



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 6 • EDIÇÃO 64 • MARÇO DE 2013



Álcool: o mal silencioso



Dia Internacional da Mulher
A conquista pela igualdade

Política
Renúncia do papa entra para a história

Água
Cuide, um dia poderá faltar

Sou leitora assídua dessa revista e minha família também gosta muito dela.

Catia Fonseca

Ótima entrevista com os prefeitos.

Mara Leite de Oliveira

O Realize-se ficou lindo, como sempre!

Roseli Alves

Luciana Reis

Parablenzo toda equipe dessa revista por nos presentear com mais essa edição que está sensacional...nota 1000 pra vocês!

Clóvis Camargo

Adorei a Sílvia Letícia, minha amiga, que foi a realizada do mês. Ela disse que foi muito bem tratada no salão Paulo Coiffeur, que gostou da Juliana e eu posso falar por mim também: a Pizzaria Maranata nos tratou muito bem!

Flávia Cristina de Fátima Arato

Acabo de receber a revista... Além de ótima, é eficiente... Obrigada! Parabéns pelo atendimento nota 1000!

Adriana Sá

Maria Eliza, as nossas modelos amam sair na Hadar e eu também. A revista é super legal e a matéria positiva! Parabéns.

Julyana Caldas

A edição está muito boa mesmo...Cheia de novidades.

Joseli Camargo

A revista está demais. Nossa amiga Jujuba arrasa!

Camila Proença

É ótima a revista Hadar. Eu amo.

Adriana de Moraes

Amei essa edição. Parabéns.

Amarilda da Silva

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2013

Março

- 01 - Dia da Criança doente/ Dia do Turismo Ecológico.
- 02 - Dia Nacional do Turismo/ Dia da Vindima (Colheita de Uvas).
- 03 - Dia Nacional do Meteorologista/ Dia do Seringueiro/ Dia dos Intendentes da Marinha/ Dia dos Dirigentes das Sociedades Desportivas, Culturais e Assistenciais.
- 04 - Dia de São Casimiro.
- 05 - Dia do Filatelista Brasileiro/ Dia da Integração Cooperativista/ Dia de São Teófilo.
- 07 - Dia Mundial da Prece/ Dia do Fuzileiro Naval.
- 08 - Aniversário da cidade de Tietê/Dia Internacional da Mulher/ Dia de São Patrício.
- 10 - Dia do Sogro/ Dia do Telefone.
- 11 - Dia de Santa Flora.
- 12 - Dia do Bibliotecário.
- 13 - Dia do Conservacionismo.
- 14 - Dia Mundial da Poesia/ Dia do Vendedor de Livros/ Dia dos Carecas/ Dia mundial do rim.
- 15 - Dia Internacional da Defesa do Consumidor.
- 17 - Dia de São Patrício.
- 18 - Dia da Imigração Judaica.
- 19 - Dia da Escola/ Dia dos Moribundos/ Dia Mundial do Artesão/ Dia do Carpinteiro/ Dia de São José.
- 20 - Dia Mundial Sem Carne (Meat Out Day).
- 21 - Aniversário da cidade de Iperó/ Dia Mundial da Infância/ Dia Internacional da Síndrome de Down/ Início do outono no hemisfério sul/ Início da primavera no hemisfério norte.
- 22 - Aniversário da cidade de Quadra/ Dia Mundial da Água.
- 23 - Dia Mundial do Meteorologista.
- 24 - Dia Mundial de Combate à Tuberculose/ Domingo de Ramos.
- 25 - Dia do Especialista em Aeronáutica.
- 26 - Aniversário da cidade de Capela do Alto/ Dia do Cacau.
- 27 - Dia do Ator/ Dia Mundial do Circo.
- 28 - Dia do Diagramador/ Dia do Revisor.
- 29 - Dia de São Constantino/ Sexta-feira da Paixão.
- 30 - Dia da Anestesia Geral/ Sábado de Aleluia.
- 31 - Dia da Integração Nacional/ Dia do Espiritualismo Moderno/ Dia da Saúde e Nutrição/ Páscoa.

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

Carta ao leitor

O mês de março anuncia uma nova estação, e junto dela, um novo momento de transformação. Na Hadar desse mês, você vai poder conferir informações das mais diversificadas, já que buscamos sempre levar ao leitor o melhor dos conteúdos atuais, alguns trazendo as datas comemorativas do mês, assuntos importantes para a reflexão e muitos outros interessantes nas diversas seções que compõem nossa revista.

Na matéria de capa abordada, falaremos sobre um assunto sério que merece mais relevância nos meios de comunicação. O álcool e sua influência sobre os hábitos sociais, sendo que o costume de beber não é visto como um problema, pelo contrário, chega às casas das famílias como um símbolo de prestígio e poder.

Com a missão de informar e esclarecer dúvidas importantes sobre o pagamento do Imposto de Renda, entrevistamos um especialista que esclarece o assunto que enche de confusão a cabeça dos contribuintes.

Também trazemos as comemorações e os retratos históricos de quatro cidades da nossa região: Tietê, Quadra, Capela do Alto e Iperó fazem mais um ano de vida nesse mês, e por isso a região está em festa.

No Andanças, a Hadar foi para a Pousada do Rio Quente e outras cidades do estado de Goiás, trazendo um pouco mais sobre esse lugar que possui paisagens e uma cultura muito diferente da paulista. E na parte de esportes, uma entrevista sobre kickboxing, na qual um atleta profissional explica mais sobre a diferença desta com as demais artes marciais.

A nova tecnologia sustentável da bioconstrução foi tema de uma entrevista imperdível com um profissional do ramo que trabalha com bambu e derivados, de maneira a reduzir os impactos ambientais. O cuidado com o meio ambiente também está presente na matéria especial sobre o Dia Mundial da Água.

É isso aí, caro leitor, tudo isso e muito mais você vai encontrar aqui nas páginas da revista Hadar, que como sempre preparamos com muito amor, carinho e profissionalismo para você. Boa leitura!

		MODA
		Outono/inverno: As pérolas estão com tudo
		20
QUALIDADE DE VIDA		
Kickboxing: O esporte do momento		
36		
		CULTURA
		Yauaretê: O resgate e a promoção da identidade de um povo
		58
AUTOS&CIA		
Freestyle: O esporte que atrai centenas de fãs por onde passa		
67		
		UNIVERSO TEEN
		Comportamento: A importância e os benefícios da leitura
		61

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação
Vanessa Cancian, Maria Eliza da Silva Rosa e
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Claudio S. dos Santos
diagramacao@revistahadar.com.br
Daniel Ramos
arte@revistahadar.com.br

Site
Danilo Casseiro de Campos
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259 7014 - 3259 5937 - 3259 4543
9144 8747 - 7835 5412 ID 29*114175
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí
CNPJ: 09.343.183/0001-12
(15) 3259-4543
revistahadar@gmail.com

Colaboradores
Veridiana Pettinelli, Davison Pinheiro, Luis Carlos Magaldi, Maria do Carmo M. Ramos, Isabel Miranda, Ivan Maia, Roberta Lorenzetti Lourenço, Josué Mota, Patrícia Mariah, Aline Fernanda Simões e Gabriela Simonsen.

Agradecimentos
Cildete Saroba e Édino

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

Tiragem
8.000 exemplares

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

APLICAR SELO UFC

já foi

No último dia 20 de fevereiro, na cidade de Porto Feliz, o CRAS – Povo Feliz reuniu cerca de 60 pessoas, entre elas jovens com idade entre 15 e 17 anos e suas famílias, para participarem da abertura oficial do 'Programa Jovens Agentes Multiplicadores'. O Programa situa o jovem e o adolescente do contexto social e cultural em que está inserido e busca incentivar o autoconhecimento e despertar o interesse de ser um agente ativo no núcleo-familiar.

Aconteceu, em Cerquilha, entre os dias 18 e 22 de fevereiro, no Ginásio de Esportes Dr. José Luiz Peev, o 5º Curso de Doma Racional. Os alunos tiveram aulas teóricas e práticas, nas quais aprenderam trabalhar o amansamento do animal, sem uso de força.

No sábado, 23 de fevereiro, a Prefeitura de Tietê realizou, através da Secretária de Saúde em conjunto à Vigilância Sanitária, um evento na Praça Doutor Elias Garcia com duas ações: contra a dengue e de doações de animais do canil municipal.

Aconteceu em Tatuí, no Salão Villa-Lobos, no dia 1º de março, a apresentação do Coro do Conservatório de Tatuí com Cadmo Fausto Regente. E no Teatro Procópio Ferreira, quem se apresentou foi o grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí, a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí e Daniel Maundonnet Nonet.

Aconteceu em Tatuí a segunda edição da Amart, da Bossa ao Rock, no dia 2 de março, no Rota 11 Choperia.

Em Tatuí no dia 17 de Fevereiro aconteceu a Assembléia de Posse e Eleição do Lar São Vicente de Paulo.

vai ter

Dia 10 de março, em Tatuí, acontecerá o encontro de adoção de cães, a partir das 9h até às 12h, na Rua 15 de Novembro, em frente ao Center Cão, próximo ao mercado municipal.

Em Tatuí, todas as quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontece o bazar do asilo Lar São Vicente de Paulo, ao lado da sede da AMART, em prol da instituição. As doações podem ser encaminhadas para a recepção do Lar. Informações (15) 3251-4286.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí) às 19 h. Informações (15) 3251-8520.

A Junta Militar de Itapetininga convoca os rapazes que completam 18 anos em 2013 para o alistamento obrigatório. Ele deve ser realizado até 29 de junho, na sede da Junta, que fica à Av. Prof. Francisco Válio, 428, Centro, de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h. Informações (15)3271-1669.

No dia 09 de março, os boituvenses têm um encontro marcado com a saúde. A Prefeitura de Boituva, através da Secretaria da Saúde, promoverá das 09 às 14h a "Feira da Saúde", na Praça da Matriz.

Acontece também, em Boituva, no dia 9 de março, o cadastro para castração de cães e gatos das 09h às 14h em frente ao posto do centro,

no estacionamento da escola "Grupão", e a Feira de adoção de cães e gatos da Zoonose de Boituva, sendo que todos os animais estarão vacinados e vermifugados.

A Secretaria de Cultura e Turismo de Itapetininga irá selecionar bandas e artistas musicais para participar da 44ª edição da Expo Agro de Itapetininga, que ocorrerá entre 19 e 28 de abril. As inscrições serão realizadas entre 4 e 18 de março na própria Secretaria. Informações: (15) 3272 – 3401.

O Projeto Guri, programa sociocultural do Governo de São Paulo, está com vagas abertas para seus cursos de música na cidade de Tietê. As inscrições podem ser realizadas até 06 de março. Informações: (015) 3285-2937.

Na cidade de Tietê, estão abertas as matrículas para as oficinas no CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) São Pedro e Povo Feliz, projetos para todas as idades. Informações: (15) 3282-7014 ou (15) 3282-8158.

Entre os dias 20 a 23 de março, a cidade de Iperó confirma mais uma edição da Iperofest, festa do peão em comemoração aos 48 anos do município.

Em Tatuí o programa Ação Jovem inicia 2013 com 100 vagas a mais. Informações: (15) 3259-8424, (15) 3259-8444, (15) 9139-1597.

A Coordenadoria de Cultura e o Teatro Municipal de Cerquilha oferecem mais vagas de cursos para 2013, com inscrições entre os dias 5 e 8 de março, trazendo como novidade o Curso de Escultura. Informações: (15) 3384-5027 ou (15) 3384-4697.

A escola do MASP abre inscrições para os cursos de 2013. Os interessados nos cursos de História da Arte já podem ir até o museu realizar a sua matrícula. Informações: (11) 3251-5644 ramal 2104 ou 3253-9663 ou |escola@masp.art.br

No conservatório de Tatuí, no dia 16 de março, acontece o show de humor, com o ator Mateus Ceará, comediante da Praça é Nossa do SBT. Informações (15) 3205-8444.

No dia 18 de março, na arena do Anhembi, em São Paulo, acontece o "Planeta Universitário" com várias atrações. Informações: (11) 2226-0400.

Acontece, do dia 12 a 16 de março, em São Paulo no Anhembi, a "Feicon Batimat", com exposição de construção, aparelhos eletrônicos, arquitetura e tecnologia de construção. Informações pelo site <http://www.feicon.com.br/>.

Itapetininga prepara uma programação para o "Dia Internacional da Mulher". No dia 8 de março, sexta-feira, as atividades serão realizadas na Praça do Fórum Velho, das 9h às 12h. A partir das 19h30, haverá apresentação em homenagem às Mulheres. E no dia 23 de março, sexta-feira, das 12h às 17h.

O Museu Histórico Paulo Setúbal de Tatuí inicia, em março, sua programação especial voltada ao cinema: com exibição de filmes e oficina. Informações: (15) 3259-8424, (15) 3259-8444, (15) 9139-1597.

Em Tatuí, no Teatro Procópio Ferreira, dia 24, 19h, solenidade de Formatura dos Alunos do Conservatório de Tatuí 2012 e dia 28, 20h30, Orquestra Sinfônica e Coro do Conservatório de Tatuí. Informações: (15) 3205-8464.



Churrascaria Boi Dourado
Pertencente ao Grupo Boi Gordo

Rodízio de Carnes e também refeição por quilo e balcão de saladas. Almoço e jantar. Servimos marmiteix para empresas!

Reservas para festas, cap. para 400 pessoas!

Rua Maneco Pereira, 44, Centro, Tatuí-SP Fone: 15 3259-0119



Pizzaria do GORDINHO

Porque pizza é assim,
você sente o cheirinho familiar,
e já sabe pra quem ligar...



Rua 11 de Agosto, 2264 . Tel: (15) 3251-8581

Rua José Ribeiro Menezes, 10 . DISK PIZZA: (15) 3305-1677



Celular pode pagar contas também

Com a chegada de novos smartphones e aplicativos, pagar contas ou realizar transferências bancárias poderão ser feitos ao toque dos dedos.

As grandes operadoras de telefonia móvel do Brasil vêm se estruturando para conquistar um mercado com grande potencial de crescimento em um futuro não muito distante: a realização de operações financeiras como compras, saques, pagamentos e transferências via celular. Através de parcerias com instituições bancárias e empresas de cartão de crédito, as gigantes da telefonia pretendem colocar à disposição dos usuários, ainda no mês de abril próximo, aparelhos com aplicativos que possibilitem ao usuário a realização dessas operações.

É um passo na direção para fazer com que as pessoas deixem de usar a boa e velha carteira de dinheiro. A expansão desse mercado, porém, esbarra em alguns obstáculos, como o alcance limitado da banda larga no País e a quantidade ainda insuficiente de smartphones em circulação.

A chegada da telefonia de quarta geração pode acelerar essa corrida.

Como mais de 80% dos planos são pré-pagos e 36% dos brasileiros não possuem conta corrente nem conta poupança, os primeiros serviços serão voltados para essa parcela da população. Os produtos, que já estão sendo testados pelas operadoras, funcionarão com a ajuda do tradicional SMS e do USSD (uma espécie de SMS mais fácil de usar), ferramentas que permitirão ao usuário se cadastrar no sistema, realizar a compra e liberar o pagamento através de uma senha.

Com esta iniciativa, a previsão é de que milhões de pessoas, atualmente excluídas do sistema financeiro nacional, ingressem no sistema. Outro projeto, mais sofisticado, tem como público-alvo as pessoas de maior poder aquisitivo. Um chip conhecido como NFC (Near Field Communi-

cation) vai permitir pagar contas aproximando o celular das máquinas de cartão de crédito ou de caixas eletrônicos.

A ideia é reunir todos os cartões de crédito em um mesmo smartphone, mas isso exigirá uma preparação sofisticada, envolvendo os aparelhos, as lojas e os terminais bancários.

As operadoras dizem que os primeiros celulares adaptados estarão nos estabelecimentos comerciais em 2013 e apostam no aumento de vendas dos smartphones. No Brasil, 27 milhões de brasileiros usam esse tipo de celular, número que avança a cada ano, mas ainda é pequeno diante dos 256 milhões de celulares em operação no País.

Parcerias

A VIVO uma das líderes em telecomunicações no Brasil, e a Mastercard, bandeira de cartão de crédito com forte penetração no mundo todo, anunciaram recentemente a criação de uma joint venture, chamada de MFS Soluções de Pagamento, que tem o objetivo de explorar o potencial dessa atividade. O primeiro produto criado pela empresa será uma conta pré-paga que permitirá ao consumidor fazer transferências, compras e saques.

É forte a movimentação das empresas que atuam no setor para acelerar a entrada nesse mercado. Em novembro, a Claro e o Bradesco anunciaram uma parceria para a criação de um cartão pré-pago, previsto para estreiar em abril de 2013.

De acordo com uma pesquisa divulgada pelo instituto Gartner, até 2014 os usuários do sistema de pagamento de contas por celular vão chegar a 13 milhões na América Latina. Ainda é pouco diante do tamanho dos países da região. No Brasil, apesar dos avanços do setor privado, o governo ainda não aprovou o marco regulatório que vai disciplinar o setor, indispensável para evitar dores de cabeça entre os consumidores. A carteira de dinheiro, pelo visto, vai sair mesmo de circulação.



WORKSHOP Fotografia Básica

com JOSUÉ MOTA

Josué Mota é fotógrafo especializado em casamentos, sessões com casais, famílias, crianças e gestantes, nesse workshop ele oferece uma oportunidade para quem quer ingressar nesse mercado competitivo de forma bem sucedida ou para quem já está atuando e deseja aprimorar seus conhecimentos.

Inscrições e informações: contato@josuemota.com
Tel: (11) 963571797 | (15) 97210616

Conteúdo: Tipos de câmeras, exposição, fotometria, ISO, abertura, lentes, profundidade de campo, composição, tipos de luz, tipos de arquivos, balanço de branco, tratamento de imagem e atividade prática.

Mais sobre o trabalho do fotógrafo em: www.josuemota.com.br

O quanto de **INTERNET** **BANDA LARGA** você precisa?

Planos a
partir de

R\$ 39,90

para planos residenciais de 1 Mbps

Velocidade de conexão de até

250 Mbps

para planos corporativos

DADOS

- Internet Banda Larga
- WI-FI
- Hosting

VOZ

- Telefonia IP
- Ramal DDR

IMAGEM

- CFTV
- Monitoramento
- IPTV

TUDO ISSO AQUI!

www.zol.net.br



RÁDIO com
qualidade de
FIBRA ÓTICA



A numerologia e os dias de nascimento

O dia em que você nasceu influencia a sua forma de agir

Uma das fontes de estudo da numerologia é o dia de nascimento. Através dele, podemos ter uma ideia de nossas escolhas, sem perder de vista a importância de outros dados num estudo numerológico.

Existem dias que favorecem a prosperidade como 15, 8, 26, 17, 24, 22 e também ao sucesso como 23, 21, 30, 11. Os nascidos nos dias 1, 10, 19 e 28 já antecipam a dificuldade de encontrarem seus pares. Quando se casam, de tempos em tempos, o casamento balança e, muitas vezes, cai; podem ter dinheiro, mas precisam ter os pés no chão, vieram conquistar pelos méritos, sem ajuda de ninguém.

Geralmente, quem nasce no dia 14 tem um compromisso forte de conduzir a família de origem, como se fosse arrimo. Podem também conquistar fortuna, mas com muito trabalho e perseverança e não cedendo ao excesso dos prazeres materiais, pois poderão perder tudo.

Os nascidos no dia 9, embora possam ter uma vida social intensa, são solitários e reservados. Não gostam de falar sobre si próprios. Para arrancar-lhes uma confissão, leva tempo.

Os dos dias 3 e 21, possuem um gosto pela literatura, artes, comunicação.

Os do dia 21, gostam muito de viajar, principalmente para o exterior.

Enquanto o do dia 1º é individualista, o nascido no dia 2 é tímido.

O 4 não gosta de ter patrão, o 5 é bicho carpinteiro, não sossega no lugar, quer fazer tudo de uma vez.

O 6 é amor, mas com autoridade, parece um rei (ou rainha).

O 7 é místico, intuitivo, não gosta de dar satisfação pra ninguém.

O 12 é centralizador, acha que ninguém fará melhor do que ele faz, mas pode ter uma doença crônica, trazida de outras encarnações, e que só é curada com tratamento de terapia de vidas passadas.

O 13 é médico ou engenheiro. É um número kármico, de responsabilidade com o bem-estar físico das pessoas. Ou destruiu lugares e precisa, nessa vida, reconstruí-los ou deixou pessoas morrerem e precisa curá-las.

O 16 é generoso, mas com altos e baixos. Tem tendência à depressão.

O 18 é muito reservado, ingênuo, com uma proteção grande dos magos e das bruxas.

O 20 é rigoroso. Crítico com os outros e consigo próprio. Possui uma inteligência acima de média.

O 25 carrega os males do mundo. É muito revoltado com a injustiça social e sofre demais com ela. Quer consertar o mundo, mas não sabe como. Precisa controlar o sentimento de vingança.

O 27 é muito protegido espiritualmente. É o de bem com a vida. Coração grande, mas desconfiado quanto às intenções das pessoas.

O dia 29 é complicado. Se não tiver a aprovação familiar desde cedo, poderá se tornar de difícil convivência, embora seja um pacificador por natureza.

O 31 é muito nariz em pé, mas são altamente solícitos, gostam de ajudar, mas precisam tirar o ar de superioridade e de mandões.

Enfim, cada um com as suas características do bem e do mal, como todos que aqui estão, aceitando as regras de terceira dimensão do planeta Terra.

Isabel - Numerologista
isabel.numeros@terra.com.br



Você sabe qual é a rede de postos mais **COMPLETA** de Tatuí?



É a **Comendador**



Além dos deliciosos pães de queijo, também temos folhados doces, salgados e bebidas geladíssimas.

*A única com GNV, etanol aditivado, melhores preços, ainda **Loja Select** e a **Casa do Pão de Queijo**.*

Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo nº 500
Fone: 15. 3251-4472

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado nº 117 - Centro
Fone: 15. 3251-8467
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna nº 41
Jardim Aeroporto
Fone: 15. 3259-0379

Auto Posto Comendador - Marapé
Rua Vice Prefeito Nelson Fiúza nº 21 - Jd. Ternura
Fone: 15. 3251-2813
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Valinho
R. XI de Agosto nº 2440 - Bairro Valinho
Fone: 15. 3251-4099
Com abastecimento em GNV & Duchas para Autos

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP. 127 s/nº - KM 112 - B. Gardinha
Fone: 15. 3305-3191
Diesel S-50 e Arla 32 & Duchas para Autos



Comendador



Casa do Pão de Queijo



Fernanda Schonardie

A estrela do momento

A beleza abriu as portas para a carreira profissional, mas é o talento que mantém a bela modelo publicitária Fernanda Schonardie no auge. Atualmente, ela está entre os nomes mais requisitados em campanhas nacionais e também internacionais.

Aos 29 anos, a libriana de Santo Ângelo, no Rio Grande do Sul, começou a trabalhar desde cedo, “aos 11 anos de idade, participando de concursos de beleza infantil e desfiles de moda”.

Recentemente, Fernanda foi escolhida como capa número 1 da Revista Luxor e atribui tal escolha à consequência do seu trabalho como modelo publicitária, o que lhe rendeu um ensaio lindo e de acordo com a sua personalidade, revela a loira.

Entre os trabalhos mais importantes que ela já fez, estão diversas campanhas publicitárias, entre elas, Polishop Shapewear By Dr. Rey, Skol, Conti Bier, Devassa, Onodera, cerveja internacional Bud Light.

O sucesso e os convites para estrear campanhas publicitárias, Fernanda Schonardie atribui ao seu profissionalismo, “sou extremamente profissional, faço tudo com muito carinho e dedicação, pois me realizo a cada trabalho”.

Sua inspiração pessoal e profissional vem de pessoas bem sucedidas, que fazem o que amam, sabem investir e pensar no futuro e pessoalmente, em pessoas do bem, de coração grande que, segundo a modelo, são tão raras hoje em dia.

Em sua rotina de compromissos estão muitos castings, presenças vips, fotos, campanhas e viagens, incluindo outros planos para a carreira, como fazer um curso de teatro, ainda este ano.

Com tanta correria, como manter o corpo em dia? “Tomo muita água, tenho uma alimentação saudável e com equilíbrio, e pratico exercícios”, conta Fernanda, que não é adepta de dietas.

Além de ser uma profissional totalmente focada, Fernanda Schonardie também é uma pessoa bastante centrada, tanto que não abre mão de estar com sua família e na companhia das pessoas que ama. Talvez esse seja o segredo de tanto sucesso!

Celebração multicultural de passagem

A representação da Páscoa como sinal de mudança e transformação



Uma data importante para o calendário cristão, nesse ano de 2013, será celebrada no mês de março. A Páscoa, momento de festejar a ressurreição de Jesus Cristo, é comemorada de diferentes formas em cada lugar do mundo, mas em todas elas, a essência da renovação se vê representada através de ritos, festejos e oração em busca de transformação.

Na cultura cristã, os dias que antecedem a Páscoa são chamados de Semana Santa, que tem início no Domingo de Ramos, marcando a passagem bíblica da chegada de Jesus a Jerusalém. Durante todos os dias que antecedem a morte e a ressurreição de Cristo, os cristãos buscam praticar a penitência e perdão, em busca de transformar a data em um evento de verdadeira transformação espiritual.

O termo presente nas culturas ocidentais teve sua origem há milênios de anos, quando houve a libertação do povo judeu, até então escravizado pelos egípcios. Por isso, a palavra Pessach, do hebraico que significa a celebração judaica em busca da Terra prometida, originou, segundo historiadores, a celebração da Páscoa Cristã como se conhece atualmente.

