



Revista

hadar

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 6 • EDIÇÃO 65 • ABRIL DE 2013



Índios

Respeito ao passado, garantia do futuro



Mal de Parkinson
Como respeitar e compreender
esse mal?

Aline Peres
Do teatro para o mundo

Lions Clube
Trabalhando em prol
da sociedade

Revista Hadar, todas as matérias estão mega boas... adooooo!!!

Ariana Silva Camargo

Li a revista de março... está ótima!

Adriana de Sá

Já li a edição de março e como sempre vocês arrasaram. Amoooo!

Roseli Alves

Adorei a edição!

Ana Beatriz Nunes Ribeiro

Quero parabenizar pelo sucesso da revista Hadar que vem conquistando muito o público de Tatuí e região pela forma e apresentação das matérias, as quais são bem diversificadas, trazendo temas como saúde, esporte, lazer, política, educação, entre outros, além de mostrar as novidades da região e múltiplas opções de entretenimento.

Além disso, a Hadar conta com uma equipe competente e ágil, pois, várias vezes que precisei de mais informações referentes a alguma matéria, tive respostas satisfatórias e rápidas. Enfim, PARABÉNS A TODA EQUIPE HADAR!

Laura Catini dos Santos Cruz

Bernadete, a matéria sobre o mirtilo é muito boa! Que bom que você, como sempre, publica tudo de bom! Essa fruta é muito poderosa mesmo, acho até que poderia continuar falando dela em outras edições.

João Batista Ferrarezzi

Quero aqui deixar os meus parabéns para toda a equipe Hadar! Vocês já superaram tudo e todos! Continuem assim. Coleciono cada uma delas.

Nivaldo Aventura

Gente, a revista Hadar é de grande importância para a nossa região! Amei a matéria sobre os prefeitos. Vou guardar para sempre... Obrigada, Hadar!

Meire Carriel

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2013

Abril

- | | |
|--|--|
| 01 - Dia da Mentira/ Dia do Tomate | 16 - Dia Nacional do Lions Clube/Dia Nacional da Voz |
| 02 - Dia Mundial do Livro Infante-Juvenil/ Dia Mundial da Conscientização do Autismo/Dia de São Francisco de Paula | 17 - Dia de Santo Aniceto/ Dia Nacional da Botânica/ Dia Mundial do Hemofílico |
| 03 - Dia de São Ricardo/Aniversário da cidade de Cerquilho | 18 - Dia Nacional do Livro Infantil |
| 04 - Dia do Parkinsoniano | 19 - Dia Nacional do Índio/ Dia do Exército Brasileiro/Dia de Santo Expedito |
| 05 - Dia de São Vicente Ferrer | 20 - Dia do Diplomata/ Dia do Disco |
| 06 - Dia da Bem-Aventurada Pierina Morosini | 21 - Dia do Metalúrgico/ Tiradentes |
| 07 - Dia do Corretor/ Dia do Médico Legista/Dia Mundial da Saúde/ Dia Nacional do Jornalista | 22 - Dia Nacional do Agente de Viagem/Dia da Aviação de Caça/ Dia da Comunidade Luso-Brasileira/Dia do Planeta Terra |
| 08 - Dia Mundial de Combate ao Câncer/ Dia da Natação | 23 - Dia Mundial do Escoteiro/ Dia de São Jorge |
| 09 - Dia Nacional do Aço | 24 - Dia do Penitenciário |
| 10 - Dia da Engenharia | 25 - Dia do Contador/ Dia Mundial da Malária |
| 11 - Dia da Escola de Samba | 26 - Dia do Engraxate/Dia do Goleiro |
| 12 - Dia do Médico Obstetra | 27 - Dia da Empregada Doméstica/Dia de Santa Zita |
| 13 - Dia do Jovem/Dia do Beijo/Dia do Office Boy | 28 - Dia da Educação/ Dia da Sogra/Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho |
| 14 - Dia das Américas | 29 - Dia de Santa Catarina de Sena/Dia do Crítico Teatral/Dia Nacional do Ferroviário |
| 15 - Dia Mundial do Desenhista/Dia Mundial da Conservação do Solo | 30 - Dia Internacional do Jazz |

Carta ao leitor

Prezado leitor, chegamos ao mês de abril. Já estamos no outono... As folhas secas já começam a cair... É tempo de deixarmos as "folhas secas" caírem para que haja uma renovação em nosso ser.

Precisamos renovar nosso comportamento, encarar os fatos com um novo olhar, mais compreensivo e menos julgador, procurar vivenciar o problema do outro, e não simplesmente achar que ele está exagerando, que os problemas dele não são tão grandes assim, é preciso mudar...

Há pessoas que não gostam de mudanças, mas elas são necessárias, não podemos nos acomodar com algumas situações, principalmente se elas nos incomodam, devemos tomar atitudes.

E é importante reagir. Encarar novos desafios com alegria só depende de quem os está enfrentando, é preciso ter coragem, paciência e muita determinação para colocar em prática as novas medidas, é um processo de superação diária, precisamos ser como a águia, conforme envelhece fica com seu bico gasto, e para não morrer, bate o bico diversas vezes contra a rocha, até que o bico velho caia e dê espaço para um novinho em folha surgir. É assim que temos de viver, não podemos nos entregar às situações que parecem impossíveis, devemos ser como ela, que não teme a dor da mudança, pois sabe que é um mal necessário.

Abril também é o mês do Descobrimento do Brasil, do Dia de Tiradentes, da Sogra, e de muitas outras datas que devem ser lembradas por todos, mas uma que é de grande importância é o Dia do Índio, pois cada um de nós tem um pouquinho de índio dentro de si. E para comemorar essa data, a revista Hadar preparou para você uma matéria de capa que conta tudo sobre eles, não deixe ler, com certeza você vai amar!

Ainda nesta edição, você irá ler uma entrevista com a médica dermatologista, Célia Aparecida Rodrigues Pires, de Tatuí, que nos dá as dicas necessárias para prevenir as estrias, esse mal que assola a vida das mulheres e dos homens também, não perca!

Sem falar do nosso Realize-se que está mais que especial, nossos idealizadores, colaboradores, parceiros e a própria realizada, arrasaram! Valeu...

E a nossa região está em festa, a cidade de Cerquilha completa mais um ano de vida, parabéns a todos os cerquilhenses.

Com a missão de informar e conscientizar, em relação aos assuntos do meio ambiente, nesta edição também vamos falar sobre o lixo, como podemos lidar com ele sem fazer mal à natureza. Preservar o meio ambiente é um dever de todos!

É isso aí, caro leitor, mais uma edição recheada de informação, entretenimento e saber. A Hadar é feita com muito amor, carinho, profissionalismo, comprometimento e, acima de tudo, ética, especialmente para você. Não deixe de ler todas as nossas reportagens, envie sugestões, dê a sua opinião sobre o conteúdo, participe e interaja conosco. O nosso trabalho é feito junto com você!

QUALIDADE DE VIDA	MODA
Neuroeducação: A tecnologia de ponta no campo da inteligência humana. 46	Patrícia Bonaldi: A estilista que tem a sofisticação na medida certa. 18
AUTOS&CIA	CULTURA
Pneu: A escolha certa para a segurança do seu veículo. 67	Descobrimento e Inconfidência: A história que mudou em abril. 50
	UNIVERSO TEEN
	Chorão: O dia em que o Brasil chorou. 62

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 Cassemiro 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 Pettineli, Davison Pinheiro, Luis Carlos Magaldi, Maria do Carmo M. Ramos, Isabel Miranda, Ivan Maia, Josué Mota, Patrícia Mariah e Aline Fernanda Simões.

Agradecimentos
Flávio Medeiros e José Roberto Medeiros

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilha, 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

No dia 25 de março, a cidade de Tietê recebeu a presença do Diretor do Museu da Língua Portuguesa, Antônio Carlos de Moraes Sartini, para ministrar a palestra "Museus e Comunidade: Um caminho de mão dupla".

Aconteceu, em Cerquillo, no dia 24 de março, o 2º Raid de Antigos, evento do Antigomobilismo Clube de Tatuí. Os veículos antigos permaneceram no Teatro Municipal de Cerquillo por duas horas, para exibição ao público.

Aconteceu, no dia 1º de abril, em Tatuí, na Associação Comercial e Empresarial (ACE) a cerimônia de posse da nova diretoria, tendo como presidenta a senhora Lucia Bonini Favorito.

Em Tietê, nos dias 30 e 31 de março, aconteceu, no Estádio José Ferreira Alves, a 8ª edição da Paixão de Cristo, o espetáculo contou com novidades em 2013.

Em Tatuí, o Ópera Mix realizou, no dia 13 de março, o evento "Novas Sensações", com a degustação de novos pratos preparados pelo Cheff Luís Rosa. A degustação aconteceu para marcar uma nova era do Ópera Mix.

