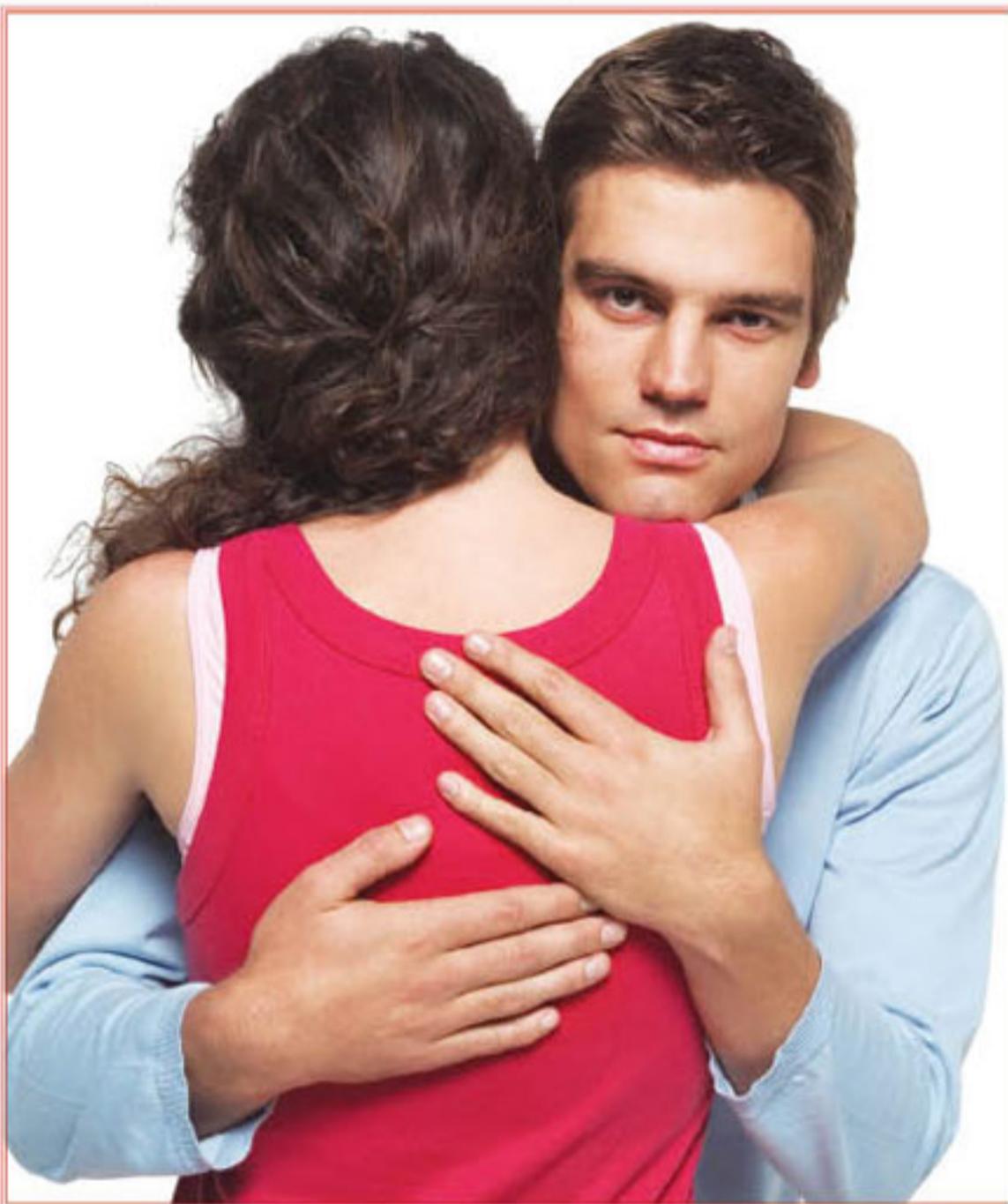
<p>Bonito 5 DIAS 10X de R\$ 139,80</p>	<p>Belém & Ilha Do Marajo 5 DIAS 10X de R\$ 159,80</p>	<p>Fortaleza & Jericoacoara 8 DIAS 10X de R\$ 182,80</p>
---	---	---

Valores por pessoa • NÃO inclui taxa de embarque • R\$ 47,00 por pessoa • Saídas em Março/2010 • GOL ou TAM

R. Treze de Maio, 771 - Tatui/SP | Fone: (15) 3205.8484 / 89*30189 | Email: tatuitur@tatuitur.com.br Site: www.tatuitur.com.br

O ABRAÇO, SALVADOR DE VIDAS

Queridos leitores, recebi este texto de um amigo e compartilho com vocês, aproveitando a oportunidade para abraçá-los, bem fundo, no coração!



UM ABRAÇO

Faz e diz muitíssimo; abraça o teu amigo, abraça os teus entes queridos, abraça as tuas crianças, abraça o teu animal de estimação, abraça seus colegas de trabalho e luta pela vida...

ABRAÇA-OS A TODOS! E que seu coração esteja sempre pleno de AMOR!

Luis Carlos Magaldi Filho

<http://escreverminhapaixao.blogspot.com/>

Já se comprovou que todos necessitamos de contato físico para nos sentirmos bem, e uma das formas mais importantes de contato físico é o abraço.

Quando nos tocamos e nos abraçamos, levamos vida aos nossos sentidos e reafirmamos a confiança nos nossos próprios sentimentos. Algumas vezes não encontramos as palavras adequadas para expressar o que sentimos; o abraço é a melhor maneira.

Há vezes em que não nos atrevemos a dizer o que sentimos, seja por timidez ou porque os sentimentos nos avassalam; nesses casos, pode-se contar com o idioma dos abraços.

Os abraços, além de nos fazerem sentir bem, empregam-se para aliviar a dor, a depressão e a ansiedade. Provocam alterações fisiológicas positivas em quem toca e em quem é tocado.

Aumenta a vontade de viver aos enfermos. É importante saber que, os abraços são necessários para o desenvolvimento, para manter-se são e para crescer como pessoa.

O que nos dá um abraço?

Proteção - O sentir-se protegido é importante para todos, mas mais ainda para as crianças e os idosos, que frequentemente dependem do amor de quem os rodeia.

Segurança - Todos necessitamos de nos sentir seguros. Se não o conseguimos, atuamos de forma ineficaz e as nossas relações interpessoais declinam.

Confiança - A confiança faz-nos avançar, quando o medo se impõe ao nosso desejo de participar com entusiasmo em algum desafio da vida.

Força - Quando transferimos a nossa energia com um abraço, as nossas próprias forças aumentam.

Saúde - O contato físico e o abraço partilham uma energia vital capaz de sanar ou aliviar enfermidades.

Auto-Valorização - Através do abraço, podemos transmitir uma mensagem de reconhecimento do valor e excelência de cada indivíduo.

