



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

**aproveite
essa eufória,
com alegria!**

ANO 4 • EDIÇÃO 40 • MARÇO DE 2011



Dengue:
Um balanço geral
da nossa região

PROERD:
Consciência para as
futuras gerações

Ary Toledo:
O garimpeiro
do humor

Oi Vanessa, tudo bem?
Eu vi a revista pelo site e gostei muito da matéria e da foto que foi escolhida. Gostaria de saber como posso comprar uma revista, e gostaria de agradecer pela matéria e pelo espaço que foi cedido à Luta de Braço.

Com trabalho e apoio igual ao da equipe da Revista Hadar, a luta de Braço vem crescendo cada vez mais. Obrigado, até mais!
Rogério Valentim, via e-mail.

Olá!
Eu li a reportagem na revista do mês de fevereiro, com a transformação da Luciana e fiquei encantada... como ela ficou bonita!!!! É, a gente consegue ser bonita, é só se arrumar, né?

Talvez um dia como esse, eu possa me realizar e também encontrar alguém especial, já que a revista tem grande circulação. Um abraço.
Claudinéia Apda. Peperaio, via e-mail

Olá Bernadete, bom dia!
Recebi a revista anteontem. Muito obrigada pela atenção. Já li inteirinha. Está muito bom o conteúdo da publicação.

Parabéns a toda equipe.

Abraços.

LÍVIA CAMARGO

PRODUÇÃO JORNAL NOTICIDADE

TV SOROCABA/SBT

Livia Camargo, via e-mail

Olá, gostaria de dizer que adorei a reportagem "Rabiscos" da seção numerologia. Foi muito interessante descobrir que meus inúmeros cubos desenhados, ingenuamente, no rodapé de meus livros e cadernos e, até mesmo, da lista telefônica significam um pouco de minha personalidade... Adorei!! Obrigada.

Marina Gomes, via e-mail

Primeiramente, quero parabenizar esta revista muito bem elaborada. É uma revista de nossa "terra", divulgando e informando Tatuí e região, pois nossa cidade precisava de uma revista assim. Mas lhes escrevo também para pedir uma informação, como encontrar a Revista Hadar? Eu não a vejo em bancas, ou assinaturas, etc. Sempre que a leio é em algum consultório médico ou estabelecimento comercial, a revista Hadar é exclusiva de comerciantes? Como eu poderia adquiri-la mensalmente? Um abraço a todos!
Juliano, via e-mail

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2011

Março

- 01- Dia do Turismo Ecológico
- 02- Dia do Turismo
- 03- Dia do Meteorologista, Dia dos dirigentes das Sociedades Desportivas, Culturais e Assistenciais
- 05- Dia Mundial da oração, Dia do Filatelista Brasileiro
- 07- Dia do Fuzileiro Naval
- 08- Dia Internacional da Mulher, Carnaval, Aniversário da cidade de Tietê
- 09- Dia das Sociedades de Amigos do Bairro
- 10- Dia do Telefone, Dia do Sogro
- 12- Dia do Bibliotecário
- 14- Dia Nacional da Poesia, Dia do vendedor de livros e dia dos animais
- 15- Dia Internacional do consumidor
- 17- Dia Internacional da Marinha
- 19- Dia do Artesão, Dia do carpinteiro, Dia de São José, Dia da escola
- 20- Início do Outono, Dia Internacional do Teatro para a infância e Juventude
- 21- Dia Internacional da Floresta, Dia Internacional para a eliminação da discriminação racial, Aniversário da cidade de Iperó
- 22- Dia Internacional da Água, Aniversário da cidade de Quadra
- 23- Dia Internacional da Meteorologia
- 24- Dia Mundial do Combate à Tuberculose
- 26- Dia do Cacau e do chocolate, Aniversário da cidade de Capela do Alto
- 27- Dia Internacional do circo, Dia do teatro
- 28- Dia do Revisor, dia do Diagramador
- 31- Dia da Integração Nacional

Foi mal...

A legenda correta para a premiação da pesquisa realizada pela Vena Focus Pesquisa e Marketing em Tatuí, publicada na edição de número 39 é:



foto: Fábio Molina

Jornal O Progresso de Tatuí

Carta ao leitor

Caro leitor, estamos em março. Lá se vai mais um trimestre e com ele estamos nos despedindo do verão, aguardando a chegada do outono. O tempo passa muito rápido, a gente precisa aproveitar, com alegria, intensamente cada segundo, para conduzi-lo, é assim que deve ser em todas as situações, independente da estação do ano.

Com a chegada do carnaval, todos se enchem de alegria, mas não podemos deixar de lado a responsabilidade e devemos levar com seriedade o que realmente importa da vida, para que possamos ter boas surpresas e colher sempre bons frutos.

Por isso, cuide-se, antes de dirigir não beba e fique atento às dicas que trazemos nessa edição, especialmente para que você, caro leitor, se encha de informações.

Nessa época, depois de muitos dias de chuva, carnaval e folia, não se deve esquecer do mosquito *Aedes Aegypti* transmissor da dengue, ele está presente em nossa região e deve ser combatido, é algo muito sério, grave, e precisamos nos conscientizar disso e ajudar a vigilância epidemiológica no combate dessa praga. Na região, estão sendo estabelecidas ações de conscientização e campanhas para o combate do mosquito, e a revista Hadar traz um panorama da situação dos municípios, confira na seção "Conscientize-se".

Agora, em tempos em que o sexo feminino está em destaque, trazemos uma matéria que irá falar da importância da mulher no cenário nacional. Principalmente, pelo espaço que as representantes do sexo "frágil" vêm conquistando na sociedade, como por exemplo, assumir a responsabilidade e o dever de administrar desde o nosso país, até empresas, escolas, casas e muito mais... Sem dúvida alguma, são vencedoras, e isso porque são do sexo frágil!

Já a seção "Mais Info" vai falar sobre um mito presente na sociedade, em relação a um dos alimentos mais consumidos pelo mundo, a carne de frango. Não deixe de conferir!

E para saber mais sobre a vida de um dos maiores humoristas do Brasil, leia a seção "Perfil", a revista Hadar foi até o Teatro Municipal de Cerquillo e conversou com o Ary Toledo que, com muito bom humor e descontração, bateu um papo com nossa equipe. Confira!

Para você relaxar, equilibrar corpo, alma e espírito, trouxemos uma reportagem especial sobre a milenar arte de praticar ioga e os benefícios que ela traz para as pessoas. Além disso, trazemos também a riqueza das práticas do turismo sustentável e a importância da água para as pessoas e para a natureza.

É isso aí, caro leitor, a Hadar está recheada de informações, tudo isso e muito mais espera por você. Não perca!

	MODA Fernando Pires: Mais do que sapatos, obras de arte 13
QUALIDADE DE VIDA Ioga: Bem-estar, equilíbrio e saúde 24	
	CULTURA Teatro: Lazer, cultura, diversão e emoção 44
AUTOS&CIA Como anda o trânsito na região? 64	
	UNIVERSO TEEN Confira o que vai rolar no cinema e nos games 56

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
diagramação@revistahadar.com.br

Site
Danilo Cassemiro 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
anuncieaquie@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, Rafael S. Pedroso, Marco A. Vieira de Mo-
raes, Tatiane de Miranda Covre, Wilson P. Covre,
Gustavo Camargo, Márcio e Lina

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lan-
ge, Iperô, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras,
Porto Feliz, Quadra, Tatuí e Tietê.

Tiragem
8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por concei-
tos e opiniões emitidos por entrevistados e cola-
boradores da revista, não necessariamente refle-
tem a opinião da redação e editores, assim como
não se responsabiliza pelo conteúdo de informes
e anúncios publicitários.

já foi

Inaugurou em Cerquilha, no dia 1º de março, a 7ª loja de materiais para construção da Rede Caetano. Parabéns, Cerquilha, por mais esse empreendimento!

Em Tatuí, no Conservatório Dramático e Musical "Dr. Carlos de Campos", aconteceu o 18º Festival de MPB – Certame da Canção e trouxe três convidados especiais: os cantores Ito Moreno, Ná Ozzetti e Zélia Duncan.

No dia 18 de fevereiro, ocorreu em Tatuí, a 1ª festa do pastel, em prol dos projetos sociais do Rotaract Nascer do Sol, na Faculdade Santa Bárbara.

No Museu Paulo Setúbal, em Tatuí, o grupo 'Contos e Pontos' apresentou a exposição "Literatura Bordada". A mostra foi resultado do trabalho de oito mulheres, de São Paulo e Gramado, inspirado em contos, crônicas e poesias, transformados em painéis.

No dia 20 de fevereiro, na Praça da Matriz, em Tatuí, foi realizado o evento da escolha da Rainha do Carnaval 2011. No mesmo dia, também foi apresentado oficialmente o Rei Momo e houve a apresentação da Bateria da Escola de Samba Corações Unidos de São João Novo, de São Roque, no primeiro "Esquenta Carnaval" do ano.

O atendimento ao público realizado pela Santa Casa de Misericórdia de Tatuí passou a ser realizado a partir do dia 15 de fevereiro, na Avenida Cônego João Clímaco de Camargo, onde passou a funcionar a entrada do hospital. A modificação foi feita devido à construção da nova maternidade, que utilizará o espaço onde funcionavam estes serviços.

A exposição "Tatuí, Carnaval de Todos os Tempos" foi aberta no dia 18 de fevereiro e vai até dia 8 de março, no Centro Cultural, na Praça Martinho Guedes nº 12.

A Defesa Civil de Cerquilha, através da Telefônica, disponibilizou à população cerquilhense o telefone de emergência 199. Além do fone 199, a Guarda Municipal atende ainda pelos telefones (15) 3284-1190 e (15)3384-4037, já o telefone 153 foi desativado.

No dia 9 de fevereiro, a Guarda Civil Municipal de Tatuí comemorou seus 15 anos de fundação e instalação e, em comemoração, aconteceu uma solenidade cívica na Praça da Matriz.

No dia 3 de março, o coral CollegiumMusicum, da Hungria, se apresentou no Teatro "Procópio Ferreira", em Tatuí.

vai ter

Em Tatuí, no dia 19 de março, das 7h30 até as 12 horas, haverá uma campanha de doação de sangue para o hospital "Amaral Carvalho" de Jaú, na Escola Estadual Barão de Suruí. Os interessados em participar devem apresentar um documento com foto (RG, CNH), ter entre 18 e 65 anos, pesar mais de 50 quilos, não estar fazendo uso de antibiótico, não estar de jejum, não comer comida gordurosa no dia que antecede a doação, não ser usuário de drogas, não ter vida sexual promíscua, não ter realizado tatuagem, colocação de piercing, maquiagem definitiva há menos de 1 ano, não ingerir álcool nas 12 horas que antecedem a doação, não estar grávida ou amamentando.

No dia 13 de março ocorrerá a 6ª edição da Corrida de Rua de Iperó, com largada prevista para as 8h30 em frente ao Complexo Esportivo Dito Bom.

A programação carnavalesca de Tatuí será de 5 a 8 de março, terá novamente o "Concurso Regional de Escolas de Samba", o "Vai Quem Quer", Cordão dos Bichos e o desfile dos blocos da cidade. Para encerrar bem a noite terá show com Nanda Bel e banda.

Em Cerquilha, no período de 04 a 08 de março, na Avenida Presidente Washington Luiz, conhecida como "Avenida do Samba" e no centro "Convívio", acontece o Carnaval 2011, que conta com a presença de milhares de foliões nas cinco noites de festa. Vamos rasgar a fantasia!

Em Iperó, acontece o 6º. Carnalegria e terá 4 dias de festa na Avenida Emílio Guazzellie na Praça São Jorge em George Oetterer.

Em Itapetininga, no período de 22 de abril a 1º de maio, acontece a 42ª ExpoAgro, no Parque "Millenniun".

Em Cerquilha, no dia 12 de março, no Teatro Municipal, a partir das 20h, haverá o espetáculo "Astros, patas e bananas", que é a terceira e última parte da trilogia do Grupo Katharsis. Os ingressos já podem ser adquiridos na bilheteria do teatro, sem censura de idade.

Em 02 de abril, acontece a 3ª Corrida Cidade de Cerquilha "Cidade das Rosas", com largada e chegada em frente ao Centro de Eventos, a partir das 18h. O percurso total será de 10 km.

Em Cerquilha, o torneio de Futebol Society ocorrerá no dia 3 de abril a partir das 9 h, em comemoração ao aniversário da cidade.

A cidade de Iperó receberá um cinema, na antiga Estação Ferroviária, onde será o Centro Cultural de Iperó.

Toda terça-feira das 19h às 20h, haverá reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), no Buffet & Gastronomia Claudia Rauscher.

No período de 01 a 30 de março, no museu Paulo Setúbal, em Tatuí, haverá exposição "Arte Popular" que abordará a história do Cordão dos Bichos de Tatuí. A catraca é livre, tendo como horário de funcionamento de terça a domingo e feriados das 9 às 17 h.



IMPLANTES

**Cirurgião Dentista &
Técnico em Prótese Dentária**

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

Dr. Akira Koza
CROSP 92.361

Imagem Ilustrativa



Tatuí
Rua Brigadeiro Jordão, 140
15. 3259-6343

São Paulo
Rua Tirso Martins, 100
2º andar CJ, 202 (Próximo ao metrô Santa Cruz)
11. 2532-5177

Vírus de celular?

Ele existe e é preciso cuidado!



Se a bateria do seu aparelho acaba sem muito uso ou aparecem mensagens multimídias estranhas ou, então, se a conectividade do Bluetooth é ativada e tenta se conectar com outros aparelhos de repente, seu celular pode estar contaminado por um vírus.

O primeiro vírus de celular foi descoberto em 2004, nas Filipinas e batizado com o nome de Cabir. A intenção dos hackers do meio tecnológico, inicialmente, buscava descarregar toda a bateria do aparelho e a disseminação acontecia via Bluetooth.

Esse primeiro vírus foi criado para atingir celulares que operam com o sistema Symbian, mecanismo utilizado na maio-

ria dos telefones que oferece suporte multimídia avançado.

Cerca de 70% das contaminações acontecem através do Bluetooth. Geralmente, chega uma mensagem pedindo autorização para "conversar", e no lugar do arquivo encaminhado é enviado o vírus. Ademais, através de mensagens multimídias e demais downloads os aparelhos também podem estar vulneráveis a se infectar. Os SmartPhones e Palms são exemplos de celulares que podem ser infectados com mais facilidade por conta da navegação na internet.

Há diversos tipos de vírus, os de "auto-promoção" descarregam a bateria, enviam mensagens, mudam a aparência do telefone; "os silenciosos" foram criados para obter informações como agenda telefônica; os "espiões" ou "mobile spyware" rastreiam

o que é feito no telefone, podem gravar chamadas e mensagens.

Atualmente, foi descoberto um vírus que atinge o sistema operacional Google, passa-se por um reproduzidor multimídia e envia mensagens de texto, sendo que a tarifa é paga pelo dono do aparelho.

Para prevenir e cuidar do aparelho recomenda-se não deixar o Bluetooth ativado por muito tempo, mas sim apenas durante sua utilização. Outra opção para fugir dos hackers da telefonia móvel é configurar senhas de acesso para as diversas funções do celular. Essas pequenas atitudes podem impedir possíveis invasões.



Destino VIP

Conheça Nassau

Imagine um lugar paradisíaco, cercado por natureza e inúmeros atrativos que o fizeram digno do filme 007, estamos falando da cidade de Nassau, em Bahamas, que por sua beleza é atrativo turístico e já apareceu até nesse famoso filme. O Ocean Club do filme fica na ilha de Paraíso, junto com a ilha da cidade de Nassau.

Nassau é a capital, maior cidade e centro comercial das Bahamas. Tem uma população de 260.000 habitantes, quase 80% de toda a população das Bahamas (330.000 habitantes). Chama atenção pela arquitetura colonial e colorida, exuberante da cidade, com seu clima tropical que é um dos importantes fatores para ser a maior atração turística da ilha.

A Revista Hadar vem contar um pouco para você deste lugar, para isso conversamos com o casal Renata Rosa e Renato Bertazzi, que nos contaram um pouco sobre a

viagem que fizeram, eles passaram a lua de mel, desfrutando dessas maravilhas, então, não deixe de conferir as informações, você também vai querer embarcar nessa viagem.

O casal passou nove dias no resort "Atlantis Paradise Island", o maior e mais completo resort de Nassau, além de ser muito procurado por turistas, também é destino certo de muitos americanos em período de férias.

"Realmente tem muita coisa pra fazer, tinha cassino, piscinas de diferentes temas e tipo, tobogãs, um lugar chamado Dolphin Cake, onde as pessoas podem nadar com golfinhos e vê-los, um aquário de 11 milhões de galões de água, com vários animais, que você poder nadar no meio deles também, campo de golfe, uma marina, com iates de grande porte", diz Renato Bertazzi.

Na cidade, eles também puderam conhecer o Hard Rock Café "é muito legal, a ci-

dade também possui uma variedade muito grande de lojas, comparada ao free shop de Miami, para quem gosta de consumir não deixa nada a desejar".

Se você está pensando em viajar para esse destino, prepare o bolso, em média o gasto com a passagem aérea e hospedagem é em torno de 8,7 mil dólares, a alimentação também é um pouco cara, mas é muito boa, há comidas de diversos estados e países, com cerca de 2 mil dólares você consegue comer bem, além dos gastos com passeios, como iate, jet ski, lojas, que é em torno de 5 a 10 mil dólares.

"Valeu muito a pena, é tudo muito luxuoso, cheio de espelhos grandes na entrada, recomendo para todas as idades, desde criança, para as quais também tem bastante coisa para fazer, até adultos, que podem curtir bares, boates, cassinos, dá vontade de voltar todo ano", destaca Renato Bertazzi.

Aproveite Bahamas!

Atlantis Paradise Island
Aéreo, 6 noites e seguro.
Saídas 3/Março a 27/Abril.
A partir de (R\$ 5.342)
R\$ 1.067 + 9x R\$ 475

Notas: Preços por pessoa em apto duplo saindo de São Paulo, válidos para data de publicação, sujeitos a disponibilidade e alteração sem prévio aviso. Não incluem taxas aeroportuárias e de serviços. Preços referenciais calculados ao câmbio de 08/02/2011 a R\$ 1.78 serão convertidos em Reais ao câmbio do dia do pagamento. Parcelamentos sem juros (com 1ª parcela e taxas à vista) exclusivo para pagamentos em cheques até 28/02/2011.

Rua Treze de Maio, 771 • Tatuí • www.tatuitur.com.br • Nextel: 89*30189 • Tel: (15) 3205-8484

TATUI TURISMO

TIETÊ

A cidade jardim comemora 169 anos

Neste ano, no dia 8 de março, o município de Tietê comemora 169 anos de história. A terra da lenda do Curuçá nasceu por conta da fertilidade das terras que existiam ao redor do importante rio Tietê. Além disso, também foi o rio com nome de origem indígena que significa rio grande e profundo. As águas do Tietê cortam toda a cidade.

Coincidindo com a comemoração do carnaval, neste ano, a prefeitura da cidade teve que atrasar um pouco as comemorações. O hasteamento da bandeira e as solenidades cívicas ficaram marcados para o dia 13 de março.

As festividades preparadas pela administração para a população acontecerão entre os dias 18 e 27 de março. Estando em sua 26ª edição, a FAIT, Feira Agropecuária e Industrial de Tietê trará muitos shows e atrações.

Durante a realização do evento passarão pela cidade sucesso como: Edson, o grupo Inimigos da HP, Lucas e João Pedro, Jonathan Leonardo, Rio Negro e Solimões, Maria Cecília e Roldolfo, Eduardo Costa e Angelo e Tiago. Para ficar por dentro das datas e horário, acesse o site: www.tiete.sp.gov.br.



QUADRA

Parabéns para Quadra!

Conhecida como a cidade do milho branco, a cidade de Quadra também está em festa no dia 22 de março, oficializando seus quinze anos de emancipação.

Predominantemente rural, o povoado existe desde meados do ano de 1875. Seu nome tem origem na demarcação de terras com quatro grandes cruzeiros, que foram doadas quando se construiu a primeira capela da história do município.

A sétima edição da tradicional Festa do Milho de Quadra será realizada para comemorar

o aniversário da cidade. Com início marcado para o dia 19 de março, se estendendo até o dia 23, a Praça Chico Vieira será palco das festividades.

Ademais, jogos esportivos, desfiles cívicos, um encontro de som automotivo e muito mais estarão sendo realizados durante os dias de festa.

No dia 26, na continuação da festa do Milho, haverá quermesse e show com a dupla Christian e Cristiano. No encerramento haverá um grande show com o Frei Rinaldo, da TV Século 21 e com a banda Trindade.



á em festa

No mês de março quatro cidades da nossa região comemoram seus aniversários. Algumas já completando muitos anos de vida, outras mais jovens e todas estão recebendo os parabéns da Revista Hadar. E para animar mais ainda a comemoração dos anos de história, cada município preparou festejos especiais para seus moradores.

Por isso, nossa equipe foi buscar tudo que vai rolar em todas essas cidades. Shows, campeonatos esportivos, desfiles cívicos, inaugurações e muito mais estarão esperando por todos durante o mês de março.

Não deixe de conferir!

IPERÓ

Shows marcam aniversário de Iperó

Emancipada no dia 21 de março de 1965, neste ano, a cidade de Iperó festeja 46 anos de história. Antigo distrito da Paz de Boituva, o município de quase 30 mil habitantes tem sua economia baseada na indústria, comércio e agricultura.

Na abertura das comemora-

ções da cidade, acontece pela sexta vez a corrida de Iperó. As inscrições podem ser feitas até o dia 05 desse mês através do site: www.aaspatletismo.com.br e os participantes podem participar de três modalidades diferentes. Corrida de 5 e 10 quilômetros e caminhada.

Durante os dias 17 a 23 acontecerá o Iperofest. A programação desse ano traz para a população grandes nomes da música brasileira como a dupla Henrique & Diego, Guilherme & Santiago, Leonardo, Maria Cecília & Rodolfo e Fernando

& Sorocaba. O evento vai acontecer na avenida Emílio Guazzelli no recinto em frente ao Complexo Esportivo Dito Bom.

Mantendo a tradição, entre os dias de festejos, haverá também desfile cívico e demais eventos esportivos.



CAPELA DO ALTO

Capela do Alto está em festa

A cidade de Capela do Alto está completando 46 anos de emancipação no dia 26 de março deste ano. Sobre a fundação do município, diversas histórias e lendas permeiam seu histórico. Contudo, sabe-se que o povoado começou a surgir a partir da vinda de famílias da Europa para trabalhar com a exploração e fundição de ferro.

Atualmente, a cidade tem cerca de 15 mil habitantes e está localizada a cerca de uma hora da capital.

Os festejos preparados pelo

município para comemorar o aniversário vão ter início no dia 12 até o dia 29 de março. A abertura será com o baile da escolha da rainha da Festa do Milho Verde e acontecerá no ginásio de esportes "Cleiton de Souza Oliveira".

Torneios esportivos, desfiles cívicos e inaugurações marcam as comemorações da cidade.

No dia 24, acontece a abertura da Festa do Milho Verde e da 18ª Festa do Peão de Boiadeiro. Durante os dias de evento, a população será prestigiada com diversos shows de música sertaneja.



Autoconhecimento ao seu alcance!

A numerologia pode ajudar você

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

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

Você sabe qual é seu destino?! E a sua missão nesta encarnação?! Quem realmente você é e o que veio aprender?! Por que muitas coisas não acontecem como você gostaria?! Através da Numerologia podemos também analisar o nome completo e sugerir uma mudança planejada de assinatura, caso seja necessário.

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

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

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

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

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

*Isabel Numerologista
Isabel.numeros@terra.com.br*





ciudad eterno de
MODA

SIGA AS DICAS DO MAIOR EVENTO DE MODA DO PAÍS

O São Paulo Fashion Week adianta as tendências da próxima estação



A 30ª edição do São Paulo Fashion Week ocorreu na Fundação Bial de São Paulo, entre os dias 28 de janeiro a 2 de fevereiro, comemorando 15 anos de existência. O evento contou com a presença de celebridades nacionais e internacionais, como Gisele Bündchen, Paris Hilton, Demi Moore, Ashton Kutcher e Cristina Aguilera.

O mais importante evento de moda do Brasil antecipou o que será moda no outono/inverno em 2011 e a revista Hadar trouxe tudo o que você precisa saber, fique atento, essas peças vão invadir o seu closet e /ou guardar roupas.

As maiores novidades são a mistura de texturas e tecidos nas combinações, são variações incríveis, que prometem vir com tudo,

no outono que está por vir, a mistura de renda e couro, por exemplo, está em alta.

O macacão continua em destaque no inverno, e paetês e pedrarias chegam dominando os looks de festas. As peles e transparência também aparecem, em peças inteiras ou detalhes: golas, mangas, dando um visual diferente e bonito.

As saias também estão com tudo, de todos os comprimentos, principalmente as midi, não tenha medo de usá-las, principalmente se você tiver pernas grossas, elas cairão super bem em você. As caças skinny e cenoura passam a assumir comprimentos mais curtos e a vestir novamente as brasileiras.

Estampas de diferentes estilos, tamanhos e formas também compõem as novidades do outono/inverno, as cores dessas novas estações são vivas como o laranja, vermelho,

amarelo e tonalidades de azul e verde, além do preto, branco e cinza que nunca caem de moda e combinam com qualquer cor que você queira combinar.

Os laços, topes e drapeados aparecem em vestidos em diferentes tamanhos, dando formas mais ousadas para cada silhueta.

Está na moda reinventar, para isso não é necessário comprar roupa nova, fique atento às dicas, busque em suas roupas, monte conjuntos e comece a andar pelas ruas com as suas peças que farão a moda das ruas.

As dicas irão ajudá-lo a compor um visual mais moderno e sofisticado, mas fique atento primeiro ao seu estilo e tipo de corpo, pois não é tudo que está na moda que fica bem em todo mundo. O importante acima de qualquer moda é sentir-se bem e realçar a beleza de cada mulher, com uma roupa ou tendência de moda. Fique atenta às nossas dicas e arrase sempre!





Sofisticação para os pés

Conheça Fernando Pires, o estilista de calçados que está com tudo!

Fernando Pires nasceu em 15 de fevereiro de 1954, em São Vicente-SP, formado pela faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAU) de São Vicente, em 1976. Seu destino começa a tomar outro rumo quando acompanhava um projeto da sede de uma fazenda no interior de São Paulo, sua cliente, ao ver seu interesse por moda, sugeriu que ele criasse sandálias para comercializar no litoral de São Paulo, ele seguiu com tudo essa ideia, daí surgiu a "Ponto de Apoio", onde ele começa a mostrar seu talento como estilista de calçados.

