



Faça uma opção pela vida



DIREÇÃO E REDAÇÃO

ANO 3 • EDIÇÃO 33 • AGOSTO DE 2010



Skate
Surfando sobre
o asfalto

Pais
Heróis da realidade

MariMoon
Excêntrica e autêntica

Natturalle

Interiores & Design

IMPERDÍVEL!

Uma mesa de 1 metro,
4 poltronas e 2 espreguadeiras

*Na compra desse conjunto
leve de brinde um Ombrelone de alumínio
com manivela



Aberto de segunda
a sábado até às 19h30

Conheça nossos lançamentos 2010

Móveis internos e externos
Persianas de alto padrão:
Cascata • Rolô • Plissê
Celular • Romana • Vertical

"o maior espaço garden
de Boituva e região"



www.natturalle.com.br

Pessoal da Revista Hadar, vocês estão de parabéns, achei muito legal a edição de junho, gosto muito da maneira como vocês abordam os assuntos, todos muito pertinentes, mas este mês, em especial ao que se refere às drogas. Continuem assim e sempre na frente!

João Carlos, via e-mail.

Como toda melhora também se faz com elogio, gostaria de registrar que adorei a matéria " PAIS MAUS ".

Priscila, via e-mail

Primeiramente, como leitora, gostaria de parabenizar a revista Hadar pela revista de bom gosto e pelas matérias realizadas sobre o tema "qualidade de vida".

Paola de Campos, via e-mail

A Hadar está linda, até parece uma enciclopédia com tantas informações.

Renato Prado

Maria Eliza, muito obrigado a você e a todos da revista. E parabéns pelo trabalho. Que continuem com muito sucesso.

Rodrigo, via Orkut

Gostaria de Parabenizá-los pelo excelente trabalho que vêm desenvolvendo em Tatuí e região. Hadar, o veículo que trafega livre pelas estradas da comunicação. Grande abraço.

André e VodkaJoe Pop Rock Band - via Orkut

Agosto

Confira as datas comemorativas deste mês...

- 01 – Dia Nacional do Selo
- 02 – Dia Internacional do Folclore
- 03 – Dia do Tintureiro / Dia do Capoeirista
- 04 – Dia do Padre
- 05 – Dia Nacional da Saúde
- 06 – Revolução Acreana
- 08 – Dia dos Pais / Dia do Pároco
- 09 – Dia Internacional dos Povos Indígenas
- 11 – Dia da Televisão / Dia do Advogado / Dia do Garçom
Dia Internacional da Logosofia/ Dia do Estudante
- 12 – Dia Nacional das Artes / Dia Nacional da Juventude
- 13 – Dia do Economista / Dia do Pensamento
- 14 – Dia do Cardiologista
- 15 – Assunção de Nossa Senhora / Dia da Informática / Dia dos Solteiros
- 16 – Dia do Filósofo
- 17 – Dia do Patrimônio Histórico
- 19 – Dia Mundial da Fotografia / Dia do Artista de Teatro
- 20 – Dia dos Maçons
- 21 – Dia da Habitação
- 22 – Dia do Folclore / Dia do Supervisor Escolar
- 23 – Dia da Injustiça / Dia dos Artistas
- 24 – Dia da Infância / Dia de São Bartolomeu
- 25 – Dia do Feirante / Dia do Soldado
- 27 – Dia do Corretor de Imóveis / Dia do Psicólogo
- 28 – Dia da Avicultura / Dia dos Bancários
- 29 – Dia Nacional de Combate ao Fumo
- 31 – Dia da Nutricionista / Dia do Outdoor

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

JÁ FOI

Aconteceu no dia 8 de julho, em Iperó, o show "O Melhor do Ceguinho", com o humorista Geraldo Magela, no Polo Cultural. No mesmo local, foi realizada a festa junina da APAE.

A Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Laranjal Paulista, realizou durante os dias 15 a 18 de julho, o 2º Festival de Inverno, no Largo São João, com diversas apresentações musicais, e praça de alimentação com barracas das entidades da cidade.

A tradicional "Cãominhada de Férias", aconteceu no domingo, dia 25 de julho, em Tatuí, com a participação de 140 cães e 250 pessoas.

O Coral da Cidade de Tatuí "Professor José dos Santos" apresentou no dia 03 de agosto, o Musical Cordel do Lampião, no Centro Cultural.

Nos dias 31 de julho e 01 de agosto, foi realizado o Campeonato Paulista de Motocross, no Motódromo "Altair Passerani Filho", em Tatuí.

Inaugurou dia 22 de julho em Tatuí o TATUÍ PREV (Instituto de Previdência Própria do Município de Tatuí).

VAI TER

Em Tatuí, no Lar São Vicente de Paulo, todas as quintas-feiras, acontece o bazar do asilo em prol da instituição. As doações devem ser entregues na recepção do lar. Informações: (15) 3251-4286.

O humorista, ator e músico Rafael Cortez do programa CQC, estará em Cerquillo no dia 07 de Agosto, às 21 horas, no Teatro Municipal de Cerquillo. Informações: (15) 3384-9111.

Dia 14 de agosto, acontece o III Encontro de Ultraleves, no Aeroclube de Tatuí. Informações: (15) 3251-4368.

Será realizado no dia 15 de agosto, o 2º Grande Prêmio Cerquillo de Mountain Bike, no Centro de Eventos "Cidade das Rosas". Informações: www.maisumteam.com.br

No período de 12 a 22 de agosto acontece a 21ª Bienal Internacional do Livro no Pavilhão de Exposições do Anhembi e a nossa colaboradora Sílvia Strufaldi estará lançando mais um livro "Os Ziskisitos". Informações: www.bienaldolivros.com.br

Dia 10 de agosto, no teatro Procópio Ferreira em Tatuí, às 20h30, tem Big Band SamJazz, sob coordenação do maestro Celso Veagnoli. Informações: (15) 3205-8444.

De 26 a 29 de agosto, será realizado o 2º Encontro Nacional de Corais do Conservatório de Tatuí. Informações: (15) 3205-8444.

O Coral da Cidade de Tatuí "Professor José dos Santos" apresentará o musical "Cordel do Lampião", no Teatro Procópio Ferreira, dia 24 de agosto, às 20h30. Informações: (15) 3205-8444.

Dia 2 de setembro, no Conservatório de Tatuí, acontece: às 14h o masterclass e às 20h o recital com o renomado compositor e flautista inglês Ian Clarke. Informações: (15) 3205-8444.

Carta ao leitor

Este mês a Hadar dedicou algumas matérias para que você, caro leitor, cuide melhor da sua saúde e de sua vida, adquirindo hábitos saudáveis e convivendo mais próximo de quem você ama.

E também uma homenagem especial ao nosso grande amigo, aquele que sempre o aconselhou, esteve e está ao seu lado, seu grande mestre: seu pai; então, aproveite para abraçar, beijar e agradecer por tudo. Dicas nutricionais para os homens, os quais muitas vezes deixam de se alimentar corretamente. E mais, um papo super descolado com MariMoon e muita música com a Banda Virada do Século.

Em Região, homenageamos as cidades aniversariantes do mês de agosto: Pereiras e nossa querida Tatuí.

Na política, relembre ou conheça os ilustres ex-presidentes, faça uma retrospectiva em sua memória e use esta matéria para pensar, refletir... Quais foram as qualidades dos anteriores e o que você gostaria que os atuais e os futuros tivessem...

Ah! Não poderíamos nos esquecer dos solteiros, que têm um dia todo especial para comemorarem a solteirice.

Desejamos que você tenha um agosto com muito gosto e que redescubra o verdadeiro prazer da vida.

É isso aí, esperamos que devore cada página que escrevemos com todo carinho para você!

Boa leitura!

		MODA O território é dela: Costanza Pascolato 13
QUALIDADE DE VIDA Xô, estresse! 27		
		CULTURA Pela igualdade feminina. 52
AUTOS&CIA Os clássicos que dominaram o asfalto. 59		
		CELEBRAÇÃO Quem está solteiro aí? 47

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

Jornalista Responsável/Redação
Maria Eliza da Silva Rosa
jornalismo@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvião

Criação/ Diagramação
Cláudio S. dos Santos
Jeferson Marinho
Wilson Prado Filho
arte@revistahadar.com.br

Site
Danilo Cassemiro de Campos

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259-7014 / 9144-8747
(15) 7812-6172 ID 119*76172
anuncieaqui@revistahadar.com.br
elmeccomunicacoes@yahoo.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259-7014 / (15) 7812-8350 ID 119*63894
editoracamargo@gmail.com

Colaboradores
Veridiana Petinelli, Luis Carlos Magaldi Filho, Luciana Ribeiro, Maria do Carmo M. Ramos, Josué Mota, Sílvia Strufaldi, Katia Ruzsicska, Rafael Christen e Otton.

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Agradecimentos
Akira Kozu, José Vieira, Célia A. Camargo, Emerson Carriel Cleto, Cildete Saroba, Nidia Oliveira Prestes, Marcelo Augusto de Oliveira Prestes, Mircio e Flávia.

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

Tiragem
8.000 exemplares

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

Biotecnologia

A ciência em função da vida

Para que nossos leitores estejam mais interessados com o mundo tecnológico, conversamos com a Diretora-Executiva do Conselho de Informações sobre Biotecnologia, Alda Lerayer, que nos explicou o que é e para que se destina a Biotecnologia.

A palavra biotecnologia é de origem grega e quer dizer: Bio (vida), logos (conhecimento) e tecnos (designa a utilização prática da ciência). Conforme descreve a especialista no assunto, se tomarmos como exemplo técnicas primitivas envolvendo plantas, animais e microrganismos, veremos que a biotecnologia, a base dos transgênicos, é um ramo de conhecimento milenar. Além disso, mesmo antes da descoberta da genética, processos de fermentação utilizados na produção de queijos, vinhos, pães e iogurtes já utilizavam formas rudimentares da biotecnologia.

Com o conhecimento da estrutura do material genético - o DNA (ácido desoxirribonucleico) - e o correspondente código genético, teve início, a partir dos anos 70, a biotecnologia dita moderna, através de uma de suas vertentes, a Engenharia Genética, ou seja, a técnica de empregar genes em processos produtivos, com a finalidade de se obter

produtos úteis ao homem e ao meio ambiente. Ou seja, produtos decorrentes desses processos são os organismos geneticamente modificados (OGM) ou transgênicos, organismos que receberam um ou mais genes de outros seres vivos para apresentar novas características. Os genes contêm as informações que definem as características naturais dos organismos, como a cor dos olhos de uma pessoa ou o perfume de uma flor. Ao receber um ou mais genes de outro organismo, um vegetal pode se tornar resistente a pragas ou ficar mais nutritivo, por exemplo.

Há mais de duas décadas, bactérias, leveduras e fungos geneticamente modificados atuam diretamente nos processos de fermentação, preservação e formação de sabor e aromas de muitas bebidas e alimentos do dia-a-dia, a exemplo de: iogurtes, queijos, embutidos, pickles, cerveja, vinho, sucos, pães e massas, entre outros.

A biotecnologia, como ciência, tem poten-

cial para oferecer novos produtos, bem como desenvolver técnicas que, aplicadas à medicina, aumentam a qualidade de vida e a eficiência dos tratamentos de doenças, além de produzir alimentos de maior valor nutritivo.

Cientistas de todo o mundo já estão desenvolvendo plantas biofortificadas, geneticamente modificadas para possuir mais vitaminas, proteínas e outras substâncias importantes para a saúde, como as que atuam na redução do risco de doenças cardiovasculares, materno-infantis, gastrointestinais, oculares e até diferentes tipos de câncer, como plantas que poderão ser utilizadas como vacinas, óleos de canola e soja com mais gordura monoinsaturada, que ajuda a reduzir o colesterol (LDL), vegetais que absorvem menos óleo e enriquecidos

UM GRANDE EMPRESÁRIO PRECISA DE UMA BOA FERRAMENTA



R. CAP. LISBOA, 857 TATUI - SP
15 3251-5060

INSTALAÇÕES DE REDE E INTERNET

VENDAS DE NOTEBOOKS, COMPUTADORES,
IMPRESSORAS E ACESSÓRIOS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA

em termos de nutrientes, tais como vitaminas e proteínas, tratamento de doenças que ocorrem por problemas genéticos, produção de órgãos e tecidos para transplante, sem o problema de rejeição, produção de insulina e hormônio do crescimento e uma infinidade de benefícios.

Alda Lerayer ressalta que a biotecnologia vem sendo utilizada para melhorar plantas, visando aumentar a produtividade agrícola

de clima e solo, diminuição de perdas pós-colheita pela produção de plantas que amadurecem mais lentamente e outras”, afirma a diretora-executiva.

Além disso, a biotecnologia também é aplicada na saúde, na fabricação de medicamentos, vacinas e em kits de diagnóstico, além da terapia gênica, uma técnica já em testes que pode alterar a função de células humanas e tratar desde doenças cardíacas até o câncer e a AIDS.

No Brasil, um estudo realizado pela Consultoria Céleres, apontou os benefícios socioeconômicos dos transgênicos na agricultura nacional, como redução de água - 12,6 bilhões de litros, o que significaria abastecer uma população de 287,2 mil pessoas no período de 1996/97 a 2008/09, redução na emissão de CO₂ (decorrente da queima do óleo diesel utilizado em máquinas agrícolas)

sendo testadas plantas transgênicas capazes de despoluir o solo e a água. Estão sendo desenvolvidas também plantas tolerantes a estresses abióticos, a exemplo da seca e de solos salinos, além de trabalhos importantes, inclusive no Brasil, com o eucalipto e a cana-de-açúcar”, completa.

Vale ressaltar também que a ciência busca trabalhar com a inserção de genes que já tenham um histórico de uso seguro na alimentação ou mesmo que, indiretamente, estejam presentes no nosso dia-a-dia.

Um bom exemplo é o gene da bactéria *Bacillus thuringiensis*, que confere a resistência a insetos e pragas que atacam o milho. Há mais de duas décadas, a proteína desta bactéria, que é naturalmente encontrada no solo, passou a ser utilizada na agricultura convencional e, posteriormente, na agricultura orgânica, portanto, integram a nossa alimentação diária, não oferecendo nenhum risco à saúde humana ou animal.

Estes são alguns dos benefícios da biotecnologia, uma tecnologia que promete revolucionar o mercado e a vida das pessoas.

de forma sustentável e com preservação do meio ambiente, bem como para produzir alimentos de maiores valores nutritivos, industriais. “Ainda existem muitas possibilidades de melhoria na agricultura com uso da biotecnologia, como por exemplo, produção de plantas adaptadas às condições adversas

- 270,4 mil toneladas de CO₂, o que representaria a preservação de 2 milhões de árvores de floresta ripária.

Alda também observa que a biotecnologia vem sendo utilizada há anos para minimizar os impactos do homem sobre a natureza: “Para se ter uma ideia dos avanços, já estão



Laboratório Bioquímico Campos Ltda. análises clínicas

- Análises clínicas
- Teste de paternidade (DNA)
- Análise de água
- Análise de alimentos

Há 35 anos cuidando da sua saúde.

Praça Manoel Guedes, 52 - Centro - Tatuí
(15)3251-4216 Fax (15)3251-1681



Cães para todas as idades



Saiba quais são as raças mais indicadas para cada pessoa

Os cuidados na hora de adquirir um cão são extremamente necessários, principalmente na escolha das raças. Em entrevista com o veterinário Paulo Iazzetti Grando (CRMV-SP 11224), ele nos explicou quais são as raças mais indicadas para cada pessoa.

Geralmente, crianças se apegam ao animal de estimação e dependendo da idade, o tornam seu parceiro de todas as horas, fazendo o que querem com os bichinhos e para os pequeninos, entre os mais indicados das raças

de pequeno porte, encaixam-se o poodle, maltês, yorkshire, basset hound, jack russel, de médio porte o cocker e border collie e grande porte, golden retriever e labrador, por serem menos agressivos, de fácil adaptação e neste último caso, mais obedientes.

Os mais usados como cães guia são: labrador e golden retriever, que recebem treinamento específico, indicados inclusive para pessoas que têm algum tipo de deficiência visual. Já nos que se encaixam na categoria cães de guarda, podemos destacar o rotweiler,

pastor alemão, doberman e fila. No caso dos idosos, que não têm tanto tempo para se dedicar ou não têm condições, mas querem ter um cão, os indicados são os sem raça definida (SRD), pois não requerem tanto trabalho, porque geralmente os idosos têm certa dificuldade para ir até alguma clínica veterinária.

Para as pessoas alérgicas, o veterinário explica: "Não há um cachorro específico para alérgicos, mas aconselho os que têm problemas com pelagem a adquirir um cão com pelos curtos, para não soltá-los na casa, para evitar problemas".

Grando afirma que os felinos são mais independentes, sabem se cuidar, mas os caninos são totalmente dependentes dos seres humanos, portanto, não importa a raça, de qualquer forma, irão precisar de alguém para sobreviver. Ele também indica o adestramento para todos os cães, desde os de pequeno até grande porte, mas dependendo da idade de cada um. Geralmente, os treinamentos são iniciados com seis meses de idade.

O veterinário também falou sobre os cuidados com os cães, os quais, diariamente, devem receber uma ração adequada: "Com uma boa alimentação, são evitados alguns problemas. Também aconselho manter bebedouros e comedouros limpos, trocar a água duas vezes ao dia, controlar ectoparasitas, usar vermífugos, aplicar vacinas que imunizam contra doenças infecciosas, pois tudo isso manterá o animal saudável", esclarece.

Logo que adquirir um animal, o proprietário deve levá-lo para uma clínica veterinária, onde será feita a primeira consulta, e o animalzinho será cadastrado e, assim, será iniciada a imunização e vermifugação.

Para evitar o estresse, o profissional da área indica passeios, pois a maioria dos problemas de pele são causados por este fator e prejudicam os animais: "Se eles ficarem o dia todo presos, ficarão estressados, pois precisam descarregar toda a adrenalina diária", finaliza Paulo Grando.

DISTRIBUIDOR

SUPRA

QUALIDADE EM NUTRIÇÃO ANIMAL

MACHADINHO

AGROPECUÁRIA

TODO O CARINHO QUE O SEU AMIGO MERECE!

Rações • Medicamentos • Banho e tosa

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



Dr. Akira Koza
CROSP 92.361

IMPLANTES

**Cirurgião Dentista
& Técnico em Prótese Dentária**

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



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



Emx

Viaje pela Turquia!

As maravilhas que o País tem a oferecer

De tanto andar, chegamos até a Turquia, capital da Ancara, um país eurasiático constituído pela Europa (Trácia) e também pela Ásia (Anatólia), fazendo limites com países como a Bulgária, Grécia, Geórgia, Armênia, Irão, Azerbaijão, Iraque e Síria, recebendo as águas salgadas dos seguintes mares: Mar Negro, Egeu, Marmara e Mediterrâneo. A Turquia tem sua economia voltada para a indústria, comércio e área agrícola.

sitaram, ambos tiveram que entrar descalços e Joseane precisou colocar um véu, seguindo e respeitando as tradições do país.

Quanto ao trânsito da Turquia, Joseane revela que é caótico: "eles não respeitam nada, tanto os motoristas quanto os pedestres e também correm e xingam muito".

O casal encontrou certa dificuldade ao se comunicar com os turcos, pois 90% da população fala somente o idioma local e os visitantes dominam o inglês.

Os fatos que mais chamaram atenção durante os dias de viagem, foram os trajes das mulheres, pois elas usam burca, o churrasco grego que há em todos os cantos, mas a população local chama de Kebab, e diferentemente do Brasil, eles usam carne moída e carnes típicas da região. O café da manhã é um tanto quanto diverso, pois os turcos comem pepino, tomate, queijo e usam temperos bem diferentes logo de manhã. "A cultura é muito interessante, ficamos impres-



Quem esteve por lá no mês de maio, foi o casal Jairo Simões de Almeida e Joseane Garcia Simões de Almeida, apreciando o que a Turquia tem de mais belo. Em Istambul estiveram na Mesquita Azul, Gran Bazar (um shopping que vende ouro, prata e tapetes persas), na Igreja Santa Sofia, Palácio do Sultão, e visitaram Mesquitas e muralhas.

A receptividade durante a viagem foi muito boa, pois segundo Jairo, os turcos gostam muito dos brasileiros e acreditam que a união entre o Brasil e a Turquia será muito boa. Um fato interessante é que nas Mesquitas que vi-

Sua gastronomia é bastante tradicional e quando for viajar, não deixe de experimentar alguns pratos, como o Çerkez tavugu (frango com molho picante de nozes e pão), Yayla çorbası (sopa de iogurte com arroz e hortelã), Sis Köfte (espetadas de carne picada), Imam bayıldı (berinjelas fritas recheadas com cebola, alho e tomate), Salgadinhos Börekler (recheados com carne picada, espinafres ou queijo), Baklava (massa folhada com recheio de avelãs ou pistaches) e uma infinidade de guloseimas turcas.

sionados com a grandiosidade das igrejas e outros pontos", descreve o casal.

O custo para adquirir presentes, comida e tudo mais, é alto, no entanto, mesmo pagando com dólar ou euro, o troco é a lira turca, ou seja, de qualquer forma, o dinheiro terá de ser gasto.

Tanto Jairo quanto Joseane gostam de conhecer lugares novos, mas ressaltam que se algum dia precisarem passar pela Turquia, terão prazer em retornar e com certeza ficariam mais do que dois dias: "A Turquia é maravilhosa", completa a turista.



PACOTE INCLUINDO:

Transporte em exclusividade de turismo. Estada em hotel de 5 estrelas, em apartamentos duplex com varanda privativa, em regime de "breakfast" e café da manhã "buffet" todos os dias. Passagens aéreas para o destino e retornos, com bagagem despachada no destino, com a orientação do guia local e entradas, permissões e monumentos, quando expressamente indicadas. Taxas de embarque, de chegada no 1º dia e de saída no 11º dia. Transporte de bagagem, uma mala em cada lado por pessoa com medidas máximas em centímetros, 20x30x40 e 10x20x20 em serviço de bagagem nos hotéis. Seguro de viagem de turismo e saúde. AGÊNCIA DE VIAGENS PORTUGUES DURANTE TODA A VIAGEM, taxa por pessoa em cada dia. Inclui passagens aéreas e taxa de embarque (consultar parte aérea). Pagamento em 10X sem juros é válido ao comprar junto com a parte aérea (20% entrada + 8X iguais). Consultar lista de hotéis, valores e forma de pagamento e parte aérea.