47

TODO MUNDO TEM UMA PAIXÃO. A NOSSA É PREPARAR VOCÊ PARA CONQUISTAR A SUA. MATRÍCULE-SE JÁ.

KIDS

PAIXÃO POR APRENDER

Escolher o curso Kids significa aprender inglês de um jeito diferente.

No CNA, professores especialmente preparados para ensinar crianças utilizam material didático exclusivo e atividades extracurriculares que despertam o interesse e a aprendizagem do aluno através de jogos, brincadeiras e muita criatividade.



TEENS

O MUNDO TODO FALA A SUA LÍNGUA

Inglês para viajar, conhecer novos amigos e preparar-se para um futuro de sucesso no mundo profissional.

O curso Teens do CNA é para quem quer se expressar de verdade.

eventos, acampamentos, intercâmbios e muito mais. Faça parte dessa galera que além de ter atitude, é apaixonada pelo sucesso.



ADULTS

INGLÊS

Você já sabe: dominar inglês é obrigatório para quem está em busca de desenvolvimento pessoal e profissional.

No CNA, os professores são dinâmicos e atualizados. Você conta com material didático exclusivo, tecnologia e infraestrutura que estimulam a sua aprendizagem, garantindo resultados rápidos desde o início do curso.



ESPAANHOL

No mundo dos negócios, a língua espanhola é a segunda mais exigida pelas empresas.

Por isso dominar esse idioma é um grande diferencial no seu currículo.

Quem escolhe o curso de espanhol do CNA quer destacar-se, promover suas habilidades, impulsionar a carreira e fazer sucesso.



CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

Dominar idiomas é fundamental para um currículo de sucesso e, com um certificado de proficiência reconhecido internacionalmente, melhor ainda.

O CNA é o representante exclusivo do Certificado Internacional ELSA, solicitado por diversas universidades e empresas no Brasil e no exterior.





Como vai o sistema de saúde do seu município? O que, como cidadãos, podemos fazer para as melhorias no atendimento?

Perguntas como estas, não são nada simples de responder, o que é satisfatório para alguns é inconcebível para outros. Mas uma coisa é certa, sempre é possível melhorar. Pensando nisso, a HADAR visitou hospitais e Unidades Básicas de Saúde da nossa região, como uma forma de retratar, alertar a população e até mesmo auxiliar os responsáveis pela saúde a ouvir e atender as necessidades da população. E assim criamos esse especial.

Em nossa segunda parte do especial sobre saúde da região, a redação visitou as cidades de Boituva, Cesário Lange, Pereiras e Laranjal Paulista e encontramos desde situações brandas, até situações impensáveis para a saúde pública e respeito ao cidadão.

Na Santa Casa de Misericórdia de Laranjal Paulista e em suas UBS a presença dos enfermeiros é constante, a cidade tem foco na prevenção e conta com enfermeiros

também nas UBS a fim de cuidar além da assistência, mas também do esclarecimento à população. A população aprova a melhoria da cidade, “Melhorou muito o atendimento aqui, não vou mentir dizendo que não dá pra melhorar, tem muita coisa ainda pra ser feita, mas para mim melhorou”, contou Maria Rita que aguardava para ser atendida na UBS da Vila Zalla. Para quem é atendido na Santa Casa de Misericórdia da cidade garante que o atendimento melhorou, porém a infra-estrutura ainda é um problema “O tempo de espera melhorou, o atendimento também, embora pareça ter médicos que não tem vontade alguma de examinar de verdade as pessoas, o maquinário também poderia ser melhor, bem melhor” conta Antônio S.

“A cidade não tem capacidade para atender emergências, aí tem que transferir para uma cidade maior, como Piracicaba ou So-

rocaba, mas novos aparelhos têm chego aos poucos” disse a cidadã Fernanda M.L.

A redação deixou a cidade de Laranjal Paulista e encaminhou para a pequena cidade de Pereiras que foi singular, primeiramente pelo fato de não haver um hospital na cidade, nos casos de necessidade a população é levada para Conchas, cidade de referência deste município.

Encaminhamos, então, até o Posto de Saúde Central, ou Posto 1, onde também funciona a Poli-clínica. As coletas ocorrem apenas as segundas e terças-feiras. “Seria bom ter um hospital aqui, apesar da maioria dos casos ser acidentes rurais, mas ultimamente com a vinda de muita gente de fora a saúde está pedindo mais estrutura” contou João Carlos.

“A nossa cidade tem três postos de saúde e todos os exames são encaminhados pra cá, é complicado, pois há apenas dois dias

da semana para realizar esses exames” relatou Marília A.G

Na cidade de Cesário Lange, além das Unidades Básicas de Saúde, o cidadão conta com a Beneficência Hospitalar Santa Casa de Misericórdia. A reclamação não é muito diferente de outros municípios, demora no atendimento e na realização de exames e a falta de equipamentos para atendimentos mais graves. “Acho que a maioria das cidades por aqui sofrem com isso, quando é muito necessário tem que sair de Cesário para ser bem atendido” contou Graziela Cardoso. Para Cleber C. M, muita coisa melhorou, mas há um longo caminho pela frente.

Aliás, longo é também o caminho do Hospital São Luiz para uma saúde satisfatória, apesar das UBS da cidade prestarem um bom atendimento, o hospital está carente e recebendo inúmeras reclamações.

Na UBS do centro, recém-reinaugurada, foram vistas esperas e filas, mas os elogios foram predominantes “nossa, aqui melhorou muito, somos bem atendidos, eu não tenho do que reclamar, a gente espera um pouco, mas é atendido” conta a senhora Ana Maria, ilustrando a já comum espera no atendimento nas UBS. Na UBS e Centro de Especialidades a demora é para conseguir vaga para consulta “Estou com o resultado do exame do meu filho, mas agora tenho que esperar até fevereiro para ser atendida, como que fica? Se for algo mais grave, tem que levar para fora da cidade” conta a mãe Lúcia da Conceição A. Para Aparecida melhorou “mas pode ser melhor, o agendamento, por exemplo, poderia ser mais rápido, mas ainda está melhor que o hospital”, finaliza.

No Hospital São Luiz a situação é complicada “o mesmo médico que atende ao

SUS, atende quem tem plano de saúde. A espera aumenta em muito, não adianta nada pagar plano aqui em Boituva” explica Daniel que está aguardando para ser atendido. Júlio César que também aguarda conta que o atendimento não está muito bom. Do outro lado do hospital, uma multidão aguarda atendimento. Fernanda Fernandes acredita que o atendimento “é regular, existe muita má vontade por parte de alguns médicos, nos postos de saúde somos melhor atendidos”. Amanda está com a filha desde antes das oito da manhã aguardando atendimento e só foi atendida após às onze horas. Além da espera muitos reclamam do atendimento médico “É um médico só pra todo mundo, parece que não há consideração” relatou dona Luzia.