No final de 1989, ele sente vontade de voltar para a arquitetura, mas graças aos seus ex-funcionários, ele se mantém no mundo da moda e cria a Fernando Pires, apesar de não deixar de lado a sua formação, ele investe na

sua vocação, tanto que é conhecido como "Arquiteto dos pés".

A marca Fernando Pires o consagrou, e é com ela que até hoje, ele possui fama e prestígio, conquistando o gosto dos brasileiros e, principalmente, das brasileiras, expandindo-se cada vez mais.

Em 1990, ele se entrega na criação dos primeiros modelos e começa a desenhar e a fazer sapatos arrojados, saltos altíssimos e plataformas acrílicas para todo o Brasil, com isso, o sucesso se torna certo em sua carreira.

Por falar em sucesso, qual será a sua fórmula? Certamente, é pelo fato de a sua coleção não ter nada de simples, abusar das cores e detalhes mais modernos e elegantes que podem ser criados para dar mais atenção aos pés dos homens e mulheres que usam sua

marca, além da criação de bolsas, também super modernas e cheias de detalhes que fazem toda a diferença.

O reconhecimento surgiu por criar sapatos femininos, com isso calçar diversas celebridades, entre elas: Madonna, Hebe Camargo, Priscila Fantin, Deborah Secco, Zezé Di Camargo, Xandy, Regina e Gabriela Duarte, Adriane Galisteu, Carla Perez, Cláudia Raia, entre outras, além disso, ele possui calçados para composição do figurino de desfiles, telenovelas e teatro.

Hoje, ele possui uma movimentada loja própria na região dos Jardins, em São Paulo. E seus sapatos são, sobretudo, modelos originais, que podem ser encontrados em 10 lojas multimarcas no Brasil e duas lojas no exterior: uma na Austrália e outra na Turquia.

Dia da Suellen



A história da nossa realizada deste mês veio em uma maré de sorte, dois anos após preencher um cupom na Festa do Lar São Vicente de Paulo, em Tatuí, Suellen foi sorteada pela revista Hadar. Quando entramos em contato com ela, ficamos sabendo que a sua vida mudou muito, apesar de muito nova, com apenas 20 anos, ela havia se casado há poucos dias. A sorte veio sorrir para ela e começamos com dedicação e carinho, mais uma corrida para realizar os desejos da nossa realizada.

Primeiro conversamos com ela e vimos que ela é uma mulher de muita garra, muito batalhadora, ela trabalha como ajudante de produção em uma empresa de Tatuí e, enquanto muitos ainda dormem, ela já está em pé, levanta às cinco e meia da manhã e trabalha até as três da tarde, somente após esse horário conseguimos levar a Suellen às lojas para escolher os seus presentes.

Para realizar o seu sonho, primeiro, conseguimos um vestido curto na cor creme, com figuras em cinza escuro, justo no busto e solto no restante de seu corpo, muito lindo, o que a valorizou, deixando-a mais bonita, ele foi doação da *Boutique Daza*, que nos atendeu com muito amor, suas roupas são lindas e Suellen pôde escolher o vestido do seu gosto, depois passamos na *loja Celina Piedade*, que a presenteou com uma maravilhosa sandália no estilo plataforma, em tom castor, com detalhes dourado na frente, combinando muito bem com o seu vestido e com ela. Para completar o look, a *loja Mídia Biju* também marcou presença, doou anel, brinco e pulseira, tudo em prata, com detalhes em strass, um luxo!

A *Perfumaria Sumirê* doou um kit de maquiagem: pó, base, blush, sombras com tons de rosa e azul bem claro, rímel e lápis, tudo para deixar a Suellen sempre linda, a *Fetichê Boutique Erótica* também doou um lindo conjunto de lingerie, na cor bege claro, com detalhes em rosa, bem delicados, além de uma calcinha cor de pele.

Quem também colaborou foi a *Óticas Peixoto*, que doou um lindo par de óculos de sol, na cor marrom.

A *loja Afinidade Trajes e Acessórios* contribuiu com uma charmosa bolsa, na cor marfim, completando seu visual.

Pensa que acabou? Ainda não, pelo contrário, que tal uma transformação para a Suellen? Foi isso que o *Studio Ka* proporcionou. Primeiro foi feito um peeling de cristal, pela Karina, depois a Solange fez uma massagem relaxante, primeiro com creme massageador de chocolate e por fim aplicou-se um gel redutor.

Depois, a Alba Mariela fez um design na sobrancelha, aí foi a vez da Elaine caprichar nas unhas, e não foi feita de forma simples, primeiro ela usou a técnica da francesinha e depois fez ainda florzinhas pintadas à mão.

Agora é a vez do cabelo, e com isso, entra em destaque a Viviane, que pintou as madeixas da Suellen, deixando-as ainda com mais brilho e hidratadas.

A pedicure Solange usou renda e luna para deixar as unhas dos pés da nossa realizada bem branquinhas. Depois, foi a vez de a Karina cortar e hidratar os cabelos de Suellen, o corte foi repicado para dar mais movimento ao cabelo e a hidratação foi para dar mais força e brilho. Por último, a maquiagem também ficou por conta da Karina que usou tons de marrom com dourado e um batom neutro para realçar os olhos.

Depois, Suellen e o marido ganharam um delicioso jantar no *Seu Gomes, Pizza e Bar*, onde puderam comemorar o dia maravilhoso que ela ganhou, ao som de uma boa música e um atendimento excelente.





Stúdio Ká



Boutique Daza



Seu Gomes Pizza e Bar



Óticas Peixoto

15



Fetichê
Boutique Erótica



Perfumaria Sumirê



Celina Piedade



Mídia Bijú



Afinidade Trajes
e Acessórios

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade: Celina Piedade, Rua Onze de agosto, 50 – Centro, Tatuí, (15) 3251-5991, Loja também em Itapetininga, Rua Silva Jardim, 571- Centro, (15) 3272-3590; Mídia Bijú, Rua Onze de agosto 172- Centro Tatuí, (15) 3251-5413; Afinidade Trajes e Acessórios, Rua Cônego Demétrio, 307, Centro Tatuí, (15) 3251-7530; Fetichê Boutique Erótica, Rua Onze de agosto, 649- Centro Tatuí, (15) 3259-3676; Perfumaria Sumirê, Rua Onze de agosto, 387- Centro Tatuí, (15) 3259-2307/ (15) 3259-6335; Óticas Peixoto, Praça da Matriz, 3 – Centro Tatuí, (15) 3259-7878/ 3251- 4735; Boutique Daza, Rua Onze de agosto, 63- Centro Tatuí, (15) 3305-2121; Seu Gomes Pizza e Bar, Avenida Salles Gomes, 149 – Centro Tatuí, (15) 3305-2999/ (15) 7812-6443/ ID:119*79580; Studio Ka, Rua Professor Adauto Pereira, 112, Vila Minghini, Tatuí (15) 3251-9265 e Josué Fotógrafo (15) 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.

Baby Bumbum



1. Calça Jeans VR / Camiseta CIA GOTA
2. Bermuda Bebela / Casquinho Jossancle

Baby Bumbum
Tatui - Rua Prudente de Moraes, 218
(15) 3251.2084

Street Wash



1. Boné DC
2. Truck INDEPENDENT
3. Rolamento INDEPENDENT

Street Wash
Tatui - Rua 11 de Agosto, 149-B
(15) 3259.3865

One Store Marisol



Lançamentos Outono / Inverno

One Store Marisol
Tatui - Rua Prudente de Moraes, 490
Rua Cel. Lúcio Seabra, 512
(15) 3251.6986 / 3259.1091

A Econômica



Casacos / Jaquetas e toda coleção outono/inverno

A Econômica
Tatui - Largo do Mercado, 39 - (15) 3251.8734

Kanguru Bolsas e Acessórios



Linha de mochilas completas, infantil e juvenil

Kanguru Bolsas e Acessórios
Tatui - Rua XV de Novembro, 299
(15) 3251.8151



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

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

Pedras e granitos decorativos
Marmoraria São Judas Tadeu
 Loja 1: Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 85 - Tatuí
 Fone: (15) 3251-4672 / 3259-0333
 Loja 2: Av. João Pilon, 184 - Cerquinho
 Fone: (15) 3384-4001

Portas, esquadrias e ferragens
RGM Madeiras e Esquadrias
 Rua Julia de Mello, 451 - Tatuí
 Fone: (15) 3251-1410
www.rgmmadeiras.com.br

Verde é melhor

Acompanhe os benefícios do paisagismo

Ao entrarmos em uma sala vazia e, na sequência, numa outra com um vaso de flores, sentimos de imediato uma agradável alteração sensorial.

Há alguns anos atrás, o paisagismo não era tão valorizado. Atualmente, observamos uma maior preocupação com a beleza dos edifícios, com os seus entornos e os seus jardins.

É imensamente mais agradável estarmos em um quintal com plantas e forrações verdes, do que em um com apenas revestimento cerâmico e muros cegos. É importante lembrarmos a importância das áreas permeáveis. Essas áreas são as responsáveis pela diminuição do calor e também por parte significativa do escoamento das águas das chuvas. A falta de espaços verdes resulta em enchentes e inundações. Em resumo, se você aumentar a quantidade de área de gramado em seu quintal, estará diminuindo o desconforto térmico de nossa cidade. Pense sempre na cidade como uma imensa colcha de retalhos, sendo cada terreno uma parte do todo. Se todas as "partes" fizerem um pouco, o todo automaticamente estará com o problema solucionado.

A matéria deste mês traz uma reforma no paisagismo de um quintal. Acompanhe as fotos de antes e as de depois.



Dicas:

1. Se você não tem a disciplina para cuidar da rega das plantas, não se preocupe, existem espécies que não necessitam de regas frequentes, como as cactáceas.
2. Contrate um profissional habilitado para desenvolver um projeto paisagístico. Plantas trazem relevantes melhoras estéticas para as residências e, principalmente, para os comércios.
3. Para quem não gosta dos cactos e ama os jardins, existe a irrigação automatizada, que traz economia de água e um excelente cuidado para as plantas.
4. Se necessitarmos de praticidade e de rapidez, existem harmonizações que dispensam a necessidade de canteiros. Temos a possibilidade de trabalharmos com a forração, com os vasos e com o paisagismo vertical, instalados nas paredes e muros.

Veridiana Pattinelli
www.arqprojetos.arq.br



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

Bicos de corte
Maçarico
Regulador de pressão
Tocha MIG
Arame MIG

Produtos originais White Martins você só encontra na representante autorizada

WHITE MARTINS
REPRESENTANTE
Tatuí • Itapeva • Boituva • Itapetininga

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



Quartos Pequenos

Para ter o seu cantinho como sempre quis, gastar muito não é sinônimo de conforto. De nada adianta gastar fortunas na decoração com uma cama cara, móveis, piso chique, etc. É necessário saber combinar de acordo com o estilo.

Os quartos pequenos podem parecer desconfortáveis, entretanto, com algumas técnicas e conceitos de design, podem enganar os seus olhos e fazer com que pareçam ser muito maiores e espaçosos.

Algumas soluções para quartos pequenos envolvem técnicas de cores, arrumação e iluminação. Veja as dicas que dão melhores resultados:

- Cores claras deixam o quarto com maior aparência. Paredes com cores claras e brilhantes são mais reflexivas, passando a sensação de local aberto e arejado. Isso maximizará o efeito criado pela luz natural;

- Tenha pelo menos alguns móveis da mesma cor das paredes. Até mesmo móveis maiores, como armários ou guarda-roupas. Eles se misturam com a parede, dando a impressão de não ocuparem espaço;

- Deixe a luz natural tomar conta do ambiente, você vai se surpreender. Caso não haja muita luz natural, adicione iluminação que simule. Luzes amarelas (incandescentes) são muito mais relaxantes do que as econômicas.

- Mantenha o quarto sempre limpo e organizado. Não há nada que reduza mais o tamanho de um ambiente do que lixo e desorganização. Com cada objeto no devido lugar, a sensação é de um local mais "aberto";

- Os espelhos podem deixar o seu quarto maior. Imagine um foco e deixe os espelhos voltados a este foco, causando a ilusão de profundidade. Os espelhos também refletem as luzes naturais e artificiais, durante o dia ou à noite, deixando o quarto ainda maior.

Um quarto não deve apenas apresentar boa aparência, ele também precisa oferecer um ambiente confortável.

*Rafael Christen
Arquiteto e Urbanista*



Aparência melhor com toques de decoração

19

Christen
engenheiros e arquitetos



- Projetos -

- Residenciais
- Comerciais
- Reformas
- Maquetes
- Paisagismo

Pioneira na arte 3D

FAÇA-NOS
UMA VISITA!!!



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

DWC

E o Sol brilha ardente!

*No céu límpido brilha o sol ardente,
Corre a brisa cheirosa, ondeia o mar.
Riscos de luz bordam a água docemente
Refulge a areia branca ... Ela a esperar.*

*Derrama o pranto atroz, profusamente,
O seu coração bate a soluçar.
No céu límpido brilha o sol ardente,
Corre a brisa cheirosa, ondeia o mar.*

*Pela úmida praia andava tristemente,
Sucumbia no mar azul seu fosco olhar,
Quando sentiu o odor, de repente...
Era ele, seu amor, a retornar.
No céu límpido brilha o sol ardente!*

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



Elmec[®]
comunicações

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

Qualidade de Vida



Transtorno BIPOLAR do humor

Da euforia à depressão... Assim é a vida de quem sofre desse mal!

Muito se fala, porém pouco se sabe sobre a doença, de repente somos portadores dela e nem imaginamos que somos. O paciente que sofre de distúrbio bipolar pode chegar ao extremo da depressão, até de tirar sua própria vida, e no outro extremo, o da euforia de tentar escrever um livro num só dia.

Para esclarecer sobre essa doença, a Hadar conversou com a médica psiquiatra, Maria Paula Morelli Natal, CRM-83245 SP, que com muito profissionalismo e ética, nos esclarece sobre o assunto. Confira!

Hadar>> O que é Bipolaridade?

Dra. Paula>> Bipolaridade ou Transtorno Bipolar do Humor é uma doença que acomete pessoas de todas as idades, de forma mais ou menos grave, mas que tende a se cronicar, mesmo com tratamento instituído. Alternam-se fases depressivas e fases eufóricas, sendo que existem quadros mistos (dois tipos de sintomas ao mesmo tempo). Essa doença era chamada antigamente de Psicose Maníaco-Depressiva e muitas tratadas erroneamente como esquizofrênicas ou somente depressivas.

Hadar>> Quais os sintomas?

Dra. Paula>> As pessoas podem ter, nas fases depressivas, angústia, desinteresse e desmotivação, apatia, lentificação motora e de pensamento, alteração do sono, apetite e libido com presença ou não de tendências suicidas. Nas fases eufóricas, perda importante do sono, irritabilidade excessiva, grande mudança de comportamento com discurso aumentado, libido excessiva e tendência aos excessos (compras, gastos, atitudes desenfreadas). Nos quadros mistos, esses sintomas podem existir e se alternarem dentro do mesmo dia. Tanto na fase depressiva como eufórica pode haver comprometimento da realidade e senso crítico.

Hadar>> Como podemos evitá-la?

Dra. Paula>> Não temos meios de evitá-la, mas o diagnóstico precoce ameniza o curso e gravidade dos quadros. A aceitação por parte da família e do próprio paciente é, portanto, fundamental.



Hadar>> O excesso de estresse do dia a dia pode causar essa doença? Ou é hereditário?

Dra. Paula>> Todas as doenças mentais são hereditárias, mas elas podem ou não se manifestar dependendo de uma série de condições, entre elas todos os tipos de estressores, desde a vida intraútero. Condições ambientais desfavoráveis e uso de substâncias como drogas, álcool e medicamentos para emagrecer, podem estar envolvidos no desencadeamento da doença. É muito comum as mulheres apresentarem o primeiro quadro após gravidez ou no pós parto.

Hadar>> Como ela é diagnosticada?

Dra. Paula>> Não existem exames laboratoriais e de imagem para o diagnóstico, este é feito através da história clínica minuciosa por um especialista, sintomas relatados pelo paciente e seus familiares.

Hadar>> Quanto tempo dura em média cada período de crise? São períodos de mesma duração? Como são caracterizados?

Dra. Paula>> Esses períodos duram de dias a meses consecutivos, podendo alternar com períodos de eutímia ou equilíbrio do humor. Portanto, são quadros variados quanto à duração e quanto à gravidade. Uma pessoa pode dormir depressiva e acordar com tendência à aceleração (euforia). Mas para preencher os critérios dos diagnósticos ela tem que ser avaliada na consulta médica.

Hadar>> Por que a maioria das pessoas que possuem a bipolaridade não sabe que têm a doença?

Dra. Paula>> Hoje, a Psiquiatria fala em espectro bipolar, ou seja, são vários quadros dentro de um só. Por terem sintomas por vezes menos graves, algumas pessoas não se dão conta que suas flutuações de humor sejam patológicas.

Quando o autocontrole sobre as emoções ou comportamentos está comprometido, talvez esteja na hora de falar com o médico.

Hadar>> Existem dois tipos de bipolaridade, qual o mais comum?

Dra. Paula>> Não existe tipo mais comum, apenas que os sintomas depressivos, talvez, sejam mais fáceis de serem diagnosticados e percebidos. Quadros mais graves podem necessitar de internação psiquiátrica, pela dificuldade em manter o paciente em casa.

Hadar>> Como é o tratamento dessa doença?

Dra. Paula>> O tratamento é feito com drogas que busquem a estabilização do paciente, ou seja, que tentemos mantê-lo fora da depressão e da euforia, com maior controle sobre seu comportamento. Cada caso é avaliado em especial, muitas vezes sendo também administradas drogas de acordo com a fase, como antidepressivo na fase depressiva. Como já foi dito, o apoio familiar, a aceitação do paciente, a boa relação com o médico e o tratamento psicológico são fundamentais.

como eliminar a olheiras?

Dicas e tratamentos estéticos que prometem sumir com as olheiras

Pensa que maquiagem é a única solução para se livrar das indesejadas olheiras? Quer uma forma de combatê-las? Primeiro você precisa saber a causa do problema e seguir as nossas dicas.

Sabe por que você tem olheiras? Elas são resultado de alta concentração de melanina, ou consequência do congestionamento de vasos capilares da região em torno dos olhos, onde o problema se torna visível.

Mas esse problema tem solução. Existem muitos tratamentos estéticos que podem ser eficientes. Preocupada com a sua beleza e autoestima, a Hadar procurou dicas para você combater o famoso aspecto de "panda" dos seus olhos.

Alguns fatores que podem causar o problema: cansaço, alergia, envelhecimento, excesso de sol e noites mal dormidas. Compressas caseiras, cosméticos e, até mesmo, injeções com substâncias químicas, laser ou cirurgia plástica, podem solucionar o problema.

Primeiro você deve tentar soluções naturais e cremes, se não resolver, é preciso apelar para um tratamento estético eficaz, existe um para cada tipo de olheira, confira:

O laser pode ser uma alternativa, principalmente se o aparecimento delas for por excesso de melanina, que clareia as olheiras, os resultados são rápidos e podem ser notados logo após a primeira sessão. O laser Starlux IR, além de clarear, pode deixar a pele com mais firmeza e estimular a produção de colágeno.

O preenchimento com ácido hialurônico é muito indicado para quem tem pouca gordura na região dos olhos, dando o aspecto de olhos fundos, com a sombra escura, em apenas uma sessão ele diminui a transparência da pele e resolve o problema, além de estimular a produção do colágeno.

A Carboxiterapia é indicada para quem possui o problema, associado à flacidez e

linhas finas em volta dos olhos, cerca de 15 a 20 aplicações realizadas uma vez por semana mostram-se eficazes, além de reduzir a produção de olheiras, ela estimula a produção do colágeno, o que suaviza as marcas de expressão.

Há também as picadas de vitamina K1 injetável, elas atingem os vasinhos que são muito finos e difíceis de serem atingidos com o laser, após a aplicação do creme anestésico, são aplicadas cerca de oito injeções em toda a extensão da mancha, são sessões de 15 minutos e cerca de 15 dias de intervalo; o procedimento causa inchaço, com cerca de 24 a 48 horas, mas os resultados já podem ser vistos na primeira sessão, até que haja novos rompimentos.

A solução mais radical é a cirurgia plástica, mais indicada quando há bolsas de gordura em excesso, nomeada como bioplastia, ela requer anestesia local e, após a cirurgia, é recomendado o uso de compressas geladas durante 24 horas, e o uso de óculos escuros, nesse período o roxo fica bastante intenso, e o resultado aparece apenas após um mês.

YOGA Milenar e contemporânea

A prática e os benefícios da Ioga através do tempo

Equilíbrio, respiração, concentração, força. A prática milenar que faz harmoniosa a relação entre corpo e espírito. Não é um exercício, e sim, uma filosofia, uma ciência que possui diversas metodologias para sua aplicação e prática. Não se sabe ao certo a data em que a Ioga foi criada, mas acredita-se que ela faz parte dos costumes das primeiras civilizações do vale do Indu, desde cerca de 5.000 anos a. C.

A linha clássica da Ioga é chamada de Hatha Ioga, e, segundo Alexandre Palmeira, professor de Ioga há mais de 18 anos, os benefícios estão relacionados ao trabalho conjunto entre corpo e mente, acredita-se que uma mente tranquila, sem tempestades e vendaval deixa o corpo em seu eixo perfeito de saúde. "Eu ensino como trabalhar a mente e dominá-la para que o corpo físico não sofra", destaca.

De acordo com o mestre, através dos Asanas (posturas), Pranayamas (respirações), Pratyahara (abstração dos sentidos), Dharana (concentração) e Dhyana (meditação), o aluno consegue, com muita disciplina, aos poucos, guiá-lo ao Samadhi (absorção total). Esse último é o estágio final que todo praticante almeja na vida alcançar.

A Ioga se tornou uma das atividades que mais está crescendo no mundo todo. Os resultados positivos relacionados a sua prática fazem com que do oriente ao ocidente milhares de pessoas passem a praticá-la. Dados

apontam que no Brasil existem atualmente 5 milhões de praticantes.

Marina Fontanelli, estudante universitária, diz ter buscado o Ioga porque era uma pessoa de difícil concentração. "Eu era também apegada às coisas externas, tinha uma preocupação demasiada em agradar os outros e, além disso, era um pouco sedentária". Segundo ela, a decisão de começar a fazer Ioga foi o início de uma busca em se conectar consigo mesma, além de melhorar o físico.

Alguns entre os inúmeros pontos positivos da Ioga estão relacionados à perda de calorias, aumento da força e da flexibilidade, melhora a postura, a circulação, o fôlego, fortalece músculos, osso, tendões e ligamentos, reduz a ansiedade, equilibra diversos hormônios, ativa os vasos linfáticos eliminando toxinas, alivia o estresse, entre muitos outros benefícios.

"O Ioga não é uma fórmula: pratico e sou uma pessoa completa", afirma Marina. A estudante diz ser preciso a prática com frequência e com o intuito de melhorar cada vez mais, sem pressa. Ademais, Marina aponta que o

mais difícil é que a filosofia da Ioga precisa ser praticada o dia inteiro. "Não é apenas uma aula, é uma transformação interna que para ser alcançada precisa estar com você o tempo todo", completa.

Segundo Alexandre, quem estiver disposto a praticar deve estar preparado para algo maravilhoso e único. O professor explica que trabalha com os limites de cada um. E finaliza: "cada ser humano é único e precisa de algo especial do Hatha Yoga, pois essa prática do Hatha Yoga leva ao amor, o amor por si e amor pelo mundo em que vive e o amor por todos que amamos".



www.Revista hedar .COM .BR

Visite!

Elmec



25



Agora com
Manipulações
Homeopáticas

Em breve
novas instalações

Cristiane de Oliveira Teles

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

*Garantia e qualidade
na sua prescrição médica.*

Matriz: Rua Capitão Lisboa, 675 • Centro • Fone: 15. 3251.2331 | Filial: Av. São Carlos, 234 • Dr. Laurindo • Fone: 15. 3205.3100 • Tatuí • SP

Emec

Desnutrição

Como combater esse mal?

Entenda o problema!

Saiba como identificar

A desnutrição é um problema que ocorre quando o organismo se encontra em carência de nutrientes (macronutrientes e micronutrientes), não capaz de suprir as necessidades do nosso organismo.

Os fatores que podem acarretar a desnutrição são: dietas desbalanceadas, má alimentação, anorexia, má absorção dos nutrientes por parte do intestino, perda excessiva de nutrientes provocada por alguma doença, insuficiência renal e outros agravantes.

A desnutrição é mais comum em pessoas de baixa renda que não conseguem se alimentar adequadamente, ou seja, não conseguem ingerir vitaminas e minerais suficientes para suprir as necessidades fisiológicas. No Brasil, por exemplo, o nível de desnutrição, quando comparado ao dos Estados Unidos, é altíssimo, pois o nível socioeconômico dos dois países é bem diferente. Embora o Brasil seja um pouquinho desenvolvido, ainda existem muitas crianças morrendo de fome nas regi-

ões mais pobres do país. Mas se compararmos o Brasil com a África, podemos dizer que o Brasil não tem desnutrição. Pesquisas comprovam que a cada um minuto, morre uma criança por desnutrição infantil.

A desnutrição não só ocorre em pessoas de baixo peso, mas também em pessoas com sobrepeso e obesidade, pois nem sempre traduzem um bom estado nutricional. Muitas vezes, consomem as chamadas calorias vazias, que não possuem nutrientes adequados. O consumo elevado de alimentos industrializados e práticos, como bolachas, sanduíches, salgadinhos e refrigerantes também colaboram para o aumento de peso e para deficiências de ferro (anemia), vitaminas do complexo B, cálcio, entre outros componentes necessários para o bom funcionamento do corpo.

As pessoas desnutridas estão mais propensas a ter doenças, pois esse problema debilita o sistema imunológico facilitando o aparecimento de doenças oportunistas.

Para reverter o quadro de desnutrição é necessário adotar uma dieta equilibrada, a fim de manter a quantidade adequada dos macro e micronutrientes, e da água essencial para o nosso organismo e ainda combater a perda de peso e, em muitos casos, ingerir complexos vitamínicos.

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista
CRN:22509



Você conhece o **AQUA PILATES?**



A nova promessa de saúde, bem-estar e equilíbrio

O Aqua Pilates, hidropilates ou simplesmente pilates na água é baseado por exercícios de alongamento, ele utiliza-se basicamente do próprio peso do corpo para agir sobre todo o organismo, sem restrições de idade, é realizado com as mesmas técnicas do pilates comum.

Ele promete aumentar a força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura, corrigindo vícios e ainda previne vários tipos de lesões. O Aqua Pilates é uma evolução do Pilates, ele veio sendo desenvolvido, até chegar nessa versão, que é a novidade do esporte.