Civilizações da antiguidade também comemoravam um ritual de passagem em meados do mês de março, que marcava a transição do inverno para a primavera, festa que era realizada na primeira lua cheia do período florido do ano. Tal fato se dava pela tamanha importância que o clima tinha na vida desses povos que viviam da agricultura e dependiam de forma intensa das condições climáticas.

Atualmente, a Páscoa, principalmente para as crianças, está diretamente associada ao receber ovos de chocolates e brincadeiras relacionadas ao coelho da Páscoa. Animal que passou a ser o símbolo mais representativo da data, quando na antiguidade, foi considerado símbolo de fertilidade devido ao grande número de filhotes da espécie.

Judaica, cristã ou dentro de qualquer outra cultura, o momento da Páscoa ficou marcado pela busca de mudança, pela passagem de uma fase para outra, transformação, sobretudo nas atitudes e formas de agir e pensar. Refletir, meditar, e buscar passar a ser alguém melhor para aqueles que estão próximos pode ser uma das lições mais importantes dessa data histórica e milenar.



magazine

Metrôpoles



Nessa páscoa presenteie quem você gosta com estilo.



*Bebidas Nacionais e Importadas . Cestas Comemorativas . Perfumes Importados
Lista de Casamento . Decoração . Presentes*

Festa em Capela

A cidade comemora mais um ano de vida e história.

TERMINAL RODOVIÁRIO HONORATO D. DOS SANTOS-CAP. do ALTO

No mês em que a região toda está em festa, Capela do Alto é mais uma das cidades que aniversaria. Em 26 de março de 1965, a cidade comemora seus 48 anos de que, oficialmente, passou a compor a lista dos municípios brasileiros. Atualmente, a cidade possui cerca de 16 mil habitantes. A cidade nasceu durante o período similar a Quadra e Iperó, e também teve sua fundação influenciada pelo movimento tropeiro. Além disso, as missões jesuíticas, responsáveis pela colonização de grande parte do Brasil, tam-

bém influenciaram a fundação de Capela. Mesmo que as histórias sobre a fundação da cidade sejam um pouco incertas, o momento em que o vilarejo começou a se formar coincide com a época em que as tropas do Sul do país viajavam, transportando gêneros da pecuária. Ademais, os acontecimentos relacionados à construção da estrada de ferro na região de Sorocaba impulsionaram o surgimento de vilas que, posteriormente, tornaram-se cidades. Diversas famílias europeias que vieram para

a região participaram da formação do município. A estrada construída para interligar os estados São Paulo-Paraná beneficiou o crescimento da cidade, pois foi de início sua rua principal. Foi em 1954 que o lugar passou a ser reconhecido como Distrito de Paz. As festividades que irão celebrar mais um ano de vida da cidade em breve estarão disponíveis na página do município. Assim como de costume, diversão para todas as idades e celebrações cívicas irá marcar a data. (<http://www.capeladoalto.sp.gov.br/>)



A cidade comemora mais um ano de vida no mês de março

Um pouco sobre a história de Iperó

Diferente das cidades banhadas por rios da região, o município de Iperó acompanhou outro movimento que também, assim como as Bandeiras, aconteceu intensamente no interior de São Paulo, expandindo os territórios e ampliando o número de habitantes e, sobretudo, de cidades: o Movimento Tropeiro.

Em meio ao desenvolvimento da chegada do transporte ao local, uma siderúrgica histórica chegou à região, sob ordens da Coroa portuguesa, a Real Fábrica de Ferro São Joaquim do Ipanema ou simplesmente Fundação Ipanema.

Foi ao redor dessa fundição que as primeiras ferrovias chegaram à região, na época em que Sorocaba era um dos principais polos de desenvolvimento tropeiro do país. Além disso, o desenvolvimento local foi principalmente influenciado pela criação das ferrovias diminuindo as distâncias entre os lugares.

Dessa forma se originou a cidade de Iperó, que de início ficou conhecida como Vila Santo Antônio quando em 1944 foi elevada à categoria de Distrito de Paz de Boituva, quando tiveram que mudar o nome devido à existência de outro

lugar com o mesmo nome, a futura cidade passou a ser chamada de Esplanada.

Iperó foi, então, o nome escolhido para o novo município, que atualmente já beira os trinta mil habitantes. Acompanhando o desenvolvimento da estrada de ferro Sorocabana que passava pela região, cada vez mais as pessoas se aglomeravam no local, praticando agricultura, pecuária e comércio no local de passagem do trem. A emancipação de fato ocorreu apenas em 1965, no dia 21 de março, e nesse mês completa 48 anos de existência oficialmente como município.

Quadra faz dezessete anos de emancipação

A pequena e importante cidade que existe há mais de cem anos

Um fenômeno promovido pela colonização portuguesa sobre o solo brasileiro, chamado de Sesmarias, ficou conhecido em diversas regiões do país, e aqui, no interior de São Paulo, algumas cidades tiveram suas origens relacionadas a essa prática. A distribuição das terras destinada a proprietários particulares para começarem a produzir gêneros diversos e povoar os lugares ainda inabitados.

Dessa maneira, na região que era conhecida como “vila de Itapetininga” nasceu a cidade de Quadra. Conhecida como a capital do milho branco, a pequena vila teria surgido desde a década de 1870, conhecida, inicialmente, como Bom Jesus das Palmeiras, e servia de pouso para tropeiros

que passavam pela região.

Terras para a agricultura começaram a ser cada vez mais a principal fonte de renda e movimentação da pequena vila onde havia grandes fazendas. Entre as atividades econômicas de Quadra estavam o plantio de milho, algodão, além da bovinocultura de corte e de leite perduraram desde os primórdios da fundação, bem como o plantio de milho branco, cultura na qual a cidade se destaca desde então.

A fundação oficial aconteceu em 18 de dezembro de 1912, mas a emancipação como município ocorreu há apenas dezessete anos. Por isso, no dia 22 de março deste ano, a cidade comemora mais um ano de emancipação.

Tietê faz 171 anos

Um dos berços da cultura caipira está em festa

Diversas cidades no interior de São Paulo nasceram durante o movimento bandeirante que desbravava regiões inabitadas do país através de expedições pelos rios de alguns estados do país. As cidades que nasceram nesse período ficaram conhecidas por estarem na “Rota dos Bandeirantes”, nascidas às margens de rios, como aconteceu com o município de Tietê, cujo nome ficou determinado pelo mesmo nome do rio que originou a cidade.

Foi nos arredores do rio que os primeiros moradores se fixaram na cidade, que de início foi chamada de Pirapora do Curuçá,

nome recebido devido a uma enorme pedra localizada à margem esquerda do rio, a qual os índios guaranis que habitavam a região chamavam de Curuçú-Guaçu, que em tupi-guarani significa cruz, pois na pedra havia uma cruz entalhada.

No ano de 1811, o vilarejo foi elevado à condição de freguesia da Santíssima Trindade da Pirapora do Curuçá e, em 8 de março de 1842, tornou-se município, mas apenas em 1867 passou a ser chamada de Tietê.

Terra de Cornélio Pires, Camargo Guarneri, Marcelo Tupinambá, Fred Jorge e Itamar Assumpção, a pequena cidade gerou

filhos de grande relevância para a cultura brasileira. Costumes e tradições centenárias como a Festa do Divino e de São Benedito atraem milhares de pessoas todos os anos em manifestações de fé e de tradição que permanecem vivas através dos anos.

Completando 171 anos no dia 08 de março de 2013, a cidade de Tietê comemora mais um ano de vida e história através de celebrações e festas para toda a família durante vários dias de eventos promovidos pela prefeitura municipal. A programação completa em breve estará disponível no site do município. (<http://www.tiete.sp.gov.br/>)

Cuidando da cultura

O cenário atual brasileiro para profissão de gestão cultural

O cenário atual de desenvolvimento econômico e social no Brasil tem aumentado o campo de trabalho de profissões nas mais diversas áreas. E, no dia 3 desse mês de março, comemora-se o dia dos Dirigentes das Sociedades Desportivas, Culturais e Assistenciais. Hoje em dia, principalmente a profissão de dirigente ou gestor cultural está em constante crescimento e avanço em todo o país.

A realização dos eventos esportivos que estarão presentes no país nos próximos anos tem impulsionado o crescimento da profissão. A profissão gestor cultural, especializado para trabalhar tanto em ambientes públicos como privados, possui um amplo leque de atuação. Desde o colocar projetos culturais para funcionar, administrar recursos financeiros direcionados à arte e à cultura, cumprindo estratégias e objetivos de uma organização cultural.

A dificuldade de definir o que de fato faz um profissional desse setor se dá por conta da amplitude do campo de trabalho que a cultura proporciona. Pode ir desde entidades assistenciais em comunidades, pas-

sando pelas questões do desenvolvimento urbano e das cidades criativas, patrimônio cultural, e eventos relacionados à música, artes, cinema, dança, circo, artesanatos e muitas outras áreas.

O conhecimento nas áreas de direito, economia e sociologia, por exemplo, é parte fundamental dessa profissão. Além disso, estratégias, planejamento, planos de ação e de administração também englobam as competências que um gestor cultural deve ter para exercer com excelência a profissão. Estar a par das manifestações culturais e da diversidade cultural brasileira e saber compreender os fenômenos que constituem nossa cultura e sociedade são os pontos fundamentais.

Atualmente, iniciativas de investidores brasileiros e internacionais no âmbito da cultura estão em constante crescimento, ampliando a demanda na área. Ademais, o Pronac - Programa Nacional de Apoio à Cultura, as leis de incentivo e os editais que saem com frequência no Ministério da Cultura e a partir de iniciativas privadas são grande parte da fonte de emprego e recursos para a gestão cultural.



10 Anos
Construídos com qualidade e pontualidade

CA

CONSTRUTORA ALIANÇA
compromisso com o cliente

(15) 9767-7014
(15) 9690-0027



CHURRASCARIA
O GOSTELÃO

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

Foto: Davi Gangi

Pesca: esporte em contato com a natureza

Atividade histórica que vive e faz parte dos costumes atuais

Mais do que uma tradição, a pescaria se tornou, com o passar do tempo, um hábito milenar, vivenciado desde os primórdios da humanidade até os dias atuais. Para lazer, turismo e em muitas regiões do Brasil, a pesca é uma fonte de renda e sobrevivência de famílias e comunidades inteiras. Esse ato aparece em passagens bíblicas ilustrando sua capacidade de transcender ao tempo e à evolução das ferramentas utilizadas pelo homem.

Para os apaixonados e adeptos de uma boa pescaria, não faltam lugares e opções espalhados pelos cantos do país. A Hadar conversou com o praticante assíduo, Marcelo Rodrigues Garcia, e ele divide os destinos de acordo com o tipo de pescaria. “De água doce os destinos preferidos são: Amazônia, Guaporé, Rondônia e Argentina, e no mar toda costa brasileira é muito rica em espécie de peixe”, explica Marcelo. “Nos meses mais quentes quando os peixes estão mais ativos”,

informa o pescador esportivo.

Marcelo já percorreu diversas regiões do Brasil devido à pescaria. Passou pelo Pantanal, Amazonas, Sul, Bahia, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Minas Gerais tendo estado em várias cidades diferentes em cada estado, o que ele diz até ser impossível lembrar todos os nomes dos lugares que conheceu. Mas, para ele, o mais interessante de todos esses destinos foi Santa Isabel do Rio Negro e Amazonas perto da Venezuela.

O especialista explica que cada espécie de peixe exige um tipo específico de equipamento. Da mesma forma que as iscas variam pelo mesmo fator. “Depende da espécie do peixe, mas percebo que isca reiva é mais eficiente, mas em compensação, isca artificial a emoção é bem maior” completa.

Esse esporte, também considerado uma

fonte de renda que movimenta grande parte da economia do país, está totalmente associado ao contato com a natureza. Compreender que seus recursos são finitos e preservar as espécies são atitudes essenciais para aqueles que praticam a pesca esportiva. Marcelo afirma que o que não se pode fazer em uma pescaria é matar os peixes.

Utilizar sempre guias de pescas e prestar atenção aos equipamentos para ter sucesso na atividade são recomendações dadas por Marcelo. E, como lição para os que estão começando, ele deixa a mensagem: “sempre respeite a natureza e preserve as espécies da época de piracema, momento em que acontece o período de reprodução dos peixes, de outubro a março, quando eles migram contra a correnteza até a cabeceira do rio para se reproduzirem”.



ACESSÓRIOS PARA PESCARIA

Pesca & Aventura

15 **3251-3738**

Rua Capitão Lisboa, 705 - Centro - Tatuí
e-mail: pescaaventura@hotmail.com

Elmec

15

Coração

Apertado e Feliz

por Nada

Existem épocas em nosso viver em que vamos sentindo nosso coração afrontado, e quando nos apercebemos estamos contabilizando decepções. Esta é a hora de parar. Parar e sentir o que realmente está acontecendo. Procurar saber quais são nossos reais desejos e o que estamos fazendo para torná-los realidade.

É preciso, porém, que tenhamos a coragem para admitir os erros que nos conduziram ao fracasso. É preciso que tenhamos em mente que somos falíveis, que estamos em aprendizado constante, sem fazer dessa verdade o motivo de nos apiedarmos de nós mesmos.

A vida não para, mas nós podemos e devemos parar, pois precisamos de tempo. Tempo para rever nossas atitudes e coragem para assumir nova postura. Aguardar até que a vida nos mostre qual é o melhor caminho.

Para ver é necessário que estejamos calmos, sem ansiedade, tentando fazer que aconteça o que queremos do jeito e na hora que queremos. É preciso que aprendamos a ver e ouvir com o coração, respeitando o silêncio e a necessidade de compreensão que está em nossa alma.

O que devemos fazer é simplesmente realizar nossa parte, da melhor maneira que nos for possível. E esperar, entregando-nos por inteiro e por completo ao Amor.

Até o dia em que a Felicidade acontece, pois nosso Coração estava no lugar exato onde poderia ser encontrado.

Contudo, quando uma pessoa se diz feliz, geralmente é porque engatou um novo amor, conseguiu uma promoção, ganhou uma bolsa de estudos, perdeu os quilos que precisava ou algo do tipo. Há sempre um motivo. Mas as novidades envelhecem, e não é seguro se sentir feliz apenas por atingir objetivos. Muito melhor é ser feliz por nada.

Feliz por nada, nada mesmo?

Por nada que nos traga desejo e preocupações – compreendendo aquilo que muitos irmãos mais evoluídos tentam nos mostrar a todo momento: o exercício do desapego às coisas. Ser feliz assim é ter compromisso com a alegria, é relativizar as chatices diárias e se concentrar no que importa pra valer, aliviando assim o cotidiano e não atormentando a ninguém.

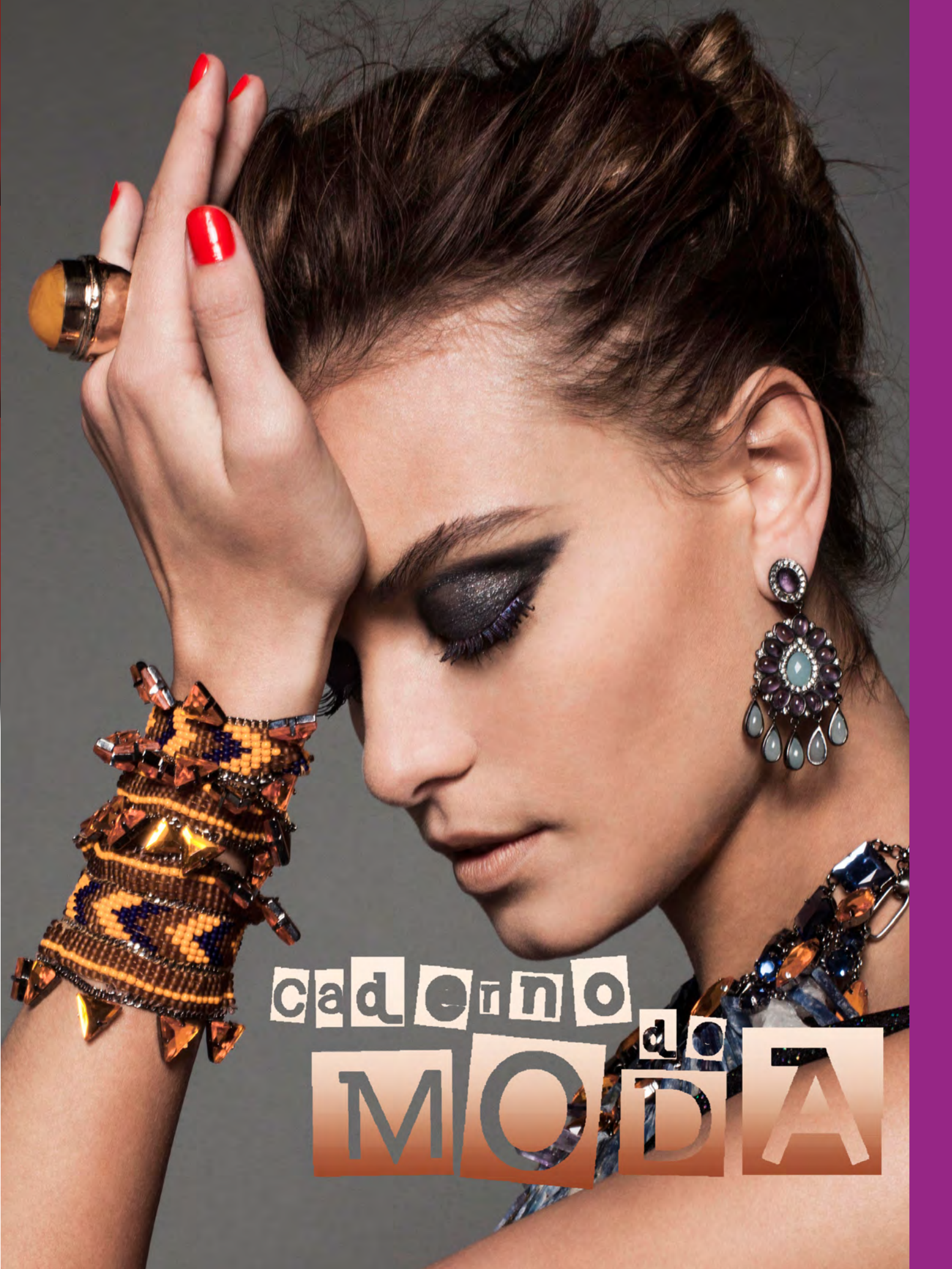
Mesmo não estando alegre, é possível ser feliz. Não estando “realizado”, também. Estando triste, felicíssimo igual. Porque felicidade é calma, consciência. É ter talento para aturar o inevitável, é tirar algum proveito do imprevisto, é ficar assombrado consigo próprio: como é que eu me meti nessa, como é que foi acontecer comigo? Pois é, são os efeitos colaterais de se estar vivo.

Benditos os que conseguem se deixar em paz. Os que não se cobram por não terem cumprido suas resoluções, que não se culpam por terem falhado, não se torturam por terem sido contraditórios, não se punem por não terem sido perfeitos. Apenas fazem o melhor que podem.

Se é para ser mestre em alguma coisa, então que sejamos mestres em nos libertar da patrulha do pensamento.

A vida não é um questionário. Você não precisa ter que responder ao mundo quais são suas qualidades, sua cor preferida, seu prato favorito. Que mania de se autoconhecer nos padrões dos outros! Chega de se autoconhecer. Você é o que é, um imperfeito bem-intencionado e que muda de opinião sem a menor culpa, quando sente que o semelhante tem razão.

Ser feliz por nada talvez seja isso.



caderno
do
MODA

A mulher que manda no mundo da moda

Assim pode ser definida a importância de Anna Wintour

O mundo da moda se movimenta em sintonia em diversos países, e junto aos brilhantes estilistas, aos modelos e às superproduções que nele acontecem, os meios de comunicação, sobretudo as revistas especializadas de moda, destacam-se e ditam o que de fato veio ou não para ficar. Mais do que isso, é a partir delas que grandes marcas consagram seus passaportes do cenário fashion e as tendências que estão no auge a cada momento.

Anna Wintour, mulher conhecida no mundo todo por chefiar a revista mais famosa do universo da moda, a Vogue, teve sua vida e seu sucesso profissional paralelo a de grandes estilistas mundiais, sendo responsável pelo lançamento de nomes que com o passar do tempo se eternizaram na alta costura. Sua opinião é reconhecida como uma das mais influentes e respeitadas no assunto.

Nascida em casa de jornalistas, seu pai, o inglês Charles Vere Wintour era redator-chefe de um dos mais famosos jornais britânicos. Desde cedo, sua afinidade com a imprensa se despertou, mas sempre com o olhar voltado à moda. Trabalhando na Inglaterra e nos Estados Unidos, rapidamente, Anna fez seu nome no cenário, inovando

com sua criatividade e rigidez os então conhecidos padrões de crítica de moda.

Primeiro na Vogue inglesa e posteriormente na edição americana, a jornalista alcançou a editoria chefe, cargo que ocupa até os dias atuais. Sua personalidade marcante de mulher séria e exigente fez com que sua fama se espalhasse, e sua história ganhou páginas de livro e até a tela do cinema. O famoso filme "O Diabo Veste Prada", lançado há alguns anos com base em uma obra literária, foi feito a partir da narrativa de uma jornalista que ocupou o cargo de assistente de Anna.

A influência dessa mulher lançou estilistas como Marc Jacobs e John Galliano, e nada mais nada menos que a top model brasileira mais conhecida no mundo, Gisele Bündchen. O poder da editora-chefe da Vogue faz com que, anualmente, estilistas da alta costura lhe vistam sem que ela precise sair de casa para comprar roupas.

Chamada por conta de seu temperamento excepcional pelos que trabalham com ela de "Nuclear Wintour", brincadeira que faz referência à expressão "inverno nuclear" utilizada nos tempos da Guerra Fria, Anna foi capaz de transformar a revista Vogue em um editorial de alta qualidade, cheio de sofisticação e requinte. Os desfiles mais importantes do mundo fashion não começam sem sua presença, e sua opinião representa o poder que exerce no setor, tendo a possibilidade de ditar o que merece ou não reconhecimento.



Bia Decorações

Casamentos / 15 anos / Bodas / Eventos em geral
 Decorações com arranjos naturais e artificiais em igrejas, salões, chácaras, locação de mesas e cadeiras, pratos, talheres, taças, toalhas...

Atendemos sempre com horário marcado
 R: Nadir Foltran Peixoto nº 20 CDHU
 Tatuí - SP

Vivo 9675-4922/Claro 9112-6918
 Oi 9165-6611/ Tim 8162-4276

biadecoracoestatui@gmail.com



VIDA BELA

facebook.com/RitaSantosModaFeminina



Lita Santos
 moda feminina

Coleção
 Outono e Inverno

Recorte e nos traga esse anúncio e concorra a um sorteio.

Rua Capitão Lisboa, 826 - Centro - Tatuí
 Tel: 15 3259-0445
 e-mail: ritasantos.modas@gmail.com

Onze Grind Urban Shop



Onze Grind Urban Shop

Rua Onze de Agosto, 703, Centro, Tatuí-SP
(15) 3251-8186

One Store Marisol



Lilica Ripilica e Tigor T. Tigre

One Store Marisol

Rua Prudente de Moraes, 490, Centro, Tatuí-SP
(15) 3251-6986

Deborah

Deborah

Já estamos com a coleção Outono e Inverno 2013

Deborah

Rua Capitão Lisboa, 718, Centro, Tatuí-SP
(15) 3259-1863

Kanguru Bolsas e Acessórios



Kanguru
Bolsas e Acessórios

Rua XV de Novembro, 299, Centro - Tatuí
(15) 3251-8151

O Boticário GLAMOUR nuit e exuberance



Comemore o dia da mulher com o melhor presente:
aquele comprado pra você

O Boticário

Rua 11 de Agosto, 102 - Centro - Tatuí
(15) 3259-4912
Lojas em Cesário Lange, Iperó e quiosque na Galeria da Coop em Tatuí

Brilho e versatilidade

*As pérolas voltaram à tona
no cenário da moda.*



A chegada do mês de março anuncia também a mudança para as estações mais amenas do ano. Ainda que o calor aconteça a qualquer momento, a moda se transforma intensamente para os meses que se aproximam, e as tendências outono/inverno 2013 já estão chegando às vitrines do hemisfério sul.

Peças de couro, lã em cores fortes, muito brilho, cor e muitas outras tendências foram apresentadas nas semanas de moda que já badalaram o mundo fashion. Mas, tratando-se de acessórios, uma peça clássica e eterna voltou ao foco das joalherias e designers de joias, as pérolas.

E não foi apenas nos brincos, colares e anéis que elas apareceram. As pérolas estiveram presentes nas vestimentas e composições de estilistas famosos. Na cor tradicional ou colorida, em muitas ocasiões elas são capazes de dar um charme especial ao visual,

com um toque de glamour diferente.

Aplicadas em blusas, saias, casacos, shorts e diversas outras peças do visual, as pérolas reapareceram de forma artística sobre as roupas que vão estar na moda na próxima estação. Esse diferencial cheio de brilho saiu das roupas de festa mais sofisticadas e agora vai estar mais presente nas vestimentas e acessórios casuais do dia a dia.