EM BREVE COM MAIS UMA LOJA EM BOITUVA

Compre qualquer produto CVC na Tatui Turismo e concorra a cruzeiros marítimos com 1 acompanhante no sistema "All Inclusive"

Agente Autorizado



TURQUIA ESPETACULAR - 11 dias

11 dias / 10 noites de viagem visitando Istambul, Ancara, Capadocia, Konya, Pamukkale, Efezo, Izmir, Pergamos, Tróia, Consolida. Saídas determinadas no mês de Agosto, Novembro, Dezembro/ 2010 e Janeiro e Fevereiro / 2011

€ 950
(10X sem juros)

www.tatuitur.com.br

Loja 01: R. Treze de Maio, 771 - Tatui/SP | Fone: (15) 3205.8484 / 89*30189 | Email: tatuitur@tatuitur.com.br



Caderno de
MODA

O comércio reciclado

Aproveite o que os brechós oferecem

Eles sempre estiveram na moda no exterior, mas o Brasil começou a derubar o preconceito há pouquíssimo tempo, embora o conceito não seja novo.

Não se sabe exatamente de quem foi a ideia original de vender roupas usadas, mas no Brasil a coisa é antiga: a palavra brechó foi adotada como uma variação de belchior. Conta-se que no século XIX um mascate chamado Belchior decidiu comercializar objetos antigos e usados no Rio de Janeiro. A partir daí todo estabelecimento desse tipo passou a ser chamado "casa de Belchior".

Muito bem, agora que fomos apresentados, vamos conhecer melhor esse tipo de comércio: os brechós, lojas que realizam vendas de roupas e calçados usados, mas em bom estado de conservação, são opções mais acessíveis para quem tem pouco dinheiro ou prefere um estilo "alternativo" na hora de se vestir.

Ao tocar neste assunto, muitos já podem imaginar um lugar escuro, empoeirado e desorganizado. Mas essa ideia já é ultrapassada. Com a mudança (e aumento) da clientela, os estabelecimentos procuram se adaptar e oferecer mais qualidade nas peças, na organização e no atendimento.

E por que é uma boa opção? 1º - Se você não tem muito para investir numa peça de roupa, dificilmente vai encontrar corte e acabamento numa peça nova e muito barata, 2º - O consumo sustentável e consciente valorizou muito o comércio de peças usadas, 3º - As tendências estão sempre se reciclando, e looks de anos atrás podem estar super atuais agora, 4º - É uma boa opção para comprar roupas de grife e investir em clássicos, sem contar a facilidade de se ter vários estilos à disposição num só lugar.

Os tipos de brechó também variaram. Alguns podem ser filantrópicos e ter a venda de suas peças revertida para alguma instituição. Outros são VIP, onde só consegue comprar quem for indicado por outra cliente. E os tradicionais, com loja própria e roupas com "cara de nova".

Mas se você não conhece nenhum brechó na região onde mora, a ideia é válida para praticar em casa: reúna suas amigas e separem peças para trocar entre si. Afinal de contas, o que é "velho" pra você pode ser novo pra outra pessoa.



Aqui vão algumas dicas:

Seja livre de preconceitos.

Tenha paciência para garimpar! Brechós não são só glamour, é necessário muita paciência para encontrar algo legal no meio de tanta roupa.

Certifique-se de que as peças são desinfetadas antes de serem colocadas à venda.

Certifique-se da roupa que está levando: esteja ciente da qualidade da peça ou do que estiver danificado nela, porque os brechós geralmente não realizam trocas.

Não hesite em provar as peças.

Tenha sempre o contato da loja e se possível faça com que tenham o seu contato também, assim você sempre terá as peças novas e quentinhas na sua mão e estará por dentro de tudo que chegar.

E o mais importante: compre a peça que mais gostou, porque raramente você a verá outra vez.

E boas compras!



O ícone Costanza Pascolato

As raízes da moda italo-brasileira



A jornalista, escritora, empresária, conhecida como o ícone da moda brasileira, Costanza Maria Teresa Ida Clotilde Pallavicini Pascolato, apesar de ser influência em nosso território, nasceu em Siena, na Itália, em 19 de setembro de 1939 e tornou-se uma renomada empresária e consultora de moda.

Autora de três livros como "O Essencial: o que você precisa para saber viver com mais estilo", "Como ser uma modelo de sucesso" e "Confidencial – Segredos de Moda, Estilo e Bem-Viver", a moda na vida de Costanza predominou desde cedo, através da influência de seu pai, que era proprietário da Tecelagem Santa Constância, que posteriormente foi assumida por ela e atualmente é considerada uma das maiores fornecedoras de tecidos do Brasil.

Costanza Pascolato atuou como consultora de moda da revista *Claudia*, colunista da *Vogue Brasil*, era responsável pela coluna de moda na *Folha de São Paulo* e ainda assinou o design de joias da marca *H. Stern*.

Em sua última obra, "Confidencial", Costanza dá dicas de como se vestir e ter estilo próprio aliado à criatividade, adquirindo peças essenciais que nunca fogem de moda e as roupas adequadas para cada tipo físico.

Entre os conceitos básicos, Costanza explica que o passo inicial é descobrir-se, analisar tudo o que se tem guardado (filmes, livros, recordações) para notar com o que você se identifica mais. Em seguida, faça um apanhado daquilo que mais te interessa, como estilos de bolsas, cortes de cabelo e acessórios. Redescubra-se, olhe para seu interior e exterior e valorize o seu corpo antes de qualquer atitude. Assim que avaliar tudo o que tem em seu armário, o que pode ser reutilizado e o que falta, busque peças básicas, como calça jeans, camisa branca, blazer, sapato ou sapatilha, ou seja, o que funciona sempre.

Ter estilo, antes de mais nada, é se gostar e como a própria Costanza revela: "O perigo, para as pessoas comuns, é fazer tudo de uma vez. Querer parecer alguma atriz da novela e colocar tudo o que ela pôde. Você tem que se inspirar em alguns pedaços daquela moça, que dão um tipo de imagem, mas completa com uma coisa que é sua. Aí fica pessoal. Eu sempre adorei a Audrey Hepburn. Para mim, é um modelo até hoje. Mas nunca fui a Audrey Hepburn, faço o que tem que fazer com meu nariz, com minha cabeça e com meu corpo".

Neste caso, o melhor caminho para o look ideal é buscar sua própria essência e só depois acrescentar algo que a moda lhe oferece.

Costanza ensina por onde começar:

1. Revisite sua história

Olhe para sua história e tente lembrar as coisas que você sempre gostou, aquelas que marcaram sua vida. Livros, discos, comidas, filmes, pessoas, personagens. Tudo isso já faz parte de seu estilo de um jeito meio desorganizado, de que você nunca se deu conta.

2. Pesquise

Compre revistas e recorte as fotos de looks ou de personalidades que têm a ver com você. Faça pesquisas na internet, junte imagens de cortes de cabelo, roupas, bolsas, sapatos, cintos, joias. Tudo o que lhe chamar a atenção e que você gostaria de usar.

3. Descubra e goste mais de sua imagem

Peça aos amigos para fotografarem e filmarem você parada, em movimento, caminhando, de frente, de costas, de perfil, de todos os lados, enfim. Olhe para você mesma – para seu rosto, seu corpo, sua pele, seu cabelo – como se fosse outra pessoa. Aprenda a olhar tudo isso em 360 graus. Nunca se esqueça do seguinte: um belo rosto ou um corpo bonito vem em todos os formatos e tamanhos. Aprenda a valorizá-los e a potencializar o que você tem de melhor.

4. A triagem

Volte às fotos que você colecionou e examine-as com mais discernimento, veja se você acha que aquilo que está na foto realmente tem a ver com você. O formato do rosto da modelo com o cabelo que você imaginou para você é parecido com o seu?

5. Pratique a terapia do armário

A partir da pesquisa nos sites, blogs e revistas, você encontrará novas combinações que nunca havia imaginado. Mais uma vez, vá tirando fotos e se olhando no espelho por todos os ângulos. Você descobrirá novo uso para peças que talvez tenham ficado esquecidas em algum canto.

6. Vá às compras

Veja se ficou faltando alguma peça fundamental no seu armário: um jeans que lhe caibem, um sapato básico, um bom blazer, uma pashmina...

O inesquecível



Créditos: Josué Mota



O Realize-se deste mês foi mais que especial, porque além de presentes doados com muito carinho, a nossa realizada Simone Aparecida Valêncio Modos conquistou todos os colaboradores e desde o momento em que recebeu a resposta de seus e-mails, esbanjou felicidade.

Simone tinha o sonho de participar da nossa seção e a transformação foi um presente para ela, que faz aniversário neste mês, é casada e tem duas filhas.

Tudo começou numa quarta-feira que, segundo a própria realizada, foi um dia muito especial, com uma mudança completa no visual, oferecida pelo *Salão Cíntia e Adolfo Cabeleireiros*. No início da manhã, a esteticista *Daniele Galavoti* fez uma limpeza de pele e massagem antiestresse em Simone. Com muito profissionalismo e dedicação, a proprietária *Cíntia Maciel Silva*, tonalizou os cabelos da Simone em tom de mel, fez mechas californianas, cortou os fios em camadas que foram lavados por *Pâmela*, e *Adolfo Silva* fez uma escova progressiva indiana. *Cíntia* finalizou com chapinha e enrolou as pontas. As sobrancelhas foram cuidadosamente tratadas e as unhas foram pintadas na cor vinho, pela manicure *Leila*. Por fim, uma maquiagem com tonalidade prata realçou ainda mais a beleza da Simone.

A loja *Goût Femme e Homme* a presenteou com um belíssimo vestido azul e uma corrente prateada, acompanhada de brincos. As roupas íntimas que complementaram o visual foram da *Loja Insinuante* e o sapato estilo *scarpin* prata, foi um presente da *Mobelli Calçados*. Uma linda cesta de presentes foi oferecida pela loja *O Boticário*, com desodorante colônia da linha Spa Ativar, xampu, condicionador, esfoliante corporal, hidratante energizante e óleo corporal bifásico.

A *Hermelino's Pizzaria* s proporcionou uma noite regada a pizza, vinho e refrigerantes, para Simone comemorar com a família, a realização de um antigo sonho.

Mais uma vez, a cumplicidade e a dedicação dos nossos colaboradores fez com que o sonho de alguém se tornasse real. Muito sucesso, Simone e aproveite cada dia desta nova fase de sua vida.

dia da Simone



Mobéli Calçados



Loja Insinuante



Hermelino's Pizzaria



Cíntia e Adolfo Cabeleireiros



O Boticário



Goût Femme e Homme

Nosso muito obrigado aos nossos parceiros e amigos que mais uma vez nos ajudaram a tornar um sonho em realidade: Cíntia e Adolfo Cabeleireiros, R. Quarto Casteli, 57, Tatuí, fone: (15)3305-3235; Goût Femme e Homme, R. Treze de Fevereiro, 84, Tatuí, fone: (15) 3251-1033; Mobéli Calçados, Praça Paulo Setúbal, 04, Tatuí, fone: (15) 3251-6113; Loja Insinuante, Rua XI de Agosto, 370, Tatuí, fone: (15) 3251-3130; O Boticário, R. XI de Agosto, 102, Tatuí, fone: (15) 3259-4912; Hermelinos Pizzaria, R. Dr. Prudente de Moraes, 1262, Tatuí, fone: (15) 3259-0909; Josué Mota Fotografia, fones: (15) 3251-2536 / 9721-0616 j.motafotografo@yahoo.com.br.

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí - SP, CEP 18270-010 ou mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima.





1



2



3



1- Camisetas a partir de R\$ 25,00*.
• A Econômica - Largo do Mercado, 39
Tatui (15) 3251.8734

2- Blusa de tricoline a partir de 3x de R\$ 15,00*.
• Fine Stampa - Rua Cel. Aureliano de Camargo, 286
Tatui (15) 3251.1189

3- Tênis Mad Bull a partir de 3x de R\$ 25,60*.
• Duo, Kdebra - Rua XV de Novembro, 62
Tatui (15) 3251.3095

4- Pastas em couro a partir de 3x de R\$ 54,10*.
Carteiras em couro a partir de 3x de R\$ 10,00*.
• Kanguru Bolsas e Acessórios Ltda - Rua XV de Novembro, 299
Tatui (15) 3251.8151

*Preços sujeitos a alterações ou enquanto durar o estoque. Consulte regulamento interno



4



Cozinha - Per Tutti Modulados
Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Tatui
Fone: (15) 3205-2571

Iluminação - Elmaluz
Rua Maneco Pereira, 99 - Tatui
Fone: (15) 3305-3506

Persiana - Kichic Decorações
Loja 1 - Rua Chiquinha Rodrigues, 193 - Tatui
Fone: (15) 3259-4500
Loja 2 - Rua Dr. Prudente de Moraes, 70 - Tatui
Fone: (15) 3251-7070

**Utensílios Domésticos/Decoração
Magazine Metrôpoles**
Rua Capitão Lisboa, 657 - Tatui
Fone: (15) 3251-1997

Gesso - Toninho do Gesso
Rua Antonio Emílio de Oliveira, 30 - Tatui
Fone: (15) 3305-2229 (15) 9167-0456

Somando detalhes

As pequenas mudanças que fazem a diferença



Os detalhes quando trabalham em acordo, conseguem um resultado surpreendente. Se as partes estão todas voltadas para o mesmo sentido, para a mesma coerência estética e funcional, o projeto vira um organismo vivo que se desenvolve em plenitude.

O interessante é que quando andamos pelas construções, poucas vezes temos a percepção do conjunto completo, da totalidade edificada. Em geral vivenciamos cantos, pedaços, perspectivas. Os pequenos espaços acabam sendo uma colcha de retalhos das lembranças e dos momentos.

Assim essas pequenas partes se tornam os ambientes onde mais vivemos, onde troca-

mos as impressões habituais com a casa. A sucessão de detalhes integrados traz o prazer de estarmos em um lugar alinhado, com sutilezas previamente intuídas.

A coerência entre as pequenas partes, além da agradabilidade local, traz a sensação de uma harmonia maior, onde a continuidade da proposta se estende pelo caminho, se estende na compreensão geral que desenvolvemos com o nosso passeio.

A frase do arquiteto Frank Lloyd Wright sintetiza a questão: Deus mora no detalhe.

Mas, essa moradia nos detalhes, depende de uma ordem maior e harmônica que os una em uníssono.

Dicas

- O detalhe é de suma importância, mas tem de seguir um projeto maior.
- Se o projeto principal for bem resolvido, será mais fácil resolver com elegância as pequenas partes.
- Os detalhes são parte de um todo, é necessária a coerência entre eles.
- Um detalhe também pode trabalhar pelos opostos, ressaltando aspectos de outro detalhe próximo a ele.

Verdiana Petinelli
www.casaprojeto.arq.br

SETAL
INDÚSTRIA AEROMÁTICA

setalserralheria@hotmail.com

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

NACIONAL
SOLDAS
MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE

Bicos de corte

Maçarico

Tocha MIG

Arame MIG

Regulador de pressão

Produtos originais White Martins você só encontra na representante autorizada

REPRESENTANTE
WHITE MARTINS
Piedade - SP

Tatuí • Itapeva • Boituva • Itapetininga

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

Telhado

As funções da cobertura

A importância de um telhado vai além da estética, pois ele está diretamente relacionado ao conforto, influenciando na temperatura interna dos ambientes e outros fatores que devem ser pensados na hora de construir.

Sua função é proteger o espaço interno de um edifício das condições exteriores, o telhado capta a água das chuvas e proporciona isolamento térmico e acústico.

Os telhados existem em vários formatos, mas são sempre compostos de planos e inclinados, e sua inclinação dependerá das necessidades climáticas de cada região e seu tipo de telhamento. Em países que nevam

e principalmente nos Alpes, a inclinação é superior a 60° a fim de suportar de maneira mais eficiente o peso extra da neve, já em países tropicais como, por exemplo, o Brasil, sua inclinação é de 30°, e quando maior que isso, feito apenas por questões estéticas.

Na hora de cobrir seu telhado, você irá encontrar uma grande quantidade de materiais, como telhas de cimento, de barro, ecológicas, fibrocimento, metálicas, etc.

Cada modelo exige um padrão de inclinação mínimo, mas você deverá considerar as seguintes condições:

- Deverá ser totalmente impermeável
- Proporcionar isolamento térmico e acústico

- Possuir articulação para permitir pequenos movimentos

- Ser resistente o suficiente para condições climáticas da região

- Possuir uma leveza, com peso próprio e dimensões que exigem menos densidade de estruturas de apoio.

Para executar um bom telhado não basta apenas um bom projeto, e sim a contratação de um carpinteiro com experiência.

Rafael Christen
Arquiteto e Urbanista



Pisos & Opções

Ferros de PVC com acabamento apenas **R\$ 9,99/m²**

com acompanhamento de acabamento

Persianas 5x al' juros

Cortinas sob medida - Persianas Automáticas
Divisórias - Box - Paviflex
Portas Sanfonadas - Pisos Laminados
Carpete de Nylon
Telas Mosquiteiras - Forno de PVC - Isopor

Rua Manoel Pereira, 248 Centro - Taubaté/SP - CEP 18.270-400
(15) 3259.3295 (15) 15-78118408 ID 105*6126 e-mail: pisosopcoes@ig.com.br



JOSUE MOTA FOTOGRAFIA

www.jmota.fotografia.wordpress.com 15-32512536 | 15-97210616



Parabéns, Capital da Música

Os 184 anos de Tatuí

Neste mês, a Capital da Música completa 184 anos de pura alegria, crescimento econômico e realizações. A visão de cidadezinha pacata já não faz mais parte de Tatuí, que cresceu tanto no setor industrial, quanto em número populacional (mais de 109 mil habitantes).

Entre os principais pontos turísticos da cidade, destaca-se a Praça da Matriz, cercada por estabelecimentos comerciais e um coreto central que, aos finais de semana, recebe as mais diversas apresentações musicais e de dança, com convidados da cidade e região, enfatizando o título de Capital da Música, complementado pelo Conservatório Dramático e Musical "Dr. Carlos de Campos", um dos maiores da América Latina, tanto em tamanho, quanto pelo número de profissionais que lá estudam ou estudaram, como Rosângela Antunes, Fábio Luz, Catarina Leite Domenici, Pedro Persone, Cezar Augusto Guidini, Leila Mutanen, Sávio Araújo, Eduardo Giancesella, Tânia Lisboa, Maria Angélica Cameron, Maria Luisa Cameron, Vera Holtz, João Brasil, Isaura Melo e uma infinidade de profissionais.

As outras praças abrigam feiras de arte-

sanato e a Casa de Cultura Paulo Setúbal, com um acervo pertencente ao escritor que leva o mesmo nome do museu. A Praça Antônio Prado, mais conhecida como Concha Acústica, é palco de eventos culturais.

Já a Avenida Cônego João Clímaco, conhecida como Avenida das Mangueiras, reserva um espaço para a prática de esportes e caminhadas. O Aero clube de Tatuí é outro local de lazer para os admiradores de planadores, com um amplo espaço, assim como o Parque Ecológico Municipal Maria Tuca, com piscinas naturais, lago e parques.

A esplendorosa Igreja Matriz Nossa Senhora da Imaculada Conceição abriga belíssimas imagens de santos em seu interior, acompanhados de pinturas detalhadas da história católica, assim como a Capela de



São João do Benfica, a Capela do Divino e outras mais.

Na área de eventos anuais, Tatuí não deixa a desejar e realiza carnaval de rua, Festa de São Jorge, Corpus Christi, Semana Paulo Setúbal e Natal. E claro, não podemos esquecer os doces de abóbora, batata e cidra (ABC) e os fios de ovos, que fazem o maior sucesso na região.

Parabéns, Cidade Ternura!



Parabéns
Tatuí - Pereiras

www.revistahadar.com.br



Aniversário de Pereiras

Os 136 anos da cidade do frango

Neste mês, os pereirenses comemoram os 136 anos da cidade de Pereiras, fundada em 11 de agosto de 1874. Com uma extensão de 261 km² e atividades direcionadas à agricultura e avicultura, a aniversariante leva o título de cidade do frango. As atividades comerciais e industriais baseiam-se na produção agropecuária e criação de frangos de corte, principais responsáveis pela geração de renda no município.

Conhecida também como berço de músicos e escritores, a cidade preserva os pontos turísticos, como Morro da Santa, que abriga uma imagem de Nossa Senhora da Concei-



ção, Centro Histórico e Cultural, Clube Serpereiras, Cine São Roque, além dos tradicionais eventos que se destacam na cidade e na região, entre eles, o carnaval de rua e o baile do havaí.

Anualmente, Pereiras realiza a Festa do Frango, criada há 19 anos em uma estrutura própria para receber os munícipes da cidade e região, que desfrutam das maravilhas gastronômicas produzidas com frango, como bolinho caipira, tortas, medalhão e outros pratos típicos e ainda assistem aos shows sertanejos.

Parabéns, Pereiras!

Ao pé do Farol

sobre os Pais

"Os pais fazem dos filhos, involuntariamente, algo semelhante a eles, e a isso denominam "educação"; nenhuma mãe duvida, no fundo do coração, que ao ter seu filho pariu uma propriedade; nenhum pai discute o direito de submeter o filho aos seus conceitos e valorações". (Friedrich Nietzsche)

Li, certa vez, que ao pé do Farol não há luz.

Mas, o que dizer quando falamos não de uma proximidade geográfica, mas emocional, como na relação entre pai e filho, por exemplo?

Somente hoje, distante de meu pai, vejo o suficiente para enxergar, com relativa nitidez, a luz de seu Farol e para compreender a liberdade acolhedora de seu amor que, na época, eu percebia como sufocante e limitador.

Foi preciso jogar-me ao mar, navegar nas ondas e intempéries daquilo a que chamamos vida, para vislumbrar não somente em que me tornei, mas também para reconhecer a segurança do porto de onde parti.

Só assim pude entender não apenas o que hoje sou, mas de que raízes brotei...

Lembro-me de, quando jovem, ter dado a meu pai um livro do genial poeta Kahlil Gibran. No capítulo "Dos Filhos", Gibran escreve:

"Vossos filhos não são vossos filhos. São filhos e filhas da ânsia da vida por si mesma."

Eu, como todo jovem, clamava por liberdade.

E, como jovem, ignorante e esquecido dos perigos do desconhecido, enxergava apenas o mar que à minha frente se expandia.

Dar o livro a meu pai era como dizer a ele: "me deixe viver, me conceda a liberdade plena da experiência."

Lembro que, toda vez que discutíamos sobre liberdade, ele me falava dos perigos que a vida nos reserva. Mas eu, que estava ao pé do Farol, enxergava apenas a beleza do horizonte e meus olhos não percebiam a dureza do percurso...

Hoje sou pai.

Os filhos crescem, amadurecem, e percebo que, como muitos pais, continuo a tratá-los como se tivessem sempre a mesma idade, a mesma mentalidade, as mesmas fraquezas...

