



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 4 • EDIÇÃO 39 • FEVEREIRO DE 2011

CUIDE-SE e não perca o melhor da VIDA



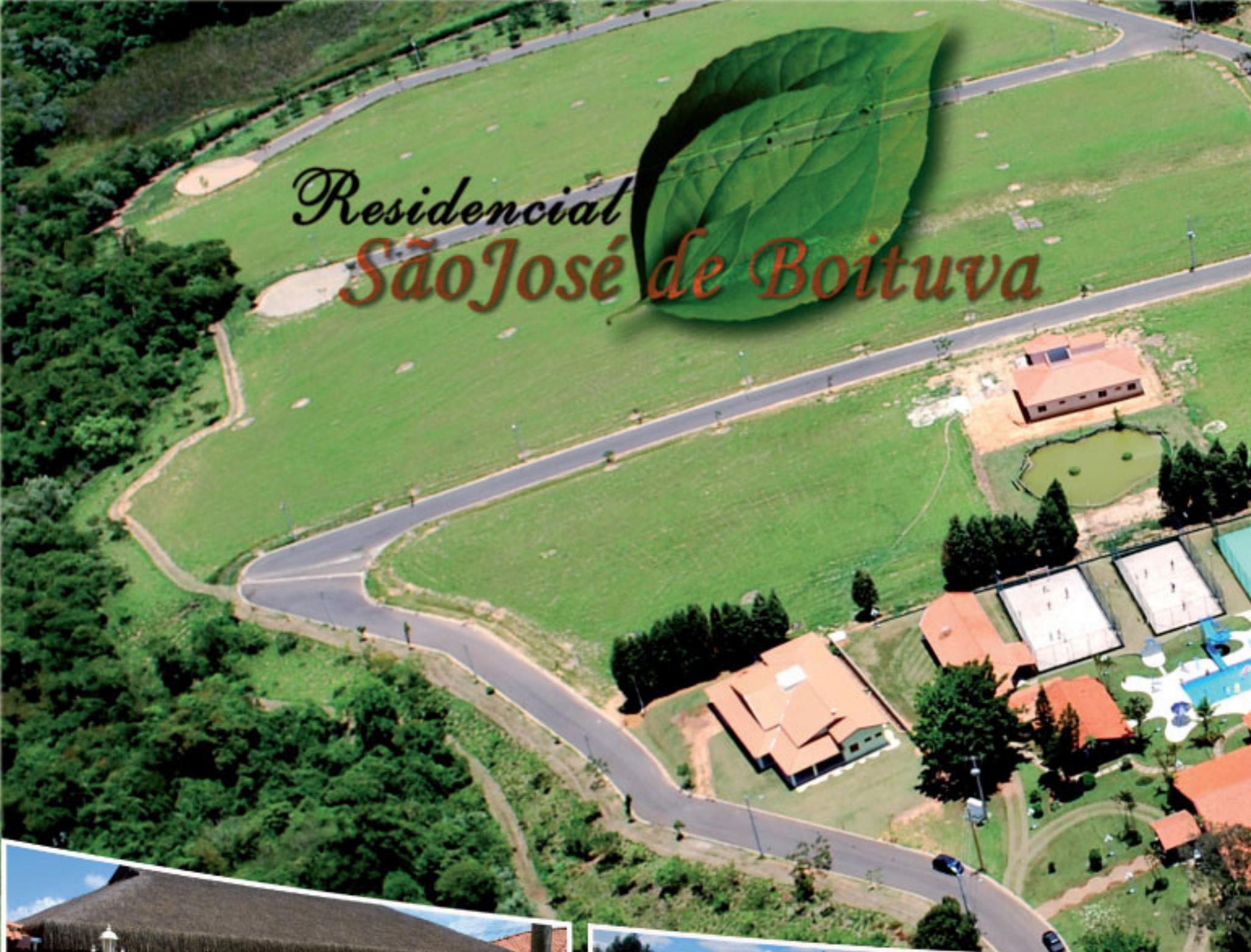
Mastic

Conheça o novo sucesso do momento

Tomada do Monte Castello
O Brasil fez História

Política

26 anos de democracia



Residencial
São José de Boituva



O conforto, a segurança e a tranquilidade aliados ao
disso, um resort completo

15 3363.2167 11 5053.9832

Estrada Domingos Wlademar Bellucci, s/n - Boituva - SP

www.residesaojosedeboituva.com.br

Aqui, a correria do dia a dia
fica do lado de fora.



prazer de viver em um lugar maravilhoso, além
para você e sua família!

Lotes a partir de R\$ 75,00* o m²
com resort exclusivo



Olá Bernadete, boa tarde!
 Me chamo Livia e sou produtora do telejornal Noticidade da TV Sorocaba/SBT. Entro em contato, pois já vi alguns exemplares da revista Hadar e acho muito interessante o trabalho de vocês. Desde já agradeço pela atenção. Abraços.
 Livia Camargo
 Produção Jornal Noticidade
 TV Sorocaba/SBT
 Via e-mail

Oi, eu me chamo Carla
 Eu adoro a revista e não deixo de ler uma sequer. Fiquem com DEUS e que Ele continue abençoando todos vocês e a revista.

Carla via e-mail

Olá revista Hadar!
 Quero parabenizar toda a equipe, pois a cada dia a revista está mais show... Um espetáculo, onde a principal estrela é você Hadar! É impressionante a quantidade de informações nela contida. Mais uma vez, parabéns, que brilhem sempre.

Sidnéia Moreira - Via e-mail.

Boa tarde,
 mais uma vez estou enviando e-mail para revista, tenho 48 anos e gostaria de ser sorteada para participar do Realize-se. Não vou desistir, é a terceira vez que estou tentando. Acredito que meu sonho possa ser realizado, quero ter um dia só pra mim. Obrigada.

Marli via e-mail

Oi, tudo bom?
 Meu nome é Leidiane e tenho 22 anos. Lembrei de vocês que estão sempre realizando sonhos, e esse é muito especial, gostaria muito que me ajudassem, a realizar o sonho da minha melhor amiga. Ela é uma pessoa simples, mas de muito valor, muito especial para mim e minha família. Desde já agradeço e que Deus abençoe a todos nós e que tudo dê certo.

Leidiane
 via e-mail

Editora, jornalista, arte finalista, diagramador, repórter, revisora, enfim, todos que fazem parte dessa constelação, parabéns pela revista maravilhosa que todos os meses fazem chegar às nossas mãos com informações de altíssima qualidade, matérias sobre a nossa região, dicas fantásticas que nos ajudam no dia a dia. Vocês de fato fazem a diferença! Meu muito obrigado por me ajudar a fazer algo nessas férias, estava sem muita opção, depois que li a Hadar, arrumei na hora o que fazer, tenham a certeza que me ajudaram muito, a matéria de capa está ótima! Mais uma vez o meu muito obrigado.

Ignácio - Via e-mail

DATAS COMEMORATIVAS
2011

Fevereiro

- 01- Dia do Publicitário
- 02- Dia do Agente Fiscal
- 05- Dia do Datiloscopista
- 06- Dia do Agente de Defesa Ambiental
- 07- Dia do Gráfico
- 11- Dia Internacional do Enfermo, Dia do Zelador
- 13- Dia do IBGE
- 14- Dia Internacional do Amor (Valentine's Day)
- 16- Dia do Repórter
- 19- Dia do Esportista
- 21- Tomada de Monte Castelo
- 22- Dia da Criação do IBAMA
- 23- Dia do Rotarino
- 27- Dia Nacional do Livro Didático

...Mas não se esqueça: todo dia é dia de ser Feliz!

Carta ao leitor

É com muita alegria que, mais uma vez, chegamos às suas mãos, caro leitor, para trazer informações importantes para a sua rotina, focando sempre no melhor conteúdo, preparado com muita dedicação, ética e respeito. A Revista Hadar deste mês vem repleta de novidades.

Nessa época de folia, ainda em ritmo de férias e com os preparativos para o carnaval, nada melhor do que falarmos de um mal que vem atingindo, cada vez mais, a população, sem distinção de raça, cor, sexo ou idade, estamos falando da Aids. Confira nesta edição, em nossa matéria de capa, informações sobre a doença e depoimentos de vítimas que convivem com essa síndrome. A Hadar preparou a matéria para você se conscientizar, ficar atento e se prevenir para não fazer parte desse ranking.

Esta edição traz também dicas sobre viagens, confira na seção "Andanças", as viagens mais pedidas para o carnaval, Porto de Galinhas e Recife, tudo o que você precisa para relaxar e se divertir em lugares que oferecem tudo o que você precisa, para isso, conversamos com um casal que desfrutou desse prazer há pouco tempo e, assim, pôde nos contar com conhecimento sobre as maravilhas que encontraram.

Para a sua "Qualidade de Vida", trazemos informações sobre RPG e uma entrevista exclusiva com o Fisioterapeuta Márcio Camilo de Moraes, especialista no assunto, que esclarece as vantagens desse método e a diferença entre ele e os demais exercícios.

Neste mês comemora-se o dia do repórter, e nada melhor do que parabenizar a todos os nossos colegas de profissão, que trabalham em busca da informação de qualidade.

Outro destaque é na seção "Universo Teen", falamos sobre o relacionamento virtual, confira casos de jovens que se relacionam pela internet, as vantagens e desvantagens desses relacionamentos, e também histórias de romances que começaram pela internet e duram até hoje.

Essas informações e muito mais você verá nas páginas da Revista Hadar, não deixe de ler e conferir tudo o que nossa equipe batalhou para trazer a você, com muita qualidade e seriedade.

É isso aí, caro leitor, aproveitamos esse espaço para agradecer a confiança depositada em nosso trabalho e por estar sempre nos acompanhando e acreditando na nossa estrela. Desejamos que ela continue guiando-o e que você brilhe sempre com a gente!



EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação

Maria Eliza da Silva Rosa
Vanessa Cancian

Marcos A. Vieira de Moraes - MTB 026705

Amanda Dantas Silva

jornalismo@revistahadar.com.br

Revisão

Marry Calvino

Criação/ Diagramação

Cláudio S. dos Santos

Rodrigo Sá

arte@revistahadar.com.br

diagramacao@revistahadar.com.br

Site

Danilo Casseiro de Campos

www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade

Claudio Elmec

Rua 7 de Maio, 150 sala 03- Tatuí

(15) 3259-7014 / 9144-8747/ 3259-4543

(15) 7812-6172 ID 119*76172

anuncieaqu@revistahadar.com.br

comercial@revistahadar.com.br

elmeccomunicacoes@yahoo.com.br

elmeccomunicacao@terra.com.br

Empresa Responsável

Editora Camargo & Cia Ltda.

Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí

(15) 3259-4543 / (15) 7812-8350 ID 119*63894

editoracamargo@gmail.com

Colaboradores

Veridiana Petinelli, Luis Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo M. Ramos, Josué Mota, Rafael Christen, Ana Beatriz Correa de Sousa, Lucas Romagnoli, Leonardo Bernardes Amaro, Renata Camargo Elmec e Gabriela Simonsen.

Atendimento

falecom@revistahadar.com.br

Agradecimentos

José Vieira, Célia A. Camargo, Emerson Carriel Cleto, Marco A. Vieira de Moraes, Tatiene de Miranda Covre, Wilson P. Covre, Gustavo Camargo, Marco e Rosana

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.

já foi

Representando a cidade de Cerquillo na 86ª Corrida Internacional de São Silvestre, os atletas: Édson Mauri dos Santos e José Carlos da Costa, conseguiram os melhores tempos. Parabéns!

Em Cerquillo, no dia 13 de janeiro aconteceu a abertura do 8º Circuito do Interior Paulista de Skate 2011.

Em Iperó, no dia 16 de janeiro, em horário alternativo, aconteceu o mutirão de exames de papanicolau da UBS (Unidade Básica de Saúde).

Dia 17 de janeiro, na sede do corpo de bombeiros de Boituva, foi realizada a aula inaugural do Projeto Bombeiro Mirim. E em Tatuí, o curso de bombeiro mirim foi realizado de 10 à 21 de janeiro, na sede do corpo de bombeiros da cidade.

A Orquestra Piracicabana de Viola Caipira se apresentou em Tatuí, no dia 29 de janeiro, na Praça da Matriz, através do Projeto Música na Praça, onde apresentou os clássicos da música sertaneja raiz.

No dia 1º de fevereiro aconteceu em Boituva, o primeiro Brunch da ArqDecor Brasil Mostra 2011, na chácara samambaia.

Em solidariedade às vítimas de sete cidades afetadas pelo deslizamento de encostas ocorrido no Estado do Rio de Janeiro, o Corpo de Bombeiros de Tatuí se mobiliza para receber doações 24 horas por dia desde o dia 14 de janeiro, sem previsão de término, as doações devem ser encaminhadas para o grupamento do Corpo de Bombeiros que fica na Avenida Domingos Bassi nº 855 - Bairro Junqueira.

Inaugurou em Tatuí, no dia 1º de fevereiro a loja DPaschoal, um dos maiores centros automotivos do Brasil, na Rua 11 de agosto, 3190, será a primeira loja na cidade e poderá atender toda a região.

No período de janeiro a fevereiro, a vacinação contra hepatite B foi intensificada nas cidades de Tatuí e Iperó. A vacina, que estava disponível até o momento para crianças e adolescentes entre 0 e 19 anos de idade, agora também será oferecida gratuitamente para pessoas que possuem entre 20 e 24 anos de idade, os interessados deverão procurar uma UBS (Unidade Básica de Saúde) portando a carteira de vacinação.

vai ter

A partir do dia 13 de fevereiro, Tatuí começa a se preparar para a folia com o "Esquenta Carnaval 2011". Serão três domingos que a cidade receberá as baterias de três escolas de samba da região, às 20h30, na Praça da Matriz.

Já dia 20, é a vez da bateria da Escola de Samba Show Brasil de Sorocaba animar a todos. E para finalizar o "Esquenta Carnaval 2011", no dia 27, Tatuí recebe a bateria da Escola de Samba Mocidade Independente de Itu.

O tradicional Baile do Vermelho e Preto de Tatuí será no dia 26 de fevereiro, no Clube XI de agosto.

Dias 5 e 6 de fevereiro, na Apláuso Veículos de Tatuí, ocorrerá o Tem Games.

Dia 12 de fevereiro, às 20 horas, o humorista Ary Toledo se apresentará no Teatro de Cerquillo.

As inscrições para o concurso da escolha da rainha do Carnaval 2011, está aberta até o dia 10 de fevereiro, no Departamento de Turismo, da Secretaria de Cultura, Turismo, Esporte, Lazer e Juventude da Prefeitura de Tatuí ou na Central de Rádio da cidade.

Em Boituva, a escola de fotografia Daniel Trabanca fará uma exposição de fotografias que tem como tema o município. O período de entrega do material é até dia 10 de fevereiro e menores de 18 anos só podem participar com autorização dos pais.

Toda terça-feira haverá reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), no Buffet Papo de Anjo em Tatuí.

Em Tietê, até o dia 12 de fevereiro, acontece o programa "Verão Cultural 2011" no palco da Avenida Beira Rio.

E em Tatuí, até o dia 18 de fevereiro, das 18h às 20h, o programa "Agita Verão" na Praça do Carroção, na avenida Zilah de Aquino.

Um papo sobre duas rodas com Luis Saron

O jovem piloto tatuiano revela seus planos e desejos para 2011



A velocidade não incomoda nem um pouco Luis Saron, muito pelo contrário, ela é sua aliada há 16 anos. E a mistura moto, mais adrenalina, curvas e cilindradas são o combustível para o jovem piloto tatuiano de Motocross, região e até mesmo estado.

Entrevistado pela Revista Hadar, ele mostra por que é merecedor de tantos títulos e de uma fama de grande notoriedade. Confira!

Hadar>> Há quanto tempo você treina? Há alguma rotina diária para se preparar?

Saron>> Eu comecei aos 9 anos de idade, no ano de 1994. Com isso já faz 16 anos que estou competindo em todo o Brasil. Quanto à preparação, é uma rotina bem desgastante e o correto seria bastante preparação física, corridas, bike, natação e alimentação, mas hoje eu pego mais leve, não levo muito ao pé da letra, acho que já estou meio velho pra isso (risos).

Hadar>> Em qual categoria do Motocross você disputa?

Saron>> Atualmente, eu participo nas categorias MX 1 e MX Gold, que são as categorias mais fortes e difíceis!

Hadar>> Quais campeonatos de Motocross você já disputou?

Saron>> Eu já participei de todos os campeonatos do estado de São Paulo e campeonatos brasileiros também.

Hadar>> Como é ser destaque no Motocross?

Saron>> Particularmente gosto muito, mas às vezes é meio complicado por você ter que competir e todo mundo ficar esperando um ótimo rendimento e nem sempre dá certo. Como se diz em competições, um dia a gente perde, no outro a gente ganha, que no caso, eu prefiro, mas o grande vencedor é aquele que aceita a derrota!

Hadar>> Qual modelo de moto você usa atualmente?

Saron>> Hoje eu tenho um CRF 450 com a qual participo na categoria MX1 e MX Gold! E para eu competir na MX 2, precisa ser uma moto 250 cilindradas.

Hadar>> Em quais cidades você já participou de campeonatos?

Saron>> Em muitas cidades do estado de São Paulo, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Rio de Janeiro, quase o Brasil todo.

Hadar>> O que planeja para 2011?

Saron>> Eu estou voltando de uma cirurgia no joelho direito, porque sofri uma forte queda em agosto de 2010, e vai fazer 8 meses que não estou competindo. Agora, para 2011, pretendo comprar mais uma moto de 250 cilindradas para eu competir na MX 2 também, então eu quero competir em três categorias, a MX1, MX2 e MX Gold e haja fôlego.

Hadar>> Qual seu principal título?

Saron>> Meus principais títulos foram: Campeão Paulista de Motocross, Campeão da Copa SBT de Arenacross e Vice Campeão Brasileiro de Motocross.

Hadar>> Há alguma pista favorita que você gosta de correr?

Saron>> Eu gosto muito da pista de Indaiatuba, mas nossa pista em Tatuí é muito boa também.

Hadar>> Gostaria de deixar algum recado para os leitores da Hadar?

Saron>> Podemos acreditar que tudo o que a vida nos oferecerá no futuro, é repetir o que fizemos ontem e hoje. Mas, se prestarmos atenção, vamos nos dar conta de que nenhum dia é igual ao outro. Cada manhã traz uma bênção escondida, uma bênção que só serve para esse dia e que não se pode guardar nem desperdiçar.

Se não usamos este milagre hoje, ele vai se perder. Este milagre está nos detalhes do cotidiano, é preciso viver cada minuto porque ali encontramos a saída de nossas confusões, a alegria de nossos bons momentos, a pista correta para a decisão que tomaremos.

Nunca podemos deixar que cada dia pareça igual ao anterior porque todos os dias são diferentes, porque estamos em constante processo de mudança.

Nós, da Hadar, agradecemos a sua atenção e desejamos que, em breve, você possa voltar para as pistas e disputas de Motocross. Sucesso!

Olhar

*Nesse olhar sedutor, iluminado,
Habita o amor repleto de ternura.
Esse olhar luzente, embalsamado,
Me leva às raias da loucura.*

*Nessa boca macia, perfumosa,
Vivo momentos mágicos, ardentes.
Sinto teus beijos cálidos, gostosos,
Marcados com o amor onipotente.*

*Ouçõ tua voz suave, sussurrante,
Em teu peito acolhedor, me aninho.
Teu sorriso amoroso, fascinante,
Transborda todo o amor, todo o carinho.*

*Ridente e jubilosa é minh' alma,
Por esse amor vibrante, satisfeito.
Essa luz majestosa que me acalma,
Esse amor infinito que ruge em meu peito.*

*Nosso amor é um céu sereno, deslumbrante,
É o sol coruscante, abrasador.
É coração, fogueira crepitante,
Onde brilha a luz do amor.*

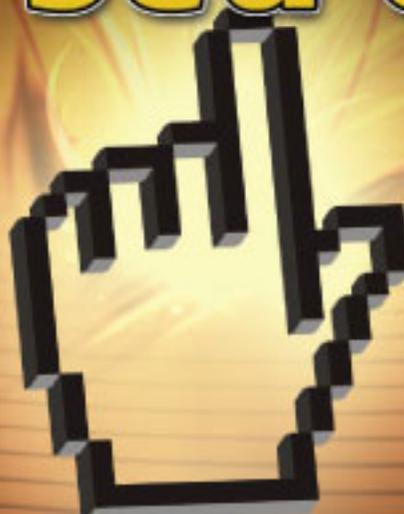
*Maria do Carmo Marques Ramos
mcarminharamos@hotmail.com*

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



Campus Party 2011

Maior evento de tecnologia do mundo teve sua quarta edição brasileira



Considerado o maior evento de cultura digital do mundo, a Campus Party nasceu na Espanha no ano de 1997 e a cada ano que passa, o número de visitantes se multiplica. Mês passado o Brasil foi sede pela quarta vez do evento, que aconteceu entre os dias 17 e 23 de janeiro, no centro de exposições dos Imigrantes, na cidade de São Paulo.

Países como México e Colômbia também já sediaram o evento. Além disso, a tendência é que ele se espalhe pelas diversas partes do globo. Os EUA preveem realizar pela primeira vez, em 2011, essa festa cibernética.

Para quem não sabe, a Campus é um evento que reúne milhares de pessoas em busca da troca de experiências, de conhecimento e de inovação tecnológica. Os participantes desse ano esgotaram os ingressos ainda em novembro de 2010, e o número de "campuseiros" aumentou de 6 para 6,8 mil.

It para a Campus representa algo a mais do que as demais feiras sobre internet. Os participantes do evento acampam durante os sete dias em barracas com seus computadores e demais equipamentos. Ademais, a mega estrutura do evento não deixa a desejar em questão de refeitórios, pois uma enorme praça de alimentação

é montada além de uma enfermaria para possíveis eventualidades.

Dentre os principais nomes que participaram desta edição encontra-se o ex-vice-presidente dos Estados Unidos, Al Gore. Ele é também produtor de um dos documentários mais assistidos do mundo, lançado no ano de 2006: "Uma verdade inconveniente". O filme foi um marco na história e na luta contra o aquecimento global.

Para enlouquecer a galera plugada na internet, a organização desse ano trouxe o criador de nada menos que a "WorldWide-Web". foi considerado um dos maiores gênios vivos do mundo. Em sua participação no evento brasileiro, ele dividiu o palco com Al Gore onde discutiram percepções sobre o futuro da web.

Jon Hall, atual diretor executivo da LINUX, e Steve Wozniak, conhecido como iWoz, nada menos que o co-fundador da Apple, marcaram presença e abrilhantaram mais ainda o evento.

A Campus Brasil de 2011 foi considerada por muitos um dos melhores eventos já realizados. Além das ótimas palestras programadas, qualquer pessoa que fosse ao evento encontraria muita diversão, entretenimento e cultura espalhados pelo pavilhão em uma zona expo que era gratuita.



SKY

**SKY POR
R\$ 69,90**

- Programação para toda a família
- Instalação grátis
- Adesão ZERO

Rede Autorizada

Donadeli 3259-7683

SKY
HDTV É ISSO

Oferta válida de 21/12/2010 a 1/3/2011. Adesão zero somente para novos clientes que assinarem compromisso de permanência mínima de 12 meses, sujeito a multa em caso de cancelamento antecipado. Valor de mensalidade de R\$ 69,90 referente ao Pacote Now SKY Light 2011, já com desconto de R\$ 10,00 decorrente da opção de pagamento por débito em conta ou cartão de crédito. Para outras opções de pagamento ou mais informações, consulte a Rede Autorizada ou o site www.sky.com.br

RABISCOS

Quando você fica pensativo e tem um lápis e papel à mão o que desenha ou escreve?

Normalmente escrevo meu nome, faço uma casinha, estrelas ou ponto de exclamação???...
Veja os significados pra alguns rabiscos que encontrei:

Espírais

Quem fica desenhando espirais não gosta de ficar sozinho. Desenhos assim são feitos, geralmente, por pessoas que gostam de se destacar no grupo e batalham para ter alguma função em qualquer lugar, em qualquer turma.

Flores

Se você vira e mexe desenha flores, é uma pessoa sensível. Seu jeito meio maternal deve fazer muito sucesso entre sobrinhos e primos menores.

Setas

Desenhar setas significa alguma ideia fixa. Se elas apontarem para baixo ou para esquerda, elas falam de alguma coisa que já passou. Se elas apontarem para a direita, indicam futuro. Se as setas apontarem para cima, você deve estar entediado (a) e é bom se programar direitinho para o próximo fim de semana.

Olhos

Você é curioso (a) ou está procurando alguma solução para um problema se desenha olhos. O sentido do olhar também é importante: para a esquerda, indica algo no passado; para a direita, mira o futuro. Se você tiver desenhado olhos fechados, é provável que não esteja querendo enfrentar uma situação ou não queira admitir algo cruel sobre si mesmo.

Círculos

O hábito de desenha círculos indica que você é uma pessoa que se completa, mas gosta de passar bastante tempo com as pessoas. No entanto, se são vários círculos que se sobrepõem, você gosta de ficar na sua. Pode ser, também, que esteja tentando guardar um segredo. Se você costuma completar o círculo cuidadosamente, deve já ter-se dado mal ao se abrir com os outros e, agora, tenta se fechar mais.