Podendo estar em calçados, bolsas e cintos, o ideal é saber dosar a quantidade e a ocasião para usar e abusar de todo charme das pérolas. A fineza desse componente que ultrapassou gerações e ainda hoje permanece no cenário da moda pode ser combinado com diversos estilos, dando uma aparência chique na medida certa para diversas ocasiões. Na hora de sair de casa, a dica principal é não exagerar, sem deixar de aproveitar a volta delas.

hadar

A Revista Hadar parabeniza:
Tietê, Iperó, Quadra e Capela do Alto
Pelo seu aniversário.

www.revistahadar.com.br

Na Galeria Coop você encontra o que procura.

oBoticário

make B.
black crystal collection



Quiosque

modernita
Móveis planejados



Ambientes Residenciais e
Comerciais sob medida

Até 96x para pagar, TAXA a partir de 0,92%*



Loja 08 15 3022.1237
www.modernitamoveis.com.br



Galeria Coop
Aberta todos os dias
das 10h até as 22h

Rua Onze de Agosto, 3045
Valinhos . Tatuí



O dia da Roberta e da Acrísia

Fotos: Patrícia Mariñh, Josué Mota e Juliana Souza



O quadro Realize-se é o mesmo, mas sempre tem uma história melhor do que a outra.

E no mês de março vamos contar a história de uma mãe que mesmo tendo muita vontade de ter um dia especial, nada lhe traria mais felicidade do que ver sua filha feliz.

Em meio a tantas cartas a folha sorteada foi a de um e-mail que recebemos, no qual a mãe Roberta contava todas as dificuldades pelas quais passou, e o quanto isso refletiu na vida de sua filha Acrísia, que acabou sendo criada pelos avós.

Devido à imaturidade da mãe Roberta, a filha Acrísia acabou passando por muitos momentos difíceis quando criança e também na adolescência, mas o tempo passou e a mãe reconquistou o carinho e o respeito de sua filha e nós da revista Hadar vimos que mãe e filha deveriam ter um dia mais do que especial.

E coube a nós correr atrás de colaboradores que nos ajudassem a proporcionar esse sonho em dose dupla. E é claro que, como sempre, essa história só ficou completa graças a eles que transformam sonhos em realidade.

E que comece mais um Realize-se... Acompanhe!

A roupa foi um presente da *loja Genial Modas* que para a Roberta deu um lindo vestido de malha, longo, com o detalhe de flores vermelhas na barra, o que deixou Roberta ainda mais elegante, já a filha Acrísia ficou super feliz com o short jeans de fios dourados e a blusa bege com fios dourados que acompanha outra regata vermelha por cima, deixando o look da filha jovem e moderno.

Os sapatos de ambas foram doados pela *Tutti Shoes calçados*, para a mãe uma moderna e confortável sapatilha com listras vermelhas e douradas e um laço vermelho na ponta e a filha escolheu uma sapatilha preta com um lindo desenho de asas de anjo em tom de pink.

A *loja Moça Bonita* as deixou ainda mais bonitas, para a mãe deu um colar dourado, longo, com detalhes de pérolas e um brinco pequeno de argola também dourado e para a filha um brinco de argola dourado e uma pulseira moderna dourada. Mãe e filha ficaram um luxo!

Quem também contribuiu foi a *Loja Saad - Casa das Bolsas* que doou para a mãe uma linda bolsa de couro preta com várias repartições e para a filha uma bolsa de couro no tom cinza claro. As *Óticas Dez* não poderia ficar de fora e presenteou Roberta com um par de óculos muito moderno, com armação vermelha e lentes polarizadas e para Acrísia um par de óculos da marca *Atitude*, com lentes degradê também polarizadas.

A *Dina Cosméticos* montou para a mãe um kit com um creme facial revitalizante e firmador, um lápis preto de olho e um batom cor de rosa da marca *Color Trend* da Avon, e para a filha um kit com um xampu para cabelos lisos, um lápis preto, um batom vermelho da

marca Color Trend da Avon e uma caixa com deliciosos sabonetes da Natura.

Hora de mudar o visual...

No Espaço Mulher Real, Ediméia fez design de sobrancelhas em Roberta e nos cabelos foram feitas mechas invertidas em tons de louro e matizado com o tom de cinza.

Em Acrísia, foi feito design de sobrancelhas e no cabelo foram feitas mechas californianas, com fundo na cor preta e pontas vermelhas e um corte repicado em camadas e, no final, as duas ganharam uma escova com as pontas enroladas que finalizou o penteado.

Na Clínica FisióTrat, a manicure Daniele colocou unhas postiças na mãe e pintou de vermelho e nos pés fez francesinha, e já nas mãos da filha, usou um tom de verde claro e fez uma técnica de "filha única" na cor de azul e para os pés, assim como a mãe, foi feita francesinha.

Em seguida, mãe e filha ganharam um banho terapêutico com essência de capim e limão, aromatizante de boas energias, e depois a fisioterapeuta Gláucia fez em ambas uma massagem relaxante com óleo mineral de glicerina.

A esteticista Daiane fez depilação de buço e rosto em Roberta e buço e barriga em Acrísia.

A fisioterapeuta Aline fez com que mãe e filha tivessem uma aula de Pilates, com foco na região abdominal, glúteos e coxa para fortalecimento e definição, trabalhando também a postura.

Débora Cardoso, enfermeira pós-graduada em estética e cosmetologia, fez em Roberta uma higienização facial com peeling iluminador, finalizando com máscara de argila branca com ação hidratante e também realizou uma sessão de carboxiterapia, para tratar vasos e estrias, tratamento também utilizado para flacidez, cicatriz, gordura localizada e celulite.

Já em Acrísia, Débora fez uma hidratação facial, finalizando com máscara de Endoplina mais arnica, com ação descongestionante e iluminadora, preparando a pele para receber a maquiagem e também foi realizada a carboxiterapia na gordura abdominal, ativando o metabolismo e a quebra de gordura.

A maquiagem ficou por conta de Kátia Simão e Maiana Machado, que na pele da mãe usou um tom marrom-claro, olhos pretos e boca em tom de caramelo e na filha usou olhos bem marcados, com sombra preta e boca rosada, e, claro, toda a maquiagem usada foi da marca Mary Kay.

E, depois de um dia cheio de beleza e glamour, elas finalizaram a noite apreciando uma deliciosa pizza quatro queijos e frango da Pizzaria La Toscana, que também serviu refrigerante e de sobremesa uma pizza de chocolate em um lugar aconchegante e familiar.

Parabéns pela transformação, Roberta e Acrísia! E que agora seja uma nova fase em suas vidas!



Clínica FisióTrat



Espaço Mulher Real



Genial Modas



Tutti Shoes Calçados



Óticas Dez



Moça Bonita



Dina Cosméticos



Loja Saad - Casa das Bolsas

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Clínica FisióTrat, Rua do Cruzeiro, 819, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3251-2419/9734-9440 ou pelo email fisiotrat@hotmail.com; **Espaço Mulher Real**, Rua 15 de Novembro, 607, sala 1, Fone: (15) 9733-7486; **Genial Modas**, Rua Maneco Pereira, 07, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3259-2778 e Largo do Mercado, 17, fone: (15) 3205-2988; **Tutti Shoes Calçados**, Rua Cônego Demétrio, 325, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3259-672; **Óticas Dez**, Rua Prudente de Moraes, 43, Fone: (15) 3305-7410, Lojas também em Boituva, Cerquilha e Tietê; **Moça Bonita**, Rua 11 de Agosto, 447, Centro de Tatuí, Fone (15) 3251-9526; **Dina Cosméticos**, Rua Prudente de Moraes, 111, Tatuí, Fone (15) 3251-6948/9644-7261/9113-4583; **Loja Saad - Casa das Bolsas**, Rua Prudente de Moraes, 508, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3251-8591; **Pizzaria La Toscana**, Rua Farmacêutico Afonso Avallone, 200, Dr. Laurindo, Fone: (15) 3251-3700; **Josué Mota Fotografia**, Rua 15 de Novembro, 607, Sala 09, Centro, Tatuí, fone: (15) 9721-0616, j.motafotografo@yahoo.com.br e www.josuemota.wordpress.com

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!



Pizzaria La Toscana

DECORANDO o lado de fora



Sugestões para deixar os ambientes externos da casa mais harmonizados.

Planejar os diversos ambientes da casa passou a ser, na vida dos brasileiros, uma tarefa cada vez mais valorizada, onde há uma busca constante por aproveitar os espaços do lugar, tornando o ambiente mais valorizado, agradável de estar e, sobretudo, em

harmonia com as demais partes da casa.

Isso vale principalmente para a decoração de áreas externas, que merecem uma atenção especial, pois darão o “toque final” para a residência, através da utilização de técnicas de jardinagem, revestimentos diferenciados para

áreas de piscina e tudo mais que a criatividade permitir utilizar.

Hoje em dia, há setores de móveis especializados em decoração de áreas externas. A dica principal é procurar profissionais da área que recomendem e auxiliem no trabalho decorativo, para que haja harmonia entre cores, objetos de decoração, tipos de revestimento, entre outras coisas.

Usufruir das ferramentas disponibilizadas pela natureza, como os jardins, é fundamental para dar à residência um clima diferente, onde as plantas são capazes de embelezar e purificar o ambiente como verdadeiros acessórios de decoração. Também há os revestimentos mais rústicos como a madeira e pisos especiais que permitem criar um ar de naturalidade.

Procurar sugestões diferenciadas em sites e revistas especializadas pode ser uma ótima sugestão para quem pretende economizar, sem deixar a decoração de lado. A busca pela qualidade, otimizando os espaços e deixando a casa mais bonita, é fundamental para que o conjunto do todo fique com proporções adequadas, visando o design e praticidade. E, mesmo com a chegada de climas mais amenos como o outono, há flores que se desenvolvem bem e ornamentos que combinam com cada época do ano.

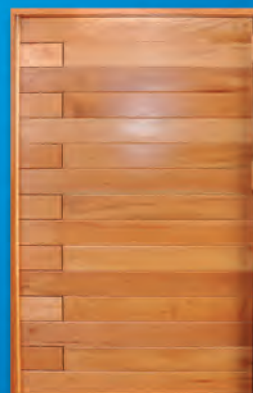


A melhor opção para suas compras!

Há 30 anos com você!



Kromus
PUXADORES



Rua Júlia de Melo, 451 - Parque Industrial - Tatuí - SP
Tel : (15) 3251-1410 | www.rgmmadeiras.com.br





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



Louças / Metais / Pisos
Pavanelli Mat. para Construção
A. Dr. Salles Gomes, 195 - Tatuí
Fone: (15) 3251-1365



Pedras para piscina e parede, mármore e granitos
Adnei das Pedras
Rod. Mário Batista Mori,
424 - V. Angélica - Tatuí
Fone: (15) 3251-9936 / (15) 9781-5677
www.adneidaspedras.com.br



Cortinas, pisos e pisos laminados
Pisos & Opções
Av. Dr. Sales Gomes, 235 - Tatuí
Tel: 15 3251-7349



“Banheiro dos sonhos”

Transforme suas ideias em realidade

uma reforma é importante estar aberto a novos conceitos e acreditar no inusitado.

Aqueles banheiros que você encontra em hotéis ou em espaços diferenciados, são sempre citados e lembrados como “O banheiro dos Sonhos”, especificamente porque foram executados a partir de projetos inovadores.

Sabe aquele banheiro dos sonhos?... Acredite, ele pode ser o seu!

Com o tempo, nossa estética vai se aprimorando e nos faz articular ideias de transformação dos locais, antes agradáveis, mas já com jeito ultrapassado.

Um deles é o banheiro, sempre útil e necessário que com o tempo vai ficando démodé ou pedindo melhorias, soluções práticas e novidades.

Azulejos e rejuntas antigos, louças sanitárias e móveis adaptados ou não, pedem renovação, e um projeto bem articulado repagina o ambiente, tirando partido de espaço, materiais, marcenaria, cores, acabamentos, gosto pessoal dos envolvidos, planejados através de um projeto específico, adequado e principalmente realizável.

Hoje em dia, buscar a ajuda de um profissional especializado começa a estar entre as prioridades das reformas de casas, principalmente reformas de banheiros.

Sempre acreditamos ter ótimas ideias, e é importante acreditar que elas podem se tornar realidade. Na concepção de

DICAS

- Se você começou a colocar defeito no seu banheiro, pode estar na hora de uma repaginação.
- É importante pesquisar conceitos, materiais e estilos para que o banheiro fique com o seu jeito e se adapte a você e não você a ele.
- Manter conceitos pré-estabelecidos impede a renovação.
- Nem sempre uma repaginação significa uma reforma total do banheiro.
- Acredite no seu banheiro dos sonhos.

Davison Pinheiro
www.arqprojetos.arq.br

Serralheria
2001
Tudo em Aço

Automatize o seu portão a partir de R\$ 430,00 à vista ou 12 x R\$ 40,00 nos cartões de crédito.

Motor PPA Basculante Levante c/ coluna de 1,40 reed digital.





PAVIMENTO SUPERIOR



PAVIMENTO TÉRREO

Não tenha pressa para construir

Antes, estude bem o projeto

Como já disse anteriormente, a construção começa no projeto. Mas na hora de pensar em um bom projeto, o que temos de levar em consideração?

Primeiro - a visualização do terreno é primordial. O terreno e sua localização vão dizer que tipo de construção será edificada. Mas, e se o terreno não condiz com o pro-

jeto dos seus sonhos? É como eu sempre digo - na engenharia muita coisa é possível, se bem planejada e articulada.

O segundo passo é perguntar - o que precisa ter uma casa para que atenda minhas necessidades e de minha família, pensando não somente no agora, mas também nas minhas necessidades do futuro? A resposta para esta pergunta é muito importante para que a "pessoa" que vai morar na futura casa saiba o que ela quer. Por isso, suas necessidades têm de ser muito bem pensadas e planejadas.

O terceiro passo e, na minha opinião, o mais importante, é saber que tipo de construção cabe no bolso. Ter a consciência que, o que se quer, muitas vezes, não se pode! Mas um projeto bem estudado pode permitir maneiras de encontrar o belo e excelente numa construção simples e de pouca manutenção.

No croqui que acompanha a matéria, mos-

tramos como um projeto num terreno de 6 metros de frente e fundo, e com 30 metros nas laterais, se bem planejado e articulado, pode ter melhor aproveitamento, e atender às necessidades do cliente de uma forma que caiba no seu bolso. Este projeto foi executado na cidade de Tatuí.

Projetos bem estudados são a melhor maneira de tentar evitar "quebra-quebra", improvisos, mudanças de equipes no meio da obra, alterações indesejadas, enfim, gambiarras! O estudo do projeto realizado por um profissional habilitado para orientá-lo, e transformar o seu projeto na casa dos seus sonhos, é fundamental.

Afinal, como deve ser bom "entrar" no seu projeto, depois de executado, cheirando a tinta fresca e pensar - era isto o que eu queria.

Aline Fernanda Simões
Engenheira Civil - CREA - 5062291795

PROJETOS:

- Residencial, Comercial e Industrial
- Corpo de Bombeiro
- Estrutura
- Regularização
- Ampliação Residencial, Comercial e Industrial
- Reforma em geral

- Estudo de viabilidade de terreno.

Aline Fernanda Simões
Engenheira Civil - CREA 5062291795



O poder de uma Prece

Acreditar que é possível é o primeiro passo para alguém que almeja alcançar uma realização. A positividade de um pensamento tem o poder de atrair boas vibrações e assim é o pensamento de quem faz uma prece: criar ou imaginar possibilidades para que aquilo que se deseja, torne-se real.

Seria algo como o conceito sobre a Lei da Atração por Abraham-Hicks, que diz “cada pensamento vibra, cada pensamento irradia um sinal, e cada pensamento atrai um sinal de volta que combine com ele, sendo que a maior parte das vezes, atraímos para nossas vidas por coincidência mais que por deliberada consciência”.

É comum ver pessoas preocupadas e focadas em um problema, mas ao fazer isto, outros problemas acabarão sendo atraídos, mais do que não queremos, mais do que nos faz sentir mal ou parecem estar incorretos.

Coincidência, Fé, milagre, ainda não se sabe ao certo, mas crer que algo será realizado e obter uma resposta do que é pedido, acaba explicando por que a lei da atração é tão certa nesses casos e também porque o Dia Mundial da Prece, comemorado em 07 de março, é uma data tão importante, quando é lembrada a necessidade de orar e pedir orientação na vida pessoal ou profissional, em uma conversa particular com Deus.

Por meio de uma prece, é possível pedir, agradecer ou louvar a Deus, independente da religião que se segue.

“A prece do Leonardo foi um milagre, mas foi diferente de uma prece, porque eu conversava com Deus de uma forma que eu sabia se ele ia ou não viver”, descreve Luciano Neves, que teve uma prece alcançada em 1 mês e 15 dias, após constante oração.

Luciano conta que rezava e sentia que seu amigo não estava bem, era como se alguém dissesse “reze, pois é necessário”: “tinha dias que eu rezava e sentia que ele ia piorar, quando passaram-se 30 dias, eu rezava, mas algo me dizia que mesmo mal, o Leo ia sair dessa, mesmo o médico me dizendo que não, eu rezava, pois algo aliviava meu coração, mesmo o estado sendo grave, pois o quadro era de pneumonia com infecção generalizada causada por anabolizantes”.

Para Pietro Bosso, Jesus tem o poder de mudar a vida das pessoas e dar sentido à caminhada. “É um encontro com Deus quando deixamos que Ele entre em nossas vidas, pois tudo muda, nossos conceitos, caráter, ética, moral, enfim, é algo bonito, mágico”.

Esta é a força da fé, capaz de mover o mundo, aproximar pessoas e levar muitos a ter certeza de que é possível alcançar o que se deseja.

O que Tatuí tem de melhor você encontra aqui.

Tatuí fácil .com.br

 Cupons de desconto  Mapa de empresas interativo
 Guia Médico  Integração com redes sociais
 Pontos de Coleta Seletiva  Busca de CEP

Fácil para quem procura, excelente para quem divulga!

 3205-2880

Tenha sua empresa em destaque na internet!



Imposto de Renda

Chegou a hora de prestar conta ao Governo Federal, como fazer?

Diversas siglas relacionadas ao pagamento de impostos no Brasil confundem os contribuintes. E, uma das missões que mais tomam tempo das pessoas físicas que possuem renda é a declaração anual de imposto de renda. O pagamento desse imposto, denominado IRPF (Imposto de Renda sobre Pessoa Física) é obrigatório e feito anualmente por todos os cidadãos que possuem rendimento superior ao valor mínimo estabelecido pelo governo. No Brasil, o órgão responsável por essa arrecadação é a Receita Federal do Brasil.

Com relação a quem está obrigado a apresentar a declaração de ajuste anual do Imposto sobre a Renda referente ao exercício de 2013 será a pessoa física residente no Brasil que, no ano de 2012, recebeu rendimentos tributáveis sujeitos ao ajuste anual na declaração, cuja soma foi superior a R\$ 24.556,65, tais como: rendimentos do trabalho assalariado, não assalariado, proventos de aposentadoria, pensões, aluguéis, atividade rural; recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00; realizou em qualquer mês do ano 2012: alienação de bens ou direitos em que foi apurado ganho de capital, sujeito à incidência do imposto ou operações em bolsas

de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas; teve a posse ou a propriedade de bens ou direitos, em 31/12/2012, inclusive terra nua, cujo valor total foi superior a R\$ 300.000,00; passou à condição de residente no Brasil e encontrava-se nessa condição em 31 de dezembro.

Quando se trata da atividade rural, se obteve receita bruta superior a R\$ 122.783,25 ou pretenda compensar, no ano-calendário de 2012 ou posteriores, resultados negativos (prejuízos) de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2012, sendo vedada, neste caso, a utilização do desconto simplificado. Também precisa declarar aquele que optou pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no País, no prazo de 180 dias contados da celebração do contrato de venda, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005.

A declaração de IR para pessoa física pode ser feita em duas versões. Na versão completa onde o modelo de entrega da declaração em que o contribuinte tem que detalhar e deduzir os ganhos e despesas do ano anterior compensa somente para aqueles que

conseguirem reunir recibos de despesas que podem ser abatidas e que essa soma seja maior que 20% do rendimento anual, não superando a quantia de R\$ 15.197,02.

Aqueles que não possuem gastos anuais dedutíveis acima deste valor, não precisam se preocupar em localizar todos os recibos do ano passado. A melhor opção é fazer o ajuste com a Receita Federal usando o modelo simplificado de declaração, que não exige comprovação e deduz 20% do rendimento anual do contribuinte. O modelo de declaração completa vale a pena somente para quem tem gastos expressivos com educação, despesas médicas – ou tem dependentes.

Os programas online ReceitaNet e IRPF 2013 dão a opção para os que ainda estão indecisos sobre qual a melhor opção de entrega da declaração, podem fazer um teste e constatar calculando nessas ferramentas. Esses programas permitem ao declarante abrir na mesma tela as simulações de declaração nas versões completa e simplificada. Dessa forma, o contribuinte pode fazer a simulação da completa e comparar o resultado analisando qual será mais satisfatória para a sua realidade.

O primeiro passo é prestar atenção ao que pode e o que não pode ser abatido da renda a ser tributada pelo Leão. Podem ser deduzidas apenas as despesas com instrução, saúde, previdência, pensão alimentícia, empregado doméstico e despesas de livro caixa.

Além disso, a Receita exige que o contribuinte informe o CPF ou CNPJ de todas as pessoas e/ou empresas que receberam os pagamentos.

A pessoa física, mesmo desobrigada, pode apresentar declaração para solicitar a restituição do imposto retido na fonte, se for o caso. Não deixe para a última hora, quanto mais cedo você declarar, mais cedo você receberá sua restituição.

Antonio Marcos Tonini
Contador



Elaboramos sua declaração do
Imposto de Renda

R. Cônego Demétrio, 161
Tatuí/SP
www.tonicontabil.com.br

15.3251-2051
contato@tonicontabil.com.br

- Departamento Pessoal/Recursos Humanos
- Contabilidade
- Escrita Fiscal
- Registro nos órgãos e Conselhos de classe
- Certidões em geral em todos os órgãos
- Planejamento Tributário/Impostos de Renda
- Consultoria na área de Comércio Exterior
- Consulta Fiscal e Tributária - Revisão e Assessoria
- Preparação e Revisão de Declaração

A questão consumo se tornou, um problema

*Em todas as
partes do país, a
nova lei seca
surpreendeu os
motoristas*

Mesmo com a entrada em vigor da nova regulamentação (Lei Seca) relacionada ao consumo de álcool ao dirigir, desde janeiro de 2013, o número de casos de embriaguez ao volante aumentou no Carnaval.

Segundo a Polícia Militar, foram registrados 13 casos de embriaguez ao volante na área do 22º Batalhão, que atende 13 municípios da nossa região. Pelo menos quatro motoristas foram presos, de acordo com informações da Polícia Civil.

A punição atual para as infrações sofreram uma drástica transformação. De acordo com a mudança na resolução 432/13 (Lei Seca), os motoristas que forem flagrados dirigindo com teor alcoólico entre 0,05 e 0,34 miligramas por litro de ar expelido serão multados em R\$ 1.915,40, terão a carteira apreendida e não poderão seguir viagem.

“Se houver reincidência no período de um ano, a multa vai para R\$ 3.830,00”, afirmou o tenente Santana, do 22º BPM. O oficial lembra que o motorista pode se recusar a fazer o teste do bafômetro, mas com a mudança na lei, o testemunho de policiais ou de outras pessoas, além de fotos e vídeos podem ser usados como prova de que o condutor estava sob o efeito de álcool. “O bafômetro é um instrumento que salva muitas vidas, por isso esperamos mais responsabilidade do brasileiro no que se refere a trânsito e bebida alcóolica”, observou o tenente Santana, acrescentando

do de álcool com o passar dos anos, a social



sendo que o delegado multou o motorista em cerca R\$ 2 mil, dentro das determinações da Lei Seca, além de ter arbitrado uma fiança de R\$ 3.990,00. Como ele não pagou, ele foi encaminhado à Cadeia Pública de Itapeva.

De acordo com o relato dos policiais, o cidadão estava dirigindo na rodovia, quando no km 96 invadiu a pista contrária e colidiu com outro veículo. Quatro pessoas se feriram levemente e foram socorridas no Hospital de São Miguel Arcanjo. Os policiais perceberam que o causador do acidente estava embriagado, portanto, solicitaram que ele soprasse o bafômetro. Ele recusou-se e foi levado à delegacia de São Miguel, onde foi determinada a sua prisão.

31

que a nova lei “vem para contribuir para uma mudança de cultura nos condutores de veículos”.

Rodovias

A prova de que mesmo com punições mais severas, ainda há gente que não respeita a lei está nos dados divulgados pela polícia. Ao menos quatro motoristas foram detidos na região de Sorocaba pela Polícia Militar Rodoviária nos dois primeiros dias de Carnaval, acusados por dirigirem após ingerirem bebida alcoólica. Também houve incidência na madrugada de quarta-feira de cinzas, quando um homem de 29 anos foi preso em São Miguel Arcanjo, depois de ter causado um acidente na rodovia SP-139, por volta das 23h50 de sábado. De acordo com a Polícia Rodoviária de Itapetininga, que não revelou o nome do envolvido, a ocorrência foi apresentada na delegacia daquela cidade,

Outro caso que ocorreu na madrugada do sábado de carnaval, se tratou de um homem com 35 anos de idade que foi preso em Itapetininga. Pagou fiança no valor R\$ 678,00 e responderá em liberdade. Ele foi abordado pela Polícia Militar Rodoviária no quilômetro 43,2 da rodovia Amâncio Xavier da Costa (SP-157), que liga Itapetininga a Guareí. Pilotava uma moto Honda/CBX 200 e ao soprar o bafômetro foi registrado 0,87 miligrama de álcool por litro de ar. Tanto a carteira de habilitação quanto o veículo foram apreendidos e ele foi autuado em R\$ 2 mil. O nome dele não foi divulgado.