Hoje, eu entendo que, para aprender a navegar, precisamos desafiar os tormentos e as borrascas do mar. É chegada a hora de aceitar um dos inevitáveis

designios da vida: se nossos filhos estão ao pé do Farol, eles só poderão ver a luz se entrarem mar adentro...

O melhor que podemos fazer é desejar-lhes boa viagem.

E torcer para que carreguem consigo um pouco de suas raízes.

"Acreditar que basta ter filhos para ser um pai é tão absurdo quanto acreditar que basta ter instrumentos para ser músico". (Mansour Chalita)

"Os filhos são educados como se fossem ficar toda a vida filhos, sem nunca se pensar que eles se tornarão em pais". (August Strindberg)



Qualidade de Vida



Conheça o Peeling

Saiba qual é o tipo mais indicado para sua pele

Em pleno inverno, a pele exige muito mais cuidados do que em qualquer época do ano e é também nesta época que a procura por peeling torna-se maior. Para falar sobre o assunto, entrevistamos a dermatologista Célia Aparecida Rodrigues Pires (CRM-60.403), que nos explicou em quais casos o processo é indicado.

O peeling é uma esfoliação na pele, onde após a aplicação de um ou mais agentes químicos ou físicos, resulta na destruição de partes da epiderme ou derme, seguida da regeneração dos tecidos. Geralmente, o peeling é indicado para o tratamento de sardas, cicatrizes, rugas superficiais e profundas, manchas, cicatrizes provenientes da acne e ceratoses actínicas (lesões que podem levar ao câncer de pele).

Os materiais usados para fazer o procedimento são diversos e incluem o ácido retinoico, ácido salicílico, solução de Jessner, ácido glicólico, ácido tricloroacético e o fenol, além de outros agentes químicos ou agentes físicos



como o dermoabrasão e o laser.

Os tipos de peeling variam e são divididos em: muito superficial, superficial, médio e profundo ou também, facial ou não-facial. No peeling superficial, muitas aplicações são necessárias para gerar resultados e este pene-

tra apenas na epiderme, oferecendo poucos riscos de complicações. O peeling de profundidade média produz uma lesão na derme e se estende até as camadas superiores da derme reticular e geralmente é aplicado uma vez. Já o peeling profundo age nas camadas mais profundas da derme e também nas lesões fundas, como manchas, cicatrizes e rugas.

Dentre os benefícios, podemos citar o rejuvenescimento, a melhora das cicatrizes e o clareamento da pele. As restrições são somente em casos de pessoas que têm a pele extremamente sensível, mas é sempre bom ter o acompanhamento de um profissional especializado. Qualquer pessoa pode fazer o peeling, mas existe a necessidade de uma avaliação médica prévia para indicar o melhor tipo de procedimento para o seu tipo de pele.

Após a realização do peeling, Dra. Célia alerta que alguns cuidados devem ser tomados: "os cuidados com o sol são essenciais e também é necessário fazer a hidratação da pele. A finalização do processo depende da sensibilidade da pele de cada paciente, mas geralmente leva-se de um a seis meses para a pele estar pronta".

Aos interessados em fazer este procedimento, é importante saber que antes de realizar o peeling, a pele deve estar preparada, geralmente com uso de esfoliantes (ácidos) por certo período, sem lesões inflamatórias e no dia do procedimento sem o uso de cremes, pois a pele precisa estar desengordurada. Os resultados após a aplicação incluem a renovação, mais firmeza e uma aparência rejuvenescida.

Plenna
Estética

- Maquiagem Definitiva (sobrancelhas, olhos, boca e estrias)
- Maquiagem Social (casamentos, formaturas)
- Permanente de cílios
- Sobrancelhas de henna
- Drenagem Linfática pré e pós Operatório
- Massagem Modeladora + Aparelho Heccus
- Drenagem Linfática + ultra meso
- Limpeza de pele
- Peeling facial
- Dia da Noiva/Noivo
- Depilação com cera
- Depilação a Laser
- Depilação Artística
- Bronzeamento a jato
- Bambooterapia
- Shiatsu
- Shantala (massagem para bebê)
- Pilates

Cristiane Lisboa
Esteticista e micropigmentadora

Ana Paula Peixoto
Fisioterapeuta / Dermatofuncional

Erika Santos
Esteticista Facial

Maria Eliza Galvão
Cabeleireira

Agora temos também

- Cabeleireira
- Manicure / Pedicure

Agende seu horário
Avaliação Gratuita

Rua 13 de Fevereiro, 224, Centro – Tatuí-SP
(15) 3259-7151 9725-0479
esteticaplenna@hotmail.com



Não tenha vergonha de sorrir

Inovação ortodôntica que supera os aparelhos convencionais



25

Um belo sorriso sempre vem acompanhado de dentes bonitos, saudáveis e alinhados. Pensando nisso e no conforto dos usuários de aparelhos dentários, foi criada a Ortodontia Lingual, uma técnica que consiste em melhorar o aspecto estético dos pacientes e ao contrário dos aparelhos ortodônticos, a técnica baseia-se na total discrição, pois os dentes irregulares são corrigidos através de um aparelho fixado na face lingual, ou seja, por trás dos dentes.

O tratamento pela Ortodontia Lingual é indicado para todo o tipo de necessidade,

exceto em casos que os dentes são pequenos ou indivíduos que têm dificuldades ao abrir a boca, sendo assim, é excelente para as pessoas que necessitam corrigir os dentes, mas não querem que isso acabe influenciando na estética.

Diferentemente do aparelho convencional, a higienização é prática e não exige o uso de agulhas para passar o fio dental entre os dentes. No início, o paciente pode sentir certa dificuldade ao falar, mas após vinte dias isso desaparecerá.

O tempo de um tratamento ortodôntico

depende da maneira em que os dentes se encontram, os cuidados que devem ser tomados e a disposição dos dentes, ou seja, cada caso pode durar meses, ou em média dois anos ou mais. Mas é importante ressaltar que quanto mais jovem, mais rápido será o resultado, porém os adultos também podem se submeter ao tratamento, que neste caso, exigirá mais atenção.

Os benefícios desta inovação no mercado estético são diversos e aparelhos imperceptíveis e discretos são os diferenciais da Ortodontia Lingual.



BÍSCARO

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

Prof. Dr. Sandro Luis Biscaro

Mestre e Especialista em Ortodontia/Unicamp

Doutor e Especialista em Radiologia Odontológica/Unicamp

Professor e Coordenador do Curso de Ortodontia da SPO - Unidade Boituva

Coordenador do Curso de Especialização em Ortodontia do Soepar/Curitiba

Ortodontia
Invísivel

(atendimento na clínica CLIMA)

CLIMA

Boituva: Rua Angelo Gianotti, 32 - Centro - (15) 3263.2192

Cerquilha: Av. Corradi II, 1.178 - Portal dos Pilares - (15) 3384.5505



O Skate e suas manobras

Skatista da área explica como andar sobre rodinhas

Equilibrar-se sobre rodas, nada mais é que um esporte radical que tem adeptos no mundo todo, foi idealizado na Califórnia e popularizou-se em 1973. O objetivo principal de um skatista (quem anda de skate) é andar velozmente e saltar em cima do skate.

No início, os admiradores do esporte podem sofrer algumas quedas e achar que manter-se em cima de uma tábua com eixos e rodas, é impossível. Mas após algumas transformações, o *kicktail* foi adicionado ao skate e a parte traseira da prancha voltada para cima, tornando possível fazer a maior parte das manobras no skate e é considerado o modelo mais usual. O tamanho das tábuas é variado e há as mais largas para a modalidade vertical (onde são realizados grandes saltos e truques antes de chegar ao chão) e as mais estreitas, para street (os skatistas têm liberdade de andar em bancos, corrimões, escadas).

Para os iniciantes, o profissional do skate, Álvaro José Miranda, mais conhecido como Porque, ensinou como eles podem aprender a andar sobre quatro rodas: Inicialmente, a pessoa deve pisar no skate com um pé na frente de cada vez, para ver com qual você se sente mais à vontade. Esse será seu "stance", ou seja, sua base. Seja o pé direito na frente "goofy" e o pé esquerdo "regular". Depois, é preciso aprender a impulsionar com o outro pé e se equilibrar", descreve ele.

Há uma infinidade de manobras possíveis de se fazer com um skate, como *Frontside*, quando o skatista está à frente de um obstáculo, enquanto faz diversas manobras e o *Backside* seria exatamente o contrário de *Frontside*. *Switch stance* é quando a pessoa

muda a posição dos pés no skate e *Kickflip* é quando o skatista está no ar e chuta o lado do skate para baixo com o pé dianteiro. *Manual* é semelhante a uma bicicleta empinada e o skatista levanta a parte posterior ou traseira do skate e fica andando com duas rodas durante um grande período.

Álvaro revela que existem muitas mulheres participando de campeonatos ou aderindo à prática de skate e elas vêm se destacando em campeonatos, tanto que o Brasil possui atletas com nível altíssimo, assim como no exterior.

O skatista Porque destaca que é muito importante haver áreas destinadas para a prática do skate, pois estes lugares são mais seguros, criam uma frequência de atletas e isso acaba gerando campeonatos e pessoas dedicadas, tirando as crianças das ruas e as transformando em atletas.

Mas antes de sair pelas ruas, é necessário

usar equipamentos de proteção, como cotoveleiras, joelheiras e capacete, além de fazer uso de tênis aderentes e confortáveis. Um skate vai além de uma boa aparência, por isso, escolha as melhores rodas e eixos, não se esquecendo de realizar frequentemente a manutenção.

Ao pensar em sua segurança, também leve em conta as pessoas que usam as pistas com você, os pedestres e motoristas. Assim, você pratica esporte com lazer e consciência.

No mês passado, infelizmente aconteceu um acidente envolvendo Rafael Mascarenhas, filho da atriz Cissa Guimarães, que praticava o esporte no interior de um túnel desativado e foi atropelado por um veículo. Com este fato, devemos parar e pensar que se existem tantos adeptos do skate, por que não há locais próprios e seguros, com o objetivo de evitar que tantos outros jovens sejam vítimas deste descaso?



Ondaviva
escola de natação

- Natação para todas as idades •
- Hidroginástica •
- Yoga •
- Aulas de alongamento •
- Ginástica •
- Musculação •

*Seja como seu pai,
curta essa onda!*



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

Um mal chamado

ESTRESSE*Como se livrar desta doença*

Rotina, agitação diária, trabalhos a fazer, traumas, acidentes, assaltos, desemprego e situações novas, são alguns dos motivos que podem ocasionar o estresse, um mal que está presente na vida da maioria dos idosos, adultos, jovens e até mesmo das crianças.

Antes de qualquer coisa, vale lembrar que estresse não é "frescura" e sim uma doença que, se não for controlada, pode atrapalhar a convivência em sociedade e até mesmo prejudicar o próprio indivíduo que sofre com isso, pois um acontecimento negativo ou positivo, o obrigará a adquirir novos hábitos.

Copa do Mundo. Quer motivo maior para que os brasileiros pausem as tarefas diárias e torçam para o time de coração levar o título de melhor do mundo? Sexta-feira, 02 de

julho de 2010: uma data que ficará marcada na história do Brasil e na memória dos torcedores que, juntos, incentivavam a seleção na conquista do Hexa. Eis um motivo que causou indignação aos torcedores e mesmo sendo algo banal, tem capacidade de agir sobre a posição da sociedade e suas respostas mentais, podendo causar estresse, já que a vitória do Brasil era esperada e não se concretizou.

Segundo a psicóloga Luciana Albertoni (CRP 06-68566), o estresse é um dos fatores que sinaliza que a vida está sem qualidade: "É um nível de tensão que o ser humano adquire no dia a dia e sinaliza que a vida está cambaleante. O estresse é um sinal emocional e acabamos não dando conta que deixamos de viver certas coisas". Para a profissional, o primeiro passo para o tratamento é a pessoa entender que não está bem, querer

melhorar e se cuidar, nada muda por acaso e ela também afirma que a psicoterapia e psicanálise, são formas de se analisar de dentro para fora e levar em conta o que cada um tem de bom, ou não tem.

Em meio aos sintomas que caracterizam o estresse, podemos citar o cansaço constante, distração ao realizar tarefas, irritabilidade, solidão, dores corporais, incômodo, esquecimento, além dos efeitos físicos, como aumento da pressão arterial, insônia, perda ou ganho de peso, maior susceptibilidade a infecções e outras doenças.

Para muitas pessoas, é hora de levar em conta o seguinte pensamento do escritor americano Uell Stanley Andersen: "A melhor maneira de melhorar o padrão de vida está em melhorar o padrão de pensamento".



Cristiane de Oliveira Teles

Farmacêutica Responsável - CRF/SP 20336 - Título de Especialista em Manipulação Magistral Alopática



*Garantia e qualidade
na sua prescrição médica.*

HOMENS

escolham a alimentação correta

Como os alimentos podem auxiliar a qualidade de vida masculina

Como o segundo domingo deste mês é Dia dos Pais, dedicamos esta matéria sobre nutrição aos homens, que muitas vezes deixam de se alimentar corretamente e estão mais propensos a desenvolver doenças e problemas cardiovasculares.

Para complementar as informações a seguir, conversamos com a nutricionista Carmen Lúcia Almeida, que explicou por que os homens precisam se alimentar de forma diferente das mulheres: "Eles apresentam diferentes concentrações hormonais e são providos de maior porcentagem de massa magra, comparando-se com a mulher. Quanto maior a porcentagem desta massa, maior o gasto energético".

A profissional destaca que para ambos a alimentação em geral deve ser equilibrada, tanto qualitativamente quanto quantitativamente, mas vários fatores devem ser levados em consideração na hora da elaboração do cardápio, como sexo, peso, altura, idade, compleição óssea, atividade física, fator estresse, patologias de base e hábitos alimentares. Os benefícios reais de cada alimento dependerão das necessidades nutricionais de cada um, assim como os hábitos de vida.

Os alimentos que não podem faltar em uma alimentação saudável são aqueles que asseguram a ingestão equilibrada de proteínas, gorduras, açúcares, vitaminas e sais minerais, além de água. Diariamente, não podem faltar os alimentos que fornecem energia, como os carboidratos (pães, cereais, arroz, batata e massas). Mas Carmen destaca que é recomendável consumir alimentos na versão integral, ou seja, os reguladores que agem fazendo a varredura de substâncias que não são benéficas ao nosso organismo e podem ser encontrados nas verduras, legumes e frutas - fontes de vitaminas, minerais e fibras. Os construtores também são muito úteis e

se encaixam nesta categoria: as proteínas leguminosas (lentilha, ervilha, feijão, grão de bico e soja), proteínas animais representadas pelas carnes brancas e ovos, utilizadas pelo nosso organismo para a produção de tecidos, enzimas e compostos do sistema de defesa e ainda, o leite e derivados que têm como função o crescimento, desenvolvimento e formação de massa muscular.

Outro alimento que deve fazer parte do cardápio diário são os óleos vegetais de boa qualidade como azeite de oliva, óleo de canola, milho, girassol e soja. São ricos em ômega-3, que ajudam o sistema cardiovascular e o controle dos lipídeos sanguíneos. As oleaginosas (nozes, castanha do Pará, castanha de caju, amêndoas) são outros alimentos que devem ser incluídos como parte do cardápio diário. "Os alimentos acima citados podem ser facilmente encontrados na maioria dos restaurantes. Daí a necessidade dos homens ficarem atentos na hora da escolha dos alimentos que devem ingerir, selecionando os que favorecem uma alimentação saudável.

Salientamos que os homens não devem esquecer os alimentos ricos em licopeno (tomates crus ou cozidos em molho ou concentrados de tomate; a melancia, a goiaba, entre outros) que agem na diminuição da atividade de enzimas que estão associadas a problemas da próstata", ressalta a nutricionista.

É importante lembrar que uma alimentação incorreta é aquela que vem acompanhada de excessos ou deficiências nutricionais, como exemplifica Carmen, a ingestão de sal em quantidade acima do recomendado, o uso de condimentos em excesso na preparação dos alimentos, a utilização constante de alimentos industrializados, refrigerantes, bebidas alcoólicas, frituras, carnes com excesso de gordura, doces, dentre outros. "Esta

alimentação é a escolhida pela maioria dos homens que alimentam-se fora de casa. Na pressa de saciar a fome e voltar rapidamente ao trabalho, o ato de alimentar-se é relegado a segundo plano e a escolha recai sobre alimentos como salgadinhos, pizzas, frituras, o que pode trazer danos ao organismo", afirma.

Uma alimentação inadequada pode causar depressão, insônia, indisposição, queda dos cabelos, enfraquecimento nas unhas, má circulação, obesidade, desnutrição nutricional, aumento do colesterol ruim (LDL), falta de concentração nos estudos, dentre outros fatores.

Conforme explica Carmen Lúcia, ao consumir alimentos corretos, as pessoas estarão evitando principalmente o desencadeamento de doenças degenerativas, que são adquiridas normalmente por erros alimentares, como o uso excessivo de gorduras de origem animal, acompanhado de uma vida sedentária. Classificam-se como doenças degenerativas a hipertensão, as doenças cardíacas, o diabetes, a arteriosclerose, mal de Alzheimer, reumatismo, glaucoma, entre outros.

Para a profissional da área nutricional, "assim como a maioria de nossas decisões, a alimentação saudável aliada ao exercício físico, deve estar incluída prioritariamente entre elas. Mude sua vida, faça uma opção pela sua saúde física e mental".

Portanto, o hábito que é adquirido no consumo correto de alimentos poderá determinar uma melhora significativa na saúde. A alimentação adequada deve ser variada, balanceada e moderada, ou seja, devemos nos alimentar de diferentes tipos de alimentos todos os dias, nas quantidades certas para obter calorias necessárias e nutrientes indispensáveis para uma boa saúde, mantendo o sistema imunológico saudável.

Homens, cuidem-se!

Onde os pneus vão parar?!

Como reaproveitar pneus usados



O descarte irregular de pneus usados de motocicletas, carros e caminhões, além de provocar danos ao meio ambiente, pode ser prejudicial à saúde, pois a água parada em pneus é própria para a criação do mosquito da dengue (*Aedes Aegypti*) e outras doenças.

Preocupados com a natureza, proprietários de borracharias de Tatuí aderiram ao Projeto Selo Verde, instituído há dois anos, através da Lei Municipal nº. 4.044/2008, onde as empresas que têm uma preocupação ambiental preenchem um cadastro com critérios do ponto de vista ambiental, como reutilização da água de chuva, coleta seletiva na empresa, projeto de educação ambiental, pneus destinados adequadamente ao Eco-ponto, que fica na Rua Luiz de Camargo, 122, na Vila São Cristóvão, assim como descarte correto de pilhas e baterias. Posteriormente, esta análise é feita pelos técnicos da Secretaria do Meio Ambiente (Sema), cada

item recebe uma pontuação e a partir disto, a empresa é certificada com o Selo Verde.

O secretário do Meio Ambiente, Paulo Borges, falou como funciona o projeto: "A Prefeitura Municipal tem um contrato com uma empresa que periodicamente retira os pneus e leva para outra cidade, onde eles são utilizados para ceder energia à empresa, que obrigatoriamente tem todos os certificados do CETESB, meio ambiente, tudo apropriado, pois não adianta tirar o pneu daqui e mandar em um local que os jogará em qualquer esquina", destaca Borges.

A vantagem, segundo o próprio secretário Paulo Borges, é que os pneus são destinados de maneira adequada, sendo que ao contrário, acabará indo para os ribeirões, riachos, aterros clandestinos e isso poderá causar problemas para o meio ambiente e saúde, por causa da dengue. A preocupação é tirar os pneus do meio ambiente, que entopem a tubulação, causando enchentes e problemas

sociais também, pois em média, são recolhidos 1200 pneus inservíveis por mês. O órgão responsável por visitar as borracharias é a Secretaria de Saúde, através do setor de Combate à Dengue. A Sema participa da coleta e faz o levantamento da quantidade de pneus que são enviados ao Eco-ponto, junto com os integrantes da entidade "Força para Viver", que ajudam na retirada do material. A Vigilância Epidemiológica faz as notificações em caso de irregularidades.

Para as borracharias, o fator positivo é o reconhecimento, pois há divulgação dos que foram certificados, sendo um incentivo e as certificadas são privilegiadas, pois têm comprometimento ambiental e tornam-se preferência entre os clientes.

Já para a natureza, essa atividade é indispensável, pois além de colaborar com a fauna e flora, contribui para uma melhora na qualidade de vida e também ao consumo e descarte conscientes.

CHURRASCARIA
O COSTELÃO

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

SENSAÇÕES DOCES

Sensações Irresistíveis!

Bolos inteiros e em pedaços, doces tradicionais e diet.

Rua Capitão Lisboa, 770 Centro - Tatuí (15) 3259-1223

Os benefícios da **Ração Humana**

A mistura que promete revolucionar a dieta das pessoas

É constante a busca por um corpo definido ou a vontade de estar longe daquelas indesejáveis gordurinhas localizadas. Pensando nisso, a ração humana entrou para o mercado e é consumida em altas doses por pessoas que querem melhorar a estética, pois de acordo com pesquisas, a mistura tem capacidade de estabilizar o sistema digestivo, diminuindo a absorção de gordura, porém, os resultados irão aparecer somente se forem aliados à prática de exercícios físicos.

Para facilitar, a ração humana é vendida pronta, mas especialistas revelam que o ideal é comprar os ingredientes separados, pois desta maneira, a qualidade de cada um deles permanecerá pura.

Conversamos com a nutricionista Camila de Cássia Rodrigues, que orientou os interessados sobre a ração humana encontrada nos mercados: "Ela contém muitos ingredientes em sua composição, também contém sódio em uma quantidade considerável. O indivíduo que comprar essa mistura pode ter alergia ou intolerância a determinado componente, o que levará a efeitos nocivos a sua saúde. Se a pessoa for hipertensa ela corre o risco de aumentar a ingestão de sódio e pó de guaraná que elevam a pressão arterial. Deve-se evitar comprar a ração humana pronta porque ela pode perder as pro-

priedades pela forma como foi armazenada. O ideal é comprar cada um dos ingredientes que são vendidos a granel e fazer a mistura em casa. Assim, você também tem a garantia do que está consumindo".

A profissional da área, ainda esclareceu o que é a tão procurada ração humana.

Hadar>> Quais são os benefícios da ração humana?

Camila>> A ração humana é um composto com diferentes tipos de ingredientes ricos em fibras, como a linhaça, farelo de trigo, germen de trigo, quinoa, farinha de soja, aveia em flocos, gergelim, etc. Entre seus benefícios, a ração humana auxilia no funcionamento intestinal, ajuda na desintoxicação do organismo, acelera o metabolismo e aumenta a eficácia na produção de energia, lubrifica e regenera a flora intestinal, além de ser um auxiliar na redução de peso, na redução dos níveis do LDL (o mau colesterol), aumento dos níveis do HDL (o bom colesterol), redução dos níveis de triglicérides e controle dos níveis de diabetes. Seu consumo regular, portanto, diminui os riscos de doenças cardiovasculares e arteriosclerose, além de contribuir para que as recomendações de ingestão dos nutrientes diários sejam atingidas.