Na água, devido a perda de 70% do peso original, as articulações ficam mais flexíveis e permitem movimentos com

maior amplitude, com menor resistência, já que o corpo está bem mais leve.

Se os exercícios estiverem aliados a uma temperatura em torno dos 30 graus, promovem também o relaxamento do corpo. Os benefícios dessa prática não param por aí, ele melhora o equilíbrio, a força e a concentração da pessoa.

Basicamente, o Aqua Pilates procura reequilibrar as cadeias musculares, alongando o que está curto e fortalecendo aquilo que está fraco.

Com a ajuda de acessórios de flutuação, esse esporte consegue trabalhar exercícios de aquecimento, equilíbrio, fortalecimento das pernas e braços, abdominais, costas, torções, alongamentos, relaxamentos e soltura muscular, em apenas uma aula, que pode ser

individual, em dupla ou em grupo.

Já é muito procurado por idosos e mulheres grávidas, por ser um exercício sem contra-indicações e com baixíssimo impacto, além disso, ajuda a mulher grávida a recuperar a forma, além de continuar a movimentar o corpo de acordo com o mês de gestação.

Como praticar e onde, fica a critério do aluno, mas com tantos benefícios você não vai ficar de fora, não é mesmo? Você pode escolher uma academia e um profissional adequado, para experimentar a técnica e sentir na pele as vantagens. Mas não se esqueça de levar seu exame médico, ele é essencial para qualquer prática esportiva, e não faça exercícios sem o acompanhamento de um profissional qualificado!

27

Ondaviva
ESPORTE, RECREAÇÃO E ACADÊMIA

- Hidro Alongamento
- Hidro Jump
- Mix Natação

Novidades para 2011

- Academia
- Ginástica
- Hidrogenástica
- Hidroterapia
- Natação
- Yoga



Amigos até embaixo d'água

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

DENGUE
SE VOCÊ AGIR,
PODEMOS
EVITAR.

O Brasil em guerra con

A região também está em alerta,

Verão significa calor, praia, pouca roupa, sorvete...mas, com o verão, chegam também ameaças como a Dengue. Muito conhecida dos brasileiros, esta doença, em sua forma mais violenta, pode levar à morte. É a chamada Dengue Hemorrágica.

Não é à toa que municípios, estados e o Governo Federal unem esforços para combater o mosquito *Aedes aegypti*, principal vetor da doença. Campanhas de conscientização, prevenção e educação, além de ações específicas, são realizadas para eliminar o mosquito e suas larvas, que se desenvolvem em água limpa e parada. Saiba agora o que está sendo feito na guerra contra a Dengue,

Prevenção

O site do Ministério da Saúde traz dicas importantes e simples para combater a doença. Entre as orientações, coisas básicas e fáceis de serem seguidas, como não deixar acumular água sobre a laje, manter o saco de lixo bem fechado e fora do alcance dos animais até o recolhimento pelo serviço de limpeza urbana e manter a caixa d'água completamente fechada para impedir que vire criadouro do mosquito. Além disso, é importante manter bem tampados tonéis e barris d'água. O ministério destaca o cuidado com os vasos de plantas, que devem ter a água substituída por areia e adverte: "se você não colocou areia e acumulou água no pratinho de planta, lave-o com escova, água e sabão. Fazer isso uma vez por semana. Colocar o lixo em sacos plásticos e manter a lixeira bem fechada. Não jogue lixo em terrenos baldios. Lavar principalmente por dentro, com escova e sabão, os utensílios usados para guardar água em casa, como jarras, garrafas, potes, baldes, etc".

Sintomas

Depois da picada do mosquito com o vírus, os sintomas se manifestam normalmente do 3º ao 15º dia. Esse período é chamado de incubação. O tempo médio de duração da doença é de cinco a seis dias. É só depois do período de incubação que os sintomas aparecem.

Alerta pelo celular

O Ministério da Saúde iniciou no dia 4 do mês de fevereiro uma nova estratégia de prevenção e conscientização na guerra contra a

Dengue: o envio de mensagens para os telefones celulares de moradores de 36 cidades de 11 estados.

Os torpedos serão enviados para os 24 municípios em situação de risco de surto, apontados pelo alto índice de larvas do *Aedes aegypti*, e mais 12 cidades que apresentaram incidência igual ou maior que 200 casos de dengue por 100 mil habitantes no último trimestre de 2010.

Região

A reportagem da Hadar entrou em contato com cidades da Região, para saber como está a situação nesses municípios.

Em Pereiras, a vigilância epidemiológica informou que foram registrados 10 casos suspeitos, mas nenhum foi confirmado. "O município está trabalhando na conscientização da população com palestras nas escolas, nos programas sociais do município, entrega de panfletos, publicações sobre o assunto nos meios de comunicação como rádio e jornais, além do trabalho "casa a casa" realizado pelas Equipes de Agentes de Vetores e de Agentes Comunitárias de Saúde", disse a VE, acrescentando que Pereiras conta com suporte técnico do Estado e recursos repassados pelo Governo Federal.

Mesmo infestado pelo mosquito transmissor da doença, a epidemia pode ser evitada na avaliação de Cecília Maria Campos Lima, coordenadora da VE local. "Os profissionais da saúde foram capacitados diversas vezes por órgãos do Estado a fim de mantê-los atualizados e garantir um atendimento adequado a cada caso, bem como quanto aos trabalhos de prevenção, então, se agirmos podemos evitar uma epidemia".

Na cidade de Boituva, o combate à Dengue é realizado durante todo o ano, segundo a VE, com o objetivo de controlar o mosquito transmissor. Ainda segundo esta fonte, são realizadas visitas de casa em casa e, a cada seis meses, 600 imóveis passam por avaliação para constatar se há larvas do inseto. O município também vai atrás de denúncias feitas pela população, visita pontos estratégicos e realiza um trabalho de controle e bloqueio de mosquitos através de nebulização, que consiste em aspergir veneno pelas ruas da cidade. Essas ações são feitas com recursos do município e também de repasses do estado vindos da União. A VE boituvense informou que foram registrados dois casos positivos da doença no município desde o começo do ano, ambos importados. Para a vigilância, existe o risco de epidemia "pois no município encontra-se a presença do *Aedes Aegypti*".

Itapetininga

"A situação é tranquila, mas o Ministério da Saúde recomendou que as ações fossem intensificadas", afirmou Águida Marcondes, coordenadora da VE local. O município registra, até o momento, 35 focos da larva do mosquito. Em

2010, foram cerca de 200 focos. Também em 2010, foram registrados 10 casos autóctones, ou seja, pessoas que contraíram a doença no município mesmo, sem terem viajado.

De acordo com a coordenadora, cinco casos suspeitos foram notificados este ano, mas nenhum confirmado. Os profissionais da saúde do município estão sendo capacitados para identificarem e diagnosticarem a doença o mais breve possível.

Águida enfatiza que não é preciso uma grande quantidade de água para que a larva se desenvolva. "Até em uma casquinha de ovo, que pode conter os ovos do mosquito, que podem ficar ali pelo período de até um ano".

Entre as ações que devem ser intensificadas no combate à doença, está o mutirão da cidadania, iniciativa da administração municipal que tem por objetivo a retirada de entulhos, lixo e objetos obsoletos das casas, começando pelos bairros. Ações educativas e preventivas também serão intensificadas.

A coordenadora destaca a questão da colaboração da população. "Mesmo o município tendo uma área territorial extensa, esse número expressivo de focos está mais nas residências. O que ainda tem a ver com o comportamento da população".

Laranjal Paulista

Em nota, o município informou que uma equipe de controle de vetores faz as ações casa a casa "e em pontos estratégicos periodicamente, passando orientações e fazendo inspeções em todos os bairros", afirma o documento, assinado por Hudson de Oliveira, responsável pela equipe de controle de vetores. A nota também é assinada pelo secretário de saúde, João Rogério de Oliveira, e Fabian Gonçalves, supervisora da Vigilância em Saúde.

Segundo a Secretaria de Saúde, residências, prédios comerciais e escolas, todos são vistoriados pela equipe de controle. Nem o cemitério é esquecido. "Em conjunto com a Vigilância Sanitária, no período de finados realizamos um forte trabalho no Cemitério de conscientização do combate e prevenção", diz a secretaria.

Desde 2009, Laranjal Paulista conta com o ECOPONTO que consiste em um local próprio com cobertura "para armazenamento dos pneus inutilizáveis de todas as borracharias, esses pneus são posteriormente reutilizados", afirma a secretaria. "Há uma programação contínua de prevenção no combate à dengue, periodicamente se realiza o ARRASTÃO, que consiste na retirada de recipientes que possam armazenar água e servir de criadouro para o mosquito Aedes Aegypti". Um arrastão estava programado para o final do mês de fevereiro, de acordo com as autoridades locais. O município também está testando o NeutraDengue, substância experimental que pode ser usa-



tra a Dengue

confira!



da nos vasos de plantas e nas residências para repelir o mosquito.

A secretaria informou ainda que “não existem (no município) casos confirmados de dengue até a presente data, somente casos suspeitos que totalizam três (3), esses pacientes estão realizando sorologia para confirmação ou descarte e recebendo tratamento adequado. Em se tratando de um paciente com quadro suspeito de dengue, a equipe de Vigilância em Saúde após a notificação, inicia o trabalho de controle da doença, sendo que a primeira ação será a realização do bloqueio dos criadouros nas imediações da residência do caso suspeito. O paciente será acompanhado e receberá tratamento sintomático”.

Iperó

A principal linha de frente no combate à Dengue no município é o trabalho de remoção de entulho. Através de mutirão realizado no final de janeiro, a prefeitura recolheu quase uma tonelada de material que acumulava água.

A ação foi promovida com os trabalhos da Equipe de Vetores, dos agentes do Programa Saúde da Família, de funcionários da Vigilância Sanitária e Vigilância Epidemiológica, da Guarda Municipal e da Defesa Civil. A equipe encontrou muitos materiais acumulando água parada, e os eliminou. “Com o decreto publicado no dia 28 de janeiro, que nos permitia a entrada em imóveis particulares sem autorização do proprietário, caso esse não fosse encontrado ou não autorizasse, ficou mais fácil entrar nas casas e resolver o problema na hora. Se o morador dizia que depois limpava a caixa d’água, por exemplo, nós convencíamos que isso deveria ser feito naquela hora, e lavávamos”, conta Katiussia Katerine Senna, agente da Equipe de Vetores.

Tietê

“Como estratégia para o enfrentamento da dengue, o município de Tietê participou de capacitação em Sorocaba, realizou reunião com as equipes das Unidades Básicas de Saúde do município e Santa Casa e dois treinamentos para equipes de enfermagem e médicos da cidade”, afirmou Raquel Almeida Coan, diretora da Vigilância Sanitária e Vigilância Epidemiológica do município, acrescentando que os médicos da cidade receberam um manual sobre o manejo clínico da doença.

“Os recursos financeiros referentes ao tratamento das pessoas no município, bem como os exames que são realizados, são do próprio município. O Estado fica responsável pela realização dos exames confirmatórios no Instituto Adolfo Lutz e pela parceria na internação dos casos mais graves (Conjunto Hospitalar de Sorocaba). A União repassa mensalmente recursos financeiros para ajuda no custeio das

ações de prevenção da doença, assim como as atividades realizadas pelos agentes de combate a endemias”, contou Raquel.

Segundo ela, até o dia 11 de fevereiro, foram notificados 20 casos de dengue no município de Tietê, sendo que 17 foram descartados, 1 ainda está em andamento e 2 foram positivos. Esses dois casos positivos foram importados dos Estados da Bahia e Minas Gerais, ou seja, essas pessoas que tiveram dengue adquiriram-na quando estavam em viagem nessas localidades. A notificação desses casos foi imediata e todas as medidas de prevenção foram tomadas, até o momento não temos a transmissão da doença em Tietê.

Sobre o risco de uma epidemia, a diretora afirma: “todos os municípios do Estado de São Paulo estão se preparando para enfrentar uma possível epidemia de dengue nos meses de março, abril e maio de 2011, inclusive Tietê, pois, apesar de não ter a transmissão da doença na cidade, temos o mosquito transmissor. Se uma pessoa viajar e contrair a doença fora e ao retornar para Tietê não procurar o serviço de saúde, iniciar o tratamento e usar repelente, ela poderá transmitir a doença para outras pessoas, através da picada do mosquito, e iniciar a epidemia”.

Cesário Lange

O município nunca registrou um caso da doença, segundo nota enviada à Hadar, assinada por Luiza Hellmeister, supervisora de campo, e Claudia Maria Baston, secretária de Saúde do município. Conforme a nota, os dois únicos casos registrados na cidade foram dois pacientes que vieram de Campo Grande (MS) já infectados. “Mas foram tratados e todos os cuidados foram tomados para que a doença não proliferasse”;

O trabalho de combate à Dengue em Cesário Lange envolve dois agentes de controle de endemias, uma supervisora e oito agentes comunitários de saúde.

O município também realiza ações de prevenção e educação, visitando casas e orientando os moradores.

Cerquillo

A cidade utiliza recursos próprios nas ações de combate à Dengue, não possuindo nenhuma parceria com o Estado e a União, segundo informou a assessoria de imprensa da Prefeitura. Nenhum caso da doença foi registrado no município, “mas estamos preparados para atender. O tratamento é feito nas UBSF do município onde os pacientes receberão os cuidados e realizarão os exames específicos”, afirmou a assessoria.

Quanto à prevenção, “são feitos spots na rádio local, matérias para site e jornais locais, folhetos e cartazes com orientações sobre a prevenção contra a Dengue, bem como os

cuidados com recipientes que são possíveis criadouros, formas de eliminação, sinais e sintomas da doença e alerta aos primeiros sintomas, etc. Teatros realizados nas escolas públicas locais com o tema “A Dengue Sumiu”, realizados pela equipe da Vigilância Epidemiológica e Agentes de Controle de Vetores. Emails enviados a todas as empresas e escolas municipais, passando dados, prevenção e solicitação de parcerias”.

Apesar dos esforços, o município admite que há o risco de epidemia, já que, durante as visitas às residências, continuam sendo encontrados recipientes que podem ser criadouros do mosquito.

Tatui

Segundo a assessoria de imprensa da prefeitura local, a Secretaria da Saúde possui o Setor de Combate à Dengue “onde busca como principal objetivo a conscientização da população sobre os riscos que esta doença pode causar em nosso município, realizando os trabalhos diários de casa em casa, orientando e eliminando os possíveis criadouros em residências e empresas, além de trabalhos educativos com todas as faixas etárias em escolas, clubes, praças e outros. Os recursos provenientes à realização do combate à Dengue estão relacionados com as três esferas de governo Federal, Estadual e Municipal”.


Até o último dia 24 de fevereiro, o município contabilizou 8 notificações de suspeita de Dengue, sendo 7 residentes em Tatui, destas notificações 5 foram descartadas (negativo) e 3 aguardam o resultado. Quando um caso de suspeita de Dengue é notificado pela Vigilância Epidemiológica local, o Setor de Combate à Dengue realiza o Bloqueio na região em um raio de 200 metros da casa do suspeito, o que corresponde a nove quarteirões. Os agentes visitam as casas para eliminar os criadouros e orientar a população.

Em Tatui, “o trabalho de prevenção de combate à dengue é diário, buscando através de orientação aos moradores uma participação de toda a sociedade como multiplicadores de ações e conhecimentos, realizando campanhas de educação e conscientização em Escolas, Empresas, Clubes, Praças e Eventos”, informou a assessoria.

Sobre o risco de uma epidemia, a assessoria declarou que “de acordo com o Ministério da Saúde, o Estado de São Paulo apresenta risco de epidemia de Dengue, dessa forma, continuamos a intensificação do nosso trabalho durante todo o ano e, principalmente, neste período de chuvas e forte calor que aceleram o ciclo evolutivo do *Aedes aegypti*, mosquito vetor da Dengue, necessitando a parceria de toda a sociedade para evitar a proliferação do mosquito e uma epidemia de Dengue em Tatui”.

Mito: hormônio do frango

Saiba por que essa lenda existe e a verdade sobre o assunto



Há muito tempo existem polêmicas a respeito do fato de que o frango tome hormônio para crescer, de acordo com Inaldo Sales Patrício, veterinário especialista em avicultura, desde a década de sessenta. Tal fato se deu quando foi utilizado anabolizante no gado de engorda. Na época o Brasil vivia o período da ditadura militar e rapidamente o presidente Ernesto Geisel estabeleceu uma lei que proibisse tal uso.

Desde então, por meio do decreto 76.986, tornou-se ilegal no Brasil o uso de hormônios e substâncias similares em animais de produção de alimentos.

Além de ilegal, o uso de hormônio nesse tipo de carne se mostra inviável segundo Inaldo. "Não é viável importar ilegalmente hormônio suficiente para abastecer 6 bilhões de aves (nosso planeta atual) e injetar uma por uma", afirma o especialista. Ele explica também: "pesquisas foram feitas e provaram que drogas desse tipo não agregam nenhuma vantagem econômica".

A tendência das pessoas de acreditarem que principalmente a carne de frango possui adições de hormônio é devido ao seu rápido crescimento. Com relação a

esse assunto, Inaldo explica que o frango é o animal de produção de carne nobre com a maior rapidez de crescimento. Trata-se de uma característica genética e fisiológica das aves, e o frango pode multiplicar seu peso ao nascer em até 5 vezes em apenas 7 dias.

Ainda sobre esse assunto o especialista destaca: "o frango foi o animal que recebeu maior atenção ao seu melhoramento genético, nutricional e de saúde nos últimos 70 anos. Tem capacidade genética para produzir 2kg de carne nobre com baixa caloria em 31 dias e transformar 1,6 quilos de ração em 1kg de carne no mesmo período".

O Brasil tornou-se o terceiro produtor e o primeiro exportador de carne de frango, para mais de 150 países, inclusive a União Europeia, a mais exigente comunidade em termos de seguridade alimentar.

De acordo com o veterinário, o frango é a segunda carne mais consumida mundialmente, superada apenas pelo suíno. Seu alto teor proteico, baixo teor de colesterol e pouca gordura tornam essa carne recomendada para qualquer tipo de consumidor.

Seja Bem Visto!

Criamos seu site e ajudamos a divulgá-lo.

A DigiMeta tem soluções criativas e dinâmicas para sua empresa fazer bonito na internet.



DigiMeta

www.digimeta.com.br

Visite nosso site



Tatuí Fácil
www.tatuifacil.com.br

Encontre empresas e serviços de forma rápida e prática.

Agende uma visita:
(15) 3205-2880

Turismo Sustentável

Unir lazer e preservação ambiental



31

Pensar na preservação do meio ambiente é algo que está cada vez mais presente em todas as práticas do homem sobre a terra. Ações que fazem a diferença estão sendo colocadas em prática em empresas, escolas, dentro das casas e através dos meios de comunicação. Por isso, o turismo sustentável se torna mais uma prova da possibilidade de cuidar da natureza sem deixar a diversão e o lazer de lado.

O crescimento do turismo como um todo tem acontecido nos últimos anos, principalmente no Brasil, que está passando por uma fase de crescimento econômico e melhoria social, sendo que as pessoas estão mais à procura de lazer e estão tendo a possibilidade de gastar dinheiro com isso.

É fundamental que haja a prática do turismo consciente, minimizando os impactos ambientais causados pela presença do homem na Terra. O “explorar com consciência” é tido como o lema e muitos empresários já se deram conta de que parques e fazendas ecológicas, cachoeiras, trilhas,

pousadas e muitos outros lugares desse tipo executam a missão de proporcionar lazer aos turistas e, ao mesmo tempo, reconhecendo as limitações dos recursos naturais oferecidos. Além de relaxar, o contato com a natureza de forma mais “integral” afasta a correria do dia a dia e a poluição da cidade.

Diretamente relacionado a esse tipo de turismo, o ecoturismo é uma prática que também tem crescido nos últimos anos. O lazer ecologicamente correto é caracterizado pelo contato com ambientes naturais, em locais onde a natureza recebe proteção e cuidado.

Além de cuidar do meio ambiente, o desenvolvimento do turismo sustentável permite que as comunidades que vivem em torno de determinada região possam usufruir de tal fato. Há muitos lugares no Brasil onde o avanço econômico chega através de iniciativas ambientais. Comunidades isoladas recebem cuidado e atenção e os moradores passam a trabalhar e a viver de tais frutos.



Proerd

busca a prevenção de drogas e violência nas escolas

escola
polícia
família



A educação de olho no futuro das futuras gerações

O Proerd (Programa Educacional de combate às drogas e à violência) é desenvolvido em todos os estados do Brasil, com alunos do quinto ao sétimo ano do ensino fundamental, através de aulas em escolas públicas ou privadas, uma vez por semana, aplicadas por policiais militares capacitados.

Em 2010, o programa também começou a ser aplicado na educação infantil, com objetivo de orientar as crianças para combater situações que possam comprometer a segurança e a saúde.

O programa teve sua origem nos Estados Unidos, no ano de 1983, com o nome "DARE" (Drug Abuse Resistance Education) e, atualmente, é desenvolvido em mais de 58 países, conta com 06 currículos que vão da pré-escola até o currículo para a família, abrangendo, inclusive, pessoas portadoras de necessidades educativas especiais.

No Brasil, o PROERD foi implantado em 1992 pela Polícia Militar do Rio de Janeiro. O programa consiste em uma ação conjunta entre o Policial Militar devidamente capacitado, chamado Policial PROERD, Educadores, Estudantes, Pais e Comunidade, onde se oferecem estratégias preventivas, visando reforçar os fatores de proteção, em especial, que favoreçam o desenvolvimento da resistência da criança e do adolescente que pode correr o risco de se envolver com drogas e problemas de comportamento violento.

O mentor e instrutor de novos profissionais

do PROERD é o Policial Militar Valdemir Ledo Bomfim, que está há 11 anos trabalhando no PROERD e há 25 anos na Polícia Militar, ele comenta sobre a satisfação que o projeto lhe trouxe em sua vida: "Após 25 anos na Polícia Militar, trabalhando com viaturas, nas ruas, não há nem palavras para mencionar a gratificação que é trabalhar com crianças e adolescentes em salas de aula, é uma troca de experiências, uma caixinha de surpresas as perguntas que eles fazem, a necessidade de afeto e troca de informações."

"A diferença entre o trabalho de crianças, pais e adolescentes, é que a abordagem da criança é mais lúdica, simples, visando à prevenção, já o adolescente é um trabalho com informações e palestras que possam auxiliá-los para que não se envolvam com violência e drogas, já o trabalho com os pais, é mais uma troca de informações para saber como lidar com as crianças e adolescentes e alertá-los para saber como detectar nos seus filhos esses problemas", conta Bomfim.

O trabalho com os pais ainda não foi iniciado em Tatuí, porém ele argumenta estar previsto para iniciar em meados de abril, estão apenas aguardando a permissão do Cosc e aguardando o levantamento de pais que queiram participar do projeto.

São duas turmas por ano, cerca de 1000 alunos por semestre, sendo orientados sobre drogas permitidas e não permitidas, com ênfase maior para as permitidas, já que essas

têm maior alcance e podem ser consumidas por qualquer pessoa maior de 18 anos, sendo que em primeiro lugar no consumo está a bebida alcoólica e logo atrás o cigarro.

Ao concluir o programa, o aluno participa de uma solenidade com a participação dos professores, pais e representantes da comunidade. Nessa ocasião há a entrega do certificado, através do qual a criança assume o compromisso de manter-se longe das drogas e da violência. É coroamento da parceria ESCOLA, POLÍCIA e FAMÍLIA.

Para ser instrutor do PROERD tem que ser Policial Militar, não fumar, não ingerir bebida alcoólica e frequentar o curso de 80 horas aula, onde haverá uma avaliação psicológica para ver se a pessoa se enquadra no perfil de instrutor PROERD e se está preparado para ministrar o curso.

As escolas interessadas deverão entrar em contato com 22º Batalhão da Polícia Militar do Interior, em Itapetininga, através do telefone (15) 32732300.

As aulas são fruto de muita paciência e dedicação dos profissionais, além do aprendizado diário que eles mantêm com os alunos. Para saber mais sobre o PROERD consulte o site: <http://www.policiamilitar.sp.gov.br/>



Conversa sobre cinema

*Entrevista com um cineasta da região,
criador de um projeto referência no cinema nacional*

Chamada de sétima arte, o cinema sobrevive através dos tempos e continua encantando espectadores de todas as idades. É a arte da imaginação representada através de uma telona sem fronteiras, onde a imaginação e o sonho são convidados a fazer parte do show completando ainda mais essa magia.

Para falar mais sobre o assunto, a Hadar conversou com Marcelo Domingues, diretor de cinema e produtor audiovisual daqui da nossa região. Ele é o principal responsável pela criação Cinefest Votorantim realizado pela secretaria da cultura daquela cidade que já está em sua sétima edição, também é curador do Cine Café do SESC Sorocaba. Além disso, o cineasta já ganhou diversos prêmios com suas produções.

Hadar>> Como começou seu interesse pelo cinema?

Marcelo>> Desde que me conheço por pessoa gosto de artes e, em especial o cinema. Efetivamente tudo começou em meados dos anos 80 quando as câmeras de vídeo começaram a aparecer no mercado, já que fazer cinema em película era muito caro, de lá pra cá fui me aperfeiçoando. Sou autodidata, nunca cursei uma faculdade, mas estudei muito o cinema, de muitas formas, e ainda estudo hoje, pois temos sempre de estar nos atualizando. Com tempo vieram os prêmios para os meus curtas e assim cheguei até aqui. Hoje desenvolvo várias atividades na área de cinema, além dos curtas, os quais procuro fazer um por ano, coordeno um núcleo de audiovisual em Votorantim, e o festival de cinema o "CineFest" de abrangência nacional e que já está no seu oitavo ano. Sou o curador do "Cine Café" um projeto do SESC Sorocaba que acontece todas as sextas feiras onde exibo filmes alternativos e conduzo os debates com público. Meu principal objetivo agora é fazer meu primeiro filme de longa metragem, já tenho o roteiro e estou trabalhando no projeto para apresentação em leis de incentivo e editais, o caminho é longo mas terei de percorrê-lo.

Hadar>> O que representa essa arte para você?

Marcelo>> O cinema está ligado à minha essência, faz parte do meu complexo humano, não o cinema como diversão, mas como modo de pensar, refletir sobre o nosso mundo e nosso tempo, e até mesmo sobre o que somos. Por essa razão os cineastas que são referência pra mim nunca foram estouro de bilheterias, Tarkovski, Angelopoulos, Glauber Rocha, David Lynch, entre outros, compartilham da mesma idéia de um cinema pensante, que de alguma forma ajude a melhorar o indivíduo e, portanto, o mundo.

Hadar>> Qual é a produção, dentre aquelas que você dirigiu, que mais te agrada?