Histórias como as contadas acima são testemunhas de uma sociedade que ainda não se conscientizou com relação ao respeito à lei e, sobretudo, ao impacto desse desrespeito com a própria vida e com a vida dos demais. Todos esses casos exemplificam que a punição deve de fato ser severa, uma vez que o ato de dirigir implica, sobretudo, na consciência coletiva de que há um espaço a ser compartilhado, onde todos possuem os mesmos direitos e deveres a serem cumpridos.

Uma questão social

O perigo que envolve o consumo de álcool na sociedade contemporânea está principalmente relacionado ao fato de se tratar de uma droga lícita que está à disposição de todos e em qualquer lugar. Nas famílias, essa cultura geralmente é passada de pai para filho, ou entre amigos. Desde pequenas, as crianças se acostumam a ver seus pais consumindo bebidas alcóolicas e se assemelham com a ideia de que se trata de mais uma fase ou procedimento a ser seguido durante o

crescimento e a passagem para a vida adulta.

Quando se fala sobre os efeitos da bebida, diferente de drogas consideradas ilícitas, pouco é divulgado com relação ao mal que faz à saúde. Tampouco se diz muito nos meios de comunicação com relação às mortes influenciadas pelo consumo de bebida, como em brigas familiares, acidentes de trânsito e em diversos outros lugares de convívio social em que o álcool é capaz de prejudicar tais relações.

Mais do que isso, a venda de bebidas alimenta um comércio exorbitante em números de lucros, que somado à publicidade relacionada ao assunto se multiplica ainda mais. Principalmente na televisão, o

consumo de álcool aparece associado ao sucesso profissional, afetivo e financeiro e, mais ainda, a imagem da mulher nesse tipo de publicidade sempre está relacionada ao de "fácil" e "acessível" para aqueles que estão compartilhando determinada bebida.

O impacto dos meios de comunicação sobre a sociedade influencia inclusive para que os jovens, que ainda se encontram no momento de optar pelo "vou ou não beber", sejam levados pelas imagens positivas feitas ao redor do consumo de bebidas. Naquele período da vida de formação da personali-



de, incertezas e dificuldades emocionais, há a constante busca por aceitação e reconhecimento em determinados grupos sociais. Nesse caso, mais uma vez, a bebida entra como fator de socialização e determinante de personalidade, fazendo com que eles a associem a características positivas e “descoladas”.

A mudança na rigorosidade da lei faz parte de um processo que precisa ser alterado, mas que vai muito além da punição mais rígida com os motoristas alcoolizados. De forma até mais fundamental se apresenta a concep-

ção da sociedade de associar bebida aos assuntos citados acima. No trabalho, na família, nas dificuldades financeiras, na violência doméstica o álcool aparece como um fator de complicação das relações interpessoais. Prejudicando o bem-estar da sociedade de forma intrínseca a ela, o alcoolismo precisa ser tratado com mais importância, de forma que todas as suas consequências se tornem visíveis a todos.

Uma pesquisa divulgada recentemente nos meios de comunicação detectou o aumento do consumo de álcool entre os jovens. De acordo com a pesquisa realizada pela Secretaria Nacional Antidrogas em parceria com o Departamento de Pesquisas de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo, o álcool coloca em riscos extremos a vida dos jovens, causando maiores danos quando comparados a drogas consideradas mais perigosas. A porcentagem sobre a população brasileira que faz uso dessa droga – de efeitos mais silenciosos – chega a 11%, um número relativamente alto que representa uma realidade que precisa mudar.

O problema do álcool no mundo jovem, explorado além das estatísticas

A Hadar conversou com a psicóloga Regina Soares Mendes de Souza, Psicóloga e Pedagoga que atua na Casa do Adolescente de Itapetininga, ela fala sobre o fator cultural do consumo de álcool na vida cotidiana da sociedade. “Nossa cultura favorece em muito o consumo de álcool. O jovem tem uma série de necessidades e muitas frustrações decorrentes da não satisfação destas”. Além disso, ela esclarece: “a mensagem passada de forma muitas vezes subliminar é que não

podemos sofrer e, é aqui que o álcool cumpre a sua função: o de amortecer o sofrimento, desinibir os mais tímidos, encorajar aqueles que se sentem impotentes diante da realidade. Aprendemos que tem sempre algo externo que nos livrará da dor”.

Ainda sobre o tema, a especialista afirma com relação ao fato de que muitos jovens carregam consigo o sentimento da onipotência, segundo ela, a ideia de que coisas ruins acontecem com os outros e nunca com eles. “Alguns acreditam que a posição social dos familiares vai garantir a impunidade. Muitas vezes, a irresponsabilidade é dos adultos que criam estes jovens sem limites, pois nunca assumem as consequências de seus atos, não desenvolvendo o respeito para com o próximo” Regina complementa.

Com relação ao fator de aumento da violência, a psicóloga argumenta que o desafio em superar limites, a dificuldade em avaliar riscos, questões de gênero onde o enfrentamento é sinônimo de masculinidade, tudo isso expõe jovens a situações de violência, principalmente quando ingerem bebidas e outras drogas.

“O álcool é um depressor do sistema nervoso central, portanto provoca um comprometimento das funções cognitivas. Alterações dos reflexos, da visão, do humor se mostram frequentes nos usuários”, explica Regina. Ela também salienta que as reações podem variar: algumas pessoas demonstram uma certa euforia, outras se deprimem. Vai depender da quantidade e da frequência com que a bebida é ingerida. A ingestão provoca uma variação diferente de efeitos entre homens e mulheres.

Campanhas, conscientização e todas as demais ferramentas preventivas podem e devem ser adotadas na opinião da especialista. “Se faz necessária uma ampla discussão sobre o assunto com todas as partes envolvidas. Ademais, o reflexo social do consumo abusivo traz sérios problemas nas relações pessoais, portanto, deve ser uma discussão multidisciplinar, intersetorial, envolvendo família, escola, jovens, comércio, polícia e outros que possam contribuir”, finaliza Regina.



É dos carecas que elas gostam mais?

Há quem goste e quem não curte!

Alvo de grande preocupação, principalmente do público masculino, a calvície, que é a queda dos cabelos, pode ser considerada por muitos, um charme, mas para outros, sinônimo de inquietação.

Este problema está relacionado à ação que uma enzima produz na raiz do cabelo e o alto nível de testosterona que os homens produzem faz com que eles sofram mais com essa queda, ou seja, essas substâncias atrapalham o crescimento dos fios e os deixam mais finos.

Segundo informações do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, o bulbo capilar está localizado num meio bioquímico nutritivo para que as células se multipliquem e formem uma haste que vai aumentando de tamanho e se renovam de baixo para cima, morrendo nas pontas. No entanto, após certo período, os cabelos caem e sofrem uma substituição, mas com a calvície existe uma atrofia dos bulbos capilares e a interrupção no crescimento dos fios.

Mas, apesar de ser motivo para dores de cabeça para muitos homens que não aceitam perder os cabelos, há quem goste de um careca e até veja muita vantagem nisso, como é o caso de Juliana Carlotti, que brinca: “É pra casar, porque depois você não corre o risco de levar um chifre, pois ninguém vai querer um carequinha”.

O calvo Adilson Almeida acredita que a maioria das pessoas atribui a perda dos cabelos com a total responsabilidade de manter as coisas em dia, também sem falar na genética, mas para ele, isso gera um ar de responsável nos carecas.

Já Camila Abrami não foi fisgada pelo ditado “é dos carecas que elas gostam mais”, pois para ela, quem tem cabelo, tem aparência mais jovial, sendo assim, mais atraente.

Quem concorda com ela é Ana Karina Tavares, “não acho que é dos carecas que elas gostam mais, caso contrário, as indústrias de cosméticos e farmacêuticas do mundo todo não investiriam tanto na possível cura da calvície”.

Para a biomédica, isso é uma grande verdade, pois, atualmente, existem todos os tipos de tratamento, desde os tônicos e remédios à base de hormônio para incentivar o crescimento dos fios até os tratamentos com raios UV e implantes mais sofisticados, mas ela concorda que quando se ama uma pessoa careca ou no decorrer do tempo ela fique calva, não há como resistir, pois o amor vence barreiras.

Esta é uma homenagem da Revista Hadar aos carecas, que têm um dia exclusivo este mês, mais propriamente em 14 de março. Por isso, se você foi mordido pelo bichinho da calvície, não fique preocupado, pois há quem goste de um carequinha!



Qualidade **de Vida**



Uma arte marcial diferente

O Kickboxing é uma prática recente nascida sob diversas influências

Uma arte marcial relativamente nova está atraindo pessoas às academias e centros de treinamento. O Kickboxing surgiu em meados da década de 70 nos Estados Unidos, a partir da união de algumas artes marciais. Trata-se de uma técnica de combinar o boxe ortodoxo e as formas orientais em termos de batimento e se difere muito com relação à ausência da espiritualidade das artes orientais, voltando à dedicação da prática e à eficácia dos golpes.

Nesse mês a Hadar conversou com Leandro Henrique de Moraes, que desde 2003 pratica Kickboxing, quando ainda tinha 14 anos de idade. Nascido em Itu, mas morando atualmente em Tatuí, ele é faixa marrom nessa arte marcial. Aos 25 anos, Leandro se dedica ao esporte, além de cursar a faculdade de Educação Física. Ele nos conta um pouco mais sobre como esse esporte entrou em sua vida e a diferença dessa para as demais artes marciais. Em um bate-papo descontraído, o esportista explica e esclarece a prática que mudou sua vida há mais de dez anos.

Revista Hadar>> De onde surgiu o interesse de praticar o kickboxing?

Leandro>> Eu procurava algo que eu

realmente gostasse, pratiquei alguns esportes como futebol e vôlei. Nessa procura me deparei com as artes marciais e foi assim que conheci o Kickboxing, que me mostrou algo que nunca tinha visto nos esportes que pratiquei. A diferença estava no respeito entre os praticantes, mesmo sendo um esporte mais “violento”, todos se mostravam dedicados em desenvolver o trabalho de forma que todos evoluíssem juntos, era como uma família e nosso mestre não era como um técnico, mas sim como alguém querido que desejava não sugar nossas energias com vitórias, mas sim nos passar todo seu conhecimento e isso era grandioso, pois mesmo com diferenças de idades, tamanhos e sexos, todos éramos iguais em busca do mesmo objetivo.

Revista Hadar>> Em que categoria esse esporte se encaixa? É como uma arte marcial?

Leandro>> O kickboxing é uma arte marcial voltada à defesa pessoal e aos desenvolvimentos de chutes e socos, hoje é muito conhecida e praticada por vários atletas, existem torneios muito famosos como K1 e atletas de incrível potencial como Mircoo

Croocop (Croata), sendo referência na arte.

Revista Hadar>> Quais os benefícios que você sente diariamente com tal prática?

Leandro>> O kickboxing vem acompanhado de vários benefícios como perda de peso, ganha de resistência pulmonar, a flexibilidade do corpo, coordenação motora, a melhora da autoestima e a prática da defesa pessoal.

Revista Hadar>> Como você o diferencia de outros tipos de luta e por que prefere esse?

Leandro>> Existem várias modalidades de lutas como judô, jiu jitsu, boxe, muaythay porém, cada arte é especialista em algo. O judô, por exemplo, tem como foco a derubada, o jiu jitsu a imobilização, já o kickboxing é um conjunto de golpes com impacto, velocidade e defesa que utiliza como armas os punhos e pernas, tornando-se completo.

Revista Hadar>> O que mais o agrada nesse tipo de luta e por quê?

Leandro>> A proporção de benefícios, tanto na parte física quanto na técnica. E pensando em nossa vida cotidiana é um ótimo meio para aliviar o estresse.



UTILOC

**Materiais
Médicos, Hospitalares
e Ortopédicos**

Variedades em acessórios Fitness





JÁ INAUGURAMOS!

**EM TATUÍ UM NOVO CONCEITO EM ACADEMIA.
FAÇA A ESCOLHA CERTA VOCÊ TAMBÉM!**

ÁREA DE MUSCULAÇÃO COM 300 M2

ESTEIRAS, ELÍPTICOS E APARELHOS PROFISSIONAIS DE PONTA

VESTIÁRIOS AMPLOS COM DUCHA

SALA DE SPINNING INDIVIDUAL E CLIMATIZADA

 /SPORTZONE ACADEMIA



Turismo no estado de Goiás



As atrações turísticas da pousada do Rio Quente

O Andanças deste mês foi para um lugar não muito longe, mas com atrações turísticas imperdíveis. Mais uma prova de que, antes de sair do Brasil, avaliar e colocar em pauta o turismo nacional sempre é uma boa pedida, além de proporcionar mais ainda que se conheça com mais profundidade o território e as belezas naturais que estão espalhadas pelos quatro cantos do país.

A Família Elmec foi para Caldas Novas e para a Pousada do Rio Quente em Goiás, e conversou com a nossa redação sobre esse passeio. O município de Caldas Novas é a maior estância hidrotermal do mundo e possui águas que brotam do chão em temperaturas que variam de 20 a 60 graus. O local se tornou uma referência no turismo de resorts e atende cerca de 3 milhões de turistas por ano.

Sobre a escolha do destino, Bernadete afirma: “Eu e o Cláudio, já conhecíamos, mas queríamos mostrar para os nossos filhos a beleza da natureza causada por um vulcão. A curiosidade deles em conhecer as águas quentes, ver como os peixes podem viver nessas águas”.

Os atrativos do lugar são muitos de acordo com a família. “Durante o dia e a noite, o tempo todo tem diversão, guias para as crianças, praia artificial, com ondas e tudo!



Mergulho nas águas quentes, segundo Guilherme, o mais novo, a beleza do fundo do rio é imensa e estar nadando com os peixes é se sentir um deles! E ele ainda completa: “À noite tem shows todos os dias, você se diverte, dança, canta, come, bebe e se passar mal, tem médicos por toda parte! É preciso estar com dinheiro, é claro, porque as coisas lá não são muito baratas, mas quando a gente está viajando, acho que vale tudo, né?” completa o menino.

Eles se hospedaram no Hotel Pousada, um dos mais antigos e hoje tem outros hotéis, a ala nova. O resort proporciona aos hóspedes

muito conforto e ausência de preocupação.

Além da pousada do Rio Quente, a família conheceu Caldas Novas, uma cidade muito bonita, de acordo com eles. “Para quem gosta de fazer compras, principalmente de acessórios (colares...) poderá encontrar muitos, e lindos!” Afirma Bernadete.

Como dica para quem pretende conhecer esse paraíso de águas termais, Cláudio, o pai da família recomenda: “procure uma agência de turismo de sua confiança e não pense duas vezes, vá correndo! Não pense em quanto você vai investir e sim o quanto e o que você vai viver lá”. E Bernadete completa: “as crianças adoraram e se estiver acompanhado de bons amigos, melhor ainda, no nosso caso estávamos com os nossos queridos amigos, Rafael, Lucas, Simome e Ricardo Ruivo”. Foi inesquecível!

Um pouco mais sobre o Centro Oeste brasileiro

Também conversamos com Rita de Cássia Ribeiro Neves, que morou em Goiânia durante três anos e conheceu um pouco mais do estado de Goiás. Ela pode apreciar e conhecer o estado com mais cautela, já que seu tempo de permanência foi além do turismo. “Morar em Goiânia foi muito bom, apesar de muito quente. O prato típico é arroz com pequi e pamo-



nhas (o que não nos agradou muito), mas os restaurantes e variedade de comidas são sensacionais”.

Rita percorreu, além das cidades termais, Pirenópolis, Goiás Velho. A primeira dessas cidades possui um forte turismo ligado à natureza, com cachoeiras e trilhas para ser percorridas. Já a segunda, antiga capital de Goiás, se trata de uma cidade histórica que guarda resquícios em sua arquitetura do início da colonização no estado.

Goiânia, segundo ela, é uma cidade muito diferente, pelo fato de ter sido planejada ainda que hoje tenha crescido um pouco de forma desordenada. “Algo diferente eram os nomes das ruas, T5, T9, T36 etc. Tudo dividido por setores e não bairros”, explica. E complementa: “lá há bons shoppings e feiras livres (artesanatos e roupas com preços acessíveis, moradores do interior vinham para comprar aos sábados)” Mas, o que mais agradou nossa entrevistada foi o ensino, “escolas amplas, prédios bem construídos e professores altamente qualificados”. Rita também conta sobre a existência de muitos condomínios fechados e apesar de uma cidade grande se tem boa qualidade de vida, mas com custo de vida um pouco mais elevado.

A TATUÍ TURISMO tem as melhores ofertas para você descansar e curtir suas férias.



CALDAS NOVAS

Pacotes Incluindo: passagem aérea, traslados aeroporto /hotel / aeroporto + hospedagem em hotel 3 estrelas com café manhã + Passeio pela cidade

Pacote aéreo 5 dias Cia TAM - Saída: 17/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 73,80	Semana Santa 4 dias Cia TAM - Saída: 28/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 97,80	Corpus Christi 4 dias Cia TAM - Saída: 28/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 97,80
--	--	--



RIO QUENTE RESORTS

Inclui: Passagem aérea, traslados, hospedagem no Rio Quente Suite Flat I com meia pensão e bebidas + acesso ILIMITADO ao Hot Park, Parque das Fontes e Praia do Cerrado + Lazer com monitores + Festas Noturnas.

Pacote aéreo 4 dias Cia GOL - Saída: 21/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 156,80	Pacote aéreo 5 dias Cia GOL - Saída: 24/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 180,80	Pacote aéreo 8 dias Cia GOL - Saída: 10/Março Por pessoa a partir de 10X de R\$ 205,00
---	---	---

NOTAS: Valores mencionados por pessoa em apartamento duplo no hotel e regime indicados. Não inclui taxa de embarque no valor de R\$ 44,00 por pessoa. Valores sujeitos à alteração sem prévio aviso e à disponibilidade de lugares. Pagamento em 10X SEM JUROS com cheque, boleto ou cartão.



www.tatuitur.com.br
Rua 13 de Maio, 771, Tatuí-SP
Nextel: 89*3018
Tel: (15) 3205-8484

Cuidados para um coração saudável

Como prevenir a ocorrência de infarto, através de uma vida mais saudável.

Os hábitos da sociedade atual relacionados à busca pela economia de tempo, má alimentação, rotinas estressantes, ausência de prática de exercícios físicos dentre tantos outros fatores influenciam para que o infarto se torne, no mundo atual, uma das causas de mortes mais frequentes, ainda que ele possa ser prevenido e evitado através de cuidados específicos com a saúde do corpo e da mente.

Apesar da palavra que dá nome à doença ser utilizada de forma costumeira, o que de fato é um infarto ou enfarte pode ficar confuso e até ser misturado a outros problemas cardíacos. Trata-se de uma patologia que se manifesta com intensas dores no peito devido ao fechamento de vasos sanguíneos do coração. Consequência da falta de oxigenação de um órgão ou parte dele, isso leva à morte de todo o coração ou parte dele devido à falta de oxigênio e de irrigação, por conta do entupimento das artérias coronárias.

Em uma entrevista publicada no site do Dr. Dráuzio Varella, o cardiologista Carlos

Alberto Pastore (CRM SP24264), doutor em cardiologia pela Faculdade de Medicina da USP, explica que a faixa etária mais comum para a ocorrência do infarto vem caindo muito nos últimos anos. Antes, o InCor (Instituto do Coração) recebia muito e raramente, paciente com menos de 60 anos, mas hoje, há um grande número onde há a ocorrência da doença por volta dos 40 e 50 anos de idade.

Atualmente, essa patologia representa o mais popular e perigoso problema de saúde do Brasil. De acordo com dados do Ministério da Saúde, o país registra uma média anual de 70 mil mortes por infarto. Os altos números de óbitos não estão, entretanto, restritos aos brasileiros, pois há uma escala mundial que atinge até mesmo pessoas que mantêm uma rotina saudável. O cardiologista especialista no assunto explica o fato da doença ser chamada de multifatorial, ou seja, pode ser ocasionada por diversos motivos. Ademais, antigamente os problemas coronários apareciam de forma lenta, acom-

panhando o envelhecimento, mas a rotina do homem moderno acelera esse processo, aumentando também os riscos relacionados a doenças cardíacas.

Pessoas com diabetes, arteriosclerose (entupimento dos vasos sanguíneos), pressão alta ou mesmo aqueles que fumam em excesso, com altos índices de colesterol (gordura no sangue) carregam consigo riscos maiores à ocorrência de infarto. Que também pode ser motivado pelo excesso de ansiedade, uma vida sedentária, doenças no próprio coração ou até mesmo por hereditariedade.

Para prevenir problemas de coração, além de uma boa alimentação e da prática de exercícios físicos regularmente, é fundamental verificar a pressão arterial com frequência, fazer exames de colesterol, procurar um médico regularmente. No dia a dia, o cuidado primordial está nos excessos, controlar a quantidade da ingestão de sal, açúcar e, sobretudo, de alimentos gordurosos, além de buscar diminuir a ansiedade e o estresse.

16
NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 16 ANOS

Matheus Ceará

socano bucha

SHOW DE HUMOR COM MATEUS CEARÁ
DIREÇÃO: MAURÍCIO MANSFREDI (PAULINHO GOGO)

sbt

A PRAÇA É NOSSA

16 MARÇO

20:00H CONSERVATÓRIO TATUÍ - SP

PONTOS DE VENDA:
MAGAZINE METRÓPOLES
ÓTICAS STYLIS
ESTIFINA REAL
PIZZARIA DO GORDINHO
BILHETERIA DO TEATRO

Amej Cell
NOVA LOJA 11 DE AGOSTO 2844 3251.8581

ARTSCIA
15 3259 8781 / 9715 8664

TINTAS PIG
(15) 3205-4310
(15) 3205-4199

Metrópoles
ÓTICAS
STYLIS

HOTEL DELFIOL

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUÍ

Boi Dourado

Elmec

INFO: (15) 3205.8444
R. SÃO BENTO, 415 - CENTRO - TATUÍ - SP

Construir sem destruir

A bioconstrução como uma alternativa para amenizar os impactos ambientais ao meio ambiente.

As técnicas de construção evoluíram com o passar dos anos em direção a um processo impessoal. Antigamente, as famílias construam suas próprias casas, utilizando os recursos que dispunham e passando as técnicas e habilidades de geração em geração, transmitindo tal saber para os filhos, e assim por diante. Com o passar do tempo, o mercado imobiliário se tornou uma fonte intensa de lucro para grandes empresas e empreendedores, bem como as matérias-primas para atender tal demanda se tornaram produtos industrializados que produzem um alto impacto sobre o meio ambiente. Mas, hoje, outro fenômeno felizmente permeia sobre alguns setores da sociedade mostrando que há quem queira fazer algo diferente, em prol da sustentabilidade e da diminuição dos impactos ambientais.

Lucas Ezias trabalha com bioconstrução em Bauru, e também faz parte do projeto Taquara da Unesp - Universidade Estadual Paulista que desenvolve técnicas de manejo, tratamento, plantio e produção de diversos produtos onde a matéria-prima principal é o bambu. Ele explica como se encontra o cenário atual da bioconstrução no Brasil e principalmente as inúmeras vantagens da construção a partir de recursos limpos que reduzem os danos à natureza.

Revista Hadar>> Qual é a importância da bioconstrução na diminuição dos impactos ambientais?

Lucas Ezias>> Os impactos ambientais causados pela alvenaria convencional são enormes, a produção e uso do cimento, que é um grande emissor de CO₂ na sua produção, hoje em dia é indiscriminado.

A bioconstrução se vale de recursos locais e

abundantes para a edificação de prédios, as paredes podem ser construídas com terra do próprio terreno, eliminando os impactos gerados com transporte de materiais, o uso de ferragens pode ser evitado utilizando bambu, madeira ou mesmo paredes autôportantes, reduzindo ainda mais o impacto.

Um dos maiores diferenciais vem da ventilação natural da casa de terra que mantém uma temperatura agradável simplesmente abrindo uma janela. As paredes de terra funcionam como um isolante térmico para o calor ou o frio, a disposição das janelas aliadas com entradas e saídas de ar eliminam a necessidade de ar-condicionado e ventiladores, e no inverno é possível manter o calor por várias horas. Com um coletor solar você esquentar a água do banho e de algumas torneiras e ainda pode economizar água em casas com cisterna para armazenar a chuva, e na reciclagem da água das pias para uso nas descargas.

Revista Hadar>> Como está esse cenário no Brasil hoje?

Lucas Ezias>> A bioconstrução não recebe o lobby de indústrias e por isso ainda tem o uso muito limitado, as exceções são grupos que constroem tradicionalmente com terra como é o caso dos indígenas, quilombolas, ribeirinhos e rurais, e ultimamente uma grande quantidade de pessoas vem procurando cursos para se capacitarem como bioconstrutores. Mas a bioconstrução em sua grande maioria ainda é Autoconstrução, são pessoas que aprendem as técnicas para projetarem e construir sua própria casa. Existem poucas pessoas "bioconstruindo" comercialmente no Brasil hoje, acredito que menos de 50 empresas em todo país, é muito pouco ainda, mas é um mercado que está valorizando.

As telhas recicladas são um bom exemplo de como clientes querem uma casa que gere menor impacto ambiental, custam até 3 vezes mais que uma telha convencional e tem uma grande procura.

Revista Hadar>> Com relação às construções de Bambu, quais são as vantagens? Como isso começou a ser desenvolvido por aqui?

Lucas Ezias>> As vantagens do bambu são a alta resistência do material, a leveza para armar telhados, a durabilidade se bem tratado e preservado, o baixo custo e por ser um vegetal de brota anual não é preciso matar a moita para tirar as varas. A versatilidade do material talvez seja o maior atrativo, pois pode ser usado em todas as partes do prédio.