Hadar>> A ração humana ajuda a emagrecer?

Camila>> A utilização da ração humana auxilia no emagrecimento, pois tem a função de diminuir a absorção da gordura, por ser rico em fibras. É importante destacar que a ração humana emagrece desde que sua ingestão seja feita juntamente com uma alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos. A prescrição da ração deve ser individualizada, pois cada pessoa tem as suas peculiaridades.

Hadar>> Existe algum prazo para que a ração possa gerar resultados?

Camila>> Depois do início da ingestão da ração humana, pode-se observar resultados a partir do primeiro mês, mas isso se houver uma combinação de alimentação equilibrada e atividade física nesse período. Pode-se observar uma melhora na qualidade de vida, maior disposição, melhora no trânsito intestinal, e até mesmo perda de peso.

Hadar>> Se a pessoa consumir somente a ração, sem praticar exercícios físicos, poderá emagrecer mesmo assim?

Camila>> O preparo pode auxiliar a perda de peso e o equilíbrio das funções orgânicas, mas não se trata de um "pó milagroso". Ele também é rico em óleos vegetais, que são altamente calóricos, por isso seu uso deve ser limitado. Para emagrecer é preciso inseri-lo, com cautela, em um programa alimentar balanceado aliado à prática de exercícios físicos.

Hadar>> Quem tem uma alimentação equilibrada pode substituir o café da manhã pela ração?

Camila>> O ideal é utilizar a ração como complemento alimentar, adicionada a saladas, sucos, iogurtes e frutas, mas nunca em substituição às refeições, pois ela apesar de nutritiva não contém todos os nutrientes necessários para substituir uma refeição.

Hadar>> Qual é a quantidade ideal para consumo da ração humana?

NutriStore
Suplementos Alimentares
Emagraceadores
Vitaminas
Roupas de Ginástica

Produtos Nacionais e Importados
www.nutristore.com.br

Rua do Cruzeiro, 804 Centro - Tatuí SP - Fone (15) 3305.7624

Camila>> A recomendação é de 2 colheres de sopa por dia, não sendo necessário aumentar a sua ingestão, pois em excesso, devido a sua composição rica em fibras, atrapalha a absorção dos nutrientes dos outros alimentos ingeridos.

Hadar>> A ração humana tem alguma restrição? Qualquer pessoa pode consumir, mesmo tendo diabetes, hipertensão?

Camila>> As pessoas que têm hipertensão devem ficar atentos ao comprar a ração humana já pronta, pois muitas vezes elas contêm muito sódio e pó de guaraná, que elevam a pressão arterial. Quem tem diabetes deve ter cuidado também ao comprá-la pronta, porque em sua composição pode conter mais de um carboidrato, além de açúcar mascavo que eleva os níveis de açúcar no sangue.

Hadar>> Quais são os benefícios de uma alimentação equilibrada?

Camila>> Uma alimentação equilibrada tem como benefícios a ingestão dos nutrientes necessários para a boa nutrição do organismo, podendo melhorar ou manter

a disposição, concentração, memória, bom humor, bom funcionamento do intestino, refletindo em uma pele bonita, cabelos saudáveis, contribuindo para alcançar ou manter o seu peso ideal, além de poder prevenir doenças com as propriedades funcionais que podemos encontrar em vários alimentos.

Estão curiosos para aprender a preparar a ração? Aí vai uma receita da nutricionista Camila, para vocês:

A ração humana de maneira geral é composta por: quinoa, agar agar, açúcar mascavo, aveia em flocos e em farelo, cacau em pó, fibra de trigo, farinha de arroz integral, fubá de milho branco, farinha de soja, gergelim com casca, gérmen de trigo, guaraná em pó, levedo de cerveja e semente de linhaça.

"Mas o interessante é consultar um nutricionista para compor a receita de forma individualizada, colocando aqueles ingredientes que são benéficos para cada caso, pois cada indivíduo tem sua particularidade. Não podemos generalizar que todos os ingredientes da fórmula fazem bem para todas as pessoas, muitos podem ter efeitos colaterais nocivos à saúde com determinados componentes da

ração. Talvez mais interessante ainda do que fazer esta preparação em casa seria fazer o uso destes ingredientes em forma de rodízio, ou seja, ao invés de consumir diariamente todos estes ingredientes, seria interessante fazer misturas com poucos ingredientes, os quais devem ser consumidos, por exemplo, duas vezes por semana. Assim, é possível evitar o aparecimento de uma hipersensibilidade alimentar que pode surgir pelo uso contínuo de um mesmo tipo de alimento. Após preparar a sua ração humana, guardar em potes de vidro (de preferência escuros) na geladeira por até 7 dias", descreve Camila.

Fiquem de olho: "É importante ressaltar que a ração humana deve ser incluída na rotina combinada com uma alimentação equilibrada e prática regular de atividade física. Para termos um resultado satisfatório na melhora do funcionamento do intestino e no emagrecimento é importante seguir a recomendação da ingestão de 2 litros de água por dia, pois a ração é rica em fibras e para que elas atuem no intestino a ingestão de água é fundamental, se a água não for ingerida a ração pode provocar fecalomas, ou endurecimento das fezes.



Os produtos Mironneli recebem a cada coleção inovações em componentes e design que ampliam ainda mais as características de charme e conforto. São a pura tradução da sensação de bem-estar também completada pela beleza visual que as tonalidades citricas trazem para a temporada.

mironneli

Pés cansados nunca mais.

Acesse www.mironneli.com.br e conheça outros modelos.





Uma droga chamada cigarro

Os males que o tabaco traz para a saúde e meio ambiente

Nesta seção, falaremos sobre o cigarro que, mesmo sendo algo consumido por grande parte da população mundial, é uma droga causadora de dependência e outros males que agridem a saúde e também o meio ambiente. Vale lembrar que 29 de agosto é o Dia Nacional de Combate ao Fumo.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), diariamente, cerca de 100 mil crianças aderem ao fumo e aproximadamente cinco milhões de pessoas morrem anualmente, em razão do tabaco, sendo que um terço dos adultos em todo o mundo (1,3 bilhão de pessoas) fuma, atingindo 47% dos homens e 12% das mulheres.

Há 4.700 substâncias tóxicas no cigarro, como a nicotina, alcatrão, monóxido de carbono, cetonas, substâncias radioativas (polônio 210 e cádmio), arsênico, chumbo, agrotóxicos e outros. Porém, o componente que causa a dependência é a nicotina, encontrada também em charutos, cachimbos e cigarros de palha, com capacidade de produzir a sensação de prazer a quem fuma, por isso ao longo do tempo, aumentará o número de cigarros para suprir as necessidades do cérebro que se adaptou com o produto, ou seja, a partir deste momento a pessoa tornou-se dependente.

Entre as doenças que o consumo de cigarro pode causar, está o câncer de pulmão, rins, laringe, cabeça, pescoço, mamas, bexiga, esôfago, pâncreas e estômago, além de piorar ou vir a causar leucemia, câncer de pele, fígado, colo uterino, intestinos, vesícula biliar, adrenal, doenças do coração, acidentes vasculares cerebrais, problemas respiratórios como bronquite, enfisema, doenças pulmonares, impotência sexual, catarata e mais uma série de complicações.

Os riscos para a saúde são incontáveis e a frequência com que os fumantes adoecem é maior, pois o cigarro reduz a resistência física, diminui o fôlego para prática de atividades e os adeptos da droga envelhecem mais rápido, os dentes tendem a ficar amarelos e a pele também sofrerá com este hábito.

Para as mulheres grávidas, os riscos são ainda maiores, pois há possibilidade de aborto, defeitos congênitos no bebê, nascimento prematuro e mais doenças – durante a vida da criança – do que os bebês que foram geradas por mães não fumantes. Os não fumantes também sofrem com o cigarro, que por conter muitas substâncias tóxicas, impregna locais fechados e acomete quem está no mesmo ambiente e conseqüentemente poderá desenvolver as doenças citadas acima.

Como falamos no início, a natureza também paga por esse hábito, pois conforme o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a cada 300 cigarros produzidos, uma árvore precisa ser queimada para suprir os fornos à lenha que fazem a secagem das folhas do fumo e o que sobra dos cigarros, os filtros, geralmente são jogados nas ruas, praças, rios e praias. O tempo para decomposição dos filtros é de 100 anos e isto significa que ele passará de geração em geração e ainda estará afetando o meio ambiente e os seres humanos.

Está na hora de refletir mais sobre o assunto e evitar que os males causados pelo cigarro agridem ainda mais as pessoas, lembrando ainda, que 25% das doenças coronarianas (infarto e angina), 85% das complicações pulmonares obstrutivas crônicas (bronquite e enfisema), 30% dos casos de câncer, 25% das doenças cerebrovasculares, úlceras digestivas e infecções respiratórias estão associadas ao uso excessivo do cigarro.

Você já ouviu falar sobre a Psoríase?



Este mês, falaremos sobre um assunto desconhecido para muitos e para isso, entrevistamos a dermatologista Eulina Antônia Bertin, CRM SP63626 que, com grande conhecimento sobre a psoríase, esclareceu o que é esta doença.

Hadar>> O que é psoríase?

Dra. Eulina>> A psoríase é uma doença inflamatória, não contagiosa, benigna, crônica e bastante comum na população, cuja causa ainda é um mistério para a medicina.

Hadar>> A psoríase acomete muitas pessoas?

Dra. Eulina>> Cerca de 2% da população mundial é acometida pela doença e a maior frequência é na raça branca.

Hadar>> Quais são os fatores que desencadeiam a psoríase?

Dra. Eulina>> Sabe-se que, em indivíduos geneticamente predispostos, a doença pode ser desencadeada por alguns fatores ambientais ou estresse orgânico e emocional. Em cerca de 30% dos casos, são encontrados antecedentes familiares de psoríase. A doença pode iniciar-se na infância até aos com mais idade, mas usualmente inicia-se nos primeiros anos da vida adulta.

Hadar>> Como a psoríase se manifesta?

Dra. Eulina>> Com lesões rosadas ou avermelhadas, brilhantes, recobertas por escamas frouxas e prateadas. As localizações preferenciais são sobre as articulações e superfícies extensoras das extremidades, como joelhos e cotovelos. No tronco, especialmente na região sacra e nádegas, nas palmas das mãos e planta dos pés. Também acomete couro cabeludo. Quando as articulações são acometidas, ocorre inflamação e dor, sendo que esta condição é conhecida como artrite psoriática.

Hadar>> Psoríase tem cura?

Dra. Eulina>> A psoríase é uma doença que pode apenas ser tratada, mas não curada. Pode permanecer em regressão espontânea ou induzida por semanas, meses ou anos. Como a cura completa da psoríase, em geral, não é alcançada, o médico e o paciente devem ter objetivos realizáveis, como diminuição da escamação, da coceira e melhora do aspecto com cosmético.

Hadar>> Como as lesões podem melhorar?

Dra. Eulina>> A apresentação das lesões pode ser influenciada por fatores ambientais, como melhora com a exposição solar moderada e umidades, mas pioram com o ressecamento da pele, pequenos traumas cutâneos, doenças como a faringite estreptocócica, diabetes não controlado, uso de alguns medicamentos e estresse emocional.



nal. No inverno, os pacientes apresentam piora no quadro, por causa do ressecamento da pele e do frio e, por isso, é necessário usar sempre um hidratante.

Hadar>> Qual é o tratamento?

Dra. Eulina>> O tratamento da psoríase deve levar em conta muitos fatores, como a extensão do envolvimento cutâneo, as áreas afetadas, o estilo de vida do paciente, outros problemas de saúde apresentados pelo doente e medicamentos em uso. Em climas ensolarados como o nosso, a exposição à luz solar pode ser acrescentada ao regime terapêutico. Em indivíduos com menos de 5% de área corporal envolvida, inicia-se o tratamento tópico com pomadas a base de corticoides. A fototerapia também pode ser utilizada, associada a medicamentos psoralênicos.

Dra. Eulina ressalta que a psoríase tem um aspecto estigmatizante, mas não é contagiosa. O ideal é explicar, para quem não sabe, que a doença é apenas um processo inflamatório. Desta maneira, todos saberão o que é a psoríase e quem tem poderá viver mais confiante e não sofrerá com os possíveis preconceitos que possam surgir.

 **odonto clean**
saúde para seus dentes

Clinica Geral • Estética
Ortodontia • Endodontia
Adulto e Infantil

Visite-nos, faça uma avaliação
e veja os benefícios que temos a oferecer!!!

Dra. Marina Ribeiro de Almeida
CROSP - 83311
Dra. Sheila Ribeiro da Silva Machado
CROSP - 87163

Rua Capitão Lisboa, 951 • 1º andar • Centro • Tatuí • Fone: 15.3251.9181

DIAGNÓSTICO
RADIOLOGICO
DR DE LAMARE

Ultrassom

Dr. Fernando De Lamare Paula
CRM 87.269

**Atendendo em novo endereço:
Avenida das Mangueiras, 416 - Tel.: 15 3305-1301**

Em busca de Qualidade

Os hábitos que podem ajudar

Qualidade de vida está ligada ao bem-estar físico e mental, além de equilibrar aquilo que nos cerca, deixando tudo em plena harmonia. Esses aspectos são alcançados através de boa convivência com as pessoas, com o cuidado próprio e também na aquisição de hábitos saudáveis, não se esquecendo do primordial: saúde.

Costumes básicos como tomar café da manhã composto por frutas, cereais e leite ajudam a iniciar o dia com mais disposição, comer vegetais ao menos uma vez ao dia também é muito eficaz, praticar atividades físicas acompanhadas por profissionais, dormir pelo menos seis horas diariamente e beber pelo menos cinco copos de água por dia, são alguns dos aliados da saúde. Evitar

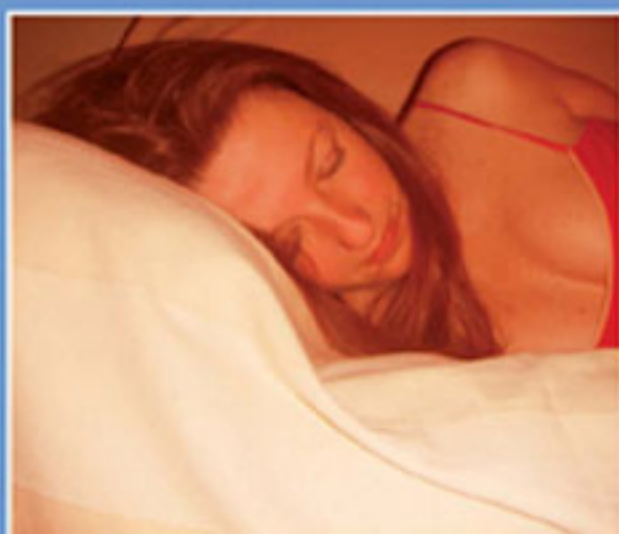
o consumo excessivo de alimentos doces ou frituras são alguns pontos positivos para a manutenção do peso e prevenção do aparecimento de doenças. Usar protetor solar ao sair, não fumar e nem usar drogas, são outros hábitos que colaboram para alcançar a qualidade de vida e já fazem uma enorme diferença no cotidiano.

Para começar, listamos algumas atitudes que se forem tomadas, ajudam você a ter uma vida saudável: Durante as refeições, use alimentos crus, pois eles têm mais nutrientes que os cozidos e enzimas digestivas, que auxiliam na absorção de nutrientes. Quem mentaliza um objetivo, tem mais chances de conquistá-lo, basta tentar. Esqueça algumas mágoas que você guardou durante a vida, pois desta maneira, seus dias se tornarão

mais agradáveis. Cuide-se, pois você precisa se gostar em primeiro lugar.

Nas desilusões amorosas, quem sofreu ou sofre com o término de um relacionamento, deve ter em mente as seguintes indagações: "para quê?", "por quê?" e "como?", pois desta maneira, você evitará que alguns erros cometidos sejam praticados novamente e que assim, possa desfrutar de bons momentos que surgirão. Pense positivo e tenha sempre um propósito de vida. Desfrute de boas companhias, faça atividades que goste, viva em harmonia com seus familiares e equilibre sua vida pessoal e profissional. Esses passos não trarão a felicidade momentânea, mas mostrarão o caminho.

E como estamos falando em qualidade de vida, não poderíamos deixar de falar sobre





de Vida

você a ser mais saudável

alimentação. Na busca constante para prolongar os dias de vida e viver melhor, especialistas garantem que a ingestão equilibrada de certos alimentos também previne doenças e gera benefícios a longo prazo.

O alho é bastante usado na culinária e é responsável por reduzir a pressão arterial e também atenuar as taxas de colesterol ruim, prevenindo ainda, o aparecimento de tumores malignos, mas o ideal recomendado é um dente por dia. Já o azeite, outro componente presente na gastronomia, reduz o colesterol ruim, conhecido como LDL, ao ser trocado pela manteiga, causando a redução de aproximadamente 40% dos riscos de doenças coronarianas e o recomendado é uma colher de sopa por dia. Quem também auxilia na diminuição das

taxas do LDL é a aveia. Sua ingestão diária deve ser de 40 gramas.

Outra aliada do coração é a castanha do pará, que através da Agência Americana de Controle de Alimentos e Remédios (FDA), recebeu a certificação de redutora de doenças do coração. Deve-se ingerir cinco unidades por dia.

O chá verde, usado por pessoas que pretendem perder peso, também auxilia na prevenção de tumores malignos e é capaz de diminuir as doenças do coração, além de prevenir pedras nos rins. Geralmente, recomenda-se quatro a seis xícaras por dia. A maçã, uma fruta apreciada por muitos, ajuda a prevenir tumores malignos, reduz doenças cardíacas e a pressão sanguínea, sendo muito útil no impedimento de


doenças oculares como a catarata.

Neste meio, o vinho tinto também atua positivamente, pois a uva vermelha de onde deriva a bebida, aumenta o bom colesterol e ajuda a evitar o acúmulo de gordura nas artérias do coração, mas deve ser bebido de forma controlada, ou apenas uma taça de vinho tinto por dia.

A nutricionista Carmen Almeida, complementa quais alimentos são indicados para favorecer o coração, ter mais disposição e qualidade de vida: "Para prevenir o coração de doenças e deixá-lo mais saudável, é importante que alguns alimentos façam parte das refeições", analisa.

Os alimentos a seguir são essenciais para o bom desempenho cardiovascular: peixes (ricos em ômega 3), são fontes de





vitaminas A, D e B, e grande quantidade de minerais, devendo ser consumidos pelo menos uma vez por semana; uvas: são ótimas antioxidantes, impedindo a oxidação do colesterol que por sua vez causa arteriosclerose e coágulos nas artérias, sendo também ótimas anticancerígenas; derivados da soja (tofu, leite de soja e proteína de soja) que contêm grandes quantidades de gorduras poliinsaturadas, fibras, vitaminas e minerais; banana previne angina do peito, infarto, arritmias e insuficiência cardíaca; brócolis é rico em vitaminas C e E, vitaminas do complexo B, ácido fólico, proteínas e é uma hortaliça muito útil para a prevenção de muitas doenças, inclusive doenças cardiovasculares e câncer. As nozes apresentam altas concentrações de ácidos graxos, com isso, elas se tornam fontes de energia para o funcionamento do coração, já que esses ácidos constituem a fonte primária de energia que as células do coração precisam; a ervilha possui potássio que é muito importante para o funcionamento do coração, além de conter também outros minerais; romã, pois estudos recentes vêm apresentando resultados satisfatórios na ingestão diária do suco de romã para prevenir o endurecimento das artérias, diminuindo o colesterol.

O consumo de alimentos saudáveis e a prática de exercícios físicos podem auxiliar na melhora da qualidade de vida, pois como explica a nutricionista, esses dois fatores devem sempre caminhar juntos, para ajudar a manter as funções vitais em equilíbrio. "Manter uma dieta saudável associada à prática de exercícios físicos regulares, pelo menos 30 minutos diários, é a combinação ideal para se viver bem e com saúde", garante.

Assim como Carmen Lúcia ressalta, devemos levar em conta que "as mudanças de hábitos devem incluir, tanto mudanças na alimentação quanto a prática de atividades físicas regulares. Isso com certeza exige muita disciplina, dedicação e, sobretudo, o desejo de permanecer saudável para usufruir da companhia dos entes queridos e dos amigos", finaliza.

Nesta matéria, não poderíamos deixar de lembrar que 05 de agosto é o Dia Nacional da Saúde e não há data melhor que ilustre a qualidade de vida, do que o dia da saúde, pois ambos estão relacionados e na falta de um, o outro não existirá, ou seja, quem não cuida da saúde, não terá qualidade de vida. Por isso, para manter-se livre das doenças,



cuide-se e faça exames preventivos e tenha uma boa alimentação diariamente.

Como agosto é o mês que engloba a qualidade de vida, dia 29 é Dia Nacional de Combate ao fumo e devemos fazer um alerta, pois quem quer qualidade de vida, deve deixar de lado esta droga que, ultimamente, vem vitimando mais mulheres do que homens, pois as atinge através da manifestação de câncer de mama, colo de útero, pulmão, entre outros, causando um aumento no sexo feminino de 134% nas últimas duas décadas, conforme dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Outro fator de risco é a frequência com que as mulheres desenvolvem ataques cardíacos e derrames, pois a ingestão de pílulas anticoncepcionais, associada ao cigarro, pode agravar este quadro.

Para ilustrar melhor o que é qualidade de vida, temos o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). Nele, se faz um comparativo de riqueza, alfabetização, educação, média de vida, natalidade e avalia-se o bem-estar das pessoas. No Brasil, uma das cidades que mais se destaca neste índice é São Caetano do Sul, localizada no Estado de São Paulo. Para exemplificar: os cidadãos que são alfabetizados têm mais chances de entrar para o mercado de trabalho e adquirir o que é necessário, alcançado a partir de um bom nível de educação, assim como os indivíduos que buscam o bem-estar e o alcançam.

A chave para abrir as portas da qualidade de vida é se desvincular daquilo que é prejudicial, pois somente terá condições de saúde e bem viver, aquele que se ama em primeiro lugar.



OFERTAS DE FILHO PARA PAI!



Ofertas super especiais e preços incríveis! Aproveitem!