Marcelo>> Impossível responder, mesmo as mais toscas do meu início, quando ainda sabia muito pouco, só me fazem sentir prazer, as formas como filmei, as pessoas que passaram por mais de 20 produções, enfim, sou muito feliz com todas elas e seria injusto escolher.

Hadar>> Sobre o Cinefest Votorantim, como surgiu a ideia?

Marcelo>> Há 8 anos atrás esse festival deveria acontecer em Sorocaba, mas como ficou muito na conversa, o então secretário da cultura de Votorantim da época, Werinton Kermes, me chamou e propôs que fizéssemos em Votorantim, com o apoio da prefeitura. Pronto! Nada como arregaçar as mangas e por em prática boas idéias. Do primeiro até o último a coisa só cresceu, começamos com 40 filmes no primeiro e neste último ano tivemos mais de 500 inscritos de todo o país. O festival é associado pelo fórum nacional dos festivais e faz parte da agenda de grandes eventos de cinema do país, mas ainda temos muitos planos para ele, estamos preparados para crescer mais. É importante dizer que sem o apoio da prefeitura isso não teria acontecido, Votorantim sempre priorizou a cultura de maneira ímpar e por isso também colhe seus frutos. Olhando para trás e revendo essa história, penso, é incrível como algumas pessoas são incrivelmente prá-

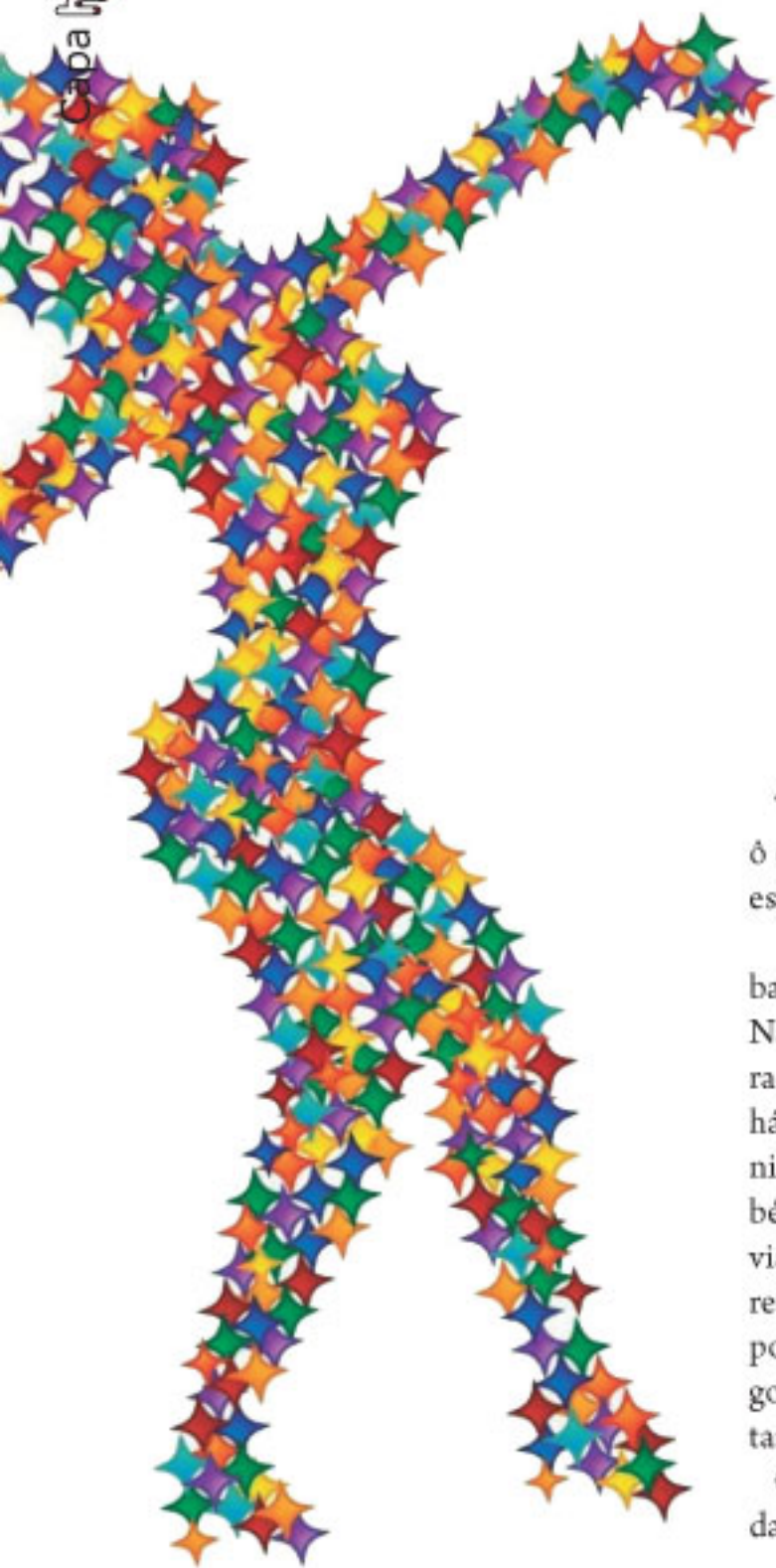
ticas e outras incrivelmente burocráticas.

Hadar>> Quais foram os principais desafios que você enfrentou ao optar por ser cineasta?

Marcelo>> Às vezes me sinto meio constrangido de me chamarem de cineasta. Sou sim um profissional que atua na área do cinema e vídeo, mas acho que o termo "cineasta" é um pouco demais para mim ainda, (risos). Até hoje dirigi apenas filmes de curta-metragem e tive a felicidade de receber diversos prêmios por eles, mas nunca dirigi um longa, estou trabalhando para isso agora, acho q chegou a hora. O fato de eu optar por essa área, é como disse no começo da entrevista, faz parte da minha natureza. Claro que atuar nessa área no interior do estado não é nada fácil. Os campos são reduzidos, mas penso que tive sorte e competência pra firmar nesse segmento.

Hadar>> Em sua opinião, como está o cenário do cinema brasileiro? E as questões de incentivo?

Marcelo>> O cinema brasileiro está em alta, fico feliz por isso, o Brasil produz bastante e a qualidade técnica não deixa a desejar. Tenho um pouco de receio apenas pelas fórmulas que começam a se repetir no processo criativo, os filmes estão cada vez mais absorvendo a linguagem televisiva das nossas novelas e essa é uma tendência que tende a aumentar uma vez que o grande público brasileiro adora novelas. Gostaria de ver mais filmes nacionais com linguagens diferenciadas, experimentais e ousadas, eles existem mas são poucos e geralmente independentes, ou seja, os filmes mais ousados costumam ter mais dificuldades nas leis de incentivo e também na distribuição. Excelentes filmes como "Lavoura arcaica", "O céu de suely" ou "Cinema, Aspirinas e urubus" passaram longe dos cinemas da nossa região. Por essa razão fico muito feliz em poder estar envolvido num projeto como o Cine Café em Sorocaba, que tem como proposta a exibição desses filmes alternativos e de grande valor artístico-cultural.



Saiba como e onde aproveitar

"Allah-lá-ô, ô ô ô ô ô, mas que calor, ô ô ô ô ô. Atravessamos o deserto do Saara, o sol estava quente e queimou a nossa cara!"

E é com esse ritmo de descontração, embalado pela letra musical de Haroldo Lobo-Nássara, que mais uma vez chega o tão esperado carnaval, pois são quatro dias de folga, há quem pule de alegria, vai para o salão, avenida, cai no samba e extravasa, mas, há também quem prefere aproveitar para descansar, viajar para um lugar bem tranquilo, fazer um retiro espiritual... Há gosto para tudo, não importa como comemorar, o fato é que ele chegou e esse ano, comemorado um pouco mais tarde, no dia 8 de março.

Contagiada por esse clima de festa, a Hedar traz para você um breve relato de como,

quando e onde surgiu o carnaval, uma data festiva e muito esperada anualmente, pois estudos revelam que a festa carnavalesca surgiu na Grécia, onde muito diferente da atualidade, a comemoração era para agradecer o bom ano e o alto nível de produção do solo. Porém, houve muitas brigas e intolerâncias quanto ao verdadeiro sentido do carnaval, então, apenas em 1545, a festa tornou-se popular e teve início, em 1723, aqui no Brasil, com uma solenidade marcada pelas máscaras e fantasias.

Um pouco da história dessa folia:

Assim como acontece até agora, foram inseridas, no século XIX, as grandes alegorias, com carros e fantasias luxuosas e grandiosas, sempre acompanhadas das marchinhas que, por sinal, são um ingrediente indispensável para uma boa festa.





NAVAL

cair na folia!

gostar os quatro dias de festa

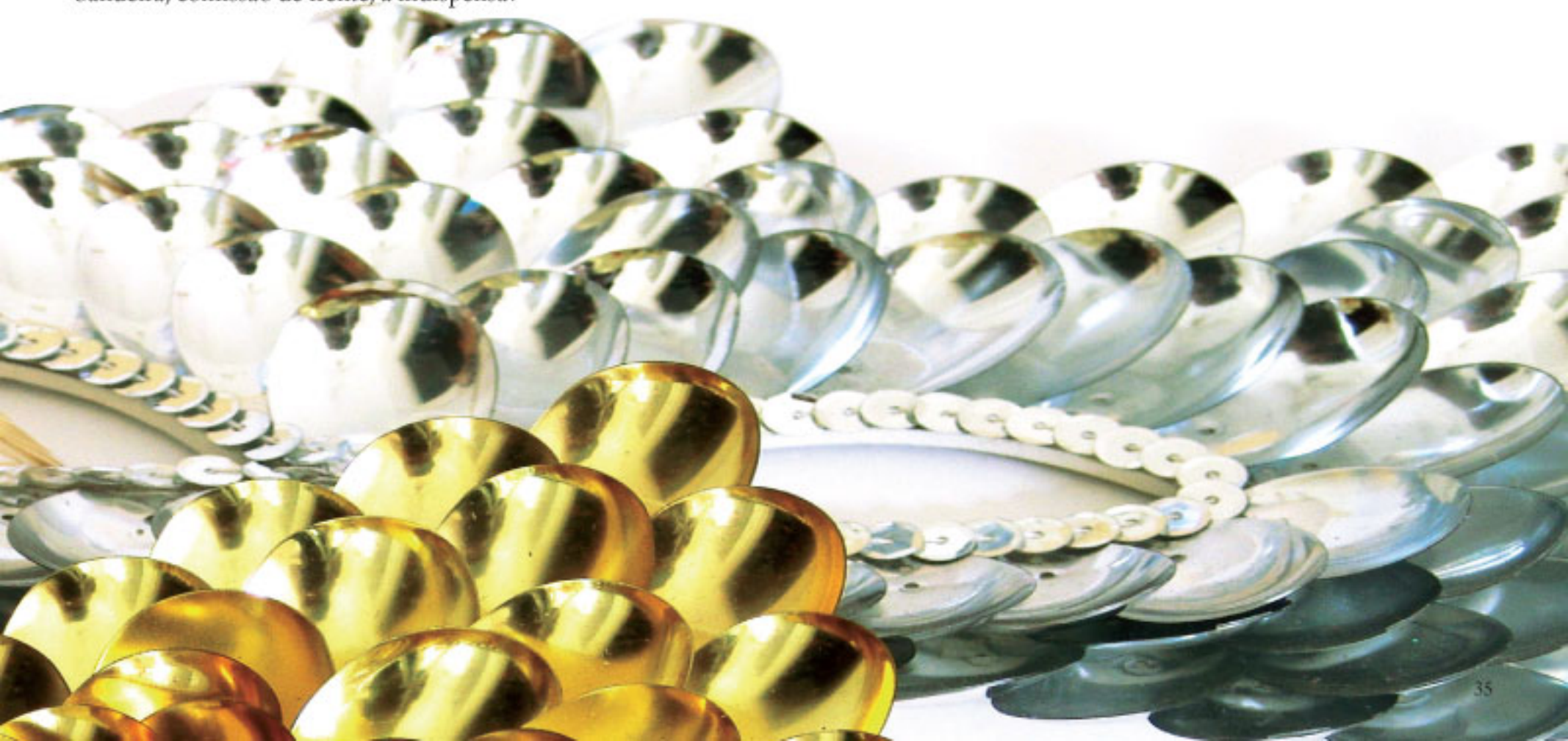
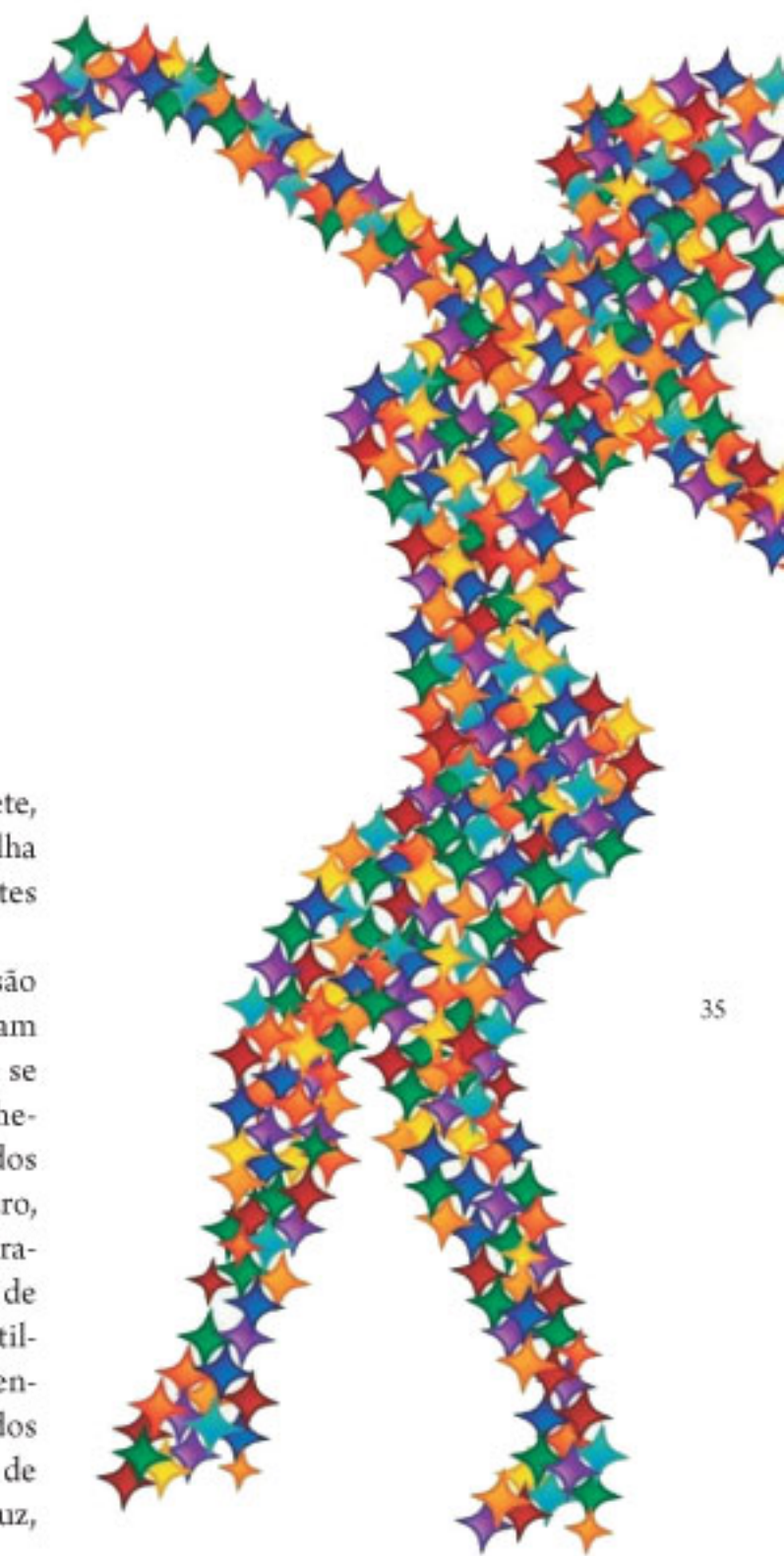
Ainda remetendo aos tempos antigos, grandes personagens fazem parte do imaginário e alegram as ruas no carnaval, como Pierrô, Colombina, Arlequim e Rei Momo, o qual por sua vez, possui uma Rainha e tradicionalmente, o casal recebe simbolicamente as chaves da cidade, para que cuidem dela e tornem-se os donos da festa.

Há exatamente 82 anos, surgiu no Rio de Janeiro, para abrilhantar ainda mais o carnaval, a primeira escola de samba, a Estácio de Sá, que assim como as outras, têm o intuito de mostrar a grandiosidade e beleza do tema que carrega em suas alegorias.

O que também faz parte do carnaval são os componentes dos carros alegóricos, como os destaques, seja no chão ou em um carro, as alas, o carro abre-alas, mestre-sala e porta-bandeira, comissão de frente, a indispensá-

el bateria, as rainhas e princesas, intérprete, baianas, passistas, compositores e a velha guarda, que inclui o desfile dos integrantes mais antigos de uma escola.

Em nosso país, o samba e o carnaval são símbolos e as escolas de samba não deixam por menos e fazem história sempre que se apresentam, entre elas, estão as mais conhecidas e numerosas como Mangueira, Unidos da Tijuca, X-9 Paulistana, Águia de Ouro, Tom Maior, Beija-Flor de Nilópolis, Viradouro, Imperatriz Leopoldinense, Rosas de Ouro, Mocidade Alegre, Nenê de Vila Matilde, Salgueiro, Portela, Mocidade Independente, Império Serrano, Grande Rio, Unidos do Porto da Pedra, Tradição, Caprichosos de Pilares, Unidos de Vila Isabel, Santa Cruz,





Leandro de Itaquera, Morro da Casa Verde e Estácio de Sá.

Acima, citamos algumas das escolas do Rio de Janeiro e São Paulo, porém, há os blocos carnavalescos de Natal, Fortaleza e Bahia, além dos trios elétricos que embalam os foliões muito antes da folia começar oficialmente, que são os conhecidos esquemas e pré ou pós-carnaval, onde a festa não tem dia e nem hora para acabar. As micaretas, que simbolizam a folia carnavalesca, acontecem em qualquer época do ano, porém, as que possuem maior público e agitação, são em Maceió (Micarande), Natal (Fortal), João Pessoa (Carnatal), Recife (Micarú) e Caruaru (Carnaval Fest).

Saindo das grandes cidades e partindo para alguns dos municípios que a Hadar faz cobertura, podemos esperar um carnaval

muito animado, pois o Carnacapela promete levar muitos capelenses para as ruas, assim como Boituva, que garante diversão com as escolas de samba.

Já em Cerquilha e Cesário, muita energia e preparo são necessários para curtir os carnavais mais agitados da região. Na cidade de Itapetininga, as matinês, os desfiles e os bailes serão o ápice.

E em Tatuí, para dar as boas vindas às festas carnavalescas, o tradicional baile do Vermelho e Preto, que se realiza há 32 anos e leva milhares de foliões a entregar-se ao samba e à fantasia de poder ser o que quiser em um dia, acontece sempre no último sábado do mês que antecede o carnaval, este ano, foi no dia 26 de fevereiro, com o tema Super Herói, e serviu para preparar a cidade para a festa, depois do Vermelho e Preto, você também vai se divertir com o desfile das escolas de samba e dos blocos de rua.

Para ilustrar melhor esta matéria, a Ha-

dar entrevistou o Secretário de Cultura e carnavalesco, Jorge Rizek, que falou como anda o carnaval atual e como é a emoção de estar à frente de um dos maiores eventos da cidade e região. Anualmente, ele organiza os carnavais de rua de Tatuí, que leva milhares de foliões para a avenida.

Segundo Rizek, a diferença entre o carnaval de antigamente e o de hoje é a espontaneidade. "As pessoas tinham mais alegria espontânea, era diversão por diversão. As músicas de carnaval eram esperadas, faziam sucesso no carnaval, não tocavam no meio do ano. Tanto antigamente como hoje, carnaval é magia, beleza, diversão e alegria. Hoje em dia, as pessoas preparam as fantasias para irem aos bailes, usando a criatividade ou dando um toque diferente".

Ele afirma que o resgate do antigo carnaval, com marchinhas, bailes à moda antiga e outros vai acontecer sempre, pois de qualquer maneira haverá alguém tentando buscar o passado. "Não sou saudosista, gosto e vivo o



hoje e o momento é sempre agora, mas há coisas que são eternas, como as marchinhas que fizeram sucesso em carnavais passados. Ricardo Amaral está resgatando o baile de carnaval este ano no Rio e, se vingar, a moda acontecerá em todo o país”.

O carnavalesco destaca que, para ele, a verdadeira essência do carnaval está ligada à alegria e diversão. “Vibro com samba enredo das escolas de samba. Todo ano estou no desfile das campeãs no Rio e também curto o carnaval de Salvador, que é um momento inesquecível para quem já foi atrás do trio elétrico. É vibrante, energético. Só quem já foi, sabe. E o que não pode faltar em uma festa carnavalesca são os sambas enredo, axé, frevo e muita alegria”, afirma.

Fique Atento:

E para quem pula carnaval durante os quatro dias de festa, vale lembrar que, ape-

sar do expediente retornar após o horário do almoço aqui no Brasil, é necessário estar recuperado e descansado, pois mesmo que a folia seja boa, a rotina segue normalmente. E para isso, hidrate sempre o seu corpo, pois além do calor, a transpiração nos faz perder muito líquido.

No entanto, mesmo que uma cervejinha refresque o calor, nada melhor que uma boa dose de água, pois além do álcool desidratar, o consumo excessivo de bebidas pode causar graves acidentes após a farra, portanto, conscientize-se: álcool e direção não combinam.

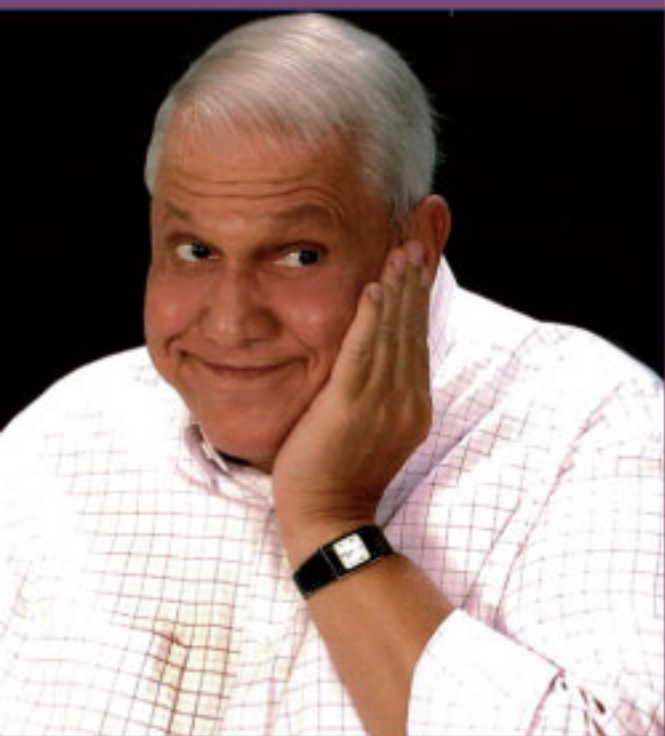
Já para quem bebeu bastante e não teve nenhum imprevisto, a não ser com o estômago, o único sintoma será a ressaca, ou seja, aquele mal-estar terrível e dor de cabeça constante. O ideal para quem não deseja passar por isso é manter uma alimentação

leve e correta, pois estômago vazio e bebida alcoólica não são nada parceiros.

Fora esses cuidados é necessário que todo folião tenha em mente que o carnaval é uma data festiva e muito animada, motivo de alegria, porém, é preciso cuidar-se, para que esses quatro dias não se acabem em tristeza, pois nada melhor que aproveitar com segurança e proteção, evitando imprevistos, como doenças e gravidez não planejada. Com essas dicas e com tantas opções de lugares para passar o carnaval, seja na região ou o lugar que mais lhe agrade, libere o samba que há dentro de você e se contagie com essa euforia!

Rir com **ARY TOLEDO**

Mais de quarenta anos de uma história cheia de humor



“Eu sempre fui humorista” é o que afirma Ary Christoni de Toledo Piza, popularmente conhecido como Ary Toledo. Neste mês, a Hadar conversou com ele, que é um dos melhores “contadores de piadas” do Brasil. Nascido na cidade de Martinópolis, no dia 22 de agosto de 1937, ele é também cantor, compositor, teatrólogo e ator.

Criado no interior de São Paulo, mudou-se para a capital aos 22 anos, onde trabalhou, inicialmente, como ator no Teatro Arena, fato que só veio a somar para que a interpretação das suas piadas ganhasse ainda mais qualidade.

Sobre o estímulo a ser humorista Ary afirma: “foi a vocação que nasceu comigo”. Além disso, ele conta que desde pequeno fazia coisas engraçadas, só não sabia que isso era humor. “Eu falava e as pessoas riam. Uma vez, eu era pequeno e ainda na escola, a professora me bateu porque eu disse que ela era gorda e feia, e eu contestei afirmando: ‘a senhora pensa que me batendo vai ficar magra e bonita?’ e ela riu”, completa.

Ary relata que só tomou consciência de que era humorista depois de adulto, com uns 18 anos e lembrando o que fazia na infância, percebeu que estava no caminho certo e que não poderia ter feito outra coisa na vida. “Eu conto piadas em todos os lugares, me faz bem, é meu oxigênio”, ressalta o humorista sobre a paixão pela profissão.

O sucesso de Ary teve início ao ser convidado para cantar no programa de TV da Elis Regina, ainda no começo da década de sessenta. Desde então, o humorista não deixou de fazer sucesso com sua irreverência e criatividade para contar piadas. Ary também ficou conhecido por fazer humor com a política e durante o tempo da ditadura chegou a ser preso e chamado pela polícia para prestar esclarecimentos diversas vezes.

“O que mais me fascina nessa profissão é o público” afirma. De acordo com ele, a maior recompensa que o artista tem é o aplauso da plateia. Ary conta que fazer o público rir, o faz sentir útil às pessoas. E ainda completa: “Nada substitui o momento em que você está no palco e recebe o calor e carinho das pessoas; o presente, ao vivo”.

A água que dá vida

Recurso natural único e insubstituível



É de gota em gota que ela preenche os rios, mares e lagos. Cai do céu e dá vida às plantas e aos animais. Faz o mundo girar e faz também a natureza ficar mais bela. A água recebe, no dia 22 deste mês, uma homenagem, ainda que um dia no ano seja pouco para fazer com que todos se lembrem da importância desse recurso natural.

A data foi instituída, internacionalmen-

te, pela Organização das Nações Unidas – ONU- no ano de 1992, e desde então a data é destinada a discussões sobre os mais diversos temas ligados ao cuidado e à valorização da água.