O que pode ser feito e melhorado na saúde desses municípios? Essa resposta é aguardada pela população.

**Os sobrenomes não foram revelados para preservar as identidades dos nossos entrevistados.*



Melhorias na saúde:

Atenção às novidades e progressos nas cidades citadas na primeira parte do nosso especial.

A Prefeitura de Cerquillo implantou o Pronto Atendimento Infantil na Santa Casa, composto de uma equipe de pediatras renomados, que se dedicam para o atendimento aos pacientes de forma humanizada, buscando o restabelecimento da saúde. O pronto atendimento infantil funcionará das 7h às 19h, todos os dias, inclusive sábados, domingos e feriados.

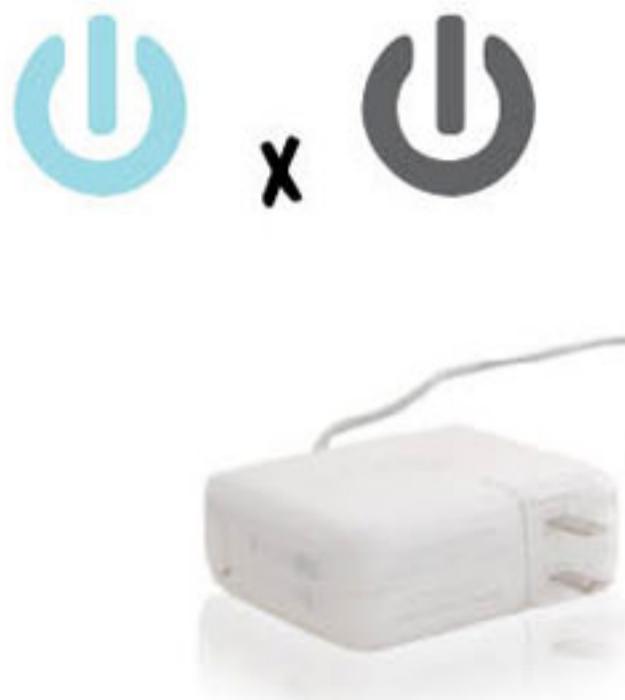
Em Tietê foi feita vacinação porta-a-porta contra a febre amarela na área rural, a vacinação foi iniciada no dia 18/01/2010 e seguiu até o dia 02/02/2010. Durante os dias da semana, uma equipe percorreu as casas dos moradores mais afastados. A

vacinação foi recomendada pelo Grupo de Vigilância Epidemiológica de Sorocaba, considerando a situação epidemiológica da Febre Amarela no Estado de São Paulo.

No município de Tatuí, no dia 21 de janeiro, a Santa Casa de Misericórdia de Tatuí recebeu a visita do consultor médico Newton Tomio Miyashita, do Programa de Apoio às Maternidades dos Hospitais Filantrópicos, desenvolvido pelo Hospital Samaritano. Foram abordados os avanços e as necessidades do hospital desde a última visita técnica em dezembro de 2009. As visitas têm servido também para a qualificação da nova maternidade do hospital, com obras em execução. O novo prédio terá 2.294 metros quadrados, distribuídos em três pavimentos.

Mitos das baterias para notebooks

Os notebooks ganham cada vez mais espaço no mercado da informática, suas vendas superaram os desktops, computadores de mesa, pela primeira vez em 2009 no Brasil.



Porém, o uso de baterias ainda deixa muito usuário com dúvidas, por isso a HADAR dá dicas e desvenda os mitos sobre essa parte vital do seu notebook.

Guardar a bateria de forma adequada prolonga sua vida útil, siga as especificações do fabricante quanto à temperatura de armazenamento, deixá-la exposta ao sol, ou dentro do carro, onde o calor é intenso pode provocar diversos danos à bateria. Retire a bateria do notebook, caso o aparelho fique guardado durante um período relativamente longo, sem

uso, isso evita vazamentos.

Certifique-se que a bateria usada em seu computador portátil é de Li-Ion, essa tecnologia é mais avançada do que as de chumbo ou níquel, pois além de serem mais leves, armazenam maior quantidade de energia e por mais tempo. A maior vantagem é que esse tipo de bateria não possui efeito memória, ou seja, não é necessário esperar descarregar totalmente para carregá-la de novo com medo que a bateria "vici" e podem durar entre dois e três anos.

A carga inicial para bateria não preci-

sa ser de 24 horas, atualmente, segundo muitos fabricantes, 12 horas é o tempo ideal. Quando você utiliza o notebook direto na tomada, não prejudica a bateria, porém o calor gerado sim, portanto é aconselhável retirar a bateria quando estiver conectado às tomadas.

Quando precisar se ausentar da frente do notebook prefira o modo hibernação ao modo espera, esse último consome energia e pode acabar com a carga da sua bateria.

Siga nossas dicas, fique ligado e recarregue as baterias!



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



AUTOS & CIA



SEM AR

COM AR



Ar condicionado

Dirigir em dias de calor é uma tarefa árdua, pior ainda quando tem que enfrentar longos períodos dentro do veículo, nessas horas a pergunta é: onde está o ar-condicionado?

Se no ato da compra você optou pela ausência desse equipamento, saiba que existem diversas oficinas que realizam com destreza a instalação do ar-condicionado. Porém, ao contrário de outros acessórios, como o som ou o teto solar, ele é um pouco mais trabalhoso de instalar. Levando até uma semana para completar todas as etapas, a instalação do ar-condicionado passa por processos simples, mas que demandam cuidados e atenção do instalador.

Para a instalação, é retirado o painel completamente, pois ali é feita a troca da caixa de ventilação por uma de evaporação. No motor, o radiador é retirado e, caso seja necessária, é trocada a bateria e alternador, a partir disso, são instaladas as mangueiras, filtro e condensador, que interfere no consumo de combustível do carro. Em seguida é passada a nova fiação e é feita a montagem

do painel e acabamentos.

Depois de instalado, o proprietário já pode desfrutar dos benefícios do equipamento, porém deve seguir à risca alguns procedimentos para aumentar a vida útil do aparelho e afastar o risco de contaminação e contágio do ar resfriado dentro do automóvel que pode trazer doenças aos usuários do veículo.

Anote os procedimentos:

- Ligue frequentemente o ar-condicionado, mesmo em tempos mais frios.
- Faça a higienização periodicamente, com intervalos de no máximo seis meses.
- Além da limpeza periódica, sempre troque o filtro, também a cada seis meses.

E o mais importante, sempre prefira profissionais qualificados e confiáveis, isso garante um bom trabalho e melhor aproveitamento do equipamento.

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

Ilumine seu caminho

Quem adora carros tunados, aqueles personalizados, com certeza adora os famosos faróis modernos e com tecnologia avançada, os mais procurados são os feitos com gás xenônio, que são muito utilizados no exterior.