Caras e Bocas

Tudo indica que se sinta bem ajustado(a) ao seu mundo. As expressões dessas figuras que surgem do nada também revelam como você está se sentindo. Ou seja: quem está contente desenha pessoas felizes. Se em vez disso, o que surgem no papel são figuras esquisitas, fantasmas, algo deve estar pegando na sua vida.

Nomes (Pedro, Alice, Romeu, Andréia,....)

Se você não para de escrever seu próprio nome, pode ser um jeito inconsciente de demonstrar que está triste ou se sentido rejeitado(a) pelos outros. Mas pode também significar que você anda muito preocupado (a) consigo mesmo e, que nesse momento, nada mais importa.

Cubos

Desenhar cubos revela uma pessoa que nada tem de preguiçoso(a). Pelo contrário: você é criativo (a), motivado (a) e gosta de pôr a mão na massa, de participar. Desenhar um cubo dentro do outro demonstra frustração com alguma coisa ou alguém.

Estrelas

Rabiscar estrelas é um sinal de ambição, de que você tem objetivos bem definidos na sua cabeça. Se as estrelas forem simétricas, você sabe analisar as situações, é curioso(a) e seguro(a) de si. Já as estrelas disformes, assimétricas, indicam que você tem muita energia, mas não sabe bem como usá-la.

Casas

Desenhar casas significa estar se sentindo bem no lugar onde se vive. Uma casa aponta para uma sensação de conforto, paz com a família, mesmo que algumas brigas com os irmãos pareçam dizer o contrário. Mas se a casa não tiver janelas nem portas, isso pode indicar uma sensação de pouco espaço.

Linhas

Linhas retas são feitas por quem é entusiasmado (a), tem objetivo (a) e vai direto ao ponto. Linhas em ziguezague ou que se cruzam várias vezes indicam que alguma coisa mexeu muito com você, mas sua opção é não pôr o dedo na ferida. Ao menos por enquanto.

Ondas

Você está pronto para mergulhar em alguma coisa nova, que pode mudar a sua vida. Ondas lembram movimento, expectativa de uma oportunidade especial ou desejo de cair fora, rapidinho.

Curioso né?



caderno de
MODA

O BIQUINI que fica melhor em VOCÊ

O biquini ideal para cada tipo de corpo

Nessa estação, o que toda mulher deseja é ficar linda e arrasar, seja na praia, piscina, ou qualquer lugar, em que ela possa utilizar um biquini e relaxar, com muita elegância e estilo.

Para isso, você deve ficar atenta ao biquini que fica melhor ao seu corpo, assim não tem como errar na hora de enfrentar a praia ou piscina, pensando nisso, a Revista Hadar conseguiu as melhores dicas para você aproveitar:

Se você tem o quadril largo, o principal é manter um equilíbrio entre o quadril e os seios, o melhor é optar por uma estampa na de baixo, e biquínis lisos na parte de cima, de preferência com cores escuras, e modelos com a faixa lateral mais larga são mais indicados.

Se você tem pouco seio, não se preocupe,

há modelos com enchimento, que sustentam e dão volume, e se você pensa que esses demoram muito para secar, já existem no mercado novas tecnologias, que secam com mais facilidade. Você também pode usar biquínis com estampas e com tons mais claros na parte de cima ou os lisos com cores mais escuras na parte de baixo, para que marque mais a parte de cima. Se os biquínis tiverem detalhes, podem ajudar a realçar os seios, o estilo cortininha também é uma boa opção.

Se você tem seios grandes e quer disfarçar o volume, use biquínis com decotes em forma de "V", mas que deem sustentação, assim, além de linda, você ficará confortável. Você também pode investir em alças largas e não abusar das cores e estampas para atingir seu objetivo.

Se você é alta e magra, os biquínis enfeitados ficam bem, abuse de estampas, e até mesmo com strass e laços. As cores fortes dão destaque no visual. As mais magrinhas ficam bem em vários tipos de biquínis, inclusive os micros, só não é recomendado o uso de modelagens arredondadas, como o sunquini, por ser largo e cobrir muito o corpo.

Pensa que gordinha e baixinha não tem vez? Aí é que você se engana, a dica para valorizar o corpo é o uso de decote em forma de "V" na parte de cima, ou o estilo sunquini e cores escuras que ficam bem; o tecido jersey também é indicado, por não marcar tanto no corpo.

Para pernas finas, o ideal é usar a calcinha tipo "culote", com desenhos chamativos e cores fortes. Para mulheres com o bumbum grande, o melhor é usar o biquini "push up", que modela e sustenta o corpo.

Se você tem a barriga saliente, o ideal é utilizar um modelo que afine a cintura, biquínis de cores escuras costumam proporcionar esse resultado. Evite usar biquínis estampados e com listras horizontais, isso aumenta a sua cintura.

Se os seus seios já estão um pouco caídos, use biquínis com aros e amarração no pescoço para levantá-los e evite decotes profundos.

O corpo ideal é o seu, a regra é: siga as dicas e arrase, com qualquer corpo ou biquini que te deixe confortável e bem.

Carmim

Element

F FORUM

Calvin Klein

Billabong

colcci

KHELF

Prêt-à-Porter

Em uma reunião de estilos

Uma referência de estilo



Não é apenas uma marca, mas um novo estilo, criado após a Segunda Guerra Mundial, pelo estilista francês J.C. Weill, com o significado, nada menos do que "pronto para vestir". Apesar de produzir peças para todos os gostos em escalas industriais, acrescentou seu estilo às peças básicas.

As galerias *Lafayette*, o *Printemps* e o *Prisunic* foram introduzidos a marca para criar algo mais original, com grandes magazines nos anos de 1950 e, posteriormente, a outros estilistas, para aumentar o valor estético da marca que se tornou referência de estilo.

A moda marca até hoje com peças de alta costura e trajes de gala, com isso, destacou-se como *griffe*. A partir daí, inicia-se na propaganda, e junto com ela, outras marcas também começam a manifestar seu interesse, no mesmo sentido da *prêt-à-porter*, sempre destacando um estilista renomado, para divulgar a marca.

Dentro desse mercado capitalista, a moda

se liberta dos ateliês e passa a seguir os estilos das ruas, tornando-se assim, mais eclética e a par de seu tempo, nela se refletem, cada vez mais, os gostos e desejos de cada indivíduo, para a construção de um estilo único.

Com estilos mais simples e cotidianos, o mercado *prêt-à-porter* consegue conquistar, cada vez mais, seu espaço, e definir um estilo, para ampliar o mercado.

O fundamental para agradar a indústria da moda é ser ousado, criando peças que serão objetos de desejo do consumidor, alavancando as vendas e conquistando a clientela. ¹³

No mês passado, no período de 18 a 21 de janeiro, no pavilhão do Anhembi em São Paulo, ocorreu a primeira feira *prêt-à-porter*, nela ficaram expostas as novidades para outono/inverno, com mais de 300 marcas nacionais e internacionais de confecções femininas e masculinas, moda festa, jeans, camisaria, malharia, acessórios e fashion bijoux.

Boutique



Elmec

in Officially

Dia da Luciana

A nossa realizada, além de uma mulher simples, é cheia de esperança, ela aguardou alguns meses até ter a oportunidade de se realizar e, finalmente, conseguiu, foi sorteada pela Revista Hadar e pôde ter um dia só para ela.

Luciana é uma mulher com o coração cheio de amor e bondade, aos 32 anos de idade, ela é mãe de cinco filhos, esposa e dona de casa, dona de uma história de vida muito linda, ela mostrou que quando se tem fé, acredita em Deus, tudo é possível, ela havia feito uma promessa, enquanto a irmã estava doente, na qual, jamais cortaria o cabelo, mas isso não foi empecilho para transformar o seu sonho em realidade, apesar de não cortar nenhum fio, ela ganhou uma transformação completa!

A ocasião veio, coincidentemente, em uma data especial, o aniversário da nossa realizada, foi dia 21 de janeiro, e nada melhor do que uma transformação para levantar a sua autoestima, ela mesma nos disse: "Só pode ser um presente de Deus", demos a largada e começamos a corrida, com um único objetivo: realizar seu desejo.

É muito importante ressaltar que o bem sempre vence o mal, encontramos muita gente boa em nossa caminhada, pessoas que fazem a diferença e que estão sempre dispostas a colaborar com o nosso projeto, sem elas, esse projeto não seria realizado.

Tudo começou e a Luciana nunca mais será a mesma mulher, ela ganhou um lindo vestido bege claro, tomara que caia, da loja Chiclets Jeans, que definiu bem a sua silhueta, a lingerie foi dada pela Andréia Moda Íntima, uma calcinha na cor chocolate e um sutiã na mesma cor, que pode ser usado com ou sem alça. A Maxx Calçados a presenteou com uma linda sandália preta, meia pata, com detalhe em strass que combinou perfeitamente com o estilo da nossa realizada, a Celeste Bijoux fez questão de doar as bijuterias para deixar a Luciana ainda mais linda, foi anel, brinco, colar e pulseira, tudo de strass.

Quem também marcou presença foi a Dina Cosméticos, que doou um lindo kit de maquiagem para manter a Luciana sempre impecável. A Óticas Íris doou um lindo par de óculos de sol, na cor marrom e a MP Modas uma bolsa preta com detalhes em marrom claro, combinando direitinho com o vestido.

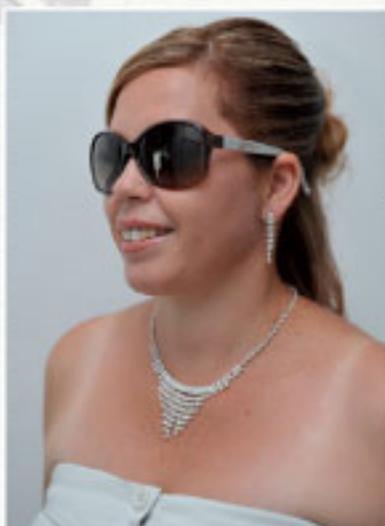
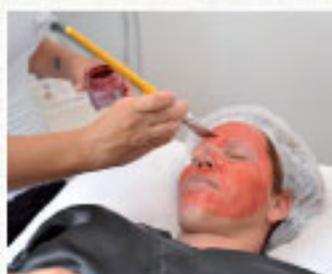
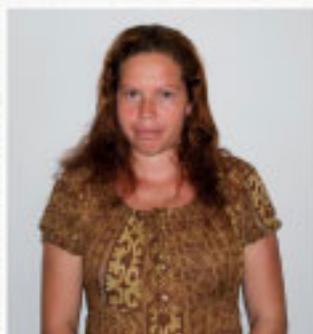
O seu dia de princesa estava apenas começando, sob o comando das profissionais do Salão Bella Derme, Luciana foi transformada, assim podemos descrever: transformada! Com muita dedicação, carinho, ética e, acima de tudo, profissionalismo, elas iniciaram a mudança. Pelas mãos da esteticista Flávia, a nossa realizada fez limpeza de pele, depilou o buço, meia-perna e axila, peeling de cristal, aplicação de máscara e argila verde e massagem relaxante para deixá-la bem calma, tudo com os produtos da ADCOS.

Entre um cuidado e outro, o salão ofereceu um delicioso café da tarde, para abastecer as suas energias e continuar o seu dia.

As unhas das mãos ficaram por conta da manicure Mônica, que pôs unhas postiças e esmaltou com a cor Boneca e Sevilha, já os pés ficaram por conta da pedicure Bianca que, além de massageá-los, esmaltou com a cor renda.

Depois, ela ficou nas mãos da cabeleireira Juliana que redesenhou a sua sobancelha e cuidou do cabelo, usou tintura marrom, loiro nas luzes, além de mechas californianas no tom de loiro, fez hidratação, escova progressiva de cristal, baby liss e, por último, um lindo penteado, com parte do cabelo solto e parte preso.

Ainda sob o comando da Juliana, Luciana ganhou uma maquiagem leve, em tons rose e marrom, ficou um luxo! O Salão Bella Derme ainda doou um kit de manutenção Cristal,



para dar continuidade ao tratamento: xampu, condicionador, máscara reconstrutora e óleo reparador e também ofereceu um tratamento completo, pelo período que for necessário, para a recuperação total de suas madeixas.

A Luciana também ganhou um jantar no Traller Restaurante, um lugar super aconchegante, ao lado do seu marido e seus cinco filhos que puderam, além de saborear uma deliciosa comida, ver a esposa e mãe transformada, e curtir uma noite agradável e certamente inesquecível! Parabéns Luciana.



Óticas Iris



Traller Restaurante



MP Modas



Maxx Calçados



Dina Cosméticos



Chiclets Jeans



Celeste Bijoux



Bella Derme



Andréia Moda Íntima

O nosso muito obrigado a todos que nos ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade: Dina Cosméticos, Rua Prudente de Moraes, nº 111, Tatuí, (15) 3251-6948, Chiclets Jeans, na Rua Capitão Lisboa 718 - Tatuí, (15) 3305-1406/9794-8167, Celeste Bijoux, Rua Onze de agosto, 349- Centro de Tatuí (15) 3251-7667, Óticas Iris, 11 de agosto 417- Centro de Tatuí, (15) 3259-1307, Maxx Calçados Rua 11 de agosto, 114, (15) 3205-1563, MP Modas, R. Cel Aureliano de Camargo, 490/ Rua Quinze de Novembro, 396- Centro de Tatuí - Centro Tel: (15) 3205-2591, Andréia Moda Íntima, Rua Sete de Maio, 205 (15) 3251-3085, Bella Derme, Av. São Carlos, 282- Centro de Tatuí (15) 3259-1068/9791-6542, Traller Restaurante, Rua Onze de agosto 915, (15) 33051019, Josué Fotógrafo 9721-0616/3251-2536 j.mfotografo@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 com endereço e telefone para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima.

1
Baby Bumbum



2
Absolutha



3
In Offialy



4
Street Wash



5
One Store Marisol



1- Promoção de 30% de desconto à vista no infantil e adulto
• **Baby Bumbum**
Tatui - Rua Prudente de Moraes, 218
(15) 3251.2084

4- Tênis Nike 6.0 e Mochila Volcom
• **Street Wash**
Tatui - Rua 11 de Agosto, 149-B
(15) 3259.3865

2- Camisetas e Saias Indianas
• **Absolutha**
Tatui - Rua Cel. Aureliano de Camargo, 442
(15) 3305.7952

5- Roupas infantis linha Tigor T. Tigre e Lica Réplica e Marisol
• **One Store Marisol**
Tatui - Rua Prudente de Moraes, 490
Rua Cel. Lúcio Seabra, 512
(15) 3251.6986 / 3259.1091

3- DOLCI e DOCDOG em promoção especial de Fevereiro
• **In Offialy**
*Tatui - Rua Prudente de Moraes, 390
(15) 3259.2332
*Boituva - Rua Cel. Eugênio Mota, 389
(15) 3263.5503
** Itapetininga - Rua Silva Jardim, 707
(15) 3275-3023

6- Linha de mochilas completas, infantil e juvenil
• **Kanguru Bolsas e Acessórios**
Tatui - Rua XV de Novembro, 299
(15) 3251.8151

6
Kanguru Bolsas e Acessórios





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

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

Lençóis / Edredons / Coberteito
Alluvi - Fabricação própria
 Av. Dr. Campos, 93 - Cerquilha
 Fone: (15) 3384-4442

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

Portas de Alumínio
Decor Box
 Av. Coronel Firmo Vieira de Camargo, 755 - Tatui
 Fone: (15) 3251.7307

Decoração também tem tendência!



Siga as dicas e decore você também

Ano novo pode significar decoração nova, veja algumas das tendências deste ano de 2011:

- * A decoração amiga do ambiente ainda está dando o que falar, e a tendência é reciclar e reaproveitar tudo o que se tem, comprar em segunda mão, ser criativo na reinterpretação da arte de decorar e respeitar sempre o ambiente.
- * A mistura de vários tipos e estilos de mobiliário, em vez de um conjunto onde todas as peças são condizentes, está em alta.
- * Existência de um pequeno espaço de trabalho na cozinha, ou seja, um pequeno escritório onde é possível colocar o computador portátil, livros de receitas e documentos do dia a dia.
- * O chão em madeira – de vários tipos e tonalidades – volta a ganhar enorme popularidade.
- * Banheiros cada vez mais amplos e luxuosos – no fundo com uma inspiração spa. Destaque ainda para o uso de madeira no WC, assim como linhas mais suaves e ainda a exposição de arte neste espaço mais íntimo da casa.
- * A cozinha será cada vez mais um ponto central da casa e uma das grandes tendências continua sendo as cozinhas abertas para a sala de jantar e/ou sala de estar, e com armários em tonalidades distintas, armários de uma cor em cima e outra cor diferente em baixo.
- * No que toca ao papel de parede, este continua a dar cartas em 2011, mas com algumas novidades: para além da aplicação em mais do que uma parede, destaque para o papel de parede pintável e lavável, metálico e texturizado, pintado à mão, com efeito 3D e imitação de madeira.
- * Em termos de cores, apontam no sentido de cinza claro e frescos, castanho aconchegante que buscam inspiração no chocolate, vermelhos vivos, púrpuras e azuis-safira.
- * Os espaços exteriores estão em alta e a decoração chega às varandas, aos pátios e aos jardins, com direito à mobília, têxteis e até objetos decorativos para tornar o ambiente ainda mais confortável e convidativo.
Inspire-se e boas decorações!



Rafael Christen
Arquiteto e Urbanista

www.setalserralheria.com.br
setalserralheria@hotmail.com

SETAL
PORTÕES AUTOMÁTICOS

Av. Salles Gomes, 156. Tatuí.
Fone. 15. 3305.7000 / 3251.4519

NACIONAL
SOLDAS
MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE

Produtos originais White Martins você só encontra na representante autorizada
Tatuí • Itapeva • Boituva • Itapetininga

WHITE MARTINS

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

Época de chuva: Cuidado dobrado!

Dicas para evitar sustos

Entramos em época de chuva. É neste período que devemos tomar algumas precauções para evitar maiores transtornos nas edificações ou mesmo construções.

Atenção para os seguintes pontos:

1. Nunca subir em telhado molhado. O correto é esperar secar um pouco para fazer a manutenção, o que evitará quedas e quebra de um maior número de telhas.
2. Fazer a limpeza das calhas é imprescindível. Na maioria das vezes esse trabalho só é lembrado quando os problemas aparecem. O correto é fazer a manutenção para retirada de folhas, terra, fuligem ou

qualquer tipo de objeto que possa impedir o bom escoamento da água pluvial. Esse trabalho pode ser feito pelo menos duas vezes por ano.

3. É bom considerar que o acúmulo de sujeira nas calhas causa o apodrecimento do metal por umidade permanente, diminuindo sua vida útil.

4. Se houver árvores muito próximas da edificação, o cuidado será dobrado, principalmente se o telhado for embutido. Evite o plantio de árvores de grande porte junto à edificação. Isso diminuirá a manutenção e prolongará a vida útil não só das calhas mas também telhas e madeiramento.

5. Quando for construir, colabore com o meio ambiente, diminua a área de piso frio e aumente as áreas de gramado. Essa ação gerará a redução do calor e também ajudará no escoamento da água de chuva evitando enchentes. São as chamadas áreas percoláveis.

6. Quando o assunto é água, outro ponto a se prevenir é a escolha de pisos antiderrapantes para áreas externas e molhadas, como lavanderia.

19

Veridiana Petrelli
www.arqprojeto.arq.br



**ENGENHARIA
E PROJETOS**

José Luiz Kousurian Ribeiro
Engenheiro Civil - CREA 0601484551

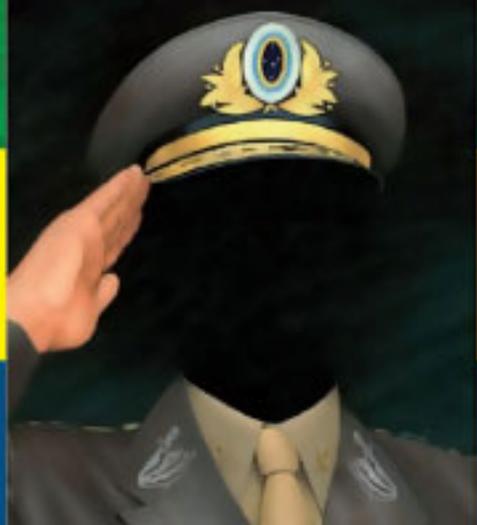
Projetos Residenciais • Comerciais e Industriais •
Loteamento • Desmembramento • Topografia

Fone: 15. 3266 4608 | jlkrengenharia@fasternet.com.br



Josué Mota | FOTOGRAFIA

www.josuemota.wordpress.com | 15 3251-2536 | 15 9721-0616



Dos anos de chumbo até a reconquista da democracia

Durante mais de 20 anos, país viveu sob ditadura militar; veja alguns relatos sobre essa época, narrados por quem viveu a história de perto

Se você nasceu depois de 1985, está de parabéns! Você nasceu em uma democracia que a cada dia se consolida em nosso país. Provavelmente, você já deve ter ouvido falar ou mesmo lido em livros de história sobre a ditadura militar que governou o Brasil entre 1964 e 1985, quando Tancredo Neves foi eleito Presidente da República, escolhido por um colégio eleitoral.

A eleição de Tancredo marcou o fim dos governos militares. O político mineiro, conhecido por sua habilidade e astúcia, ganhou, mas não levou. Acometido por uma grave infecção, Neves nem chegou a tomar posse. Após uma longa agonia, acompanhada de perto por toda a Nação, Tancredo Neves faleceu; seu vice, José Sarney, foi empossado na presidência e governou o Brasil até a eleição de Fernando Collor de Mello, primeiro presidente eleito pelo voto direto desde o golpe de 64. Curiosamente, foi também o primeiro a sofrer impeachment, em 1992, após uma série de denúncias envolvendo o governo.

Mas o caminho até a redemocratização foi longo e difícil. Muitos opositores ao regime militar foram perseguidos, presos e torturados. Alguns foram mortos, outros tiveram de deixar o Brasil. Houve, ainda, aqueles que optaram pela luta armada. Todos, de uma forma ou de outra, deixaram sua marca na história e contribuíram para a redemocratização do País.

Nesta edição da Hadar, ouvimos o relato de pessoas que acompanharam de perto os anos duros do regime militar, bem como a volta da democracia. Veja agora os principais trechos desses relatos.

Para o jornalista Helio Rubens de Arruda e Miranda, de 68 anos, a ditadura militar representa "o pior momento da história contemporânea do Brasil. Os mais novos talvez não saibam avaliar o que é viver sob constante pressão de denúncias - muitas delas sem a menor base e atendendo a critérios pessoais e de interesse econômico - que levavam os acusados a torturas e prisões. Toda e qualquer ação política era considerada potencialmente subversiva e as autoridades 'competentes', à época, eram os militares de plantão e não os componentes do Poder Judiciário".

Perseguição e ameaças

Arruda e Miranda conta que foi perseguido e sofreu perseguições nessa época. "Fui, nesse período, editor do jornal Aparecida do Sul, em Itapetininga, e sofri muitas ameaças de policiais e adversários políticos. Estes, fazendo o jogo da ditadura, taxavam de 'comunistas' todos os que discordavam de seus planos, muitos deles maquiavélicos e corruptos. Não foram poucas as vezes que eu e alguns colegas de redação tivemos que ficar de plantão a noite inteira, esperando as bombas que nos eram anunciadas antecipadamente por telefonemas anônimos. As bancas de jornais tinham medo de vender o 'Aparecida do Sul', temerosos de represálias por parte das forças de segurança. Havia grande dificuldade financeira para os veículos de comunicação democráticos. Os poucos anunciadores que

se arvoravam a anunciar nesses veículos eram ameaçados e perseguidos. E até os leitores, em sua maioria apoiadora do jornal e de sua luta democrática, tinham medo de serem identificados como comunistas. Eu não cheguei a ser preso, mas fui psicologicamente torturado pelas prisões arbitrárias, pelas constantes ameaças que sofri e pelas atitudes antidemocráticas de autoridades que não se conformavam com a liberdade de expressão", conta o jornalista.

Embora não tenha sido preso, ele conheceu vários opositores da ditadura que foram detidos ou tiveram de se exilar. "Só para citar um, de Itapetininga, lembro-me do nome do Maurinho Leonel, um verdadeiro democrata, que teve que sair do País para não ser preso e torturado".

Liberdade vigiada

Contemporâneo do jornalista, o escritor Carlos da Terra, de 64 anos, também se lembra desse período. "Fui detido e conduzido em viaturas sob intensa pressão e depois fiquei em 'liberdade vigiada'. Termo muito engraçado, utilizado amplamente na época", lembra o escritor que também conheceu muita gente que teve de deixar o País.

O escritor avalia que a repressão nessa época foi mais forte nos grandes centros urbanos do que no interior do Brasil. "Dá para afirmar, sim, que a repressão foi mais forte nos grandes centros, no entanto, aqueles que eram tidos como contrários ao regime, eram procurados onde quer que fossem, até mesmo em baixo de suas camas".