O Conservatório de Tatuí promoveu, no dia 24 de março, a solenidade de formatura no Teatro Procópio Ferreira.

No dia 16 de março, foi realizada a campanha para cadastro de doadores de medula óssea no posto médico central da cidade de Tietê, onde foram cadastradas mais de 300 pessoas.

Em Tatuí, no dia 7 de abril, na Praça da Matriz aconteceu o campeonato de Xadrez.

vai ter

Em Cerquillo, no dia 21 de maio, às 19 horas, na recepção do Teatro Municipal, será inaugurado "Mãos Cerquillenses", na abertura do Encontro Internacional de Editores Independentes (XXVI Edita Brasil). Informações: (15) 3384-2634

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 Avenida Professor Francisco Válio, 428, Centro, de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h. Informações: (15) 3271-1669.

Acontece, no SESI da cidade de Votorantim, no dia 13 de

abril, o evento voltado para a construção civil, Construser, com o tema "A Construção Semeia o Belo do Ser Humano", que tem como objetivo sensibilizar o público para que descubra o belo em si mesmo e, como consequência, aumente a autoestima. Informações: (15) 3224 -23 69/9758 2297.

Em Cerquillo, devido ao aniversário da cidade, o Teatro Municipal terá várias atrações gratuitas no período de 3 a 28 de abril. Informações: (15) 3384-9111.

Acontece no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí: no dia 13, às 20h30, Grupo de Teatro Jovem do Conservatório de Tatuí; dia 14, às 19h30, Espetáculo Teatral "Por que os Homens Mentem?"; no período de 15 a 20 de abril, às 9h, 11h, 14h, 16h, 18h, e 19h, 1ª Semana de Música de Câmara e Prática de Conjunto; dia 23, às 19h, Recital de Flauta Transversal; dia 23, às 20h30, Grupo de Choro do Conservatório de Tatuí apresenta "Ernesto Nazareth e Pianistas do Choro" - Dia Nacional do Choro; dia 24, às 20h30, Recital "Richard Hundley Delights Through the Decades"; dia 25, às 19h, Série Jovens Solistas e às 20h30, Big Band do Conservatório de Tatuí; dia 26, às 19h, Recital de Flauta Transversal e às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 27, às 20h30, Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí, Espetáculo: "Como Fazer Teatro em 5 Lições"; dia 30, às 19h, Recital de Flauta Transversal. Informações: (15) 3205-8444.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o Bazar vende roupas e calçados usados, móveis, utensílios, itens em geral que são recebidos em forma

de doação. Informações: (15) 3251-4168.

Acontece, no Anhembi, em São Paulo, no período de 16 a 18 de abril, a Feira Interdidática que disponibiliza oferta de produtos e tecnologias educacionais de empresas nacionais e internacionais para todo o mercado da educação, favorecendo o uso da tecnologia por um Ensino de Qualidade. O evento também promove o Fórum Internacional Educacional Interdidática, no qual serão discutidos novas tendências e rumos deste mercado no Brasil e no mundo.

Ainda no Anhembi, no período de 16 a 20 de abril, acontece a AUTOMECA (Feira Internacional de Autopeças, Equipamentos e Serviços), ela é o ponto de encontro do setor de reposição, líder da América Latina. O mercado de reposição automotiva apresenta na AUTOMECA inovações e soluções nas áreas de peças e sistemas, acessórios e tuning, reparação e manutenção, TI e gestão. O salão do Anhembi fica na Avenida Olavo Fontoura, 1209, Santana, São Paulo.

A 44ª ExpoAgro de Itapetininga acontece no período de 19 a 28 de abril, na Avenida João Olímpio de Oliveira, 10, Vila Assens. Informações: (15) 3272-2251.

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



www.caetanogold.com



Venha conhecer nosso showroom e conferir produtos que irão agregar estilo, sofisticação e praticidade à sua obra, sempre com preços incríveis e produtos a pronta entrega.



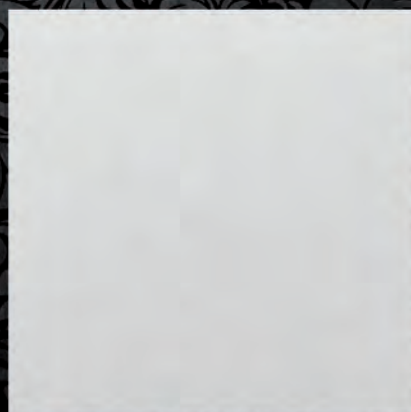
*Super promoção de porcelanatos e revestimentos Portinari
Promoção válida para o mês de Abril de 2013 ou enquanto durarem nossos estoques.*



*Porcelanato
60x60
Crema Valencia Pol.*



*Revestimento
29.1x58.4
White Plain Lux*



*Porcelanato
60x60
Malibú Wh Bold*



*Revestimento
29.1x58.4
White Plain Matte*

REQUINTE E SOFISTICAÇÃO TÊM NOME! CAETANO GOLD

Rua Onze de Agosto, 893 centro - Tatuí

Fone: (15) 3205-9292 ou contato@caetanogold.com



twitter

Voo alto

A rede social que em pouco tempo alcançou o mundo

Uma rede social que parece ter surgido há pouco tempo, já completa seus sete anos de existência. O Twitter, uma das inúmeras novidades do mundo infinito das redes sociais, completou, no mês passado, mais um ano de vida, chegando a superar as expectativas daqueles que não acreditavam que daria tão certo essa forma inovadora de comunicação.

Com uma mecânica de expressão simplificada e resumida, os usuários que se tornaram adeptos a essa rede social têm em mãos uma ferramenta para transmitir informações em apenas 140 caracteres.

Contatar pessoas, organizações, empresas, artistas famosos entre outros se trata de um dos principais atrativos dessa rede social.

Esse serviço é gratuito, não requer convite e permite que o usuário tenha acesso aos conteúdos publicados pelos seguidores que escolheu e vice-versa.

Mas, além dos caracteres resumidos, que no início dificultavam a vida dos que o utilizavam, uma vez que as pessoas tiveram que condicionar o hábito de transmitir informações em um curto espaço de texto, essa rede passou a disponibilizar recursos de imagens, vídeo e diversas outras ferramentas que ampliam o leque de comunicação entre os internautas.

Também chamado de microblogging, foi fundado em 2006, por Jack Dorsey, com o intuito inicial de ser apenas uma ferramenta onde as pessoas criavam pequenas

notas sobre seu dia, podendo ficar a par do cotidiano dos amigos, por exemplo. Mas, o tempo o tornou uma ferramenta com credibilidade e sinônimo de rapidez de informação. Os grandes meios de comunicação passaram a “twittar” suas notícias mais quentes em busca de demonstrar rapidez na troca de informação.

O que começou com pequenas pretensões, tornou-se, hoje, uma das redes sociais mais bem avaliadas financeiramente no mundo, e considerada responsável pela difusão da linguagem utilizada na internet nos dias atuais. O passarinho azul símbolo da rede se chama Larry, em homenagem ao lendário jogador de basquete Larry Bird, do Boston Celtics, dos Estados Unidos.

BRITO SAT

britosatantenas@uol.com.br

Rua XV de Novembro, 634, Centro, Tatuí-SP
Tel.: (15) 3259-7683

Av. Prof. Francisco Válio, 1.130, Centro, Itapetininga-SP
Tel.: (15) 3275-2805 / 3274-1564

REDE AUTORIZADA
SKY
HDTV É ISSO



JCS Informática

A melhor solução de TI para sua empresa

- SERVICE DESK
- Vendas de peças para servidores
Desktop e Notebook Dell
- Locação de computadores
- Extensão de garantia de serviços DELL
- Gerenciamento & Execução de projetos windows
- Instalação e configuração Firewall e programa Proxy



www.jcsinformatica.com / e-mail: comercial@jcsinformatica.com
Tel: (15) 3259-1639 / (15) 9698-9311 / (11) 98586-2803
Praça Paulo Setubal, 68, Sala 02, Centro, Tatuí-SP

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



É a **Comendador**



Temos cerveja Brahma e Skol de 300ml, garrafa retornável.

Compre sua cerveja gelada com facilidade sem qualquer fila.

Divirta-se e, se beber, não dirija.

Preço competitivo
Temos vasilhame
Temos caixa cervejeira

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 & Ducha 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 & Ducha para Autos



Comendador



Casa do Pão de Queijo





100 dias de governo. E tudo isso é só o começo.

Tatuí vem superando a enorme dívida com muita determinação e paciência. Recuperamos nossas máquinas, inauguramos duas creches e fizemos um Carnaval pra lá de animado. Ampliamos postos de saúde em cinco bairros, reequipamos a Guarda, conseguimos mais homens e carros para a PM. Abrimos guerra contra os buracos e garantimos a vinda da escola do Senai, agora de verdade.