Desde os antepassados, esse recurso natural é utilizado pelo homem e a história da humanidade foi construída de forma conjunta com a água. O desenvolvimento da agricultura, da pecuária e todas as demais

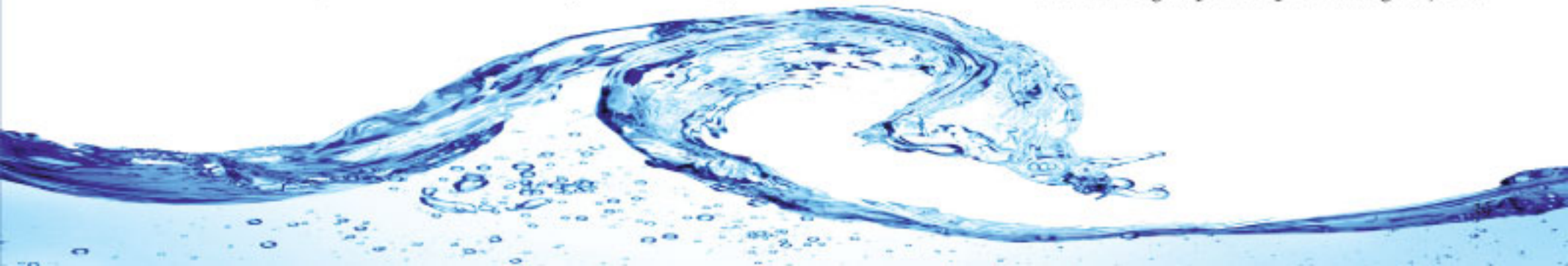
atividades praticadas pelo homem, como a indústria e a tecnologia, só foram realizadas por causa da água, por isso seus valores estão profundamente ligados à cultura da sociedade, independente da época vivida.

Ademais, o ser humano e todas as formas de vida existentes sobre a terra dependem da água para sobreviver. A raça humana, por exemplo, possui na composição de seu corpo mais de 70% dela.

Segundo estatísticas, o planeta tem cerca de 70% de água em sua superfície, dos quais apenas 3% são de água doce. Desse total, 98% correspondem à água subterrânea, ou seja, infelizmente, somente uma pequena parte de toda água existente na terra está disponível para o consumo, por isso é fundamental preservá-la.

Nós, brasileiros, somos privilegiados com relação à quantidade de água existente. Cerca de 12% das reservas mundiais estão aqui, mas a distribuição pelo território nacional não é uniforme. A maior bacia hidrográfica do mundo, a Amazônica, está localizada na região norte. Mesmo com tanta água, há muitos problemas de falta que são enfrentados pelo nordeste e pelos centros das grandes cidades.

Nos últimos anos, a preocupação e o cuidado com esse bem estão aumentando. Isso se deve ao fato de que o homem começou a perceber que de fato pode vir a faltar água para milhões de pessoas. Por isso, projetos no mundo todo têm feito com que a sociedade comece a incentivar a preservação por parte dos jovens, crianças e, inclusive, dos mais velhos, para que não falte água para as próximas gerações.



CAETANO

Rede Caetano

Ofertas de CARNAVAL

Ofertas válidas de **1 a 19 de março/2011**
ou enquanto durarem nossos estoques

FESTIVAL DE PISOS

CERÂMICA
Lume
Excelência em Cerâmica

33x51
Ref. L5529
PEI 4

43x43
Ref. 43531
PEI 4

43x43
Ref. 43508
PEI 4

de 11,49
por apenas

R\$9,49

à vista em 3x
ou em 10x de R\$1,09

47x47
Ref. Fama 04

47x47
Ref. Fama 03

47x47
Ref. Fama 02

47x47
Ref. Fama 01

de 16,99
por apenas

R\$12,49

à vista em 3x
ou em 10x de R\$1,43

Fama



SASAZAKI

Portas e Janelas

SUPER OFERTAS de ARGAMASSAS



Argamassa
Quartzolit
Piso sobre Piso
Interna 20 kg

por apenas
R\$22,90

à vista em 3x ou em 10x de R\$2,62



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 Sasazaki
Toda linha Sasazaki com
desconto de 17% para
pagamentos em até 3x
no cheque ou cartão!



Vidro
de Correr
Belfort
Sasazaki

1,0x1,5 c/Grao ref. 6341311-0 por apenas R\$29,99
1,0x2,0 c/Grao ref. 6341312-7 por apenas R\$25,20

Veneziana de Correr
Belfort Sasazaki

1,0x1,5 c/Grao ref. 6251311-0 por apenas R\$294,49
1,2x1,5 c/Grao ref. 6251314-4 por apenas R\$333,73



Vitro
Maxim-Ar
c/Gr. Elo
0,60x0,80m
Ref. 64132D4-0

por apenas
R\$135,99

à vista em 3x ou em 10x de R\$15,58



Vitro
Basculante
0,60x0,80m
Ref.
6451111-4
6512103-4

por apenas
R\$90,99

à vista em 3x ou em 10x de R\$10,42



Porta
Laminada
Belfort
Ref.
6631174-0D
6631175-9E

por apenas
R\$291,99

à vista em 3x ou em 10x de R\$31,45



Porta
Mista
Belfort c/
Basculante
Ref.
6641184-2D
6641185-0E

por apenas
R\$309,99

à vista em 3x ou em 10x de R\$33,51

Prática Belfort Alumifort evoSilentfort

Porcelanato INCEFRA Extra



46x46 Ref. 46080 PEI 3
 46x46 Ref. 46100 PEI 4
 46x46 Ref. 46190 PEI 4

por apenas R\$18,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$2,17

Porcelanato VIA ROSA 32x59 Extra
 Ref. Marmo Carrara
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 32x59 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. Travertino Claro PEI 4
por apenas R\$29,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$3,42

Porcelanato GYOTOKU 60x60 Extra
 Ref. Branco Polido
por apenas R\$59,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$6,87

Porcelanato GYOTOKU 48x46 Extra
 Ref. Polar PEI 5
por apenas R\$19,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$2,28

Porcelanato GYOTOKU 60x60 Extra
 Ref. Vermont Plus
por apenas R\$34,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$4,00

Porcelanato GYOTOKU 61x61 Extra
 Ref. Forest Natural
por apenas R\$31,49
 à vista em 3x ou em 10x de R\$3,61

Caixa D'água Hidrofiber
 Polietileno e Tampa



330 l	por apenas R\$78,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$9,04
500 l	por apenas R\$114,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$13,79
1.000 l	por apenas R\$199,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$24,99

Caixa D'água Fortlev Azul
 e Tampa Rosca



330 l	por apenas R\$144,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$17,99
500 l	por apenas R\$202,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$25,36
1.000 l	por apenas R\$364,90	à vista em 3x	ou em 10x de R\$45,61

Bacia e Caixa Acoplada Eternit Aries
 Lixo Branco de R\$251,63
por apenas R\$159,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$18,32

Cj. Sanitário Eternit Aries Luxo
 Branco de R\$206,87
por apenas R\$149,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$17,17



BLACK&DECKER

Lavadora de Pressão BLACK&DECKER
 PW 1400 110V
 de R\$409,86
por apenas R\$324,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$37,23

Furadeira BLACK&DECKER
 3/8" BH-100 H/505 110V / 220V
 de R\$127,14
por apenas R\$105,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$12,14

anauger

Bomba p/Poço ANAUGER 900 220V
por apenas R\$236,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$27,14

Bomba p/Poço ANAUGER Ecco 110V/220V
por apenas R\$154,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$17,74



Forno de PVC Branco Fênix
 Barras de 4 mt, 5 mt, 6 mt e 7 mt
por apenas R\$10,99 m²
 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,26

IMBATÍVEL



COZINHA e BANHEIRO

Lindolar

Toucaador Conjunto Lindolar Madri
 0,60cm Branco ou Branco/Preto
por apenas R\$259,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$29,79



HARPEX

Toucaador Conjunto Harpex Omega
 0,60cm Branco/Tabaco Branco/Preto
 de R\$375,06
por apenas R\$334,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$38,37

Toucaador Conjunto Harpex Orion
 0,60cm Branco/Tabaco Branco/Preto
 de R\$330,71
por apenas R\$279,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$32,07



Plia de Granito RG&LG

Consiste CORES e TAMANHOS

Granito Corubá 1,5 mt	por apenas R\$198,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$22,91
Granito Corubá 2,0 mt	por apenas R\$258,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$30,87
Granito Corubá 2,5 mt	por apenas R\$318,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$38,83
Granito Corubá 3,0 mt	por apenas R\$378,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$46,79
Granito Corubá 3,5 mt	por apenas R\$438,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$54,75
Granito Corubá 4,0 mt	por apenas R\$498,99	à vista em 3x	ou em 10x de R\$62,71



Gabinete Harpex Astrea
 Branco/Preto
1,50mt
 de 447,52
por apenas R\$374,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$42,34

2,00mt
 de 583,77
por apenas R\$489,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$56,12



Gabinete Marticoni Capri Madeirado
1,20mt
 de 322,90
por apenas R\$232,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$26,99

1,50mt
 de 429,90
por apenas R\$254,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$29,20



VEDACIT 18 lt
por apenas R\$55,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$6,49

geo PLUS ESTE DÁ LIGA.
 DA MAIS LIGA QUE O CAL. LIGA E MANTÉM A LIGA EM ESPALHADA E COMPACTA.



VEDAPREN Parede Branco 18 kg
por apenas R\$149,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$17,37

VEDAPREN Parede Branco 18 kg
por apenas R\$149,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$17,37



VENTI-DELTA

Ventilador Lunático 3 Pás 110V Branco
por apenas R\$245,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$28,17

Ventilador New Spot 3PA 2 Tulpas 110V Branco
por apenas R\$134,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$15,48

Ventilador Oscilante Parede Preto 60cm Eivot
por apenas R\$142,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$16,38

Ventilador New Light 110V/220V Preto ou Branco
por apenas R\$89,99
 à vista em 3x ou em 10x de R\$10,33

Ventilador Ayres 3 Pás 110V Branco
por apenas R\$159,90
 à vista em 3x ou em 10x de R\$18,32



Fotos meramente ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-los. Ofertas válidas por tempo limitado ou enquanto durarem nossos estoques.



Dormir com bicho faz mal?

Cada vez mais, cães e gatos participam da vida das pessoas; saiba os cuidados necessários para uma convivência saudável e feliz.

Quem não sonha em ter um amigo fiel, companheiro das horas boas e ruins, "pau pra toda obra" e que ainda defende a nossa casa e a nós mesmos, sacrificando a própria vida, se preciso for?

E se o amigo reúne todas essas qualidades, o que importa se ele é peludo, possui quatro patas, late ou mia e tem rabo? Importa pouco ou quase nada, não é mesmo?

Não é bem assim, na verdade, importa bastante, já que cada vez mais as pessoas estão tentando humanizar seus bichos de estimação, tentando impor hábitos e regras que muitas vezes vão contra a natureza do animal. Além disso, existem doenças, chamadas zoonoses, que podem passar do animal para o homem. A Raiva é uma delas e é incurável.

Mas existem moléstias menos graves,

como verminoses, que também podem vencer a barreira entre as espécies e infectar o dono do animal. Pulgas e carrapatos também podem transmitir doenças.

Por isso, especialistas recomendam que os proprietários mantenham seus bichos saudáveis, vermifugados, vacinados e com visitas regulares ao médico veterinário.

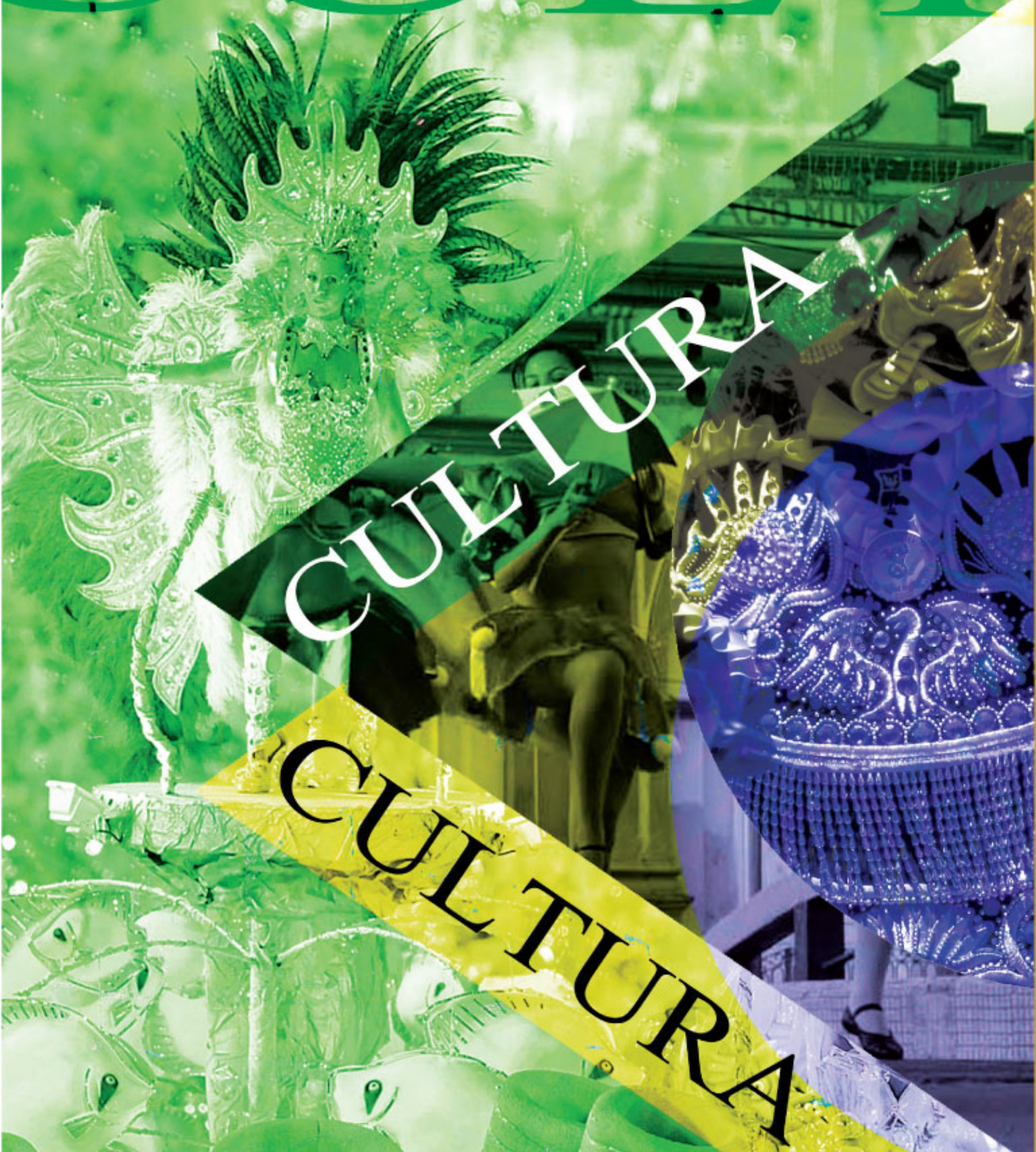
As opiniões se dividem quando o assunto é se o dono pode ou não deixar seu bicho de estimação dormir na mesma cama que ele. Para alguns veterinários, se o animal é saudável e bem cuidado, não há problema algum, outros lembram que, principalmente no caso de cães, que costumam sair às ruas, há o risco de trazer sujeira nas patas e transferir a sujeira para a cama do dono.

Há ainda questão da saúde do próprio bicho, que pode ser alérgico, por exemplo, ao sabão em pó usado para lavar a roupa de cama. Se o animal for de pequeno porte, pode cair da cama e se machucar ou mesmo ser esmagado pelo dono durante o sono. Quem tem um cão de grande porte pode enfrentar outro problema. Se um Dog Alemão, cão de porte gigante que pode passar dos 80 kg, resolver pular na cama para dormir com o dono: ou o dono deixa a cama só para o cachorro, ou a cama se quebra!!!! Lembre-se que, principalmente no caso do cão, ele é ligadíssimo no dono e na rotina da casa, adaptando-se a ela, sabendo o horário que o proprietário chega do trabalho, a hora de passear, etc. Se o dono é estressado, uma convivência muito íntima pode fazer com que esse estresse passe também para o animal.

Por isso, o cão (ou gato) deve ter seu próprio espaço e, se o dono quiser, sua própria cama. Nada de tentar impor hábitos humanos aos bichos. Se um cão gostar de ficar na chuva, mesmo tendo uma casinha ou outro lugar seco para se abrigar, isso é da natureza dele. Não adianta querer mudá-lo.

Lembre-se ainda que, se você considera o cão realmente um integrante de sua família, é necessário preocupar-se também com a saúde dele, respeitando as características do animal e da raça. Por exemplo, se você não é muito chegado a atividades físicas e exercícios, evite raças ativas e de trabalho, como o Border Collie. Prefira o Bulldogue inglês, o gordocho baixinho e bonachão.

CULTURA



CULTURA

CULTURA

CULTURA

Grande referência à cultura

O teatro Procópio Ferreira é destaque na região

Muito se fala sobre teatro, mas o verdadeiro significado da palavra, você conhece? Segundo a Enciclopédia Britânica, a palavra teatro deriva do grego theaomai (θεάομαι) - olhar com atenção, perceber, contemplar (1990, vol. 28:515). Theaomai não significa ver no sentido comum, mas sim ter uma experiência intensa, envolvente, meditativa, inquiridora, a fim de descobrir o significado mais profundo; uma cuidadosa e deliberada visão que interpreta seu personagem. A representação vivida no teatro é um retrato da vida, estamos sempre representando em nosso cotidiano, isso inspira os artistas a tratarem a magia da vida real e seu encantamento sobre as situações cotidianas nos palcos, nas peças, transformando assim em espetáculos.

Para homenagear o Dia do Teatro, comemorado dia 27 de março, nada melhor do que falar de um local que é, sem dúvida, um dos maiores incentivos à cultura da nossa região. Estamos falando do Teatro Procópio Ferreira, e, falar do Teatro Procópio Ferreira, sem citar um pouco da história do Conservatório, seria o mesmo que não contar a sua essência, por isso, além de conhecer um pouco sobre o teatro, aqui você também encontra essas informações: O Conservatório Dramático e Musical "Dr. Carlos de Campos" fundado em 11 de agosto de 1954 é referência no ensino

à cultura, ele é considerado um dos melhores da América Latina, localizado a apenas 130 km da Capital, concentra estudantes de São Paulo, de outros 20 estados brasileiros e de países da América Latina.

Nesta edição, a Revista Hadar vai falar um pouco da história e importância do Teatro Procópio Ferreira, para isso, conversamos com o professor Carlos Ribeiro que nos contou sobre a importância que ele representa em sua vida.

O teatro "Procópio Ferreira" é destaque na região, nele são feitas as grandes apresentações dramáticas e musicais do Conservatório, grandes artistas já passaram por ele, a mais recente apresentação ilustre foi de Zélia Duncan, no dia 27 de fevereiro, ela foi uma das atrações do 18º Festival de MPB, importante evento realizado todos os anos no Conservatório.

Os cursos de teatro do Conservatório existem desde 1976, por iniciativa de Moisés Miatkowsky.

Atualmente, são oferecidos cursos de:

Teatro Juvenil, para pessoas a partir de 12 anos, com duração de seis semestres e aulas duas vezes por semana. Teatro adulto, a partir de 16 anos, esse com duração de seis meses, aulas de segunda a sexta-feira e outro curso para aperfeiçoamento, para adultos, com aulas duas vezes por se-

mana e duração de dois meses.

A importância do teatro é reconhecida em suas premiações como o Mapa Cultural Paulista, Festival Nacional de Teatro de Presidente Prudente e Festival Nacional de Teatro de Americana.

Segundo o professor Carlos Ribeiro, que dá aulas no Teatro Procópio Ferreira desde 1990 e é um dos criadores da parte dramática do conservatório e se graduou de 1979 a 1984, "é super importante para a cidade e toda região, o movimento de teatro na cidade só existe graças à existência do Teatro, que gera esse movimento e induz uma demanda de apresentações e espetáculos".

Ele ainda conta por que o teatro tem tanta importância em sua vida: "particularmente o Teatro Procópio Ferreira foi o meu primeiro palco, além de sua importância profissional, também tem uma importância afetiva muito grande. A parte que eu mais admiro é todo o espaço da coxia que é mágico e para mim é muito especial."

O Teatro Procópio Ferreira é um incentivo à imaginação, todos não deveriam perder um só espetáculo, pois é uma ótima opção para as horas de lazer, além de gerar conhecimento e diversão, tanto para quem está no palco como para quem prestigia esse trabalho. Ainda mais se esse teatro está bem próximo, sempre recheado de novidades.





**Mude seu MUNDO
sem mudar
de PLANETA!**



A The Bridge iniciou em 2010 um projeto que leva alunos e amigos para cursos no exterior. Nossa última viagem foi em Janeiro de 2011 para Londres e durou 16 dias. Voamos com a TAM direto para Londres e acompanhados de um guia daqui do Brasil, com extensa experiência em Londres e Europa, fizemos tudo o que um turista faz mas com alguns diferenciais:

→ Todos os viajantes fizeram curso de inglês todas as manhãs na Wimbledon School.

→ Ficaram hospedados em casas de famílias inglesas na área de Wimbledon.

→ Tiveram café da manhã incluso durante toda a estadia em Londres.

→ Fizeram interação com a "host family", em momentos importantes como o café da manhã, para a prática do inglês e até mesmo para ser "corrigido" no seu inglês.

→ Andaram de transporte público moderno e eficiente e ganharam em tempo e vivência.

→ Conheceram áreas muito bonitas e da moda que não estão nos guias turísticos.

→ Comeram em lugares de todos os estilos e experimentaram cultura do mundo todo em pratos maravilhosos com preços ótimos.

→ Compraram em lojas maravilhosas como a Harrods e conheceram de perto o que é estar numa verdadeira "Sale".

→ Visitaram 5 dos maiores e melhores museus e galerias do mundo e ficaram frente a frente com Goyas, Matisses, Picassos e muitos outros.

→ Andaram na London Eye (a maior roda gigante da Europa).



→ Conheceram de perto o cotidiano de ir ao supermercado, andar de metrô, comprar coisas e se virar um pouco sozinho também.

→ Se sentiram parte de uma sociedade acolhedora, educada, culturalmente rica e solícita.

Qual o resultado de tudo isso?

→ Interação com alunos do mundo todo. Conhecer e estar aberto a pessoas de outras culturas e, acima de tudo, praticar o inglês.

→ Aproveitar as excursões programadas pela escola com a presença de um professor nativo e continuar falando inglês após as aulas.

→ Estar em um bairro totalmente seguro e lindo como Wimbledon, com vários cafés, restaurantes, supermercados maravilhosos, Shopping Center, cinemas, academias, muitas lojas, bares e transporte fácil para todos os lugares. Wimbledon também é sede do campeonato de tênis que acontece lá todos os anos e o bairro também oferece inúmeras opções para a prática de esportes. Excelente para quem vai ficar mais tempo.



Você já está gostando?



Imagine-se lá! Câmera em punho. Querendo trazer cada pedacinho de cada edifício maravilhoso dentro da sua memória.

Pois é esse nosso objetivo. Você se sentir em casa onde quer que vá.

A The Bridge Language Courses é uma escola de línguas e o nosso objetivo principal é fazer você se sentir confortável falando a língua que você escolher aprender. Aqui, nós ensinamos Inglês, Francês e Espanhol, por enquanto. O nosso símbolo maior e parte do nosso logo é uma ponte (The Bridge = A Ponte)

que simboliza a transição, a ligação entre uma cultura e outra. A ligação entre dois países, dois mundos, você e onde você quer estar daqui um tempo.

Ensinamos com prazer e acreditamos que aprender é fácil. Criamos um ambiente agradável, temos professores criativos e que dão suporte ao aluno que quer aprender. Ensinamos inglês, francês e espanhol como línguas separadas do Português. Ajudamos o aluno a criar essa nova ponte de conhecimento, aprendendo a usar uma parte do seu cérebro para uma nova língua. Preparamos o aluno para falar, entender, ler e compreender a cultura dos países da língua falada.

Nossos cursos de inglês começam aos 5 anos de idade. Temos espaço, salas e professores especializados para o trabalho com crianças.

Temos grupos para kids, pré-teens, teens e adultos. Oferecemos aulas VIP com horários flexíveis em qualquer nível, além de SOS Viagem e Business English. A The Bridge também disponibiliza parcerias com professores, para aulas em sua empresa.

Materiais – MacMillan, Cambridge, Didier, Edelsa são algumas das editoras internacionais consagradas com as quais trabalhamos.

Nossa escola parceira na Inglaterra chama-se Wimbledon School of English e é centro examinador para os Certificados de Cambridge. Além de fazer parte de várias instituições para o controle de qualidade em cursos de idiomas no mundo. Fica em Wimbledon – sul de Londres e a 15 minutos do centro.

A escola funciona o ano todo e recebe alunos do mundo todo para cursos por períodos curtos ou longos. A idade mínima é de 16 anos e não existe idade máxima. Alunos mais maduros também são bem-vindos e se sentirão bem acolhidos.



The Bridge
LANGUAGE COURSES



R. Sete de Maio, 555
15. 3205-2996 | Centro-Tatuí
thebridgecourses@hotmail.com
www.thebridgelanguagecourses.blogspot.com



Pequenos Notáveis

Gabriel Fagundes, com apenas 12 anos, está na 7ª série e sempre gostou de música. Aos 6 anos ele começou a cantar, mas foi aos 10 anos que seus pais perceberam que ele tinha talento, foi no karaokê do Clube de Campo de Tatuí, quando o menino participou de dois festivais de karaokê, sendo que, em um deles, ele ficou em 1º lugar e no outro em 2º lugar, mesmo concorrendo com adultos.

Em um desses festivais, o amigo da família Pedro Paulo gravou um vídeo dele. Foi aí que os pais mandaram o vídeo para um teste no SBT, então, ele foi chamado e classificado para fazer parte do elenco do programa "Cantando no SBT", que passa toda segunda-feira, às 20h30 min.

O teste para o programa foi concorrido entre mais de 800 crianças, ao final, selecionando apenas 30, que hoje fazem parte do elenco do programa. Na primeira temporada, o Gabriel ganhou em 1º lugar no programa, assim foi para as semifinais, agora já está na 2ª temporada, e foi novamente classificado para as semifinais do programa.

O sonho do Gabriel é ser um cantor muito famoso, e assim ser reconhecido pelo seu talento, ele canta qualquer música: do sertanejo ao gospel. Agora está estudando no Conservatório de Tatuí, onde está aprendendo violão e também terá aulas de canto, assim podendo se aprimorar cada vez mais na área musical.