Argamassa Quartzolit Interno AC 1 20 kg
 por apenas **R\$6,39**
 à vista ou em 3x de R\$2,13



Argamassa Quartzolit Externa AC 2 20 kg
 por apenas **R\$17,99**
 à vista ou em 3x de R\$5,99



Argamassa Quartzolit Interno Fôrta Rápido 20 kg
 por apenas **R\$22,90**
 à vista ou em 3x de R\$7,63



Piso Gerbi Extra 40x40
 Ref. 4502 PCI 4
 de ~~R\$27,49~~
 por apenas

R\$15,90

à vista em 3x de R\$5,30

gerbi

IMPERDÍVEL

Lef
Piso LEF Extra

44x44 Ref. Angra PCI 5
 44x44 Ref. Elzora PCI 4
 44x44 Ref. Verona PCI 4

por apenas **R\$8,19**
 à vista em 3x de R\$2,73

Majopar
Piso MAJOPAR Extra

35x35 Ref. 35055 PCI 2
 35x35 Ref. 35115 PCI 2
 35x35 Ref. 35150 PCI 4

de ~~R\$10,39~~
 por apenas **R\$8,49**
 à vista em 3x de R\$2,83

CEDASA
Piso CEDASA Extra

31x45 Ref. Marmo Degr 8 PCI 3
 31x45 Ref. Marmo Cruz 8 PCI 3
 45x45 Ref. Marmo Cruz PCI 4

de ~~R\$10,29~~
 por apenas **R\$8,49**
 à vista em 3x de R\$2,83

SASAZAKI

Portas e Janelas

Belfort

Veneza de Correr Belfort Sasazaki 1,0x1,5 c/Grade Ref. 6251311-0
 por apenas **R\$299,90**
 à vista ou em 3x de R\$99,97

ICF
Piso FORTALEZA Extra

45x45 Ref. 4300 PCI 5
 45x45 Ref. 4305 PCI 4
 45x45 Ref. 4305 PCI 4

por apenas **R\$7,99**
 à vista em 3x de R\$2,66

Lume
Piso LUME Extra

43x43 Ref. 43533 PCI 4
 33x51 Ref. LS533 PCI 4
 43x43 Ref. 43321 PCI 4

de ~~R\$11,49~~
 por apenas **R\$7,49**
 à vista em 3x de R\$2,49

Lume
Piso LUME Extra

33x51 Ref. LS 517 PCI 3
 33x51 Ref. LS 531 PCI 4
 33x51 Ref. LS 530 PCI 4

de ~~R\$11,49~~
 por apenas **R\$9,90**
 à vista em 3x de R\$3,30

Com mais de 20 modelos de pisos e revestimentos por apenas **R\$9,90**

Belfort

Vitrô de Correr Belfort Sasazaki 1,0x1,5 c/Grade Ref. 6251313-0
 por apenas **R\$224,90**
 à vista ou em 3x de R\$74,97

SAVANE
Piso SAVANE Extra

40x40 Ref. Beira PCI 4
 40x40 Ref. Nivari PCI 4
 40x40 Ref. Nivari Verde PCI 5

de ~~R\$9,99~~
 por apenas **R\$7,99**
 à vista em 3x de R\$2,66

incefra
Piso INCEFRA Extra

45x45 Ref. PO 32760 PCI 3
 45x45 Ref. PO 32820 PCI 4
 45x45 Ref. PO 32820 PCI 4

de ~~R\$12,99~~
 por apenas **R\$9,90**
 à vista em 3x de R\$3,30

Toda a linha de pisos e revestimentos INCEFRA por apenas **R\$9,90**

RG
Piso ROCHA GRES Extra

26x36 Ref. 2102 PCI 3
 26x36 Ref. 2800 PCI 3
 35x35 Ref. 4020 PCI 3

por apenas **R\$7,99**
 à vista em 3x de R\$2,66

Belfort

Prática

Porta Mista Belfort Sasazaki 6621365-7 E 6621364-9 D
 por apenas **R\$263,90**
 à vista ou em 3x de R\$87,97

Alumínio
 EVOLUTION
 Silenfort
 Alumifort

MEGA PROMOÇÃO Sasazaki
 Toda linha Sasazaki com desconto de 17% para pagamentos à vista!

ENTREGA RÁPIDA

R\$

Ofertas válidas de **2 a 21 AGO/10**

Fotos meramente ilustrativas. Promoção válida por tempo limitado, no enquanto durarem os estoques.

FORTLEV
Caixa D'água Fortlev Azul
100 l capacidade
de apenas **RS 112,90**
à vista em 3x de **RS 37,63**

Eternit
Telha Canaleta 49 Eternit 8mm

Medida	por apenas	à vista em 3x	de
4,50 mt	RS 88,49	RS 29,49	de
4,50 mt	RS 88,49	RS 29,49	de
5,50 mt	RS 109,99	RS 36,66	de
5,50 mt	RS 109,99	RS 36,66	de
6,50 mt	RS 132,99	RS 44,33	de
6,50 mt	RS 132,99	RS 44,33	de

Eternit
Telha Eternit

Medida	por apenas	à vista em 3x	de
4,50 mt	RS 88,49	RS 29,49	de
4,50 mt	RS 88,49	RS 29,49	de
5,50 mt	RS 109,99	RS 36,66	de
5,50 mt	RS 109,99	RS 36,66	de
6,50 mt	RS 132,99	RS 44,33	de
6,50 mt	RS 132,99	RS 44,33	de

RG LG
Pia de Granito RG&LG

Medida	por apenas	à vista em 3x	de
Gran - 2,44x1,50mt	RS 21,29	RS 7,09	de
Gran - 1,50x1,50mt	RS 17,29	RS 5,76	de
Gran - 1,80x1,50mt	RS 20,49	RS 6,83	de
Gran - 2,10x1,50mt	RS 23,69	RS 7,89	de
Gran - 2,44x1,50mt	RS 27,49	RS 9,15	de
Gran - 1,50x1,50mt	RS 20,49	RS 6,83	de
Gran - 1,80x1,50mt	RS 24,49	RS 8,16	de
Gran - 2,10x1,50mt	RS 28,79	RS 9,59	de
Gran - 2,44x1,50mt	RS 32,99	RS 11,00	de
Gran - 3,00x1,50mt	RS 41,49	RS 13,83	de
Gran - 3,60x1,50mt	RS 49,99	RS 16,66	de

LUCASA portas e janelas Ulsan
Porta de Abrir Lucasa Básica Postigo
c/Grade Elo 1358-1 E / 1358-2 D
por apenas **RS 309,90**
à vista em 3x de **RS 103,30**

DESCONTOS ESPECIAIS
para mais produtos LUCASA, Confira!
3432-8 / 3434-25 / 3433-23

Vitrô de Correr Lucasa Básica
1,0x1,5 c/Grade Ref. 2099-0
por apenas **RS 184,90**
à vista em 3x de **RS 61,63**

Veneziana de Correr Lucasa Básica
1,0x1,5 c/Grade Ref. 2132-0
por apenas **RS 255,90**
à vista em 3x de **RS 85,30**

Vale do Sol
Churrasqueira Grande VALE DO SOL
0,75x2,20
Pré-moldada de apenas **RS 395,90**
à vista em 3x de **RS 131,97**

POLY VEDA CALHA
Veda Calha 280 g PULVITEC
por apenas **RS 10,99**
à vista em 3x de **RS 3,66**

DECOCORES
Vitrô de Correr Alumínio Decocolores
1,0x1,5 c/Grade c/Barras por apenas **RS 332,90**
à vista em 3x de **RS 110,97**

JB Substância
Toucaador Conjunto JB Capri
0,60 mt por apenas **RS 239,99**
à vista em 3x de **RS 79,99**

JB Substância
Gabinete Cozinha JB Branco Fox
1,50mt por apenas **RS 269,99**
à vista em 3x de **RS 89,99**

JB Substância
Gabinete Cozinha JB Branco Fox
2,00mt por apenas **RS 346,99**
à vista em 3x de **RS 115,66**

geo PLUS ESTE DÁ LIGA.
10 20 kg de apenas **RS 3,99**
à vista em 3x de **RS 1,33**

GYOTOKU PISOS
Piso GYOTOKU Extra 42x42 Ref. Gallery White P1 4 de apenas **RS 25,99**

IMBATIVEL
Forno de PVC Branco
3 mt, 6 mt e 7 mt por apenas **RS 11,99 m²**
à vista em 3x de **RS 3,99**

DECOCORES
Veneziana de Correr Alumínio Decocolores
1,0x1,5 c/Grade por apenas **RS 425,90**
à vista em 3x de **RS 141,97**

METALMAX
Porta de Correr Quadriculada Metalmax
1,50mt D/E Ref. M0002 por apenas **RS 404,90**
à vista em 3x de **RS 134,97**

METALMAX
Porta de Correr Quadriculada Metalmax
2,00mt Ref. M0001 por apenas **RS 562,90**
à vista em 3x de **RS 187,63**

geo PLUS ESTE DÁ LIGA.
10 20 kg de apenas **RS 3,99**
à vista em 3x de **RS 1,33**

CAETANO & CAIXA
Venda hoje mesmo à Rede Caetano e conheça a Construcard, uma linha de crédito em financiamento com as melhores taxas e juros do mercado, tudo com a qualidade e flexibilidade da Caixa Econômica Federal & Rede Caetano.

PORCELANATOS
Porcelanato GYOTOKU 45x45 Extra Ref. Polar PD 5 de apenas **RS 20,90**
à vista em 3x de **RS 6,97**

TUBOCON
Tubo Esgoto TUBOCON
2" por apenas **RS 53,99**
3" por apenas **RS 64,99**

TUBOCON
Tubo SOLDÁVEL TUBOCON
2 1/2" por apenas **RS 7,29**
3 1/2" por apenas **RS 28,99**

Celite
Cj. Sanitário Celite Versato 3 pcs de apenas **RS 399,99**
à vista em 3x de **RS 133,33**

Celite
Cj. Sanitário Celite Riviera 3 pcs Revisto de apenas **RS 289,99**
à vista em 3x de **RS 96,66**

Celite
Bacia c/ Caixa acoplada Celite Riviera de apenas **RS 309,99**
à vista em 3x de **RS 103,33**

CAETANO Rede Caetano 6 lojas para melhor atendê-los

Trav. Baronesa Pereira, 532 Fone/Fax: (31) 3322-0000 Tatuí - SP	Rua Anselmo de Campos, 593 Fone: (31) 3322-0000 Tatuí - SP	Rua Manoel de Lenc, 295 Fone: (31) 3267-3293 Capela do Alto - SP	Rua Cel. Eugênio Mota, 965 Fone: (31) 3262-1439 Boitava - SP	Rua Cel. Eugênio Mota, 68 Fone: (31) 3268-9070 Boitava - SP	Rua Quinto Beato, 154 Fone: (31) 3272-6793 Raposoáguia - SP
---	--	--	--	---	---

ICAP: É hora de aprender!

Como a entidade de Cerquillo prepara adolescentes para o mercado de trabalho

O Instituto da Criança e do Adolescente Profissionalizante "Roberto Correa Leite", mais conhecido como ICAP, foi fundado no dia 24 de novembro do ano de 1999, e é uma Organização não Governamental, sem fins econômicos, que disponibiliza cursos aos adolescentes que estudam em escolas públicas de Cerquillo, para o posterior ingresso no mercado de trabalho. As aulas são ministradas por voluntários e supervisionadas por Célia Regina de Siqueira, coordenadora pedagógica da entidade. Atualmente, o ICAP desenvolve o módulo Mostrando Caminhos, para adolescentes de 13 a 16 anos, com oficinas focando o desenvolvimento pessoal e o módulo "Abrindo Caminhos" que é para jovens acima dos 15 anos, principalmente os que concluíram o primeiro módulo, pois age como um complemento, interligado com a Abrinca, uma mini empresa experimental, que promoverá a inserção dos adolescentes em estágios ou regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), através de um cadastro enviado às empresas da cidade. Os participantes podem se inscrever em três oficinas e os materiais utilizados nas oficinas, assim como os lanches dos alunos, são cedidos pelo ICAP.

A Hadar conversou com a responsável pelo grupo de comunicação da entidade, Andressa Cinto Ceccarelli Saccon, que nos explicou um pouco mais sobre o trabalho da ICAP.

Hadar>> Qual é o objetivo do ICAP?

Andressa>> O ICAP visa oferecer oportunidades aos adolescentes para desenvolverem suas potencialidades físicas, intelectuais e emocionais, capacitando-os a assumirem o



papel de cidadãos, participantes na construção de uma sociedade solidária e oferecer oportunidades de preparo para o ingresso imediato ou futuro no mercado de trabalho e de complementação de renda familiar, integrando o núcleo familiar em todo o processo educativo.

Hadar>> Quantos jovens são atendidos atualmente?

Andressa>> Hoje o ICAP tem 140 adolescentes matriculados em seus diversos cursos.

Hadar>> Quais são os cursos oferecidos?

Andressa>> Módulo Mostrando Caminhos como inglês, culinária, customização, desenho e pintura, digitação, bijuteria, comunicação e expressão, prática de boas maneiras, eletricidade, pintura em tecido, manicure, estilismo, hardware, fábrica de talentos, pintura óleo sobre tela, espanhol. E o módulo Abrindo Caminhos, que temos a ABRINCA, onde oferecemos uma série de encontros no qual os adolescentes vivem a experiência de se trabalhar em uma empresa. Os participantes são divididos por áreas de trabalho, com funcionários, gerentes, diretores e presidência, de forma que toda a produção realizada por eles é comercializada e revertida em "salários".

Hadar>> Quais são os requisitos necessários para fazer parte do ICAP?

Andressa>> O adolescente precisa residir em Cerquillo, ter de 13 a 16 anos e ser estudante de escola pública. Com isso, basta comparecer com alguém da família ou responsável na sede do ICAP e se matricular nos cursos desejados.

Hadar>> De onde vem a renda do ICAP?

Andressa>> Hoje, contamos com ajuda financeira mensal de pessoas físicas e empresas de Cerquillo que acreditam no projeto e em nosso trabalho. Também participamos de vários eventos na cidade, como Festa das Nações, Festa Junina e organizamos almoços e jantares, a fim de arrecadarmos fundos para ajudar a manter a entidade.

Hadar>> Há alguma coisa que o ICAP necessita?

Andressa>> Toda ajuda é bem vinda, seja ela financeira, material ou como trabalho voluntário na entidade. As ajudas financeiras são essenciais para diversas áreas como, manter o funcionamento legal da entidade, a limpeza das dependências, a compra de materiais de escritório, de limpeza e materiais específicos para as oficinas, entre outras necessidades. As ajudas materiais podem ser desde cadeiras, mesas, divisórias, entre outras, até materiais de descarte das empresas, como por exemplo, pedaços de panos de confecções, pedaços de madeiras que não servem mais para produção da empresa, ou seja, todo e qualquer material que para nós vira artesanato, produtos novos que são confeccionados a partir de ideias brilhantes. E o trabalho voluntário, que é participar da entidade ensinando algo que venha agregar conhecimento aos adolescentes.

Hadar>> Como os interessados podem colaborar?

Andressa>> Aceitamos todo tipo de ajuda, pois acreditamos que cada ser humano ajuda como pode. Uns ajudam financeiramente, outros materialmente e outros com o Voluntariado. O importante é fazer parte, é ajudar!

Hadar>> Gostaria de fazer alguma consideração?

Andressa>> Agradecemos a oportunidade de falar um pouco sobre nosso trabalho e convidamos os leitores para virem conhecer de perto nossa entidade! Esperamos sua visita!

O ICAP está localizado à Rua Dr. Campos, 648, no Centro de Cerquillo. O telefone é (15) 3384-3578 e o e-mail para contato: icaprc@icaprc.org.br.



CULTURA

cinema

literatură

teatru

folclorul

dansa

RECOMENDADO



VELHO MUITO CEDO, SÁBIO MUITO TARDE

AUTOR: Gordon Livingston

EDITORA: Ediouro

Este livro traz trinta verdades fundamentais para vivermos com esperança e otimismo mesmo quando tudo à nossa volta parece ruir. Ao mesmo tempo filosófico e realista, o livro nos faz refletir sobre as atitudes que tomamos diante da vida e as reações que temos frente aos obstáculos, às dificuldades ou à nossa própria infelicidade. Com suas palavras, o autor nos estimula a não desistir da alegria de viver e nos encoraja a buscar os três componentes da felicidade - algo para fazer, alguém para amar e algo para desejar. Ao implementar essas mudanças com coragem e confiança, forças poderosas virão em nosso auxílio. Tratando de temas como velhice, relacionamentos, morte, força, solidão e esperança, os ensinamentos deste livro nos fazem ter a certeza de que a vida é o bem mais precioso que possuímos e que investir nela é mais do que um dever, é uma prova de amor a nós mesmos.



A BREVE SEGUNDA VIDA DE BREE TANNER

AUTORA: Stephenie Meyer

EDITORA: Intrínseca

Bree vive nas trevas, sedenta por sangue. Não conhece sua verdadeira natureza e não pode confiar nos de sua espécie. Sua história acompanha a semana que antecede o confronto definitivo entre os recém-criados e os Cullen, ou seja, é a última semana de sua existência.



À ESPERA DOS FILHOS DA LUZ - MENSAGENS

AUTORES: Ana Maria Braga

EDITORA: Ediouro

Ana Maria Braga nos traz uma história que pode despertar os mais variados sentimentos no coração do leitor. Nascida em um misterioso vilarejo medieval, Ana Clara, um ser Predestinado, vai mudar o curso dos acontecimentos de toda aquela região por meio de seu maior poder - o amor. Dotada de poderes especiais, ela inicia sua jornada depois de receber mensagens codificadas em antigos pergaminhos. Ao interpretar os sentimentos das pessoas à sua volta, a jovem dará início a um redemoinho de emoções entre os habitantes da cidade, misturando fé e medo, esperança e desilusão, confiança e traição, intensificando virtudes e imperfeições que trazem desfechos surpreendentes. Neste romance, os leitores poderão descobrir como pequenas atitudes podem trazer grandes transformações para as suas vidas e para a humanidade.

Katia Ruzsicska



SABE A DOR DE CABEÇA QUE VOCÊ JÁ DEU A SEU PAI? TEMOS A CURA.

VIA MUNDI

BABY-USE

Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

- maior variedade
- maior estoque
- menor preço
- linha completa da Nuk

entrega a domicílio • aceita cartões



AVATAR

Recordista mundial de bilheteria, vencedor de 3 Oscars e ganhador do Globo de Ouro de Melhor Filme e Melhor Diretor em 2010, Avatar, de James Cameron, mergulha o telespectador em um mundo de magia e aventura, tornando o filme um épico moderno.

Jake Sully (Sam Worthington) fica paraplégico após um combate no planeta Terra e é escolhido para participar do programa Avatar, no planeta Pandora, onde a humanidade quer explorar o minério raro unobtainium, que pode ser a solução da crise energética da Terra. Mas Jake é abatido pela emoção, pela magia da natureza e pelos sentimentos dos Na'vis - seres nativos do planeta, porém, com maior capacidade física que os humanos, de três metros de altura e de pele azulada. O diretor James Cameron, o mesmo do campeão imbatível de bilheteria Titanic (1997), levou quase uma década criando Avatar, consumindo mais de 400 milhões de dólares entre orçamento de produção, pesquisa e desenvolvimento de tecnologia e marketing e por fim tornando Avatar o filme de ficção científica imperdível.



GUERRA AO TERROR

Com seis Oscars, "Guerra ao Terror" foi o grande vencedor do Oscar de 2010. Além do prêmio de melhor filme, recebeu o de melhor direção para Kathryn Bigelow, apenas a quarta cineasta indicada na história da premiação, sendo o primeiro prêmio de direção a uma mulher.

O telespectador se vê envolvido com os soldados americanos no Iraque, que aguardam os dias que separam o retorno para casa com verdadeira ansiedade, pois acontecem tantas ocorrências que transformam esse fim de jornada em um verdadeiro inferno. As forças armadas precisam de especialistas não só nos campos de combate, mas também no dia a dia, na proteção do grupo contra insurgentes que promovem atentados, matando milhares de cidadãos. Guerra ao terror conta a rotina massacrante do sargento William James (interpretado por Jeremy Renner), especializado em desativar bombas na zona de conflito. Ele é um profissional da guerra, mas não um herói convencional, já que troca facilmente medalhas pelo prazer de arriscar sua própria vida. Conheça a dura realidade destes soldados e descubra que, ao contrário do que todos eles pensam, a luta jamais terminará...



A MALVADA (ALL ABOUT EVE)

O diálogo é inteligente, os personagens extraordinários, a direção perfeita e a produção uma das melhores da 20th Century Fox, no cativante filme de Joseph L. Mankiewicz (Variety), vencedor do Oscar de Melhor Filme. Com Bette Davis brilhando e mostrando por que é considerada uma das grandes estrelas do século XX. "A Malvada" é um desses filmes que todos devem assistir. Com a participação de Thelma Ritter e Marilyn Monroe coestrelando este celebrado clássico, que venceu seis Oscars e recebeu o maior número de indicações ao Oscar da história do cinema - 14 indicações. Conta a vida de Margo Channing (Bette Davis), que é ofuscada pela chegada de uma fã interesseira chamada Eve Harrington (Anne Baxter). A narrativa começa na noite de entrega do prêmio Sarah Siddons, todas as enções se voltam para Eve Harrington.

Utilizando o flashback, a vida de Eve revelada, desde quando conheceu e foi contratada como secretária de Margo Channing, uma grande estrela da Broadway, até ela mesma alcançar o estrelato. O diretor Mankiewicz criou um dos filmes mais bem sucedidos da história do cinema, uma verdadeira aula.

Silvia Strufaldi

GALÁXIA
BRINQUEDOS

Muito mais produtos e presentes,
e em breve com uma loja virtual!



Brinquedo em posse da criança (foto é meramente ilustrativa).



15 de Novembro, 491 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3251.7020



Exames do Royal Academy Of Dance

BALLETEATRO
**FRED
ASTAIRE**
fastaire@fastanet.com.br

Acesse nosso site

www.fredastairetatui.com.br

Praça Paulo Setúbal, 22 (Galeria Del Fante) • Tatuí • Fone 15. 3251.8417

PEQUENOS NOTÁVEIS

Nome: Giulia Funaria de Oliveira
Idade: 9 anos
Cidade: Tatuí
Aluna do Atelier Neiva Telles e Raquel Fayad - filial Colina das Estrelas.

Giulia iniciou as aulas de desenvolvimento da criatividade com a arte-educadora e artista plástica Neiva Telles e há três anos é aluna da artista plástica e arte-educadora Raquel Fayad.



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

DICAS DOMÉSTICAS

Barro

Em roupas manchadas de barro, você deve esperá-lo secar e então, raspe o tecido. Se a roupa ficar manchada, lave com água fria e sabão ou água e vinagre. Caso a marca persista, use álcool.