Capital da Música
Cidade Fernura



PREFEITURA DE TATUÍ
No ritmo do futuro

Cuidando bem do melhor amigo do homem

Acessórios que promovem maior bem-estar para o cão.



Cuidar do animal de estimação é algo que sempre exige atenção especial. Levar o pet para passear, tosar de forma regular, consultar com regularidade o veterinário e estar sempre atento ao que ele pode querer transmitir de informação é importante para a saúde e o bem-estar do bichinho, para que assim, ele de fato leve uma vida feliz e saudável.

Um assunto que também entra no quesito cuidado, quando se trata dos cães, é o tempo e dedicação para brincar com eles, principalmente quando

são filhotes. Esses animais, na maioria das vezes, possuem muita energia para gastar com brincadeiras e jogos, há uma infinidade de produtos no mercado totalmente direcionados a eles.

Os brinquedos como bolinhas, ossos e discos ganharam, nos dias de hoje, formatos e funções especiais. Com o intuito de unir a prática de exercício ao desenvolvimento do intelecto canino, há inúmeros jogos que podem ser encontrados nos pets shops, e além de gastar parte da energia do animal, as brincadeiras auxiliam e melhoram o comportamento do cão.

Acessórios para treinamentos estão cada vez mais presentes nesse mercado. Eles auxiliam no comportamento e adestramento dos cães. Naquele momento em que você não sabe mais o que fazer para amenizar atitudes desobedientes e rebeldes do bichinho, há produtos e ma-

nuais especializados, fundamentais para melhorar a convivência entre o animal e família.

Escolher a melhor coleira para conduzir o cão na hora de sair passear se trata de outra dica fundamental. Analisar fatores como o tamanho e a força do animal na hora de escolher a guia correta pode fazer toda a diferença. Da mesma forma, ao utilizar o carro, os acessórios de transporte são essenciais para a segurança do pet durante viagens ou mesmo em trajetos mais curtos. Além do cinto de segurança, as casinhas que encaixam no banco do carro oferecem maior conforto para o cão, em todos os momentos.



Amor Exigente

Um trabalho com começo, meio e sem fim

Um programa de prevenção e recuperação, que ajuda jovens quimicamente dependentes e também famílias ou casais que enfrentam problemas diversos.

Com o lema "Eu o amo, mas não aceito o que você está fazendo de errado" e baseado em doze princípios, o Amor Exigente foi fundado nos Estados Unidos, por David e Phyllis York, trazido pelo padre Harold Joseph Rahm ao Brasil. Chegou também a Tatuí, há quinze anos, através do médico pediatra José Francisco de Almeida.

Desde então, o programa vem realizando mudanças e melhorias na vida de muitas pessoas, tanto de Tatuí, como de outras cidades da região.

"Somos um grupo de autoajuda, que trabalha com doze princípios, que norteiam o comportamento dos indivíduos, fazendo mudanças na vida deles. Primeiramente iremos trabalhar o comportamento, atendendo familiares que têm filhos, pais ou algum integrante que tenha problema com dependência química, alcoólica ou comportamental", afirma a voluntária Ivani de Almeida Rodrigues.

Entre os princípios, estão: raízes culturais, os pais também são gente, recursos limitados, pais e filhos não são iguais, culpa, comportamento, tomada de atitude, crise, grupo de apoio, cooperação, exigência na disciplina e amor. Há seis princípios teóricos e seis práticos, que são estudados mensalmente, sendo um a cada mês.

Juracy Alves de Paiva esclarece que os voluntários fazem cursos preparatórios para a condução do grupo durante as reuniões, porém, a motivação em si vai crescendo junto com a frequência de cada pessoa. "É uma troca de experiência."

Em Tatuí, há 13 voluntários que trabalham com um grupo de pais e adictos (pessoas que têm problemas com vícios em recuperação) e também com o Amor Exigentinho, que segundo Ivani, usa os mesmos princípios do Amor Exigente, porém, é mais focado na prevenção. Ela explica que o Exigentinho é dirigido de uma maneira lúdica, simples, para combater as drogas, começando desde

a fase infantil.

Em um espaço cedido pela igreja Nossa Senhora das Graças, no bairro Doutor Laurindo, nas reuniões semanais, que acontecem toda segunda-feira, no Centro Catequético, pais, filhos e familiares dividem, aprendem e trocam experiências entre si.

Sem vínculos com qualquer religião, o Amor Exigente não conta com o auxílio de psicólogos, médicos ou profissionais da área da saúde para transmitir ensinamentos, mas sim de pessoas disponíveis a ouvir. "O Amor Exigente tem grande importância na sociedade atual, onde há a banalização dos



AMOR EXIGENTE

valores, do respeito, então, é como uma luz no fim do túnel, com o intuito de ajudar a preservar pequenos gestos que fazem bem e são valorosos", esclarece Lilian Aparecida Fonseca Ribeiro.

"Chegamos aqui por causa de um filho com problema de drogas, conseguimos amenizar muito a situação e, atualmente, usamos os princípios do Amor Exigente em nosso cotidiano, pois é possível notar que eles praticamente norteiam a humanidade que jamais pode ser esquecida", afirma Juracy.

O voluntário conta que, a partir do momento que alguém chega, deixa de ser par-

tecipante, mas integrante, como se fosse uma engrenagem, onde um precisa do outro, então, não há individualismo. "Toda reunião há um testemunho de cada pessoa e também dos voluntários, que aprendem muito mais do que ensinam".

Para ele, a grande barreira que ainda existe, principalmente na prevenção, é a falta de diálogo e o único meio de combater de fato a droga, é através dos relatos de superação. "Muitas vezes o indivíduo tem medo de ser recriminado, mas acaba esquecendo que a sociedade é formada por nós, ou seja, não adianta passar a culpa para a sociedade", afirma Juracy.

Em média, 70 pessoas participam semanalmente das reuniões do Amor Exigente. Uns passam e vão embora, mas a outra grande parte dos participantes chega para ficar, pois através deste programa, puderam abrir sua visão para diversos aspectos da vida.

"Achei que fosse mudar meu filho, mas quando vi que eu precisava de mudanças e fortalecimento, daí comecei a conduzir minha família, a impor limites", relata Maria Aparecida Messias Paiva, casada com Juracy e que, juntos, puderam compartilhar as melhoras do filho.

"Hoje meu filho é casado, melhorou e por isso tendemos a relaxar, porém, com a droga não se deve descuidar, pois a recaída também faz parte do tratamento e recuperação de um dependente químico. Infelizmente, não há cura para esta doença, mas sim tratamento, que é ter o apoio da família e crer em Deus", conta Juracy.

O Amor Exigente é uma terapia gratuita e que deve ser levada para a vida inteira. "Mas o apoio não é passar a mão na cabeça ou facilitar algo, mas fazer com que haja a mudança de comportamento, ou seja, levar o nosso lema a sério", conta Ivani.

"Mãe, se não fosse o seu amor com exigência, eu teria recaído novamente". Estas são as palavras do filho de Márcia Regina Cândido de Arruda, que frequente há certo tempo as reuniões do Amor Exigente (AE)."

Reuniões: Todas as Segundas - Feiras.

Horário: das 20h às 22h.

Local: Centro Catequético da Igreja de N. S. das Graças, Praça Moacir Mota, 50 - Vila Dr. Laurindo - Tatuí/SP

Esteroides Anabolizantes

Os perigos que o uso desta droga pode trazer

É cada vez mais crescente e precoce a busca por um corpo considerado ideal, definido e coberto por músculos. Isso porque, há muito tempo, ser exageradamente magro ou ter algumas gordurinhas indesejáveis já não são os padrões que homens e mulheres almejam.

No entanto, essa procura acabou se tornando obrigatória e para alcançar esse resultado, os investimentos em anabolizantes esteroides são cada vez mais frequentes. Essas drogas originam-se do hormônio testosterona, responsáveis principalmente por causar a hipertrofia muscular.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), esses hormônios possuem usos clínicos e podem, ocasionalmente, ser prescritos sob orientação médica, com o intuito de repor o hormônio deficiente em alguns homens e para ajudar pacientes aidéticos a recuperar peso. Porém, em razão deste aumento da massa muscular que ele causa, são usados por atletas para aprimorar a performance física.

Segundo o professor de educação física e pós-graduado em Personal Trainer e Musculação, Luiz Fernando Vieira (CREF: 082208-G/SP), os principais problemas causados pelo uso dos anabolizantes esteroides são os inúmeros efeitos colaterais encontrados em indivíduos que fazem o uso da droga, como calvície e acne, que muitas vezes são ignorados pelos usuários, por serem reversíveis.

“Também há efeitos como doenças no fígado (hepatotoxicidade), câncer na próstata e tumores, que não há como ignorar, pois são irreversíveis e podem levar à morte”, afirma Vieira.