Além da estética, os faróis de xenon garantem melhor iluminação e distribuição da luz, resultado obtido por meio de um tipo de lâmpada incandescente de luz branca azulada. Outro modelo em ascensão é o bi-xenon inteligente, que acompanha o movimento da direção, iluminando um ângulo de até 20° em curvas fechadas.

Porém a aplicação desse acessório pode ser até mesmo ilegal, se não esti-

ver de acordo com o Código Brasileiro de Trânsito (CBT). Lâmpadas e faróis que emitem facho de cor azul, protetores de lentes encobrindo a lanterna, e lâmpadas com potência maior do que especificada pela montadora são proibidos pelo CBT. Isso, porque a luz emitida pode causar cegueira momentânea.

Desde o ano passado, todos os carros novos equipados com farol de xenônio, fabricados a partir de 1º de Janeiro, devem ter dispositivos de limpeza e regulagem automática dos faróis. Como o Conselho nacional de Trânsito (Contran) fala apenas dos carros novos, criou-se uma grande dúvida entre os motoristas que instalaram o

xenon após comprar o carro. Segundo informações do Jornal Nacional, esses motoristas devem: pedir uma autorização prévia ao Detran (Departamento Nacional de Trânsito) do seu estado (mesmo os que já instalaram o equipamento e não o regularizaram); depois da instalação, procurar um posto de inspeção do Denatran; caso a mudança seja aprovada, o motorista deverá voltar ao Detran para que a mudança seja registrada no documento do veículo.

Quem cumprir essas exigências está dentro da lei, livre de cometer uma infração grave e, finalmente, pronto para desfilar com faróis novos por aí.



53

CARNIVAL DE OFERTAS

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUI
Comércio Forte. Tatui Forte.

CERTIFICADO
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUI
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUI

Rally Dakar, uma aventura sem limites.



Este ano...

Em 2010, a competição aconteceu entre os dias 1 e 17 de janeiro, porém, obteve menos participantes em relação à edição passada. Ao todo, 371 veículos correram a prova, sendo 184 motos e quadriciclos, 138 carros e 50 caminhões. Em 2009, a prova contou com 500 veículos (217 motos, 177 carros, 81 caminhões e 25 quadriciclos).

Mais uma vez os brasileiros marcaram grande presença no rally. Pelo segundo ano consecutivo, o Brasil bateu o recorde de inscritos. Foram 25 competidores, ou seja, nove a mais do que em 2009.

Foram 14 etapas de percurso, a disputa teve início em Buenos Aires, passou por território chileno, até retornar a San Juan, na Argentina, por fim, os corredores seguiram de volta a Buenos Aires, para finalizar a prova.

O destaque do percurso ficou por conta da travessia pelo Deserto do Atacama, considerado o mais seco e árido território do mundo, com temperaturas que ultrapassam os 40°C.

Os tipos de solo mudaram constantemente e testavam os pilotos em terra, dunas de areia e terrenos ralos.

Este ano o Dakar contou com duas mudanças significativas para deixar a competição mais acirrada. A primeira delas, na classe principal das motos trocou as máquinas de 690 cilindradas para 450cc. Essa nova regra, em 2010, valeu apenas para os profissionais. No entanto, até 2012, todos os competidores (inclusive os amadores) terão que se adaptar.

A segunda mudança está ligada aos carros. Nos últimos anos, os veículos movidos a diesel têm sido muitos superiores aos movidos a gasolina. Com o intuito de diminuir essa margem e tornar a prova mais competitiva, a ASO (empresa organizadora) divulgou que os veículos propulsados com motor a gasolina poderão aumentar o tamanho da válvula de admissão do ar, de 32 milímetros para 34.

Os ganhadores do Rally Dakar este ano foram:

Nas motos: o francês Cyril Despres
 Nos quadriciclos: o argentino Marcos Patronelli
 Nos carros: o espanhol Carlos Sainz
 Nos caminhões: o russo Vladimir Chagin

Quem adora uma boa dose de adrenalina com efeitos prolongados, com certeza se ligou no Rally Dakar, o rally mais famoso do planeta.

A prova decorria geralmente entre a Europa e a África, incluindo uma passagem pelo deserto do Saara. Competem as categorias de automóveis, motos e caminhões.

O primeiro Paris-Dakar aconteceu em 26 de dezembro de 1978. Dos 170 participantes de saíram de Paris, apenas 69 chegaram a Dakar. O percurso muda a cada ano (já variou de 8,5 mil a 15 mil quilômetros). Em 2003, o rally largou de Marselha, na França, e passou pela Espanha, Tunísia e Líbia até chegar em Sharm El Sheikh, às margens do rio Vermelho, no Egito.

Em 2009 foi a primeira vez que o Rally Dakar se disputou em terras sul-americanas. Após o cancelamento em 2008 em razão de ameaças terroristas, decidiu-se por mudar o continente para maior segurança. Em 2010, o rally volta a ser na Argentina e no Chile. Quando os problemas de segurança na África forem resolvidos, a probabilidade de que a competição volte para o continente de origem é bastante significativa.

O percurso em 2010 teve:

9.030
quilômetros para carros e caminhões

8.937
quilômetros para motos e quadriciclos

4.810
quilômetros de especiais (trechos cronometrados) para carros e caminhões

4.717
quilômetros de especiais (trechos cronometrados) para motos e quadriciclos

4.220
quilômetros de deslocamentos

O Rally da Morte

As dificuldades do Rally Dakar, vão muito além da competição de quem chega primeiro, as adversidades de terreno e climáticas e o grande número de acidentes são fatores que podem até causar a morte.

Logo no primeiro dia do Rally Dakar 2010 foi dada uma notícia triste. Um acidente com o carro número 418 deixou cinco vítimas. Uma mulher de 28 anos não resistiu aos ferimentos e depois de duas



paradas cardíacas faleceu no hospital.

O fotógrafo brasileiro, Tom Papp foi atingido pelo carro e quebrou a perna.

Em 32 edições, essa foi a vítima de número 54. Os competidores se mostraram muito abalados com esse fato e as televisões e

rádios locais pedem para o público respeitarem as zonas destinadas para acompanhar a prova. O piloto do carro 418 ficou no local acompanhando a remoção e o atendimento das vítimas e abandonou a competição.

Veja as outras vítimas na história do Rally Dakar:

2009 - Piloto francês Pascal Terry morreu de causas misteriosas, seu corpo foi encontrado sob uma árvore.

2007 - O piloto de moto sul-africano, Elmer Symons, morreu após sofrer um acidente na especial entre Er Rachidia e Ouarzazate, no Marrocos. É na 14ª etapa, o francês Eric Aubijoux teve uma parada cardíaca durante o deslocamento para Dakar.

2006 - O australiano Andy Caldecott, vencedor de uma das etapas, caiu da moto e morreu em etapa na Mauritânia. Também foi registrada a morte de dois garotos que assistiam a prova.