O jornalista Helio Rubens, entretanto, discorda deste ponto de vista: "Não me parece correta essa realidade. A repressão foi igualmente dura em todo o País. É possível até que, nas cidades menores, o problema tenha sido maior ainda, pois as pessoas consideradas politicamente à esquerda, eram conhecidas das autoridades que compactuavam com as ditaduras militares e assim visadas e perseguidas. Foi grande o número de patriotas brasileiros que, por se manifestarem a favor da democracia e contra a censura, foram perseguidos, presos e/ou exilados, muitos deles que viviam nas cidades do interior, como Itapetininga".

Diretas já

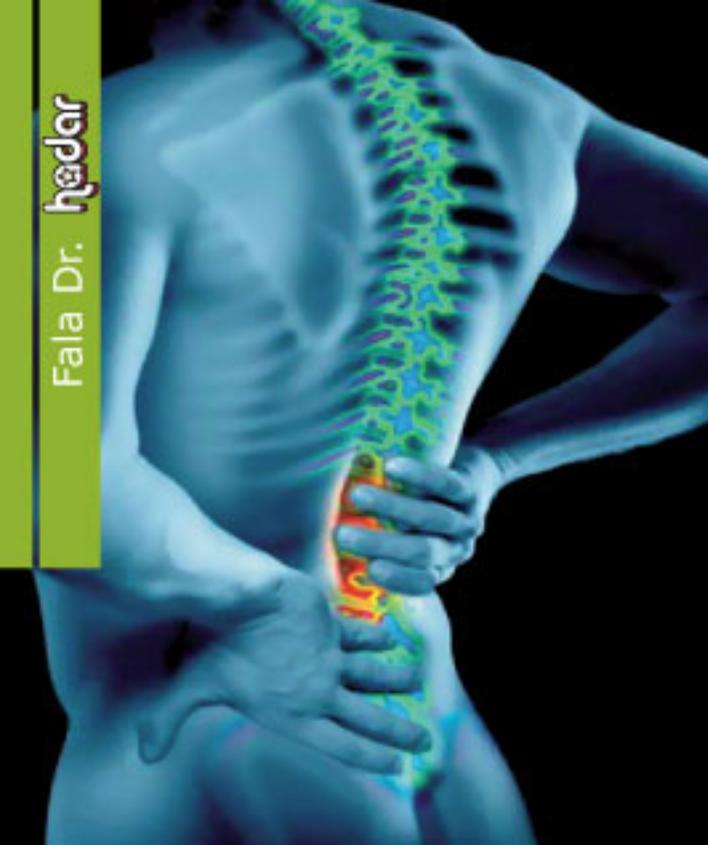
Os dois homens também se lembram da campanha pelas Diretas já, em 1984, quando foi votada (e rejeitada) a emenda Dante de Oliveira, que restabelecia de imediato a eleição direta para presidente da República.

"Foi um momento épico da vida nacional. A população, cansada do arbítrio e da impunidade, mobilizou-se, foi às ruas e disse um NÃO! ao regime militar, exigindo eleições limpas e democráticas. Foram os jovens que mobilizaram a Nação naquela época e a eles se deve creditar o processo de redemocratização", afirmou Helio Rubens Arruda e Miranda, acrescentando que se sentiu frustrado com a rejeição da emenda.

"Infelizmente, para mim, essa campanha me pareceu 'consentida', o regime militar foi se corroendo, e depois de tantas transgressões contra o próprio povo, ele também se ressentiu, enfraqueceu, desanimou e 'entregou o poder'", comentou Carlos da Terra, que já esperava pela rejeição da emenda.

Qualidade de Vida





Problemas na coluna: cada vez mais comuns

Lordose, escoliose e cifose

Esse mês a Hadar vem tratar de um assunto que, cada vez mais e mais cedo, vem prejudicando a saúde dos brasileiros, os problemas de coluna, lordose, escoliose e cifose. Não é necessário ter esse problema, para ficar atento aos cuidados, você pode se prevenir e evitar sofrer desse mal.

Para isso, conversamos com o médico Celso Koyama CRM 65347, especialista em ortopedia e traumatologia, que nos esclarece o que são esses problemas, suas diferenças, sintomas, causas, faixa etária, a influência que a nossa rotina atual tem sobre essa doença, tratamento e prevenção. Confira:

Hadar>> O que é lordose, escoliose e cifose? Quais são as diferenças entre elas? Quais são seus sintomas?

Dr. Celso>> Os termos lordose, escoliose e cifose são dados às afecções que se apresentam com os conhecidos "desvios de coluna", motivos pelos quais, muitos procuram pelo ortopedista nos consultórios, para esclarecimentos e orientações.

A diferença entre os desvios acima apontados são o segmento e plano da coluna vertebral em que a deformidade aparece.

A lordose e cifose são os desvios encontrados no plano sagital ou de perfil da coluna vertebral, ou seja, são evidentes quando examinamos o paciente de lado, com o aumento da curvatura da coluna torácica sen-

do denominada hipercifose, e o aumento da lordose lombar de hiperlordose.

Já as escolioses são os desvios que afetam a coluna vertebral no plano frontal, ou seja, são encontradas quando examinamos o paciente de costas.

Com relação aos sintomas, relacionados exclusivamente aos "desvios da coluna", na maioria das vezes, boa parte dos pacientes nos procuram queixando-se de "má postura" da coluna associada ou não a dores, ou então o paciente é orientado por outro médico, para procurar um ortopedista para avaliar o desvio da coluna.

Hadar>> O que leva uma pessoa a ter esses problemas? É hereditário?

Dr. Celso>> Os desvios de coluna podem ser congênitos, aqueles que já nascem com o desvio da coluna e adquiridos, ou seja, pessoas que nascem com coluna normal, mas desenvolvem o desvio em algum momento de sua vida, até atingir a idade adulta.

A maioria das situações graves de desvios de coluna, que acabam sendo efetivamente tratadas, não são hereditárias, são de causa desconhecida, as chamadas escolioses idiopáticas.

Hadar>> Em que faixa etária é mais comum ter esses problemas na coluna?

Dr. Celso>> As escolioses idiopáticas são classificadas de acordo com a idade em que o desvio de coluna surge. Sendo infantil nas crianças em idade pré-escolar, juvenil nas crianças até a pré-adolescência, e os desvios do adolescente.

É importante ressaltar que os desvios da coluna podem piorar e aumentar de gravidade apenas no período em que a criança está em crescimento e desenvolvimento, ou seja, quando um indivíduo atinge a idade adulta, não há mais previsão de piora dos desvios.

As escolioses idiopáticas da criança e do jovem e também a hipercifose torácica do adolescente são as mais comuns situações em que são prescritos coletes para conter ou evitar a piora do desvio. Em casos mais graves, onde há algum dano funcional da coluna, são indicadas cirurgias para a correção das deformidades da coluna vertebral.

Os desvios de coluna que surgem depois de o indivíduo atingir a idade adulta são, em geral, denominados de desvios posturais da coluna vertebral, condições estas, muito mais benignas, quando comparadas aos desvios da infância e, em geral, não são necessárias indicações de coletes ou cirurgias. Nestes casos, quando os desvios posturais são acompanhados de quadro doloroso e limitação funcional para as atividades do dia a dia, costumamos indicar modalidades diversas de reabilitação, como a fisioterapia e

RPG, associadas a orientações gerais, como adequação do peso corporal, exercícios físicos e ajustes ergonômicos em atividades de trabalho e/ou domésticos.

Hadar>> Atualmente, devido à rotina do dia a dia, é mais comum as pessoas apresentarem esses problemas? Por quê?

Dr. Celso>> Os desvios posturais da coluna, que afetam os adultos, têm sido identificados em número crescente de pessoas, talvez em razão da mudança do estilo de vida do homem com o passar dos anos.

Na atualidade, boa parte das funções de trabalho em grandes cidades, principalmente em indivíduos com maior escolaridade, obrigam e condicionam o homem a trabalhar quase que a jornada inteira de trabalho, sentado à frente de uma mesa e computador; e como tem sua atenção completamente voltada às atividades intelectuais ou mesmo físicas, obviamente, não lhe sobra espaço de tempo ou atenção para serem desviados a favor de cuidados com a postura e a aptidão física.

Hadar>> Qual é a melhor forma de tratamento?

Dr. Celso>> Para os desvios de coluna encontrados na infância, a melhor forma de tratamento é o reconhecimento precoce com o diagnóstico preciso da deformidade da coluna, para desta forma, se o profissional julgar necessário, indicar a melhor forma de tratamento.

Já em relação aos desvios posturais do adulto, como já comentamos na questão anterior, é preciso obter junto ao médico ortopedista e ao fisioterapeuta as orientações necessárias para o tratamento.

Hadar>> Como podemos evitar esses problemas?

Dr. Celso>> Só podemos evitar os desvios que surgem no adulto e para isto, basta seguirmos orientações gerais para a saúde, como dieta equilibrada para manutenção do peso corporal, exercícios físicos regulares para garantir boa aptidão física e ajustes e melhorias na ergonomia no ambiente de trabalho.

Hadar>> Há dicas para prevenir-se desse mal?

Dr. Celso>> Não só deste mal, que afeta nossas colunas, como tantos outros males que acometem os nossos estados de saúde mental e física. Devemos ter muito "equilíbrio" entre as múltiplas e diversas atividades e obrigações do nosso "corrido" dia a dia, tendo sempre lugar e tempo para atividades de lazer e/ou prazer, com especial atenção para os exercícios físicos que, quando praticados regularmente e continuamente, promovem, na maioria das vezes, ganho de aptidão física, bem estar e qualidade de vida.



Filtro solar, agora, também é tratamento estético

Confira as novidades que o protetor solar oferece

Para você que adora aproveitar o sol do verão, mas tem medo de prejudicar a pele, nesse verão tem uma novidade: O protetor solar agora é usado como tratamento estético. Protege dos raios UVA e UVB, com a hidratação extra, promete prevenir as rugas e manchas além de proporcionar um bronzeado mais saudável e duradouro.

Entre as novidades do mercado está também a categoria ultrasseca, com substâncias que reduzem o brilho excessivo da pele por horas, principalmente indicada para quem não está satisfeita com o oil free.

Segundo a Academia Americana de Dermatologia, o fator mínimo indicado que era de 15 agora é 30, que compensa a pequena quantidade que as pessoas passam e que não protege a pele.

Os filtros tonalizantes, além de protegerem melhor a pele nos primeiros dias de exposição ao sol, também são mais eficientes que os protetores solares comuns.

Fique alerta: os produtos industrializados são mais seguros do que os manipulados,

eles passam por testes rigorosos para comprovar tudo o que está escrito na embalagem e não podem ser comercializados antes da aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

As novas texturas têm absorção mais rápida, em alguns segundos a pele já está seca, e foram criadas para quem não gosta de ter a pele pegajosa e não tinha paciência de espalhar o protetor solar.

Filtro solar que dura até seis horas? Isso mesmo! Agora você que transpira muito ou

gosta de ficar muito tempo na água está protegido, porém como a indicação é para a permanência na água, é bom reaplicar de duas em duas horas para garantir a proteção.

A quantidade ideal de protetor solar, segundo a Academia Americana de Dermatologia, é uma xícara de café cheia, se a quantidade for menor, reduz a eficácia do produto em até dois terços.

Ainda surgiram produtos especiais voltados para mulheres que enfrentam menopausa, formulado com hyalo-oligo que penetra melhor na pele, nesse período, em que ela costuma estar mais ressecada.

Para proteger e evitar que as manchas piores, é recomendado o uso de protetor solar com um tom acima da sua pele, na falta dele, aplique o protetor solar 30 e uma base, se ela também possuir filtro solar, ela reforça a ação, mas não substitui o protetor solar.

Aproveite as dicas não só no verão, mas no seu dia a dia, além do bronzeado, elas podem ajudar a manter a sua pele saudável e bonita todos os dias.



Quem Dança
é mais feliz.



BALLET CLÁSSICO

03 A 06 ANOS
MATRÍCULAS ATÉ
18 DE FEVEREIRO

KIT BAILARINA (COMPLETO)
GRATÍS - IMPERDÍVEL!

www.fredastairetatui.com.br

BALLETEATRO
**FRED
ASTAIRE**

Praça Paulo Setúbal, 22
(galeria Del Fante) | Tatuí
(15) 3251-8417
fastaire@fasternet.com.br

Você já ouviu falar em **Reeducação Postural**

Saiba tudo sobre esse assunto!

Mais conhecida por sua sigla, RPG, a Reeducação Postural Global é um tratamento terapêutico individualizado e tem sido procurado, nos últimos anos, cada vez mais, para corrigir problemas na coluna e postura incorreta.

A revista Hadar, atendida na saúde e bem-estar dos seus leitores, conversou com Márcio C. de Moraes, fisioterapeuta, especialista em RPG método Shuchard e Fisioterapia Desportiva, crefito: 39812-F, que nos contou um pouco sobre o assunto. Nessa edição você poderá conhecer e entender melhor sobre a RPG, confira as principais informações sobre o tema e aproveite você também os benefícios desse tratamento.

Hadar>> O que é RPG e quando sua prática se tornou mais acentuada?

Márcio>> A Reeducação Postural Global, mais frequentemente designada por suas iniciais RPG, é um método fisioterapêutico original e revolucionário que previne e trata de lesões osteomusculares e alterações posturais por meio de posturas terapêuticas que alongam, equilibram e reeducam as cadeias musculares de forma global. O método considera as necessidades individuais de cada paciente, sendo que cada indivíduo reage de maneira diferente às agressões sofridas, tratando não apenas os sintomas, e sim a causa desses. A RPG nasceu em 1980, na França, desenvolvida por Philippe Emmanuel Souchard e ministrada aos fisioterapeutas em mais de oito países. Atualmente, mais de dez mil fisioterapeutas a praticam no mundo, sendo mais de três mil só no Brasil. E realizada exclusivamente por fisioterapeutas.

Hadar>> Como funciona?

Márcio>> A RPG atua a partir do momento que sabemos que os músculos são interligados, formando o que chamamos de Cadeias Musculares e que nosso organismo possui mecanismos de defesa, os quais vão agir na presença de uma lesão. Por exemplo, quando torcemos um tornozelo, para não termos dor, enrijecemos a musculatura e transferimos para a outra perna o apoio corporal e mancamos. Com isso criamos uma série de compensações em todo o corpo, como rigidez dos músculos posteriores da perna e desalinhamento da bacia e da coluna, adotando assim hábitos de má postura, que pode gerar dores em outras regiões do corpo. Portanto, na RPG tratamos essas dores a partir da dor referida pelo paciente, corrigindo todas as alterações geradas por esta, até chegarmos à causa.

Hadar>> Como é feito o tratamento? Quanto dura uma sessão e quantas sessões são necessárias?

Márcio>> A RPG tem doze posturas que trabalham o corpo todo simultaneamente, dando ênfase, cada uma delas, a uma cadeia muscular. As posturas nada mais são que movimentos lentos, graduais e progressivos que duram, em média, 20 minutos cada, feitas juntamente com exercícios respiratórios orientados pelo fisioterapeuta. O tratamento é individualizado feito em consultas de 1 hora ou mais, em geral uma vez por semana, podendo ser necessário, em alguns casos, acelerar para duas vezes por semana (nas escolioses graves, dores em situações agudas e pessoas frágeis). Dependendo do problema, pode ser necessária apenas uma sessão (no



O difícil vai ser resistir à tentação.

Tradição e Qualidade



Lanchonete & Pastelaria
TAMBELLI

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí | 15.3251-2210
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí | 15.3251-4016

Global?

caso de uma lesão recente) ou muitas (numa escoliose infantil, que terá que ser “vigilada de perto” e acompanhada durante todo o crescimento). A duração do tratamento também varia muito, pois depende do que há a corrigir. Mas logo na primeira consulta, quando se faz a primeira avaliação, pode-se ter uma primeira previsão do tempo que será necessário. O tratamento pode durar de um mês a dois anos, com sessões semanais de uma hora. No Brasil, o preço de cada sessão varia de R\$ 50,00 a R\$ 250,00.

Hadar>> Para quem é indicado e quais são as patologias possíveis a serem tratadas?

Márcio>> RPG é uma atividade indicada a pessoas de qualquer faixa etária. É mais fácil tratar pessoas com um nível de compreensão e consciência corporal. Entretanto, como é um tratamento individual e dedicamos uma hora ao paciente, podemos nos adaptar a cada idade, cada caso, com resultados sempre satisfatórios. Não visa apenas atender pacientes que estejam sentindo dor, mas também a aqueles que buscam encontrar melhor equilíbrio e viver em harmonia como um todo.

É indicada para o tratamento de qualquer dor ou mesmo deformidade, desde que estejam ligadas às causas musculares e articulares. Portanto, pode ser indicada para pessoas de todas as idades, agindo contra problemas respiratórios; dores lombares, dorsais e cervicais; lesões por Esforços Repetitivos (LER); desvios da coluna (escolioses, hiperlordoses, etc.), dos pés (pés plano e cavo) e dos joelhos (varo e valgo); enxaqueca; bursites; tendinites; torcicolos e hérnias de disco. Em crianças e jovens, previne as consequên-

cias da má postura. É utilizada também para proteger contra os processos degenerativos articulares devido à prática excessiva do esporte, muitas vezes sem acompanhamento, que pode acarretar um número maior de lesões.

Hadar>> Qual o diferencial da RPG com relação a outros tipos de exercícios?

Márcio>> A grande diferença do método está na capacidade de tratar o paciente como um todo, já que não existem duas dores iguais, nem dois corpos. A RPG procura corrigir a postura e exercitar todos os grupos musculares, em vez de tratar só a dor localizada. A técnica une conceitos de individualidade (as pessoas não são iguais), causalidade (verdadeira causa do problema pode estar distante) e globalidade (trata o paciente e não a doença).

Segundo pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), 70% das pessoas tratadas com a RPG relataram diminuição da dor após a 10ª sessão, enquanto que apenas 40% dos pacientes submetidos ao método convencional conseguiram resultado semelhante, comprovando assim a eficácia do método em relação técnicas convencionais.

Hadar>> Existe alguma restrição para a prática da RPG?

Márcio>> Segundo Souchard, um dos pontos que marcam uma grande diferença entre a RPG e outros métodos é que nunca se força, até porque é um trabalho ativo da parte do paciente. O tratamento é “pessoal e intransferível”, ou seja, pode ser adaptado a qualquer pessoa e/ou situação, não tendo contra indicações.



Desde
1975

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

Tel 15.3251-4216 | Fax 15.3251-1681



Elinc

Propriedades terapêuticas das frutas

Alimentos leves e saudáveis para o verão

No verão, devido ao calor, muitas pessoas incham ou retêm líquidos, por isso, é importante evitar comidas pesadas, que possam aumentar essa sensação. Uma ótima opção que refresca, além de serem ricas em vitaminas e propriedades que o ser humano precisa, são as frutas, pensando nisso, a Revista Hadar traz informações para você conhecer melhor os benefícios desses alimentos, confira:

A pera, por exemplo, é um presente de verão, para os que gostam da alimentação natural. Além do delicioso sabor, ela é rica em potássio, sódio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício, ferro, vitaminas A e C e do complexo B. Além de auxiliar ao tratamento de hipertensão e prisão de ventre, como um ótimo diurético.

A banana, além de ser um dos alimentos mais completos, possui hidratos de carbono, potássio, sódio, fósforo, cloro, magnésio, enxofre, silício, cálcio, niacina, vitaminas A, B1, B2 e C. Também funciona como estimulante de

apetite e possui função digestiva; ela é muito usada em casos de diarreia aguda ou crônica.

O abacate, por sua vez, possui como principal característica o seu alto teor de gordura, com cerca de 162 calorias, por 100 gramas da fruta, apesar de ter alto teor e proteínas e sais minerais. Além da fruta, se aproveita quase tudo: das folhas, pode-se fazer um chá que é diurético e também elimina gases intestinais, do caroço, quando tostado e moído bem-fino combate a diarreia e a desenteria, o azeite de abacate é um bom remédio contra a dor reumática. Também é muito utilizado na indústria de cosméticos e sua polpa tem poderes afrodisíacos.

O melão é rico em vitaminas A, B e C, cálcio, ferro e fósforo, fora o seu alto índice de celulose, que dá uma sensação laxante suave. É um ótimo remédio, nos casos de reumatismo, artrite, obesidade, colite, prisão de ventre, afecções renais e cistite.

Se você quer, além de refrescar, emagrecer, a fruta certa é a melancia, além de ser rica em vitaminas A, C, B1, B2, B6, B12, niacina, ácido fólico, ácido pantotênico e biotina. As sementes podem ser usadas para fazer bebida diurética e vermífuga, chamada orchata.

O abacaxi também auxilia na digestão, devido à presença de bromelina (uma mistura de enzimas que desdobram proteínas, facilitando a digestão), além de ser rica em potássio, magnésio, cálcio e vitaminas A, C, B1 e D, e também muito utilizada na preparação de xaropes.

Vale lembrar que existem muitas frutas e que seus benefícios são muitos. No verão, são ótimas opções de refeições leves e nutritivas, aproveite e sinta na pele esses benefícios.





Salvia divinorum: erva alucinógena e pouco conhecida

Atenção para o que não é chamado de droga.

Salvia divinorum é o nome de uma das únicas ervas do gênero da salvia com efeitos psicoativos. Chamada também de ska pastora, ska Maria e de erva dos deuses, a planta é originária do México, e sua utilização ainda é de certa forma restrita e rara. Mesmo assim, os danos causados por ela não são conhecidos pela maioria.

Uma série de notícias e reportagens sobre a droga rondou a mídia ao final do último ano. Isso aconteceu pelo fato de que a pop star americana, atriz e cantora Miley Cyrus apareceu em um vídeo na internet fumando essa erva. A jovem fumou a erva durante sua festa de aniversário de 18 anos, na cidade de Los Angeles, estado da Califórnia, onde tal psicotrópico não é proibido.

Mesmo com a popularidade da erva aumentada, pouco é falado com relação ao fato de, por exemplo, no Brasil ela ainda

não ser considerada uma droga, ou seja, é legalizada. Em países como os Estados Unidos, a legislação se altera de estado para estado, mas a erva já é considerada algo ilícito em muitas partes do país.

Países como Austrália, Bélgica, Dinamarca, Finlândia, Itália, Japão, Espanha e Suécia já proibiram o uso e comercialização da salvia divinorum, assim como os demais entorpecentes.



A origem e o costume de utilizar a salvia são oriundos dos índios mexicanos Mazatecas em rituais. Os indígenas costumam mascar as folhas da planta quando têm a necessidade de descobrir a doença de um paciente, e este mal não pertence ao mundo físico e sim ao sobrenatural.

Já o uso moderno e mais corrente da erva é feito quando se fuma um "extrato" preparado com as folhas. Trata-se de uma forma que, rapidamente, faz efeito e é considerado perigoso devido às fortes reações alucinógenas complexas e a distorção da realidade.

Os efeitos da salvia divinorum são extremamente fortes, ainda que pesquisas recentes não apontem demasiada dependência, como as demais drogas. Segundo especialistas, o usuário da erva pode sofrer de problemas respiratórios, insuficiência pulmonar e câncer no esôfago, além de danos cerebrais irreversíveis.

O negócio é cavocar



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

**Solicite um
orçamento!**

Cláudio: (15) 8124-4208

Élio: (15) 9766-3067

Sítio Santa Sylvania - Bairro Água Branca - Boituva

Faça sua parte para Ajudar o Meio Ambiente



*A redução do CO²
na atmosfera pode ser feita
por todos*

Cuidar do meio ambiente é um dever de todos e essa é uma iniciativa que deve fazer parte do dia a dia das pessoas. A preservação das florestas, dos rios e mares, da flora e da fauna e, principalmente, do ar são assuntos que têm estado em evidência tanto na mídia quanto em discussões entre representantes governamentais e empresas.

O CO₂ (dióxido de carbono) é o gás lançado em maior quantidade na atmosfera. Além disso, a ciência já provou ser ele o responsável pelo aumento da temperatura na Terra

nos últimos anos. Há muito tempo que o homem tem lançado o dióxido de carbono na atmosfera e com isso está aumentando o chamado efeito estufa.

O fenômeno do efeito estufa é algo necessário e que já acontecia na superfície terrestre, mantendo a temperatura e o aquecimento da terra. O problema começou com o aumento da quantidade de "gases-estufa" lançada, o que favorece também o aumento da temperatura média do planeta. Tal fato ocasiona a destruição de ecossistemas, drásticas mudanças climáticas, incidência de tempestades, tufões e furacões entre outras catástrofes ambientais.

A Hadar traz para você sugestões dadas por ambientalistas sobre como fazer a sua parte para cuidar do meio ambiente. Por menor que possa parecer, sua atitude é fundamental para reduzir a emissão do dióxido de carbono.

Utilizar veículos movidos a álcool ou biocombustíveis;

Substituir o ar condicionado pelo ventilador;

Ficar atento para a manutenção de seu veículo, pois um motor mal cuidado pode gastar 50% a mais de combustível, portanto, gerar 50% a mais de CO₂;

Trocar pelo menos 5 lâmpadas da sua casa por aquelas que gastam menos energia, como as fluorescentes;

Desligar as luzes e tirar os equipamentos eletrônicos da tomada quando não estiver utilizando;

Plantar uma árvore. Essa atitude remove da atmosfera 1 tonelada de CO₂ por ano;

Separar e reciclar o lixo e evitar produtos que utilizam muitas embalagens;

Substituir o carro pela bicicleta ou, então, usar os transportes coletivos.