Atualmente, a facilidade com que os anabolizantes esteroides são encontrados, colabora negativamente para seu uso exagerado, pois eles podem ser administrados através de pílulas, cremes, tabletes,



patches, gotas sublinguais e injetáveis. Mas, vale lembrar o alerta que a SBEM faz: “Este uso estético não é médico, completamente inadequado e ilegal. Algumas pessoas chegam a utilizar anabolizantes esteroides de uso veterinário”.

Para Luiz Fernando, a vaidade e a vontade de aumentar os músculos rapidamente são alguns dos principais motivos que levam à procura e uso dos esteroides, sem orientação médica.

A preocupação em obter um corpo escultural, acaba deixando de lado os efeitos colaterais que o uso dos esteroides pode trazer, envolvendo aspectos físicos e psicológicos (principalmente depressão), além de estar propensos à infecção pelo HIV e hepatite, caso os usuários compartilhem as agulhas no momento da aplicação.

Em todo caso, Luiz Fernando Vieira explica que é possível obter um corpo saudável e com músculos, sem o uso dos esteroides anabolizantes, se o praticante de musculação levar uma vida regrada, com boa alimentação e praticar exercícios regularmente, sempre com a orientação de um profissional qualificado.

“Poderíamos ficar o dia todo falando sobre os benefícios que a atividade física oferece, mas vou citar alguns deles como: o aumento da massa muscular, aceleração metabólica, aumento da força, melhora na condição cardíaca e ansiedade, emagrecimento, aumento da liberação hormonal, além de evitar o aparecimento de alguns tipos de câncer”, finaliza o profissional.



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



Engenharia

Uma profissão, inúmeras possibilidades.

Abril possui diversas datas comemorativas especiais. E, uma delas está relacionada a uma das profissões que se encontra em um momento de grande crescimento em todo o país: a engenharia. No dia 10 desse mês se comemora o dia da engenharia, essa ciência é definida por se tratar da aplicação de conhecimentos matemáticos, científicos e técnicos no desenvolvimento e aperfeiçoamento de produtos, ou no uso técnico industrial.

Essa profissão milenar surgiu desde a antiguidade, no contexto de que o ser humano

começava a desenvolver invenções importantes como a roda, a alavanca, entre outras ferramentas que já possuíam os princípios básicos da engenharia. A própria palavra “engenharia” ou “engenheiro” tem origem na palavra engenho, que fazia referência a um maquinário da época, mas, “engenho” deriva do latim ingenium, que significa gênio, ou seja, uma pessoa que possui qualidades intelectuais naturais, relacionado à inteligência.

Hoje, dividida entre os mais diversos segmentos, a engenharia é uma das profissões mais amplas, que abrange um imenso leque

de opções para os mais diferentes gostos e aptidões. No Brasil, atualmente, a construção civil tem impulsionado o surgimento de vagas no setor da engenharia civil e da arquitetura. O momento em que o país vive tem gerado inúmeros empregos e profissionais para atuar nesse setor.

Bruna Leme, engenheira civil formada pela Unesp, conta que, no caso da engenharia civil, a atuação do engenheiro dentro de um projeto de construção é muito ampla. “Começa com a concepção da obra, depois vem a etapa de projetos e planejamento e, por fim, durante execução da obra todo o trabalho de gestão e gerenciamento” complementa.

Relacionar o crescimento econômico impulsionado pela engenharia à busca por propostas que respeitem o meio ambiente se apresenta como o novo desafio dos projetos da atualidade. “Vejo a engenharia civil como a principal força motriz para a realização de projetos sustentáveis”, afirma a engenheira especialista em construção sustentável. E ainda completa: “como o próprio nome diz, engenharia civil é a engenharia das civilizações, sendo assim, ela atua justamente na formação de civilizações. E, diante do cenário ambiental atual, nossa civilização não tem outra escolha a não ser começar a desenvolver projetos que se integrem mais com o meio ambiente”.

Como qualificação fundamental para a atuação de um profissional na área da engenharia, Bruna aponta: “saber detectar e corrigir problemas, encontrando soluções práticas e viáveis para a execução de um projeto ou até mesmo para a gestão de uma equipe, além de saber ouvir e ser rápido nas tomadas de decisões também”. A profissional esclarece, inclusive, o fato de que é perfeitamente possível respeitar as questões ambientais, desde que elas sejam consideradas desde a concepção do projeto até a destinação dos resíduos gerados pela execução do mesmo.



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






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

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

Numerologia Empresarial

Quando a pessoa vai abrir uma empresa a Numerologia pode ajudar na escolha da razão social, do nome fantasia, determina as datas adequadas para entrada na junta comercial, pode apoiar na escolha da logomarca indicando, inclusive, as cores, pode auxiliar nos lançamentos de campanhas, slogans, na escolha de preços, na compatibilidade entre os sócios, entre outros. Convém lembrar que a marca é tão importante quanto a razão social. Aconselho, sempre, que na escolha da marca se pense em qualidades da empresa que devem ser agregadas à sua imagem.

Exemplificando: uma empresa de engenharia deve trazer a ideia de algo estável, sólido, firme. Então, é importante buscar palavras que tragam na sua correspondência numerológica essa noção de estrutura, solidez, segurança, e considero fundamental que os sócios gostem do nome “batizado”.

Quando uma empresa já existe, eu aconselho que seja feito o mapa numerológico de todos os envolvidos, onde são analisadas as características de cada um e a compatibilidade entre os sócios. É indiscutível que um dos principais fatores de sucesso de uma equipe organizacional é o bom relacionamento entre seus participantes. O uso da Numerologia, por sua vez, tanto pode ser feito preventivamente, quanto na busca de soluções de conflitos, harmonizando os sócios. É feita uma análise criteriosa das características de cada um, permitindo que se vislumbrem as condições de atuarem em conjunto ou separadamente. É importante ressaltar e identificar as áreas de compatibilidade e as de complementaridade, para dar ciência a cada sócio sobre em que aspectos eles precisam se esforçar mais para se adequarem um ao outro e em que pontos eles, juntos, são mais fortes. Com isso, são apontadas as recomendações para

que eles possam reconstruir um relacionamento equilibrado tão necessário ao sucesso de uma empresa.

A Numerologia pode ser uma ferramenta a mais de auxílio no momento da escolha dos pretendentes a um cargo. Numerologia, sendo um recurso de autoconhecimento e de conhecimento do outro, nos ajuda a compreender melhor como uma pessoa funciona internamente, se é mais prática e eficiente ou mais criativa e flexível, etc. A Numerologia indica tendências diversas de uma mesma pessoa, que podem ser utilizadas umas em maior intensidade, outras em menor, dependendo do livre arbítrio de cada um. Assim, não podemos traçar mapas rígidos, mas delinear tendências. Somadas a essas tendências, o empregador pode usar outros métodos de análises práticas de capacidades específicas e a própria empatia com o funcionário.

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



NANCI
Festas

Salão para eventos - Brinquedos Infláveis
Som e Iluminação - Serviço de Buffet

(15) 3305-5275 / 3259-1024 / 9796-6325
Rua Pref. Assunção Ribeiro, 91 - Centro - Tatuí/SP
nancifesta@ymail.com



LIG CHOPP **CHOPP GERMÂNIA**

ADEGA LIG CHOPP TATUÍ
Distribuidora Chopp Germânia

Casamento, Aniversários
Salão para Festas

Chopp, Gelo,
Carvão, Cerveja, Vinho
Refrigerantes
Toalhas e Jogos de Mesas

15 3305.5275 / 3259.1024 / 9796.6325
Rua Brigadeiro Jordão, 87, Centro, Tatuí-SP



Cerquilha faz aniversário

Conheça um pouco mais sobre a cidade das Rosas e sua história

No mês de abril, uma importante cidade da nossa região comemora mais um ano de vida. Cerquilha, conhecida como “cidade das rosas”, foi fundada oficialmente no dia 3 de abril de 1948, e neste ano de 2013 completa 65 anos de história oficial. Mas, o município localizado a 143 quilômetros da capital do estado teve

sua origem em meados de 1800.

Localizada na região de Sorocaba, considerada o principal centro de passagem de tropeiros na época, Cerquilha também fez parte dos municípios que nasceram a partir dessa forma de colonização. Daí se origina, inclusive, o nome do local, pois lá havia um cercado de pau-a-pique usado como pausa

para os tropeiros que passavam por ali.

Inicialmente, Cerquilha pertencia a Tietê, que na época ainda era chamada de Vila de Pirapora. A construção da companhia ferroviária Sorocabana agitou a região, e a localidade ganhou uma pequena estação e uma ponte que ligava Cerquilha e Laranjal. Este último evento foi inaugurado pelo então imperador Dom Pedro II, que marcou o acontecimento passando pelo local.

Após esse fato, o número de fazendeiros que se mudou para o vilarejo foi aumentando cada vez mais. Ao mesmo tempo, a chegada do café à economia do país e, sobretudo, ao estado de São Paulo motivou mais gente a habitar a região que se apresentava propícia para o cultivo desse produto.