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

DICAS DOMÉSTICAS

Existem alguns alimentos que não podem ser congelados, porque perdem todas suas características de sabor e textura, como: maionese, saladas, gelatinas, cural e pudins, batatas e ovos cozidos.

Para os pratos prontos, é importante congelar aos poucos, ou na geladeira ou em uma vasilha em outro recipiente com água gelada e pedras de gelo.

Os alimentos que serão congelados prontos devem ser apenas levemente temperados e cozidos pelo tempo mínimo necessário, pois o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

As embalagens devem ser sempre à prova d'água e com o mínimo de ar possível, de preferência a vácuo. Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em receita.

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar do freezer, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado. Esse processo é importante porque preservará as características, textura e nutrientes dos alimentos. Para descongelar, basta usar o micro-ondas em potência mínima ou deixar o alimento na geladeira por cinco horas e, em seguida, aquecer em forno convencional.

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

"É claro que eu uso protetor solar. Não quero ficar parecendo camarão"

Gisele Bündchen, desmentindo a história de que não usa proteção contra os raios solares.

"Fiquei tão envolvida com o momento da canção que me perdi"

Cristina Aguilera, que errou a letra do hino dos EUA na abertura do Super Bowl, a final do campeonato de futebol americano.

"Convivo com isso todos os jogos. Eles me insultam, me chamam de macaco"

Daniel Alves, lateral do Barcelona e da seleção, referindo-se aos torcedores de outros times espanhóis.

"Estou meio perdido"

Deputado Federal Tiririca

Você sabia?

Dia 3 de março é o dia do meteorologista. Você sabe o que exatamente esse profissional faz? Ele estuda a ciência que investiga os processos atmosféricos e a previsão do tempo da atmosfera terrestre, com investigação dos fenômenos possíveis de serem observado da atmosfera. Os estudos da meteorologia, feitos por esses profissionais, são feitos há mais de dois milênios, mas apenas após os estudos das redes de intercâmbio de dados em vários países, ela se desenvolveu mais significativamente.

Os fenômenos meteorológicos estão relacionados principalmente com as variáveis: temperatura, pressão atmosférica e a umidade do ar, relações entre esses fenômenos e variações que eles sofrem com o tempo.

No início do século XX, com o aumento da tecnologia, com a invenção do computador e da internet, possibilitou maior visibilidade da atmosfera e mais rápida troca de dados meteorológicos, também foram possíveis as previsões numéricas do tempo, pelo maior entendimento dos processos meteorológicos, proporcionando assim, maior precisão nas previsões.

A morte do sócio

A filha entra no escritório do pai, de mãos dadas com o marido e vai logo perguntando:

— Papai, é verdade que o seu sócio acabou de morrer?

— É sim, filha. Por quê?

— É o seguinte. Vou ser bem direta. Por que o senhor não coloca o meu marido no lugar dele?

— Ah, querida... Conversa com o pessoal da funerária. Por mim, tudo bem...

(Autor desconhecido)

Kiwi, saboroso e nutritivo!



Originário do sul da China, o kiwi já caiu no gosto nacional e passou a fazer parte da dieta de muitos brasileiros. Com uma aparência não muito atraente e um gosto azedinho e peculiar, o kiwi tem muitos benefícios nutricionais. O que muitos não sabem é que essa frutinha asiática é uma rica fonte de vitamina C, mais até do que a laranja.

Pesquisas recentes, feitas em uma universidade americana, provaram que além

da vitamina C, o kiwi possui altos níveis de vitaminas E, B6, além de niacina, potássio, magnésio, cobre, fosfato e fibras dietéticas, possui gordura e nenhum teor de colesterol. Também tem propriedades antiinflamatórias, antioxidantes, anticancerígenas e laxativas.

O baixo teor calórico da fruta faz com que ela seja indicada para quem está querendo emagrecer. São cerca de 50 calorias para cada 100 gramas de kiwi.

Rico em fibras, o consumo da fruta reduz as chances de contrair câncer de reto e diminui os índices de colesterol, além de melhorar a saúde de pessoas com problemas cardiovasculares e reduzir as possibilidades de ataques cardíacos.

Os elementos minerais presentes no kiwi fazem dele um ótimo auxiliador para equilibrar a pressão arterial, aumentando também as defesas do organismo com relação às gripes e aos resfriados.

MINUTO de SABEDORIA

Amizade sem interesse

Um dos grandes problemas que encontramos em nossas amizades é que quando uma pessoa se mostra muito amiga, nós logo ficamos perguntando a nós mesmos: "O que será que ela quer de mim?" Muitas das amizades têm segundas intenções, pois apenas querem se favorecer de alguma coisa.

Em seu egoísmo, as pessoas procuram tirar vantagens umas das outras.

São muitas as vezes em que ficamos desiludidos, vendo um amigo se afastar depois que não pode mais tirar proveito da gente.

Esta situação só irá melhorar quando nós e nossos amigos tivermos experimentado uma renovação em nossos corações.

No momento em que nós experimentarmos o amor de Deus em nossas vidas, receberemos d'Ele forças para amar.

Esta força vem da fé em Jesus.

Ele, o nosso melhor amigo, deu a sua vida por nós.

Nada quis em troca, o fez porque nos ama. Ele é a ajuda que você e seus amigos precisam.

Autor Desconhecido

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

CURIOSIDADES

47

Dia 7 de março se comemora o dia do Fuzileiro Naval, mas o que é um fuzileiro Naval? Ele é um membro da marinha de alguns países, também chamados de anfíbios, eles são responsáveis pela defesa de navios de guerra e das instalações navais em terra. Eles são rigorosamente selecionados e podem ser classificados como tropas de elite.

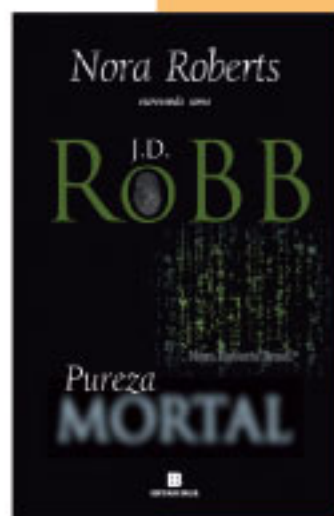
O termo "fuzileiro" vem de uma antiga denominação aos soldados da infantaria, que eram armados de espingarda (também chamada de fuzil), os soldados de algumas infantarias passaram a ser chamados de "fuzileiros" ou "fuzileiros navais", soldados da Marinha do Brasil, de Portugal e outras generalidades das restantes marinhas do Terço da Armada da Coroa de Portugal criado no século XVII, além da marinha francesa (fusilier marin), na Armada e a Armada do Uruguai (fusileiro naval).

Fuzileiros da Marinha do Brasil

Cerca de 15 000 fuzileiros navais brasileiros formam o Corpo de Fuzileiros Navais (CFN) da Marinha do Brasil. Nas Forças Armadas do Brasil, o termo "fuzileiro" também é aplicado como designação genérica dos soldados de infantaria do Exército. Assim, existem os fuzileiros do Exército e os fuzileiros navais da Marinha.

Parabéns a todos os Fuzileiros Navais e a todos esses profissionais que trabalham diariamente para a segurança da nação! Que continuem executando o seu trabalho com eficiência, para manter o Brasil seguro.

RECOMENDADO



PUREZA MORTAL
 AUTOR: J. D. Robb
 EDITORA: Bertrand Brasil

Em 2059, quando a sociedade se torna dependente de avanços tecnológicos para funcionar perfeitamente, um vírus de computador desconhecido se espalha entre a população, sem fronteiras, e seu nome é "pureza mortal".

Loue K. Cogburn estava trancado em seu apartamento há três dias, quando enfim, um vizinho bate à porta, mas Loue o ataca com um taco de beisebol. O primeiro policial que vê a cena, atira com uma pistola de atordoar, mesmo assim, ele morre imediatamente.

Quando um segundo homem morre, na mesma circunstância, Eve resolve investigar, o que ela não pode imaginar é que encontrará um vírus de computador capaz de infectar um homem, atuar em seu organismo e todo o seu corpo e a única pista é uma mensagem deixada na tela do computador: Pureza absoluta encontrada.



PEGASUS E O FOGO DO OLIMPO
 AUTORES: Kate O'Hearn
 EDITORA: Leya Brasil

Tudo começa quando Pegasus é atingido por um raio e cai no terraço de Emily, durante uma forte chuva. Em busca de ajuda para tratar dos ferimentos da tempestade, ela procura Joel, um garoto estranho de sua escola e, juntos, descobrem que não são só ferimentos da chuva, são marcas de uma batalha, que acontece separada ao nosso mundo, a batalha contra o Olimpo, onde a luta é contra os deuses que antes dominavam o poder. As vidas dos jovens nunca mais serão as mesmas, após voarem, rumo a batalhas épicas que enfrentarão: seres sobre humanos, monstros, seres e demônios, tudo isso para salvar o Olimpo, antes que esses seres o destruam completamente.



JUSTIN BIEBER - 100% OFICIAL
PRIMEIRO PASSO PARA A ETERNIDADE: MINHA HISTÓRIA
 AUTOR: Robert Caplin
 EDITORA: Agir

Um dos maiores ídolos teen, agora conta um pouco de sua história nas páginas de Justin Bieber- Primeiro passo para a eternidade, Minha história, o menino de 16 anos que saiu do interior do Canadá e se tornou esse fenômeno que já vendeu milhões de discos em todo o mundo, e já possui quase um milhão de acessos no Youtube, conta um pouco sobre sua história. O livro é também recheado de fotos inéditas, realçando o que Justin diz em sua música "nunca diga nunca" (Never say never), fazendo o leitor acreditar nos sonhos, assim como ele jamais deixou de acreditar nos seus.

GALÁXIA BRINQUEDOS

mais produtos e presentes no www.galaxiabrinquedos.com.br

NOVA COLEÇÃO

Rua. 15 de Novembro, 491 - Tatuí / SP - Fone: 15.3251-7020

Na era digital não clique

DANCE.

BALLETEATRO
FRED ASTAIRE

MATRICULE-SE

até 25 de Março
 para crianças de 07 a 10 anos
 Kit uniforme (completo)
IMPERDÍVEL!

Praça Paulo Setúbal, 22
 (galeria Del Fante) | Tatuí
(15) 3251-8417

www.fredastairetatui.com.br



DE PERNAS PRO AR

Alice (Ingrid Guimarães) é uma executiva, que tem 30 e poucos anos, casada, com um filho, sempre tentando conciliar sua rotina frenética de trabalho com a família. Sua história se cruza com a de sua vizinha Márcia (Maria Paula), quando Alice perde o emprego e o marido no mesmo dia. As duas fazem uma troca, Alice ajuda a salvar o sex shop falido de Márcia, e Márcia, por sua vez, ajuda Alice a descobrir os prazeres dos sex toys. Com a ajuda de Márcia, Alice irá descobrir que é possível ter sucesso, sem deixar de curtir a vida, com muito humor e leveza. Venha você também descobrir os problemas das mulheres modernas.



O TURISTA

Elise Clifton-Ward (Angelina Jolie) viveu com Alexander Pearce, procurado pela polícia pela sonegação de 700 milhões de libras em impostos, e agora é perseguida pela equipe do inspetor John Acheson (Paul Bettany). Depois de passar por várias operações plásticas, ninguém sabe mais como é seu rosto, nem mesmo, Elise, quando ele entra em contato com ela através de um bilhete e pede que o encontre em Veneza, mas que, durante o caminho, ela encontre alguém parecido com ele, para enganar a polícia. Ela se aproxima de um professor de matemática Frank Tulepo (Johnny Depp), que viaja sozinho, sem imaginar o que o espera, ele aceita o convite de Elise para ir ao seu hotel, lá ele se torna alvo de Reginald Shaw (Steven Berkoff), um gângster que teve 2,5 bilhões roubados por Pearce. Ai inicia um incrível suspense.



O PROFETA

Conta a difícil trajetória de Malik (Tahar Rahim), de dezenove anos, dentro do sistema carcerário, ele é encurralado pelo líder da gangue dominante dos corsos e forçado a participar do tráfico de drogas, e assassinar brutalmente as pessoas, entre outras atividades arriscadas. Com isso, ele ganha a confiança do líder da gangue e conquista posições privilegiadas na prisão, paralelamente e em segredo, ele faz seus próprios planos. Com um misto de drama e romance, este filme já foi indicado ao Oscar de melhor Filme estrangeiro em 2009.

O que a gente
mais quer é ver
seu filho crescer
com sucesso.

TEENS
CLUB



para KIDS e TEENS
50% desconto.

CNA
Inglês Definitivo

R. Santa Cruz, 644 - Tatuí /SP
15. 3251-3507
www.cna.com.br



www.josuemota.wordpress.com
Rua 15 de Novembro, 607 - Sala 9 - Centro - Tatuí | 15. 3251-2536 | 15. 9721-0616

Uma Mensagem diferente

Emoção e aprendizado em um livro que está chegando a muitas escolas



“Droga disfarçada de estudante” é o nome do livro escrito por Felipe Maffra. A história, baseada em fatos reais, conta a vida de seus pais desde a adolescência até o final da juventude, que em meio ao inocente convívio escolar, conheceram o mundo das drogas.

Diferente das demais campanhas preventivas, o livro emociona e toca o coração e a mente daqueles que o leem. Por isso, Felipe, que é consultor de uma empresa de prevenção, tem levado a história de seus pais a vários cantos do país. Esse projeto já percorreu mais de nove estados brasileiros. Só no estado de São Paulo, mais de 26 ci-

dades abriram suas portas para conhecer a história do “Passarinho”.

O idealizador do projeto nos conta que o normal é que palestras feitas em escolas com o tema das drogas tragam muitas informações fisiológicas ou científicas sobre as características e efeitos, esperando que o ouvinte grave tais dados para a vida toda. “O problema é que na linguagem do adolescente isso é quase impossível, se não há um envolvimento emocional, certamente esse conteúdo será descartado”, explica Felipe.

Como exemplo do “efeito emoção” ele fala: “se eu perguntar a você se lembra de

algum conselho que sua mãe lhe dava, você responderá que sim, mas por que você só lembra de um ou dois, sendo que sua mãe lhe deu muito mais conselhos do que isso? A resposta é: você foi marcado emocionalmente por esse conselho”. Ademais, ele explica que os adolescentes de hoje recebem muita informação diariamente, e o que fica gravado na memória é aquilo que emocionou.

O livro faz diferente. A história leva o leitor ao tão conhecido ambiente escolar. Faz lembrar o começo das aulas, conhecer a turma nova, os professores, a hora do recreio e toda alegria que ela proporciona. E já nessa parte é possível sentir algo a mais, que não é um livro comum, que passa uma mensagem de grande força e amor pela vida.

Antes que Felipe vá até as escolas, as crianças e jovens recebem o livro e ficam por dentro da história. De acordo com ele, ao chegar à escola, esse aluno já os conhece, já sabe sua história, conhece sua família e está ansioso para encontrá-lo e fazer perguntas, não sobre drogas, mas sobre o livro. “Essa é a diferença, eu entro na escola não como consultor em dependência química, mas sim como autor de uma obra. O aluno já é meu amigo antes de me conhecer, isso possibilita que a prevenção que faço tenha absoluto sucesso”, finaliza.

Emac

CHURRASCARIA
O COSTELÃO

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

Foto: Davi Ganga

QUAL É O SEU SITE?

Fale conosco, e logo essa pergunta não incomodará.

DESIMAX
design gráfico e web

19 32245070
19 88158266
design@desimax.com.br

WWW.DESIMAX.COM.BR

Ser mulher, lutar e vencer

Cada vez mais conquistando espaço na sociedade

O lugar dela não é mais apenas dentro de casa, cuidando dos filhos e dos afazeres domésticos. Há tempos que a mulher assumiu um papel fundamental na sociedade e está cada vez mais conquistando seu espaço e derrubando preconceitos e tabus que, desde os tempos antigos, dificultam que ela seja valorizada como merece.

Oficialmente, no ano de 1975, foi instituído pela ONU o dia 8 de março em comemoração ao dia internacional da mulher. A data foi escolhida devido a manifestações que aconteceram na Rússia, onde as mulheres lutavam por melhores condições de trabalho e contra a participação do país na Segunda Guerra. Desde então, essa data simboliza a mobilização e o poder que as mulheres exerceriam contra o domínio masculino.

Este ano, as brasileiras podem considerar que é um dia da mulher um pouco mais especial. Isso se trata pelo fato de que o comando do país, pela primeira vez na história, está nas mãos de uma mulher. Tal ocorrido demonstra que a mulher brasileira está vencendo a cada dia mais os obstáculos de assumir cargos e deveres, antes somente prestados aos homens.

O poder está cada vez mais nas mãos

daquelas que dão a vida a todos. Grandes empresas, escolas, agências de comunicação, na política e, inclusive, nos esportes a mulher tem marcado presença e demonstrado que o chamado "sexo frágil" não possui nada de fragilidade. Ao contrário, a mulher evidencia que é capaz de trabalhar, sem deixar de dar amor e carinho à família.

O poeta chileno Pablo Neruda homenageia de forma singela as mulheres e a forma que elas têm de sentir e ver o mundo.

Elas sorriem quando querem gritar.

Elas cantam quando querem chorar.

Elas choram quando estão felizes.

E riem quando estão nervosas.

Elas brigam por aquilo que acreditam.

Elas se levantam para injustiça.

Elas não levam "não" como resposta quando acreditam que existe melhor solução.

Elas andam sem novos sapatos para suas crianças poder tê-los.

Elas vão ao médico com uma amiga assustada.

Elas amam incondicionalmente.

Elas choram quando suas crianças adoecem e se alegram quando suas crianças ganham prêmios.

Elas ficam contentes quando ouvem sobre um aniversário ou um novo casamento.

Ditaduras na atualidade



Regimes fechados ainda oprimem diversos países

A queda da ditadura egípcia, ocorrida no último mês, colocou em debate no mundo todo um assunto aparentemente esquecido pelos grandes meios de comunicação. A ditadura como forma de governo está instalada em diversos países, e muitas vezes essa realidade não é divulgada como forma de proteger interesses políticos e econômicos.

Essa forma de governo é definida como quando o governante exerce seu poder sem respeitar a democracia, ou seja, toma as decisões de acordo com a sua vontade, portanto inexistente o pensamento coletivo.

O Brasil e muitos outros países da América Latina já viveram em sua história tempos ditatoriais. O regime brasileiro durou entre os anos de 1964 a 1985 e até hoje as heranças desse período marcam a sociedade. Morte de inocentes, anistia dos poderosos e a censura da informação verdadeira acompanham o histórico brasileiro com relação ao período.

Nos últimos meses, os noticiários do mundo todo passaram a transmitir a situação pela qual o Egito passava e agora os acontecimentos na Líbia. Há indícios de que tais ditaduras não eram “escancaradas”

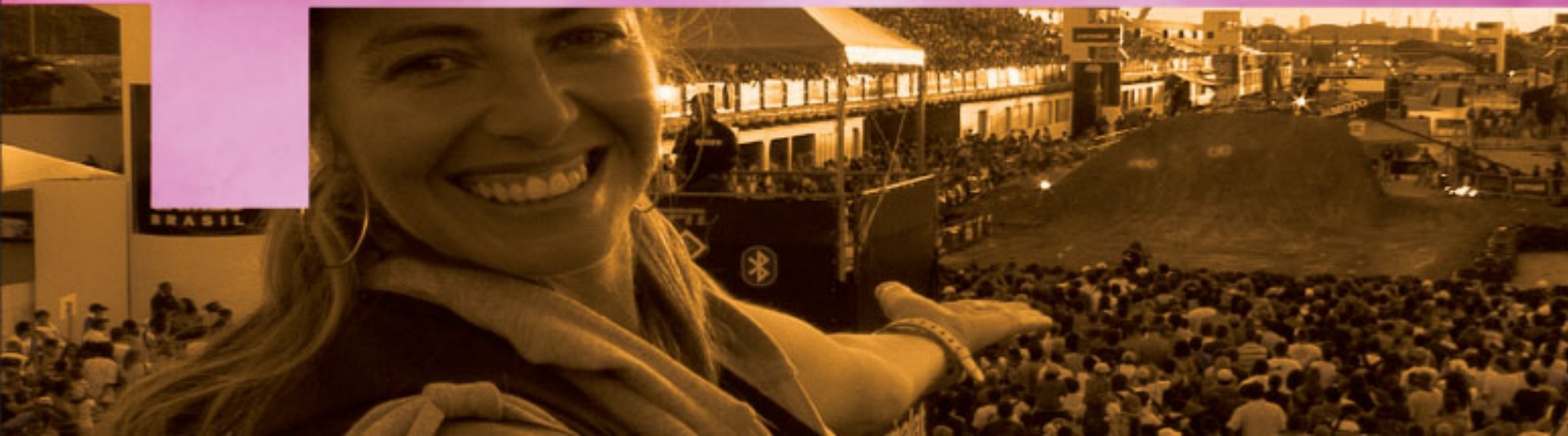
à sociedade por conta de interesses americanos e europeus. Os EUA, aliado do Egito, colocam, através de suas influências, o ocidente contra a ditadura existente no Irã. No caso da União Europeia o mesmo se passa já que Líbia é um dos principais fornecedores de petróleo para o continente.

As movimentações e protestos que vêm acontecendo estão evidenciando que a mudança pode e deve partir do povo. Quando as pessoas saem às ruas unidas em busca de um mesmo ideal, a mudança pode sim se concretizar.

A opressão pela qual o povo, de países principalmente do Oriente Médio, passa, onde ainda existem regimes ditatoriais, deve ser eliminada da sociedade para que haja liberdade de expressão e de escolha. Sociedades tão reprimidas pelo poder de pessoas gananciosas devem alcançar a justiça e os ideais de democracia para que sejam libertas da opressão.



T universo Teen



Indispensável e inseparável

Veja a bolsa que combina melhor com você



Um acessório indispensável para qualquer mulher é a bolsa, para uma adolescente, então, nem se fala, pois é quando começa a fase de saídas, escolas, encontros e, muitas vezes, podem emendar um compromisso no outro, precisa ter onde guardar suas coisas, mas o que guardar na bolsa? Tudo quanto é tipo de coisa que uma mulher prevenida pode vir a precisar, como celular, batom, kit básico de maquiagem, carteira, óculos de sol e por aí vai.

Ela pode ser média, grande, pequena, de mão, com alça, sem alça, de tecido, de couro, de praia, tipo sacola, mas sempre está com você seja no shopping, na escola, na academia, ou qualquer lugar onde você vá.

Mas existe alguma bolsa que está em evidência? Ou algum tipo que combine mais com cada uma? Claro! Tudo depende do estilo da mulher, da ocasião e da moda, claro! A revista Hadar encontrou, para você, os modelos e as dicas de bolsas mais usadas do momento, confira:

A bolsa carteira no tamanho médio pode ser usada em diversos materiais: couro, tecido, camurça, podem ser coloridas, apesar de o verão estar acabando, o colorido continua em alta.

As bolsas com franjas estão de volta e compõem um visual hippie, que está com tudo, ela é ideal para usar com vestidos longos e florais.

As com alça de corrente também vêm com tudo, desde o verão, as de tamanho médio, serão as mais usadas, elas são ideais para ir à balada ou em ambientes mais formais.

As ecobags, por sua vez, compõem um visual mais despojado e diurno, a dica é usá-la

para ir para escola, trabalho e compromissos mais informais.

A bolsa baú, volta com tudo, aquela bolsa quadradinha e firme, isso mesmo! Aquela com a alça mais curta que a sua avó usava está de volta!

A pouch bag, aquela bolsa leve, que parece um saquinho, pequena e que fecha com um cordão, combina com dias quentes e com qualquer look, basta escolher o tecido que caia melhor com o seu visual.

A grande aposta é a bolsa carteira, ela pode ser usada durante o dia e à noite, de dia ela deve ser em tons mais claros como pastel, e em diferentes materiais e texturas, os coloridos e bolsas com mais detalhes, sejam elas, carteiras ou não, compõem melhor o visual do dia-a-dia.

Seguindo a tendência das roupas e dos demais acessórios, as bolsas, também começam a aparecer com brilhos e fechos exclusivos, algumas com dourado, alças com



arável companheira



55

aplicações tudo com um visual moderno, sofisticado e delicado.

O estilo arredondado para a bolsa, aplicação de tecidos, produzindo efeitos e um ar descontraído. Os drapeados das roupas, também terão sua vez nas bolsas, tecidos drapeados para disfarçar as alças douradas, que dá mais opção, hora chique, hora casual.

Os modelos de bolsas são variados, e já estão nas lojas, não deixe de conferir mais essa

tendência, e combinar com o seu look, ela deixa o seu visual mais completo e bonito além de divertido, podendo variar cores, modelos e tecidos para o dia-a-dia, lembre-se sempre de combinar com o seu estilo, a moda dá as dicas, mas cabe a cada uma escolher o que fica melhor.

Um exemplo é bolsas grandes, ela combina melhor com as mulheres mais altas, tome cuidado e desfile um modelo de bolsa também!

HADAR E VOCÊ
UNIDOS NESSE UNIVERSO!

www.twitter.com/REVISTAHADAR

Lançamentos e continuações de grandes sucessos estão por vir



Cinema e games estão com grandes novidades para 2011

2011 será um ano de grandes lançamentos no cinema e no mundo dos games, com continuações de sucessos de bilheteria de 2010, além de games que apostam cada vez mais nos efeitos gráficos e realidade virtual. A revista Hadar trouxe os maiores sucessos, para você ficar ligado nos lançamentos que vão "bombar" este ano.

Um dos filmes mais esperados do ano é "Harry Potter e as Relíquias da Morte: parte 2", o qual será o desfecho dessa série de filmes que teve início no ano de 2001, escrita por J.K. Rowling; após o oitavo filme, a história do bruxo Harry Potter é finalizada com grande sucesso.

Crepúsculo, outro grande sucesso de bilheteria que terá o filme da primeira parte do último livro este ano, "Amanhecer: parte 1", que teve partes gravadas no Brasil, será com certeza sucesso de bilheteria. Além de outro filme que também está sendo muito esperado pelos fãs de super heróis da Marvel é "Capitão América - O Primeiro Vingador", o filme conta a história de um jovem que se alista no exército e recebe um soro do super soldado e é bombardeado por raios Vita, o que o deixa com o corpo perfeito. E nas animações, o filme "Rio", dos criadores de A Era do Gelo, conta a história de um pássaro que mora nos Estados Unidos e vem morar no Rio de Janeiro com sua proprietária, o filme terá a sua versão em 3D.