Cuidar da NOSSA NATUREZA

*A missão do IBAMA
em seus 22 anos de história*

A flora, a fauna e toda a biodiversidade existente no Brasil são patrimônios riquíssimos que merecem zelo e cuidado. Os mais diversos ecossistemas e paisagens, desde o sertão nordestino até os pampas gaúchos, tornam este país um dos mais ricos do mundo, quando se trata de riqueza natural.

E para que o cuidado merecido fosse prestado à riqueza natural brasileira, há vinte e dois anos, o IBAMA foi criado. O órgão, denominado como Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis, é, desde o dia 22 de fevereiro de 1989 (criado pela lei 7.735), responsável pela preservação e pela execução das políticas ambientais que protegem nosso patrimônio natural.

A importância do órgão está relacionada, principalmente, ao fato de que anteriormente não existia no Brasil a centralização de leis que protegessem o meio ambiente. Os regulamentos se limitavam a zelar pelos aspectos de saneamento e a conservação do patrimônio histórico, cultural e artístico e a questões provocadas por desastres naturais como enchentes etc.

Não só no Brasil, mas em todo o mundo, a preocupação com o meio ambiente se tornou mais acentuada a partir da década de 90. Historicamente, a criação do IBAMA coincide com a promulgação da Constituição de 1988, onde após muito tempo de regime militar foi possível elaborar e demonstrar preocupações sobre o assunto.



O trabalho e atuação do órgão estão presentes em todos os estados do Brasil. A sede do IBAMA está localizada em Brasília de onde é administrado por um presidente e por mais cinco diretores. Ademais, as repartições e departamentos espalhados pelo país trabalham de forma conjunta com entidades municipais e estaduais, e isso permite que as leis criadas e estabelecidas sejam de fato executadas de forma igualitária sobre o território nacional.

Durante todos os seus anos de história, o IBAMA cresceu sua participação e relevância na história do Brasil. Diversas conquistas e, sobretudo, as batalhas diárias fazem com que essa entidade tenha cada vez mais reconhecimento da população e das autoridades. Levantando a bandeira da preservação, o órgão possui credibilidade e aprovação da sociedade, onde planta uma semente de esperança em um mundo mais ecológico.



Luta de Braço



Atleta da região é bicampeão brasileiro e sulamericano. Saiba mais sobre esse esporte

A luta de braço é um esporte de força, de garra e de determinação. É com essas palavras que o bicampeão brasileiro e Sulamericano Rogério Valentim define o esporte que escolheu para praticar e, mais ainda, tornar-se um campeão com reconhecimento mundial.

O cerquilhense de 24 anos se interessou pela “queda de braço” quando tinha apenas nove anos de idade, mas só começou a praticar efetivamente no ano de 2008, e junto com a rotina, já iniciou sua participação em campeonatos profissionais.

Não se sabe a data certa do surgimento da luta de braço. Acredita-se que as civilizações egípcias, gregas e romanas, em tempos antes

de Cristo, já praticavam. Aqui, no Brasil, ela se tornou popular a partir da década de 50 e é conhecida principalmente como “braço de ferro”.

A oficialização do esporte a nível internacional aconteceu em 1967 e dez anos depois a Confederação Brasileira de Culturismo incluiu essa modalidade, mas só em 1994 foi fundada a Confederação Brasileira de Luta de Braço, e a partir dessa data a prática e o incentivo ao esporte aumentaram cada vez mais.

Exemplo da região, Rogério em pouco tempo já conseguiu 35 títulos, dentre eles o bicampeonato brasileiro e o sulamericano nos anos de 2009 e 2010. O atleta participou

também do Mundial que aconteceu nos Estados Unidos, na cidade de Las Vegas, e se classificou na 18ª posição, dentre 1500 atletas de 38 países diferentes.

“Os benefícios para o corpo é ganho de massa muscular e aumento de força e resistência”, destaca Rogério. De acordo com ele, diferente do que muitos imaginam, o esporte trabalha muito com a mente, pois exige demasiada concentração e tática de jogo.

A luta de braço, na vida do atleta de Cerquilho, representa saúde, bem estar e realização pessoal. Segundo Rogério, estar entre os principais nomes desse esporte no Brasil e no Mundo é um sonho que está sendo realizado.

Novidades para 2011

 • Hidro Alongamento

 • Hidro Jump



 • Mix Natação

-  Academia
-  Ginástica
-  Natação
-  Hidroterapia
-  Hidroginástica
-  Yoga



Avaliação física e pedagógica a cada 3 meses

Al. Heitor Vila Lobos, 271 • Nova Tatuí • 15. **3251-1869**

Entre a calma e a badalação

Este mês a Revista Hadar traz duas ótimas opções para curtir o feriado de carnaval: Recife e Porto de Galinhas, além disso, conversamos com um casal que visitou esses dois destinos, para nos contar o que eles oferecem de melhor.

Segundo Ivone Sushenski Selau "escolhemos essas duas cidades porque eu não conhecia e tinha vontade de conhecer Recife e Porto de Galinhas. Recife oferece tudo que um grande centro pode proporcionar aos seus visitantes: shopping e bares com agitação típica da capital; e Porto

de Galinhas oferece comodidade, é uma cidade calma a apenas 60 km da capital".

A viagem durou apenas quatro dias "passamos um dia em Recife e o restante em Porto de Galinhas. Primeiro foi conhecer a cidade, depois relaxar nas praias de Porto de Galinhas", conta Ivone.

O que mais marcou a viagem para Ivone foi a beleza das praias: "são muito bem cuidadas, a limpeza da água, da areia e da cidade em si, é tudo encantador!" destaca.

Dentre os principais pontos, Jorge Luis Idálio Daniel destaca "Praia dos Carneiros possui uma redaria, em meio a um coquei-

ral e um mar bem azul, praia de Maragugi e Tamandaré também são ótimas opções que podemos conhecer".

Ivone e Jorge viajaram na época de final de ano, e para fugir do estresse conta: "Embarcar em Viracopos foi muito bom, pois desviou do trânsito, comum nessa época, com isso eu e o Jorge pudemos fazer uma viagem bem tranquila", lembra Ivone.

A principal diferença entre os dois locais é que Recife é um lugar mais urbano, com mais badalação e agito e Porto de Galinhas é um lugar com mais natureza, próprio para o descanso, dois destinos para diferentes gostos.

Se você gosta de relaxar em praias paradisíacas, Porto de Galinhas é o lugar certo para você, não é necessário deixar o hotel para aproveitar, eles oferecem uma programação especial para o turista curtir o dia todo. Mas se você gosta de relaxar durante o dia e aproveitar a noite, você também está no lugar certo, pois pode aproveitar o que Recife oferece de melhor.

O importante é aproveitar o que o nosso país tem de melhor e se divertir em lugares lindos e com boas companhias, aproveite você também!

31

CARNAVAL EM PERNAMBUCO

Pacotes de 08 dias

Inclui: passagem aérea + traslado no voo / Hotel 7 noites em 02 hotéis de 4 estrelas com café da manhã e taxa turística

Recife 8 dias

Hotel Recife Marriott com café manhã

10x de R\$ 205,80

Porto de Galinhas

Pousada Taboquinha com café manhã

10x de R\$ 221,80

Recife & Olinda

Hotel Ondamar com café manhã

10x de R\$ 177,80

Enotel Resort P. Galinhas

com ALL INCLUSIVE

10x de R\$ 480,80

Pacotes de 05 dias

Inclui: passagem aérea + traslado no voo / Hotel 7 noites em 02 hotéis de 4 estrelas com café da manhã e taxa turística

Recife 5 dias

Hotel Ondamar com café manhã

10x de R\$ 139,80

Porto de Galinhas

Pousada Taboquinha com café manhã

10x de R\$ 173,80

Serrambi Resort

Pracaria Porto de Galinhas 2011 Melhor Praia

10x de R\$ 287,80

Enotel Resort P. Galinhas

com ALL INCLUSIVE

10x de R\$ 373,80

Valores por pessoa em este duplo - NÃO inclui taxa de embarque de valor de R\$ 47,20 (valor referente ao seguro e dependência e a afiliação com grupo etário. Pagamento em 10x iguais e sem juros com cartão, boleto bancário ou cartão de crédito. Consulte nos sites e telefones. Itens de valor, Garantias e Rescisão em contrato e tabela TATUI TURISMO.

Aproveite os pacotes da Tatuí Turismo

TATUI TURISMO

Tel: 3205-8484 | R:13 de Maio | Tatuí
Nextel: 89*30189 | www.tatuitur.com.br

Recanto Betel

Um exemplo de bem viver

Há 34 anos, a instituição acolhe crianças e adolescentes carentes

Um belo jardim repleto de árvores e flores, juntamente com a doce música dos pássaros e o som irrequieto de crianças que brincam no parquinho, são o cartão de visita do Recanto Betel.

Fundada em 05 de agosto de 1976, a entidade faz a diferença há 34 anos na vida daqueles que têm a oportunidade de aprender, crescer e tornar-se preparado para encarar os desafios diários do mercado de trabalho e também da vida, atendendo a população carente dos bairros Valinho, Jardim Lucila e Wanderley. Mas, é necessário saber que somente os pequenos que frequentam a escola em período oposto, podem ser incluídos na instituição.

Atualmente, o Recanto Betel tem por objetivo maior, cuidar de crianças e adolescentes, tanto do corpo e da alma, quanto do espírito, conforme afirma a presidente e fundadora, Aline Castejón Mattar. "Para tanto, oferece uma programação eclética que visa um caráter pautado nos princípios da Palavra de Deus, a fim de que, no futuro, possam exercer a cidadania e inclusão social".

Pelas salas de aula e no amplo espaço em que o Betel está localizado, 130 crianças, de três a quatorze anos, circulam e participam dos sete projetos implantados e que se encontram em plena atividade. O Projeto Samaritano visa o reforço escolar das aulas de português, artes, Evangelismo, entre outras disciplinas. Já no Projeto Davi, a música e o canto coral revelam os cantores mirins, assim como o Damus, que inclui música,

dança e socialização. Na Casa do Artesão, o artesanato é quem manda e na Casa do Pão, os pequeninos aprendem noções de culinária e padaria artesanal. Com o Kids Online, a informática agora faz parte do cotidiano das crianças e adolescentes. Por último, mas não menos importante, o "Sorria, Tatuí", que em parceria com a Prefeitura Municipal da cidade, oferece tratamento odontológico para todos os alunos que participam do projeto.

E para completar a série de atividades, há planos para implantar o Projeto Bola Dentro, incentivando a prática de esporte dentro das quadras.

As atividades são inúmeras, mas somente são realizadas através do esforço de profissionais que trabalham na instituição e cuidam das crianças, assim como o auxílio e doações mensais de empresários da cidade de Santo André e São Paulo, além de convênios com a Prefeitura, Conselho Municipal de Desenvolvimento Social e Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social (SEADS), proporcionando melhor qualidade de ensino e melhorias consideráveis nas salas de aulas, cozinha, laboratório de informática e demais dependências.

Com tantos anos de existência, o Recanto Betel não poderia deixar de celebrar, anualmente, seu aniversário e também realizar a Festa das Nações e as festas da Páscoa, Natal e do encerramento do ano letivo, que já fazem parte do calendário.

Não é à toa que o Recanto é modelo e já atendeu mais de 6.000 alunos, educando e assistindo-os. "Há frutos inegáveis da boa sementeira que fizemos ao longo destes anos e o compromisso da instituição é com a verdade e todos têm sido instruídos globalmente através da educação por princípios bíblicos. Nossas crianças são felizes porque são amadas e bem cuidadas. Elas creem em Deus e em Jesus Cristo como o suficiente Salvador e Senhor", finaliza Aline.



AIDS

30 ANOS DEPOIS

A LUTA CONTINUA

Três décadas depois de ter sido descoberta e causar pânico em milhões de pessoas, além de ceifar vidas com uma velocidade aterrorizante, a AIDS (sigla em inglês para Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) ainda mata, mas mais lentamente.

Graças aos avanços da medicina e a um trabalho árduo de conscientização, educação e prevenção, atualmente, os portadores do vírus vivem mais e melhor do que há 10 ou 20 anos.

O Brasil é um dos países da linha de frente no combate a este mal. Sua política pública de atendimento aos portadores do HIV (vírus da AIDS, que ataca o sistema imunológico da pessoa, tornando-a suscetível a outras doenças) é referência para outros países.

O Ministério da Saúde possui políticas de atenção integral às pessoas soropositivas, lembrando ainda que a síndrome pode ser adquirida pelo uso de drogas injetáveis e o compartilhamento de seringas e agulhas.

A preocupação com a saúde de usuários de drogas (e também do álcool em excesso) e sua estreita relação com a transmissão da AIDS e outras doenças, sejam sexualmente transmissíveis ou não, levou o ministério a estabelecer uma política pública de atenção integral a esses casos.

De acordo com o MS, dados da Organização Mundial da Saúde apontam que cerca de 10% das populações dos centros urbanos de todo o mundo consomem abusivamente substâncias psicoativas, independentemente de idade, sexo, nível de instrução e poder aquisitivo.

Redução de danos

Desde 1994, o Ministério da Saúde assume a redução de danos como importante estratégia de saúde pública para a prevenção das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST/AIDS) e hepatites entre usuários de drogas injetáveis por meio de uma cooperação com o Programa das Nações Unidas para o Controle Internacional de Drogas e Crime – UNODC.

Segundo o MS, este é o primeiro projeto deste tipo apoiado pela ONU. Dados de 2009 mostram que o Ministério da Saúde fornece suporte a 160 projetos de redução

de danos, oferecendo acesso a 84 mil usuários de drogas injetáveis.

O custo destas ações, conforme o próprio MS diz, é de US\$ 29/ano para cada usuário; já o custo do tratamento de uma pessoa com Aids é de US\$ 4 mil por ano. Os recursos são oriundos do Banco Mundial.

Brasil

Estimativas do Ministério da Saúde indicam que existem, hoje, no Brasil, cerca de 630 mil pessoas vivendo com o HIV, o vírus da AIDS. Dessas, 255 mil nunca teriam feito o teste e por isso não conhecem sua sorologia. Do ponto de vista epidemiológico, o diagnóstico é fundamental para o controle da epidemia.

O teste de AIDS não deve ser feito de forma indiscriminada e a todo o momento. O aconselhável é que quem tenha passado por uma situação de risco, como ter feito sexo desprotegido, faça o exame. Após a infecção pelo HIV, o sistema imunológico demora cerca de um mês para produzir anticorpos em quantidade suficiente para serem detectados pelo teste. Por conta disso, é melhor fazer o exame após esse período. Os testes para detectar o vírus HIV são realizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) sigilosa e gratuitamente. Os laboratórios da rede particular também realizam. Nos Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA), que são unidades da rede pública, os exames podem ser feitos inclusive de forma anônima.

Região

A reportagem da Hadar entrou em contato com várias cidades da Região, para saber como está o quadro em relação à doença.

Com um ambulatório médico para testes da AIDS em funcionamento há 20 anos, com acompanhamento dos casos no município, Itapetininga também recebe pessoas de outras cidades, que não possuem o ambulatório especializado.

Ao todo, a cidade acompanha 350 pessoas portadoras do vírus e que também desenvolveram a doença (esse número se refere somente aos pacientes locais). Segundo a VE (Vigilância Epidemiológica) do município, a doença tem avançado sobre todas as faixas etárias, mas, sobretudo, entre os jovens



e adultos com mais de 60 anos, inclusive mulheres.

“Eu acompanho o ambulatório há 10 anos e a doença mudou de perfil”, afirmou a coordenadora da VE de Itapetininga, Águida Marcondes, “era uma doença horrível, com muito preconceito e estigma e tinha um perfil que era só de homossexuais e dos profissionais do sexo. De uns 8 a 10 anos pra cá, essa situação mudou e a população como um todo está vulnerável”.

Águida chega quase a afirmar que a doença é uma epidemia em Itapetininga, mas diz que hoje “qualquer pessoa faz parte do grupo de risco (de contrair a doença) devido a essa liberdade sexual de hoje. Mas o preconceito e o medo ainda existem”.

Antes, as pessoas que contraíam a doença iam buscar tratamento fora de suas cidades e até de seus estados, isto por causa do forte preconceito que tinha no começo, segundo a coordenadora. Hoje, este quadro mudou e as pessoas se tratam em suas cidades. Também houve mudanças de comportamento, que variou muito durante esses anos.

Dados

Conforme dados fornecidos pela coordenadora, a doença tem avançado entre os adolescentes e também entre os idosos. “Em 2009 constatamos um aumento entre as pessoas com mais de 60 anos. E teve muitos homens que colocaram a culpa no Viagra”,

comentou a coordenadora. Para ela, esse aumento expressivo gerou uma epidemia no município. “Não podemos dizer assim: epidemia, mas houve esse aumento significativo de modo geral, que a gente não esperava”. Afirmou Águida, tentando reduzir o impacto da afirmação anterior.

Ela também informou que houve aumento nos casos de mulheres infectadas, com mais de 60 anos, que procuram o ambulatório. “Muitas convivem com o vírus ou até mesmo com a doença, que contraíram de seu parceiro”, contou a coordenadora, apontando ainda mudança de comportamento das mulheres. “Antigamente, só o homem traía; hoje, as mulheres estão traindo mais e também passam o vírus para ele”.

Ainda conforme esta fonte, a prefeitura do município e as autoridades da saúde vêm desenvolvendo uma série de ações visando os jovens. “A nossa preocupação é com essa vulnerabilidade toda e a liberdade sexual, por isso desenvolvemos muitas atividades educativas”.

Águida destaca que os jovens estão procurando o ambulatório na chamada fase “produtiva”, quando eles têm de estudar e trabalhar, mas já estão convivendo com o HIV”, observou a coordenadora, acrescentando que, “como o vírus leva até 10 anos para se manifestar, podemos calcular com que idade um rapaz de 29 ou 28 anos se infectou”.

Mortes

“A AIDS matava e continua matando, isto por causa do preconceito, do estigma e do medo”, disse Águida. Segundo ela, muitas vezes o portador do vírus é vítima das chamadas doenças oportunistas, que aparecem enquanto a doença não se desenvolve. “O imuno-comprometido tem muita facilidade em pegar essas doenças”.

Hoje, com o advento do coquetel de remédios, os portadores do vírus e mesmo quem desenvolveu a doença, vive mais e com maior qualidade de vida. Algumas mudanças de hábitos, como o uso de preservativos e campanhas educativas que possibilitam a realização de testes de HIV, contribuíram para este quadro. “Não é mais aquela coisa monstruosa, desde que se faça o acompanhamento pro resto da vida”. Segundo ela, há casos em que um dos parceiros é soropositivo, mas convive normalmente com outra pessoa, que não é infectada. “Basta tomar os devidos cuidados”.

Sobre o desenvolvimento de uma vacina, Águida enfatiza que este assunto é tema de muitos estudos e alerta: “muitos acham que a vacina, se for desenvolvida, irá curar, mas não é assim. Ela será uma medida de prevenção, assim como o preservativo, sendo usada em pessoas que ainda não foram infectadas”.

Mais cidades da região

Em outras cidades ouvidas pela reportagem, a avaliação geral é de que muita coisa mudou nestas três décadas, começando pelo perfil dos pacientes, passando pelo avanço no tratamento, o enfrentamento do preconceito e a melhora na qualidade de vida dos portadores, que também estão vivendo mais.

“Várias coisas mudaram, porém o preconceito ainda continua tanto dos pacientes em procurar o tratamento quanto de alguns profissionais no atendimento. Quanto às mudanças positivas, temos que comemorar a descoberta e eficácia dos medicamentos e, principalmente, o acesso dos pacientes a esses sem custo algum. Outras mudanças positivas como acesso aos exames de diagnóstico e acompanhamento e capacitação dos profissionais para o atendimento humanizado dos portadores”, afirma Rita Pandolfi, supervisora da Vigilância Epidemiológica de Tietê.

Para a supervisora, “o processo de desenvolvimento de vacina não é simples, necessita de várias etapas incluindo os testes em seres humanos, portanto, os produtos testados devem ser capazes de produzir nos indivíduos a proteção contra a doença sem causar doen-

ça. Vários estudos estão sendo conduzidos, inclusive, com a participação de instituições brasileiras como o caso do Centro de Referência e treinamento em São Paulo (CRT - SP), que neste momento está recrutando voluntários para os testes. Quem tiver interesse em participar deverá se inscrever no site (www.crt.saude.sp.gov.br) e, se estiver dentro dos critérios, participar da pesquisa”.

Rita avalia ainda que “o diagnóstico precoce e adequado acompanhamento” contribuem para aumentar a longevidade e a qualidade de vida dos portadores da síndrome. “Uma pessoa que descobre ser portador do vírus deve ser estimulada a rever hábitos de vida, como por exemplo, boa alimentação, atividade física, horários para dormir, evitar uso de álcool e outras drogas, e USO do PRESERVATIVO (o portador continua transmitindo e recebendo o vírus de outras pessoas infectadas) orientações essas que devem ser seguidas para qualquer pessoa, independente de ser portador ou não. A Aids é uma doença crônica, portanto não tem cura, mas que se bem acompanhada pode proporcionar ao portador uma vida muito próxima do normal, como em qualquer doença crônica”.

De acordo com a VE de Tietê, a cidade possui 50 casos sendo acompanhados por uma equipe multidisciplinar, que inclui uma médica infectologista. O município realiza diversas atividades preventivas e educacionais durante o ano. Para o Carnaval, serão instalados pontos de distribuição de preservativos no comércio local.

Na cidade de Cerquilha, a Vigilância Epidemiológica informou que, atualmente, existem 20 casos notificados da doença, mas as autoridades ressaltam que “esse número é aproximado, pois devido ao preconceito, muitos pacientes procuram outros municípios para fazer o tratamento com medo que alguém fique sabendo. O tratamento é realizado pela médica infectologista do município seguindo o protocolo do Ministério da Saúde para a doença”.

Na avaliação da VE local, o preconceito existe devido à desinformação e “não se restringe somente à AIDS, mas também a todas as doenças infectocontagiosas consideradas incuráveis. Apesar das constantes campanhas de conscientização sobre a AIDS e as formas de contágio, o preconceito contra

pessoas soropositivas ainda persiste, até mesmo nos núcleos familiares”. Famosa pelo seu Carnaval, Cerquilha prepara uma grande campanha para as cinco noites de folia, com distribuição de preservativos e colocando, nos dias que antecedem a festa, matérias em jornais e rádio, abordando a prevenção.

O preconceito ainda é um obstáculo a ser vencido na cidade de Pereiras. Tanto que a Vigilância Epidemiológica do município optou por não informar o número de casos da cidade. “Atualmente, existem soropositivos no município, porém preferimos preservar a quantidade, devido à discriminação. O tratamento e o acompanhamento são realizados na UNESP em Botucatu”, informou Maria Cecília Peraçoli Campos Lima, coordenadora da VE e vice-presidente do Conselho Municipal de Saúde.

Para a coordenadora, a situação pode mudar com uma atitude: “Abordar mais o assunto, pois muitas pessoas o desconhecem e isso acaba gerando um pré-conceito, acabam tirando suas próprias conclusões sobre o assunto. O trabalho que o programa Fantástico está fazendo é muito importante para explicar e revelar os mitos e verdades sobre o vírus HIV”.

Com ações educativas realizadas nas escolas, a Secretaria de Saúde prepara agora uma campanha para o Carnaval. Com a distribuição de panfletos explicativos e preservativos.

Em Laranjal Paulista, a Vigilância Epidemiológica informou que existem 30 pessoas em tratamento no Serviço de Atendimento Especializado (SAE). “O diagnóstico é feito no laboratório Municipal através do teste convencional e no Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA), fazemos o teste rapidamente. A partir do resultado positivo, o atendimento é realizado por uma equipe multidisciplinar que conta com médicos, enfermeiros, farmacêutico, biomédico, técnicos de enfermagem, psicólogo, nutricionista. Os exames complementares são realizados no laboratório municipal e a medicação específica vinda do Governo Federal, pela farmácia dispensadora de medicamentos”, disse Joelma Alexandra Ruberti Medeiros, coordenadora do programa de DST/AIDS do município.

Segundo ela, Laranjal “conta com o programa DST/Aids que realiza ações de prevenção através de agentes de saúde, realiza campanhas de prevenção junto às empresas do Município, trabalha com Saúde e Prevenção nas escolas, e através do grupo de teatro com adolescentes multiplicadores”.

Para o Carnaval 2010, a Secretaria de Saúde do município distribuirá preservativos. O foco da campanha serão os adolescentes e as mulheres.

Sobre a evolução no tratamento da doença e a melhora na qualidade de vida dos pacientes, Joelma afirma: “o que faz a diferença neste tratamento é a adesão à tomada de medicação. Faz diferença quando a pessoa toma corretamente a medicação respeitando hora, não se esquecendo de tomar. Se não tomamos um antibiótico corretamente, podemos deixar a bactéria mais resistente. Isso acontece também com o vírus HIV. Ele pode ficar mais resistente. Uma boa alimentação, exercícios físicos regulares, ter hábitos saudáveis, como em qualquer outro tratamento”.