Em 1914, o município passou a ser chamado de Vila da Freguesia de São José do Cerquilha, e em 1915 foi elevado a distrito de Tietê. Passados alguns anos, em 1948, os moradores, que já eram muitos, fizeram uma campanha para que a cidade se emancipasse. Hoje, Cerquilha possui uma população semelhante à de municípios como Tietê, e representa um importante polo industrial têxtil na região.

15

Estamos chegando...
Com 13 anos de experiência na bagagem e o que há de mais avançado e inovador em Estética e Saúde!

Atividade
Studio do Bem Estar, Saúde e Estética



Agora em Tatuí o mais completo
Studio de Estética e Saúde da região.
Um presente para você!

Parar faz parte da vida

*E a vida é um dom
maravilhoso para ser desperdiçado*

Estou escrevendo com o pulso esquerdo fraturado, “catando milho” com a mão direita. Por quê? Porque não soube respeitar os ritmos da vida.

Há algum tempo, minha esposa Claudia vinha me alertando sobre a necessidade de eu parar um pouco, “dar um tempo” no ritmo de vida muito acelerado que tenho levado, principalmente no âmbito profissional. Mas, nunca dá para diminuir, as exigências são muitas, as metas e as cobranças também... e o desgaste físico, mental e emocional foi se acumulando.

Isso acontece com todos nós. Cada vez mais cansados e mais envolvidos na correria, os dias vão simplesmente passando e não mudamos nada, não tomamos nenhuma atitude para nos proporcionarmos uma parada, um tempo para um justo e merecido refazimento pessoal que, inclusive, nos fará render muito mais em nossas atividades. Até que a vida, encarregada de nos proteger (principalmente de nós mesmos), toma suas atitudes.

Caí do alto de uma escada, fraturei o punho e fui obrigado a parar.

Será que precisava ter sido assim? Por que não tive a sabedoria de me colocar no ritmo natural do Universo – às vezes, lento, às vezes, rápido – e deixar que as coisas acontecessem de modo mais natural, menos agressivo a mim mesmo?

Ou, mais ainda: do que a vida me livrou ao forçar uma parada em minha rotina, com um pequeno acidente que, apesar de não ser grave, restringiu meus movimentos?

Algumas respostas não teremos, mas sabemos que o acaso não existe. O Universo não joga dados.

Se paramos é porque nossa felicidade, nossa alegria, nosso encontro conosco mesmos, nossa sanidade e nossas necessidades exigiam. E todos nós vemos, constantemente, pessoas ao nosso redor sendo forçadas a parar e refletir sobre sua existência e seus valores, através de pausas causadas por doenças muito graves, acidentes sérios e tantos outros fatores mais. E, algo sempre observei: nunca vi ninguém que, numa das situações mencionadas, tenha continuado a dar o mesmo destino à vida. Todas mudaram, e a grande maioria começou a ter mais carinho com as pessoas ao redor, a olhar com muito mais interesse o (a) companheiro (a) de vida, a amar muito mais a família e os amigos. Todas começaram a dar valor a coisas muito simples e muito preciosas, como o nascer diário do sol, a beleza da natureza, o delicioso cheiro do ar após uma boa chuva.

Sabedoria e disciplina são muito importantes. Podemos, sim, aprender com os erros dos outros – a vida nos envia mensagens de alerta a todo momento. Se percebemos que devemos parar, vamos ter a força necessária (sim, é preciso muita energia para tomar essa atitude) para dar uma pausa e disciplina para nos contermos.

Violência não resolve nada, e a pior agressão é a que fazemos a nós mesmos; precisamos nos respeitar.

Parar faz parte da vida – e a vida é um dom muito maravilhoso para ser desperdiçado. A todos, paz, sabedoria e saúde!





cada ano do
MODA



**Conheça o trabalho de Patrícia Bonaldi,
que está representando a moda brasileira
no mundo**

Luxo com estilo

A alta costura exige requinte e sofisticação na medida certa. Mas, quando se trata de roupas glamorosas para ocasiões especiais como festas de casamentos, formaturas, entre outras, os detalhes no tecido, os adereços, as cores, o brilho e tudo mais que der um charme especial ao visual deve ser agregado à roupa na medida certa.

Patrícia Bonaldi, estilista brasileira especializada na confecção de roupas de luxo, está brilhando no cenário nacional e internacional da moda. A mineira de Uberlândia começou com uma pequena loja para vestidos de casamentos e eventos e hoje já possui 140 espalhadas pelo Brasil e outras 50 em países como França, Estados Unidos, Espanha, Emirados Árabes e Rússia.

O trabalho desenvolvido pela estilista combina tecidos de qualidade com detalhes luminosos, bordados e sofisticação na medida certa. As roupas feitas por ela possuem destaques nos ornamentos, feitos com pérolas, rendas, paetês feitos à mão, em tecidos finos.

Patrícia criou em seu ateliê, em Uberlândia, uma escola de bordadeiras que hoje possui 105 pessoas que são capacitadas para aprender e aprimorar a tradição mineira que são os bordados feitos à mão, dando um toque ainda mais especial às peças, que são feitas com carinho e dedicação uma a uma.

A inspiração para criar suas coleções, segundo aponta em seu site, vem das viagens que realiza, tanto em território nacional quanto no exterior. Ela lançou também no mercado recentemente outra linha para suas criações. A Pat Bo é uma marca nova, com peças mais casuais para o perfil jovem e fashion, com o intuito de vestir a mulher moderna de hoje.

Estando há apenas dez anos no mercado da moda, tempo pequeno quando comparado a outros nomes, a estilista já conseguiu consolidar sua marca e seu nome no setor. As peças de Patrícia são esperadas pelas mulheres, pois unem preços acessíveis à sofisticação e qualidade.

Days & Night

Premium Mariotto®
Trajes a Rigor

Aluguel e Venda de Roupas

AGORA COM NOVO CONCEITO DE NOIVAS PARA ITAPETININGA E REGIÃO REPRESENTANTE CENTER NOIVAS E TUTTI SPOSA

Lojas Mariotto, show room com mais de 5.000 vestidos para festas.

Aluguel de trajes para noivos, pajens, padrinhos, formandos e convidados.

Acessórios femininos em geral.

Apenas uma questão de estilo e bom gosto!

e-mail.: mariottotrojerarigor@yahoo.com.br (15) **3537-0753**

Rua Virgílio de Rezende, 267 - Centro - Itapetininga-SP
www.lojasmariotto.com.br

arte: www.wasdesign.net.br | 15 - 3527-2607 | 9716-9092



Elmec

Tudo o que sua mãe precisa para o dia mais especial...



Donna

TRAJES E ACESSÓRIOS

ROUPAS . BOLSAS
ACESSÓRIOS

Fone: (15) 3305-1623
Rua Coronel Lúcio Seabra, 596, Tatuí - SP

Diferentes

cores e estilos

Cores e formas para o cabelo da estação



A mudança das estações do ano transforma as vitrines das lojas do mundo todo. Na passarela, a cada momento se apresentam novas e diversificadas tendências que mexem com a cabeça, principalmente das mulheres que apreciam e gostam de estar antenadas às novidades.

Mas, não é só nas roupas que as mudanças aparecem. A composição do look da estação se forma pela junção de sapatos, acessórios e, uma das coisas mais importantes para todas as mulheres: o cabelo. Nos salões de beleza, as cores, os cortes e os formatos se mo-

dificam, dando ares de renovação ao visual.

Uma técnica para pintar os cabelos que está super em alta no Outono/Inverno 2013 foi chamada de Ombré hair. Essa técnica se caracteriza pelo clareamento das pontas dos fios de cabelo, semelhante à utilizada para fazer mechas californianas. Mas, a diferença é que no Ombré hair, as pontas dos fios capilares que passaram pelo clareamento possuem receber outras colorações como chocolate, rosa, verde, azul ou lilás.

Esse novo jeito de clarear os cabelos de forma suave cai bem em qualquer cor de cabelo. Em loiras e morenas, é possível adaptar as cores para dar um ar mais suave aos fios mais claros. Além dessa, demais tonalidades com iluminação, duas tonalidades e tons acobreados e avelã estarão no auge nessa temporada.

Diferente, mas sem perder o charme, mechas coloridas em cores azuis e rosa estão chegando com tudo aos salões de beleza, deixando com mais diversidade os looks de quem estiver disposto a variar de forma intensa o visual.

No quesito corte, os curtos entraram com tudo no hall do mundo fashion, e continuarão na moda em 2013 com um toque de assimetria. Cabelos repicados e em camadas definidas também farão a cabeça das mulheres.