Câimbras

Coloque um bom punhado de folhas de arruda bem lavadas e secas num litro de álcool comum (não se esqueça que agora, compra-se álcool em farmácias comuns).

Despeje este álcool com a arruda, de preferência numa garrafa escura, pode ser uma garrafa de cerveja bem lavada. Tampe com uma rolha e deixe em lugar arejado, mas que não bata sol, por uma semana.

Decorrido este tempo, a nossa solução para câimbras está pronta. Coe passando por um paninho fino e volte à garrafa. Passe sobre o local, assim que sentir câimbras, fazendo massagens.

Guarde em um lugar arejado e use até acabar.

Roupas Manchadas por Roupas Coloridas.

Numa panela, que caiba a roupa manchada, ferva água suficiente para cobrir a roupa em questão. Depois de ferver, coloque uma boa quantidade de açúcar, junte a peça e deixe fervendo até que a mancha desapareça.

Este truque só serve para roupas que não encolhem e de algodão, tecido sintético não pode.

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

“Eu voto nos Estados Unidos e aqui. Faço questão. Mas gostaria de acabar com todos os políticos brasileiros”.

Sônia Braga, atriz.

“Pago caro para ter paz”.

Mariana Weickert, sobre abandonar a carreira de modelo.

“Tive a sorte de ter um anjo”.

Cissa Guimarães, após perder o filho Rafael, em um acidente.

“A falta de debates na disputa presidencial enfraquece a democracia brasileira”.

Marina Silva, candidata do PV ao Palácio do Planalto.

MINUTO DE DESCONTRAÇÃO

Já ouviu?

Voce já ouviu falar da mulher que morreu de latinha? - Ela foi pular no mar, pensou que lá não tinha tubarão, mas "latinha"...Hahahahah...

Autor desconhecido.

Quer interagir conosco? Envie seu texto para:
jornalismo@revistahadar.com.br



Extraído do néctar das flores e fabricado pelas abelhas, o mel composto possui água, frutose, glicose, sacarose, maltose, lactona e nitrogênio e é capaz de atuar como agente anti-séptico e antimicrobiano, pois auxilia na prevenção de infecções e cicatrização de machucados, além de ser ótimo para a pele, pois é altamente suavizante.

Estudos revelam que o mel é um aliado contra a formação do fígado gorduroso, conhecido como cirrose hepática, pois realiza a regeneração das células, é também usado para evitar doenças respiratórias, tem características laxantes e digestivas. As pessoas que têm diabetes saem em vantagem ao consumir o mel, que tem 40% de frutose e não prejudica tanto, como o açúcar. Possui ainda, vitaminas B, C, D e E, além de minerais e antioxidantes.

E os benefícios do mel não param por aí: anemia (o mel contém fósforo, carboidratos e cálcio); estresse (mel e banana auxiliam os batimentos do coração), insônia (mel tem ação tranquilizante e sedativa) e resaca (mel aumenta o nível de açúcar no sangue).



Não podemos nos esquecer que a adição de própolis, agrião, guaco ou gengibre, origina o mel composto, excelente para a saúde. Além desses benefícios, o mel pode ser utilizado na gastronomia,

dando um toque especial aos pratos doces, salgados, saladas, molhos, carnes, frangos e peixes.

Converse com seu nutricionista e adote o mel em sua rotina.



Você sabia?

A pressão produzida pelo coração humano ao bater é suficiente para espirrar sangue a uma distância de 9 metros.

A bandeira brasileira que balança na Praça dos Três Poderes em Brasília é a maior bandeira hasteada do planeta. Ela mede cerca de 70 x 100 m e pesa cerca de 600 kg.

Para serem fabricados apenas 300 cigarros, uma árvore é destruída.

CURIOSIDADES

Curiosidades do Twitter

O Twitter já registrou uma média de 85,3% de usuários que postam menos que um update ao dia.

No Brasil está o quinto maior número de adeptos do Twitter.

Apenas 21% dos usuários do Twitter nunca fizeram uma atualização.



Virada do Século

Em um papo super bacana e descontraído, André Barbieri, um dos vocalistas da Virada do Século, descreveu a história da banda que atrai milhares de fãs por onde passa e é presença marcante em shows de Tatuí, região e até mesmo em outros estados.

A Banda Virada do Século surgiu em 1995, na cidade de Descalvado, em São Paulo e leva este nome, justamente porque nasceu numa época em que se falava somente na virada do milênio.

Os integrantes que formaram a banda há quinze anos não são os mesmos de hoje em dia, mas André Marques (voz), André Barbieri (voz), Mr. Magoo Johnson (bateria), Marcow Valeri (baixo), Daniel Rodrigues (teclado), Dinho Silveira (percussão) e Kim Malthus (guitarra), são seguidos por onde quer que se apresentem.

O diferencial da banda? "A habilidade de lidar com o público é a interação total, além de música, fazemos as pessoas se sentirem bem. Temos um repertório extremamente eclético, para todas as gerações, de 0 a 100 anos", descreve o vocalista Barbieri.

Hadar>> Vocês têm músicas de autoria própria? Quais?

André>> Sim, 90% e temos 3 CD's e um DVD. Temos "Minha Menina", "Por Acaso", "Por Amor", "A Princesa e o Plebeu" e a música de trabalho de hoje, que se chama "Luz acesa". 10% das outras músicas são versões.

Hadar>> Como é a receptividade durante os shows?

André>> Além de cantar, nós temos uma interação ímpar com o público e eles fazem parte do show, que em geral são sempre animados e essa é a diferença da banda.

Hadar>> Como é a agenda de shows?

André>> Nós procuramos usar uma logística de turnê com cidades perto uma das outras. Temos em média 10 shows por mês.

Hadar>> Vocês já se apresentaram em outros estados?

André>> Sim. Minas Gerais, Rio de Janeiro, Goiás, mas o forte é São Paulo.

Hadar>> Antes de subir nos palcos, vocês sentem aquele "gelo" ou já se acostumaram?

André>> Isso sempre acontece, pois somos apaixonados pelo que fazemos. Uns (shows) um pouco mais, outros um pouco menos, mas sempre respeitamos o nosso público.

Hadar>> Vocês têm formação acadêmica? Desde sempre optaram pela música?

André>> Temos cursos de música, eu, por exemplo, sou formado pelo Conservatório Dramático e Musical Carlos de Campos, em Tatuí, com aprimoramento na escola de percussão Duda Neves, mas é interessante essa sua questão, pois uma das questões que mais nos perguntam é essa: "Vocês não trabalham?" (risos). A maioria das pessoas não vê a música como profissão.

Hadar>> Vocês enfrentam ou enfrentaram preconceitos quanto a isso?

André>> Sempre enfrentamos. Comigo, isso acontece há 26 anos, começando com a minha própria família. Isso é normal entre músicos e levamos numa boa, pois já estamos acostumados. Vivemos da tão ingrata e maravilhosa profissão de ser artista.

Hadar>> Seria também uma forma de crescimento profissional, não seria, André?



Conheça a banda e sua origem



O BÉKO
Perfumes e Cosméticos Importados

VERY
IRRÉSISTIBLE
GIVENCHY
FRESH ATTITUDE

R. Cel. Aureliano de Camargo, 455 • Tatuí
Fone: 15. 3251.9099

Elimec
comunicações

RUA 7 DE MAIO, 350 • TATUÍ • FONE: 15. 3239.7014 • 9789.5266



André>> Pode ser, pois cada profissão tem seus problemas, mas podemos dizer que somos pessoas privilegiadas, porque fazemos o que gostamos e muito e ainda ganhamos para isso.

Hadar>> Tem um fato interessante que já aconteceu em alguma apresentação?

André>> Aconteceu quase de tudo, mas tem dois fatos que marcaram muito a Virada. Uma delas foi um show em Furnas (MG) que tinha muita gente mas muita gente mesmo e de repente, uma garota extremamente empolgada com a banda, subiu ao palco e tirou a blusa. Nós e o público fomos ao delírio.

A outra foi um show que fizemos com o Thiago Lacerda. Combinamos que em tal hora o Thiago iria entrar no palco, mas ele entrou um pouco antes do combinado e

bem nessa hora eu estava cantando uma música bem bonita. Percebi que o público foi ao delírio literalmente e as meninas gritavam enlouquecidas. Nossa, achei que eu estava arrasando, me senti o máximo, mas não era para mim, era pro Thiago que já estava logo atrás de mim.

Hadar>> O que vocês curtem fazer nas horas vagas?

André>> Pessoalmente fico muito na internet e cuido dos meus 3 filhos. Sou um pai muito presente. Acredito que todos são bem caseiros como eu, pois como temos uma vida bem agitada, gostamos de ficar em casa.

Hadar>> Vocês se inspiram em alguém para fazer as performances durante os shows?

André>> Nós nos inspiramos em grandes ar-

tistas para fazer as performances, usamos ideias dos mestres do show business, como Michael Jackson, Madonna, Prince, David Bowie e também em grupos performáticos, como Blue Man Group, Stomp, Cirque du Soleil.

Hadar>> Deixe um recado para os fãs:

André>> Nós somos realmente gratos pela confiança que o público sente por nós. São 15 anos de estrada e nessa caminhada percebemos que, hoje, as gerações se encontram pra assistir e se divertir com a Virada. Obrigado por essa oportunidade e por poder falar um pouco da banda.

André, foi um prazer entrevistá-lo! Esperamos que a Virada do Século continue fazendo sucesso e que vocês sigam por muito tempo na carreira musical, pois vocês têm talento e muito! Um abraço da equipe Hadar.

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.tatuifacil.com.br

MariMoon

O estilo em pessoa



Hadar>> De onde vem sua criatividade?

MariMoon>> Toda criatividade vem das referências que a pessoa tem. Ler, ver exposições, assistir filmes, conversar com gente interessante, pesquisar, estudar, se interessar pelas coisas e não ficar satisfeito com pouco, estar sempre com vontade de saber mais e conhecer novidades.

Mariana de Souza Alves Lima ou MariMoon é apresentadora de TV e camaleoa quando o assunto é moda. Bastante conhecida no meio artístico e referência em desfiles, MariMoon cedeu entrevista para a Hadar e contou um pouco mais sobre o seu universo. Confira:

Hadar>> De onde veio o nome MariMoon?

MariMoon>> Do anime japonês Sailor Moon

Hadar>> Quando você entrou para o meio artístico?

MariMoon>> Entrei na MTV no final de 2007. O Scrap MTV, meu primeiro programa no canal, estreou em fevereiro de 2008.

Hadar>> Você já recebeu prêmios em razão de seus trabalhos?

MariMoon>> Recebi Prêmio Jovem de apresentadora. A Revista Capricho me premiou como "mais estilosa do Brasil" numa votação das leitoras e também recebi dois prêmios da YouPix por melhor fotolog e celebridade de internet.

Hadar>> Tem planos para o futuro? Quais?

MariMoon>> Gostaria de continuar como apresentadora e paralelamente voltar a trabalhar criando coleção de roupas, acessórios, calçados ou até mesmo desenvolver algum outro tipo de produto de papelaria.

Hadar>> Como você vê o espaço que a internet disponibiliza para a criação de artistas?

MariMoon>> A internet é o meio mais democrático, permite que todos publiquem seus trabalhos, sejam eles textos, imagens, vídeos, músicas. Não é mais obrigatório um pintor conseguir espaço em galeria, um músico produzir CDs, um ator fazer uma ponta em alguma série. As pessoas podem ser descobertas através da internet e expor seus trabalhos para o mundo (literalmente) de modo gratuito e direto.

Hadar>> A que você atribui o grande número de visitas em seu Twitter?

MariMoon>> Atribuo à minha fama na internet e na MTV, além do fato de eu atualizá-lo com bastante frequência e responder muito dos replies que recebo.

Hadar>> Você fez faculdade de moda? Já terminou ou quando pretende terminar?

MariMoon>> Infelizmente não vou conseguir terminar minha faculdade de moda nem minha faculdade de design gráfico. Meu trabalho toma todo o meu tempo e honestamente não sinto necessidade de um diploma agora que estou trabalhando como apresentadora de TV.

Hadar>> Você se inspira em quem ou no que na hora de se vestir?

MariMoon>> Eu gosto de me vestir misturando influências diferentes. Desde figurinos de filmes do Tim Burton a cantoras como Shirley Manson, passando por muitas referências do que as pessoas vestem atualmente nas ruas das cidades mais badaladas do mundo como Tóquio, Londres, Nova Iorque, Berlim.

Hadar>> Por que você muda tanto?

MariMoon>> Não sou uma pessoa que fica "parada". Gosto de ação, curto variar as coisas, experimentar, aprender, ficar por dentro de novidades. Não gosto de nada que seja eterno, por isso não tenho nenhuma tatuagem.

Doce Magia

Um dia, tu chegaste em minha vida,
Trazendo luz e muita alegria,
Reacendendo a chama esvaecida
Do amor que eu perdi em agonia.
O fulgor desse amor cobriu minh' alma ...
Vi teu olhar sorridente, lindo,
E teus lábios para mim sorrindo.
Teu amor límpido, traz-me a calma.
Vem a noite, escurece o firmamento.
Deito a cabeça em teu morno peito,
Ecoa a sussurrar o ameno vento.
O desalento, aos poucos, foi desfeito.
Tens a pela macia e perfumada.
As flores adormecem no jardim,
E tu adormeces junto a mim.
Beijo, amor, tua boca orvalhada.

O céu brilha, é manto estrelado.
O luar banha, serenamente,
Meu coração feliz, apaixonado ...
Teu olhar é sol dourado, resplandecente,
És o meu imenso amor, minha ternura.
Estar contigo, ó doce magia!
Sinto em teu amor, a luz que me alumia ...
Meu ser, quando te vê, se transfigura.

Maria do Carmo Marques Ramos
mcarminharamos@hotmail.com

Dia dos Pais Papai Amigo

Compre nas Lojas Participantes, retire cupons e
concorra a 1 Jantar, Vales Compras e 1 NOTEBOOK

Participe!

Sortelo dia 13/08 - 16h

local: sede ACE-Tatuí



Comércio aberto em horário especial:
Sexta - dia 06/08 até as 22h
Sábado - dia 07/08 até as 18h



ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL
TATUÍ

Estimando Você. Todos Juntos.

CONSORPAN
PRODUTOS PARA
CONFEITARIA
SORVETERIA
E FESTAS

a sua alegria está aqui!

Rua do Cruzeiro, 909 | Fone: 15.3251.7982

Dia dos Pais

Os heróis de verdade

Quem é que não gosta de ter um ombro amigo, alguém que o orienta nas mais diversas escolhas ou apenas o abriga no colo para oferecer um carinho e proteção?

Um super homem com poderes naturais, capaz de tirar a dor de uma ferida ou cessar as lágrimas que percorrem o rosto de alguém, um herói perfeito aos nossos olhos e que com suas mãos acalenta os temores.

Ah, se os pais soubessem o quanto nos espelhamos neles, se tornariam eternos para que suas qualidades fossem genéticas e os defeitos permitissem uma reconstrução. E se assim pudessem, não deixariam o medo tomar conta nos momentos mais difíceis e poderíamos, para sempre, sentir o carinho do abraço paterno, acompanhado de muito amor.

Para homenagear esta figura tão importante, comemoramos o Dia dos Pais no segundo domingo de agosto e muito mais que

uma data proveniente para o comércio, é própria para demonstrar o amor e admiração pelos pais, assim como nos 364 dias restantes do ano, pois nunca é tarde para amar.

Ser pai é: esperar o filho chegar de madrugada em casa, mostrar a melhor forma de viver, amar sem medidas, se emocionar com as conquistas da família, dividir momentos e segredos, ficar noites sem dormir, entristecer-se por compaixão ao filho, fazer palhaçadas, aparecer na última hora mas não deixar de ir, esquecer-se das dores e brincar no chão com os filhos ou netos, ensinar os melhores caminhos, não esperar nada em troca, ser amigo, ser sempre presente mesmo que distante, é ser Pai.



Meu *Pai*

Composição: Tivas / José Victor

Não é porque ele é meu pai
 Que eu escrevi esta canção
 Fiz bem mais pela beleza
 De um senhor com uma grandeza
 Além da imaginação
 Não é porque ele é meu pai
 Que eu o exalto tanto assim
 É que pela minha idade
 Esse anjo de bondade
 Ainda cuida bem de mim
 Me aconselha a todo instante
 Me dá carinho dá amor
 Ele é um raro diamante
 De indiscutível valor
 É meu amigo do peito
 Eu tenho orgulho de falar
 Esse homem tão direito
 Diplomado em respeito
 É um exemplo em nosso lar
 Não é porque ele é meu pai
 Que eu escrevi esses versos
 É que ele se sobressai
 Entre os pais do universo
 Queria ser mais que um poeta
 Nessa rima que se encerra
 E essa canção ser um troféu
 Pois pra mim é Deus no céu
 E o meu pai aqui na Terra

Estado Civil: Solteiro

A solteirice por escolha ou falta de opção

Nada melhor que um passeio a dois, um lugar tranquilo, um vinho à beira da lareira, não é mesmo? Nada disso! É hora de comemorar a vida em grupo, ou melhor, a um.

Dia 15 de agosto é uma data memorável, capaz de unir desde os mais reservados, até os baladeiros de plantão, doidos para cair na farra e curtir a solteirice, além dos outros benefícios, a longo prazo, que esta escolha ou a falta de pessoas disponíveis no mercado pode trazer.

Entre os benefícios de ser solteiro, destacam-se alguns: não ter hora para chegar em casa, sair com os amigos, não precisar agradar os familiares do companheiro pois nem sequer tem um, não ter sogra (o), não sentir ciúme, dormir sem ter alguém roncando ao lado, não sofrer com desilusões amorosas, não ter despesas extras, não se separar e nem dividir bens.

Luciano Neves não namora há 1 ano e por permanecer durante muito tempo com apenas uma pessoa, optou por ficar sozinho: "Namorei geralmente de 1 a 5 anos com pessoas diferentes, então decidi curtir a vida, porém há um ano tentei namorar novamente e vi que ainda não estava preparado para assumir nada tão sério, então durou apenas três meses e voltei para a vida de solteiro".

Entre os benefícios da solteirice, Neves destaca a liberdade pessoal, pois não é necessário dar satisfações a ninguém, pode sair com quem quiser, além de estar livre das famosas DR (discussão de relação). "Um solteiro pode fazer tudo o que um comprometido pode, com a vantagem de estar solteiro para fazer com quantas pessoas quiser, digamos que o comprometido partilha de momentos especiais, como um filme a dois, um final de

semana romântico e tudo mais, mas quem falou que o solteiro também não pode fazer isso", afirma.

No momento, Neves não gostaria de ter um relacionamento sério, mas se por algum momento encontrar alguém, pode ser que isso vire um namoro, pois ele acredita que isso não precisa ser premeditado: "o problema das pessoas não é querer relacionamento sério ou não, é saber conquistar acima de querer".

As entrevistadas Angeline Giamboni e Ana Beatriz Almeida acreditam que fazer o que tem vontade sem se preocupar em magoar alguém ou ser cobrado, são alguns dos benefícios dos solteiros.

Após terminar um relacionamento de quatro anos, Angeline está achando ótimo ficar um pouco sozinha e em sua concepção, atualmente é difícil depositar confiança em alguém: "Muitas vezes, as pessoas têm medo de se envolver, de se apaixonar e acabam perdendo grandes oportunidades".

Já Ana Beatriz diz: "Num dia chuvoso sem nada para fazer, gostaria de estar namorando. Às vezes bate aquela deprê de querer alguém por perto, mas na maioria das vezes eu prefiro essa vida que estou levando, a de solteira (risos). Tem pessoas que procuram a perfeição, mas isso não existe e algumas vezes a pessoa certa pode estar ao seu lado, porém você não quer enxergar", finaliza.

E o que parece prevalecer é a música: "A vida de casado às vezes enjoa? Enjoa. E é aí que o solteiro ri à toa".

Celebração **hedar**



Restaurante, lanchonete e pizzeria



- 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

Lanchonete & Pastelaria
TAMBELLI

*O difícil vai ser
resistir à tentação.*

Rua Maneco Pereira, 166 - Bairro 400 - Tatuí - 15. 3251-2210
Mercado Municipal - Box 16 - Tatuí - 15. 3251.4016

Dia da Igualdade Feminina

A data que relembra o quão especiais são as mulheres

Uma data memorável, que reúne as mais diversas conquistas das mulheres como direitos e deveres, crescimento pessoal e profissional, lutas e batalhas que o sexo feminino enfrenta desde sempre: 26 de agosto, Dia da Igualdade Feminina.

No mercado de trabalho, mesmo com tantos progressos, ainda há divergências, como por exemplo, nas remunerações trabalhistas apresentadas pela Relação Anual de Informações Sociais (RAIS) no ano de 2008, que resultou em uma média de aumento de rendimento em +3,62% aos homens e +3,52% para as mulheres, comparado a 2007.

Porém, mesmo em "desvantagem", as mulheres estão superando cada vez mais as barreiras e através dos estudos, superaram os homens em certos cargos, como mostra a RAIS nos anos de 2000 a 2005, quando grande parte das vagas foram preenchidas por mulheres. Após dois anos, o Ministério do Trabalho registrou o crescimento

do público feminino em trabalhos formais, com 7,5% contra 6,6% do setor masculino e 394,3 mil unidades de trabalho exigiam grau superior completo, ou seja, valor 130% superior às vagas dos homens.

Estas são algumas das conquistas femininas mas que, a cada dia, aumentam, assim como a criatividade, coragem e garra das mulheres. E desta forma, elas fazem histó-

ria e deixam marcado na memória e no livro chamado vida, tudo o que alcançaram.

Leitora, companheira, mãe, amiga, filha, namorada, esposa, avó, trabalhadora: vencedora desde o momento de sua concepção, capaz de brilhar em todos os momentos, digna das mais belas oferendas que a vida há de oferecer: você!

Eis a relação de apenas algumas, das inúmeras mulheres que marcaram para sempre a História:



Cora Coralina: A poetisa Ana Lins dos Guimarães Peixoto Bretas foi uma pessoa muito simples, dedicada e que escrevia sobre a vida interiorana, principalmente sobre Goiás.



Carmen Miranda: a cantora e atriz Maria do Carmo Miranda da Cunha foi uma cantora e atriz luso-brasileira, reconhecida mundialmente por seu talento.



Madre Teresa de Calcutá: A missionária Gonxha Agnes foi responsável pela congregação Missionárias da Caridade, com o intuito de ajudar os necessitados.



Evita Peron: A política Eva era também atriz, modelo, locutora, e esteve à frente na luta pelos direitos dos trabalhadores e das mulheres.



Leila Diniz: A atriz foi defensora do amor livre e do prazer sexual. Também é tida como símbolo da revolução feminina, rompendo conceitos e tabus, através de suas ideias e atitudes.