2005 - Um dia após o motociclista espanhol Jose Manuel Pérez morrer no hospital de Alicante, na Espanha, em consequência de uma queda, o italiano Fabrizio Meoni, bicampeão do Dakar, em 2001 e 2002, morre aos 47 anos de parada cardíaca depois de sofrer uma queda.

2003 - O estreante navegador Bruno Cauvy morreu após um acidente nas dunas da última etapa, disputada na Líbia.

2002 - Daniel Vergnes, preparador de carros da escuderia Toyota Trophy, morreu durante a 11ª etapa, na Mauritânia.

1997 - O motociclista Jean-Pierre Leduc morreu quando o Dakar passava por Mali.

1996 - Entre as cidades de Foum El Hassan e Smara, Laurent Gueguen morreu depois da explosão de seu caminhão.

1994 - O motociclista belga, Michel Sansen, sofreu um grave acidente e não resistiu.

1992 - Entre Syrte e Sabham, na Líbia, Jean-Marie Sounillac e Laurent Le Bourgeois, em um carro de assistência, capotam e morrem. No mesmo ano, o Dakar faz o motociclista Gilles Lalay outra vítima fatal.

1991 - Charles Cabannes, piloto francês de caminhão, é atingido por uma bala perdida em Mali.

1988 - Kees Van Loevezijn, navegador holandês do piloto Daf de Van de Rijt, morre por causa de ferimentos depois de ser lançado para fora da cabine de seu caminhão. O co-piloto Patrick Canado morre depois de seu carro se chocar contra outro.

1986 - O motociclista japonês Yasuo Kaneko sofre acidente e morre. No dia 14 de janeiro, um acidente de helicóptero ao sul de Níger tira a vida do criador do Dakar, Thierry Sabine, assim como outras quatro pessoas que o acompanhavam: o cantor Daniel Balavoine, a jornalista Nathaly Odent, o piloto François-Xavier Bagnoud e o técnico de rádio Jean-Paul Lefur.

1983 - Jean-Noul Pineau, com uma Yamaha, morre em acidente em Ouagadugu.

1982 - O holandês Bert Oosterhuis morre depois de uma queda com sua Yamaha.

1979 - O motociclista Patrick Dodin sofre acidente fatal em Agadez-Tahoua.

55

ITDC
MICRODIGITAL COMPUTERS

Computadores - Notebooks
Periféricos em Geral
Assistência Técnica
especializada

www.microdiggitalcomputers.com.br

Rua: Santo Antonio 432 - Tatuí - SP (15) 3259-4075





Atenção nos importados

Os carros importados ganharam público nos últimos anos, mas quem está de olho em um, deve ficar atento a vários aspectos antes de embarcar em seu primeiro importado, como o tamanho e a estrutura de assistência técnica do modelo no país.

Se por um lado os importados ganham na potência, algumas vezes em design e na extensão da garantia, que é geralmente maior do que no Brasil, por outro pode ser complicado achar uma assistência técnica no país, além disso, é preciso ver antes o quanto essa garan-

tia custará, já que peças de importados costumam ser mais caras. No caso de danos originados por colisão, a encomenda de uma peça danificada pode levar de 15 a 40 dias de espera. Mas há um porém nessa situação, se o modelo importado também é fabricado no Brasil ou se é uma versão que compartilha quase todas as suas peças com algum modelo nacional, o preço e disponibilidade de peças, e até sua desvalorização, seguem o padrão de um nacional, ou seja, as peças não ficam tão encarecidas.

Se o carro for usado é importante

lembrar que esse tipo de veículo sofre com a alta desvalorização, podendo ser uma boa opção para quem quer adquirir, pois poderá desembolsar menos. Nas agências é preciso cuidado com o ano de fabricação do modelo, pois não é raro achar modelos 2010 com data de fabricação 2009, nesses casos já há uma desvalorização do modelo que deve ser repassada ao comprador.

Tenha a atenção necessária e seja um dono de importado satisfeito, longe de arrependimentos.

NACIONAL
SOLDAS
MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE

Regulador de pressão

Arame MIG

Tocha MIG

Maçarico

Bicos de corte

SINIG 370

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

Christen
engenheiros e arquitetos

Utilizando computação gráfica em todos os projetos arquitetônicos

FAÇA-NOS UMA VISITA!!!

- Projetos -

- Residenciais
- Comerciais
- Reformas
- Maquetes

Praça Paulo Setubal, 22 - Loja 01
Centro - Tatuí - SP - Fone: (15) 3305.7977



O coração do motor diesel

A bomba injetora é responsável por injetar o combustível no motor para que ocorra a combustão. Esse trabalho é realizado em conjunto com o regulador de rotação, que controla todas as faixas de rotação de acordo com a carga aplicada ao motor e o seu funcionamento, dosando a quantidade de diesel injetado e o início de injeção correto para a melhor combustão.

O excesso de impurezas pode obstruir a filtragem e gerarem falhas, até carbonizar por completo o interior da câmara, devido à queima do combustível. As consequências de uma bomba desregulada podem ser desde o consumo demasiado de combustível até a perda parcial do motor.

Sobre os bicos injetores, eles estão localizados no cabeçote do motor. São peças sensíveis que recebem o óleo diesel sob pressão, injetando-o dentro da câmara de modo pulverizado, de forma

regular. Desta forma, a combustão é realizada completamente.

Qualquer tipo de prejuízo causado aos bicos injetores pelo óleo afetará o motor em questão de horas. Para saber se há um problema com a bomba e bico injetor, é preciso ficar ligado aos sintomas, como falha e oscilação no funcionamento do motor, ruídos fortes, variação de rotação, excesso de fumaça e aumento no consumo de combustível podem indicar problemas.

A melhor maneira de evitar problemas é a manutenção preventiva, que consiste na troca dos filtros dentro do prazo estipulado, a purga do sistema para verificar se existe água e evitar deixar que o veículo ande com pouco combustível no tanque, são cuidados imprescindíveis. Procure postos de bandeira ou de sua confiança, pois combustível de má qualidade ou contaminado pode danificar seu veículo.

A manutenção preventiva demanda uma checagem no sistema, de acordo com o manual do proprietário. Esse procedimento pode incluir a limpeza dos bicos e o ajuste do início de injeção e da pressão de abertura do bico.

O tanque de combustível também merece uma atenção periódica: verifique se há água em seu interior e, caso o resultado seja positivo, faça a drenagem do sistema. Para realizar a checagem, observe o líquido no decantador do filtro. Presença de água no sistema, geralmente, apresenta uma fumaça de cor branca durante o funcionamento do motor, esta também ocasiona danos sérios ao sistema de injeção e a lubricidade do diesel é comprometida.

Fique de olho nesses pequenos detalhes e aumente a vida útil do seu caminhão ou veículo a diesel.