Preconceito ainda existe

Joelma é taxativa ao afirmar que “existe sim, ainda, muito preconceito em relação à Aids. Não só preconceito como discriminação. A forma de mudar isso é conhecer mais sobre a doença. O HIV não é transmitido por meio de tosse, espirros ou pelo ar. Copos e talheres compartilhados com pessoas infectadas. Privadas. Picadas de insetos e outros animais. Piscinas. Alimentos preparados por um portador do vírus. Beijo, toque, abraço ou aperto de mão. Suor ou lágrima. Carinho, respeito, solidariedade e trabalho é tudo que essas pessoas precisam”.

A cidade de Porto Feliz possui poucos casos diagnosticados de AIDS no momento, segundo informação da Vigilância Epidemiológica local.

“Temos poucos pacientes diagnosticados, apesar das campanhas contínuas. O tratamento é feito no nosso município de referência, Sorocaba, através dos programas governamentais de fornecimento de remé-

MS divulga retrato do comportamento sexual do brasileiro

Como o assunto AIDS e doenças sexualmente transmissíveis está ligado ao comportamento das pessoas, a Hadar traz agora alguns dados de pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, sobre o brasileiro e o sexo. Foram feitas oito mil entrevistas com homens e mulheres entre 15 e 64 anos, nas cinco regiões do País.

As principais diferenças de comportamento estão entre homens e mulheres. Entre eles, 13,2% tiveram mais de cinco parceiros casuais no ano anterior à pesquisa (realizada em 2008); entre elas, esse índice é três vezes menor (4,1%). 10% deles tiveram, pelo menos, um parceiro do mesmo sexo na vida, enquanto só 5,2% delas já fizeram sexo com outras mulheres. A vida sexual deles também começa mais cedo – 36,9% deles tiveram relações sexuais antes dos 15 anos; entre elas esse índice cai para menos da metade, 17%. A pesquisa traz ainda recortes por escolaridade e região. Nesses dois casos, não há diferenças estatísticas relevantes.

Os dados da pesquisa serviram para redirecionar ações do MS, que passou a investir mais na disseminação de informações, em ações educativas e na distribuição de preservativos.

dios e exames gratuitamente”, afirmou a VE em nota. Ainda segundo a Vigilância, o município possui um trabalho “de educação permanente nas ações de saúde municipal, principalmente junto às escolas”. O foco é justamente a AIDS e as doenças sexualmente transmissíveis. Para o Carnaval, os agentes comunitários de saúde do município “levam preservativos a todas as casas cadastra-

das na estratégia Saúde da Família e faremos distribuição de preservativos junto com as atividades municipais de Carnaval de rua”, disse a VE.

A unidade mista de saúde de Capela do Alto informou que os soropositivos do município são atendidos no Ambulatório de Infectologia do Hospital Regional de Sorocaba, razão pela qual não soube informar o número exato de pessoas atendidas. A cidade também não possui nenhum programa de prevenção.

A Secretaria de Saúde do município de

Quadra informou que não possui pacientes contaminados pela doença. “Em nosso município, que conta com pouco mais de três mil habitantes não temos casos confirmados de AIDS, no entanto enxergamos que houve avanços no tratamento e controle da doença. Lembramos que, no Brasil, somos exemplo no diagnóstico precoce e no tratamento, o qual é todo custeado pelo Ministério da Saúde”, declarou o titular de pasta, Éliton Paulo Lopes. Ele afirmou ainda que o preconceito ainda é um obstáculo no tratamento da doença. “Não podemos ‘tapar o sol com a peneira’, preconceito existe. O que deve ser feito é trabalho de educação e humanização para que a sociedade possa acolher e aceitar estes pacientes”.

O preconceito também é um sério problema na avaliação da Vigilância Epidemiológica de Tatuí, “ainda é o principal obstáculo ao combate à AIDS, pois trabalhos científicos recentes afirmam que o preconceito está vivo, principalmente nos portadores que se condenam por um dia ter feito algo que lhes permitisse o contágio. Para quebrar essa barreira e construir um processo de aceitação global é preciso que os soropositivos se assumam como tal e não tenham vergonha de passar adiante o que precisou aprender da pior forma”, afirmou a enfermeira Marilu Costa.

Segundo dados da VE de Tatuí, “o ambulatório de DST/AIDS tem hoje em seu cadastro 874 prontuários, dos quais 405 são pacientes HIV/AIDS e os demais se dividem entre comunicantes de DST/AIDS, Hepatites, acidentes com material biológico e as outras DST. O tratamento é realizado, no programa, através de atendimento médico, consulta de enfermagem, atendimento psicológico, distribuição de medicamento. Além disso, contamos com uma equipe de apoio composta por nutricionista, fisioterapeuta, dentista e outros profissionais de saúde”, informou Marilu.

Ainda de acordo com a VE, o atendimento “aos pacientes portadores de doenças sexualmente transmissíveis é realizado em toda a rede municipal e foi definida uma unidade de referência para o atendimento especializado aos casos de Aids em adulto e em crianças”. Para o Carnaval, o trabalho deverá ser intenso por parte dos profissionais de saúde: “estaremos trabalhando todos os dias de carnaval, pois se trata de uma data onde é importante lembrar à população dos riscos das doenças transmissíveis sexualmente, através de informação e distribuição de preservativos em todos os locais de eventos carnavalescos”, finalizou Marilu.

A vida com a AIDS

Veja agora o emocionante depoimento de quem convive com a doença. Esta é a história de uma mulher que contraiu a doença do marido.

1) Há quanto tempo você convive com o vírus da AIDS?

R: Há 16 anos.

2) Como você descobriu que estava infectada?

R: Aos 17 anos tive minha 1ª relação sexual com meu marido, lindo e por dentro já contaminado e ele não sabia que tinha a doença, a AIDS não tem cara.

3) A doença já se manifestou?

R: Sim, aos 18 anos fiquei doente, fui ao médico e ele pediu uns exames e deu positivo. Foi muito difícil, quando eu estava com 20 anos, meus filhos eram todos pequenos, e eu tive meningite infecciosa e fiquei 4 meses em coma no Hospital, em Tatuí, de 17 de Julho de 1996 até Dezembro de 1996, e eu estava com a sentença de morte de 15 dias, porque não tinha o coquetel, já que não tinha no Brasil. Mas então, um anjo veio de Miami (USA), comprou a medicação importada por 3 meses, tomei e engordei 9 quilos. Eu já pesava 37 quilos, sem cabelo, 18 pneumonias e infecção generalizada.

4) Como sua família e seus amigos reagiram ao saber do seu caso?

R: Foi muito duro saber que a pessoa que você ama está condenada à morte, mas, hoje, estou bem e fora de perigo. No ano de 1996, fiquei grávida e a família queria que eu abortasse porque achavam que o nenê ia nascer com a doença, e eu morreria na hora do parto, quando eu fui a uma dentista e ela me deu esperança de não tirar o bebê, pois tudo o que eles falavam não era verdade, e ela disse: - e daí se o bebê nascer contaminado? Você vai amar da mesma forma! E a dentista, usada por Deus, me deu força para lutar contra a opinião da família. E a bebê nasceu perfeita com saúde, mais do que os outros filhos, e ficou com anticorpos meus por dez meses, quando Deus fez um milagre e o exame dela deu negativo. Em fevereiro, ela completará seus 15 anos de muita saúde e alegria. Então, mesmo doente, não me canso de agradecer a Deus por este milagre e à dentista também.

5) Você já se sentiu discriminada?

R: Já, minha filha caiu na escola, bateu a boca e sangrou, e a professora ficou com medo de limpar sua boca, achando que ela também estava contaminada, sendo que não, e isso foi muito difícil de aceitar: uma pessoa despreparada e sem informação. E também já tive vários preconceitos pelos meus próprios familiares. A AIDS tem tratamento e você pode viver, o preconceito é uma doença contagiosa.

6) O que mudou na sua vida com a descoberta de que você era portadora do HIV?

R: Mudou a aparência, hoje, estou envelhecida pelo emagrecimento, mas estou muito feliz porque estou vendo meus filhos crescidos e tenho a oportunidade de ajudar quem está começando, com a minha experiência de vida e força para viver. E estou na luta!

7) Mesmo com todo o progresso científico que alcançamos, ainda não foi desenvolvida uma vacina para esta doença. O que atrapalha, na sua opinião, o desenvolvimento da vacina?

R: Até tomei uma injeção, de 12 em 12 horas, nos braços, nas pernas e na barriga que eu mesma aplicava, agora no ano de 2008, substituindo o coquetel, e isso foi um grande avanço da ciência, porque antes eu tomava 22 comprimidos por dia e passava muito mal. Mas também tem suas reações alérgicas na pele. Na verdade não chegou o tempo de achar a cura, mas esse dia vai chegar, e eu estarei firme esperando a vitória. Continuo fazendo tratamento em Botucatu – Rubião Junior, no Hospital Dia. Aos 35 anos, vivo pela fé e esperança que a cura um dia virá.

Assinado: Vitória Esperança.

“A AIDS foi a melhor coisa que me aconteceu”

Pode uma doença tão terrível – e incurável – trazer algum benefício na vida de uma pessoa? No caso do itapetiningano Eduardo Prando, mais conhecido como Codorna, a resposta é positiva. Tanto que ele fez questão de se identificar. Veja agora os principais trechos do depoimento.

“A Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (AIDS) apareceu em minha vida no ano de 2002. Descobri que estava com a Aids, da maneira mais provável: ficando doente repentinamente. (bronco-pneumonia aguda)”.

Eduardo lembra que passou por momentos difíceis, logo que soube que estava doente. “Foi muito difícil, Por parte de alguns amigos me senti como uma atração da cidade, que todos iam me visitar, como um macaco no Zoo, me tornei o assunto na roda de amigos. E a família me fez sentir culpa, me deixou com muita depressão por culpa, até certo ponto, pois depois descobriram que nem a AIDS pode comigo”.

Ele conta que sofreu discriminação “até conhecer a Lei, depois só vitória, e sempre quebrando barreiras. Processei duas empresas por discriminação e uma por preconceito. Depois caí no mercado informal, sobrevivendo com o lixo de marcenarias (fazendo pequenos móveis). Hoje, estudo Direito e Gestão Pública”.

Codorna garante: “a AIDS foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Parei de fumar, de beber, de usar drogas, e ter hábitos noturnos, troquei o consumo de porcarias por um Clube com piscina, aulas de tênis e academia”.

Ele acredita que a cura já exista, mas acha que interesses econômicos estão em primeiro lugar: “como em filmes de conspirações e espionagem, os laboratórios que lucram com os quase 1 bilhão de pessoas com aids no mundo não permitem que sejam patenteadas e distribuídas as fórmulas. o lucro dos fabricantes de coquetel é enorme; e hoje somos vítimas da ignorância, em nome dos lucros e dividendos dos acionistas dos grandes laboratórios. Vítimas de um Poder Público ausente, que nos joga no mercado de trabalho com atestado de capacidade laborativa dado pelo INSS, mas os editais de concursos públicos nos excluem com os pré-requisitos admissionais de saúde plena”, ataca Eduardo.

Negócios e Solidariedade

Empresário da cidade de Tatuí e sua história diferente



Wilson Machado, empresário da cidade de Tatuí, tem 71 anos. Já é aposentado, mas não deixa de tomar conta dos negócios, Machadinho, como é conhecido na cidade, esbanja saúde e simpatia. Em entrevista para a Hadar, ele nos contou grande parte da sua trajetória, os caminhos percorridos na área empresarial e também sobre um belo trabalho social realizado por ele há mais de vinte anos.

Tendo trabalhado desde criança, primeiro como engraxate no mercado municipal e depois ajudando seu pai no armazém da família, Machadinho afirma ter sido dessa forma que ele foi se acostumando e “pegando gosto” pelo comércio. E conta também: “lá eu ajudava no balão e saía fazer entregas e vendas de bicicleta”.

Depois de formado no colegial, ainda jovem, mudou-se para São Paulo, onde trabalhou em diversos lugares até que seu pai o convidou para tomar conta dos negócios da família. Com uma reforma no antigo armazém do pai, no ano de 1963, começou sua vida como empresário, inaugurando uma loja de caça e pesca que, posteriormente, viria se tornar uma agropecuária.

Concluiu a universidade depois de casado, e escolheu como formação superior os cursos de História, Teologia e Estudos Sociais. Machadinho passou também pela política local no cargo de vereador, onde participou de processos importantes para a melhoria da cidade.

Há 22 anos, o empresário presta um serviço diferente à comunidade. Abdicando de sua vaidade, ele deixa a barba crescer para se transformar em uma das figuras mais conhecidas do Natal. Isso mesmo, Machadinho incorpora o bom velhinho e coloca mais magia na comemoração de crianças carentes. É a prova de que empreender uma ideia solidária é algo que dá certo.

Em parceria com mais algumas pessoas, ele prepara uma grande festa com comes, bebes e presentes para muitas crianças. E a emoção de se vestir de Papai Noel não fica só no mundo infantil. De acordo com o empresário, muitos adultos se emocionam ao vê-lo, ele conta também que alguns relembram os tempos da infância e o sonho de conhecer essa figura tão querida.

Ele é um exemplo de que, mesmo com a rotina agitada dos dias de hoje, é sempre uma alegria fazer o bem ao próximo, e se quisermos, poderemos também ajudar, seja com um gesto grandioso, como o de Machadinho, ou com um gesto simples, é sempre bom colaborar com quem realmente precisa.

O Brasil fez história na Segunda Guerra



Relembre o célebre feito dos soldados brasileiros ao final do último grande confronto mundial

Há 66 anos, a FEB – Força Expedicionária Brasileira entraria para a história da Segunda Guerra Mundial. Foi no dia 21 de fevereiro de 1945 que um grupo de soldados brasileiros lutando junto às forças aliadas e contra o exército alemão efetuaram o ataque que expulsou as forças de Hitler de Monte Castello.

A batalha durou três meses, de 24 de novembro de 1944 até 21 de fevereiro de 1945 e teve em seu histórico cerca de seis ataques. O feito dos soldados brasileiros é tido como um dos maiores da história da FEB por ter se tratado de uma conquista fundamental para o desenrolar da guerra.

Situado a cerca de 60 quilômetros de Bolonha, no sul da Itália, Monte Castello fazia parte de uma região estrategicamente importante para as tropas aliadas. E a conquista do monte fazia parte da execução da primeira etapa de um dos planos do exército americano.

Além de lutar contra o exército nazista, os militares brasileiros presentes no con-

fronto tiveram que combater outro inimigo: o frio. O local de batalha era também situado na região chamada de Cordilheira Apenina. A zona montanhosa, as chuvas e a neve trouxeram um clima muito diferente do conhecido pelos brasileiros e dificultaram ainda mais as batalhas durante os meses ali passados.

Mais de 25 mil soldados haviam sido enviados para servir às forças aliadas. Deste número cerca de 420 perderam a vida lutando para libertar o povo italiano do domínio dos alemães.

Segundo especialistas, a conquista do monte foi se tornando um desafio com o passar dos dias. Os militares brasileiros consideraram que era a oportunidade de mostrar ao mundo a força e coragem do nosso povo através da conquista do monte.

Há quem acredite ter sido o primeiro e mais célebre confronto travado por soldados brasileiros no “além mar”. Foi a partir dessa vitória que as forças aliadas puderam prosseguir lutando contra os domínios de Hitler.



VERÃO

da Construção



VENTISOL
Clima bom a todo custo

Climatizador Portátil VENTISOL 110/220 V por apenas

R\$444,99

à vista em 3x ou em 10x de R\$50,97

Ofertas válidas de **1 a 19** **FEV/11**
ou enquanto durarem nesses estoques

GRANDE PROMOÇÃO de PORCELANATOS!



Porcelanato INCFRA Extra



46x46 Ref. 46080 PEI 3

por apenas **R\$18,99**

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,17

46x46 Ref. 46100 PEI 4

46x46 Ref. 46190 PEI 4

ViaRosa

Porcelanato VIA ROSA 32x69 Extra Ref. Marmo Carrara por apenas **R\$28,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$3,31

Porcelanato VIA ROSA 32x69 Extra Ref. Travertino Claro por apenas **R\$28,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$3,31

Porcelanato VIA ROSA 51x51 Extra Ref. Marmo Carrara PEI 4 por apenas **R\$29,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$3,42

Porcelanato VIA ROSA 51x51 Extra Ref. Travertino Claro PEI 4 por apenas **R\$29,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$3,42

GYOTOKU

Porcelanato GYOTOKU 60x60 Extra Ref. Branco Polido de apenas **R\$59,99**

à vista em 3x ou em 10x de R\$6,87

Porcelanato GYOTOKU 60x60 Extra Ref. Vermont Plus de apenas **R\$34,99**

à vista em 3x ou em 10x de R\$4,00

Porcelanato GYOTOKU 46x46 Extra Ref. Polar PEI 5 de apenas **R\$19,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,28

Porcelanato GYOTOKU 61x61 Extra Ref. Forest Natural de apenas **R\$31,49**

à vista em 3x ou em 10x de R\$3,61



Argamassa Quartzolit Piso sobre Piso Interna 20 kg por apenas **R\$22,90**

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,62



SUPER OFERTAS de ARGAMASSAS

Argamassa Quartzolit Externa AC II 20 kg por apenas **R\$17,99**

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,06



Argamassa Quartzolit Porcelanato Interna 20 kg por apenas **R\$18,99**

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,17



Argamassa Quartzolit Interna AC I 20 kg por apenas **R\$6,69**

à vista em 3x ou em 10x de R\$0,77



MEGA PROMOÇÃO DE FECHADURAS

Mais de 40 modelos de fechaduras **PADO e ALIANÇA** a preços **DE CUSTO**. Venha conferir!



Construir, reformar ou ampliar?

A hora é agora!

Novas regras na aprovação de seu financiamento proporcionando maior rapidez e flexibilidade. Disponível para correntistas e não correntistas da Caixa Econômica Federal. Para financiamentos até R\$ 30.000,00, não é necessário ser correntista da Caixa pois a conta será aberta após a aprovação da documentação pela própria Caixa.

Financiamentos a partir

**de R\$ 2.000,00
até R\$ 180.000,00**

para reforma e construção.
*(De acordo com aprovação do Crédito)

Prazo do Financiamento:

Até 58 meses

Juros de

1,75% ao mês

CONSTRUCARD
CAIXA



Financiamento para pessoas jurídicas e empresas cadastradas ao BNDES. Micro, pequena, média e grandes empresas.

Juros de
1,01% ao mês

**Crédito rotativo
pré-aprovado**

Financiamento automático
em até 48 meses*

Prestações
fixas

*OBS: Os Cartões BNDES emitidos pela Caixa Econômica Federal *Mastercard ainda não permitem parcelamento em 48 meses, o que deverá ocorrer em breve, e aceitam apenas as condições de parcelamento em 12, 18, 24 ou 36 parcelas.

CAETANO
Rede Caetano

Vendemos do **BÁSICO** ao **ACABAMENTO**
em até 24X no cheque pré
ou carnê com **crediário próprio**

*Crédito sujeito à aprovação.

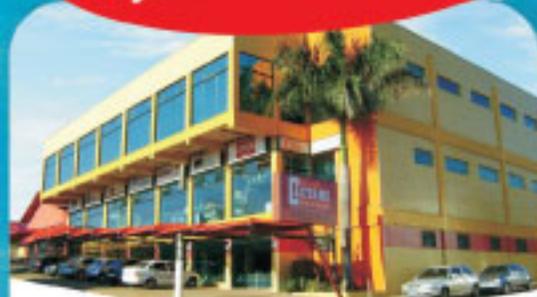


Em breve nova
loja em **CERQUILHO**

ACEITAMOS



Venha aproveitar!



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

Tatuí - SP



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

Tatuí - SP



Rua Manoel de Lara, 295
Fone: (15) 3267-8900

Capela do Alto - SP

CAETANO
Rede Caetano

**6 lojas
para melhor
atendê-los**



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

Boituva- SP



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

Boituva- SP



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

Itapetininga- SP

**ENTREGA
RAPIDA**

R\$
Melhor
PREÇO
da região

acesse
www.redecaetano.com



Fotos meramente ilustrativas. Promoção válida por tempo limitado. ou enquanto durarem os estoques.



Como evitar que cadelas tenham falsa gravidez



Grávida psicologicamente?!

No mundo animal, há muitas características que se assemelham aos humanos. É o caso da gravidez psicológica, que atinge grande parte das cadelas.

Para esclarecer melhor o assunto, conversamos com o Médico Veterinário Milton de Almeida Gropo (CRMV-SP 3103), que nos explicou inicialmente o que é a gravidez psicológica. "Como o próprio nome já diz, é uma gravidez psicológica, quando o animal pensa que está prenha. Isto acontece em, aproximadamente, um mês e meio após o término do cio, exatamente no período em

que seria a gestação. Qualquer fêmea pode ter uma falsa gravidez, independente da raça ou tamanho. Normalmente, a gravidez psicológica acontece depois do segundo ou terceiro cio", afirma.

Segundo o profissional, há sintomas comportamentais, como fazer ninho, cuidar de bichos de pelúcia e também se tornar agressiva com outros animais ou crianças, com o intuito de defender a prole dela. "Esconder-se também é normal neste caso e diminuir a alimentação, que chamamos de hiporexia", completa.

Para tratar a cadela que está com sintomas de gravidez, o ideal é encaminhar para um veterinário, pois a galactorreia, no caso, pode induzir o animal a ter infecções de mama, dor, entre outros. Também há medicamentos para diminuir as alterações psicológicas da menstruação, mas o principal é evitar que o animal continue cuidando do ninho, ou tirar o objeto que a cadela "adotou".

Uma gravidez que não existe também envolve uma série de alterações, pois a cadela age como se fosse parir. "Normalmente, são animais que ficam muito presos em residências, não passeiam, não fazem exercícios, além de ficarem muito tempo sozinhos", analisa Gropo.

Para o veterinário, o principal sinal clínico é a galactorreia, que é o aumento de leite nas mamas, podendo ser em grande ou pequena quantidade, porém é pouco provável que o animal tenha o abdômen dilatado.

Esterilizar o animal é o principal método de evitar a gravidez psicológica, pois muitas pessoas pensam que se a fêmea tiver um parto e gestação normais, ela não irá ter este tipo de gravidez imaginária, porém, mesmo com filhotes reais, no próximo cio pode ocorrer este tipo de problema psicológico.

Por isso, é preciso estar sempre alerta, pois é provável que a cadela desenvolva algum problema de saúde em razão da gravidez psicológica, além do processo de infecção das mamas, pois as cadelas que têm gestações psicológicas constantes, na maioria das vezes, desenvolvem tumores mamários, além do tumor de útero.

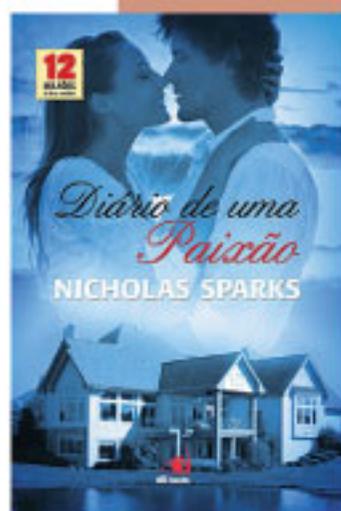
E aqui fica o recado: Se você, proprietário, notar alguma alteração comportamental em seu animal, procure um veterinário, pois ele irá orientar sobre como proceder e encaminhará o tratamento mais adequado ao seu bicho de estimação.



CULTURA



RECOMENDADO

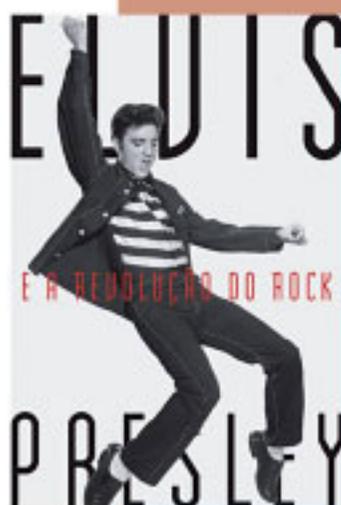


DIÁRIO DE UMA PAIXÃO

AUTOR: Sparks, Nicholas

EDITORA: Novo Conceito

Em outubro de 1946, Noah Calloun e Allison ao se conhecerem, apaixonam-se perdidamente, apesar de tudo parecer um conto de fadas, a família de Allie a impede de continuar a ver Noah, pela diferença de classes sociais entre eles. Eles lutam para ter uma vida normal, mesmo longe um do outro, mas depois de quase 14 anos, um artigo no jornal muda a história e reacende o amor entre eles.



ELVIS PRESLEY E A REVOLUÇÃO DO ROCK

AUTORES: Danchin, Sebastian

EDITORA: Agir

Este livro não conta apenas a vida de Elvis Presley, mas também mostra a sociedade em que viveu e como ele a influenciou. Com esse livro, o leitor é capaz de entender a trajetória do rei do rock, que de ex-caminhoneiro passou a ser uma lenda, e desfrutou uma vida de prazeres e tornou-se imortal através da sua música.



MORTE E VIDA DE CHARLIE ST. CLOUD

AUTOR: Sherwood, Ben

EDITORA: Novo Conceito

O livro conta a história de um irmão que sobrevive a um acidente de carro, no qual perde seu irmão. Anos depois, o laço continua tão forte que, apesar de Charlie St. Cloud viver em uma confortável vila da Nova Inglaterra, ele cuida do cemitério onde o irmão foi enterrado e consegue vê-lo e conversar com ele. Quando conhece Tess, fica dividido entre viver esse amor ou continuar a ver seu irmão. Será que ao aproximar-se de Tess ele estaria deixando de ver seu irmão para sempre?