PONTO G

Serena inspiração fluindo em você

Ethnc

DESIGNER DE SOMBRANCELHAS . MICRO PIGMENTAÇÃO . ESTÉTICA

Rua Paulo Antunes Moreira, 601, Centro, Iperó
15 3266-1994 15 9600-0631 15 9710-2212

Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

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

Ethnc

Bruno Jeans



Tamanhos 36 ao 72
Moda Jovem Feminina e Masculina
O presente perfeito para sua mãe

Bruno Jeans

Rua Juvenal de Campos, 451, Centro, Tatuí
Rua José Bonifácio, 841, Centro, Tatuí
(15) 3251-9284

One Store Marisol



Lilica Ripilica e Tigor T. Tigre

One Store Marisol

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

Insinuante Moda Íntima



Pijama manga longa gestante R\$ 59,90 à vista ou em 3x no cartão*
Pijama manga longa aberto com botão R\$ 59,90 à vista ou em 3x no cartão*
Chinelo Outono / Inverno R\$ 29,90 à vista ou em 3x no cartão*

Insinuante Moda Íntima

Rua Onze de Agosto, 205, Centro - Tatuí Fone: (15) 3259-7191
Rua Onze de Agosto, 370, Centro - Tatuí Fone: (15) 3251-3130

IAN Perfumes



Linha Paris Elysees R\$49,90*

IAN Perfumes

Rua Onze de Agosto, 99 - Centro - Tatuí

*Consultar regulamento interno

*Consultar regulamento interno

Kanguru Bolsas e Acessórios



Bolsas e Carteiras Macadâmia

**Kanguru
Bolsas e Acessórios**

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

O Boticário perfumaria masculina



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



O Dia de Marisa

Como sempre, nenhum Realize-se é igual ao outro, sorteamos e-mails, cartas, até escolhemos uma carta que tinha tudo para dar certo, mas não era para ser, pois o destino já tinha escolhido que a realizada deste mês de abril seria a Marisa.

Quando a entrevistamos vimos que, além de ela precisar de um dia mais que especial para levantar sua autoestima, também completaria, na mesma semana, 17 anos de casada e gostaria de ficar linda e surpreender seu marido. E o seu desejo foi realizado...

Foi dada a largada... Começou o corre, corre...

A loja *Cherry Modas*, da cidade de Iperó, que por sinal é muito linda, nos atendeu com muita alegria, dava pra ver a satisfação dos proprietários em participar deste quadro. Eles doaram lindos presentes como: uma camisa em chiffon, na cor preta, com botões dourados, uma calça estilo montaria com estampas de cobra com fios dourados, um lindo par de sandálias, na cor verde Cancun, estilo retrô, uma carteira em couro de crocodilo também na cor verde com fecho dourado para combinar com o look, tudo muito chique e confortável.

Pensa que parou por aí? Ainda tem mais! Os acessórios também ficaram por conta da loja *Cherry Modas*, que deu um cinto preto de couro com fivela dourada, um maxi colocar que está super na moda com detalhes em strass, um anel no estilo cobra e um estiloso par de óculos de sol do modelo aviador, com lentes degradê marrom e detalhes em branco com dourado, um luxo!

E a loja *Pimenta Rosa Lingerie e Acessórios* deixou nossa realizada super sensual com uma exuberante lingerie preta, com bojo e detalhes em strass nas alças do sutiã e na calcinha e para acompanhar, uma máscara de oncinha para que Marisa pudesse ficar mais sensual no aniversário de 17 anos de casada. Essa loja oferece lindos produtos!

Quem também não ficou de fora foi a loja *O Boticário*, que como sempre está apoiando esse projeto, e doou para nossa realizada um esmalte da *Make*, na cor Tokyo Oriental Blue, da linha Fashion Collection, um arraso!

Depois de tantos presentes, é hora de começar mexer no visual...

No salão *Ponto G*, tudo começou com Diego Augusto preparando os cabelos da nossa realizada, lavando e hidratando.

Pelas mãos da cabeleireira Fer, Marisa fez mechas com tons de prata e cinza iceberg.

Em seguida Fer cortou os cabelos de Marisa no estilo chanel repicado e finalizou com uma selagem térmica e, em seguida, fez uma escova que modelou o seu novo corte de cabelo.

Já pelas mãos do G, Marisa fez um design de sobrancelhas e também fez um permanente de cílios, dando mais volume e realçando o olhar de nossa realizada.

Hora da maquiagem...

Fer preparou a pele de Marisa e em seguida, passou base, pó e uma sombra com tons escuros de marrom esfumado, tudo em 3D. Uma linda maquiagem para uma noite cheia de glamour, finalizada com um contorno vermelho nos lábios e gloss também em 3D.

Mas ainda faltavam as unhas, e a designer Janaina as fez com muito estilo, usando em Marisa um esmalte nas mãos e nos pés da cor glamour Pink e criou um lindo design de flor branca nas mãos, um arraso!

Marisa já estava linda na cidade de Iperó e, então, a trouxemos para o encontro com seu marido e seus dois filhos na *Cachaçaria Água Doce*, na cidade de Tatuí, onde puderam degustar um delicioso escondidinho de carne de sol, batatas fritas e suco de abacaxi com hortelã em um ambiente muito gostoso acompanhada de um som ao vivo.

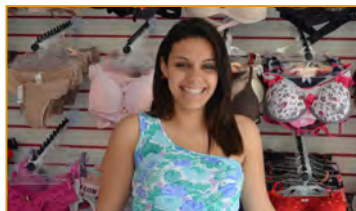
Parabéns, Marisa, pelos seus 17 anos de casada, e que esse amor dure para sempre, é o que nós, da revista *Hadar*, desejamos!!!



Cherry Modas



O Boticário



Pimenta Rosa Lingerie e Acessórios



Cachaçaria Água Doce



Ponto G

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

Cherry Modas, Avenida Paulo Antunes Moreira, 650, Centro, Iperó, Fone: (15) 3266-4335 (15) 8134-2154; **O Boticário** Av. Dr. José Marques Penteadó, 18, Centro, Iperó, Fone: (15) 3266-3627; **Pimenta Rosa Lingerie e Acessórios**, Rua Esmeralda, 53, Centro, Iperó, (15) 3266-3442; (15) 8132-8192; **Design de Unhas Janaina Souza**, Rua Antônio Silveira, 35, Portal de Iperó, Fone (15) 9798-5177; **Ponto G**, Rua Paulo Antunes Moreira, 601, Centro, Iperó, Fone: (15) 3266-1994, (15) 9600-0631, (15) 9710-2212; **Cachaçaria Água Doce**, Rua 11 de Agosto, 2997, Bairro Valinhos, Tatuí, Fone: (15) 3022-2800 e tatuí@aguadoce.com.br; **Josué Mota Fotografia**, Rua 15 de Novembro, 607, Sala 09, Centro, Tatuí, fones: (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!

Aline Peres

Do teatro para o mundo

Carioca da gema, a atriz Aline Peres ingressou na vida artística ainda muito nova, aos 7 anos, pois era muito tímida e tinha certa dificuldade em se expressar. Desde então, por iniciativa da mãe, entrou para o teatro, lugar de onde nunca mais saiu.

Aos 22 anos, a pisciana já protagonizou 12 peças e musicais, entre eles, “Os Sete Pecados Capitais”, que para ela, foi de longe um dos papéis mais marcantes de sua carreira. “Tinha uma cena onde eu rasgava um vestido de noiva inteiro chorando, ainda sinto os arrepios, com texto e direção de Neide Lira”, conta Aline.

Também teve o “Invente, Faça DifeRENT”, onde viveu uma boêmia, drogada, livremente inspirado no musical da Broadway “RENT”, com um espetáculo que uniu teatro, música, dança, protesto, reflexão, solidariedade, amor e Broadway, o que para ela, foi ótimo também e um divisor de águas.

Além destes, “Princesas contra a Bruxa do Mal”, foi o espetáculo em que Aline teve a oportunidade de provar para as crianças que todas podem ser princesas, se tiverem um bom coração.

Para atuar em cada um desses trabalhos, Aline Peres segue alguns passos, como desconstruir tudo o que é: suas ideias, emoções, conceitos, preconceitos. “Tudo se reduz a nada, porque no nada, cabe tudo e é preciso abrir espaço para tudo novo que virá, com uma nova vida, com outras vivências, comportamentos e visões de mundo”.

Segundo Aline, quanto mais cabeça aberta e espaço no coração, mais se absorve e assim será possível começar a construir algo, além, é claro, de estudar, ler, pesquisar, jogar a vida de fora para dentro, descobrir um jeito de andar, de falar, de agir, de se vestir.

“Além de sentir, é preciso fazer os outros sentirem. Alguém pode pensar que o ator veste um personagem como veste um vestido, mas não, isso não é a arte de representar”, acredita a atriz.

Atualmente, Aline revela que sua rotina está uma bagunça: “estou me preparando para três musicais, então viro noites ensaiando, escrevendo, criando. Durante o dia tenho aulas de dança, de TV, preparação vocal, teclado, vou pra academia e sempre aparecem reuniões, trabalhos, testes, ensaios e durmo quando dá”.