57



Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES

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



www.retificasantahelena.com.br

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



01. Ariany e Marcos – DJ Mora no Bar Boliche Itapetininga; 02. Bia, Luiza, Giovanna, Marcela e Renata – Ópera Mix em Tatuí; 03. Paula e Patrícia – Bar do Paulinho em Tatuí; 04. Beatriz e Renata - DJ Mora no Bar Boliche Itapetininga; 05. Rafael – Pousada do Rio Quente;

insiuante
moda íntima



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

VISITE NOSSO
SEX SHOP



06. Talita – Ano Novo no Sítio Santa Sylvania em Boituva; 07. Ana Gabriela e Gabriel – Colina 's Bar em Tatuí; 08. Mara e Maria – Colina 's Bar em Tatuí; 09. Amanda, Eduardo, Marcelo e Daniela – Ópera Mix em Tatuí; 10. Mário, Cecília, Thiago, Tânia, Vilma e Juvenal – nível Vitor em Tatuí; 11. Og, Luiz, João Guilherme, Giovanni, Inácio, Guilherme, Hassan, André, João Pedro e Raphael – Colina 's Bar em Tatuí;

ESPAÇO

OBJETOS DE DECORAÇÃO • PRESENTES
ACESSÓRIOS FEMININOS

ARQUITETURA E DESIGN DE INTERIOR

Harumi Koza

CREA 5061946260





12. Vítor e Ana Paula – níver Vítor; 13. Natália, Sayuri, Flávia, Flaviane e Rose – Inauguração Estética Bella Derme em Tatuí; 14. Patrícia e Flávia – Inauguração Estética Bella Derme em Tatuí; 15. Joselma, Sérgio, Fleury, William e Rose – níver Fleury; 16. Renata e Ana Laura – Formatura 8ª série Colégio Anglo Tatuí;

ÓTICAS

Boituva • Cerquilha • Tatuí • Tietê

Pagamento em até

10X Para você ter um

Natal e um

Ano Novo

nota **10!**

Dez ÓTICAS
ÓCULOS & RELÓGIOS

CHAMPION TROCA PULSEIRA • CONDOR • TIMEX • DUMONT • MAGNUM • EMPORIO ARMANI • BULOVA • TISSOT
SPEEDO • ORIENT • CASIO • MONDAINE • GUESS • CITIZEN • SEIKO • TECHNOS • 4 FUN • POLICE



17. Fafá – Cruzeiro Costa Concórdia; 18. Leia da Silva Souza, Joselane Valadares Santana, Hércules Paes e Amanda Lopes – Corte Carnavalesca de Tatuí; 19. Emerson e Cristiane – Casamento; 20. Eder e Mahara – Banda Megapixel em Itapetininga; 21. Mário, Ana Paula, Ana, Ana Júlia, Janice, Paulo, Maria Luiza, Elizângela, Leonardo, Vitor e a cachorrinha Miuxa – níver Vitor;

UM MOMENTO PARA A ETERNIDADE!

bless
Cosmetics



Seja você também uma revendedora Bless.

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



22. Rafael, Ricardo, Simone e Lucas – Pousada do Rio Quente; 23. Mariana, Ana Paula e Fafá – Show Luan Santana em Tatuí; 24. Karine, Mariana e Isabella – Bar Boliche em Itapetininga; 25. Benedito, Célia, Gustavo, Bernadete, Adnaldo, Tatiane, Clóvis, Guilherme, Fátima e Renata – niver Bernadete; 26. Renato e Dunia – Show Luan Santana em Tatuí; 27. Representantes de Tatuí na 85ª Corrida de São Silvestre;



18H24 - MARIDO.
18H25 - FUTURO PAPAI.

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 • Tatuí/SP | www.operamixcafe.com.br





28. Juca, Mel, Cleber, Tiago, Danilo, Mariana, Marcelo e Karine – DJ Mora no Bar Boliche Itapetininga; 29. Márcia, Maria Lucia e Camila – níver Fleury; 30. Virgilino e Carolina - níver de casamento; 31. Carolina e Ariel – Casamento; 32. Heracles – Show Luan Santana em Tatuí; 33. Sônia, Bernadete, Josiele e Adriana – níver Bernadete; 34. Adnaldo e Natália- níver Bernadete.



Elme

GOSTOU DA NOVA CARA DA HADAR?

FAÇA PARTE DELA VOCÊ TAMBÉM!

ANUNCIE AQUI!

www.revistahadar.com.br

AGUARDEM! EM BREVE NOVAS PROMOÇÕES.

Hermelino's pizzaria

aberto todos os dias
a partir das 18h30

A parada da pizza

delivery

3259.0909

Rua Prudente de Moraes, 1262 - Tatuí



A Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga as



Veira & Rossi



Personal Pharma



Escola de Cabeleiros Tathy



Christen Engenheiros e Arquitetos



Unimed



Lojas Silva



Toninho do Gesso



So Frango Lândia



Grupo Moreno



Jô Motos



Lutz Gonzaga Vieira



Floricultura 4Centão



Pneu 400



Pimenta Doce



Uniodonto



Elmeo Comunicações e Revista Hagar



Lanchonete e Pastelaria Tambelli



Castano Materiais



Cantinho Presentes



Nexus Eventos



Hotel Del Fiol



Dra. Carolina B. de Oliveira Melo



LA Comendador



Estação A Academia



Sala de Eventos Cowaldo Del Fiol



Empresário do ano
Jonas Caetano Filho

Vena Focus Pesquisa e Marketing:

empresas preferidas no ano de 2009 em Tatuí



Unimicro



Planeta Ferramentas



Beto Remoções



Rádio Notícias Am Tatuí



Ink Print



Baby Use



Fasternet



Espaço do Zé



Empresário Jonas Caetano Filho



Escola Ternura



Escritório Santa Cruz



Tatuí Balanças



Copiapel Embalagens



Churrascaria O Costeirão



Auto Vidros Paraisópolis



Tatuí Oxi-Soldas



Per Tutti Modulados



TV Tem



Casa de Frutas Eldorado



Vidragaria Paraisópolis



Carbon Brasil



CFI



Ternura Pm 83,9



Jornal O Progresso



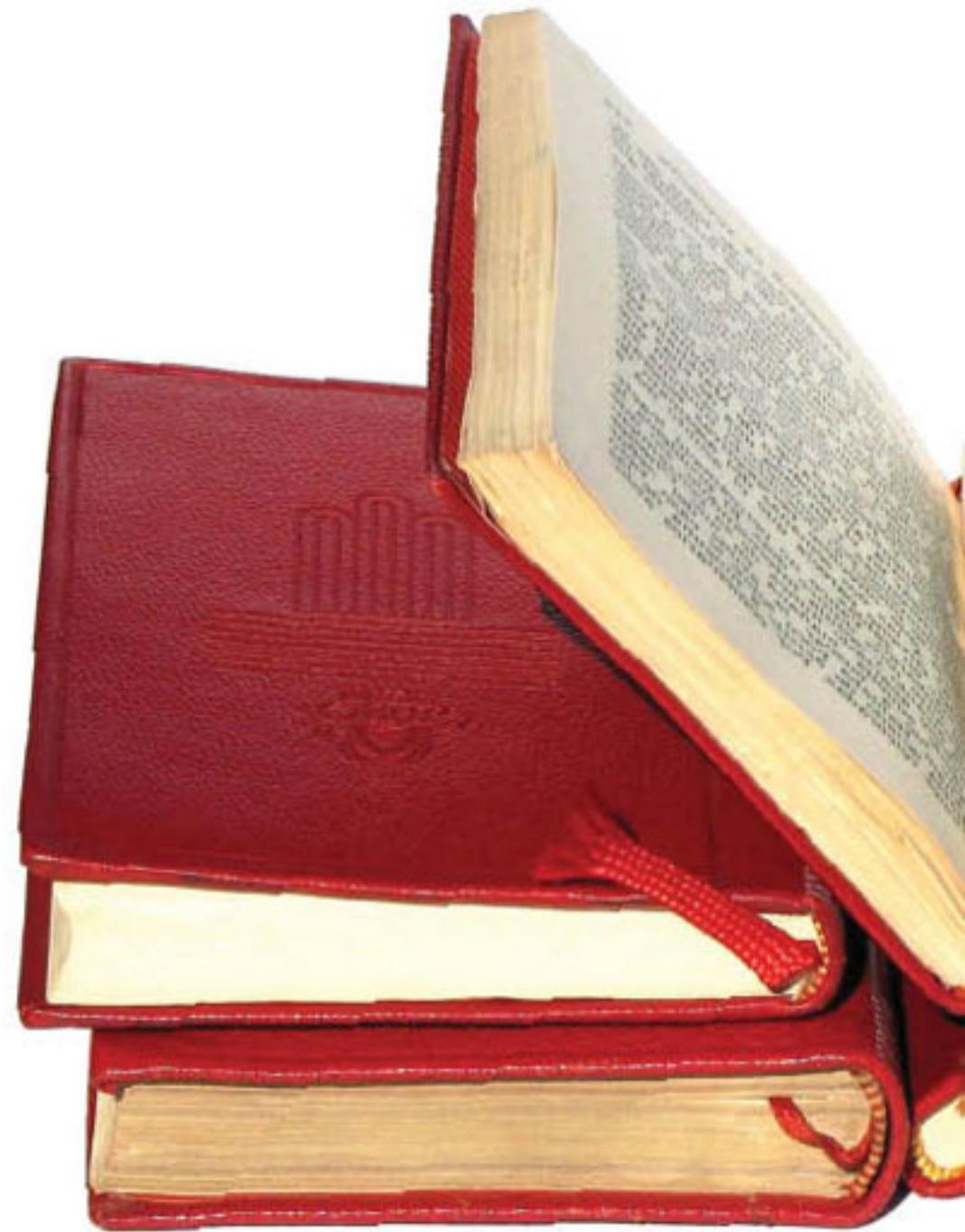
José Erasmo N. Peixoto

10 anos premiando os preferidos de Tatuí



Livro que ensina

Dia 27 de fevereiro é o Dia Nacional do Livro Didático, esse companheiro na aventura do aprendizado é a porta de entrada para a leitura em um país como o nosso, onde a cultura e a educação são pouco valorizadas.



Muitas crianças apenas têm a oportunidade de leitura graças aos livros didáticos, suas principais funções são transmitir conhecimentos, desenvolver capacidades e competências, consolidar e avaliar o conteúdo estudado em sala de aula. É assegurado pela nação a distribuição gratuita aos estudantes da rede pública.

No ano de 1929 foi criado o Instituto Nacional do Livro para legitimar e auxiliar no aumento da sua produção, essa política passou por evoluções, até que em 1985 resultou na criação do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD). Com isso, o pedagogo

da escola pública passou a ser o responsável pela escolha do livro didático mais adequado aos seus alunos e ao projeto da escola, dentro de uma pré-seleção feita pelo MEC.

Com a evolução desse processo, a produção e a distribuição de livros didáticos tornaram-se contínuas e massivas a partir de 1997. Com isso, todas as escolas recebem, atualmente, o Guia do Livro Didático, na seguinte proporção: um guia é enviado para escolas com até 250 alunos; dois exemplares são enviados para escolas que têm entre 251 e 500 estudantes; e três guias são enviados para escolas que têm

mais de 501 alunos. O Guia do Livro Didático também está disponível na internet no site: <http://www.fnnde.gov.br/>.

Hoje, o governo federal envia livros didáticos aos alunos do ensino fundamental e tem aumentado a oferta de obras de literatura, dicionários e até mesmo de livros em braille (para os deficientes visuais) e em libras (para os deficientes auditivos). Seu objetivo é prover, gratuitamente, as escolas das redes federal, estadual e municipal e as entidades parceiras do programa Brasil Alfabetizado com obras didáticas de qualidade.

Também tem sido crescente, nos últimos



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



anos, a distribuição de obras didáticas aos alunos do ensino médio e aos programas de alfabetização de jovens e adultos.

Outros grandes avanços foram: a reutilização do livro e a introdução de normas de qualidade. Para se ter uma idéia, estima-se que de cada cem escolas públicas de ensino fundamental, 95 reutilizam os livros distribuídos pelo Ministério da Educação.

No ensino fundamental, os alunos do 1º e 2º ano recebem livros consumíveis (sem necessidade de devolução) de alfabetização matemática e alfabetização linguística.

Há ainda a distribuição de obras reutilizáveis de ciências, história, geografia, matemática e língua portuguesa. A partir de 2011, cada estudante do 6º ao 9º ano receberá também livros consumíveis de língua estrangeira (inglês ou espanhol).

Já para o ensino médio, a distribuição envolve livros reutilizáveis de língua portuguesa, matemática, história, geografia, biologia, química e física. A novidade a partir de 2012 será o envio de livros consumíveis de língua estrangeira (inglês ou espanhol), filosofia e sociologia.

No ano passado o governo federal investiu cerca de 570 milhões de reais na compra de livros didáticos.

Apesar de todo investimento, programas educacionais e projetos, o crescimento da educação no Brasil continua muito lenta. Muitos por não ter acesso à educação, outros por falta de interesse no estudo. Políticas sociais em conjunto às políticas educacionais são as chaves para a evolução da educação de nosso país, o que significa também melhorias na qualidade de vida, na saúde, entre outros setores.