As construções com bambu no Brasil começaram com os índios, muito antes da colonização portuguesa, e continuam até hoje, inclusive com um fenômeno interessante, pesquisadores de institutos e universidades estão se alinhando com os índios na troca de informações e hoje é possível fazer cursos com técnicas mistas no Rio de Janeiro.

Tal como a bioconstrução a cultura do bambu vem sendo disseminada através de cursos oferecidos por universidades, institutos os artesão que trabalham bem com o material, mas ainda existem poucas empresas trabalhando comercialmente com bambu na construção. Esta percepção de mercado inspirou a criação do Aga20, coletivo que trabalha com bioconstrução com ênfase em bambu, onde venho trabalhar dos últimos 2 anos. www.fb.com/agavinte

Revista Hadar>> O Projeto Taquara trabalha há quanto tempo nessa área? Quais são as atividades que vocês realizam?

Lucas Ezias>> O projeto Taquara funciona há 5 anos e desenvolve, entre outras coisas, protótipos de estruturas de bambu, como tendas e pergolados, também foi realizado um estudo de fechamento de paredes com bambu com barro e bambu trançado, inclusive a casa do coordenador do projeto é fechada com painéis de bambu trançado e está em pé a quase 20 anos.

Em 2011 um grupo de professores e alunos do Taquara construíram um galpão de bambu no assentamento rural Horto de Aimorés onde hoje funciona uma bambuzeria onde os assentados trabalham amparados pelos alunos do projeto.





Aqui você encontra As melhores ofertas e preços de arrasar!



	à vista em 3x	ou em 10x de
Grafato Branco 25 kg	por apenas R\$38,90	R\$4,46
Massa Corida 25 kg	por apenas R\$25,90	R\$2,97
Selador Acrílico Branco 25 kg	por apenas R\$39,90	R\$4,57
Massa Acrílica 25 kg	por apenas R\$39,90	R\$4,57
Textura Lisa Branca 25 kg	por apenas R\$38,90	R\$4,46



Bloco Cerâmica CAETANO
14x19x29cm milheiro
por apenas **R\$859,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$98,51**



Tijolo Baiano Cerâmica CAETANO
9x19x19cm milheiro
por apenas **R\$389,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$44,67**



Bloquinho Cerâmica CAETANO
11,5x14x24cm milheiro
por apenas **R\$379,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$43,53**



Rolo de Lá Condor Anti-gota 23cm Ref. 959
por apenas **R\$7,90**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,90**



Broxa Quadrada Condor Ref.: 945
por apenas **R\$3,69**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,42**



Cabo p/ Rolo Condor 23cm Gaiola
por apenas **R\$3,69**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,42**

Ofertas válidas de 1 a 23 de Março/2013
ou enquanto durarem nossos estoques

TINTAS e PINTURA



Rolo de Lá Condor 23cm Extra Ref. 2000
por apenas **R\$19,90**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$2,28**



Rolo de Lá Condor 23cm Comum Ref. 957
por apenas **R\$7,49**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,86**



Kit de Pintura Condor 5 pçs Ref. 810
por apenas **R\$19,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$2,29**



Forro de PVC Branco Real PVC
Barras de 4 mt, 5 mt, 6 mt e 7 mt
por apenas **R\$11,49 m²**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$1,32**



Caixa de Luz Real PVC Amarela 4x2
por apenas **R\$0,89**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,10**



Rolo de Espuma c/Cabo Condor 9cm Ref. 983
por apenas **R\$1,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$0,23**



Rolo de Lá Condor Pinta Mais 23 cm Ref. 2012
por apenas **R\$8,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$1,03**



Tubo Corrugado REAL PVC Amarelo mt
à vista em 3x ou em 10x de

1/2"	por apenas R\$0,69	R\$0,08
3/4"	por apenas R\$0,99	R\$0,11
1"	por apenas R\$1,49	R\$0,17

Acesse nosso site: www.redecaetano.com



22 CORES Disponíveis
Esmalte CORALIT
0,900 ml
por apenas **R\$16,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$1,95**

Esmalte CORALIT
3,600 gl
por apenas **R\$56,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$6,53**

Verniz Neutrex Castanho Avermelhado
0,900 ml
por apenas **R\$16,99**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$1,95**



Verniz Neutrex Castanho Avermelhado
3,600 ml
por apenas **R\$56,49**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$6,47**

Latex Premium CORAL 3 em 1
18 lt
por apenas **R\$169,90**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$20,69**



Verniz Extra Brilhante
0,900 ml
por apenas **R\$15,49**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$1,77**

27 CORES Disponíveis
Verniz Extra Brilhante
3,600 ml
por apenas **R\$51,49**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$5,90**



Latex CORALATEX
18 lt
por apenas **R\$168,90**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$19,35**



Pinta Piso CORAL
18 lt
por apenas **R\$128,90**
à vista em 3x ou em 10x de **R\$14,76**



8 CORES Disponíveis

PISOS e REVESTIMENTOS

<p>Piso SAVANE Extra</p> <p>40x40 Ref. Rio Branco PEI 5 40x40 Ref. Vilhena Bege PEI 3 40x40 Ref. Palmas Verde PEI 4 40x40 Ref. Niteroi Bege PEI 4 40x40 Ref. Foz Iguaçu Tabaco PEI 3</p> <p>por apenas R\$ 7,99 à vista em 3x ou em 10x de R\$0,92</p>	<p>Piso FORTALEZA Extra</p> <p>31x43 Ref. 3165 PEI 3 45x45 Ref. 43211 PEI 5 45x45 Ref. 43226 PEI 5 45x45 Ref. 4365 PEI 4 45x45 Ref. 4385 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 8,29 à vista em 3x ou em 10x de R\$0,95</p>	<p>Piso ARTEC Extra</p> <p>45x45 Ref. 4524 PEI 4 45x45 Ref. 4528 PEI 5 33x54 Ref. 54290 PEI 4 41x41 Ref. 41420 PEI 4 45x45 Ref. 4536 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p> <p>por apenas R\$ 9,29 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,06</p>
<p>Piso MAJOPAR Extra</p> <p>32x57 Ref. 4001 HD 32x45 Ref. 31197 PEI 2 32x45 Ref. 31112 PEI 3 45x45 Ref. 45147 PEI 4 45x45 Ref. 45075 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 12,99 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,49</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p>	<p>Piso INCEFRÁ Extra</p> <p>45x45 Ref. PD32870 PEI 4 45x45 Ref. PD33050 PEI 3 45x45 Ref. PD32760 PEI 3 45x45 Ref. PD32800 PEI 4 45x45 Ref. PD32770 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 10,69 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,23</p> <p>por apenas R\$ 9,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,13</p>	<p>Piso AVARÉ Extra</p> <p>43x43 Ref. 4990 PEI 4 31,5x31,5 Ref. 1060 PEI 3 31,5x31,5 Ref. 1090 PEI 3 43x43 Ref. 4850 PEI 4 43x43 Ref. 4450 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p> <p>por apenas R\$ 8,49 à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97</p>
<p>Piso CEDASA Extra</p> <p>45x45 Ref. Marmo Cinza I PEI 4 45x45 Ref. Bari Branco PEI 4 45x45 Ref. Marmo Romano PEI 4 45x45 Ref. Gramado PEI 4 45x45 Ref. Legno Marfim PEI 3</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p>	<p>Piso BELLACER Extra</p> <p>35x35 Ref. 10009 PEI 2 32x45 Ref. 5148 PEI 2 35x35 Ref. 10030 PEI 2 45x45 Ref. 20042 PEI 4 32x57 Ref. 40007 PEI 3</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p> <p>por apenas R\$ 9,49 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,09</p>	<p>Piso VISTA BELLA Extra</p> <p>32x45 Ref. 11008 PEI 2 32x45 Ref. 10136 PEI 3 45x45 Ref. 12030 PEI 4 32x57 Ref. 57008 PEI 2 45x45 Ref. 12036 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 8,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02</p>
<p>Piso LEF Extra</p> <p>31x57 Ref. Madeira Marfim PEI 4 31x57 Ref. Missuri PEI 4 44x44 Ref. 44352 PEI 4 44x44 Ref. 44420 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 9,90 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,13</p> <p>por apenas R\$ 10,29 à vista em 3x ou em 10x de R\$1,18</p>	<p>Porcelanato VIA ROSA Extra</p> <p>31x58 Ref. BR58000 54x54 Ref. BR54000 PEI 4 54x54 Ref. BR54001 PEI 4 54x54 Ref. BR54135 PEI 4</p> <p>por apenas R\$ 29,99 à vista em 3x ou em 10x de R\$3,43</p>	



MEGA Promoção de PISOS e Revestimentos

por apenas **R\$ 8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02



13 CORES Disponíveis

Argamassa Quartzolit Interna AC I 20 kg
por apenas **R\$ 7,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,90

Argamassa Quartzolit Externa AC II 20 kg
por apenas **R\$ 18,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,16

Argamassa Quartzolit Porcelanato Interno 20 kg
por apenas **R\$ 25,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,97

Argamassa Quartzolit Porcelanato Externa 20 kg
por apenas **R\$ 23,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,74

Argamassa Impermeável Quartzolit Banheiro 20 kg
por apenas **R\$ 13,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,59

Rejuntamento Flexível Quartzolit 5 kg 13 cores
por apenas **R\$ 11,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,36

Rejuntamento Flexível Quartzolit 1 kg 13 cores
por apenas **R\$ 2,59**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,30

Emagrecer sem sacrifícios

Novidade na área estética para manter o corpo em forma

Perder aqueles quilos a mais sempre é uma árdua missão para a maioria das pessoas que está em crise com a balança. Regimes, dietas, séries de exercícios físicos, dias e dias nas academias e muitas outras ferramentas que exigem tempo e muito suor para alcançar o peso ideal.

Independente da estação do ano, as mulheres buscam estar sempre de bem com o corpo e com a autoestima, ainda que, muitas vezes, o tempo de trabalho, de cuidar da casa, dos estudos e tudo mais impossibilita a perda de peso e mais, a correria do dia a dia faz com que essa missão se torne ainda mais complicada.

Muitas mulheres, em busca de emagrecer, optam por testar dietas malucas que aparecem a todo o momento como milagres emagrecedores. Mas, tais hábitos alimentares podem e com frequência prejudicam a saúde, além de funcionarem por apenas certo período de tempo.

do de tempo.

Uma nova tecnologia desenvolvida, cientificamente testada e recomendada com relação à perda de peso, chama-se *Cissus quadrangularis*. Essa planta de origem indiana possui vários ativos associados entre si, com inúmeras propriedades e benefícios, descobertas por pesquisadores indianos, primeiro estiveram relacionadas à manutenção do tecido ósseo do corpo, mas, em pouco tempo, vários outros benefícios da planta foram sendo descobertos.

Intensa atividade antioxidante que combate os radicais livres, atividade antimicrobiana e antibacteriana, anabólica e androgênica e antiinflamatória são apenas alguns dos benefícios que o medicamento contendo *Cissus* proporciona ao organismo, além de combater a osteoporose.

Mas, é na ação emagrecedora que o medicamento inova. Além de todos os benefícios



à saúde, o uso de duas cápsulas diárias do medicamento reduz medidas rapidamente, sem a necessidade de exercícios físicos. Ainda que durante o uso do medicamento, uma dieta mais leve é recomendada, a perda de peso acontece sem maiores sofrimentos.



LUZ & BELLEZA

Instituto de Laserterapia e Estética

REJUVENESCIMENTO FACIAL

Os avanços estéticos em rejuvenescimento facial não param.

O efeito rejuvenescedor dos tratamentos a laser é fascinante,

renovam a pele, melhoram a textura, suavizam rugas e eliminam manchas.

Luz & Belleza possui diversos tipos de laser;

A vantagem é poder escolher o mais indicado para seu caso.

Agende a sua avaliação

Av Brasil, 311 c, Cerquilho

Tel: 15 3384-2853 / 8126-0144



Cissus Fit

Redução de Peso
Sem dietas ou exercícios físicos
Com estudos de comprovação de eficácia



Matriz: Rua Capitão Lisboa, 663 • Centro • Fone: 15. 3251.2331

Filial: Av. São Carlos, 234 • Dr. Laurindo • Fone: 15. 3205.3100 • Tatuí • SP

O que comer nesse calor?

Dicas e explicações sobre a importância de uma alimentação saudável

A pesar do verão já estar indo embora, pois já estamos entrando no outono, ainda está muito quente e isso implica no aumento de uma série de cuidados especiais com a saúde e bem-estar do corpo. Além dos importantes exercícios físicos, o cuidado com a alimentação deve ser colocado como prioridade para que a saúde sob as altas temperaturas desse clima tropical seja preservada.

Saiba mais sobre o que é importante e o que pode ficar de fora da lista de alimentos prioritários para essa época do ano. A **Hadar** conversou com a nutricionista **Mariane Mello**, que explica de forma detalhada sobre a importância da mudança de alguns hábitos alimentares e dá dicas essenciais de alimentos que, além de saborosos e nutritivos, possuem ótimos preços nessa época.

Revista Hadar>> Há necessidade de mudar os hábitos alimentares com a chegada do calor?

Mariane>> Com a chegada do calor os hábitos alimentares devem receber atenção especial. O metabolismo basal diminui com relação às necessidades do inverno, ou seja, o organismo gasta menos energia, de modo que a quantidade de calorias ingeridas deve ser menor. Além disso, com aumento da temperatura corporal e a transpiração, ocorrem perdas de líquidos e minerais que devem ser repostos através do aumento da ingestão de bebidas como água, água de coco e sucos em geral. As frutas, verduras e legumes são fontes de vitaminas, minerais, água e fibras, por isso devem ser consumidos com frequência e variedade.

Revista Hadar>> Qual a importância de uma alimentação mais leve e nutritiva nessa época?

Mariane>> Nessa época, devem ser evitadas preparações gordurosas como feijoada, carnes gordas e frituras, pois possuem a digestão mais lenta e podem provocar mal-estar. Carnes magras (peixes e aves) grelhadas ou cozidas e cereais integrais são opções mais saudáveis.

O organismo responde às temperaturas altas (desses dias quentes) com a produção de suor, que garante seu resfriamento, desse modo, a reposição hídrica deve ser frequente. Vale lembrar que a sede é um sinal de desidratação, por isso é importante ingerir os líquidos adequados antes que esse sintoma se manifeste. Para que a hidratação seja efetiva, o consumo de sódio e potássio é fundamental, suas principais fontes são frutas e legumes.

Os sucos de frutas e de vegetais naturais contêm de 80 a 95% de água, 5 a 20% de carboidratos, e quantidades significativas de vitaminas e minerais. O consumo do suco natural apresenta mais vantagens do que o suco de polpa, já que vitaminas e minerais presentes nas frutas são perdidos durante a manipulação e conservação da polpa. A possibilidade de consumir o suco logo após o

preparo garante maior conservação de suas propriedades nutricionais.

Revista Hadar>> O que é recomendado fazer, diferente de quando o tempo está mais frio?

Mariane>> Diferente do inverno, quando a necessidade energética do organismo aumenta para manter a temperatura corporal e garantir a resistência orgânica, no verão, a necessidade energética diminui. Desse modo, são preferíveis alimentos menos calóricos como frutas, verduras, legumes, carnes magras, leite e derivados desnatados e cereais integrais. A boa ingestão de líquidos deve permanecer em ambas as estações.

Revista Hadar>> Há coisas que podem ser aliadas a uma boa prática alimentar?

Mariane>> O bom hábito alimentar deve ser aliado à prática de atividade física. Lembrando que os cuidados com a hidratação devem ser redobrados no verão. Além disso, é preferível consumir frutas, verduras e legumes da época, que são mais baratos e mais saborosos.

Alguns alimentos recomendados para essa época do ano

Frutas	Legumes	Verduras
Abacaxi, banana, banana-maçã, coco, figo, goiaba, jaca, laranja-pêra, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão amarelo, pera, pêssego, uva Itália, uva niágara.	Abóbora, abobrinha, alho nacional, batata, batata doce, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, inhame, jiló, mandioca, milho verde, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, rabanete, tomate, vagem.	Agrião, almeirão, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, salsa, agrião.



Peixes: ricos em vitaminas e minerais

Um alimento tão completo que não pode ficar fora do seu cardápio

Todo mundo sabe que comer peixe faz bem à saúde, principalmente à do coração. O que talvez seja novidade para algumas pessoas é que os pescados, dependendo da espécie, beneficiam muitas outras partes do corpo. O bacalhau, por exemplo, é ótimo para o desenvolvimento e a fortificação dos ossos e dos dentes, pois é rico em fósforo. Já o atum tem alto teor de ferro, essencial para o transporte de oxigênio e a formação de glóbulos vermelhos no sangue, prevenindo anemias.

Independentemente do tipo, a maioria dos peixes são ricos em proteínas, têm grande quantidade de fósforo, iodo, cobalto, e cálcio, possuem quatro vezes mais cálcio que os outros tipos de carne. Os pescados tam-

bém contêm vitaminas A, E, do complexo B e, principalmente, D, que possui importante atuação na calcificação óssea, o que ajuda na prevenção da osteoporose. Mas, sem dúvida, seu principal nutriente é o ômega-3, que diminui o risco de doenças cardíacas e contribui para o desenvolvimento cerebral e a regeneração das células nervosas. E, por agir nessas células, também pode ajudar no combate à depressão e à ansiedade. Além do que, pesquisas mostram que comer peixe assado ou grelhado pelo menos uma vez por semana protege o cérebro contra a doença de Alzheimer.

O bacalhau, por exemplo, um peixe de água salgada, é rico em vitaminas e minerais, proteínas de alto valor biológico, com baixo teor de gordura.

Apresenta vitaminas A, E, complexo B (B6 e B12), cálcio, fósforo, magnésio e ômega3 e 6.

Por ser fonte de ômega 3 e ômega 6, favorecem o desenvolvimento do sistema imunológico e contribui para a redução dos níveis de colesterol e triglicérides, previne o batimento cardíaco irregular, aumenta a fluidez do sangue e modula o hormônio do estresse (cortisol).

A Vitamina E, encontrada no bacalhau, auxilia na oxigenação das células, aumentando a energia muscular, melhorando o sistema imune.

Fontes de vitaminas do complexo B, auxilia no sistema de imunização do organismo, células nervosas, age sobre os glóbulos vermelhos, modula hormônios e controla os níveis de glicose no sangue.

Sendo rico em cálcio e magnésio, ajuda na contração dos músculos, e controle da pressão arterial, secreção de hormônios e enzimas.

As propriedades naturais do bacalhau são conservadas, pois seu processo de salga e secagem é totalmente natural, ou seja, sem adição de substâncias químicas.

Mesmo assim, o importante é consumir com moderação e em pequenas quantidades, pois é bastante rico em sódio (cerca de 1400mg/100g de bacalhau).

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista- CRN 22509



Aqui, nós temos o melhor para sua Quaresma.

Marcelo Restaurante



Servimos várias opções em peixes todos os dias e também salmão grelhado de Quinta a Domingo.

Rua 13 de fevereiro nº 537. Centro. Tatuí-SP

Peixaria Fogaça
Peixes Frescos e Congelados
Atacado e Varejo



Loja 1:
Av. Sales Gomes, 260
(11) 3251-2673

Loja 2:
R. Capitão Lisboa, 775
(11) 3205-2088

Cuidar da água

Pela harmonia do Planeta Terra

A história da humanidade caminha em paralelo à evolução do homem sobre a superfície da Terra. E através dos recursos naturais disponíveis na natureza que foi possível o desenvolvimento dos povos nos mais diversos lugares. Um desses recursos em especial, desde os primórdios da história do homem, foi fundamental, pois seu acesso influenciava o nascimento de vilas e cidades. A água é, desde então, uma fonte de vida para as plantas, animais e para a sobrevivência de todos os seres vivos.

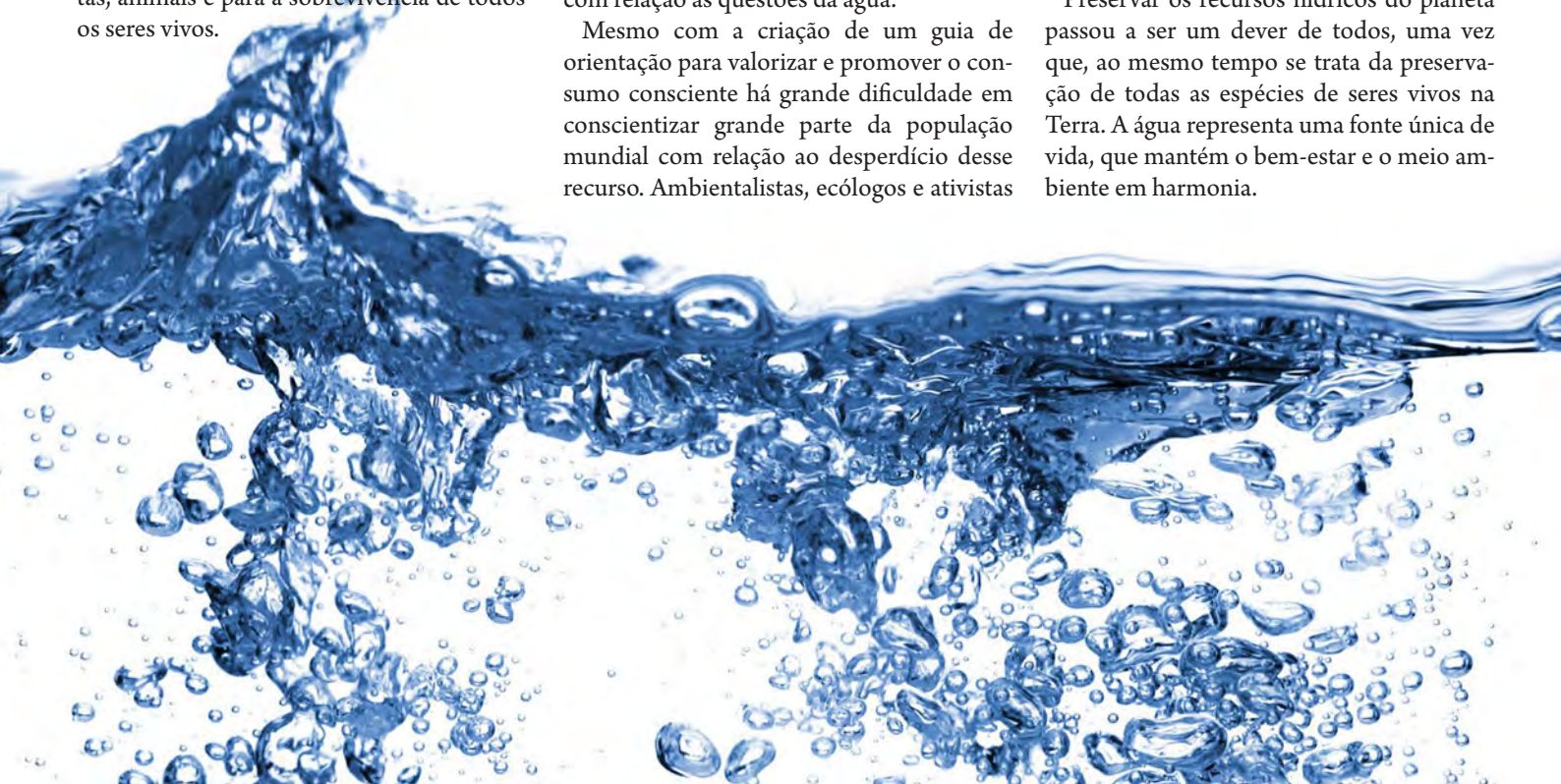
No mês de março, dia 22, foi estabelecido pela ONU como dia Mundial da Água. A data foi escolhida, porque nesse dia do ano de 1992, foi estabelecido e divulgado um documento de grande importância para a preservação desse recurso, a “Declaração Universal dos Direitos da Água”. O texto contém uma série de medidas, sugestões e informações que promovem o despertar da consciência ecológica de toda a sociedade com relação às questões da água.

Mesmo com a criação de um guia de orientação para valorizar e promover o consumo consciente há grande dificuldade em conscientizar grande parte da população mundial com relação ao desperdício desse recurso. Ambientalistas, ecólogos e ativistas

ambientais promovem campanhas junto a autoridades governamentais ou por meio de iniciativas independentes em favor da preservação da água.

Dados de pesquisas atuais apontam que a quantidade de água potável no planeta tem diminuído a cada ano que passa. Hoje, apenas 0,008% da água existente sobre a superfície da Terra (cerca de 2/3 é coberto por água) é potável e disponível para o consumo humano.

Preservar os recursos hídricos do planeta passou a ser um dever de todos, uma vez que, ao mesmo tempo se trata da preservação de todas as espécies de seres vivos na Terra. A água representa uma fonte única de vida, que mantém o bem-estar e o meio ambiente em harmonia.



Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

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

DISK-ÁGUA KEKA
Fonte Nova Himalaia São Pedro

FONES:
15 3251-2227
15 9721-5819
15 8111-7181

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 36
Vila Dr. Laurindo - Tatui / SP



**Um compromisso com sua saúde !
Há gerações
cuidando dos seus dentes**



**Cirurgião Dentista
& Técnico em
Prótese Dentária**

Tratamentos:

- **Implantodontia**
- **Carga Imediata**
- **Prótese**
- **Clínica Geral**



www.clinicakoza.com.br

Tatuí - 15 3259.6343
Rua Brigadeiro Jordão, 140
Centro - Tatuí - SP

São Paulo - 11 2532.5177
Rua Tirso Martins, 100
2º andar Cj.202
Próximo ao metrô Santa Cruz

Oportunidades são criadas

Crie as suas

Nas palavras do homem mais rico que já existiu: “quando você conseguir administrar um dia, você conseguirá administrar sua vida”. Os tolos costumam usar expressões tolas, como: “*terei que fazer isso pelo resto da minha vida?*” Eles ignoram que não existe “o resto da vida”, pois a vida humana é feita de apenas um dia. Desde que você nasceu a sua vida sempre se resumiu ao dia de hoje. Você sempre viveu um dia de cada vez, e sempre será assim. Nem você e nem ninguém conseguirá mudar isso, pois o Criador dos mundos assim decidiu. Você só consegue viver no dia de hoje, pois quando você chega no dia chamado “*amanhã*”, o nome dele passa a ser “*hoje*”. Essa é uma lei natural e, portanto, imutável. Seria engraçado, se não fosse tão trágico. Os sábios e extraordinários sabem disso e respeitam isso. Eles sabem que cada novo dia é uma grande oportunidade, que traz dentro de si milhões de outras oportunidades menores. Cada minuto é uma oportunidade: de amar alguém, de consertar um erro cometido, de reparar uma falta, de obter conhecimentos vitais, de remendar rasgos emocionais, de ensinar aos filhos, de dedicar tempo às suas crianças, de pedir perdão, de colocar pontes onde antes havia abismos. Cada minuto é uma oportunidade de deixar de ser imbecil, de abandonar os programas idiotas da TV e se separar dos artistas e atrizes cretinos e do esgoto chamado BBB, de dar mais ênfase e atenção à sua vida do que a esportes e olimpíadas. *Os SERES INCOMUNS não se queixam da falta de oportunidades, eles AS FABRICAM. Eles aprenderam a ser ARQUITETOS DOS MINUTOS. Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já começou.*

“O valor de uma decisão depende da coragem necessária para cumpri-la” (Napoleon Hill).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br



**gesso
Confiança**
Toninho Du Gesso

Há mais de 20 anos
atendendo Tatuí e região.

Rua Julia de Melo Machado, 351
Parque Industrial - Tatuí/SP
gesso.confianca@hotmail.com

(15) 3251.4744 - Fixo
(15) 9656.4485 - Vivo
(15) 8159.5922 - Tim
(15) 7836.2092 - Nextel
978*15517



SETAL
PORTÕES AUTOMÁTICOS

Av. Salles Gomes, 156 - Tatuí
Fone 15. 3305-7000 / 3251-4519
ID: 649*1788

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



Cultura

AQUELE ROSTO



Somente um rosto lindo cativante...
Um sorriso faceiro, cristalino,
Aninhou-se em meu peito num instante,
A despertar o amor forte, divino.

Tremia minha alma estonteante...
Ao ver teu belo lábio purpurino,
Borbulhou a emoção em relumbrante
Afeto. Ria um vento peregrino.

Meus olhos suspiravam e, no peito,
Vibrava o coração, nascia o sonho...
Teu rosto me abrasava sempre mais.

O tempo voou... nada foi desfeito.
Ah! boca sedução, olhar risonho...
Aquele rosto olvidar? Não. Jamais!

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Sueli

Bolo & Cia.



A Sueli Bolos e Cia homenageia
todas as mulheres.

Elmec

Rua Cel. Aureliano de Carmargo, 286 . Centro . Tatui / Tel.. (15) 3205.2661

Rua Sao Roque . 25 . Centro . Boituva . Boituva / Tel.. (15) 3363.3012

Rua Jose Bonifacio . 88 . Centro . Porto Feliz / Tel.. 3262.2486

Dia Internacional da

Mulher

As personagens principais desta data

Ana, Maria, Claudia, Fernanda, Bruna, Eliana, Bernadete, Luiza, Renata, Juliana, Beatriz, Marisa... O que elas podem ter em comum? São mulheres e, acima de tudo, guerreiras e portadoras da vontade de ser feliz, de se amar, de cuidar, gostar, se dar valor, ser independentes.

E nada mais justo que homenageá-las em seu dia, comemorado em 8 de março, com o Dia Internacional da Mulher, que surgiu para lembrar a importância da mulher na sociedade, bem como suas conquistas.

Nós, da Revista Hadar, selecionamos alguns exemplos de mulheres que apesar de suas incansáveis lutas, conseguiram vencer as batalhas da vida e que hoje, orgulham-se em poder dizer: eu venci! E ainda vou fazer muito mais...

Ana Cristina Aguiló Muntowyer Amaro revela que sua maior conquista foi ter se tornado mãe: “diante de tantas adversidades, agradeço por tudo o que passei, pois me tornei uma pessoa melhor e espero melhorar ainda mais em razão do amor e de toda a responsabilidade que esse sentimento nos traz”.

Assim como Ana, muitas outras mulheres destacam que ser mãe foi a maior conquista de suas vidas, assim como Isabel Pierotti, Carmen Lucia Neves de Almeida, Juliana Montorsi Carlotti e Claudia Fernandes.

Eugênia Campos, apesar de ainda não ser mãe, garante que a sua maior conquista, foi ter superado perdas irreparáveis em sua família,

“tendo forças não sei de onde, e ter conseguido a superação, não tendo abandonado minha mãe e minha irmã de forma alguma. O amadurecimento como pessoa e mulher é uma grande conquista”, afirma.

Já Ana Lucia Neves Lourenço acredita que tudo nessa vida tem um propósito e que até mesmo o preconceito lhe trouxe aprendizado e crescimento como mulher. “Só assim paramos de ter preconceitos com tudo e com todos, pois ser mulher e mãe é uma conquista, aceitar a opção de vida das pessoas também é e o que era ridículo e imoral, passa a ser somente mais uma palavra no dicionário da vida, porque o amor, acima de tudo, é uma conquista”.

Para Patricia Campos, o maior presente de sua vida foi ter acompanhado o nascimento de sua prima Giovanna Quevedo e sentir a emoção que o momento lhe trouxe.

A independência também é considerada uma das conquistas mais importantes para as mulheres, que muitas vezes tiveram que enfrentar o preconceito, tanto na vida pessoal, como profissional, para poderem crescer. Para Gláucia Souza, essa vitória de ser independente, merece destaque e com certeza foi o grande passo da sua vida.

Por isso, nós, da Hadar, deixamos aqui nossa homenagem ao Dia Internacional da Mulher, as portadoras da vontade de vencer e que também são fonte de inspiração de grandes poetas, como estas palavras da escritora Lucinete Vieira: “Nada mais contraditório do que ser mulher. Mulher que pensa com o coração, age pela emoção e vence pelo amor. Que vive milhões de emoções num só dia e transmite cada uma delas num único olhar. Que cobra de si a perfeição e vive arrumando desculpas para os erros, daqueles a quem ama. Que hospeda no ventre outras almas, dá à luz e depois fica cega, diante da beleza dos filhos que gera”.



53

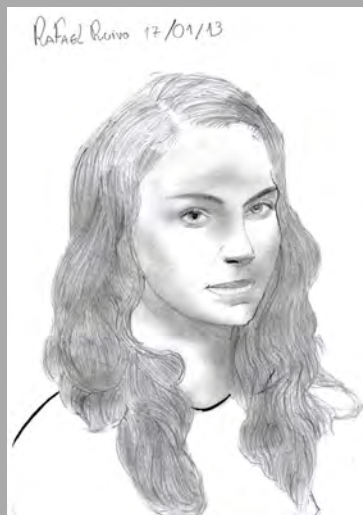
www.RevistaHadar.com.br



Visite!

Elmec

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável do mês de março é o talentoso Rafael de Moraes Ruivo, de 12 anos de idade, que está cursando o 8º ano do Ensino Fundamental, no Colégio Anglo de Tatuí e que, segundo sua mãe, é um aluno muito aplicado. Ele nos contou que há um ano ele faz curso de Desenho com o professor David Leite e, além de desenhar, Rafael também toca violino, gosta muito de jogar vídeo-game e ir à casa dos amigos, claro! Parabéns, Rafael! Nós da revista Hadar desejamos que você tenha muito sucesso.

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

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

“O Brasil estava com vontade de sediar a Copa do Mundo e, para isso, em outras palavras, abriu as pernas. E o povo brasileiro, depois de 2014, vai pagar por isso.”

Romário, craque do tetra da seleção brasileira e deputado federal, comentando sobre os gastos super faturados das obras, revista Veja.

“Não compramos jogadores para vender camisetas e sim para conquistar títulos.”

Leonardo, craque do tetra da seleção brasileira e atual dirigente do time francês PSG, afirmando que a contratação de David Beckham, 37 anos, não é uma jogada de marketing, o Estado de São Paulo.

“Tenho medo de escuro. Se estou sozinha, tenho de deixar uma luz acesa para dormir.”

Carolina Dieckmann, falando na coluna da Lu Lacerda.

“Esse (Joaquim Barbosa) foi o cara de 2012. Gosto de gente decente. O cara botou pra moer mesmo. Saúde, seu Joaquim!”

Zeca Pagodinho, sambista, em entrevista à Folha de São Paulo.

“Deixei o Maradona de cueca na chapelaria, cortei a calça dele e fiz uma bermuda.”

José Victor Oliva, empresário que organiza o camarote de uma cervejaria, contando como resolveu o problema do ex-craque argentino, que se queixava de calor num evento anterior, revista Veja.

DICAS DOMÉSTICAS

Se você tirou sua blusa do varal, está super cheirosa, mas nas axilas ela continua com cheiro forte, faça o seguinte: vire-a no avesso, jogue um pouquinho de detergente de pia, água morna e uma colher (de chá) de vinagre branco e esfregue. Depois, lave normalmente e ela ficará totalmente cheirosa.

Para tirar cheiro de alimentos do micro-ondas, coloque uma xícara de água com duas fatias de limão e deixe ferver em potência alta e o cheiro sairá.

Para acabar com aquelas indesejáveis formigas no armário, espalhe alguns cravos da Índia e elas irão embora. Pode colocar no pote de açúcar também, pois elas ficarão longe dele.

Ariany Xavier da Rosa

Você sabia?

Por que sentimos sono ou preguiça após as refeições?

Teve sono após o almoço? Se for possível, arranje um lugar para um cochilo, segundo a medicina, faz bem à saúde. E, se comeu um grande bife e, para completar, não fez cerimônia na hora da sobremesa, prepare-se: em pouco tempo vai sentir seus olhos pesados, o corpo cansado...

Após as refeições, o organismo sofre algumas alterações que nos dá a sensação de falsa hibernação. Sensação essa que ocorre quando o alimento chega ao estômago, pois nesse momento concentra-se a maior quantidade do fluxo sanguíneo corpóreo nessa região com a finalidade de facilitar o seu processo.

A concentração desse fluxo sanguíneo na região do estômago (que se estende até o intestino) faz com que o cérebro fique menos oxigenado e o sistema nervoso menos irrigado. Também acontece a interrupção do estado de alerta cerebral. Essa interrupção acontece por causa do açúcar presente nos alimentos que faz com que as células nervosas, que nos deixam alertas, parem de liberar os sinais necessários para tal estado. Dessa forma, o açúcar faz com que as células nervosas enviem ao cérebro o estado de saciedade que promove o ciclo descrito acima e, conseqüentemente, o sono.

Por causa dos efeitos promovidos pelo açúcar, recomenda-se diminuir a ingestão de alimentos ricos em glicose nas refeições, principalmente no almoço quando ainda se tem algo para fazer, para que os sinais de alerta das células nervosas não sejam interrompidos.

Segundo pesquisas, há pelo menos três fatores que contribuem para a sonolência após as refeições, todas elas ligadas à diminuição da atividade do cérebro:

Precisamos entender que o sangue conduz o oxigênio para o organismo e que o cérebro precisa de muito oxigênio para funcionar. Contudo, após comer, o sangue aumenta a quantidade do nutriente enviada ao aparelho digestivo e, por consequência, diminui a oferta para o cérebro, o que força a diminuição da sua atividade.

Além disso, a própria produção do suco gástrico que faz parte do processo de digestão dos alimentos acaba gerando uma grande quantidade de bicarbonato de sódio, substância que causa no sangue o que se chama de “alcalose metabólica”, conhecida como “maré alcalina pós-prandial” (pós-refeições). Esse processo também faz com que o cérebro diminua a atividade de alerta.

E o terceiro fator é que durante as refeições, principalmente as ricas em açúcares de fácil absorção (como os doces e as farinhas), a concentração de glicose sobe no sangue, o que leva a diminuir ainda mais o estado de alerta do cérebro.

MINUTO DE REFLEXÃO

“O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas”

(Napoleon Hill).

Mirtilo

Apesar de ser de origem norte-americana, o mirtilo (*Vaccinium myrtillum*) é uma fruta que lembra muito a jabuticaba, ela também é cultivada na região sul do Brasil.

É conhecida como Blueberry, uva do monte e vacínio. O pigmento que dá a cor azul prússia (antocianina) interfere no metabolismo das células humanas, reduzindo a ação dos radicais livres associados ao envelhecimento, câncer, doenças cardíacas, mal de Alzheimer e muitas outras doenças.

Essa "frutinha" é considerada a fruta com maior poder antioxidante. Seus benefícios vão mais além. O mirtilo é repleto de nutrientes como antocianinas, vitamina C, complexo B, vitamina E, vitamina A, cobre, selênio, zinco, ferro. Esses nutrientes impulsionam o sistema imunológico, previnem infecções, doenças virais e bacterianas e combate os radicais livres e o envelhecimento.

Por ser uma fruta com poucas calorias, o mirtilo ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL), gordura abdominal e a síndrome metabólica. Ajuda também a controlar a produção de glicose e insulina no organismo, além de ter um composto formado por moléculas de polímeros que inibem o crescimento de bactérias e parasitas, como "b-coli", que causam infecções, sensação de queimação durante a passagem da urina e outras complicações, pois suas propriedades antibióticas impedem essas infecções.

Por possuir carotenoides, flavonoides, além de outras vitaminas essenciais para a saúde ocular, ajuda a preservar a visão. Comer três ou mais porções de mirtilos por dia pode reduzir o risco de degeneração macular relacionada à idade, catarata, miopia e hipermetropia, secura e infecções.

Por conter a presença de antocianinas, selênio, vitaminas A, entre outros, pode prevenir e curar distúrbios neuróticos, impedindo a degeneração e a morte de neurônios, contribuindo para a restauração da saúde do sistema nervoso central. O consumo regular dessa fruta também ajuda no combate a doenças como Mal de Alzheimer, restaurando células cerebrais danificadas e tecidos neuronais, mantendo sua memória afiada, além de melhorar significativamente a capacidade de aprendizagem.

O seu alto teor de fibras e os poderosos antioxidantes capazes de dissolver o 'mau colesterol' faz do mirtilo um suplemento dietético ideal para prevenir e até curar muitas doenças do coração, além de fortalecer os músculos cardíacos.

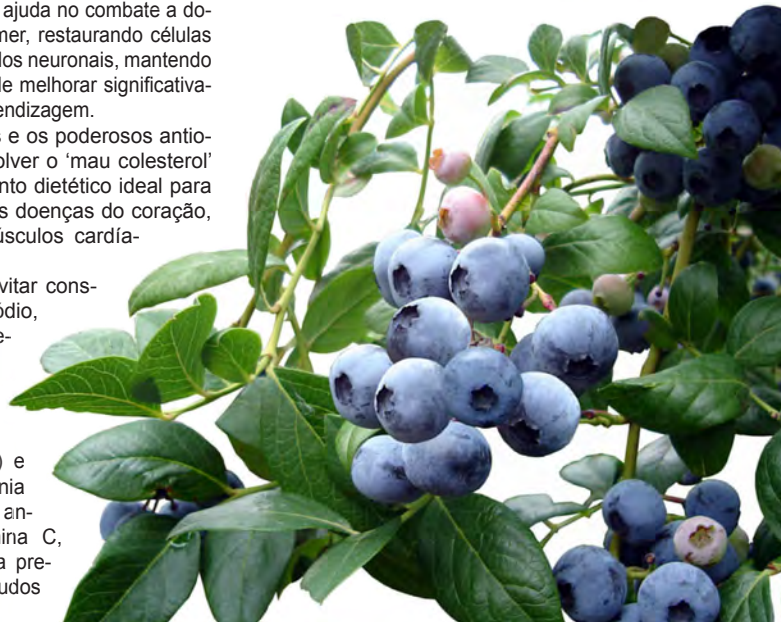
Suas fibras ajudam a evitar constipação e as vitaminas, sódio, cobre, frutose e ácido me-lhoram a digestão.

Certos compostos como pterostilbene (excelente remédio para câncer de cólon e fígado) e ácido elágico, em harmonia com antocianinas e outros antioxidantes como a vitamina C, podem fazer milagres para prevenir e curar o câncer. Estudos

mostraram que os compostos fenólicos nos mirtilos podem inibir o câncer do cólon e câncer de ovário.

Você viu quantos benefícios tem essa frutinha? Ela é tudo de bom, né? E, além de ser pouco calórico, o mirtilo o deixará em forma, com a memória afiada e de bom humor, pois ele é um ótimo antidepressivo. E ainda o protegerá contra doenças do coração, visão e trato urinário.

Se ainda não comeu, não deixe de experimentar!



CURIOSIDADES

Do farelo de trigo à melancia

Hipertensão, inimiga silenciosa: é dessa maneira que a comunidade médica costuma se referir a esse mal que assola o mundo. Pesquisas mostram que uma dieta balanceada, somada à prática de exercícios físicos, muitas vezes, é o suficiente para prevenir e até mesmo controlar uma hipertensão mais leve. Há alguns alimentos que estão em evidência nos centros de pesquisas por sua capacidade de deixar as artérias livres de sufoco. Veja se não vale a pena aproveitá-los no café da manhã, no almoço ou no jantar.

Farelo de trigo: é fato que os grãos e cereais integrais devem aparecer com regularidade no menu quando se quer barrar a constrição dos vasos. Afinal, eles são exímias fontes de fibras, compostos que dificultam a absorção de gorduras e do colesterol ruim, o LDL.

Morango: ao longo de muitos anos, cientistas das universidades de EastAnglia, na Inglaterra, e Harvard, nos estados Unidos, acompanharam os hábitos de cerca de 156mil pessoas. Depois desse tempo, perceberam uma queda de 8% no risco de hipertensão entre os fãs de morango e outras frutas vermelhas. O mérito parece vir de um antioxidante que dá cor a essas frutinhas, a antocianina atua na redução das moléculas de LDL, o mau colesterol, e no aumento do HDL, a versão do bem, o que beneficia a circulação.

Semente de abóbora: Comprovado! Tamanho não é documento mesmo, pois essa pequena semente é farta em nutrientes. Entre eles, está o potássio, mineral famoso por melhorar a elasticidade dos vasos. Vale ressaltar também a presença das vitaminas A e E, fibras, magnésio e gorduras do bem. Tudo isso faz dessa semente

uma grande aliada do sistema cardiovascular.

Clara de Ovo: apesar de suscitar mais perguntas do que dar respostas, uma pesquisa da Universidade autônoma de Madri, na Espanha, constata que trechos de proteínas da clara do ovo têm uma surpreendente propriedade vasodilatadora — dependendo dos aminoácidos selecionados, as artérias chegam a relaxar 70% a mais. Agora, está em pesquisa se essas moléculas benéficas permanecem estáveis durante o cozimento. Assim saberemos se é melhor consumir a clara do ovo pochê ou cozido, mas enquanto não se tem esse dado, a recomendação é incluir o ovo numa dieta balanceada, dando preferência à sua porção branquinha.

Soja: os holofotes voltam a se dirigir para a isoflavona, substância mais ilustre do grão cultivado pelos orientais e famosa por silenciar sintomas indesejados da menopausa. Após revisar uma porção de artigos protagonizados por ela,

cientistas chineses perceberam que sua ingestão alivia o tráfego sanguíneo. Segundo pesquisas, a isoflavona não se resume a um bom vasodilatador, ela impede que fatores de agressão para as artérias, como o colesterol e a glicose, estimulem a formação de placas em sua camada interna, protegendo-as contra entupimentos.

Melancia: para quem já está com a pressão no limite, esse é um item que merece lugar cativo na fruteira, a sugestão vem de pesquisadores da Universidade estadual da Flórida, nos Estados Unidos, após observar o efeito de doses diárias do extrato da fruta em indivíduos com pré-hipertensão, o estágio que antecede a doença propriamente dita, durante seis semanas. O responsável pela façanha é uma substância que aparece aos montes na melancia, a l-citrulina. que no corpo, ela se transforma em outra molécula que contribui com a formação do óxido nítrico, um gás natural que relaxa a parede dos vasos sanguíneos.

MINUTO DE SABEDORIA

Há tanta vida no mundo! Mas o ser humano, que deveria reinar sobre toda a vida, insiste em ser escravo da morte em todas as suas formas, a cada dia.

Há aproximadamente 7 bilhões de pessoas vivendo em nosso planeta. Entretanto, pouquíssimas delas estão realmente vivas, a grande maioria é composta de MORTOS EM VIDA. Viva seus dias com entusiasmo! Ele é irmão gêmeo do ânimo e o maior combustível de vida que existe. Ele é mais poderoso que o dinheiro, a influência e as habilidades técnicas. Se você viver cultivando o entusiasmo dentro de si, conseguirá vencer e dominar sozinho, onde as riquezas acumuladas por centenas de pessoas não conseguiriam. Esse sentimento é GRANDIOSO — ele arrebenta os muros do preconceito, elimina as objeções, derrota a preguiça, explode a amargura e fulmina a negatividade. O entusiasmo é um antídoto poderoso contra o veneno da ANSIEDADE, da PREOCUPAÇÃO e do MEDO. Basta uma dose diária, ao amanhecer, para você ficar imunizado pelas próximas 24 horas. Ele acelera como uma locomotiva e derruba os obstáculos que seus inimigos erguem à sua frente. Atravesse cada minuto de sua vida, entusiasmado. Isso é viver! O contrário disso é morte em vida.

Mais uma semana se abre à sua frente. Novos capítulos do livro de sua vida podem ser escritos. Escolha o que vai escrever. Quais as palavras que comporão seu texto? Falta um dia para amanhã.

Ivan Maia

RECOMENDADO



CINQUENTA TONS DE LIBERDADE

AUTOR: Cinquenta Tons de Liberdade

EDITORA: Intrínseca

Quando Anastasia Steele conheceu o jovem empresário Cristian Grey, teve início um caso de amor que mudou a vida dos dois irrevogavelmente. Chocada, intrigada e, por fim, repelida pelas estranhas exigências sexuais de Christian, Ana exige um comprometimento mais profundo. Determinado a não perdê-la, ele concorda. Agora Ana e Christian têm tudo, amor, paixão, intimidade e riqueza e um mundo de possibilidades. Mas ele sabe que o relacionamento não será fácil, a vida a dois reserva desafios que eles jamais poderiam imaginar. Ana precisa se adaptar ao mundo de opulência de Grey e ele precisa aprender a dominar seu impulso controlador e se livrar do que o atormentava no passado. Quando parece que a força dessa união vai vencer qualquer obstáculo, o destino conspira para transformar os maiores medos de Ana em realidade. Esse livro irá trazer muito romance e segredos para serem desvendados.



FILHOS DO FIM DO MUNDO

AUTOR: Barreto, Fábio M

EDITORA: Casa da Palavra

É meia-noite quando a humanidade é surpreendida pela notícia que todas as crianças nascidas nos últimos 12 meses morreram misteriosamente. Descobrem também que plantas e filhotes morreram. Um repórter responsável por descobrir os eventos preparativos para o fim do mundo deixa sua esposa grávida em casa, partindo para uma perigosa missão investigativa, em que terá de enfrentar grandes desafios para proteger aquele que ama. Nesse livro, pode-se acompanhar a saga de um repórter tentando se equilibrar entre suas funções de pai e jornalista em meio ao caos pré-apocalipse. As catástrofes se misturam com a tensão psicológica do personagem.



EXTRAORDINÁRIO

AUTOR: Palácio, RJ

EDITORA: Intrínseca

August Pullman, o Auggie, nasceu com uma síndrome genética cuja seqüela é uma severa deformidade facial, que lhe impôs diversas cirurgias e complicações médicas.

Por isso, ele nunca havia frequentado uma escola de verdade - até agora. Todo mundo sabe que é difícil ser um aluno novo, mais ainda quando se tem um rosto tão diferente.

Prestes a começar o quinto ano em um colégio particular de Nova York, Auggie tem uma missão nada fácil pela frente, convencer os colegas de que, apesar da aparência incomum, ele é um menino igual a todos os outros.

www.colegiomack.com.br

O Colégio Mackenzie parabeniza todas as mulheres.



Sistema Mackenzie de Ensino



COLÉGIO PRESBITERIANO DE TATUI



Emec

Av. Monsenhor Silvestre Murari . 90 . Vila Dr. Laurindo . Tatuí-SP Fone: (15) 3259.7765

MAESTRO FRED ASTAIRE

Ballet Clássico



"Dê à sua filha raízes. Mais tarde, asas."

Praça Paulo Setúbal, 22 - Sala 7

(15) 3251-8417

www.fredastairetatui.com.br

fastairetatui@gmail.com



ATIVIDADE PARANORMAL 4

Pra quem acompanhou os filmes anteriores de "Atividade Paranormal", agora, vai adorar esse, já que os eventos que acontecem nos filmes são imprevisíveis e indeterminados!

Depois dos eventos anteriores, os espíritos voltam para assombrar uma nova família.

Desta vez, Eles buscam por algo maior: uma criança que pode ajudar a desmontar os quebra-cabeças criados no primeiro longa da franquia.

Um filme com muito suspense e com a direção de Henry Joost e Ariel Schulman e no elenco Katie Featherston, Brady Allen, Matt Shively e Kathryn Newton.