Diana de Gales: A princesa do povo direcionou sua vida em solidariedade aos desfavorecidos.



Fone: (15) 3251.4333

R. Maneco Pereira, 91 • Centro • Tatuí • SP



Maria José Vieira de Camargo

Uma mulher de fibra

Nesta edição, conversamos com Maria José Vieira de Camargo, a mãe, esposa, avó, presidente do Fundo Social de Solidariedade da cidade, empresária e primeira-dama, que gentilmente nos recebeu e cedeu a entrevista que você verá a seguir. Conheça um pouco mais desta mulher batalhadora:

Hadar>> Quem é Maria José?

Maria José>> Casada com Luiz Gonzaga Vieira de Camargo, mãe da Alessandra e Juliana, avó do João Victor, Giulia e do Pedro Augusto; com meus genros Alexandre e Rodolpho, constituímos uma família unida e muito feliz.

Hadar>> Há quanto tempo a senhora está no mercado de trabalho?

Maria José>> Iniciei minha vida profissional como professora primária (a profissão que todo pai queria para sua filha, pois significava segurança econômica) dando aulas na zona rural. Com a aquisição do Escritório Santa Cruz, ainda éramos muito jovens e dada a necessidade de ajudar meu marido, comecei auxiliando-o na administração financeira da empresa, função que exerço até hoje (e lá se vão 40 anos!).

Hadar>> A Senhora gosta do que faz atualmente?

Maria José>> O trabalho que hoje também exerço, como Presidente do Fundo Social de Solidariedade de Tatuí, é demasiado gratificante. É um trabalho com as pessoas mais necessitadas, após o qual, observo resultados concretos no dia a dia, ouvindo o relato de pessoas beneficiadas com os projetos do FUSSTAT, que proporcionaram a elas a melhoria em sua qualidade de vida. É o ensinar a fazer que ajuda o outro a crescer, a desenvolver-se, a aprimorar suas condições de vida. Graças a estas pessoas, acontece a contribuição para que a comunidade inteira torne-se melhor.

Hadar>> Se a Senhora pudesse, mudaria o que em nosso País?

Maria José>> Eu gostaria de ver um país

mais politizado, de maneira séria e íntegra, transparente, onde houvesse uma política realizada com responsabilidade e dedicação, que viesse a colaborar para o crescimento efetivo da vida dos brasileiros. Uma política que nos permitisse acreditar em nossos gestores e pudéssemos, enfim, ver um Brasil com potencial e direcionado ao progresso.

Hadar>> A quais fatores a senhora atribui o crescimento constante do Fundo Social?

Maria José>> Além de ensinar as mais diversas atividades que venham a colaborar com a geração de renda familiar, todas se sentem acolhidas, valorizadas e com sua autoestima elevada. Para mim esse é o maior ganho do Fundo Social, agregado à dedicação e ao carinho das voluntárias que sempre dão o melhor de si, pois, além de serem as orientadoras, são o maior incentivo e apoio dos participantes dos cursos. O retorno que se observa com a melhora verdadeira da vida de centenas de pessoas é o que nos motiva a trabalhar cada vez mais, e dessa forma, com muito trabalho, amor e dedicação, o crescimento de toda a estrutura física (Centros de Capacitação), voluntárias e pessoas atendidas, passam a ser uma consequência.

Hadar>> Qual a importância do voluntariado para o FUSSTAT?

Maria José>> Hoje não há mais lugar para o egoísmo, para o desinteresse com relação ao próximo. Um dos valores vitais é o altruísmo, a preocupação com o outro, com o próximo menos favorecido, o menos capacitado, a valorização da pessoa nos proporciona enorme satisfação. O FUSSTAT não existiria sem o trabalho das voluntárias, as quais se dão por inteiro à tarefa que desempenham, compartilhando o seu talento, o que elas têm de melhor, com as pessoas que estão sendo capacitadas. É preciso reiterar que o sustentáculo do FUSSTAT chama-se Voluntárias/os!

Hadar>> Gostaria que a Senhora falasse sobre o reconhecimento da população

quanto aos trabalhos do FUSSTAT.

Maria José>> Hoje, o Fundo Social é sinônimo de um trabalho que deu certo e que contribui imensamente para a melhoria de vida de inúmeras pessoas. Minha maior motivação, o que me impulsiona, o que me dá forças para vencer os obstáculos, são os inúmeros testemunhos, quase sempre carregados de emoção, vindos de pessoas que tiveram mudadas suas vidas e mudadas para melhor: sendo através da geração de renda para ajudar em casa, ou, simplesmente, melhorando a si próprias, sentindo-se valorizadas com a autoestima em alta! Em uma formatura do curso de panificação, uma senhora testemunhou: "D. Maria José, antes dos cursos do Fundo Social, eu era uma pessoa adormecida, e hoje despertei para a vida"! Que coisa maravilhosa!

Hadar>> O que a Senhora gosta de fazer nas horas vagas?

Maria José>> Vinda de uma família de agricultores, meu maior prazer é passar os finais de semana em nossa chácara. Lá, passo o dia cuidando das plantas e dos animais e, principalmente, convivo com os que me são queridos: meus familiares.

Hadar>> Como a Senhora vê Tatuí atualmente?

Maria José>> Tatuí, hoje, é uma cidade de referência em nossa região. Aproveito para parabenizar todos os moradores pelos 184 anos que a cidade comemora, neste mês de agosto! Peço que, juntos, aproveitemos esse grande momento que a cidade vive e que, de mãos dadas, continuemos sua transformação em uma cidade cada vez mais humana e justa.

Hadar>> Gostaria de deixar um recado para a Cidade Ternura?

Maria José>> A Tatuí, Cidade Ternura - a Capital da Música, o meu carinho, minha dedicação e meu incansável trabalho.

Autoconhecimento ao seu alcance!

A Numerologia é a ciência milenar do autoconhecimento, do controle e da orientação da vida de todo o ser humano.

Refleta sobre a importância e o poder de seu nome, a infinidade de números relacionados com ele e ainda o que veio fazer neste mundo! Saiba que os números que estão em seu nome trazem as características de sua personalidade: o que está no seu interior, como você manifesta suas ações, como as pessoas o veem; mostra também seus talentos e dons que podem estar adormecidos.

Você sabe qual é seu destino?! E a sua missão nesta encarnação?! Quem realmente é você e o que veio aprender?! Por que muitas coisas não acontecem como você gostaria?! Através da Numerologia podemos também analisar o nome com-

pleto e sugerir uma mudança planejada de assinatura, caso seja necessário.

Lembre-se que somente através do equilíbrio entre o material e o espiritual é que alcançaremos o Sucesso!!

O Mapa tem por objetivo tornar a sua vida mais harmoniosa, menos sofrida, mostrando-lhe que existem caminhos que podem ser percorridos com maior e melhor qualidade de vida. A pessoa passa a entender e a aceitar por que determinadas situações se repetem ao longo da sua vida. Descubra você também o caminho do sucesso e da prosperidade.

O nosso nome é, antes de tudo, um símbolo, um logo, uma marca, portanto, ele deve estar em perfeito equilíbrio com o universo, atraindo o que queremos para nossas vidas. "seja dono do seu destino e não o seu refém".

Existem várias pessoas no meio empresarial, artístico, político e esportivo que, após uma consulta a uma numeróloga, passam a adotar um nome artístico ou outra assinatura, e assim desfrutam de uma vida mais harmoniosa e próspera. Comece a prestar atenção nas pessoas que estão em evidência e que são "prósperas" e poderá constatar que realmente houve alguma "alteração" na forma como elas passaram a assinar o seu nome.

Observe que essas pessoas usam nomes "artísticos" que vibram de acordo com sua atividade profissional, através da sua expressão.

Isabel Numerologista
isabelnumeros@terra.com.br



Astróloga Grega

Simone

- Astrologia
- Cartas Indianas

(15)3264-1311 81468790

LÍDER
EMPREST
Fátima

- Empréstimo para aposentados e pensionistas do INSS
- Empréstimo pessoal
- Empréstimo para servidores públicos

Fátima • Keith

Estamos à sua disposição para qualquer esclarecimento. Fazemos seu empréstimo com rapidez e sem burocracias.

• Conforme consulta

Loja 01: Rua Dr. Prudente de Moraes, 49 - Tatuf - Fone: (15) 3259.5253 / 9721.4222 / 9169.2182
Loja 02: Rua São Francisco, 312 - Capela do Alto - Centro - Fone: (15) 9612.3525

AUTOS & CIA





Revisão Veicular

*São Paulo
é a primeira cidade a aderir
à inspeção de automóveis*

Quem tem um veículo deve estar atento à inspeção veicular que foi iniciada no ano passado e tornou-se obrigatória desde o começo de 2010. A revisão em carros fabricados desde 2003 visa analisar a emissão de gases que poluem o meio ambiente em carros abastecidos a álcool, gasolina, diesel ou gás natural. Porém, vale lembrar que, por enquanto, somente na cidade de São Paulo esta vistoria tornou-se obrigatória, pois os municípios ainda não aderiram. A Inspeção Veicular é administrada por uma lei municipal e segue as normas

do Conselho Nacional do Meio Ambiente (Conama).

Para inspecionar o veículo, o proprietário precisa pagar uma taxa de R\$52,73, que deverá ser devolvida ao dono, assim que o veículo for aprovado no teste, o que inclui inspeção visual para verificar se o motor funciona corretamente sem emitir fumaça ou ter problemas no escapamento, medição de ruídos, inspeção de emissões de monóxido de carbono e hidrocarbonetos. No caso de reprovação, o condutor terá 30 dias para ajustar o carro e receberá um relatório com a identificação de falhas. Já os aprovados recebem um certificado de inspeção e selo am-

biental, que deve ser fixado no vidro dianteiro do veículo que, anualmente, passará pelo licenciamento.

As pessoas que não seguirem estas orientações estão sujeitas a levar multa no valor de R\$550,00 e terão o licenciamento bloqueado. As isenções são para veículos militares, de coleção, de uso agrícola, adaptados, tratores, máquinas de terraplanagem e pavimentação.

Por isso, quem mora na capital deve estar atento e nos municípios também, pois provavelmente, esta exigência chegará até outras cidades.

A Focus traz segurança pra sua residência, condomínio, empresa e indústria



FOCUS
PORTARIA E MONITORAMENTO

Fone : (15)3259-1611 / 9722-2528 R. Sen. Laurindo Minhoto, 736
Dr. Laurindo - Tatuí - SP focuseseguranca@hotmail.com



TRANSTATUÍ
Express Cargo

SEGURANÇA, RAPIDEZ E HONESTIDADE



www.transtatui.com.br

Rodovia SP 127, Km 113 - 15 3251 4343

CALLEGARETTO

TREINAMENTOS

Informe Publicitário



Transformando motoristas em profissionais



Segurança é um fator primordial, tanto para quem dirige veículos, quanto quem trafega pelas vias urbanas, rurais ou rodovias. Pensando nisso, a Callegaretto Treinamentos desenvolve palestras e aulas práticas com o intuito de auxiliar motoristas de motos, carros, caminhões e ônibus, a tornarem-se profissionais habilitados a enfrentar qualquer situação no tráfego, a partir de métodos defensivos e em qualquer categoria de habilitação (CNH).

Direção Defensiva e Direção Econômica são métodos de condução que proporcionam ganhos para todos, gerando motoristas mais atentos, maior qualidade de vida, economia de combustíveis e componentes, diminuição de acidentes e menor impacto no meio ambiente. Tudo isso é possível apoiando-se nas tecnologias existentes nos meios de locomoção, para proporcionar conforto, desempenho e segurança. No entanto, o mote principal é qualificar a peça mais importante de qualquer veículo: o condutor.

Direção Defensiva e Condução Econômica são os principais conceitos aplicados nas palestras e aulas práticas de Neivaldo Callegaretto, que no ano de 2008, iniciou este projeto em razão da carência de mão de obra qualificada e profissionais capacitados, o que acaba gerando muitos prejuízos para as Empresas. Com experiência profissional em uma empresa multinacional por dez anos, Neivaldo foi caminhoneiro, atuou como gerente de transportes durante 8 anos, é proprietário de caminhão, possui cursos de direção defensiva nível I, II e III, realizados pela Polícia Militar Rodoviária do Estado de São Paulo, tem formação técnica em Gestão Empresarial, Logística e Automobilística,

formação Superior e é um grande conhecedor das dificuldades que o setor precisa, desde a formação até a qualificação.

Atuando em Tatuí e região, a Callegaretto Treinamentos disponibiliza duas horas e meia de palestra aos interessados que, se necessário, podem solicitar cinco dias de aulas práticas, ministradas pelo próprio Neivaldo. Em média, as palestras são munidas de data show e um espaço exclusivo, desenvolvidas para uma turma de 15 a 25 pessoas. Os temas envolvem, inicialmente, o respeito no trânsito, riscos, perigos, acidentes, manutenção periódica e preventiva, funcionamento dos veículos, cuidados com os pneus, uso do cinto de segurança, suspensão, direção, sistema de iluminação, sistema de freios, como evitar o desgaste físico dos motoristas, como dirigir em caso de chuva, aquaplanagem, neblina, vento ou fumaça, falta ou excesso de luz, penalidades e medidas administrativas, entre outros assuntos que são extremamente importantes e devem ser aplicados no cotidiano dos condutores de veículos.

Para Neivaldo, a direção econômica visa reduzir custos não só para as empresas que buscam o aprimoramento dos profissionais na condução correta dos veículos, mas também para o autônomo.

Faça parte do grupo de profissionais conscientes e antes de qualquer atitude, pense naqueles que trafegam junto com você. Tenha atitudes humanas, opte por um trânsito mais seguro e escolha a Callegaretto Treinamentos.

Fone: (15) 7812-7592 - ID 119*35140

email: neicallegaretto@hotmail.com

Moto Clube ÁGUIAS DE CRISTO

A emoção sobre duas ou três rodas

Motociclista não precisa de um dia para comemorar a independência, ele a comemora todos os dias". É com esta frase, cuja autoria é desconhecida, que falaremos sobre um assunto que interessa a muitas pessoas, principalmente aos que são conscientes, responsáveis, usam os equipamentos adequados, conhecem as sinalizações e não infringem as Leis de Trânsito.

Estivemos no aniversário de 1 ano do moto clube Águias de Cristo, que tem sede nacional em uma cidade do interior do Rio de Janeiro, chamada Nova Friburgo, mas com representações em Rio Claro, Laranjal Paulista, Ribeirão Preto, São Paulo, Sorocaba e Tatuí, além de ramificações em alguns Estados.

Na mesma data, conversamos com o motociclista Gregory Sardon Pereira, que logo de cara, nos explicou que "Dirigir sobre duas rodas para muitos é mais que uma aventura, é um prazer".

Nacionalmente, participam do clube, em torno de 600 pessoas e em Tatuí, são 40 no total: "Os objetivos básicos do Águias de Cristo são dois: um é fazer a nossa vontade, que é andar de moto. Somos apaixonados por moto, gostamos de dirigir, viajar. E o segundo, e principal é levar a palavra de Deus, para as pessoas conhecerem, levar o amor, carinho e amizade, para ampliarmos estes conceitos. Mostramos que há liberdade dentro do meio evangélico também. Ou seja, temos função de quebrar essa resistência", revela Pereira.

Para fazer parte do Moto Clube, basta ser apaixonado por motos e mesmo as pessoas que se identificam, mas não têm motos, ainda assim

podem fazer parte do Águias de Cristo, onde há reuniões semanais, passeios com carros de apoio, e até acompanhamento de quem tem garupa.

O moto clube é aberto para todos que tenham prazer por passeios. "Não é aberto somente para evangélicos, mas para indivíduos que gostam. Gostamos dessa miscigenação, para que possamos aprender com os outros", diz Gregory Pereira.

No início, o moto clube passou por certas dificuldades, pois as pessoas tinham certo preconceito, mas que segundo Gregory, vem sendo quebrado diariamente e a maioria tem entendido e olhado pra eles de forma diferente. Também enfrentaram algumas barreiras com relação aos outros moto clubes, que não os viam como cidadãos sérios, mas aos poucos, conquistaram espaço e atualmente são muito bem vistos e recebidos em qualquer evento, mesmo

porque sempre que há oportunidade, os integrantes do Águias de Cristo distribuem alimentos, brinquedos e doces.

No quesito segurança, o representante do Águias destaca: "Todo grupo de motociclistas tem regras, como de trânsito, comportamento em comboio. No nosso caso, não é permitidos que os condutores saiam embriagados nas estradas, por motivo de segurança. Os itens de segurança são fundamentais, como o capacete que precisa ter a numeração correta e viseira, tem a luva, jaqueta resistente, proteções de joelho, bota. O motociclista também precisa conhecer a sua moto e os limites de velocidade das rodovias".

Com essas dicas, basta usar equipamentos de segurança e sair pelas ruas e estradas, aproveitando o visual natural das mais belas paisagens brasileiras.





Relíquias Automotivas

Uma paixão sem limites

Quem não conhece a música "Calhambeque", cantada por Roberto Carlos, que tornou-se um clássico e conta a história de um velho Calhambeque, mas que apesar de tudo, fez história?

Pois é, a paixão por carros clássicos é demonstrada de todas as maneiras e existe há tempos, mas não somente por Calhambeques, mas Fuscas, Jipes, Escort, Landau, Impala, Cadillac, Dodge, entre tantos outros.

O antigo e bom fusca é conhecido pela maioria das pessoas e por onde passa chama a atenção, seja por seu compacto tamanho ou atualmente, por seu estado de conservação. O pequeno ainda tem um dia mundial exclusivo: 22 de junho, já que há tanto tempo (desde 1938) é visto

pelas ruas do mundo todo, mas no Brasil, o fusca chegou somente em 1953 e suas peças vinham diretamente da Alemanha.

Outro veículo tradicional é o esportivo Escort, que ao chegar em território nacional, abalou as estruturas, pois tinha aerofólio, rodas exclusivas, saias nas laterais do carro e faróis auxiliares.

Com 40 anos de existência, o Range Rover é sinônimo de bom desempenho e ao longo dos anos, produziu três modelos diferentes, incluindo o Range Rover Vogue e Sport.

É claro que não poderíamos nos esquecer do Gol, que superou a venda em relação ao fusca e vem em versões Gol GTS, GTI, GT, Gol Bola, CLI, 1.0 Turbo, Power 1.6, G5, além de séries especiais, como Rolling Stones, Atlanta e Star.

Carregar o nome de um circuito automobilístico não é para qualquer um e esta é responsabilidade do Monza, considerado um ícone moderno nos anos 80 e ainda mais especial, quando lançou o modelo de quatro portas, hatchback esportiva e Classic.

O modelo arrojado do Opala apresenta até hoje, qualidade, conforto e resistência, características que vêm acompanhadas de um belíssimo design interior e exterior.

Muito usado em estradas, o Jipe ganhou algumas modificações, como o Bantam, Jeep Willys e Jeep Grand Cherokee, com uma estética belíssima e totalmente diferente dos primeiros modelos.

Nesta série, encaixam-se uma série de clássicos, que além de marcarem história, fizeram parte da vida dos motoristas e apreciadores desta categoria.



Injeção Eletrônica



O sistema que envia combustível ao motor



Injeção eletrônica é um componente que está presente no interior do seu veículo e serve para enviar combustível para o motor de um carro, considerado muito útil, pois tem capacidade de reduzir a emissão de gases que poluem o ambiente, diminuir o uso de gasolina, álcool ou diesel e melhorar o desempenho de um motor. Outra característica dos sistemas de injeção está ligada ao sistema de mistura do ar e do combustível, ou seja, o motor deve receber apenas uma quantidade exata de combustível e isto é possível com a injeção eletrônica, em um procedimento que é efetuado muitas vezes a cada minuto.

Este processo começa com a alimentação dos bicos injetores, que são pressurizados e sustentados por uma bomba de combustível elétrica, responsável por mandar grandes doses de combustível para que o motor funcione, sendo que o restante volta para

o tanque. Há dois tipos de sistema de alimentação: o single point, que é ligado a um único bico e o multi-point, onde há um bico para cada cilindro e apenas uma linha para alimentar os outros injetores.

Por ser usada constantemente, a injeção eletrônica precisa de manutenção constante e cuidados, pois é indicado que a cada 40 mil quilômetros rodados, o motorista leve o veículo para uma inspeção e um mecânico limpe os bicos da injeção eletrônica, para que o sistema de alimentação não fique entupido com sujeiras do combustível e isso não afete as funções do motor.

Lembre-se de sempre procurar profissionais capacitados, que saibam manusear todos os componentes do seu veículo, para que desta forma, ninguém saia no prejuízo, pois uma manipulação incorreta pode danificar o interior de qualquer automóvel.

ROSA

CENTRO AUTOMOTIVO

AUTO MECÂNICA

FAÇA UM CHECK-UP SEM COMPROMISSO!

Aceitamos os cartões:



Freios
Suspensão
Injeção Eletrônica
Troca de Embreagem
Escapamentos
Baterias
Troca de Óleo
Manutenção Preventiva
Higienização de Ar Condicionado
Palhetas
Extintores

Roupas e acessórios refletivos

A segurança em duas rodas



Mesmo que esteja calor, é aconselhável que o motociclista use roupas resistentes que cubram os braços e pernas, sendo que estas devem ter cores claras e de preferência conter adesivos refletivos, que ajudam os outros condutores a enxergarem quem está conduzindo ou encontra-se na garupa da moto. Em dias muito frios, vale apelar para as luvas e botas, que atenuam o vento. Para as chuvas, há roupas impermeáveis, que não deixam a água passar para o corpo, luvas especiais para proteção, botas e claro, capacetes, conforme a obrigatoriedade do Código de Trânsito Brasileiro.

As vestimentas sinalizadas são de extrema importância, mas de acordo com o Conselho Nacional de Trânsito (Contran), os capacetes e os baús que são acoplados em algumas motos, também devem ter faixas refletivas, pois segundo o Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), aproximadamente 15% dos acidentes noturnos vitimam fatalmente. Segundo dados, as motocicletas correspondem a 26% da frota nacional de veículos e há no Brasil, aproximadamente 17 milhões de motos.

Seguindo essas regras, os motociclistas poderão trafegar com mais segurança e evitarão transtornos decorrentes da falta de equipamentos apropriados.

Quem pilota nas ruas ou estradas deve estar sempre atento às normas de segurança estabelecidas pelos órgãos de trânsito, tanto para cumpri-las, quanto evitar lesões em caso de acidentes. Com o grande número de motociclistas que circulam diariamente pelas vias, os cuidados devem ser redobrados, pois estes usuários são mais propensos a se envolver em um acidente pelo fato de não terem tanta segurança em uma moto, quanto um veículo oferece.



Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES

**A Retífica Santa Helena
agora com manutenção de BOMBA INJETORA!**



www.retificasantahelena.com.br

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



Presidentes do Brasil

Saiba quais foram os nomes que presidiram o nosso País

Este ano estaremos elegendo um novo presidente do Brasil. Os candidatos com maiores chances de vencer são três, sendo duas mulheres e um homem. Alguma mulher já governou o Brasil? Com certeza os leitores responderão que não. Puro engano.

No período imperial, a princesa Isabel, governou o Brasil na ausência de seu pai D. Pedro II. Basta lembrar que foi a princesa Isabel que assinou em 1888, a Lei Áurea, terminando com a escravidão no Brasil. Logo após o final do Império e o início da República, tivemos vários presidentes, sendo que alguns não foram eleitos, pois o país passava por regime de exceção.

O primeiro presidente do Brasil foi um militar, Marechal Deodoro da Fonseca. Após ter proclamado a República, foi chefe do governo provisório até ser eleito presidente, por voto indireto, em fevereiro de 1891.

Renunciou em favor de seu vice, Floriano Peixoto, conhecido como Marechal de Ferro, pois governou de forma austera, nacionalista e centralizadora até 1894, sendo sucedido por Prudente de Moraes, primeiro presidente brasileiro eleito pelo voto. Esse período até a Revolução de 1930 ficou conhecido como República Velha ou a do "Café com Leite", pois representou os latifúndios de São Paulo e Minas Gerais, então, ou o presidente era paulista ou mineiro.

As únicas exceções foram os presidentes Hermes da Fonseca (gaúcho) e Epitácio Pessoa, (paraibano). A Revolução de 1930 levou ao poder, o gaúcho Getúlio Vargas, que governou o país até 1945, sendo que de 1937 até 1945, foi em regime ditatorial, conhecido como Estado Novo. Restabelecida a democracia no país, foi eleito pelo voto direto o presidente Gaspar Dutra. Foi sucedido por Getúlio Vargas (eleito desta vez pelo voto direto e logo viria a cometer suicídio em 1954). Assume seu vice, Café Filho e depois Juscelino Kubitschek e Jânio Quadros, que renuncia logo em seguida, assumindo João Goulart. Este é deposto pela revolução de 1964, onde segue até 1985 o período militar e os presidentes militares que são: Castelo Branco, Costa e Silva, Garrastazu Médici, Ernesto Geisel e por fim, João Batista Figueiredo, encerrando o ciclo da ditadura militar. Assume, ainda por eleições indiretas, José Sarney, graças à morte do titular Tancredo Neves.

Finalmente, após um longo período de exceção, é realizada a primeira eleição (1989) direta após 1960, sendo eleito o presidente Fernando Collor, que foi seguido por Itamar Franco, FHC e finalmente Luis Inácio Lula da Silva.

Na próxima edição, você saberá algumas curiosidades sobre os nossos presidentes. Não perca!



01 - Júlia, Karen, Bruna, Gabriela, Renata, Gabriele, Giovana e Jeruska - Apresentação Fred Astaire - NEBAM - Tatuí; 02 - Niver Benedito - Hermelino's Pizzaria - Tatuí; 03 - Anna Luiza e Anna Gabriela - Carnaboituva - Boituva; 04 - Dafne e Alberto - Casamento Érika e Órion - Clube XI de Agosto - Tatuí; 05 - Cildete, Carlos, Paulo, Lídia, Maristela, Nei, Cristiane e Juliano - Casamento Roberta e Rodrigo - Santos;

insiuante
moda íntima

**MESMO NO INVERNO
SEJA INSINUANTE!**

**VISITE NOSSO
SEX SHOP**



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

Elmec

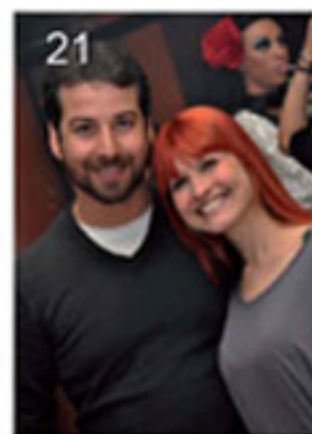
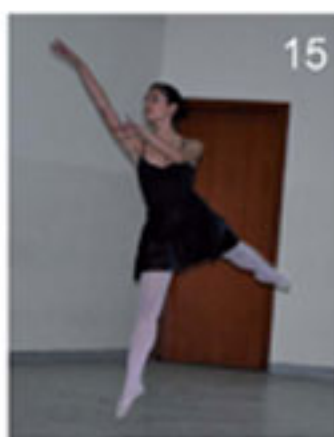


06 – Fátima e Júnior – Clube 80 Uaná – Tatuí; 07 – Carina e Eliana – Formatura 1º Semestre CNA – Tatuí; 08 – Isabela, Solange, Itamara e Carol – Colina's Bar – Tatuí; 09 – Milton Nascimento – Gravação DVD Roupas Nova – São Paulo; 10 – Fabiana, Marlene e Livia – Festa Anos 60 – Quadra; 11 – Cesar, Gabriel, Joel, Flori, Lucas, Giovani, Bianca, Renato, Caio, Arthur, Marília, Beatriz e Victória - Festa Juliana Lar Donato Flores – Tatuí; 12 – Maria, Vanessa, Gisele, Viviane e Fábio – Niver 5 anos Karib's Cabeleireiros – Tatuí;

Em breve uma novidade Dell Anno para você.



Dell Anno



13 – Giovane e Carolina – Festa à Fantasia – Tatuí; 14 – Bruna – Concurso Garotas da Copa Infantil – Boituva; 15 – Giovanna - Apresentação Fred Astaire – Tatuí; 16 – Ana Luiza – Arraiá do Satoro – Boituva; 17 - Auro e Denis – Carnaboituva – Boituva; 18 – Camila e Denilson – Niver Benedito - Hermelino's Pizzaria – Tatuí; 19 – Órion e Érika – Casamento Clube XI de Agosto – Tatuí; 20 – Natália e Júlia – Casamento Roberta e Rodrigo – Santos; 21 – Giuliano e Flávia – Clube 80 Uaná – Tatuí; 22 – Serginho e Sandy – Gravação DVD Roupas Nova – São Paulo;



Venha conhecer.

Pavanelli Design
 Onze de Agosto, 1550
 Tatuí/SP
 15 3305.1856
 15 3305.1864

www.dellanno.com.br



23 – Gabriel, Maria Eliza e Henrique – Formatura 1º Semestre CNA – Tatuf; 24 – Juliana e Gustavo – Festa à Fantasia – Tatuf; 25 – Natália e Gabriele – Arraiá do Satoro – Boituva; 26 – Carlos, Nei, Patrícia e Domingos – Casamento Roberta e Rodrigo – Santos; 27 – Patrícia, Michele, Mirelle e Paula – Colina's Bar – Tatuf; 28 – Equipe Lions Club Tatuf - Festa Juliana Lar Donato Flores – Tatuf; 29 – Kátia, Fabiano e Érica – Ski Dive – Boituva;

studio W. LOPES

Cabeleireiro

**Diga adeus à calvice!
Prótese Capilar**



Alopecia areata



Quimioterapia e alopecias universais

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

Rua Nove de Julho, 50 • Centro • Boituva-SP Fone: (15) 3263.3478

CNA

Inglês Definitivo

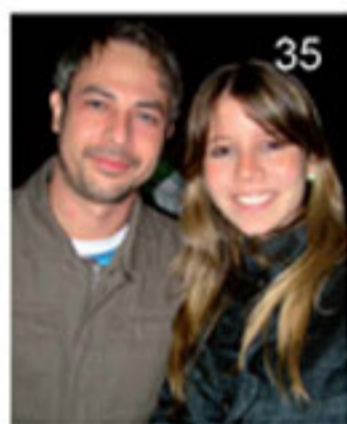


**CNA. A ESCOLHA DE QUEM
É APAIXONADO PELO SUCESSO.**

Rua Santa Cruz, 644 • Tatuf • SP

Fone: (15) 3251.3507

tatuf@cna.com.br • www.cna.com.br



30 – Joseane – Istanbul; 31 – Clóvis, Heraldo, Adriana e Tatiane – Arraiá do Satoro – Boituva; 32 – Marília e Rafaela – Niver Benedito- Hermelino's – Tatuí; 33 – Victor, Elisa, Dafne, Órion, Érika, Douglas, Gabriela, Cláudio, Alberto, Alessandra e Diego – Casamento Érika e Órion – Clube XI de Agosto – Tatuí; 34 – Giovana, Luiza, Livia, Ana Beatriz, Isabela, Marina, Clara e Isabella - Apresentação Fred Astaire - NEBAM – Tatuí; 35 – Hércules e Martina – Carnaboituva – Boituva; 36 – Kid Vinil – Clube 80 Uaná – Tatuí; 37 – Maria Eliza, Mariana, Silvio e Renan – Formandos CNA – Tatuí;

CLAMARROCA TENDÊNCIA



*eckö unlttd.
Cavalera
★ CONVERSE
bunnys.
Redley
MCO
Costão
Exss

Tatuí:
Rua Onze de Agosto, 445 fone (15) 3251-9382
Itapetininga:
Rua Campos Sales, 561 fone (15) 3272-3797
Sorocaba:
Rua Arthur Gomes, 30 fone (15) 3224-2740

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.





38



39



40



41



42



43



44

38 – Sabrina, Débora e Paola – Colina's Bar – Tatuí; 39 – Milton Nascimento - Gravação DVD Roupas Nova – São Paulo; 40 – Luciano – Festa à Fantasia – Tatuí; 41 – Valdecir e Sônia – Arraiá do Satoro – Boituva; 42 – Caldana, Fábio, Marcelo, Alex, Júnior, Ivan e José Ricardo - Festa Julina Lar Donato Flores – Tatuí; 43 – Zé Emílio, Padre André, Voss e Fabiana – Festa Anos 60 – Quadra; 44 – Walter, Cibele, Cildete, Nando, Emerson e Cíntia – Casamento Roberta e Rodrigo – Santos

DIA DOS PAIS
ÓTICAS
DEZ



TUDO EM **10X** SEM JUROS
PARA PAGAMENTOS NO CARTÃO

Design Gráfico • Henrique de Souza

A DEZ TEM O PRESENTE PRA DEIXAR **SEU PAI FELIZ!**

Participe da promoção **"PAI EXPERIENTE"**

Inscreva seu pai em uma das Óticas DEZ e o pai mais idoso ganhará um lindo relógio

Condor
NEW

BOITUVA • CERQUILHO • TATUÍ • TIETÊ



45



46



47



48



49



50



51



52



53

45 – Casamento Ana Paula e Edson – Tatuí; 46 – Gabriela e Michele – Arraiá do Satoro – Boituva; 47 – Paulinha Flash – Festa à Fantasia – Tatuí; 48 – Raquel e Poppi – Ski Dive – Boituva; 49 – José Guilherme, Bruna e Marcela – Carnaboituva – Boituva; 50 – Marcelo e Catel – Clube 80 Uaná – Tatuí; 51 – Lídia e Maria - Arraiá do Satoro – Boituva; 52 – José Carlos, João, Maria, Toninha, Christiane, Lídia e Sandro – Arraiá do Satoro – Boituva; 53 – Sabrina e Bruna – Concurso Garotas da Copa – Boituva;

Na compra de uma
cozinha planejada
ganhe um cook-toop

 **CHIC**
KICHIC DECORAÇÕES

- Cozinhas • Dormitórios • Home theaters • Home offices
- Áreas de serviço • Banheiros • Ambientes corporativos

A qualidade Itálinea com a garantia de entrega da Kichic Decorações

Loja 01: R. Chiquinha Rodrigues, 193 • Dr. Laurindo • Tatuí • 15. 3259.4500

Loja 02: R. Dr. Prudente de Moraes, 70 • Centro • Tatuí • 15. 3251.7070


Itálinea
Móveis



54 – Diva, Rosana, Ana Paula, Deilton e Marisa – Casamento Ana Paula e Edson – Tatuí; 55 – Roupas Nova, Fresno e Milton Nascimento – Gravação DVD Roupas Nova – São Paulo; 56 – Sônia, Sophia e Anderson – Arraiá do Satoro – Boituva; 57 – Renato, Samara, Renata, Diego, Denise, Adimilson, Vanessa e Vicente – Jantar Colina das Estrelas – Tatuí; 58 – Tati, Neto, Moura, Rose e Ana Laura – Bariloche; 59 – Rafael, Ziza, Tábata, Marielly, Renan e Tatiani – Campos do Jordão



Prudente Fórmulas

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

- Especializada em manipulação de fórmulas
- Laboratórios de última geração
- Assistência farmacêutica
- Descontos Imbatíveis

Prudente com a sua saúde

- Estacionamento próprio
- Entrega rápida e gratuita



Disk Entrega Grátis

(15) 3251-3128

Rua Prudente de Moraes, 30 - Centro - Tatuí - SP



60



61



62



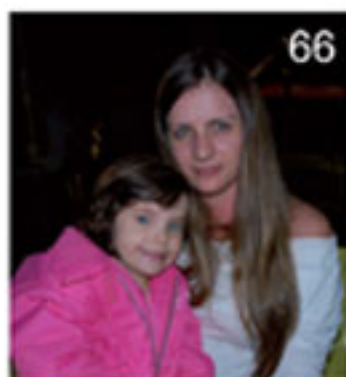
63



64



65



66



67



68

60 - Fresno e Adriano - Gravação DVD Roupas Nova - São Paulo; 61 - Satoro e Ayako - Arraiá do Satoro - Boituva; 62 - Sabrina, Elen, Ana Carolina e Vanessa - Concurso Garotas da Copa - Boituva; 63 - Paulo e seu filho Matheus - Sorocaba; 64 - Marcela e Caué - Ski Dive - Boituva; 65 - Naomi e Cristiano - Arraiá do Satoro - Boituva; 66 - Isabella e Cátia - Festa Julina Lar Donato Flores - Tatuí; 67 - Carlos e Leonides - Festa Anos 60 - Quadra; 68 - Nicole - Arraiá do Satoro - Boituva

Karib's

cabeleiros
UNISSEX

- Cortes Tradicionais e Conectados
- Balaagem - Descoloração
- Escovas Progressivas
- Hidratação - Cauterização
- Tratamento Capilar
- Maquiagem - Manicure
- Reconstrução

5 anos de
sucesso

Rua Treze de Maio, 740 Centro Tatuí - (15)3251.7221

per tutti

MODULADOS

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

12X SEM JUROS COM
ENTRADA PARA NOVEMBRO/2010

Troca de mostruário
50%
de desconto

Projetos sem compromisso

OS MELHORES PREÇOS E DESCONTOS DA REGIÃO



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



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. Acesse www.redecaetano.com.br



Insinuante Moda Íntima tem os melhores produtos com os melhores preços para você! Conheça também o melhor e mais completo Sex shop de Tatuí e Região. Em Tatuí (15) 3251.3130



Presentes e decoração inusitados estão na Via Mundi, você encontra uma diversidade de produtos e também para curtir suas férias em casa no melhor estilo, confortável. Venha conhecer! Em Tatuí (15) 3251.6870



Na Machadinho Agropecuária você encontra rações de alta qualidade para seu cavalo para que ele tenha uma saúde e vitalidade de campeão, além de contar com produtos para cachorros e gatos, banho e tosa, disk ração e muito mais. Em Tatuí (15) 3251.4888



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



Precisou de peças ou borracha, ou até mesmo produtos para jardinagem? Vá até a Tapemag, lá você encontra tudo o que precisa além de um ótimo atendimento. Em Tatuí (15) 3259.2800



Surpreenda-se!
www.fredastairetatui.com.br



Dr. Fernando De Lamare, diagnósticos radiológicos. Em Tatuí (15) 3305.1301



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



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



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



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



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



Segurança precisa passar confiança a quem está sendo protegido e impor respeito para quem observa. Conheça a Focus Segurança. Em Tatuí (15) 3259.1611 / 9722.2528



Seja um campeão como seu pai, venha fazer parte da Onda Viva. Aulas de natação, academia e hidroginástica. Em Tatuí (15) 3251.1869.



Tudo o que você precisa, como cortinas sob medida, toldos, persianas automáticas e manuais, box, portas sanfonadas, pisos laminados, tudo sob medida para adequar ao seu lar, na Pisos e Opções tem. Em Tatuí (15) 3259.3295 / ID 105*6126.

LÍDER EMPRESA Fátima

Dinheiro na mão!!! Empréstimo com rapidez e sem burocracia é na Líder Empréstimos. Em Tatuí (15) 3259.5323 / Capela do Alto (15) 9612.3525



A Planeta Brinquedos cresceu e se tornou a Galáxia Brinquedos, um universo de variedades para você! Em breve com loja virtual. Em Tatuí (15) 3251.7020



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

studio W. LOPES *Capilar*

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



Quer dentes mais brancos, bem cuidados e saudáveis? A Odonto Clean oferece. Em Tatuí (15) 3251.9181



"A DEZ tem o presente pra deixar seu pai feliz". Lojas em Boituva, Cerquilha, Tatuí e Tieté.



Completando cinco anos e cuidando sempre da sua beleza. Em Tatuí (15) 3251.7221.



Unimicro dez anos, tudo em 18 vezes no boleto bancário com entrada. Em Tatuí (15) 3251.5060



Peças e serviços de qualidade para seu carro você só encontra na Rosa Centro Automotivo! Agora com Higienização de Ar Condicionado. Em Tatuí (15) 3251.6314.



Garantia e qualidade na sua prescrição médica. Em Tatuí (15) 3251.2331



Ontem, hoje, amanhã e sempre é dia de amar! Presentes para quem ama estão em O Beko Perfumaria. Venha conferir. Em Tatuí (15) 3251.9696



A festa & arte tem todo o aparato para o seu evento desde pratos, talheres, copos, toalhas, cadeiras. Em Tatuí (15) 3251.4333.



A Consorpan tem todos os produtos para fazer da sua festa, a melhor. Produtos para confeitaria, sorveteria e festas. Venha conferir! Visite nosso site: www.consorpan.com.br. Em Tatuí (15) 3251.7982



A Mironneli desenvolve um calçado seguro e confortável e um design bastante criativo com formas sutis e vários estilos, ideais para a urbanidade e casuais. O processo de fabricação garante a qualidade, pois utiliza as matérias-primas de melhor qualidade, com um avanço tecnológico significativo. Conheça mais em: www.mironneli.com.br.



Gráfica Silvamarts, estrutura completa desde a pré-impressão, ao acabamento. Qualidade garantida e atendimento diferenciado, você encontra aqui na Silvamarts. Em Campinas (19) 3273.0637.

Astróloga Grega



Quer lembrar do passado, ver o presente e saber o futuro? A Vidente Grega Simone, revela para você! Em Boituva (15) 3264.1311 / 9108.10825.

BABY-USE

Na Baby Use, você encontra a maior variedade e o maior estoque de fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebês. Venha conferir. Em Tatuí (15)3251.1291.

CALLEGARETTO
TREINAMENTOS

Faça um treinamento com a Callegaretto Treinamentos e torne-se um motorista profissional! Com palestras e aulas práticas. Em Tatuí (15) 7812.7592/ ID 119*35140

Natural Stone
Supplements

Tenha um corpo bonito e saudável, contando com profissionais qualificados, suplementos alimentares, emagrecedores, vitaminas e roupas fitness. Em Tatuí (15) 3305.7624.



Móveis sofisticados que irão valorizar ainda mais a sua casa, só na Natturalle Interiores e Design. Em Boituva (15) 3263-4385.

per tutti
MODULADOS

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

Prudente
Fórmulas
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Garantia em fórmulas, entrega no prazo e profissionais especializados, você encontra na Prudente Fórmulas, com disk entrega grátis. Em Tatuí (15) 3251.3128.

Sensações Doces

Adoce sua vida com os bolos e doces da Sensações Doces, a melhor doceria da cidade. Em Tatuí (15) 3259.1223.

Laboratório Bioquímico Campos Ltda.
análises clínicas



Credibilidade e Profissionalismo, você encontra no Laboratório Campos. Há 35 anos cuidando da sua saúde. Em Tatuí (15) 3251.4216.

PAIÓL CAIPIRA

Quer uma comida caseira, quentinha e fresca? No Paiól Caipira tem! Em Tatuí (15) 3205-2924 – 9720-5638

BÍSCARO

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

Seu sorriso belo e sem aparelho? Na Biscaro Odontologia Especializada você consegue, com a técnica Ortodontia Invisível. Em Boituva (15) 3263.2192.

Plenna
Estética

Cuide da sua beleza! A Plenna Estética oferece o que há de melhor em cuidados corporais e faciais, além de uma equipe altamente capacitada para melhor atender. Em Tatuí (15) 3259.7151.

CLAMARROCA

As melhores marcas, com preços e condições de pagamento imperdíveis, você encontra na Clamarroca. Em Tatuí (15) 3251-9382.

CNA
Ingles Definitivo

Aprenda inglês! Cursos para todas as idades, em formatos diferenciados, de acordo com a sua necessidade. Aprenda a língua mais falada do mundo e tenha um Certificado Internacional. Em Tatuí (15) 3251-3507.

Torta de banana



Ingredientes:

1ª mistura: reservar
 15 colheres de farinha de trigo
 15 colheres de açúcar
 1 colher de fermento
 1 colher e 1/2 de chá de canela em pó

2ª mistura: bater no liquidificador e reservar.
 1 leite condensado
 6 ovos inteiros

3ª mistura:
 12 bananas nanicas cortadas de comprimento
 Fatias de goiabada (1 pacotinho de 200 gramas).

Modo de preparo:

Untar a assadeira e colocar a 1ª mistura. Em seguida, coloque as bananas e goiabada já picadas. Depois, complemente com o restante da 1ª mistura e mais banana e goiabada. Por último, coloque a mistura que ficou no liquidificador.

Asse até dourar e depois corte os pedaços e passe no açúcar com canela. Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hedar? Faça como a nossa querida leitora Ana Lúcia Neves, de Tatuí, SP, envie um email para: jornalismo@revistahedar.com.br e seja a próxima.

PAIÓL CAIPIRA
 PAIÓL CAIPIRA RESTAURANTE
 Aberto todos os dias
 café e almoço

Produtos frescos colhidos na hora

Estrada Tatuí - Cesário Lange km 33.1 Tatuí/SP Fone: (15) 3205-2924



TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

Elmec



www.tapemag.com.br

Abraçadeiras • Conexões e engates • Cordas • Escadas • Lençóis de borracha • Linha de borracharia

Linha pneumática • Lubrificantes • Mangueiras hidráulicas • Perfis de borracha

Rolamentos • Vedantes • Toda linha de equipamentos de proteção individual • Sinalização e muito mais

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