QUAL É O SEU SITE?

Fale conosco,
e logo essa pergunta
não incomodará.



19 32245070

19 88158266

design@desimax.com.br

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

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



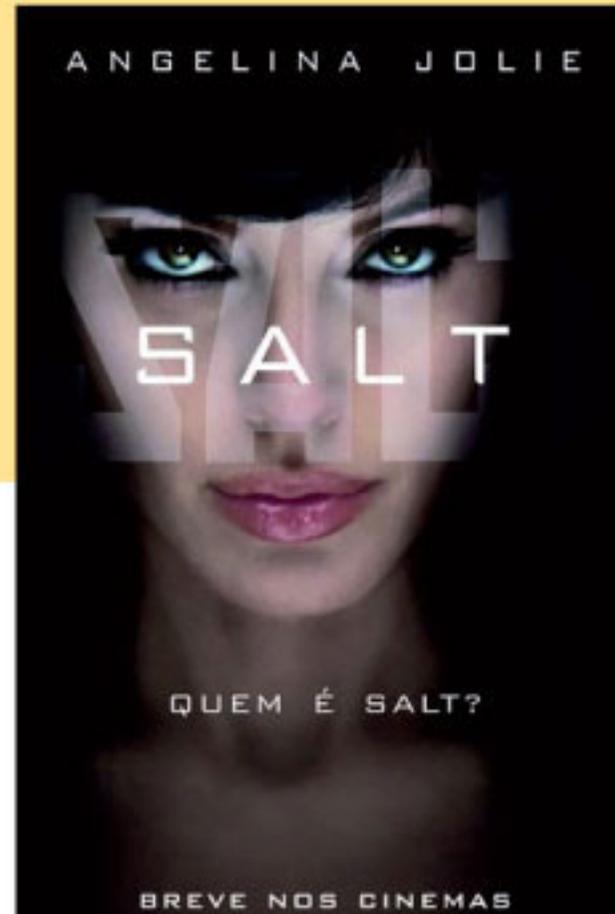
MUITA CALMA NESSA HORA

Três jovens amigas vivem uma encantadora comédia, Tita (Andréia Horta), Mari (Gianni Albertoni) e Aninha (Fernanda Souza) se deparam com situações difíceis, por isso decidem passar um final de semana na praia. No caminho, conhecem Estrella (Debora Lamm), uma hippie que pede carona a elas para tentar achar o pai. As quatro garotas, além de mudar de ares diante de diferentes situações que despertam sentimentos diferentes como emoção e descontração, também mudam de vida.



AMOR SEM ESCALAS

Ryan Bingham (George Clooney) mesmo depois de ter se tornado uma pessoa fria, por ter que demitir muitas pessoas em seu trabalho, ele adora o que faz. Seu chefe contrata Nathalie Keener (Anna Kendrick) que desenvolveu um sistema de videoconferência onde as pessoas poderão ser demitidas sem que seja necessária a presença frente a frente com o chefe. Esse sistema coloca o emprego de Ryan em risco, a partir daí, ele tenta convencê-la de que esse sistema é um erro, viajando com ela por toda a parte, para mostrar a realidade do ofício.



SALT

Evelyn Salt, uma agente da CIA, está fugindo, quando um dos dissidentes russos convence seus superiores de que ela é uma agente dupla enviada para assassinar o presidente dos Estados Unidos. Salt usa todas as suas habilidades para fugir dessa caçada e descobrir um segredo que mudará o rumo da história mundial. Filme estrelado pela atriz Angelina Jolie, que interpreta brilhantemente essa mistura de ação e mistério, deixando a dúvida se Salt é vilã ou mocinha.

45

Pequenos Notáveis



Fernando de Lima tem apenas 10 anos de idade e está arrasando nos palcos. O garoto da cidade de Cerquilha canta e toca o estilo de música sertaneja, esbanjando talento e simpatia com o público.

O pequeno sempre se interessou por música e desde os 3 anos de idade mostrou mais afeição pelo ritmo que domina o interior. No ano retrasado, Fernando esteve presente em um programa da TV da cidade de Tietê, mostrando sua voz e ficando mais conhecido nas duas cidades.

Foi a partir dessa participação que ele ganhou uma bolsa para fazer aulas de canto na escola de música Camargo Guarnieri de Tietê. Além do canto, ele faz aulas de violão e já toca as músicas mais conhecidas, tanto do sertanejo raiz quanto do fenômeno do momento: o sertanejo universitário.

Quando questionado sobre o quer fazer da vida, ele responde sem dúvida nenhuma: "eu quero cantar e ser músico". O pequeno fez, inclusive, uma participação especial no último rodeio da cidade de Cerquilha, durante o show da dupla Fernando e Sorocaba. Além de conhecer seus ídolos do coração, Fernando pode cantar para uma plateia e tanto!

O jovem músico tem um sorriso no rosto e a sua forma de cantar, demonstrando amor ao que faz, cativa a todos. Sua carreira está só começando, por isso, quem estiver disposto a ajudar ou contratar o pequeno cantor, entre em contato com nossa equipe de jornalismo que o levaremos até ele.

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

DICAS DOMÉSTICAS

Para a limpeza do micro-ondas:

Nunca utilize produtos abrasivos, removedores ou detergentes comuns para limpar o micro-ondas.

Limpe imediatamente qualquer líquido ou alimento derramado dentro do forno.

Internamente, use somente um pano úmido com sabão ou detergente neutro.

Para limpeza do gabinete e porta, use pano com água e sabão neutro, em seguida, limpe com um pano úmido e por fim um pano seco.

O painel de controle deve ser limpo apenas com um pano seco.

O vidro da porta apenas com sabão neutro.

Siga as dicas, e facilite o seu dia-a-dia:

Para conservar o aroma do café, junte um pouco de açúcar no pó e guarde-o na geladeira, num pote bem fechado.

Para descongelar rapidamente a geladeira, desligue na tomada ou no termostato. Numa das prateleiras, coloque uma vasilha de água quente, feche a porta e aguarde um pouco.

Autor Desconhecido

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

"Não, a Globo não tirou nada do ar. Foi a gente que pediu para sair, como diz o Capitão Nascimento."

Claudio Manoel, do Casseta & Planeta em entrevista à Playboy de janeiro.

"Ser famoso é maravilhoso."

Neymar, craque do Santos e da seleção em coletiva de imprensa.

"Você sabe que eu sou curto de inteligência, às vezes eu não consigo. Ela não termina o raciocínio, e eu não tenho imaginação suficiente para saber o que ela iria dizer."

Do ex-presidente FHC, no programa Manhattan Connection, do canal GNT, brincando com a sintaxe tortuosa de Dilma Rousseff.

"A nova geração não é blasée, não tem vergonha de dizer que ama."

Fiuk, para a Veja de 5 de janeiro de 2011.

VOCÊ SABIA?

Os Hashis, aqueles palitinhos que se usa para comer comida japonesa, são utilizados há mais de 2500 anos antes de Cristo. A primeira utilidade desses instrumentos foi como suporte para grelhar carnes, pois para não queimar as mãos, utilizavam-se tirinhas de bambu.

Os hashis começaram a ser usados no ano de 2.500 anos antes de Cristo. Conta-se que os primeiros foram utilizados como suporte para grelhar carnes sobre a brasa. Para não queimar as mãos e servir a carne, eram usadas as tiras de bambu. Lenda ou fato, o hábito sobrevive até os dias de hoje e se mostra uma das formas mais interessantes de manipulação dos alimentos.

Os hashis são mais higiênicos do que os garfos e colheres e podem ser produzidos com diversos materiais, desde bambu até prata e marfim. Parece que toda a cultura culinária oriental foi de certa forma desenvolvida para ser consumida por estes palitinhos.

Os alimentos são cortados em tamanhos que podem ser facilmente segurados, dispensando o uso da faca e do garfo.

Existem algumas regras de etiqueta para segurar os hashis. Uma delas é não ficar balançando os palitos no ar. Também não é de bom tom passar os alimentos de hashi para hashi de outra pessoa. Os palitinhos são delicados e como tal não devem jamais perfurar os alimentos.

Dizem os japoneses que os hashis não fazem parte da tradição de comer sushis e sashimis. Isso é um hábito ocidental. O correto é consumir utilizando-se das mãos.

Já ouviu falar no AMARANTO



Conhecido como um grão "altamente nutricional", o amaranto chegou ao Brasil há pouco tempo, mas já está se tornando conhecido. As pesquisas com relação a esse grão começaram por volta de 1996, época também em que ele passou a se tornar mais popular.

A riqueza proteica do amaranto é uma de suas principais características. E, mais especial ainda é o fato de essas proteínas possuírem alto teor biológico, ou seja, contêm os aminoácidos essenciais que não são produzidos pelo corpo. Estudos apontam que ele é capaz de repor as proteínas do "arroz e feijão" do dia a dia do brasileiro.

Ademais, ele é fonte de cálcio biodisponível, um tipo de nutriente que é absorvido melhor pelo organismo. Fibras, zinco e fósforo são exemplos de outros componentes importantes, os quais também estão presentes na composição do amaranto.

Diversas pesquisas que estão sendo realizadas no Brasil e no mundo estão provando que esse grão pode reduzir os níveis de colesterol do sangue. Alguns estudos de grandes universidades concluíram que a adesão desse grão à dieta de pacientes que apresentavam níveis elevados de colesterol, ao final de um mês, reduziu tais taxas e apresentou me-

lhora no funcionamento da digestão.

O amaranto pode ser encontrado de diversas formas, mas o mais comum é encontrá-lo em flocos, assim como a aveia. Devido ao fato de ser relativamente novo no mercado, o grão, muitas vezes, não é vendido em mercados convencionais, mas sim em lojas especializadas em produtos naturais.

Ele também não contém glúten, essa característica faz dele uma excelente opção para pessoas com intolerância. Além disso, não possui um gosto forte, e sua farinha poder ser adicionada a várias misturas, sem comprometer o gosto da receita.

MINUTO de SABEDORIA

O amor é uma doação e não uma exigência.
Quem realmente ama, dá tudo e nada pede.
Quem pede e exige da pessoa que diz amar demonstra que verdadeiramente não ama; ao contrário, revela o egoísmo em alto grau.
Amar não é receber, é dar.
Não é pedir, mas proporcionar felicidade desinteressadamente.
O melhor exemplo do amor verdadeiro é o das mães, que sabem amar com renúncia.

(C. Torres Pastorinho)

MINUTO de DESCONTRAÇÃO

O garoto apanhou da vizinha, e a mãe furiosa foi tomar satisfação: Por que a senhora bateu no meu filho?
-Ele foi mal-educado e me chamou de gorda.
-E a senhora acha que vai emagrecer batendo nele?

Autor desconhecido.

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

CURIOSIDADES

No dia 14 de fevereiro é comemorado, em muitos países, o Dia de São Valentim, ou Dia Internacional do Amor. Mas por que São Valentim é associado a essa data? Confira algumas lendas que explicam o envolvimento romântico tão lembrado nesse dia:

Diz a lenda que, após o final da idade média, o imperador Cláudio II proibiu o casamento nesse período, acreditando que os solteiros eram melhores combatentes, porém, o bispo Valentim, além de continuar celebrando casamentos, também se casou.

Sua atitude foi descoberta e, com isso, foi preso e condenado à morte. Durante sua prisão, apaixonou-se pela filha cega de um carcereiro e curou-a milagrosamente.

A data marca o dia da sua morte, também se celebrava a véspera de Iupercais, festas anuais celebradas na Roma antiga, em honra à Juno (deusa da mulher e do matrimônio) e a Pan (deus da natureza).

Outra versão explica que no século XVII, ingleses e franceses celebravam o dia de São Valentim como a união do Dia dos Namorados, um século depois foi adotado pelos americanos como o Valentine's Day. Na Idade Média, acreditava-se que 14 de fevereiro fosse o primeiro dia de acasalamento dos pássaros, por isso, os namorados trocavam mensagens nesse dia.

Hoje, em muitos países, comemora-se essa data, com a troca de presentes, mensagens e encontros especiais, marcado sempre com muito amor, companheirismo e carinho. Comemore você também. E viva o amor!

Felicidade

Onde encontrá-la?

Ela pode ser encontrada ao amanhecer o dia. Há quem a enxergue no raiar do sol ou no gotejar da chuva. Pode também estar presente no sorriso das crianças, em um longo abraço ou ao ouvir a música favorita tocando no rádio. A sensação de felicidade é um sentimento singular capaz de trazer paz interna e contentamento, regado de muita alegria.

Não é possível descrever com palavras os seus significados específicos. O dicionário da língua portuguesa arrisca delinear com as seguintes: "Felicidade é qualidade ou estado de feliz; ventura, contentamento. Feliz é o ser ditoso, afortunado, venturoso. Contente, alegre, satisfeito. Que denota, ou em que há alegria, satisfação, contentamento". Sobretudo, não há explicação sobre como o seu surgimento varia de pessoa para pessoa.

Há quem seja feliz com pouco ou quase nada. Pessoas humildes que encontram essa sensação nas coisas mais simples. Para tal tipo de pessoa os bens materiais são insignificantes. Mas há também outros, para o qual é preciso mais. Casas, carros, coisas de luxo e que para tais pessoas são os responsáveis por causar felicidade.

Independente de onde vem, a felicidade deve ser buscada diariamente. E, mesmo assim, há quem se esqueça que ela pode ser encontrada ao lutar de cada dia. Pessoas esperam, planejam e sonham uma vida inteira, afirmando que um dia serão felizes e, dessa forma, não se dão conta de que o tempo e a vida já passaram.

Viver um dia de cada vez. Acordar e agradecer pela vida. Apreciar a beleza de uma flor. Ter uma atitude de carinho com alguém. Quantas vezes esquecemos esses pequenos detalhes que podem alegrar também as pessoas a nossa volta? São pequenas e singelas atitudes, mas que ao final de um dia podem fazer diferença. E, ao final de uma vida inteira pode refletir em uma história de fato feliz.

O jovem mestre da MPB, Toquinho, resumiu em uma canção uma receita de felicidade. Se tudo que o músico escreveu realmente dá certo não há como saber. Mas, tentar colocar pitadinhas dessas ações no cotidiano não há de fazer mal.

Receita de felicidade

"Pegue uns pedacinhos de afeto e de ilusão;
Misture com um pouquinho de amizade;
Junte com carinho uma pontinha de paixão
E uma pitadinha de saudade.
Pegue o dom divino maternal de uma mulher
E um sorriso limpo de criança;
Junte a ingenuidade de um primeiro amor qualquer
Com o eterno brilho da esperança.

Peça emprestada a ternura de um casal
E a luz da estrada dos que amam pra valer;
Tenha sempre muito amor,
Que o amor nunca faz mal.
Pinte a vida com o arco-íris do prazer;
Sonhe, pois sonhar ainda é fundamental
E um sonho sempre pode acontecer."

A paixão do brasileiro ganha museu

Embarque em uma viagem pela história do futebol



Considerada a paixão dos brasileiros, o futebol é, de forma encantadora, eternizado em forma de museu. E agora, todos podem conhecer e viajar pelos mais importantes feitos e mais emocionantes jogadas que marcaram o coração dos torcedores deste país. E não é preciso ser muito apaixonado pelo esporte para apreciar esse museu.

Localizado dentro do Estádio Municipal, no velho e conhecido Pacaembu, a construção do museu foi uma iniciativa do Governo do Estado e da prefeitura de São Paulo. Inaugurado em setembro de 2008, possui 6,9 mil metros quadrados de área.

O museu apresenta, inicialmente, aos visitantes uma pequena exposição com imagens marcantes de torcedores apaixonados, vi-

brando e se emocionando pelos seus times. Afinal, o futebol não seria nada sem a legião de fãs e seguidores fieis que possui.

E, depois dessa parte, recebendo os turistas em três idiomas diferentes, surge o rei Pelé. Logo em seguida, estão dispostos no ar os craques de todos os tempos, aqueles que reinventaram o futebol e que fizeram história.

Outro atrativo fantástico do museu é que cada um pode rever e ouvir as narrações dos gols mais marcantes. Além de homenagear os grandes locutores do rádio, painéis interativos permitem que a pessoa relembre o momento ou gol que mais a emocionou.

Todo o acervo permite aos visitantes uma viagem interativa pela história do futebol. Desde as suas origens inglesas elitistas até a

forma com que ele conquistou, em particular, o povo brasileiro e se tornou o esporte mais amado da nação.

Na Sala das Copas, há desde lembranças para aqueles que viveram os tristes dias da final da Copa de 50, até a conquista do penta em 2002, pois, além de 5 conquistas, o Brasil é o único país que participou de todas as Copas. Todos os acontecimentos, bem como o contexto cultural e político em que cada campeonato mundial foi inserido, registrado e documentado no museu.

Para quem está de férias, até o dia 20 de fevereiro, o museu oferece oficinas gratuitas. E as quintas-feiras a entrada é franca para todos os visitantes. Nos demais dias a inteira é 6 reais e a meia 3 reais. O funcionamento é de terça a domingo, das 10h as 17h.





Profissão repórter

O desafio da busca por informações

O surgimento dessa profissão aconteceu juntamente com a história do jornal impresso. E, esse instrumento foi se tornando com o tempo algo muito necessário para que se pudessem relatar os acontecimentos e fatos a todos. É preciso que haja alguém responsável por uma importante missão: a busca pelas informações.

É praticamente essa a principal definição da profissão do repórter. Ele é a pessoa responsável por deixar as redações, vestir uma "capa de super poderes" e ir para a rua apurar e checar os acontecimentos. Ou até sair com a difícil missão de enfrentar pessoas e regras que censurem as informações. Ade-

mais, cabe a esse profissional colher e preparar as notícias com informações verdadeiras, para que essas possam ser compreendidas e recebidas por todos.

No dia 16 deste mês é comemorado o dia do repórter. E em pleno século XXI, o avanço das tecnologias faz com que os repórteres existentes no mundo todo se adaptem a trabalhar simultaneamente nas mais diversas mídias. Antigamente, havia apenas o rádio e o jornal impresso, muito diferente da realidade atual.

Independente do meio de comunicação, o árduo trabalho realizado pelos repórteres deve ser pautado na ética. Sem sensacionalismo e utilizando uma linguagem clara e ob-

jetiva capaz de informar todas as classes de leitores e espectadores, sem diferença.

A jornalista e escritora Eliane Brum, define o "ser repórter" como a melhor profissão do mundo. Segundo ela, o repórter tem o poder de sair na rua, bater em qualquer porta e entrar, revelar as histórias e acontecimentos escondidos. Ela afirma que esse profissional tem o privilégio de ir para favelas e palácios, conhecer todos os mundos e realidades.

"O repórter deve estar ao mesmo tempo com um pé na realidade e outro 'do outro lado da rua', para conseguir enxergar de verdade e ver o que acontece das mais diferentes formas" é o que diz a renomada jornalista.

*No dia 16 deste mês
é comemorado o dia do repórter...*

Parabéns a todos!

www.revistahadar.com.br

O repórter é o profissional que faz mais do que apenas reportar. O que acontece e procura extrair o futuro. ele estabelece vínculos entre correntes e passados que sinalize algo que provoca o raciocínio e procura extrair o futuro. entre os fatos





universo
Treen



Você pensa que lavar o cabelo não tem erro? Pois é aí que você se engana. Pensando nisso e, é claro, em deixar nossas leitoras antenadas e lindas, a Revista Hadar desse mês oferece dicas valiosas na hora de cuidar dos cabelos, confira e aproveite para dar um up no visual.

Na lavagem, o mais comum é a mulher colocar o xampu na palma das mãos e aplicar nos cabelos, o que sobrecarrega algumas regiões, causando até descamação. Para evitar esse problema, é só esfregar uma mão na outra e espalhar em todo o cabelo.

Penteie o cabelo durante o banho, com um pente largo, com dentes flexíveis, para não quebrar, o que também contribui para hidratar o cabelo e ajuda a espalhar o xampu e o condicionador de forma mais uniforme, além de ter um cabelo sem embaraço.

Para dar o aspecto bonito e sedoso, finalize a lavagem com água fria, o que reduz a oleosidade, que detona com qualquer penteado.

Fios em recuperação necessitam de hidratação intensa, para isso nada melhor do que uma máscara substituindo o condicionador comum, para devolver a vida dos fios.

Os produtos sem enxágue são ótimos para acabar com o frizz, pode ser spray, creme ou silicone, que controla a sua redução e o cabelo rebelde e com volume.

Dicas para um belo Perfeito

Faça o teste!

Como acertar na quantidade de xampu? O correto não é exagerar, que é apenas desperdício, nem fazer uma economia, que não limpa os cabelos na forma necessária.

Para os cabelos curtos, use o equivalente a uma moeda de um real. Para os médios, aplique a soma de um real mais cinquenta centavos. Para os longos, duas moedas de um real.

Na hora de secar...

Não esfregue o cabelo para secar, na raiz aperte a toalha e nas pontas amasse o comprimento com a toalha para retirar o excesso de umidade

Cuidado na hora de lavar!

Se você tingir o cabelo, não use xampu de limpeza profunda, ele pode desbotar a tinta, o mais indicado é utilizar produtos cremosos e perolados.

Na hora da produção

Muito cuidado com a chapinha, o secador e, claro, com o calor da estação. Recomenda-se o uso de uma pasta antes de secar o cabelo e um protetor solar nos dias mais quentes, para não queimar os fios. Com essas dicas você vai estar sempre com um cabelo de modelo.



53

HADAR E VOCÊ
UNIDOS NESSE UNIVERSO!

www.twitter.com/REVISTAHADAR

Os fenômenos de bilheteria e de interatividade 2010

A febre dos filmes e jogos que prometem continuar em alta

2010 foi um ano com grandes transformações no cinema e nos games, como a tecnologia inovadora usada nos efeitos dos filmes e também aplicada nos jogos que ganharam melhores gráficos e realidade virtual, aumentando a sua jogabilidade.

Grandes produções milionárias no cinema como Avatar de James Cameron e Alice no País das Maravilhas da Walt Disney foram filmes que surpreenderam o público pelos efeitos especiais, nunca antes vistos no cinema e tiveram um grande índice de vendas nas bilheteiras de todo o mundo. 2010 também foi o ano de muitos lançamentos esperados pelo público, na indústria do cinema, como Toy Story 3 que teve uma grande demora para o lançamento, pois é a continuação do segundo filme que havia sido lançado em 1999. Mas a grande espera valeu a pena, o filme é uma animação computadorizada que dá vida aos personagens que são brinquedos. Outra grande espera foi pela primeira parte do filme do sétimo livro de Joanne Kathleen Rowling, Harry Potter e As Relíquias da Morte parte 1, que terá sua continuação este ano, Eclipse foi o filme mais esperado pelo público jovem, conta o romance entre uma mortal e um vampiro, Bella e Edward.

Tanto Eclipse quanto Harry Potter e as relíquias da Morte são grandes fenômenos do cinema; os seus fãs vêm acompanhando as séries desde o primeiro até o último filme, no caso de Harry Potter já estamos no sétimo, e Eclipse é o terceiro sucesso da série Crepúsculo. As duas séries prometem o último filme para esse ano, deixando os fãs ansiosos para saber o desfecho das sagas que, em cada filme, superam a expectativa de vendas de ingressos.

No mundo dos Games, as empresas apostaram em jogos com melhores gráficos e mais possibilidade de interatividade virtual: como modos online. God of War III da Sony foi um dos jogos mais esperados, é a continuação de jogos de Playstation2 que foi um grande sucesso. O jogo narra a história de Kratos que pretende se vingar de Zeus, rei dos deuses, e deus do céu e do trovão; Alan Wake, game da Microsoft para o console Xbox 360, é um dos jogos de "Survivor Horror", estilo de jogo de terror com grandes emoções, que fizeram mais sucesso; outro jogo com grande sucesso entre o público gamer foi o FIFA 11, que atrai todas as idades, é um jogo interessante para jogar com os amigos ou online; Call of Duty: Black Ops foi um dos jogos com arma em primeira pessoa mais esperado do ano de 2010, o jogo traz novas possibilidades de jogo como o modo Zumbi, com novas armas e novos mapas.

Quer saber o que vai rolar em 2011? Fique por dentro da Hadar na próxima edição e saiba o que virá de novo nos Games e no Cinema em 2011.

Leonardo B. Amaro e Lucas Romagnoli



O rock e simpatia da banda que é fenômeno na internet

Um som diferente e de muita qualidade. A banda Mastic está despontando no cenário do novo rock nacional. A popularidade na internet prova que o som dos garotos é realmente bom, são mais de mil players diários no site myspace, além de já superarem a marca dos 25 mil seguidores no twitter. Em entrevista para a revista Hadar, os quatro integrantes contam um pouco sobre a história da banda, as composições e muito mais!

Hadar>> Como e quando a banda começou?

Banda Mastic>> A banda começou através de uma amizade formada por Magnum e Alex pelos bastidores de shows quando ainda tocavam em bandas diferentes. A partir daí a proposta de um novo projeto fez com que a nova banda tomasse forma. Em uma conversa, Magnum convidou os

irmãos e antigos parceiros Leandro e Leonardo para a nova banda e a empolgação foi forte.