O HOMEM DA MÁFIA

Markie Trattman (Ray Liotta) é o responsável por uma mesa de jogos clandestinos, que movimenta muito dinheiro todas as semanas. Um belo dia Markie não resiste à tentação, arma um assalto e fica com um dinheirão nas mãos. É claro que, cedo ou tarde, a máfia vai descobrir a verdade. O problema é que Markie é querido demais por todos no "sistema", por isso ele só leva umas bofetadas e o jogo segue sem problemas. Até que uma dupla de bandidos pé-de-chinelo resolve assaltar de verdade os jogos de Markie, deixando a situação um tanto quanto complicada, porque a máfia não deve pegar leve dessa vez e escala ninguém menos que Jackie Cogan (Brad Pitt) para resolver esse problema.

Um filme com muito suspense e a direção de Andrew Dominik.



PERDIDO PRA CACHORRO 3

Um filme do estúdio Disney Pictures conta 57 que Papi (voz de George Lopez) e uma família de quatro patas se mudam para um luxuoso hotel de Beverly Hills, com um SPA de luxo canino. Mas há problemas no paraíso quando Rosa, o mais pequeno membro do bando, sente-se menor e menos especial do que nunca.

Agora cabe a Papi ajudar a levantar sua alta estima para que ela conviva bem em seu novo lar.

Porém, antes que isso acontece, os cachorros vão se envolver em várias confusões.

SITES DINÂMICOS COM PAINEL ADMINISTRATIVO

DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs | WWW.DESIMAX.COM.BR

www.galaxiabrinquedos.com.br

GALAXIA
BRINQUEDOS

VENHA CONHECER A
NOVA LINHA MATEL 2013

polly pocket

MAX STEEL

Barbie

HOT WHEELS

Rua 15 de Novembro, 516, Centro, Tatuí-SP Fone: (15) 3251-7020

Cultura popular brasileira sob o olhar folclórico do Yauaretê

O resgate e a promoção da cultura tradicional e da valorização da identidade indígena e africana em Bauru e região.

Na cidade de Bauru, um instituto criado, no final da década de noventa, com a finalidade inicial de acolher “culturalmente” pessoas vindas do Amazonas para fazer tratamentos no Hospital do Centrinho da USP, leva no nome o significado primordial de sua origem: Yauaretê. O nome remete ao povoado localizado no município amazonense de São Gabriel da Cachoeira, lugar onde nasceu a co-fundadora Sandra Pereira, em meio ao território indígena do Alto Rio Negro, imersa em um universo cultural totalmente distinto do existente no interior de São Paulo.

Tito Pereira, o idealizador do projeto, viu nas origens de sua esposa Sandra, a possibilidade de reavivar na região a valorização das manifestações folclóricas e relacionadas à cultura tradicional brasileira. “Nossa ideia inicial era criar a ‘Casa Amazonense’ para aproximar os migrantes presentes na cidade de seus costumes, como a gastronomia, as festividades, o clima, optando-se por mostrar essa identidade através das danças, mitos, lendas etc. Mas, vimos que poderíamos realizar um trabalho que fosse além do Amazonas, passando por tudo que há de cultura afro-brasileira e principalmente resgatando os tão esquecidos valores indígenas”, explica o paulista apaixonado por folclore brasileiro.

No ano de 2005, o projeto foi oficializado

como instituto cultural, desde então vem promovendo, na cidade de Bauru e região, trabalhos que divulgam o folclore brasileiro, através de eventos com apresentação de danças tradicionais, como o Boi-Bumbá de Parintins-AM, Quadrilha e Catira, também presentes no interior de São Paulo, juntamente à moda de viola.

Tudo aquilo que é visto com frequência pela sociedade como costumes um pouco ultrapassados para as gerações de agora, o instituto se mostra capaz de executar e fazer acontecer de maneira contemporânea, como encontros direcionados à “contação” de histórias, principalmente sobre lendas indígenas e mitos da sabedoria popular. A organização de saraus de poesia e oficinas de artesanato também se encontram entre as prioridades dos projetos do casal Sandra e Tito.

“Trabalhamos pela preservação do patrimônio material e imaterial da cultura brasileira, principalmente fazendo pesquisas e acervo de objetos voltados para as questões do negro, do índio e das populações ribeirinhas”, conta Tito. Sobre a inspiração, ele afirma ter vindo após ter tomado conhecimento de que a população indígena ribeirinha de Yauaretê estava lutando em busca de reavivar o idioma e os costumes de seus antepassados, para que eles não se perdessem. “Na mesma hora pensei em trabalhar para que os nossos costumes

e as nossas origens voltassem a ser motivo de estudo, de vivência, inspiração e valor para a região”, afirmou com olhar ainda sonhador, de dever parcialmente cumprido.

Entre as principais realizações do instituto, desde sua fundação, está o Festival do Folclore, a Cavalgada de Tropeiros, a Festa Junina Comunitária da Comunidade Bento Cruz, o Sarau Poético “Ivone Francisco de Souza”, Oficina de resgate da tradição oral, o “Vozes da Lenda”, o Projeto “Culturando Bauru”, o Projeto Cultural de Proteção Ambiental (utilizando a figura do Saci), o Projeto de Revitalização da Cultura Caipira e, a cada dois anos, o Fórum Nacional Interdisciplinar Cultura-Folclore, em parceria com a USC.

O instituto foi contemplado, no ano de 2010, pelo edital de “Pontos de Cultura”, do Ministério da Cultura, e desde então desenvolve o projeto “Identidade Cultural de Bauru e Região”, abrangendo aproximadamente 40 cidades. O trabalho realizado após esse reconhecimento, esclarece Tito, consiste em conhecer, identificar, registrar e estimular a formação de uma rede sociocultural na sua área de atuação, objetivando, através do levantamento de dados, o mapeamento da região para estabelecer uma rede sistematizada de trocas de experiências, informações e outros.



universo
Teen

Óculos escuros

Um ícone que nunca sai da moda

A moda não é especificamente a roupa que você está usando, moda é tudo. Desde um lindo vestido, até um simples brinco. Neste mês, o assunto é algo que está no nosso dia a dia, independente da estação do ano em que nos encontramos. Não precisa ser um dia de bastante sol, apenas um dia claro nos faz querer usá-lo, sim, nos referimos aos óculos de sol.

Os óculos de sol são uma tendência que se renova a cada piscar de olhos. Mesmo estando sempre se renovando, as marcas dos óculos apostam muito em designs dos anos 80, pois são eles que mais chamam a atenção do público.

Porém, com tantas marcas e modelos, fica meio difícil de escolher um, não é? Para saber qual fica bom para você, nós, da Revista Hadar, explicamos qual combinar com o seu tipo de rosto:

PERSONALIDADE

“Respeite, acima de tudo, as suas características pessoais, o seu estilo”. Os óculos podem mudar sua fisionomia, sendo assim uma escolha inadequada pode deixar seu visual comprometido. Famosos e celebridades como Marília Gabriela (estilo arrojado), Adriane Galisteu (fashion), Serginho Groisman (moderno), Edson Celulari (discreto), Claudia Raia (extravagante) entre outros vips, recorrem a ele em busca de orientação, pois sabem a importância em combinar: formato de rosto, cor de cabelo e pele.

Os óculos devem ser usados sempre com lentes oftálmicas de qualidade, para protegerem dos raios UVA e UVB, exatamente como você protege sua pele. Esse atendimento personalizado que o Ventura dá aos seus clientes faz com que eles aprendam a usar os óculos de forma correta e assim passam a amar usar óculos pois descobrem que mais do que um simples acessório, os óculos são verdadeiras armas de sedução e atitude.

ROSTO

As linhas do seu rosto são extremamente importantes, preste atenção:

Sobrancelhas: O ideal é a parte superior dos óculos delinear o movimento natural das sobrancelhas.

Nasal: É a base do conforto. O tamanho da ponte deve en-

caixar perfeitamente no nariz, não deve comprimir, para não deixar marcas sobre a pele, escolha peças leves, só assim vai evitar problemas sérios como o câncer de pele com o uso contínuo.

ARMAÇÕES

“As armações usadas de forma correta valorizam o seu visual”, lembre-se sempre disto! Formato do rosto, esta regra vai lhe ajudar na escolha da armação, contudo não as torne definitivas.

Rosto quadrado: Aros com cantos retangulares.

Rosto redondo: Aros quadrados, as linhas retas vão ajudar a afinar o rosto.

Rosto triangular: Aros redondos, estreitos e ovais, aros inferiores retos e curtos.

Rosto oval: É o rosto ideal, combina com vários tipos de armações.

Rosto grande: Fuja das peças maiores, as hastes não devem marcar as têmporas.



Ler quando se é jovem

A importância da leitura em um mundo da era digital.

Diferente do que acontecia há poucos anos, o mundo em que os jovens se encontram hoje é totalmente on-line. As plataformas de interação digital tomaram conta da sociedade, fazendo com que o adolescente de hoje em dia se torne muito mais apto a manejar tais ferramentas que os de um tempo atrás. As redes sociais, os games e muitas outras formas de entretenimento e comunicação se atualizam a cada dia, prendendo ainda mais os jovens nessas novidades.

Junto a isso, um universo muito rico em conhecimento acaba sendo deixado de lado por eles: o universo da leitura. Muito além das páginas do Facebook, Twitter, MSN, e tantas outras redes em que os adolescentes vivem ligados hoje em dia, os livros transcenderam o passar dos anos e ainda hoje representam uma das mais ricas formas de se obter conhecimento, entretenimento e até de se divertir.

No caso do período da adolescência, o incentivo com relação à leitura deve vir principalmente dos pais, já que são as primeiras referências para que os filhos criem hábitos e formem a personalidade. Ainda que a facilidade da busca de conhecimento na internet coloque de lado a leitura, e se estimulado esse hábito desde criança, só trará benefícios.

Além dos já conhecidos benefícios proporcionados pela leitura, como por exemplo, desenvolver a criatividade e ima-

ginação, adquirir cultura, conhecimento e valores, o jovem de hoje possui o privilégio de ter um grande nicho de literatura direcionada a sua faixa etária e interesse. Escritores no mundo todo dedicam livros e séries de leituras ao público adolescente. Como por exemplo, Harry Potter, Crepúsculo, O diário da Princesa e tantas outras obras que possuem uma linguagem divertida e enredos que prendem a atenção tanto quando a internet e seus recursos.

Há, sobretudo, muitos clássicos da literatura brasileira e mundial, capazes de conquistar leitores de todas as idades, e principalmente os jovens. Capitães da Areia, de Jorge Amado, O Apanhador no Campo de Centeio de J. D. Salinger, Dom Casmurro de Machado de Assis, são algumas obras atemporais que estão sempre

fazendo parte da vida das pessoas, com temas que sempre se apresentam de forma atual, sem perder o sentido através dos anos. Essa é a magia dos livros, o tempo passa e eles continuam sendo obras para todas as épocas.



OneDirection

“A banda que surgiu para que o sonho de ser cantor não morresse”

Em 2010, depois de participar das audições para o reality show inglês “The X-Factor”, Harry, Liam, Louis, Zayn e Niall não impressionaram o suficiente os jurados. Os meninos foram descartados do grupo masculino e, por muito pouco, viram todos os seus sonhos irem por água abaixo. “Conforme as fases do programa foram passando, descobrimos fraquezas em cada um de vocês, por isso que, individualmente, vocês não se destacariam”, explicou o produtor Simon Cowell, antes de uma das eliminações.

O que os cinco meninos jamais esperavam é que este “gelo” recebido dos jurados foi, na verdade, o começo de todo o sucesso da banda.

Com a sugestão do todo poderoso e temido Simon Cowell, e uma ajudinha extra da cantora Nicole Scherzinger, os cinco voltaram para a competição como uma “boy band” e ganharam do próprio produtor o nome de One Direction.

A banda acabou ficando em terceiro lugar na edição do reality, mas o sucesso foi praticamente imediato após a saída do programa. Também, não poderia ser diferente.

A banda ficou extremamente conhecida e passou a ser apreciada por todos aqui no Brasil, após colocarem a música “What

Makes You Beautiful”, que foi lançada em setembro de 2011, antes do disco “Up All Night” chegar às lojas. A música conquistou espaço nas paradas inglesas até se tornar um hit e viajar os mares: quando lançada nos Estados Unidos, estreou em primeiro lugar na revista “Billboard”. Aqui, no Brasil, a faixa já virou hit fácil nas pistas de dança e, além disso, o som e a beleza dos meninos mexem com o coração de todas as teens brasileiras.



CALL OF DUTY[®] BLACK OPS II

O game de tiro em primeira pessoa

Desenvolvido pela Treyarch, Call of Duty: Black Ops II, busca renovar um pouco a franquia, apostando agora em um cenário futurista para atrair os jogadores.

A trama do game se passará no século XXI, mas durante uma suposta Guerra Fria entre os Estados Unidos e a China no ano de 2025. As poderosas armas de guerra, somadas a um avançado desenvolvimento tecnológico, tornaram o mundo um verdadeiro campo de batalha.

O game marca a estreia de um novo sistema de esquadrões de combate, chamado Strikeforce, que oferece uma nova forma de controlar soldados em campo de batalha. Além disso, o famoso multiplayer da série foi reformulado para trazer uma camada extra de personalização aos jogadores, ao mesmo tempo em que mantém o balanço entre eles.

O modo de zumbis também retorna em alto estilo, apresentando a opção "Tranzit", na qual você pode fazer uma verdadeira viagem pelo interior destruído dos Estados Unidos. Contendo uma trama envolvente repleta de reviravoltas, Black Ops II está disponível para o PlayStation 3, Xbox 360, Wii U e PC.

A nova expansão de Black Ops II trata quatro mapas inéditos para o modo multiplayer: Hydro, Downhill, Grind e Mirage. Além de Die Rise que chega para o modo zumbi, que também traz uma nova modalidade intitulada de "Turned" e uma nova arma, a Peacekeeper SMG.

O game de tiro em primeira pessoa "Call of Duty: Black Ops II" foi o jogo mais vendido de 2012 nos Estados Unidos, segundo a NPD, que analisa o mercado norte-americano.



Elmecc
comunicações

www.elmecccomunicacoes.com.br
15. 3259-7014 / 3259-5937

Você não acredita em tudo que vê, né?!

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

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí

Renúncia de Bento XVI marca nova etapa na Igreja Católica

Novo pontífice deve ser da ala moderada. Brasileiros são cotados, mas têm pouca chance

Muitos católicos foram surpreendidos pela decisão do papa Bento XVI de renúncia ao seu pontificado, um fato que não acontecia desde o ano de 1400. Aos 85 anos e há sete como líder da Igreja Católica no mundo todo, o papa alegou não ter mais forças físicas e espirituais para continuar no exercício de sua função.

Conhecido por ser mais conservador, Bento XVI, com sua decisão, levantou uma série de dúvidas sobre sua saúde e as reais circunstâncias de sua renúncia. Analistas falam em disputas internas pelo poder dentro do Vaticano, com conservadores e progressistas tentando ganhar mais espaço dentro da cúpula da igreja. Para dar um fim a disputa, Bento XVI teria tomado a decisão radical de renunciar, segundo alguns observadores.

De qualquer forma, há quem acredite que o novo papa deva ser moderado, com bom trânsito entre conservadores e progressistas. O diálogo da igreja, tanto interno quanto com a comunidade de fiéis, precisa ser aprimorado. Nos últimos anos, a Igreja Católica teve sua imagem arranhada por inúmeros

escândalos, incluindo as acusações de abusos sexuais envolvendo padres e lavagem de dinheiro dentro do Banco do Vaticano.

São denúncias sérias e não são poucos os que cobram mais rigor, agilidade e transparência da igreja na apuração dos fatos e punição aos responsáveis. Outro problema é o afastamento de fiéis e o avanço das religiões evangélicas. Todas essas questões são bastantes sensíveis e deverão ser tratadas com a devida seriedade pelo futuro papa, que será escolhido por um conclave formado por 118 cardeais.

E o novo papa pode ser brasileiro, pois há pelo menos dois nomes bem cotados: dom Raymundo Damasceno, arcebispo de Aparecida, e dom Orani Tempesta, arcebispo do Rio de Janeiro. Mas, além das questões religiosas, a renúncia mostra que existem, sim, disputas por mais espaço e poder dentro do Vaticano, assim como existe disputa em qualquer área.

A sede do poder do ser humano é, sem dúvida nenhuma, uma das principais causas de seus problemas. Guerras foram iniciadas porque nações queriam mais poder sobre as outras, ou porque queriam as riquezas das outras. E riqueza e poder quase sempre andam de mãos dadas, não é mesmo? Afinal, a nação mais poderosa do mundo, também não é a mais rica?

Apesar da natureza humana, devemos nos esforçar para nunca deixar que a busca pelo

poder seja o principal objetivo de nossos líderes, sejam eles religiosos ou políticos. Um líder não é aquele que busca o poder pelo poder. Um líder é aquele que conduz seu povo, sua nação, para um futuro melhor, ainda que isto lhe custe um alto preço.

E o que vemos hoje na cena política, seja local ou nacional, é que muitos pretensos líderes simplesmente esquecem suas promessas e os motivos que levaram milhares de pessoas a lhes darem um voto de confiança através do voto nas urnas. Esses falsos líderes se envolvem em complicados acordos políticos para manterem-se no poder, independente da vontade do povo.

O exemplo mais recente disso é Renan Calheiros, cuja carreira política está sob a sombra da suspeita de envolvimento em atos ilícitos, para dizer o mínimo. Mas, graças à habilidade em tecer acordos, como uma aranha tece sua teia em torno da vítima a ser devorada, ele assume a presidência do Senado, voltando à evidência.

Assim como muita gente se pergunta sobre os reais motivos da renúncia de Bento XVI, muitos se indagam sobre os motivos e os acordos que Renan Calheiros fez para chegar ao poder. Tanto em um caso como em outro, só nos resta rezar para que tudo acabe bem.



AUTOS & CIA

AUTOS & CIA



OS & CIA

Novas regras para o trânsito em 2013

Combate à embriaguez ao volante será mais rigoroso

Os motoristas precisam estar atentos para não cometerem infrações de trânsito neste ano que se inicia. As autoridades estão endurecendo o combate contra os abusos, principalmente com relação ao álcool e direção. Algumas mudanças de leis e normas no Código de Trânsito Brasileiro entram em vigor ao longo do ano de 2013. Confira quais dessas novas regras podem influenciar a vida dos motoristas:

Lei Seca

A nova Lei Seca está mais rígida, sendo que a embriaguez poderá ser atestada por depoimento de testemunhas e vídeos, além do teste do bafômetro e exame de sangue. O motorista pode ser condenado até três



anos de prisão e ter a carteira de motorista suspensa ou caçada. A multa também sobe de R\$ 957 para R\$ 1.915, se no período de um ano houver outra infração, a multa pode chegar a R\$ 3.900.

Advertência

O motorista que cometer infrações leves e médias poderá receber uma advertência em vez da multa. No entanto, é preciso que o motorista não seja reincidente da mesma infração

nos últimos 12 meses. O agente de trânsito também pode exigir que o condutor seja penalizado com multa, caso ache que a advertência não irá funcionar como aprendizado.

Fim do IPI reduzido

Apesar de não ser uma regra de trânsito, o aumento gradual do IPI (Imposto sobre Produto Industrializado) deve influenciar na compra de carros. Em janeiro, a alíquota subiu entre 2% e 7%, dependendo do tipo de motor do veículo, sendo que até junho a taxa deve continuar sofrendo acréscimo.

Em dezembro, o Governo Federal decidiu que o IPI (Imposto sobre Produtos Industrializados) voltaria a subir gradativamente até junho de 2013 para automóveis, eletrodomésticos, linha branca e móveis. Em julho, as alíquotas deverão ter seus valores normalizados de acordo com o que era vigente antes da redução do imposto.

Para os veículos, o calendário dos reajustes obedecerá as seguintes classificações, de acordo com o tipo de motor:

Tipo de veículo	Valores
Motor 1.0	Alíquota será de 2% entre janeiro e março e 3,5% de abril a julho
Motor flex 1.0 e 2.0	Alíquota sobe para 7% neste 1º trimestre e 9% para o 2º trimestre
Motor gasolina 1.0 e 2.0	Alíquota fica em 8% para veículos 1.0 e 10% para os de motor 2.0

www.plusterra.com.br



PLUSTERRA

Terraplanagem e transportes Ltda.

Desde 1985

Desenvolvemos projetos industriais e residenciais.



Rolo Compressor



Escavadeira



Caçamba Basculante



Retroescavadeira



Mini Carregadeira



Pá Carregadeira



Perfuratriz

Elmxc

Equipamentos novos com tecnologia em: Rede de água, esgoto, águas pluviais, limpeza e acerto de terrenos. Toda infraestrutura em loteamentos, serviço de engenharia, arquitetura e urbanismo.

Venha nos conhecer e conferir.

Rodovia Mário Batista Mori, nº460, Vila Angélica – Tatuí SP

Tel/Fax: (15) 3251-6431 / Cel: (15) 9771-3219 / 9755-8208 e-mail: plusterra@plusterra.com.br

Motocross freestyle quando as motos voam

*Quando se
trata de performance,
elas estão no topo*



O Motocross Freestyle (Estilo Livre) deixa o público de boca aberta diante de manobras realizadas nas alturas, como por exemplo, soltar as mãos e segurar o guidão com os pés ou mesmo girar com a moto no ar. Misturando ousadia e técnica, o esporte atrai centenas (até mesmo milhares) de fãs por onde passa.

A modalidade surgiu nos anos 90, nos Estados Unidos, e tem sua origem nas comemorações que os pilotos faziam em cima das motos, após a vitória em uma prova. Várias acrobacias e movimentos, tidos no princípio como gracinhas realizadas pelos vencedores, como as cambalhotas dos jogadores de futebol para comemorar um gol, foram aperfeiçoados no Free Style.

Entre os nomes pioneiros no Brasil, está Jorge Negretti, um dos maiores pilotos de motocross do país. Ele lembra que já fazia as gracinhas antes delas virarem um esporte.

Visto de fora, o Free Style pode parecer um esporte de loucos, mas Negretti garante que não há espaço para loucura no esporte, pois o piloto precisa ser muito técnico. Afinal, não é qualquer um que pode pegar uma moto, acelerar em uma rampa, pular a pelo menos 10 metros de altura, fazer acrobacias no ar e aterrissar sem problemas. Quem pratica este esporte sabe dos perigos. O piloto precisa chegar à rampa e pular na velocidade certa para depois descer no local certo. Do contrário, o tombo será inevitável.

As motos usadas no esporte são basicamente as mesmas do motocross tradicional, mas passam por adaptações, como o filtro de ar recortado e a suspensão mais dura, para suportar o impacto dos saltos mais altos. Os pilotos também usam equipamentos de segurança adequados.

Mesmo com toda a técnica e treino, os acidentes acontecem. Foi o caso do piloto Henrique Balestrin, que se feriu gravemente nos treinos para a 7ª edição da Copa Brasil de Motocross Freestyle, realizada em janeiro, na Sociedade Hípica Brasileira, no Rio de Janeiro.

A prova foi vencida por Fred Kyrillos, que superou o hexacampeão Gilmar Flores, o Joaquina, que ficou em terceiro. O segundo lugar ficou para o piloto Marcelo Simões. Veja os cinco primeiros colocados na prova.

CLASSIFICAÇÃO

- 1- Fred Kyrillos 74,73 pontos
- 2- Marcelo Simões 72,93
- 3- Joaquina - J99 Honda 70, 80
- 4- Wiley Fullmer 65,20
- 5- Kiko Louco - J99 Honda 61,87

Fonte: Moto.com.br

67

SEJA VISTO E LEMBRADO



ANUNCIE NA HADAR!

www.revistahadar.com.br



Oficina Mecânica & Peças

Temos jaquetas
California Racing e Capacetes



Rua do Cruzeiro, 474 . Centro . Tatuí . SP . Fone: 15 3205.1201

Tecnologia melhora performance e economiza combustível



*Preferidos por quem quer requinte e sofisticação,
eles precisam de manutenção*

Com o avanço tecnológico da indústria automotiva, a busca por motores que ofereçam desempenho, torque e também economizem combustível cresce. Pressionada por leis contra emissão de gases e por consumidores cada vez mais preocupados com a preservação ambiental, a indústria investe milhões (ou bilhões) em pesquisas.

Aos poucos, o resultado do investimento começa a chegar ao consumidor. E não apenas em modelos top de linha, mas também nos modelos populares, como o Fiat Uno Economy (1.4), que possui 85 cavalos de potência e faz mais de 15 km/l de gasolina. Para fazer essa mágica, o Uno utiliza pneus verdes, que oferecem menor resistência de rolamento, e dispõe de um sistema que identifica, conforme a posição do pé do motorista no acelerador, se o mesmo quer andar mais ou economizar.

O carro possui uma relação de marchas mais longa, o que proporciona uma menor troca de marchas e dispõe ainda de novas

molhas e amortecedores. Motores que gastam menos também poluem menos e a legislação ambiental está mais rigorosa, sobretudo em países europeus. Mas gastar menos não significa que o carro tenha um motor fraco.

Com a tecnologia, já existem veículos que possuem força de motor 1.4 ou 1.6 e consomem como uma moto. É o caso do B-Max, modelo da Ford equipado como moto Eco-boost de 100 e 120 cv, que deve equipar também outros modelos da montadora. A Ford diz que o motor faz mais de 20 km/l.

Outra novidade que o fabricante deve trazer para o Brasil é o Focus com motor de três cilindros. O carro, de mil cilindradas tem performance igual aos modelos com motores maiores que já rodam por aqui.