As grandes e boas expectativas para 2011 não envolvem só o cinema, os games estão tomando proporções cada vez maiores e trazem ótimas expectativas para 2011. O lançamento mais esperado será GTA V (Grand Theft Auto V), os criadores não deram detalhes sobre o jogo, mas na última expansão "The Ballad of Gay Tony", cartazes ficam espalhados pela cidade de Nova York, um deles dá a entender que a história que dá título ao game acontece na cidade de Londres ou de Paris, ou retorne a Vice City, local do segundo jogo da franquia, Gears of War 3, continuação de um grande sucesso dos games de guerra, é um dos jogos mais aclamados pelos jogadores da plataforma.

Também, segundo rumores, está por vir L.A Noire, jogo da Rockstar, mesma produtora de GTA e Read Dead Redeption, está apostando nesse novo jogo que pretende ter gráficos super realistas, pois estão usando uma nova tecnologia que faz a captura do rosto do ator que traz todas as feições do protagonista.

2011 será mesmo um ano de grandes lançamentos e, pelo que parece, tudo isso será fantástico, se 2010 já foi bom, imagine como será este ano!

Lucas Romagnoli e Leonardo Amaro





A banda que está fazendo sucesso no cenário do novo rock nacional

Neste mês a Hadar conversou com os garotos da Banda Dexie. Com sua origem na cidade de Valinhos, a garotada está no palco desde o ano de 2008 e vem conquistando grande público com um som estilo rock. Durante os três anos de história, o grupo está fazendo muito sucesso na internet e já foi destacado em sites especializados de música como o Myspace e o Garagem.

Hadar>> Como surgiu a banda?

DEXIE>> Nós crescemos juntos, estudei a vida inteira com o Renato e o Pet, e desde os 13 anos já tínhamos nossa banda na escola, junto com o Renan, que é meu irmão, e tinha só 11 anos na época. O Lex tocou comigo em uma outra banda, um pouco mais tarde, quando a gente tinha uns 15, 16 anos.

Em 2008, a gente já tinha se juntado pra tocar algumas vezes, só por diversão, então decidimos levar a brincadeira mais a sério e fazer nosso próprio som, com muito mais objetivos que antes. Daí surgiu a Dexie.

Hadar>> Qual o significado do nome?

DEXIE>> O nome vem de umas nerdices minhas (Lucas, vocal), risos.

Dexie é um "apelido" pra Dextroanfetamina, que é uma substância usada pra combater a narcolepsia e desordem de déficit de atenção, faz a pessoa ficar mais concentrada. O nome mais soa bem do que faz sentido, mas a gente acha que combina com a banda.

Hadar>> Quais são os integrantes e desde quando vocês se conhecem?

DEXIE>> Lucas Pontes (vocal), Renan Pontes (bateria), Renato Invernizzi (guitarra), Lex

(teclado), Rodrigo Pet (baixo).

O Renan é meu irmão e estudei junto com o Renato e o Pet desde que eu me lembro, acho que quando a gente tinha uns 6 ou 7 anos. O Lex apareceu quando a gente tinha uns 15 anos, na época eu estava procurando tecladista pra uma banda que eu tive.

Hadar>> Como vocês definem o estilo de música que tocam?

DEXIE>> Não gostamos muito dessas milhares de definições que existem. Acho que nosso som é direto. É um rock com influências pop, ou vice-versa.

Hadar>> Quais foram os principais shows que vocês fizeram?

DEXIE>> Já dividimos o palco com grandes bandas da atualidade. Entre elas, Restart, Cine e Fresno, onde tocamos pra milhares de pessoas e o retorno do público é sempre muito bom.

Hadar>> Com relação aos sonhos, o que vocês esperam do futuro?

DEXIE>> Tem muita coisa boa acontecendo e muito trabalho pela frente. Claro que temos sonhos, e só esperamos o melhor, mas o negócio só acontece quando você trabalha duro. Sendo mais direto, a gente espera o sucesso no nosso trabalho. Não a fama, porque isso não dá pra simplesmente querer. Sucesso, sim... e é ralando muito!

Hadar>> Tem alguma novidade para os fãs neste ano que está começando?

DEXIE>> A galera pode esperar vários shows, o lançamento oficial do EP ouça um clipe (como assim? oq significa "EP ouça um clipe?") e o lançamen-

to de mais algumas músicas. Tem mais surpresas, mas ainda é segredo!

Hadar>> E alguma história engraçada para contar?
DEXIE>> Acontece muita coisa engraçada, uma coisa que marcou e acabou sendo até um pouco "trágico", mas hoje a gente dá risada, foi no nosso primeiro show. Era uma festa e o lugar era meio precário, duas tomadas pro palco e só. E a gente estava naquela ansiedade, primeiro show.

Quando a banda entrou e eu cantei a primeira palavra da música, a energia do palco caiu e não voltava de jeito nenhum. Uma hora ela voltou, a gente tocou mais 3 ou 4 músicas e a energia caiu de novo. Quem tinha sobrado na frente do palco foi embora, e a gente fez o show mais rápido da história.

Hadar>> Durante a trajetória da banda, quais foram os principais desafios que vocês enfrentaram?

DEXIE>> Felizmente, sempre tivemos o apoio dos nossos pais, mas isso é só o começo. Uma banda independente sempre tem muitos desafios, a gente ouviu alguns "nãos" que serviram de motivação pra continuar. Cada dia um desafio diferente, mas hoje, depois de 3 anos, a gente pode dizer que já conseguiu muita coisa. E 2011 vai ser o ano com mais desafios que qualquer outro, não temos dúvida disso!

Para saber mais sobre a banda e ouvir as músicas, é só acessar o site: myspace.com/dexierock ou então também saber as novidades através do twitter: @dexieoficial.

57



DJ

Ronaldo

Telefone de contato: 15. **9740-4697**

dj.ronaldocesar@hotmail.com

Aniversários
Baladas
Baladas teens

Casamentos
Eventos
em geral

Tattoo e piercing

Por que é na adolescência que eles mais aparecem?

Ser adolescente representa estar passando por uma fase cheia de transformações e novidades. Descobertas, autoconhecimento e mudanças são constantes, e o imprevisível é o que reina nessa fase. Os piercings e tatuagens se tornam algo popular e comum entre os jovens.

É em meio a essa época que muitos jovens decidem que querem ser diferentes, ou que já se sentem preparados para tomar decisões por conta própria. Mais do que estar na moda, a vontade de fazer parte de um grupo onde todos têm, por exemplo, tatuagem, é um fator que aumenta a incidência de modificações feitas nessa idade.

Entretanto, a arte feita sobre a pele é algo muito sério, e que deve merecer um cuidado especial, pois é para sempre. Por isso, é importante que os pais estejam sempre acompanhando e aconselhando os filhos, de forma a mostrar que tatuar algo na pele é uma atitude sem volta, e terá de conviver com aquela marca pelo resto da vida.

A explosão de emoções e sentimentos da adolescência torna importante o pensar muito antes de decidir. Analisar se está fazendo por puro modismo, influência dos amigos, ou se é simplesmente pelo fato de ser proibido.

Ana Paula Braga, de 21 anos, fez uma tatuagem aos 16, e afirma ter sido levada pela

sensação de estar indo contra a autorização dos seus pais. "Eu penso que fui mais motivada ainda porque sabia que estava sendo rebelde e isso não é legal". A estudante conta também que, hoje, mais velha, percebe ter tomado uma atitude sem refletir, o que só pôde notar com o passar do tempo.

Da mesma forma que a tatuagem, o piercing também é sensação entre os adolescentes. Mesmo não sendo definitivo, perfurar a pele em determinados lugares não é saudável e pode trazer diversas doenças, se a pessoa não tiver os devidos cuidados de higiene durante a colocação e cicatrização.

Os adornos colocados no corpo devem ser previamente pensados, pois podem trazer problemas, inclusive de ordem social. Ainda há certo preconceito como na hora de procurar um emprego e de se apresentar em lugares com mais formalidade. Dessa forma, é fundamental o diálogo dentro de casa, com os familiares permitindo que o adolescente converse, expondo suas opiniões e anseios.



Adolescentes e adultos

Entender o relacionamento entre as diferentes fases

Fazer amigos, namorar, conversar, estabelecer relações. Todas essas palavras representam os passos pelos quais as pessoas caminham para que possam se relacionar umas com as outras. Desde criança buscamos o nosso lugar no mundo, e é através do encontro e da companhia dos demais que esse lugar aparece conforme o tempo.

Há diferenças explícitas com relação à forma como os adolescentes se relacionam entre eles e com os adultos que fazem parte da sua vida.

No caso, os primeiros adultos na vida do adolescente são seus pais e familiares. E, nos dias de hoje, mudou muito a forma como a família é estruturada. Já é comum haver famílias onde não existe o pai ou a mãe presente, meio irmãos, e outras coisas do tipo têm se tornado cotidiano na vida deles.

A época é marcada por conflitos de personalidade e descobertas. Tais fatores influenciam para que o relacionamento com os pais passe por alguns desafios devido à diferença de idade e, principalmente, forma de pensar de ambas as partes. O diálogo e a conversa dentro de casa são ferramentas fundamentais para entender o que se passa na vida dos jovens.

Assim como Renato Russo escreveu na famosa música Pais e Filhos "Você diz que seus pais não te entendem, mas você não entende seus pais", adultos e adolescentes precisam manter o relacionamento amigável como forma de compreender os mundos diferentes.

Antes de chegar no "mundo adulto", os



relacionamentos acontecem de forma mais rápida. A euforia da juventude faz com que façamos amizade e nos apeguemos às pessoas mais depressa, e isso difere da forma adulta de pensar.

O mundo dos adolescentes é diferente. Muitas novidades e emoções estão acontecendo, pois começa a fase de descobrir o mundo fora das "asas dos pais". Os amigos e a turma influenciam muito nas decisões e atitudes, por isso é preciso ter cautela para saber escolher as amizades para que elas venham a somar, a ajudar a passar por essa fase e não se tornem algo que aumente ainda mais o conflito dentro de casa.

O relacionamento na fase adulta, diferentemente da adolescente, sempre é algo mais estável, não significa que a empolgação de alguns momentos não seja também

compartilhada, mas os adultos sempre estão em busca de parceiros, e sabem distinguir melhor aqueles que estão ou não ao seu lado, e se aproximar ou se afastar no momento mais oportuno.

Os adolescentes deixam-se influenciar, pelo momento, pelo agora, por isso, se decepcionam mais e costumam fazer amigos e outros relacionamentos com mais rapidez do que os adultos, compartilham mais coisas de sua vida também e confiam mais, muitas vezes, é aí que aprendem a desconfiar e se preparam para não cair nessas armadilhas da vida.

Mas cada fase é cada fase e devemos viver as coisas no seu tempo, para isso nada melhor do que ficar muito atento a tudo para não ter nenhuma surpresa desagradável, sem perder cada momento da vida.

MÁGOAS E DORES

Queridos leitores, neste mês vamos apreciar o maravilhoso texto abaixo, da escritora Leticia Thompson. Boa leitura!

Se é verdade que a cada dia basta sua carga, por que, então, teimamos em carregar para o dia seguinte nossas mágoas e dores?

Há ainda os que carregam para a semana seguinte, o mês seguinte e anos afora...

Apegamo-nos ao sofrimento e ao ressentimento, da mesma forma como nos apegamos a essas coisinhas que guardamos nas nossas gavetas, mesmo sabendo inúteis, mas sem coragem para jogar fora.

Vivemos com o lixo da existência, quando tudo seria mais claro e límpido com o coração renovado.

As marcas e cicatrizes ficam para nos lembrar da vida, do que fomos, do que fizemos e do que devemos evitar.

Não inventaram ainda uma cirurgia plástica da alma, onde podem tirar todas as nossas vivências e nos deixar como novos.

Ainda bem...

Não devemos nos esquecer do nosso passado, de onde viemos, do que fizemos, dos caminhos que percorremos.

Não podemos nos esquecer de nossas vitórias, nossas quedas e nossas lutas; menos ainda das pessoas que encontramos, essas que direcionaram nossas vidas, muitas vezes sem saber.

O que não podemos é carregar dia-a-dia, com teimosia, o ódio, o rancor, as mágoas, o sentimento de derrota e o ressentimento.

Acredite ou não, mas perdoar a quem nos feriu dói mais na pessoa do que o ódio que podemos sentir durante toda uma vida.

As mágoas envelhecidas transparecem no nosso rosto e nos nossos atos, e moldam nossa existência.

Precisamos, com muita coragem e ousadia, abrir a gaveta do nosso coração e dizer: eu não preciso mais disso, isso aqui não me traz nenhum benefício.

E, quando só ficarem as lembranças das alegrias, do bem que nos fizeram, das rosas secas – mas carregadas de amor, haverá mais espaço para novas experiências, novos encontros.

Seremos mais leves, mais fáceis de sermos carregados, mesmo por aqueles que já nos amam.

Não é a expressão do rosto que mostra o que vai no coração?

De coração aberto e limpo nos tornamos mais bonitos e atraentes, e as coisas boas começam a acontecer.

Luz atrai, beleza atrai.

Tente a experiência!

Sua vida é única e você é único.

Sua vida merece que, a cada dia, você dê uma chance para que ela seja plena e feliz.

AUTO

AUTOS & CIA



AUTOS & CIA

Mercado aquecido atrai consumidores

Depois de um começo de ano com alguma incerteza, o mercado de automóveis está aquecido e atrai consumidores

Depois de um começo de ano com algumas incertezas e uma pequena retração, o mercado de automóveis volta a se aquecer e atrair consumidores, tanto aqueles que estão em busca de modelos zero km quanto quem procura um veículo seminovo. Promoções diversas e uma variedade de linhas de financiamento tornam este o momento ideal para quem pensa em trocar de carro.

“No começo do ano, em janeiro, o consumidor tem muitas contas a pagar, como IPTU, IPVA e outras. É normal que as vendas se retraiam um pouco no período”, contou Domingas Coelho, gerente de vendas da Velmax, concessionária Chevrolet que possui lojas em Itapetininga e Tatuí, além de pontos de vendas em Capão Bonito e, em breve, Boituva.

Ela destaca que o mercado se recuperou rápido e está aquecido, com boas perspectivas para os próximos meses. Na avaliação da gerente, juros acessíveis, di-

versas linhas de financiamento (em até 60 meses, em alguns casos) promoções variadas e a chegada dos modelos da linha 2012 contribuem para atrair os clientes e manter as vendas em alta.

“O que está acontecendo agora é que estamos com promoções especiais para a linha 2010 e também para 2011, pois os modelos 2012 já vão chegar”.

Domingas observa que um dos sinais das boas perspectivas deste mercado é o investimento feito pelo setor de concessionárias. No caso da Velmax, o grupo possui a matriz em Itapetininga e já adquiriu uma loja em Tatuí, além de possuir pontos de venda em Capão Bonito e Boituva. “Acreditamos no potencial da Região e estamos expandindo”, finalizou.

Seminovos

“As perspectivas para 2011 são as melhores possíveis”, afirmou Marcelo Plens, proprietário da BomCar, loja de veículos seminovos e multimarcas que

atende clientes de Itapetininga e Região. O empresário lembra que as mudanças ocorridas em dezembro último mexeram um pouco com o mercado de veículos, mas ressalta que “na segunda quinzena de janeiro tudo já estava normalizado”.

Plens ressalta que o ano está apenas começando. “Temos 11 meses pela frente e o mercado está aquecido e promissor”, tão promissor que a BomCar acaba de adquirir uma nova loja em Itapetininga e possui planos para continuar crescendo. “Como empresário, acredito no potencial da cidade e da Região e quero gerar empregos”, afirmou.

Ele lembra alguns cuidados

que o consumidor deve ter ao adquirir um veículo seminovo: “em primeiro lugar, procure uma loja idônea, que dê garantias, depois, procure um carro de acordo com as suas necessidades. Se você tem uma família grande, por exemplo, um carro pequeno não é o ideal”.

É aconselhável também que a pessoa procure orientação profissional, no caso, com um vendedor ou comerciante deste segmento. “Sempre digo aos meus colaboradores para orientar os clientes na escolha do carro mais adequado”, contou o empresário. Segundo ele, com o crédito mais fácil, incluindo linhas de financiamento de até 60 meses, está fácil comprar um carro hoje. “O momento é este”, avalia.




MECÂNICA EM GERAL

- **MANUTENÇÃO PREVENTIVA**
- **INJEÇÃO ELETRÔNICA**
- **FREIOS**
- **MOTOR**
- **TROCA DE ÓLEO**
- **CÂMBIO**
- **SUSPENSÃO**



R. São Bento, 1040
Centro - Tatuí

Fábio/Kinkas
15. **3251-2604**





Trinca no vidro:

Como amenizar o problema do vidro quebrado?

Adesivos que ajudam na possível recuperação

Quantas vezes você está dirigindo e escuta aquele barulho indesejado de uma pedrinha bater no seu vidro dianteiro? Aí você começa a buscar onde está o estrago para ver se deu algum problema e se o prejuízo foi grande ou não. Ao localizar este ponto ou trinca, você deve proteger o local, colocando qualquer tipo de adesivo, pelo lado de fora do vidro, pode ser aquele redondo que as seguradoras fornecem ou outro qualquer, até mesmo fita crepe. Isso mesmo! Pois o objetivo é evitar que a sujeira penetre nesse ponto e impossibilite a recuperação.

Não adianta adiar a ida a uma empresa especializada achando que o adesivo vai resolver o problema, isso não é verdade e só prejudica ou acaba com a possibilidade de recuperação do vidro.

Para os vidros laterais e traseiros não funciona a colagem do adesivo para evitar que

penetre sujeira, porque são vidros temperados e para o vidro frontal é eficiente, pelo fato de ele ser laminado. Tudo irá depender do tamanho da trinca, porém, às vezes, não há recuperação e o vidro deve ser trocado mesmo.

Cuidado! Há uma lei para multar quem anda com o vidro do carro quebrado, a Resolução 216, do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que, além de somar pontos na carteira pode até reter o veículo para a regularização.

Você deve estar atento a esses detalhes que fazem a diferença e lembrar sempre de que os adesivos são provisórios, eles servem como "um remendo" para dar mais tempo até você encontrar um profissional qualificado, para fazer o conserto ou trocar o vidro.

Fique atento nas dicas e informações que a revista Hadar traz para você solucionar os problemas da sua rotina e facilitar o dia-a-dia.

Mais informações

- Trocar os palhetas do limpador do parabrisa ao menos uma vez por ano também pode ajudar na prevenção, pois as borrachas ressecadas aumentam o dano no vidro.
- O serviço a ser realizado, sem a necessidade de remoção do vidro do veículo, tem um tempo estimado de apenas 30 minutos a 1 hora, variando de acordo com a trinca do vidro.

PARAISO
AUTO VIDROS

- ✓ **Parabrisas**
- ✓ **Travas elétricas**
- ✓ **Maçanetas**
- ✓ **Fechaduras**
- ✓ **Guarnições**
- ✓ **Escapamentos**

Fone (15)
3251-1995

Praça Paulo Setúbal, 154 - Tatuí-SP | autovidrosparaiso@hotmail.com



Trânsito também é problema em cidades do interior

Municípios crescem e trânsito urbano fica complicado

Antes, um problema típico das grandes cidades, com o desenvolvimento econômico e o crescimento dos municípios do Interior, o trânsito e seus problemas, como tráfego lento, engarrafamento e falta de vagas para estacionar o carro, principalmente na área central, já fazem parte do cotidiano de muita gente.

Algumas cidades da Região tiveram a iniciativa de fazer mudanças no trânsito urbano, criando corredores exclusivos para ônibus, instalando mais semáforos, mudando a mão de direção de algumas ruas, instituindo a guarda municipal, municipalizando o trânsito e colocando mais faixas de pedestres em pontos estratégicos.

Nas duas maiores cidades, Itapetininga e Tatuí, ações foram realizadas para regulamentar o serviço de táxi, principalmente o táxi lotação.

Em Tatuí, os taxistas tiveram de adquirir taxímetros para poder trabalhar, conforme determinação de decreto municipal baixado em novembro de 2010. Segundo a Secretaria de Segurança e Transportes do município, todos os taxistas já se adequaram às novas normas, inclusive com os taxímetros inspecionados pelo IPEM – Instituto de Pesos e Medidas.

Em dezembro, foi aprovada pela Câmara local uma lei criando o Programa de Inspeção de Segurança Veicular, que irá vistoriar os veículos autorizados a operar em diversos segmentos do transporte de passageiros: serviço público de transporte de passageiros por ônibus, serviços de táxis, transporte privado (fretamento), transporte escolar e moto frete.

A lei determina que a inspeção avalie as condições gerais da frota autorizada, “garantindo a perfeita identificação dos veículos, manutenção de segurança, inspeção ambiental e atendimento às normas do Código de Trânsito Brasileiro e

regulamentação municipal”. Os veículos reprovados não poderão operar o respectivo serviço no município.

As inspeções (também chamadas vistorias) só poderão ser realizadas por empresas especializadas e credenciadas na Secretaria e homologadas pelo Inmetro - Instituto Nacional de Metrologia, Normatização e Qualidade Industrial.

Problemas

A iniciativa da administração municipal é uma tentativa de pôr ordem no trânsito urbano da cidade de Tatuí, que possui uma frota de mais de 100 mil veículos (107.095) para uma população de 107.975 habitantes, de acordo com o censo 2010 do IBGE, ou seja, praticamente um carro por pessoa.

“O principal problema do trânsito de nossa cidade consiste no tráfego de motocicletas, com ênfase nos mototaxistas. Em nossa Câmara Municipal tramita um projeto de lei que regulamentará tal prestação de serviço. Também estão previstas campanhas educativas em parceria com as concessionárias, visando a conscientização dos motoristas”, afirmou Luciano Patrick Pereira, diretor de Segurança Pública da Secretaria.

Segundo ele, o ponto mais crítico do trânsito de Tatuí “consiste no horário de pico do tráfego de veículos, compreendido no horário das 17h às 19h. Os agentes de trânsito visam orientar os motoristas a adotarem rotas alternativas, auxiliando no fluxo do trânsito”.

Itapetininga

Lei aprovada recentemente pelo Legislativo propõe, entre outras coisas, a obrigatoriedade do uso de uniforme para os profissionais que prestam o serviço de táxi, além de pintura padronizada para os carros que trabalham na praça, que agora serão classi-



ficados da seguinte maneira: de aluguel em ponto fixo, de aluguel em ponto temporário e de aluguel em ponto rotativo.

Redução de acidentes e vítimas

Desde o segundo semestre do ano passado, mudanças no trânsito implantadas pela Secretaria de Trânsito e Cidadania de Itapetininga reduziram em mais da metade o número de acidentes e de vítimas fatais na área urbana do município.

Segundo levantamento da Secretaria, o índice de acidentes de trânsito da cidade em relação à frota de veículos registrados no município teve uma queda considerável em 2010. A pesquisa mostrou que o município conta hoje com uma frota de 60.884 mil veículos (para uma população de 144.416 habitantes), com um crescimento de 6%, estando além da média nacional de veículos por habitantes. Ações conjuntas da Engenharia, Educação e Fiscalização, patrocinadas pela Secretaria de Trânsito e Cidadania, culminaram na diminuição de 8% nos acidentes de trânsito com vítimas e 53% nas ocorrências fatais. No começo de 2011, a tendência de queda no número de ocorrências manteve-se, segundo a Secretaria.

Anos anteriores

A implantação da Guarda Municipal, em 2008, foi um importante passo para a melhoria no trânsito urbano, conforme avaliação da Secretaria.

Para comparação, em 2007 foram registrados 611 acidentes, com 22 vítimas fatais e em 2008, o município contabilizou 472 acidentes e 20 mortos, uma redução de 22,75% no número de acidentes em comparação a 2007. Já em 2009, foram 486 acidentes e 19 mortos. Esses números mostram que, apesar de o número de veículos ter tido um crescimento de 7,27%, as ocorrências de acidentes de trânsito diminuíram 29,44%.

Mudanças

A criação de corredores específicos para ônibus melhorou o fluxo e veículos na área central da cidade, segundo avaliação do secretário de Trânsito e Cidadania, Josué Alvarez Pintor.

Em entrevista a uma emissora de rádio local, o secretário afirmou que a cidade enfrenta um grande problema com o trânsito de caminhões pesados na área urbana. "Este é um problema grave e nós já estamos estudando uma solução". Entre as prováveis soluções, está a instalação de uma rotatória próxima a ponte da Vila Piedade. O dispositivo teria uma ligação com a avenida do Santíssimo, na Vila Rio Branco. Outra alternativa, mais polêmica, seria proibir o estacionamento de caminhões na via pública. "Quem quiser ter caminhão tem que ter um lugar para guardar", disse Josué Pintor.

Para o comerciante Alberto Isaac, as mudanças no trânsito em ruas próximas ao Mercado Municipal, incluindo a instalação de semáforo de três fases em um importante cruzamento, "melhoraram o trânsito em 80%; ainda há dificuldades, mas já mudou bastante".

Recadastramento

Durante o mês de fevereiro, a Prefeitura realizou o recadastramento dos táxis que prestam serviço no município, tendo em vista a criação da lei que regulamenta o serviço em Itapetininga.

Taxistas ouvidos pela reportagem consideraram boa a iniciativa de regularização do serviço, principalmente com a adoção do uniforme. "A gente suja muita roupa e isso vai mudar com o uniforme", disse um taxista.

Educação

Moradora da área central da cidade, a aposentada Nely Leonel Moraes reclama principalmente da pressa e da falta de educação

de alguns motoristas. "Eles não querem nem saber se a gente é idoso e está atravessando a rua, vêm com tudo e nem diminuem a velocidade", afirmou a aposentada de quase 80 anos, "procuro atravessar na faixa e, mesmo assim, vou gesticulando para o carro diminuir, mesmo ele estando longe".



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**

**EIMEC**
comunicações

15 3259 7014

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

Ar condicionado garante conforto em qualquer clima

Cada vez mais considerado equipamento indispensável, o ar condicionado requer cuidados específicos



Com o calor de “rachar mamona” que tem feito nos últimos dias, o ar condicionado dos automóveis é um equipamento considerado indispensável por muitos motoristas. Além de proporcionar temperaturas agradáveis, tanto no verão quanto no inverno, há ainda a questão de segurança, já que você pode rodar com os vidros do carro fechados.

Mas, como todos os outros componentes do veículo, requer manutenção periódica, caso contrário, além do prejuízo financeiro, pode oferecer riscos à saúde das pessoas.

Mesmo funcionando normalmente, técnicos recomendam pelo menos uma revisão anual no sistema. Algumas situações, contudo, podem antecipar a manutenção do equipamento. Ba-

ruído e refrigeração insuficiente estão entre as principais reclamações.

Em oficinas especializadas, é utilizado um contraste, que aponta se há vazamento do gás refrigerante, o que causaria o problema de baixa refrigeração. Um ajuste de correia pode solucionar o problema do barulho. Deixar o ar desligado por um período muito longo também pode prejudicar a eficiência do sistema. Para evitar o problema, o ar condicionado deve ser ligado pelo menos uma vez por semana, por um período de 30 minutos.