Ainda este mês, a bela estreia o musical “Kiss - O Mistério dos beijos” e em breve “Let me show a star”. Ou seja, ela não para e ainda pretende estudar cinema, circo e viajar o mundo, mas claro, sem abrir mão de seus princípios e de sua fé.

A Hadar deseja que seu sucesso cresça ainda mais e que seus sonhos possam ser realizados!



Foto: Belle Paiva

APROVEITE

Tudo que sua Mãe mais gosta!



15. 3305-3518

Ouro 18 Quilates

Loja 09

Alianças . Relógios . Semi-joias . Prata . Presentes

perfumaria masculina oBoticário



Quiosque Coop.



Cel.: 15 9730-4345

contato@doceriasimoes.com.br

Aceitamos Encomendas

modernita

Móveis Planejados

Em breve muitas NOVIDADES!

Móveis Planejados - Piso Laminado - Papel de Parede

15 30221237
91754035

www.modernitamoveis.com.br

R. Onze de Agosto, 3045.
Loja 08 - Galeria COOP



Salão de Beleza

Art's Coiffeur

Loja 07

15 3022-2223

Atendemos todos os dias

Terça a Sábado 10:00 às 20:00

Segunda 16:00 às 22:00

Domingo 10:00 às 16:00

Botox Capilar da L'Oréal, repositor de massa | Manicure | Selagem hidrata e reduz volume

bless cosmetics



Quiosque



OPEN DOOR STORE

Coleção
Outono e Inverno
2013

Loja 16

15 3251-2552



PURAMANIA

Haya

JeansWear



Fone: (15) 3251-9956

Aberta todos os dias das 10h até as 22h
Rua Onze de Agosto, 3045 . Valinhos . Tatuí

Arquitetura enquanto arte

O melhor é ser melhor

Projetos

Arquitetura está listada entre as sete artes da humanidade, juntamente com a música, a dança, a pintura, a escultura, a poesia e o cinema. As junções de algumas dessas artes resultam em outras, como o teatro, a fotografia e as diversas formas de instalações experimentadas pela arte contemporânea.

Mas, evidentemente, nem toda arquitetura, bem como qualquer música, pintura etc. é uma obra de arte. Mas, nesse mundo com referências globais, em que as tribos simultaneamente procuram identidades locais e distintas, como mapear o ato artístico do meramente expressivo?

Os mercados, em sua busca de “coleções de estação”, procuram renovar o interesse do consumidor. As “tendências da moda” são ditadas pela indústria, em um cronograma de fabricação e de estoque. A velocidade dos “serviços artísticos”, na meta dos prazos e dos custos, quase sempre vende gato por lebre, usando a etiqueta de alguma arte. Com a arquitetura quase sempre é assim.

Basta rodarmos as nossas cidades. Quase toda construção nova é um horror de composição, referenciada em alguma tendência sabe-se deus ditada de onde. O mínimo que seria o alinhamento dos elementos, o ritmo e a intenção espacial inexistem em tais obras. Janelas desalinhadas, volumes grotescos e a perene referência da tendência atual é o que mais vemos por aí.

A culpa certamente é dos arquitetos. Essa culpa pode ser do desconhecimento do que é Arte ou a mera conveniência do não esforço. O que vemos, de fato, é o desperdício de tijolo e cimento em horrores não biodegradáveis. Acredito no sacerdócio da arte, acredito que o espírito humano merece o ato pleno.

Então, o que é arte, afinal? Nas universidades, muitos professores deixam em suspenso a questão, em uma crença de ser assunto além da linguagem. Eu, pessoalmente, discordo. Tenho uma noção exata do que é arte. Arte é um ato em que o artista, de modo intencional, eleva o estado de espírito do observador.

A arte não depende de tendências, não é moda nem estereótipo copiado do vizinho. Tanto faz se estamos no século vinte e um ou no século caverna. A arte é do espírito humano e deve servir ao mesmo.

Dicas:

- Procure a melhor comida, a melhor bebida e as melhores companhias. Procure sempre o melhor, porque é o modo mais justo de se levar a vida.
- Procure que os outros também tenham o melhor, porque sermos egoístas não é o melhor.
- Exija que os outros sejam melhores, exija melhores serviços e soluções.
- Coisas melhores exigem mais. Trabalhe melhor para receber melhor, e, depois, pague o preço justo que o melhor vale.
- Só há um modo de vivermos em um mundo melhor: sermos melhores.

Davison Pinheiro
www.arqprojetos.arq.br



13 Anos
Muito bem construídos!



FAÇA UM ORÇAMENTO
SEM COMPROMISSO!

Tudo para sua construção
em 12X no cartão



AREIA, PEDRA, CIMENTO, PONTALETES, FERRAGEM ARMADA, TIJOLOS, TELHAS...



LAJE H 8 ATÉ H 30 COM ISOPOR, MOURÕES E TELAS PARA ALAMBRADO

www.lajes2001.com.br

Rua Bento Corrêa Antunes, 156 - Tatuí Fone: 15 3259.2001 / 15 3259.1626



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



Pias / Cubas / Metais / Pisos e Porcelanatos
Pavanelli Mat. para Construção
 A. Dr. Salles Gomes, 195 - Tatui
 Fone: (15) 3251-1365



Gessos e Molduras
Gesso Confiança
 Rua Julia de Melo Machado, 351
 Parque Industrial - Tatui/SP
 gesso.confianca@hotmail.com
 Fone: (15) 3251.4744 / (15) 9656.4485 / (15) 8159.5922



Pedras, Pedras Decorativas, M[armore e Granitos
Marmoraria São Judas Tadeu
 Loja 1: Av Cel. Firmo Vieira de Camargo, 85 - Tatui
 Fone: (15) 3251-4672 / 3259-0333

A escolha do telhado

O telhado - da forma à estrutura



A escolha da cobertura é essencial em uma construção – afinal, a cobertura nos protege e é ela quem dá a “forma” para a construção. Cada construção, seja ela residencial, comercial ou industrial, exige uma cobertura, cada uma com o seu tipo de estrutura. Em uma construção residencial, como a da foto em anexo, foi escolhida a laje impermeabilizada devido às características da casa, por ter maiores detalhes arquitetônicos, exigia uma cobertura mais suave, leve e sem muitos detalhes.

Laje impermeabilizada – a mais comum e melhor é a laje impermeabilizada com manta asfáltica, é o tipo de cobertura mais barata, porém, a que mais exige manutenção, pois o sol e a chuva, em pouco tempo, deterioram a manta, tendo que ser substituída.

A diversidade dos telhados é grande, e a busca pela telha adequada ao tipo da construção é primordial.

Telha metálica – a mais usada, do tipo “sanduíche” (telha + isolante + telha) e utiliza o EPS (poliestireno expandido) como isolante. Esta telha é ideal para coberturas onde se deseja conforto térmico e acústico. Devido o seu isolamento térmico, as telhas permitem o uso de menores equipamentos de refrigeração e consumo de energia elétrica.

Telha de fibrocimento – são muito utilizadas em construções pelo Brasil afora por terem baixo custo de instalação e por não exigirem madeiramento muito resistente. Do projeto mais simples ao mais complexo, resistente e durável, econômica, fácil e rápido de instalar. Para cobertura de laje dispensa a impermeabilização. Porém, é importante deixar o espaço entre a laje e as telhas ventilado, para não aquecer a casa.

Telha de cimento – verdes, vermelhas, amarelas, azuis - começam a pintar a paisagem das cidades brasileiras. Um dos diferenciais é a qualidade do produto, muito superior às telhas tradicionais, de cerâmica. Além disso, as telhas convencionais exigem inclinações maiores do que as de concreto. Apesar de as telhas em dia de chuva ficarem mais pesadas, o peso é irrelevante. O madeiramento de apoio exige ripas de 5 cm x 2 cm, isto porque a garra de fixação das telhas de concreto tem dimensões diferentes, se comparadas com telhas cerâmicas. Com alta resistência, as telhas de concreto natural (sem pigmento) possuem preço compatível com as telhas cerâmicas.

Telha resinada – têm demonstrado bom desempenho na impermeabilização de telhas. O que aumenta a durabilidade e apre-

senta diversas possibilidades de decoração de telhados.

Telha de plástico – São telhas leves e fáceis de carregar e não exigem madeiramento muito resistente. Atuam como isolante térmico e acústico e são resistentes a produtos químicos. Podem ser encontradas em várias cores e modelos, o que facilita sua adaptação a vários projetos. Servem como alternativa mais econômica às telhas de vidro, que são bem mais onerosas.

E, por último, a mais conhecida e usada do Brasil, as telhas de barro, mais baratas, porém, devido a sua inclinação acentuada, exigem um bom projeto de telhado e cálculo de madeiramento, principalmente em projetos em que o telhado é o artista principal. Devido a sua porosidade exige maior manutenção para a retirada de manchas e sujeira.