Um carro que já roda – e faz sucesso – em nossas estradas é o Audi A1. Considerado o modelo de entrada da marca, possui 122 cavalos de potência e faz quase 22 km/litro. E o desempenho, mesmo com motor 1.4, é de carro grande. Tudo isso é possível graças a mudanças em cinco pontos de motor, entre

eles uma turbina que só funciona quando o carro precisa efetivamente de mais força, um comando de válvulas variável, um sistema de arrefecimento que distribui o calor para o motor e diminui os atritos, bomba de óleo que fornece a quantidade exata e a injeção direta de combustível.

A Honda é outra montadora que aposta na tecnologia para gastar menos combustível e proteger o meio ambiente. Com 139 cv, o Honda Civic dispõe do sistema Econ. Quando acionado, ele interfere no funcionamento de vários sistemas do carro, com o objetivo de reduzir em até 30% a emissão de poluentes.

No modo Econ, mesmo que o motorista pise fundo, o carro suaviza a aceleração, reduzindo o consumo e a poluição. Apesar de toda a tecnologia, o carro não será tão econômico se o motorista for um pé de chumbo e gostar de pisar fundo no acelerador. Acelerações bruscas fazem com que o automóvel consuma mais. No caso do Honda, leds no painel digital alertam o motorista se ele está acelerando muito forte.

ALEIXO
MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Elmc

Buracos e lombadas podem prejudicar a suspensão do carro

Preferidos por quem quer requinte e sofisticação, eles precisam de manutenção

Quem tem carro sabe: as ruas e estradas brasileiras não são exatamente um tapete. Ao contrário! Mal cuidadas, as vias públicas, com honrosas exceções, prejudicam a suspensão do veículo. Afinal, é uma sucessão de buracos e obstáculos, como lombadas e valetas que forçam o sistema. As irregularidades do piso são transmitidas aos motoristas e passageiros, principalmente em modelos de apelo mais esportivo, com suspensão mais dura.

Além disso, o sistema sofre e reclama com o piso mal conservado. Problemas como barulhos, chiados e vibrações no volante podem ocorrer. São indicações de que algo

pode estar errado.

Frear ao passar por uma lombada, por exemplo, não é a melhor maneira de cuidar da suspensão do automóvel. Freadas fazem com que todo o peso do carro seja jogado no eixo dianteiro do veículo, forçando a suspensão. Pisar no breque com força ao passar pela lombada acentua o problema e pode danificar o sistema. O ideal é passar devagar. Também não há a necessidade de passar por este tipo de obstáculo com o carro torto, como fazem alguns motoristas.

Caso você note barulhos estranhos, consulte um profissional ou uma oficina de confiança. Na maioria das vezes, uma volta

com o carro basta para identificar o problema. Uma vez feito o diagnóstico, o reparo pode ser feito rapidamente, antes que o quadro se agrave.

Andar com os pneus com a calibragem certa, observar o funcionamento dos amortecedores, manter o automóvel alinhado e não forçar o carro, observando os limites do veículo são atitudes que contribuem para que a suspensão funcione de maneira satisfatória, evitando desgastes e problemas. Portanto, o motorista deve dirigir de maneira consciente, observando as regras de trânsito e respeitando os limites, seja do carro ou dele mesmo.



*Temos um lembrete para você.
Não se esqueça de visitar o nosso site.*

Revista
hadar

www.revistahadar.com.br

Leia nossas edições online.



CENTRO AUTOMOTIVO

- Balanceamento
- Alinhamento
- Pneus
- Ar Condicionado
- Escapamento
- Som / Alarmes / Acessórios
- Troca de Óleo
- Mecânica Leve

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 735, Centro - Tatuí-SP

Tel. (15) 3251-8458

Vena Focus Pesquisa e Marketing

Revelando os Preferidos de Tatuí!



Arkotec Ar Condicionado

Fone: 3259 5446



CCAA Inglês e Espanhol

Fone: 3251 8126



La Comendador Auto Posto

Fone: 3251 2813



Jornal O Progresso

Fone: 3251 3040



Sala de Eventos Oswaldo Del Fiol

Fone: 3251 3355



Pedras Prudente

Fone: 3251 1487



Planeta Ferramentas

Fone: 3324 9000



Escola Ternura

Fone: 3251 8295



Despachante Expedito

Fone: 3251 4233



Multimicro Assistência Técnica

Fone: 3305 9080



Rádio Cidade Ternura FM

Fone: 3251 3840



Rádio AM Notícias

Fone: 3251 3840



Hotel Del Fiol

Fone: 3251 3355



Grupo Moreno

Fone: 3251 1345



Revista Hadar

Fone: 3259 7014



Elmec Comunicações

Fone: 3259 5937



Dr. José Erasmo N. Peixoto - Dentista

Fone: 3251 3366



Cantinho Presentes

Fone: 3305 7835



Rádio 107,3 FM

Fone: 3251 3840



CRTV Comunicações

Fone: 3251 3840



A Vena Focus Pesquisa e Marketing revela empresas profissionais que oferecem excelência em seus produtos e serviços. Acima uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial" e do jantar de confraternização, realizados na churrascaria O Costelão. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no facebook e confira mais detalhes sobre o evento!



Vena Focus Pesquisa e Marketing

Revelando os Preferidos de Tatuí!



Personal Pharma

Fone: 3251 2331



Toninho Du Gesso

Fone: 3251 4744



Paulo Coiffeur Cabelheiros

Fone: 3251 9883



Tambelli Pastelaria

Fone: 3251 2210



Escola de Cabeleiros Tathy

Fone: 3251 6083



Pneu 400

Fone: 3259 2420



Tatuí Balanças

Fone: 3259 3686



Baby Use

Fone: 3251 1291



Spazio do Zé

Fone: 3251 6758



Equipar Som

Fone: 3259 7000



Auto Peças Paulista

Fone: 3251 1071



Branko Comunicação Visual

Fone: 3259 4969



Nexus Eventos

Fone: 3259 5907



Escritório Santa Cruz

Fone: 3205 7999



Multimicro Computadores

Fone: 3305 9080



Caetano Materiais para Construção

Fone: 3322 5000



Coplaspel Embalagens

Fone: 3251 3197



Churrascaria O Costelão

Fone: 3251 2719



Christen Engenharia

Fone: 3305 7977



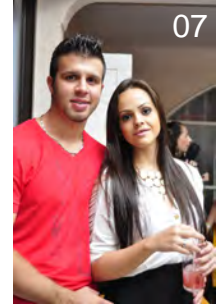
Vidraçaria Paraíso

Fone: 3251 7762



A Vena Focus Pesquisa e Marketing revela empresas profissionais que oferecem excelência em seus produtos e serviços. Acima uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial" e do jantar de confraternização, realizados na churrascaria O Costelão. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no facebook e confira mais detalhes sobre o evento!





01- Alzira, Antonio Carlos, Natalia, Caio, Junior, Inauguração da Academia Sportzone, Tatuí; 02- Carmem e Gabriela niver Gabriela, Buffet Circus, Tatuí; 03- Luiz, Maiza, Mara, Denise e Ivan, Assembléia de Posse do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 04- Carolina e Renata, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 05- Adriana, Maria Clara, Clóvis, Adinaldo e Josiele, Batismo da Maria Clara, Igreja São Judas Tadeu, Boituva; 06- Camila e Adriana, Millennium Boliche, Tatuí; 07- Diego e Mariane, Capitão XV, Tatuí

www.cerconbrasil.com.br



TRAMONTINA



Assistência técnica
Venda de Equipamentos
Locação de máquinas

Promoção



Roçadeira Toyama
RT43L 1.8 HP
R\$ 650,00
em até 6x
1 Ano de Garantia

Elmec



08- Lucas e Juliana, Carnaval em Araçoiaba da Serra; 09- Adriana e Antonio, All Black, Clube de Campo, Tatuí; 10- Claudio, reinauguração da Cooperativa Sicoob Crediceripa, Tatuí; 11- Bloco do Vaguinho, Colinas Bar, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 12- Foster, Eliana e João Pedro, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 13- Fábio e Cristiane, Festa à Fantasia, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí

Você não precisa mais espiar a revista dos seus vizinhos.

Agora você pode assinar a Revista Hadar e desfrutar de uma boa leitura onde desejar.



Semestral: R\$59,90
Anual: R\$89,90
Contato: 15 3259-7014
15 3259-4543
falecom@revistahadar.com.br

* Consultar regulamento interno

Elenc



14-Renato, Felipe e Sandra, niver Felipe, Buffet Hermelinos, Tatuí; 15- Laís, Patrícia, Neto e Leticia, inauguração Agropecuária NutrisPet, Tatuí; 16- Charles, Eliana, Deolinda, Lando, João Pedro, Carol, Claudia e Ariane, Bar Hípica Centaurus, Tatuí; 17- Angélica e Isabela, Rota 11, Tatuí; 18- Alessandra e Abner, Sans Café, Tatuí; 19- Cris, Priscila e Silvia, inauguração da academia Sportzone, Tatuí; 20- Kell Mota e Gabriela, niver Gabriela, Buffet Circus, Tatuí

SICOOBCREDICERIPA
AGORA EM TATUÍ

Tatuí ganhou uma instituição financeira diferente. Conheça o Sicoob Crediceripa, o parceiro do seu crédito!

Todos os produtos e serviços bancários com as melhores taxas do mercado: empréstimos, financiamentos, conta corrente, talão de cheque, aplicações e um atendimento personalizado com horário diferenciado.

Venha ser nosso cooperado e abra já a sua conta corrente!

www.crediceripa.com.br

Rua São Bento, 88 . Centro . Tatuí-SP
Tel:(15)3259-1714

Emec

www.hoteldelfiol.com.br

HOTEL DELFIOL



Sala de Eventos "Oswaldo Del Fiol"



Emec

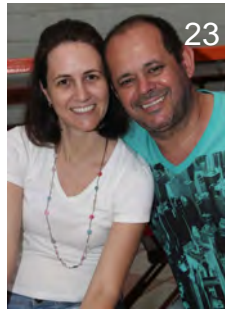
Hotel Del Fiol - Praça da Matriz, 26 - Centro - Tatuí
(15) 3251.3355 / contato@hoteldelfiol.com.br



21



22



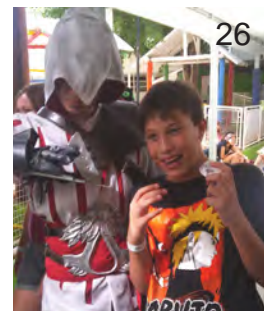
23



24



25



26



27



28



29



30

21- Giovana e Marina, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 22- Josiele e Maria Clara, Batismo da Maria Clara, Igreja São Judas Tadeu, Boituva; 23- Daniela e Adilson, Millennium Boliche, Tatuí; 24- Elaine, Capitão XV, Tatuí; 25- Marcos e Vanessa, Carnaval em Araçoiaba da Serra; 26- Guilherme, Games Arts 2013, Colégio Anglo, Sorocaba; 27- Adriana, Adriani e Daiane, All Black, Clube de Campo, Tatuí; 28- Maurício e Nelson, reinauguração da Cooperativa Sicoob Crediceripa; 29- Grilo e Mônica, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 30- Beatriz, Giovanna e Luisa, Festa à Fantasia, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí



**PERSIANAS E CORTINAS
SOB MEDIDAS**



PISOS & opções

Design

- PISO LAMINADO
- PAPEL DE PAREDE
- FORRO DE PVC
- DIVISÓRIAS
- ★ Pastilha de vidro, porcelana e outros
- ★ Piso Cerâmico ★ Porcelanato

ViaRosa

eliane

Delta
cerâmica

PORTO
FERREIRA

VILLAGRES
A Qualidade Completa

CEUSA
Investimentos Cerâmicos

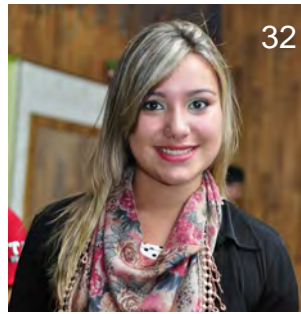
buschinelli

AV. DR. SALES GOMES, 235
CENTRO - TATUÍ/SP
TEL: 15 3251.7349
CONTATO@PISOSEOPCOES.COM.BR





31



32



33



34



35



36



37

31- Renan e Ane, inauguração Agropecuária NutrisPet, Tatuí; 32- Bruna, Pesqueiro Ellun, Tatuí; 33- Ariane e Vivian, Rota 11, Tatuí; 34- Alicia, Sans Café, Tatuí; 35- Equipe Sportzone, Inauguração da Academia Sportzone, Tatuí; 36- Lelo e Neto Orlando, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 37- Isadora, Lucas e Camila, Bar Hípica Centaurus, Tatuí

per tutti

MODULADOS

Projetos personalizados para todos os ambientes

Elmec



*Consulte o regulamento interno da loja

Entrada a partir de Maio de 2013*



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



Elmec

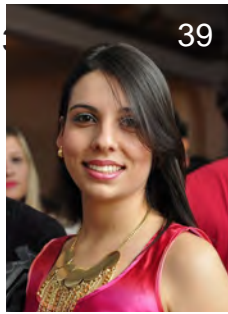
**O LUGAR ONDE A IDADE NÃO IMPORTA.
AFINAL, SER CRIANÇA É TUDO DE BOM!**

VENHA NOS CONHECER!

www.picnicbuffet.com.br | Tel: 15. 3251-8640
Rua Roque Giovane Adão Bertim, 135, Centro, Tatuí/SP
(Ao lado da ETEC Sales Gomes)



38



39



40



41



42



43



44

38- Diego, Rodrigo e Jailson, Millennium Boliche, Tatuí; 39- Fabiana, Capitão XV, Tatuí; 40- Aline e Lilian, All Black, Clube de Campo, Tatuí; 41- Elder, Gilda e Claudio, Colinas Bar, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 42- Ari, Joaquim e Nilton, reinauguração da Cooperativa Sicoob Crediceripa, Tatuí; 43- Luiz e Carol, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 44- Guilherme e Victória, Festa à Fantasia, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí

Elmec
comunicações

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

www.elmeccomunicacoes.com.br

Rua 7 de Maio, 150 . Tatuí 15. 3259.7014 | 9789.5266

PARAÍSO
VIDRAÇARIA

Box padrão (pronta entrega)	Vidros Temperados nas cores
Tampo	fumê verde bronze incolor
Espelhos	Fachadas
Box de Acrílico	Parabrisas
	Molduras

(15) 3251 - 7764 (15) 3251 - 5199

Rua Maneco Pereira 503 - Tatuí Rua 15 de Novembro, 1845 - Tatuí



45



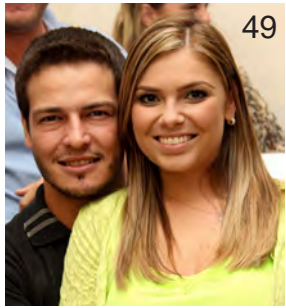
46



47



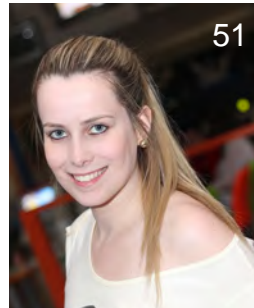
48



49



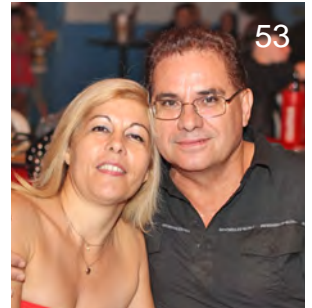
50



51



52



53

45- Bruno e Felipe, Pesqueiro Ellun, Tatuí; 46- Eduardo e Cintia, Rota 11, Tatuí; 47- Ana Laura, Sans Café, Tatuí; 48- Felipe e Roque, inauguração da Academia Sportzone, Tatuí; 49- Luiz Fernando e Carolina, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 50- Talita e Benedito, Festa de Batizado Maria Clara, Boituva; 51- Fernanda, Millennium Boliche, Tatuí; 52- Jessica, Capitão XV, Tatuí; 53- Neide e Sanciliato, Clube de Campo, Tatuí

SUA VISÃO ESTÁ DESFOCADA?

LENTE
PROGRESSIVAS

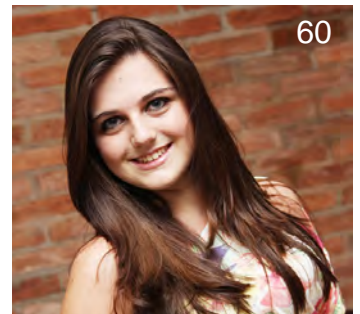
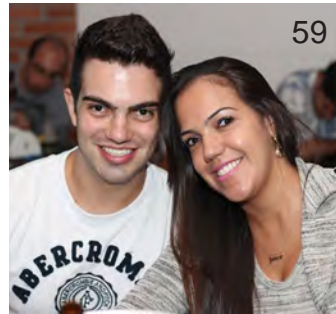
ZHETTA | SYTTO | PRATHER



- o Visão nítida
- o Ideal para qualquer distância
- o Menor campo de aberração
- o Maior campo de visão
- o Adaptação espontânea e garantida

Utilize as lentes multifocais que permitem uma visão mais nítida e com total adaptação espontânea para o seu conforto visual. Saiba mais com nossos consultores em uma das lojas Ótica Dez.



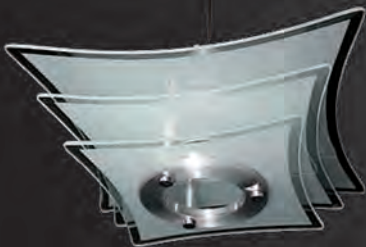


54- Ivan, Tatiana, Silmara e Henrique, Colinas Bar, Condomínio Colinas das Estrelas, Tatuí; 55- Lúcia e Soraya, Reinauguração da Cooperativa Sicoob Crediceripa, Tatuí; 56- Ana Beatriz e Bruno, Bar Hipica Centaurus, Tatuí; 57- Rita, Isabella, Celso e Leonardo, Festa à Fantasia, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 58- Leandro e Paulo, Pesqueiro Ellun, Tatuí; 59- Fernando e Gislaíne, Rota 11, Tatuí; 60- Camila, Sans Café, Tatuí



elmaluz

ARANDELAS . ABAJURES . EMBUTIDOS . PENDENTES . PLANFONS . QUADROS



PROMOÇÃO

Referência 112.

Todos os modelos exceto na cor preta.
R\$ 80,00 à vista ou até durar o estoque



PROMOÇÃO

Referência 173.

Plafon 2 lamp. redonda 28 cm.
R\$ 29,90 à vista ou até durar o estoque.



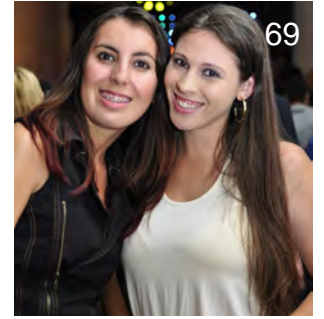
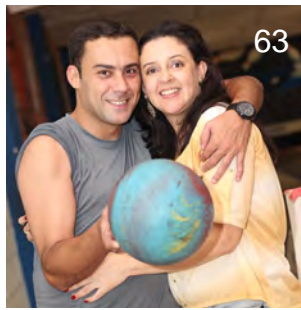
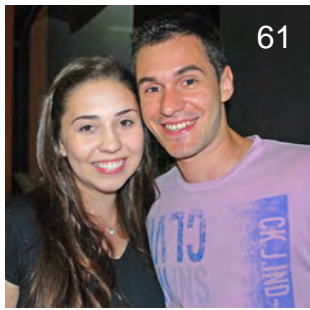
PROMOÇÃO

referência 502

Plafon 1 lamp
R\$39,90 à vista ou até durar o estoque.



RUA MANECO PEREIRA, 99 . CENTRO . TATUÍ . FONE: 15 3305-3506



61- Isabela e Bruno, inauguração da academia Sportzone, Tatuí; 62- Maiana e Ana Paula, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 63- Ricardo e Adriana, Millennium Boliche, Tatuí; 64- Sérgio e Joselma, Bar Hípica Centaurus, Tatuí; 65- Maria, Abud e Mara, Colinas Bar, Condomínio Colinas das Estrelas, Tatuí; 66- Aniversário Maria Eliza, Rota 11, Tatuí; 67- Manu e Zé Reynaldo, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 68- Orfeu e Cristina; Festa à Fantasia, Condomínio Colinas das Estrelas, Tatuí; 69- Thaís e Thaís, Pesqueiro Ellun, Tatuí



Drog@ria QUINZE

www.drogariaquinze.com.br

Medicamento - Perfumaria - Suplementos

SUPLEMENTOS
NÃO FAÇA FEIO NESSE VERÃO,
NÓS TEMOS A AJUDA QUE VOCÊ PRECISA.

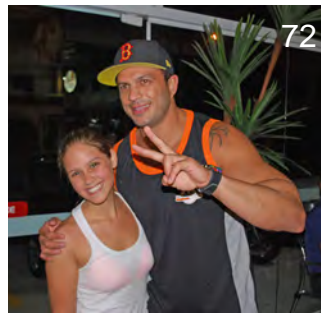




70



71



72



73



74



75



76

70- Marco e Laura, Rota 11, Tatuí; 71- Cássio e Silvia, Sans Café, Tatuí; 72- Ketryn e Bambam, Inauguração da academia Sportzone, Tatuí; 73- Adriano, Alexandre, Hiroshi, Alice, Tsuyoshi e Rosa, Bar Hípica Centauros, Tatuí; 74- Juliana, Jéssica e Ana Flávia, Capitão XV, Tatuí; 75- Joaquim, Ari, Eduardo, Mauricio, Angélica, Stella e Joelma, reinauguração da Cooperativa Sicoob Crediceripa, Tatuí; 76- Solange e Claudia, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí

www.coplaspel.com.br

COPLASPEL EMBALAGENS

Agradecemos clientes e colaboradores
pelo nossos **20 anos** de história



Rua Maneco Pereira, 200 - Tatuí - Tel.: (15) 3305-3939



77- Jeremias e Tafarel, Festa à Fantasia, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 78- Tais, Pesqueiro Ellun, Tatuí; 79- Murilo, Valéria, Denise, Guilherme e Elisa, Assembléia de Posse e Eleição do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 80- Fernando e Leonardo, Sans Café, Tatuí; 81- Anderson e Rafael, batizado da Maria Clara, Boituva; 82- Michele, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 83- Laís e Ana Claudia, Capitão XV, Tatuí; 84- Roger, Popó, Manu, Acassil e Marco, Feijoada do Realmatismo, Condomínio Colinas das Estrelas, Tatuí

oBoticário

GLAMOUR *nuit e*
exuberance



Elmec

Tatuí - Centro. 15. 3259.4912 • Quiosque Coop. 15. 3305.4590
Cesário Lange - 15. 3246.3292 • Iperó - 15. 3266.3627

Bacalhoadada

Se você acha que preparar uma Bacalhoadada é muito complicado, esqueça isso! Anote aí essa deliciosa receita que a nossa leitora, Maria Luiza Pozitel, de Tatuí nos enviou para celebrarmos a Sexta-feira Santa. É de dar água na boca! Se você estava em dúvida de como preparar a sua, agora já não terá mais, é prática e é uma delícia. Nós, da revista Hadar, provamos e aprovamos!

Ingredientes:

2 kg de batatas
6 tomates
4 dentes de alho
500 ml de azeite de Oliva
5 cebolas
4 pimentões; sendo: dois amarelos e dois vermelhos
1 kg de bacalhau, do porto, desfiado
Cheiro verde a gosto
200g de azeitonas pretas
2 copos de requeijão cremoso
200g de amêndoas fatiadas
Sal
Leite

Modo de preparo do bacalhau:

Deixar de molho (de um dia para outro) trocando a água no mínimo três vezes.

Modo de fazer:

Preparar o purê (como de costume). Coloque-o numa refratária e divida pela metade reservando a outra.

Em outro recipiente coloque o azeite e frite o alho, a cebola, o tomate e o bacalhau desfiado, acrescentando as azeitonas, o pimentão e todos os demais ingredientes.

Faça um refogado e após, coloque uma camada do purê, o refogado e a outra camada de purê. Depois de montado, acrescentar o requeijão em cima do purê, levando ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Servir com arroz branco, salpicado com amêndoas fatiadas, salada verde com palmito e alcaparras, acompanhado de um bom vinho, de preferência verde.

Dica: O arroz deve ser feito como de costume e colocar as amêndoas fatiadas junto para cozer. Agora é com você, caro leitor! Boa Páscoa e bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então faça como a Luíza, envie um e-mail para jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima!



Lanchonete & Pastelaria
TAMBELLI
O difícil vai ser resistir à tanta tentação

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

Melhor Sabor
Alimentos Congelados

A opção mais saborosa para sua quaresma!

- Bolinho de Bacalhau 350g (20 unidades)
- Bolinho de Camarão 410g (20 unidades)
- Peixe Grelhado ao Molho de Ervas 420g
- Camarão c/ Molho Rosê e Palmito 620g
- Casquinha de Siri 510g (9 unidades)
- Camarão, Moranga, Catupiry 520g
- Filé de Peixe a Parmegiana 750g
- Salmão com Alcaparra 380g
- Filé ao Molho Madeira 520g
- Camarão c/ Catupiry 620g
- Bobô de Camarão 620g
- Pirão de Badejo 520g
- Bacalhoadada 620g
- Moqueca 620g
- Paella 520g

DISK ENTREGA
Ariany: (15) 9652-0880
Renato: (15) 9676-3926

facebook.com/melhor.sabor.3



TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.



Tudo que a segurança de um verdadeiro profissional precisa.

EPI



Ligação reparadora



Adaptador



Suporte para mangueiras



Cortador de grama

TRAPP



Mangueiras hidráulicas em geral



Mangueiras



Ferramentas



Emec