Hadar>> Qual é a formação da banda?

Banda Mastic>> A Mastic é composta por 4 integrantes, sendo eles Leandro Kseib na bateria, Alex Batista na guitarra e voz, Magnum Leandrini no baixo e voz e Leonardo Kseib na guitarra e voz. A banda ainda conta com a participação de Thomaz, um grande amigo que toca gaita nos shows.

Hadar>> As primeiras composições surgiram como?

Banda Mastic>> As primeiras composições surgiram naturalmente, com a empolgação e a vontade nos ares que a nova banda trouxe aos integrantes. Rapidamente, entramos em estúdio e gravamos "Cassino" e "Nenhum dia a mais" que, juntas,

ultrapassaram a marca de 120 mil plays em apenas 4 meses.

Hadar>> Sobre o sucesso na internet, o que vocês têm a dizer?

Banda Mastic>> O sucesso da banda na Internet veio graças à curiosidade das pessoas. A banda criou e divulgou o fotolog oficial e postou fotos promocionais da banda em "vultos", onde ninguém tinha ideia de quem era quem. Isso causou alvoroço e logo na primeira foto a banda obteve a marca de mais de 200 comentários curiosos a respeito da Mastic, sendo que as pessoas só sabiam o nome da banda, sem saber os nomes de integrantes ou músicas. Isso deixou a galera curiosa e "preparada" para novidades e, ao mesmo tempo, criou um elo de afinidade entre os músicos e os seguidores.

Nossos números na Internet são muito bons: no Myspace Oficial tem uma média de 1.000 plays diários, no Orkut temos 2 perfis da banda disponíveis e uma Comunidade, o Twitter da banda (@ROCKMASTIC) possui mais de 25 mil seguidores.

Sobre as histórias durante a, ainda jovem, trajetória da Mastic, os integrantes contam que alguns episódios marcaram muito. Uma curiosidade é que a maioria dos shows feitos por eles aconteceram na chuva, e mesmo assim, isso nunca atrapalhou. Outro relato dos garotos é sobre uma vez que foram tocar em uma casa de shows e, antes de começarem, não tinha mais do que cinco pessoas na plateia. Mas, não precisou terminar a primeira música e o salão já estava lotado.

Para quem quiser saber mais sobre a banda e curtir o som que eles tocam, é só acessar www.myspace.com/rockmastic e o twitter oficial é @ROCKMASTIC. Além do www.fotolog.com.br/rockmastic que traz informações sobre a agenda de shows, fotos e notícias da banda.



Casamentos

Baladas teens

Baladas

Aniversários

Eventos em geral

dj.ronaldocesar@hotmail.com

Telefone de contato: 15. 9740-4697



*Uma discussão
sobre a
rebeldia adolescente*

O comum e o padrão são sempre evitados: o cabelo de uma cor que não é natural, alguns sermões emaranhados, brinco na orelha, um cheiro de cigarro no jeans rasgado e camisetas escuras com a imagem de uma caveira; a conta alta de telefone, as carícias rejeitadas e os novos modismos; as falhas, erros e defeitos que nunca são aceitos, a resposta concisa, um personagem que tampouco entende a si próprio em um estágio na vida tão estranho, tão estranho que dói. O equilíbrio da adolescência é a rebeldia.

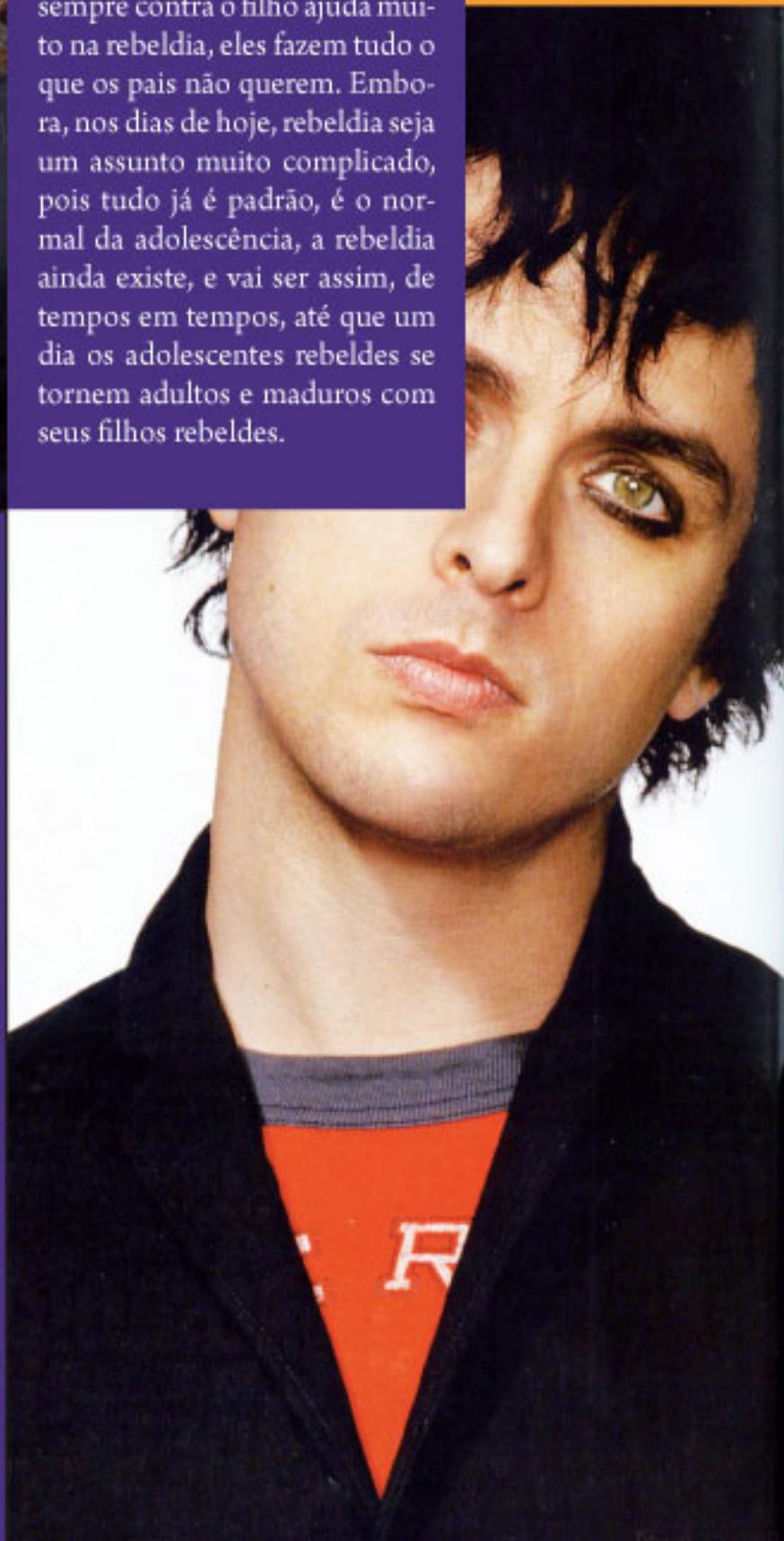
A adolescência é a fase mais complicada e importante na vida, o estranho comportamento dos jovens, quando realmente eles percebem o que querem e o que são.

Muitas vezes não quer ser o modelinho que todo pai sonha ou quer, mas sim tenta cada vez mais ser ao contrário. A adolescência é uma fase em que as descobertas acontecem, cada vez mais vai descobrindo as coisas boas e ruins da vida, ninguém está imune a essa fase e muitos têm o mesmo pensamento, não querer o comum, e sim o desejo de ser diferente. Essa é a fase em que os ado-

lescentes querem toda a atenção virada pra eles, mas, sem nenhuma ordem, assim que chega a adolescência, as pessoas mudam o comportamento, começam a experimentar coisas novas, as coisas boas e ruins aparecem. Podemos considerar drogas e até mesmo sexo, um exemplo disso, os jovens começam a se abrir para o mundo, abrem a cabeça para novas ideias e coisas, muitos, experimentam drogas ainda jovens, e mesmo que seja algo ilegal, isso já se tornou um padrão da adolescência.

Sei que é difícil impor ordens, os filhos irão sempre contra o certo, mas isso é realmente só uma fase, com o fim da adolescência, a rebeldia acaba junto com ela.

Impor ordens, castigos e ir sempre contra o filho ajuda muito na rebeldia, eles fazem tudo o que os pais não querem. Embora, nos dias de hoje, rebeldia seja um assunto muito complicado, pois tudo já é padrão, é o normal da adolescência, a rebeldia ainda existe, e vai ser assim, de tempos em tempos, até que um dia os adolescentes rebeldes se tornem adultos e maduros com seus filhos rebeldes.



Normal ou preocupante?



RELACIONAMENTOS virtuais



Conheça os relacionamentos da internet

Com a internet, surgiram novas ferramentas para a comunicação. Primeiro foi o arcaico ICQ, hoje a febre fica por conta do MSN e do twitter, também das redes sociais como: o Orkut, facebook e myspace. Todos esses meios prometiam aproximar as pessoas, até mesmo de outras cidades e países.

Mas pela quantidade de horas que muitos jovens utilizam essas ferramentas, são "criados" relacionamentos virtuais, em que a pessoa conhece e mantém contato pela internet ao invés de conversar pessoalmente. Alguns adolescentes passam a se envolver tanto com seus amigos virtuais que chegam até a namorar pela internet.

Como é o caso de Paulo Roberto da Silva Junior e Paola Ramos dos Santos que se conheceram com 17 anos através do ICQ, por ele também descobriram que estudavam na mesma escola. Após uma semana de conversa, entrou um vírus no computador de Paola, sendo que ela até hoje acredita ter sido obra dele, então, Paulo foi até a casa da nova amiga durante um domingo de páscoa para tirar o vírus, quando ela o presenteou com

um ovo de páscoa.

Dois dias após esse episódio, eles começaram a ficar e, a partir daí, não se largaram mais, foram quatro anos de namoro, quatro de noivado. Hoje, ambos com 27 anos, já estão três anos casados e esperam uma menina; Paola está com seis meses de gestação e muita ansiedade.

João Victor da Silva e Fernanda Miranda Moreira, ambos tinham 17 anos, estudavam na mesma escola, só que não se conheciam pessoalmente, "era algo como um amor platônico, sabe?" confessa ele.

Ele resolveu adicioná-la no MSN, onde se conheceram melhor através de mensagens instantâneas e vídeo chamada, após um mês de conversa, encontraram-se em um parque, entretanto, o que ele não sabia é que ela e o irmão resolveram armar um encontro para eles irem ao cinema logo após o parque, onde aconteceu o primeiro beijo. Desse encontro começou um namoro, que durou três meses, eles terminaram e voltaram após um mês, ficaram mais dois meses e se separaram novamente. Mas o que nem poderiam imaginar é que após longos três anos, se reencontrariam e, hoje, com um ano e cinco

meses de namoro, já compraram seu primeiro apartamento e preparam seus planos para iniciar a vida de casados, assim que o apartamento ficar pronto.

Apesar de as mensagens instantâneas serem mais fáceis para a comunicação, independente da distância física e da timidez entre as pessoas, elas provocam certa desconfiança, afinal, é tudo virtual. Mas acendendo um computador é possível saber muito sobre as pessoas, e é preciso ficar atento nos dias de hoje, não sendo possível confiar em todos com quem conversamos

Bruna Dantas Branco de 14 anos tem um amigo virtual de 13 anos chamado David, há aproximadamente quatro meses, eles costumam conversar através do MSN e, às vezes, com chamadas de voz. "Não é a mesma coisa que conversar pessoalmente, quando você pode olhar nos olhos, pela internet não é assim" ressalta a adolescente.

Quando o relacionamento virtual ultrapassa a fronteira é preciso ter cuidado, pois não é sempre que podemos confiar nas pessoas, muito menos sem conhecê-las pessoalmente. Use a internet com responsabilidade e divirta-se!

VOCÊ ESTÁ VIVENDO?

A Vida (Henfil)

Por muito tempo eu pensei quando a minha vida iria se tornar uma vida de verdade.

Mas sempre havia um obst3culo no caminho, algo a ser ultrapassado antes de com3eçar a viver, um trabalho n3o terminado, uma conta a ser paga.

A3, sim, a vida de verdade com3eçaria.

Por fim, cheguei 3 conclus3o de que esses obst3culos eram a minha vida de verdade. Essa perspectiva tem me ajudado a ver que n3o existe um caminho para a felicidade.

A felicidade 3 o caminho.

Assim, aproveite todos os momentos que voc3 tem. E aproveite-os mais se voc3 tem algu3m especial para compartilhar, especial o suficiente para compartilhar seu tempo; e lembre-se que o tempo n3o espera ningu3m.

Portanto, pare de esperar:

At3 que voc3 termine a faculdade / at3 que voc3 volte para a faculdade;

At3 que voc3 perca 5 quilos / at3 que voc3 ganhe 5 quilos;

At3 que voc3 tenha tido filhos / at3 que seus filhos tenham sa3do de casa;

At3 que voc3 se case / at3 que voc3 se divorcie;

At3 sexta 3 noite / at3 segunda de manh3;

At3 que voc3 tenha comprado um carro ou uma casa nova / at3 que seu carro ou sua casa tenham sido pagos;

At3 que voc3 esteja aposentado;

At3 que voc3 tenha terminado seu drink / at3 que voc3 esteja s3brio de novo;

At3 que voc3 morra.

E decida que n3o h3 hora melhor para ser feliz do que agora mesmo...

Lembre-se:

"Felicidade 3 uma viagem, n3o um destino".

Se n3o for agora, ent3o quando?

A sua vida muda o tempo inteiro. 3 melhor ter paci3ncia com tudo e se decidir a ser feliz.

Durante muito tempo pensei que a vida com3eçaria ap3s ter atingido determinada meta estabelecida, ou ap3s alguma expectativa irreal de minha parte acontecer (por exemplo, "serei feliz quando ganhar na Mega Sena"). E o tempo passa, sem piedade, sem esperar nada nem ningu3m...

Pensei sempre: 3 preciso primeiro que alguma outra coisa aconteça, para virar de cabeça para baixo a rotina massacrante e sem cores que eu permiti que a minha vida se tornasse, para ent3o com3eçar a t3o desejada "vida de verdade".

Agora entendo que, neste exato momento, estou vivendo a vida de verdade. E s3 eu posso torn3-la uma viagem dos sonhos. Entendi que n3o existe um caminho para ser feliz.

Ser feliz 3 o caminho.

Vamos curtir, ent3o, o "ser feliz".

Vamos ser felizes com o que desfrutamos agora, e semear o que nos far3 felizes no futuro. Como disse Henfil, "a felicidade 3 uma viagem, n3o um destino". 3 como o poema "Jornada a 3tica", que coloquei em um artigo nesta revista, alguns meses atr3s.

N3o h3 melhor momento para ser feliz do que AGORA!

AUTOS & CIA



Fique atento para o licenciamento do seu carro

*O prazo para veículos com placa final Zero encerrou-se em dezembro.
Para veículos com final 1, o licenciamento pode ser feito até abril*

Mais um custo que os proprietários de veículos têm: o licenciamento, que deve ser feito no mês correspondente ao número final da placa do veículo. No caso de pessoa física, o licenciamento pode ser feito por procuração, com firma reconhecida. Não há necessidade de procuração quando a pessoa que for fazer o licenciamento for comprovadamente parente do proprietário do veículo: avós, pais, irmãos, filhos e cônjuges. É obrigatório ter mais de 18 anos.

Depois, a pessoa deve dirigir-se a um dos bancos autorizados para efetuar o recolhimento da taxa de licenciamento depois de ter o veículo inspecionado. Em seguida, o proprietário ou seu representante deve apresentar cópia ou original do CRLV - Certificado de Registro e Licenciamento do Veículo. O sistema bancário fornecerá os possíveis débitos do seguro obrigatório, multas e IPVA.

Havendo débitos, efetuar o pagamento no próprio banco e recolher a taxa de R\$ 55,83, referente ao licenciamento do veículo. O banco emitirá um único comprovante de pagamento reunindo todas as taxas, com a devida "autenticação digital". De posse desse comprovante, o interessado deverá tirar cópia para guardar como prova de pagamento, pois a quitação original será exigida para iniciar o processo de licenciamento junto ao órgão de trânsito.

Há ainda a possibilidade de o proprietário utilizar o Serviço de Licenciamento Eletrônico. Para mais informações acesse o site do

órgão: www.detran.sp.gov.br. Veja abaixo o calendário de licenciamento.

CALENDÁRIO DE LICENCIAMENTO	
veículo automotor, reboque e semi-reboque	
Final da Placa	Mês de Licenciamento
1	abril
2	até maio
3	até junho
4	até julho
5 e 6	até agosto
7	até setembro
8	até outubro
9	até novembro
0	até dezembro
veículo registrado como 'caminhão' (carga)	
Final da Placa	Mês de Licenciamento
1 e 2	até setembro
3, 4 e 5	até outubro
6, 7 e 8	até novembro
9 e 0	até dezembro

www.Revista hedar . COM . BR

Visite!

DPaschoal em Tatuí

Medir e testar antes de trocar

A DPaschoal, um dos maiores centros automotivos do Brasil, agora também está presente em Tatuí. Uma **loja completa** para o seu veículo e sua tranquilidade.

Venha conhecer a mais nova **DPaschoal**, na Rua 11 de Agosto, 3190, Valinho.

O gerente José Ison e sua equipe **aguardam você para um cafezinho.**

Respeite a sinalização de trânsito

GOODYEAR



DPASCHOAL

TUNNING

transforma carros em obras

Transformar o carro em uma verdadeira obra de arte ambulante, com pintura e acessórios personalizados, que melhoram inclusive a performance do veículo. Esta é, basicamente, a proposta do Tuning, tendência surgida no começo da década, na esteira do sucesso de Velozes e Furiosos, filme de ação com carros personalizados e de alto desempenho.

Mais do que customizar (personalizar) o carro, o tuning propõe mudanças extremas em toda a estrutura do veículo, tornando-o único. O investimento, claro, não é pouco e esta é uma diversão para quem tem uma gorda conta bancária.

Neste contexto costuma-se imprimir no automóvel um pouco da personalidade do seu dono; o tuning está sendo muito usado para agregar esportividade e exclusividade aos carros, tornando-os mais seguros, belos e arrojados.

Essa moda abrange praticamente todos os componentes de um carro: rodas, pneus, suspensão, alterações no motor, interior, ex-

terior, escapamento e sistema de som. Há quem gaste um valor acima do próprio preço do carro com peças e acessórios, como para-choques, asas, saias, neon, sistemas de NO² (óxido nítrico), etc. Todos estes componentes podem ser revistos de forma a terem um comportamento superior ou um aspecto que torne um carro "de série" em algo exclusivo e único.

O tuning não deve apenas tornar o carro mais bonito, segundo os aficionados do gênero. As alterações feitas, além de terem preocupações estéticas, devem acrescentar características ao carro de forma a torná-lo mais potente, não desprezando a segurança e o comportamento do carro, sendo estas



de arte ambulantes e personalizadas

as características principais a conseguir. Normalmente, estas alterações inspiram-se na competição, tendo os campeonatos de Super Turismo Europeu e Stock car, contribuindo significativamente para a disseminação do Tuning em nível mundial. Lançado

em 2001, o filme Velozes e Furiosos desencadeou essa tendência pelo mundo inteiro.

No Brasil

O surgimento e o desenvolvimento do tuning, no Brasil, ganharam impulso depois do lançamento do filme, exatamente como ocorreu em outras partes do planeta. Até então, a personalização dos veículos era limitada, tanto pela pequena variedade de



acessórios e equipamentos disponíveis no mercado, quanto pela própria cultura.

Em uma década, porém, o quadro mudou totalmente e o tuning não é apenas uma tendência, mas um segmento de mercado que cresce continuamente e movimenta milhões de reais.

Com o acesso fácil ao carro zero km, o tuning tende a crescer ainda mais, conquistando, a cada ano, novos fãs apaixonados por veículos personalizados e de alto desempenho.



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 sua empresa. Anuncie no **busdoor** (interno e externo) de Tatuí e descubra o que é sucesso

**Elimec**
comunicações

15 3259 7014

Rua 7 de Maio, 150 • Centro • Tatuí/SP

Fluido de freio: não se esqueça dele

Componente é essencial à segurança do veículo, mas muitos se esquecem de fazer a manutenção do mesmo.

Imagine a cena: você está descendo uma ladeira acentuada e de repente precisa pisar no freio. Por reflexo, você usa toda sua força no pedal, mas o veículo não para, nem diminui a velocidade. Seu carro está sem freio! Aí você se lembra de que existe uma coisa chamada fluido de freio que, por sinal, você nunca se lembrou de olhar.

Para evitar que o cidadão passe por uma situação como essa, é importante que o motorista olhe regularmente o nível do fluido do freio de seu carro. É ele que transmite a força do pedal do freio para as rodas quando é preciso parar o veículo, daí a importância de mantê-lo sempre em ordem, dentro do nível recomendado e com boa qualidade.

Para os motoristas mais desatentos, que raramente se preocupam com essa questão, o próprio carro avisa quando o nível do fluido está baixo, acendendo uma luz no painel. Como é a mesma luz que indica que o freio de mão (também chamado de freio de esta-



cionamento) está acionado, o condutor deve estar atento e verificar se o sinal continua aceso quando abaixa a alavanca do freio ou se a luz fica piscando com o carro em movimento.

Cuidados

Após certificar-se de que o fluido do freio está abaixo do normal, o motorista deve re-

sistir à tentação de apenas completar o nível, afirmam os especialistas. O ideal é trocar totalmente o líquido, para não comprometer a performance. Completar o fluido, só em casos de emergência.

Outro cuidado que o motorista deve ter é com a integridade do fluido, que pode ser comprometida se o material estiver misturado com água. Atualmente, existem equipamentos que detectam se há água no reservatório do fluido de freio. É o caso de uma caneta especial que pode ser adquirida pelo proprietário do veículo. Ela indica se o fluido está contaminado por água. Basta o motorista mergulhá-la no reservatório de freio.

Se estiver contaminado por água, em situações em que o freio é muito exigido, como a descida de uma serra, o fluido pode ferver e o carro perderá os freios.

Portanto, não se esqueça de olhar regularmente o fluido do freio do seu carro, se não quiser ter surpresas desagradáveis.

ROSA

CENTRO AUTOMOTIVO

- Escapamentos (original e esportivo) • Troca de óleo • Palhetas Cibié
- Extintores • Motores • Troca de Embreagem • Aparelho Flex
- Injeção Eletrônica • Limpeza de Bico • Freios • Suspensão
- Revisão Preventiva • Bateria Moura/Cral • Amortecedor Cofap

MECÂNICA EM GERAL

FAÇA UM CHECK-UP SEM COMPROMISSO!

**VENDEMOS
BATERIA MOURA!!!**



Na ponta dos dedos

Câmbio tiptronic trouxe conforto e comodidade na troca das marchas

Trocar as marchas do carro a um simples toque, sem o uso da embreagem, é o sonho de muitos motoristas. Sonho? Não... Realidade!!!

Graças a uma contínua evolução tecnológica e ao uso cada vez maior dessa tecnologia nos automóveis, o câmbio dos veículos é um dos componentes que mais tem se transformado. O câmbio automático existe há muito tempo na indústria automobilística. Neste caso, o motorista coloca a alavanca na posição D (drive, em inglês, dirigir) e o carro muda de marcha automaticamente.

A partir dos anos 80, uma verdadeira revolução vem acontecendo, para deleite dos motoristas, principalmente dos mais abastados, que podem pagar pelos automóveis mais sofisticados, justamente os que carregam mais avanços tecnológicos.

O câmbio automático ou semiautomático sequencial, popularmente conhecido como tiptronic, permite que o condutor escolha a maneira como trocar as marchas, seja no modo automático ou no semiautomático.

Nesta segunda opção, o motorista troca as marchas aplicando um leve toque na alavanca de câmbio, para cima (aumentando as marchas) ou para baixo (reduzindo). Tudo em sequencia, daí o nome: câmbio sequencial.

Alguns modelos trazem botões ou borboletas incorporados ao volante, per-



mitindo que as trocas sejam feitas sem que o motorista tire a mão do volante, o que dá uma sensação de estar dirigindo um carro da Fórmula-1, principalmente se você estiver ao volante de um superesportivo.

conforto na condução. O freio de estacionamento é ativado automaticamente quando você estaciona o carro. Tudo isso, claro, tem um preço, e no caso do A8, acima de R\$ 500 mil.

De dar água na boca

Recém lançado pela Audi, o novo A8, modelo top da marca, mostra bem como o câmbio tiptronic tem evoluído desde seu surgimento.