Doenças

A falta de manutenção ou limpeza regular no sistema propicia um ambiente ótimo para o desenvolvimento de ácaros, fungos e bactérias, que podem causar alergias e problemas respiratórios nas pessoas, principalmente no inverno.

Além disso, a revisão periódica significa economia para o bolso do proprietário, já que casos mais graves, que impliquem a retirada e lavagem completa do sistema, podem custar mais de R\$ 500.



Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES



DPASCHOAL INAUGURA, EM TATUÍ, NOVO MODELO DE NEGÓCIOS

A mudança conta com a satisfação do cliente, uma vez que qualquer troca ou venda é feita unicamente quando necessária

Desde o início do mês de fevereiro, os moradores de Tatuí e região já podem contar com os serviços da DPaschoal, uma das maiores redes de serviços automotivos do Brasil. O estabelecimento de 509 m² oferece um leque completo de serviços e produtos para veículos de passeio e caminhões. Além disso, os frotistas dos segmentos rodoviário, urbano, agrícola e fora de estrada têm à disposição o Serviço de Atendimento à Frota (SAF), composto por visitas de técnicos DPaschoal especializados em melhorar o desempenho dos pneus e das recapagens.

Entre os equipamentos à disposição dos clientes, destaque para a balanceadora

digital automática, o alinhamento a laser, o elevador para veículos de passeios e também camionetes, além de produtos para a linha pesada. A loja de Tatuí conta com 8 pessoas para atender ao público.

O novo modelo de negócios da empresa é uma resposta às necessidades e mudanças no comportamento do consumidor, apoiado na responsabilidade social e na sustentabilidade. Denominado Economia Verde, o projeto integra um conjunto de ações sustentáveis, que ajudam o colaborador e o cliente a economizarem e a contribuírem com a preservação do meio ambiente. Com base nesse conceito, toda troca ou venda é realizada estritamente

quando necessária.

“Os clientes são recebidos com a seguinte proposta: antes de trocar qualquer pneu ou peça é preciso avaliar se realmente a troca é a melhor opção. Em muitos dos casos, os clientes saem das lojas sem trocar uma peça sequer, mas sim com uma avaliação de serviços futuros”, explica José Ilson Senna, gerente da loja DPaschoal no município.

Além disso, quem chega a uma loja DPaschoal recebe dicas de prevenção e utilização que, se cumpridas, permitem uma economia de até 25% na vida útil de pneus, de amortecedores, de freios, de baterias, dentre outros componentes.

67

Nova DPaschoal em Tatuí.

Uma loja completa
para a sua
tranquilidade total.

A DPaschoal tem tudo para deixar seu veículo em dia e você mais tranquilo.

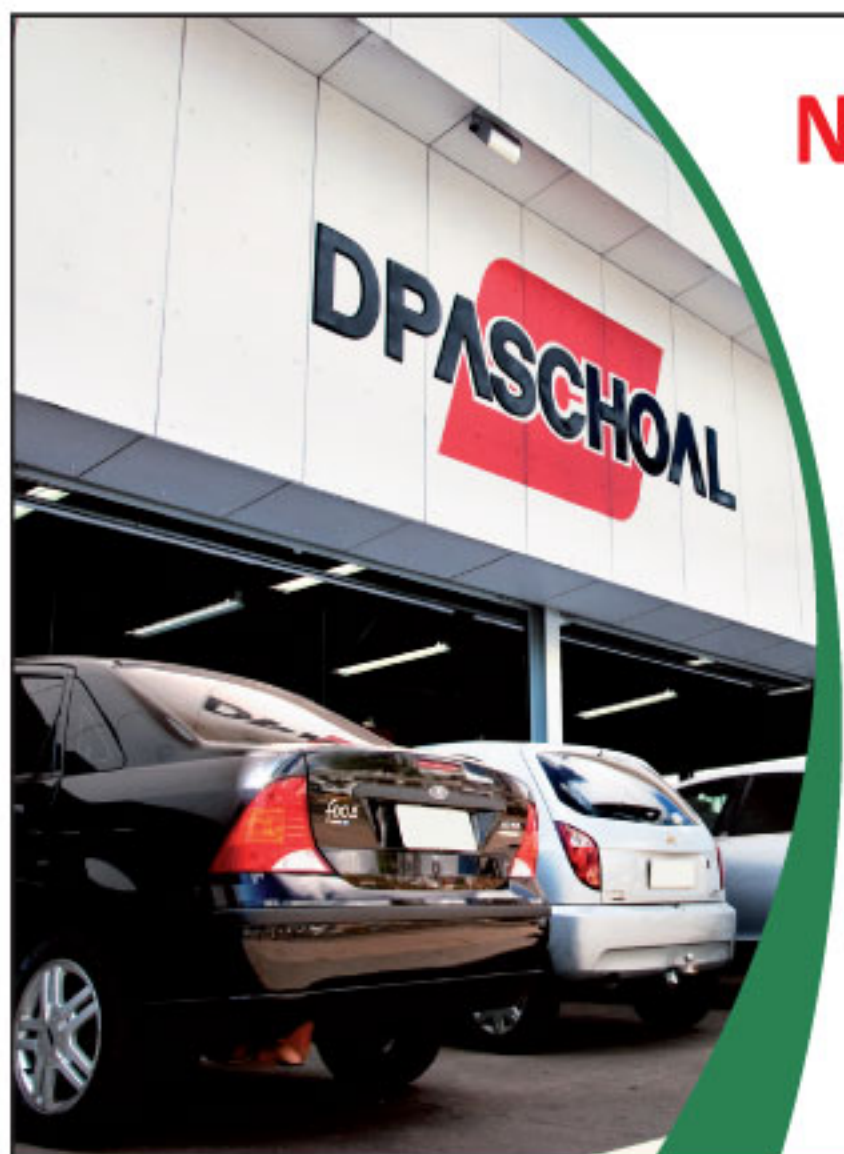
Para carros, uma linha completa de produtos e serviços: pneus Goodyear, óleo, bateria, amortecedores e mola, alinhamento, balanceamento, teste de fluido de freios e alinhamento de faróis.

Para caminhões, os melhores produtos: pneus Goodyear, óleo, bateria, câmaras e protetores, lonil e encerados.

Venha conhecer e tomar um cafezinho com a gente.

Rua 11 de Agosto, 3109 - Valinho.

Respeite a sinalização de trânsito



GOODYEAR

Economia Verde

DPASCHOAL



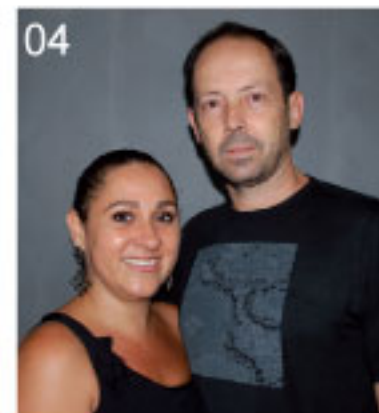
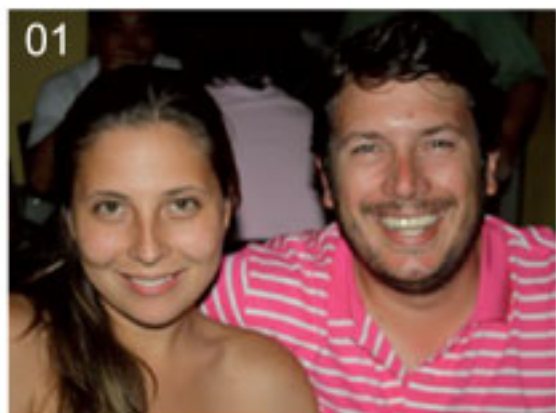
São mais de 15 anos realizando sonhos! Sonhos de nossos clientes e nossos também, afinal a Rede Caetano é um sonho que começou em 01 de setembro de 1994.

Graças a nossos clientes, hoje somos uma rede com sete lojas, sendo duas em Tatuí, duas em Boituva uma especializada em (Elétrica Ferramentas & Parafusos), uma em Capela do Alto, uma em Itapetininga e agora também em Cerquilha.

A confiança de nossos colaboradores é base para o nosso crescimento, todos treinados e altamente qualificados para manter a qualidade de atendimento que nossos clientes merecem, garantindo produtos de qualidade, rapidez nas entregas e buscando sempre o melhor preço.

E esse sonho não para, a Rede Caetano está sempre em busca de novas tecnologias e inovações, implantando processos informatizados de vendas e entrega, buscando sempre o que há de melhor e moderno no mercado, para satisfazer você, consumidor, sempre com a certeza de quem garante o que faz.

Rede Caetano, porque juntos somos mais fortes!



01 – Carla e Marcelo, República Botequim, Tatuí; 02 – Cauê, AtelieNeiva Telles e Raquel Fayad, Tatuí; 03 – Didi e Adinaldo, casa da Adriana e Clóvis, Boituva; 04 – Neia e Rubens, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 05 – Gonzaga, Jorge e Saporito, recebidos em São Paulo pelo Secretário geral de Esportes, Jorge Pagura; 06 - Jack, Thiago e Jana, inauguração da Academia das Gêmeas, Tatuí; 07 – Exposição do Cordão dos Bichos, Tatuí

Use lentes com proteção UV.

REVISÃO

VOLTA ÀS AULAS

Tenha uma atenção especial com a saúde visual e o comportamento das crianças na volta às aulas. 80% dos estímulos recebidos pela criança, se dá através dos olhos e problemas oftalmológicos, que não tratados podem comprometer diretamente o rendimento escolar infantil. Visite um oftalmologista regularmente.

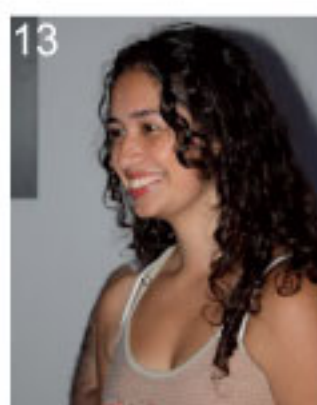
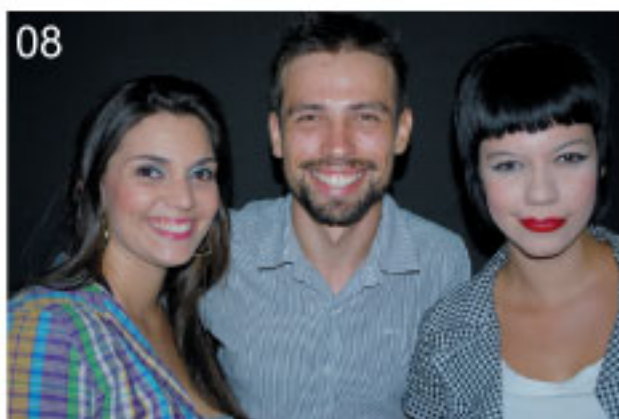
Óticas Dez. Cuidando da saúde e do conforto dos seus olhos.



ÓTICAS Dez

WWW.OTICASDEZ.COM.BR

BOITUVA | CERQUILHO | TATUÍ | TIETÊ



08 - Giovana, Ricardo e Daiane, reabertura da nova loja, Kdabra, Tatuí; 09 - Luciana, André, Rogério, Lúcia e Roberto, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 10 - Tarcísio, Heitor, Camila e Alice, inauguração da nova loja Kdabra, Tatuí; 11 - Neto e Célia, Vitrola Flash Night, Choupana, Tatuí; 12 - Luiz e Solange, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 13 - Rosana, inauguração Academia das Gêmeas, Tatuí; 14 - Gláucia, Luis e Flávia, Cazavelha, Tatuí

studio W. LOPES

Cabeleireiro

Elmec



Antes



Depois

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

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

Elmec



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

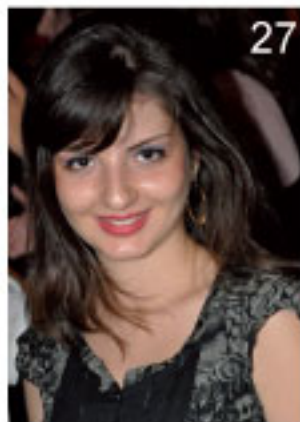


15 – Alessandra e Maria Elena, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 16 – Claudia e Rafael, Cazavelha, Tatuí; 17 – João Guilherme e Alessandra, Ópera Mix, Tatuí; 18 – Fleury e Márcia, Almoço da Família, Colina das Estrelas, Tatuí; 19 – Débora e Jéssica, inauguração da Academia das Gêmeas, Tatuí; 20 – Daniel, Sônia, Gonzaga, Valério, Everaldo e Sílvio, visita do prefeito Gonzaga à Valecred, Tatuí; 21 – César, Aline e Karina, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí

MARÇO, MÊS DE ANIVERSÁRIO DO BUFFET: PROMOÇÃO E CARDÁPIO ESPECIAL

ESPAÇO PARA EVENTOS PAPO DE ANJO
 15. **3251.8520** - Tatuí | SP
www.claudiarauscher.com.br

Festivais
 CREPPES | MASSAS | RISOTOS



22 – Branco e Danilo, inauguração da Academia das Gêmeas, Tatuí; 23 – Rosana e Ana Carolina, Atelie Neiva Telles e Raquel Fayad, Tatuí; 24 – Patricia, Micareta Sertaneja, Choupana, Tatuí; 25 – Eliane e Evelin, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 26 – Laura e Rogério, Viernes, Itapetininga; 27 – Natália, Rota 11, Tatuí; 28 – Bernadete e Maria Eliza, Cazavelha, Tatuí; 29 – Alexandre e Arlize, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva

Castelo Park Aquático

Neste Carnaval
Praia artificial
Castelo Park Aquático

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

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

CONVENIÊNCIA
FINESS

Pca. CESÁRIO MOTA, 140
Praça do Junqueira | CENTRO
15. 3251.9633

Segunda a Quinta
das 9h às 23h
Sexta e Sábado
das 9h à 01h

EM BREVE
ABERTO
AOS DOMINGOS

Le Bistrô, Amor e Polvo, Eisenbahn, Lindt, and other brand logos.



30



31



32



33



34



35



36

30 – Flávia e Otávio, Ópera Mix, Tatuí; 31 – Duda e Carla, Almoço da Família, Colina das Estrelas, Tatuí; 32 – Karina e Rodrigo, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 33 – Cleide e Dalva, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 34 – Simone e Ricardo, Cazavelha, Tatuí; 35 – Esilde Daiane, 2ª princesa, Cássia Eduarda, rainha, Leila Carolina, 1ª princesa e Uéliton, rei momo, Folia de Momo - Carnaval 2011, Tatuí; 36 – Gabriel e Letícia, Rota 11, Tatuí

Studio Ka

O nosso trabalho não é um trabalho qualquer. A nossa **missão**, além de buscar a excelência, é ver no rosto de cada cliente um sorriso de **satisfação** completa, sendo que esta satisfação nos faz todos os dias **APAIXONADOS POR BELEZA!**

Temos o **objetivo** de oferecer um serviço de qualidade aos clientes com uma equipe de profissionais qualificados, pacotes de serviços personalizados, produtos de alta qualidade e um espaço diferenciado, garantimos **segurança** e **resultados positivos**, saciando desejos e suprimindo necessidades.

Faça-nos uma visita e descubra o que podemos fazer por você.

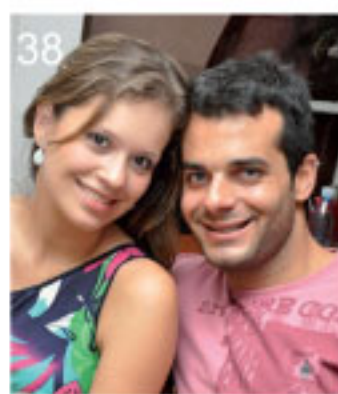


Rua Professor Adauto Pereira, 112
Bairro Vila Minghini | Tatuí
15. **3251-9265**





37



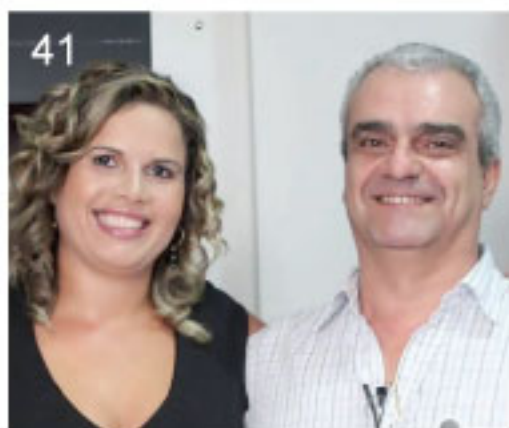
38



39



40



41



42



43



44

37 - Thiago, Maria Júlia e Letícia, reinauguração da nova loja Kdabra, Tatuí; 38 - Cíntia e Rodrigo, Capitão XV, Tatuí; 39 - Marina, Júlia e Neide, almoço com a família, Colina das Estrelas, Tatuí; 40 - Eduardo e Priscila, Cazavelha, Tatuí; 41 - Alba e Dalmo, Inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 42 - Paulo, Airton, Sandra e Helaine, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 43 - Foster, posse da nova diretoria do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 44 - 6ª turma do projeto "Bombeiro Mirim" de Cerquillo, Base do Corpo de Bombeiros, Tietê

TONINHO DU GESSO

Forros, Sancas, Molduras, Revestimentos de parede e Divisórias em drywall

Ganhe tempo e economize dinheiro.
Sem desperdício de Material!
www.toninhodugesso.xpg.com.br

Colunas Prontas

Sapatas Prontas

Vigas Prontas

Estribos Prontos

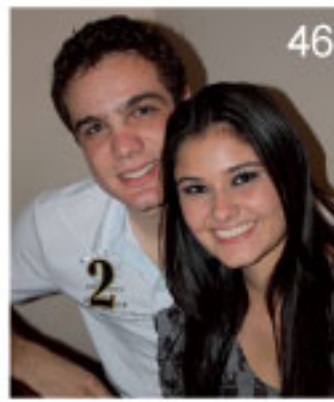


Agora também com ferragens prontas para sua construção.

• 3305-2229
• 9668-8465



Emec



45 – Mariana e May, Cazavelha, Tatuí; 46 – Felipe e Mariana, Ópera Mix, Tatuí; 47 – Jefferson e Adriane, Rota 11, Tatuí; 48 – Tatiane e Rosana, Pizzaria Hermelino 's, Tatuí; 49 – Projeto Agita Verão, Praça do Carroção, Tatuí; 50 – Júnior e Elaine, Vitrola Flash Night, Choupana, Tatuí; 51 – Voss, Karina e Júlio Waza

vivo

Acesso fácil
a tudo o que você
gosta.

Você conectado à melhor
Internet móvel e sem
surpresa na conta.



Modem
Grátis*
+ 50%
de desconto
na primeira mensalidade.



Vivo Internet Brasil

A maior e melhor cobertura 3G do Brasil agora em **TATUÍ** para você acessar a internet do seu notebook, desktop ou celular com mais velocidade e mobilidade.

Venha nos fazer uma visita

Rua: Capitão Lisboa, 630 - Centro - Tatuí/SP

*Modem grátis nos planos Vivo Internet Brasil 1GB, 4GB e 8GB.



LUSTRES

mattucci

Requinte e bom gosto.



Iluminando com bom gosto e qualidade

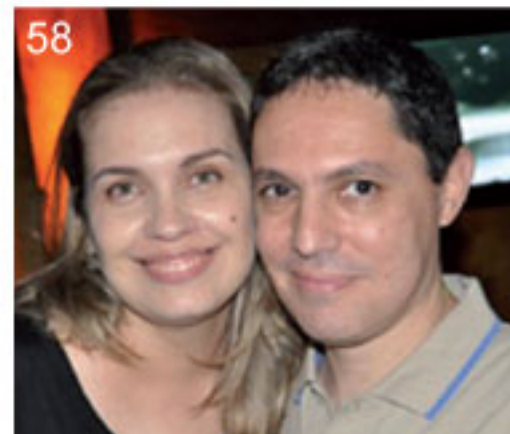
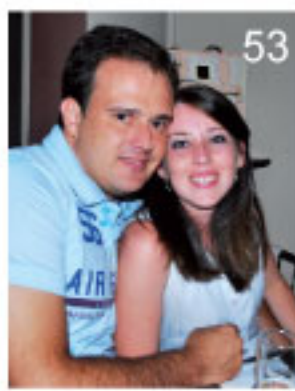


"Inspire-se no que há de melhor e garanta conforto e beleza para todos os ambientes da sua casa."

Confie em quem há mais de 15 anos está solidamente estruturado e pode garantir a sua tranquilidade.

www.lustresmattucci.com.br

Loja 1- R. Quintino Bocaiuva, 720 - Centro Itapetininga-SP - 15. 3272-7341
Loja 2- R. Domingos José Vieira, 966 - Centro Itapetininga-SP - 15. 3272-6343



52 - Maria Helena, Irmã Marta e Célia, posse nova diretoria do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 53 - Rafael e Ina, Cazavelha, Tatuí; 54 - Maria José e Olga, inauguração do Salão Studio Ka, Tatuí; 55 - Patrícia e Edil, Vitrola Flash Night, Choupana, Tatuí; 56 - Isabele, Viernes, Itapetininga; 57 - Joce e Flaviana, Pizzaria Hermelino's, Tatuí; 58 - Lúvia e Ivan, Vitrola Flash Night, Choupana, Tatuí; 59 - Valéria, Fernanda, Guilherme e Maria Elisa, posse da nova diretoria do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí



Jorge Barbosa Imóveis

Corretor de Imóveis CRECI 101451-F

**Vende
Aluga
Administra**



Residenciais
Terrenos
Casas
Apartamentos

Comerciais
e
Industriais

Atendimento
(inclusive)
sábados
domingos
e feriados

Rurais

15.3251-3627
www.jorgebarbosaimoveis.com.br

15.9702-2880
jorgebarbosaimoveis@terra.com.br



**Qualidade e conforto
para você
e sua família.**





**Tudo em
até 24x
c/ entrada
para Maio***

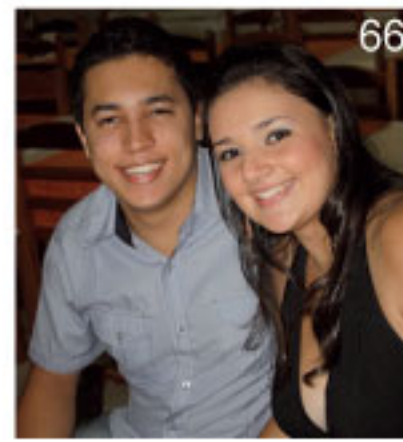
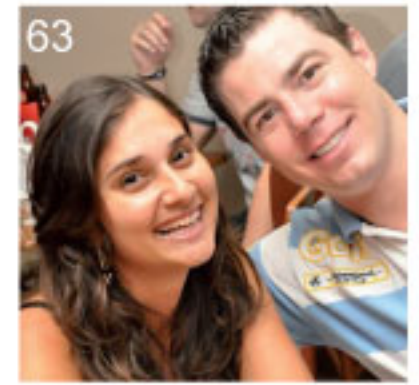
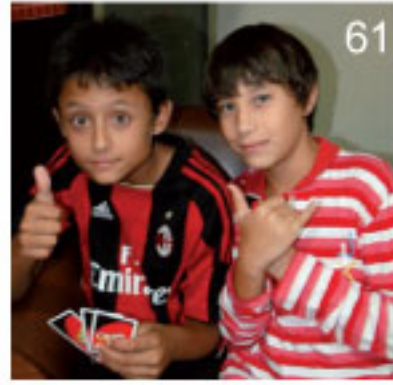


Projetos sem compromisso.
Os melhores preços e descontos da região!

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



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



60 – Paola e André, Vitrola Flash Night, Choupana, Tatuí; 61 – Padu e Guilherme, Ópera Mix, Tatuí; 62 – Moacir e Carmen, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 63 – Aline e Renato, Capitão XV, Tatuí; 64 – Rose, Sidnei, Edson, Nazareth, Eduardo e Graça, Noite do Buteco, Lions Clube, Boituva; 65 – Mariana, Rota 11, Tatuí; 66 – João e Gabriela, Pizzaria Hermelino's, Tatuí; 67 – Marcela e Mariana, Viernes, Itapetininga



CHIC
KICHIC DECORAÇÕES

- Cozinhas
- Dormitórios
- Banheiros
- Home Theaters
- Home Offices
- Áreas de serviço
- 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 Itálinea.

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

Pudim de Coco

Você já imaginou uma sobremesa refrescante, saborosa e fácil de fazer? É exatamente esse tipo de receita que a nossa leitora, Isséia, nos mandou: um delicioso pudim de coco, com cobertura de caramelo. Aproveite você também esta delícia, temos a certeza de que você e seus convidados vão adorar! Anote aí!



Ingredientes:

- 1 caixa de Maria mole
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 vidro de leite de coco

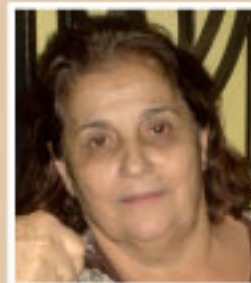
Modo de fazer:

Caramelo:

Primeiro queime o açúcar, até ele virar caramelo, depois despeje o coco ralado na assadeira de pudim e espere endurecer o caramelo.

Pudim

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje na assadeira já caramelizada, deixe por mais ou menos quatro horas no congelador, retire do congelador uns 15 minutos antes de servir, desinforme e despeje parte do caramelo da forma no pudim.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Faça como a nossa querida leitora, Isséia Alves Moreira, da cidade de São Bernardo do Campo, envie um e-mail para jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima!

O difícil vai ser resistir à **tentação.**

Tradição e Qualidade



Lanchonete & Pastelaria
TAMBELLI

Av. Manoel Pereira, 166 | Av. 400 | Tatuí | tel. 3251-2210
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí | tel. 3251-4016

Um pedacinho do Japão em **Tatuí.**



SUSHIYA
愛と平和
COZINHA JAPONESA

n. 13 de Fevereiro, 703
Centro - Tatuí
15. 3251-7716

RODÍZIO no jantar
de Terça a Domingo
e AGORA no almoço.

Naturalle

Interiores & Design



Móveis internos e externos



Persianas de alto padrão: Cascata • Rolô • Plissê • Celular • Romana • Vertical

www.naturalle.com.br

Conheça nossos lançamentos

o maior espaço garden
de Boituva e região



Elinc

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

(continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros) Aberto de segunda a sábado até as 19h30

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

www.tapemag.com.br

A segurança não se conquista,

se faz!



Equipamentos EPI

cordas, máscaras, capacetes, botinas, luvas, entre outras proteções.

Produtos em geral

Abraçadeiras, Abrasivos, Adesivos, Amortecedores, Conexões e Engates, Correas, 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, e Sinalização.