Colméia *Linha completa de materiais e acessórios*
Livraria e Papelaria



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

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

BALLET/TEATRO
**FRED
ASTAIRE**

fastaire@fasternet.com.br

Exames do Royal Academy Of Dance

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



Arte em decorar, estilo em iluminar e proporcionando sempre um ambiente agradável para seu conforto. Conheça a Elmaluz! Em Tatuí (15) 3305.3506



Barriga Cheia Café Pastel, sinônimo de comer bem!!! Venha aproveitar. Rua 11 de Agosto, 84. Em Tatuí (15)3259.6688

Após a construção ou reforma, solicite o serviço de limpeza pós-obra da LP Serv, conheça outros de nossos serviços também, limpeza de pisos, serviços de copa, limpeza de festas, limpeza de pedras de piscina. Em Tatuí (15) 3305.6463



Venham conhecer o maior e melhor complexo de diversão da região, piscinas infantis e adultas, rio lento, tobogãs, praça de alimentação e estacionamento e também nosso Half Pipe. Em Cesário Lange (15) 3246.1137



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



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. MATRÍCULAS ABERTAS. Fone (15) 3251.1013

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

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



Toda a beleza da natureza em perfeita harmonia com o seu ambiente. Projetos e execução por profissionais especializados. Visite a Flora Brasil! Em Cerquillo (15) 3384.5289 ou acesse o site www.floraestacaobrasil.com.br



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

A maquete digital é uma simulação de espaços, volumes, materiais e cores em um projeto arquitetônico, geralmente produzido por arquitetos, geram imagens interiores e exteriores com muita realidade. Ideal para visualizar sua obra antes mesmo que fique pronta. Essa tecnologia você encontra na Christen Engenheiros e Arquitetos. Em Tatuí (15) 3305.7977



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 / Cerquillo (15) 3284.2104



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



Manutenção de Bombas Injetoras com altíssima qualidade e atendimento diferenciado são na Retífica Santa Helena. Em Tatuí (15) 3305.4066

Faça uma escolha de sucesso! Venha para o CNA, temos o curso ideal para sua necessidade. Em Tatuí (15) 3251.3507



Os melhores momentos acontecem no Ópera Mix, além de um ambiente agradável e pratos deliciosos. Venha se surpreender! Em Tatuí (15) 3305.3000



Oferecendo sempre produtos de qualidade a seus clientes, a Tapemag possui o melhor em jardinagem, EPI's, borracharia, produtos para sinalização e muito mais. Confira! Em Tatuí (15) 3259.2800



Na Zalk você deixa seus móveis com a sua cara e ainda encontra qualidade e estilo na Fabricação de móveis, restaurações e pintura em vidro. Confira! Em Tatuí (15) 3251.7249

Pizzas feitas com os melhores ingredientes e todo o carinho que você merece é na Hermelino's Pizzaria. Delivery (15) 3259.0909



A parada da pizza

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



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



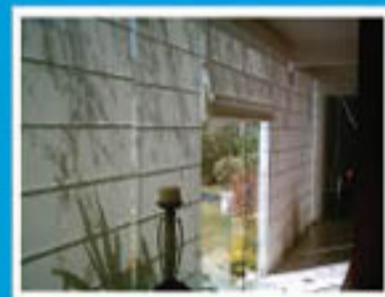
Um novo conceito em saúde!

Tenha o tratamento que você merece. Profissionais especializados pronto para atender às suas necessidades. Um novo conceito em Saúde!!! Clínica Sigma. Em Tatuí (15) 3251.7113 ou acesse nosso site www.clinicasigma.com.br

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



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



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 e conheça outros modelos.



Projetos de arquitetura, design de interior e consultoria é na Espaço com Harumi Koza. Entre em contato através do email:

harumi_arq@yahoo.com.br

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
SYSTEM

Surpreenda-se!
www.fredastairatatu.com.br



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



Presentes criativos, inusitados, interessantes e divertidos para agradar a quem você ama estão na Via Mundi. Venha conferir.
Em Tatuí (15) 3251.6870



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

O melhor em impressão digital é na RGB. Aproveite e saia com seu produto impresso na hora!
Em Tatuí (15) 3251.5524



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



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

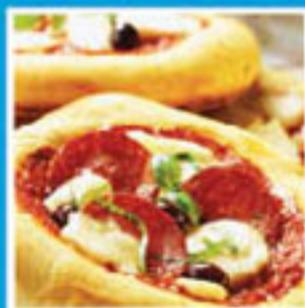
Água pura com certificação e o menor preço é na Purific, você encontra diversos aparelhos conforme sua necessidade.
Em Tatuí (15) 3259.5639

PURIFIC

Sofisticação, bom gosto, um ambiente agradável e roupas que farão você arrasar neste verão estão no Espaço Marilsa Gigo. Agora com estacionamento exclusivo, venha conhecer.
Em Tatuí (15) 3205.2758



Venha conhecer nosso lançamento "Jump na água", saiba como é importante a prática de atividade física para as crianças, tudo isto com profissionais de altíssima qualidade. Onda Viva. Em Tatuí (15) 3251.1869



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



Clínica, cirurgia, adaptação de lentes de contato e qualidade é na Clínica São Carlos. Em Tatuí (15) 3205.8706, em Boituva (15) 3363.3832

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



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



A Microdigital Computers é uma empresa que fornece equipamentos eletrônicos nas áreas de informática, áudio, vídeo, telecom, CFTV, cine, foto, espionagem e contra espionagem. Acesse www.microdigitalcomputers.com.br ou ligue (15) 3259.4075



Anuncie na Revista Hadar!



Strogonoff de Chocolate com Morangos

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 medida de lata de leite
(tem que ser a lata para não ficar aguado)
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de chocolate em pó
- 1 colher cheia de manteiga
- 3 claras de ovo (clara em neve)
- 5 Sonhos de Valsa
- 1 caixa de morango
- 170g de chocolate amargo

Modo de preparo

Numa panela misture o leite condensado, leite, manteiga e chocolate em fogo médio até ficar homogêneo.

Corte o chocolate, o recheio do Sonho de Valsa e os morangos em pequenos pedaços e faça a clara em neve. Reserve.

Quando estiver começando a formar bolhas, desligue o fogo e continue mexendo de forma que não grude no fundo.

Esperre esfriar um pouco e acrescente o creme de leite mexendo bem pra que não empelote. Acrescente a clara em neve, sempre mexendo para que continue homogêneo, logo depois acrescente o chocolate em pó e o recheio do Sonho de Valsa e por fim o morango.

Deixe esfriar e deixe gelar por 3 horas.



Quer ver sua receita nas páginas da HADAR? Faça como o leitor de Itapeitinga, Ricardo Almeida e mande um e-mail com sua receita para a nossa redação: jornalismo@revistahadar.com.br

CHURRASCARIA
O GOSTELÃO

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

Lanchonete & Pastelaria
TAMBELLI

O difícil vai ser resistir à tentação.

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



TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

www.tapemag.com.br



Mangueiras hidráulicas em geral



Mangueiras para lavadoras



Cortadores de grama

TRAPP