Para começar, são oito marchas que, segundo o fabricante, podem ser acionadas com apenas um toque suave; depois, a alavanca retorna à posição inicial. As mudanças de marcha são bastante suaves e uma série de funções eletrônicas permite a transferência direta da oitava para a quarta marcha, o que proporciona um desempenho ideal na estrada. O giro correto do motor e as trocas rápidas de marcha conferem menor consumo de combustível e mais

65



Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES



Elnec

Av. Zilah de Aquino, 970 | Tatuí SP 15 3305.4066 | 3251.1801

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUÍ

VIVA O



Equipe ACE - Natal 2010



Posse Soraya Manna - Ace



Dia Internacional da Mulher/2009
Lúcia Favorito, Graça, Soraya Manna, Rita



TV LCD - Paizão Amigo 2009
Leonilda B. P. Andrade



Lançamento Selo e Campanhas 2009



Qualidade de Vida (set/2009)
Rosa Holtz, Soraya Manna, Vera Holtz, Giovana Duarte e Célia Holtz



Criança Feliz 2009 - Computador
Leandra Marcelly P. Seve



Criança Feliz 2009 - Playstation II
Lucilene R. da Silva



Natal Musical 2009



natal 2009
Moacir Silveira, Juliana, Soraya Manna e Joana



Natal Show de premios
Benedito Lucas Camargo - Motocicleta 0km



Natal 2009
Entrega da Chave ao Contemplado



Soraya Manna, Moisés Leite Jr. (ganhador)
e Moacir Silveira

COMÉRCIO!

Valorize o que é seu. **VIVA ESSE COMÉRCIO!**



O comércio de Tatuí está cada dia mais forte! Ele vem crescendo gradativamente e, nos últimos dois anos, ganhou força total. Segundo alguns comerciantes da cidade, ele nunca esteve tão aquecido. O consumidor está descobrindo a cada dia a importância de valorizar o que temos e ao mesmo tempo, tem sido motivado para isso, pois o comércio, em parceria com a ACE (Associação Comercial e Empresarial de Tatuí), tem proporcionado o que há de melhor para você, consumidor.

A ACE vem realizando campanhas publicitárias, onde o foco é valorizar e motivar o cidadão a consumir sempre no comércio local. Nos últimos dois anos consecutivos, realizou campanhas de Natal de grande porte, onde foram sorteados carros, motos, entre outros brindes que encheram os olhos do consumidor e despertaram o interesse no consumo.

Pela primeira vez na história, ao longo de 75 anos, a ACE foi presidida por uma mulher, Soraya Manna, e foi ela quem esteve no comando neste período e está feliz com o sucesso de seu mandato, tamanho sucesso é reconhecido por todos os associados e consumidores. Outra ação de grande porte promovida pela ACE será um cruzeiro marítimo que será sorteado no dia 25 de fevereiro de 2011, por isso consumidores, fiquem atentos, consumam no comércio de Tatuí e concorram a esse magnífico presente.



Alguns ganhadores Mãe Amada 2010



100% Apalancado 2010
Daniela Hêlo - TV LCD



Promoção Hexagerada 2010
Vidal José de Camargo Barros



Leva Tudo Tatuí 2010
Fabiana Galvão B. Souza - Patricia



Sorteio Ser criança é uma Festa 2010



Ser criança é uma festa 2010
Debora levou um Playstation



Ser criança é uma Festa 2010
Douglas ganhou um netbook



Natal 2010
Ana Paula Macedo recebendo a chave da moto



Natal 2010 - Andréia
contemplado carro Okm



Natal 2010
Ana Maria G. da Silva
TV LCD 32 polegadas



Natal 2010
Zenaide Ribeiro Ritz
Notebook



Natal 2010
Elis Regina M. Antunes - R\$1.000,00



Natal 2010
Ana Paula Graziano - R\$500,00

Diretoria Executiva

Presidente - Soraya A. Manna F. dos Santos
Vice-Presidente - José Celso Fiúza Filho
1º Tesoureiro - Rita Corradi de Azevedo
2º Tesoureiro - Daise Felzarda Zani Vieira
1ª Secretária - Lúcia Bonini Favorito
2ª Secretária - Marisa Teresa de M. V. Grandino
Gerente Administrativo - Moacir Edson Silveira

Diretores Adjuntos

Silvani Loliola Aquino
Heloisa Maria Menezes da Silva Sarubi
Élio Fantoni Júnior

Conselho Fiscal

Jacques de Miranda
Milton Franco Filho

Conselho Deliberativo

Carlos do Espírito Santo de Souza
Ana Cláudia Pavanelli
Alfredo Gobbo Sarubi
Sonia Domingues Machado
Maria Bernadete Mendes dos Santos
Paul Arnold Acheremann
Cláudio dos Santos
Eric Proost

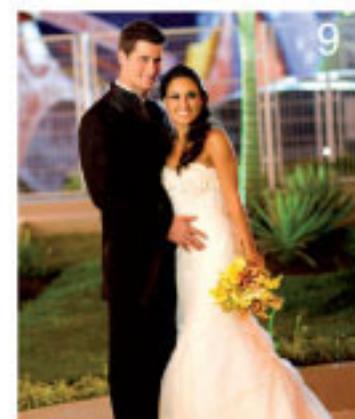
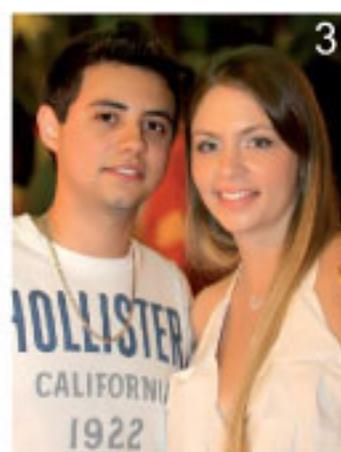
Suplentes

Fábio Eli de Miranda
Ana Paula Mancini Neves
Elaine Maria Stefan Galotto

Colaboradoras

Joana D'Árque Marcelo
Juliana do Prado Camargo
Patrícia de Fátima Rodrigues
Silmara Regina Vieira Machado
Giovana Duarte

CONSTELAÇÃO



01 - 8ª Corrida Rural dos Mirandas, Tatuí; 02 - ACRI - Amigos Corredores de Rua de Iperó, 86ª Corrida Internacional de São Silvestre, SP; 03 - Rodrigo e Maria Renata, Black or White, Choupana, Tatuí; 04 - Aline e GiKa, Formatura Unimep, Clube dos Metalúrgicos de Piracicaba; 05 - Dupla Ivan e Fernandinho, Fim de Ano, Concha Acústica Municipal - Praça Antonio Prado, Tatuí; 06 - Rodolphe e Carol, Capitain Jack, Piracicaba; 07 - Casamento Bily e Graziela, Sorocaba; 08 - Camila, Capitão XV, Tatuí; 09 - Casamento Lucas e Camila, Campinas



per tutti

MODULADOS

Tudo em
até 24x
c/ entrada
para Maio

Projetos sem compromisso. Os melhores preços e descontos da região!

Cozinhas | Dormitórios | Closet's | Banheiros
Home Theater's | Sala de jantar | E muito mais



10



11



12



13



14



15

10 - Maria Luiza e Cibele, Cazavelha, Tatuí; 11 - Sérgio e Guilherme, Inauguração da nova loja da Óticas Dez, Tatuí; 12 - Gleice, Mariellen, Jéssica e Gláucia, Pagode Terra Brasilis, Botuva; 13 - Leandro, Ávila, Zelito e Camilo - 86ª Corrida Internacional de São Silvestre, SP; 14 - Isadora e Rodrigo, Capitão XV, Tatuí; 15 - Apresentação de samba e pagode, Praça da Matriz, Tatuí

VERÃO com estilo

tudo em **10x**

Mais saúde e conforto para seus olhos.

ÓCULOS DE SOL
a partir de 10x de
R\$ 9,90

Proteja seus olhos dos raios UV.

TOM FORD Ray-Ban BALEY
SickNote REEF HiWay

ÓTICAS Dez

BOITUVA | CERQUILHO | TATUÍ | TIETÉ | WWW.ÓTICASDEZ.COM.BR

Consultar o regulamento Interno.



16



17



18



19



20



21



22

16 - Rafael e Rafaela, Fim de Ano Casa do Clóvis e Adriana, Boituva; 17 - Bruna, Paula e Bart, Seu Gomes, Tatuí; 18 - Gabriele e Sônia, Fim de Ano, Sítio Santa Sylvia, Boituva; 19 - Guilherme e Juvenal, Sorteio de Fim de Ano, Óticas Dez, Tatuí; 20 - Tatuí Solidário, Praça da Matriz, Tatuí; 21 - Orquestra Piracicabana de Viola Caipira, Praça da Matriz, Tatuí; 22 - Natália, Capitão XV, Tatuí



Fone comercial: 15.3259-0605
Fone celular 15.9765-7554

- **Cabelos**
- Estética: Facial | Corporal
- Bronzeamento à jato
- Maquiagem definitiva



Agora também:

- Sobrancelha inteligente
- Sobrancelha para homens (com navalha)
- Alongamento de cílios
- Permanente de cílios
- Unhas postiças
- Unhas de porcelana

PACOTES corporais e faciais promocionais

- Liporedutora
- Infra vermelho
- Ultra-som

Para viver bem basta investir em você
Agende já sua avaliação

R. Padre João Fernandes, 70 | Jardim Fortunato Minghini | Tatuí
Atrás do Hipermercado Coop
www.studioeterea.com.br

**QUEM SE COMUNICA,
SE QUALIFICA!**

Elmec
comunicações



Acredite... 2011

Elmec



23 - Jucinara - Loja InOfficially, Boituva; 24 - Marisa, Gonzaga e Maria José, Fim de Ano, Concha Acústica Municipal – Praça Antonio Prado, Tatuí; 25 - Raíssa e Gustavo Antônio, Black or White, Choupana, Tatuí; 26 - Marlon e Natália, Capitain Jack- Piracicaba; 27 - Jaqueline, Capitão XV, Tatuí; 28 - Paula, Marcos, Camila, Lucas, Irany e Danilo, Casamento Lucas e Camila, Campinas; 29 - Adriana e Clóvis, Fim de Ano, Boituva; 30 - Lika e Leandro, Formatura Unimep, Clube dos Metalúrgicos de Piracicaba; 31 - Karen e Camilo, Pagode Terrabrasilis, Boituva



NÃO DÊ FOLGA PARA SUAS FÉRIAS



Piscinas:
infantis, cachoeira,
de ondas artificiais
e de bolhas
Toboáguas
Rio de correnteza
Half Pipe

Rod. SP 143 - km 3,5
Baixo Monte Alegre | Cesário Lange/SP
15.3246-1137



Jorge Barbosa Imóveis
Corretor de Imóveis
Vende, Aluga e Administra. CRECI 101451-F



Residenciais
Terrenos
Casas
Apartamentos

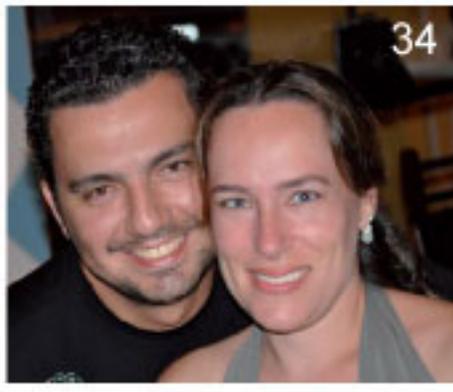
Comerciais e Industriais

Rurais

Atendimento (Inclusivo) sábados, domingos e feriados

15.3251-3627 | www.jorgebarbosaimoveis.com.br

15.9702-2880 | jorgebarbosaimoveis@terra.com.br



32 – Ivan, Inauguração da nova loja da Óticas Dez, Tatuí; 33 - Natália e André, Capitão XV, Tatuí; 34 – Alex e Ciça, República Botequim, Tatuí; 35 – Élio e Fátima, Fim de Ano, Sítio Santa Sylvania, Boituva; 36 - Michele e Rafael, Black or White, Choupana, Tatuí; 37 - Anjinho e Ingrid, Seu Gomes, Tatuí; 38 - Camila e Ana Paula, Capitão XV, Tatuí; 39 - Maria Elisa, Nanete e Estela, Sorteio de Fim de Ano, Óticas Dez, Tatuí; 40 – Laila e Camilo, Pagode Terrabrasilis, Boituva

ESPAÇO TRALLER

No **Traller** a comida é excelente a variedade é incrível e o atendimento combina com tudo isso.

15.3305-1019
Rua. Onze de Agosto, 791
Centro | Tatuí

studio
W. LOPES
Cabeleireiro

Depois

Antes

Prótese Capilar
Diga adeus à calvice!

Quimioterapia e alopecias universais. Resistente à água, de acordo com sua cor e tipo de cabelo.

- Completa privacidade
- Feito de cabelo natural
- Trabalhamos com peruca

Rua Nove de Julho, 50 | Centro | Boituva/SP | Fone (15) 3263.3478



41 – Festa de Fim de Ano, Casa do Clóvis e Adriana, Boituva; 42 – Sérgio, Lika e Lavanira, Formatura Unimep, Clube dos Metalúrgicos de Piracicaba; 43 – Amanda e Carol, Rota 11, Tatuí; 44 - Danilo e Pâmela, Capitão XV, Tatuí; 45 - Larissa e André, Seu Gomes, Tatuí; 46 – Casamento Ricardo e Flávia, Buffet Gastronômico Claudia Rauscher, Tatuí; 47 – Equipe DPaschoal, Inauguração da loja DPaschoal, Tatuí



- Cozinhas
- Home Offices
- Dormitórios
- Áreas de serviço
- Banheiros
- Home Theaters
- Ambientes corporativos



Temos também:

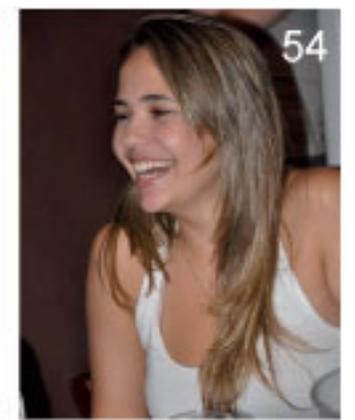
Vidros Temperados - Papel de parede - Forros
Divisórias - Pisos laminados e vinílicos - Drywall
Revestimento de gesso liso - Molduras em
gesso - Papel de parede - Cortinas - Persianas
Móveis planejados Itálnea.

Móveis que você sempre sonhou.



Loja1: Rua Chiquinha Rodrigues, 193 • Dr. Laurindo • Tatuí • 15. 3259-4500

Loja2: Rua Dr. Prudente de Moraes, 70 • Centro • Tatuí • 15. 3251-7070



48 - Carolina, Giovana, Fernanda e João Batista, Inauguração da nova loja da Óticas Dez, Tatuí; 49 - José Ilson, Inauguração da loja DPaschoal, Tatuí; 50 - Desfile de Inauguração nova loja da Óticas Dez, Tatuí; 51 - Joice e Rebeca - 8a. Corrida Rural dos Mirandas, Tatuí; 52 - Saporito, Voss, Marcelo e José Ilson, Inauguração da loja DPaschoal, Tatuí; 53 - Celso e Rita, Cazavelha, Tatuí; 54 - Flávia, Cazavelha, Tatuí

**Segurança comercial.
Proteção contra invasões.**

**Monitoramento 24 horas
Circuito Fechado de TV**

Planos a partir de:
**Sem
4X juros**
Consulte dept. de vendas



Rua 15 de Novembro 515
Centro . Tatuí
Fone 15 3251.6862
www.spi24horas.com.br

Atendemos toda região!!

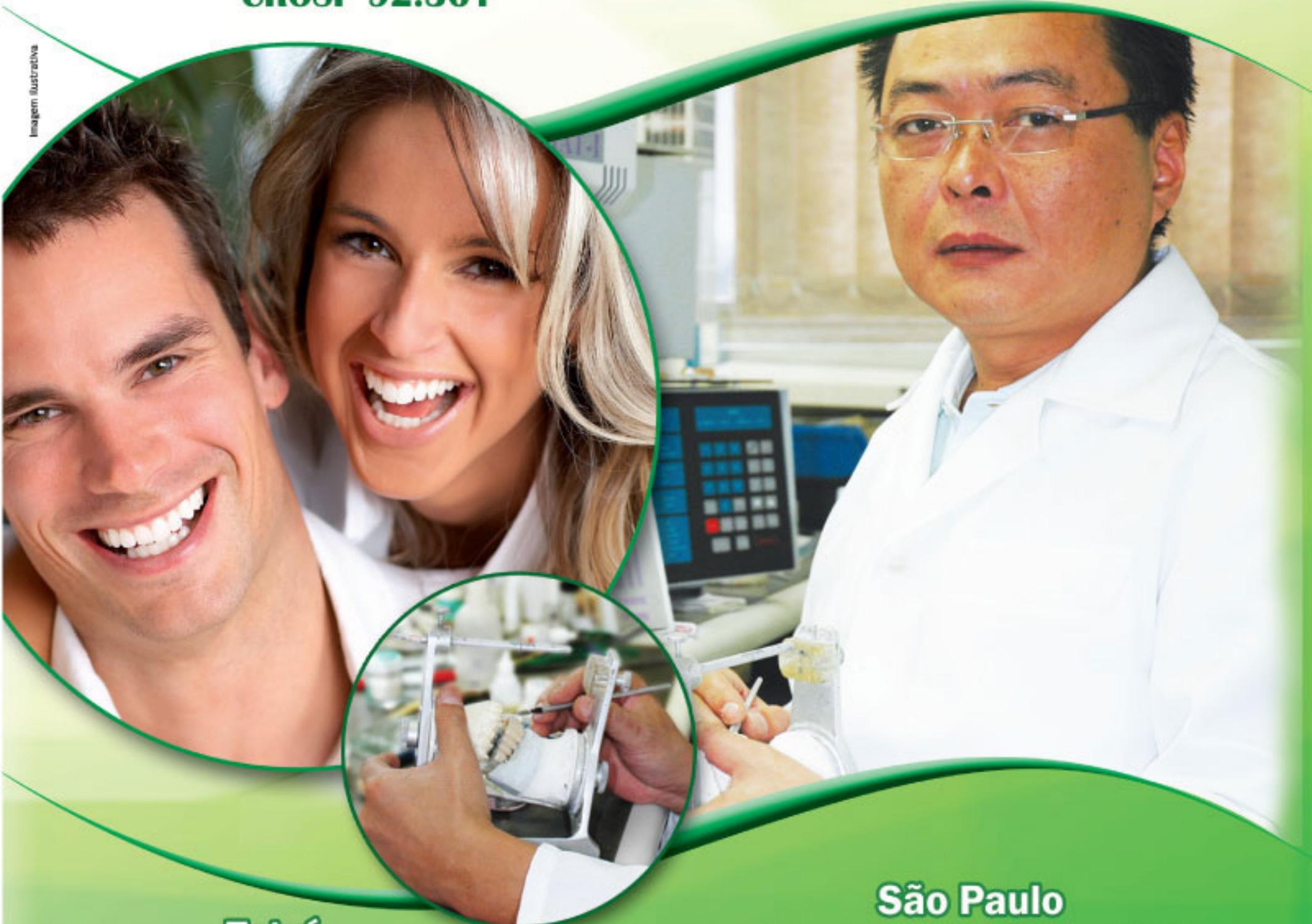


IMPLANTES

**Cirurgião Dentista &
Técnico em Prótese Dentária**

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

D^r. Akira Koza
CROSP 92.361



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



A Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga



Grupo Moreno
Plano de Assistência Familiar e Funerária



MultiMicro -Vendas e Assistência Técnica



MultiMicro Cursos Profissionalizantes



Pneu 400 - Borracharia e Centro Automotivo



Personal Pharma -Farmácia de Manipulação



Caetano Materiais para Construção



Planeta Ferramentas



Lanchonete e Pastelaria Tambelli



Cercon Brasil - Elétrica e Hidráulica



Rofep Controle de Pragas
Serviços de dedetização e Sanitização



Christen Engenheiros e Arquitetos



LA Comendador - Posto de Gasolina



Churrascaria O Costelão



Toninho do Gesso



Itauto Veículos
Comércio de veículos novos e usados



ADF Calhas - Indústria de Calhas



Estética Plenna - Estética Corporal e Facial



Beto Remoções - Transporte de veículos
leves, pesados e passageiros



Cantinho Presentes
Presentes em geral



Aquece Brasil - Aquecedor solar



Spazio do Zé - Pizzaria e Disk pizza



Coplaspel Embalagens

Vena Focus Pesquisa e Marketing:

as empresas preferidas pelo público no ano de 2010 em Tatuí



Prefeito Municipal Luiz Gonzaga Vieira de Camargo
Representado por Juanelo C. B. Ferreira



Rádio Notícia AM



Temura FM 93,9 - Rádio difusora FM



Fetische Boutique Erótica



Jô Motos- Oficina Peças e Acessórios



Tathy - Escola Técnica de Cabelereiros



Santa Cruz - Escritório de Contabilidade



Ópera Mix- Café e Restaurante



Paraíso Auto Vidros - vidros para autos



Vidraçaria Paraíso Designer



Hotel Del Fiol



SPI - Sistema de Proteção Inteligente Monitoramento 24h



Revista Hadar



Sala de Eventos Oswaldo Del Fiol



Temura FM 93,9 - Rádio difusora FM



Loja Silva - Instrumentos Musicais



Empresário do ano - Jonas Caetano Filho
Representado por Eivaldo de Souza Moreira



Nexus Eventos



Elmec Comunicações



Equipar - Som e Acessórios

11 anos premiando os preferidos de Tatuí.

Ingredientes do bolo:

- 3 ovos
- 2 xícaras de chá bem cheia de açúcar
- 1 copo de leite (250ml)
- 2 copos de farinha de trigo
- 5 colheres (café) de fermento em pó

Ingredientes do recheio (creme):

- 600 ml de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 1 gema de ovo
- Gotas de essência de baunilha, a gosto

Ingredientes da cobertura:

- 1 abacaxi picado em pedaços bem pequenos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- 100g de coco ralado

Modo de fazer a massa do bolo:

Bata no liquidificador os ovos, açúcar e o leite por aproximadamente 1 minuto. Acrescente a farinha e o fermento em pó e continue batendo por mais 1 minuto. Unte uma forma, acrescente a massa e asse em forno bem quente por aproximadamente 30 minutos ou até que fique dourada (espete com um palito e o mesmo tem que sair seco).

Modo de fazer o creme:

Leve todos os ingredientes ao fogo até engrossar, mexendo sempre para não empelotar.

Modo de fazer a cobertura:

Leve ao fogo o abacaxi com açúcar e a água até ferver bem, depois de fervido, separe a calda.

Montagem do bolo:

Regue o bolo com a calda do abacaxi e depois coloque o creme, em seguida o abacaxi picadinho cozido, polvilhe coco ralado, leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.

Bom apetite!

Bolo Gelado de Abacaxi

Em pleno verão, muito calor, sol, piscina e, certamente, muita visita. Como é bom ser lembrado, não é mesmo? Que tal preparar uma sobremesa simples, econômica e muito gostosa para saborear ainda mais o dia ao lado das pessoas que gostamos?

Anote aí uma receita muito gostosa que a nossa leitora de Boituva nos enviou, a equipe da Hadar foi até lá, seguiu o passo a passo, experimentou e aprovou. Uma delícia!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hadar? Faça como a nossa querida leitora, Josieli Cristina Soncim Camargo, da cidade de Boituva, envie um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br e brilhe com a gente!

RODÍZIO no jantar
de Terça a Domingo

e agora
no almoço

R. 13 de Fevereiro, 703 • Centro - Tatuí • Fone: 15. 3251-7716

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

Naturalle Interiores & Design

ALIPÉN



Móveis internos e externos

Uma mesa de 1 metro, 4 poltronas e 2 espreguicadeiras

Conjunto Sling várias cores a pronta entrega.

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

Persianas de alto padrão: Cascata • Rolô • Plissê • Celular • Romana • Vertical
Aberto de segunda a sábado até as 19h30

www.naturalle.com.br

Conheça nossos lançamentos

a maior espaço garden de boituva e região



R. Acácio Manoel da Silva Vianna, 313 • Boituva • 15 3263 4385

[continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros]

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

www.tapemag.com.br



Lâmpada 20W/127V
Formato espiral

R\$ **11,50***



Lâmpada 15W/127V
Formato U

R\$ **7,95***



Lâmpada 13W/127V e 220V
Formato espiral

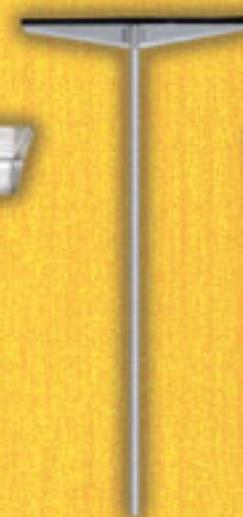
R\$ **9,90***



Lâmpada 20W/127V e 220V
Formato U

R\$ **9,10***

**Lâmpada
Incandescente
Antiinseto**



Ideais para iluminação de locais em que deseja-se a ausência de insetos, como festas ao ar livre, casas de campo e de praia e locais similares.

Produtos em geral:

Abraçadeiras, Abrasivos, Adesivos, Amortecedores, Conexões e Engates, Cordas, Correias, Escadas, Ferramentas, Gaxetas, Juntas, Lençóis de Borracha, Linha Borracharia, Linha Pneumática, Lonas, Lubrificantes, Mangotes, Mangueiras para Jardim, Mangueiras Hidráulicas, Perfis de Borracha, Registros, Rolamentos, Retentores, Vedantes, Toda Linha de Equipamentos de Proteção Individual e Sinalização.

Rua: Onze de Agosto, 1041 | Tatuí | Centro | Fone: 15. 3259-2800 Nextel: 96*60761