Com a tecnologia avançada e diversidade, o mais importante é saber qual é o melhor tipo de cobertura para o seu tipo de construção, com viabilidade construtiva da obra, somada com a beleza da edificação. E para obter estas informações, um profissional habilitado – engenheiro ou arquiteto – pode orientá-lo na melhor escolha.

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

Pedras que decoram



Revestimento une praticidade e beleza em diversos ambientes

Escoger a forma de decorar a casa, escritório ou qualquer outro ambiente é uma tarefa que começa no início do planejamento da obra. Desde a estrutura inicial até os revestimentos que dão um toque especial ao acabamento, cada atitude precisa ser pensada e planejada para que o conjunto todo termine de forma harmônica.

Há diversas formas de inovar na hora de revestir a construção, para dar o acabamento perfeito. Está na moda e cada vez surgem mais opções no mercado das pedras decorativas. Podendo ser de muitas formas, tamanhos e cores, elas combinam com os mais variados ambientes, agregando fatores como durabilidade e beleza. O custo-benefício do uso das pedras para revestir paredes se apresenta melhor do que a pintura, pois esse material não necessita de manutenção e não apresenta problemas com umidade, o que geralmente ocorrem com a pintura da parede, exigindo retoques de tempos em tempos.

A variação de cores, a espessura e as dimensões fazem com que as pedras decorativas se tornem uma ferramenta adaptável a diversas condições. Desde as mais rústicas que podem ser colocadas em áreas externas da residência, no quintal, perto da piscina, até outras mais delicadas que combinam com sala, quartos e demais ambientes internos do espaço a ser decorado.

Deixar o ambiente com estilo, unindo a possibilidade de poder escolher pedras que combinem com o local é uma dica fundamental para quem está construindo ou reformando. Uma aparência diferente que une os benefícios essenciais de preço e de qualidade a longo prazo, junto a uma “cara” diferente e inovadora.

ADNEI DAS PEDRAS

Variedades em pedras decorativas!



Elmc

orcamento@adneidaspedras.com.br

Fone: (15) 3251-9936 / (15) 9781-5677 - www.adneidaspedras.com.br

Rod. Mário Batista Mori, 424 - V. Angélica - Tatuí/SP

O que podemos OS POVOS NATIV

Viver em harmonia com a natureza e em equilíbrio com o Universo. Essas são algumas das coisas que podemos aprender com os povos indígenas (também chamados de nativos) que existem no Brasil. Um estilo de vida que não degrada o Meio Ambiente e retira do planeta apenas o necessário para sobreviver. Exatamente o contrário do homem “branco” e autointitulado civilizado, cujas ações podem levar a Terra ao colapso.

No próximo dia 19 de abril comemora-se o Dia do Índio. Embora importante, a data quase passa sempre em branco, se não fosse uma ou outra notícia nos meios de comunicação. Talvez, este ano, o tema seja mais discutido, face ao recente episódio do Museu do Índio, no Rio de Janeiro. Habitado por índios desde 2006, a desocupação do prédio causou tumulto. Existem ainda decisões recentes do Judiciário que beneficiam tribos indígenas.

Primeiros e autênticos donos das terras deste continente, os povos indígenas deram importante contribuição para a formação da identidade e da cultura de vários povos, incluindo, claro, nós, brasileiros que vivemos nesta terra tupiniquim. Aliás, tupiniquim é uma palavra de origem indígena e refere-se a uma etnia que vivia na Bahia.

Incorporar nomes indígenas também não é nenhuma novidade. Basta olhar os nomes de nossas cidades, começando por Tatuí, que significa tatu pequeno em tupi guarani, Itapetininga (caminho de pedra seca), Boituva, que significa ninho de cobras ou cobra grande, pois Boi em tupi é cobra e Tuva significa muito ou grande, entre outros...

Na culinária, temos a mandioca, apresentada aos colonizadores pelos índios, assim como também uma infinidade de plantas

medicinais. Afinal, não é sem motivo que a grande biodiversidade do nosso país é cobijada até hoje por estrangeiros.

A contribuição dos povos nativos não fica restrita ao Brasil. Os incas e os maias foram povos com grande avanço tecnológico. Prova disso é o calendário maia. Embora tenha errado sobre o fim do mundo, ele reflete um trabalho minucioso de observação do espaço, feito há centenas de anos. Também os incas mostram seu potencial ao construir cidades como Machu Picchu, utilizando pedras que pesam toneladas e cortadas precisamente, o que mesmo com a tecnologia de hoje seria difícil. Na América do Norte, os nativos apresentaram ao homem branco o milho, fonte natural de energia com a qual eles alimentavam seus cavalos. Hoje, o milho é o grão mais plantado do mundo.

Nos últimos 500 anos, a história dos povos nativos começou a mudar. O homem civili-

zado descobriu a América. Os colonizadores trouxeram uma nova cultura, armas de fogo, ganância e doenças contra as quais os índios não tinham defesa. Hoje, eles são confinados a pedaços de terras e em aldeias esquecidas, embora algumas estejam situadas perto de grandes centros. Os povos nativos lutam para recuperar sua identidade, dignidade, cultura e, por que não, suas riquezas, saqueadas em mais de cinco séculos de história. Nesta reportagem especial, a Hadar homenageia os povos nativos do Brasil.

Um pouco de história

Antes da chegada dos europeus à América, estima-se que havia cerca de 100 milhões de indígenas espalhados pelo continente. No Brasil, o número estimado era de 2 a 4 milhões, divididos em mais de mil



aprender com OS BRASILEIROS?

povos diferentes. Mesmo que a maioria das pessoas em nosso país ignore a existência deles, hoje ainda há 238 povos que falam 180 línguas diferentes.

Segundo o senso do IBGE de 2010, os povos indígenas somam 896.917 pessoas. Desse total, 324.834 vivem na zona urbana e os demais se encontram em áreas rurais, onde a maioria está distribuída em aldeias localizadas em terras indígenas espalhadas de norte a sul do país.

A denominação indígena, utilizada de forma frequente no Brasil, nasceu do equívoco dos europeus, que acreditavam ter chegado às Índias, chamando os indivíduos que aqui estavam de índios. Mas, com o passar do tempo, o termo foi incorporado ao vocabulário, e hoje, assim como na Austrália, usa-se a palavra aborígine, com a seguinte significação do dicionário: "Índigena ou aborígine, quer dizer "originário

de determinado país, região ou localidade; nativo". Aliás, nativos e autóctones são outras expressões usadas, ao redor do mundo, para denominar esses povos".

Outra maneira que com o passar dos anos passou a ser utilizada para denominar os povos indígenas do continente americano, uma vez que, algumas semelhanças são capazes de unificá-los de alguma forma, trata-se do termo ameríndio. Representando os indígenas da América do Norte, Central e do Sul.

Em números

Desde que os colonizadores chegaram ao Brasil, a população indígena em números passou a aproximadamente 5 milhões, número que, atualmente, caiu para cerca de 350 mil (compreendendo aqueles que vivem em comunidades indígenas, sem contar os índios considerados urbanos), divididos

em 230 diferentes povos que divergem em idiomas, costumes, cultura e tradições.

Esse número representa 0,5% da população brasileira. Mas, através de esforços para preservar a população indígena, a cada ano há uma taxa contínua de crescimento de 3,5%. O motivo desse crescimento está relacionado aos esforços de entidades governamentais em melhorar o cuidado com a saúde e a qualidade de vida em geral das etnias brasileiras.

A FUNAI, Fundação Nacional do Índio, foi fundada pelo Governo Federal Brasileiro, no ano de 1967, com a finalidade de proteger e preservar as comunidades indígenas que já naquela época se encontravam em momento de degradação, tendo suas terras e seus costumes sendo dizimados.

Após a criação desse órgão, políticas indígenas passaram a estar em maior evidência, tanto nas legislações quanto nas questões práticas de convívio com as comunidades. Com a Constituição de 1988, houve a criação de um capítulo específico destinada aos direitos constitucionais indígenas. Mais do que direitos impostos por lei, os passos posteriores a esse marco na história da luta dos direitos indígenas estiveram sempre relacionados à busca por mais respeito e por eliminar o preconceito que a sociedade brasileira ainda possui com relação a esse povo.

A incompreensão que a cultura ocidental promoveu durante a formação do povo brasileiro fez e ainda faz com que grande parte das pessoas olhe com desprezo para aqueles que foram fundamentais para a constituição do ser brasileiro.

O sociólogo e antropólogo Darcy Ribeiro, um dos principais estudiosos da cultura brasileira, fala de forma poética sobre a humanidade indígena. De acordo com ele,





trata-se de “uma humanidade diferente, uma gente que agradecia a Deus o mundo ser tão bonito, que existia para gozar a vida, sendo que a finalidade da vida era viver. Eles chegaram a conhecer a natureza em detalhe, sabendo o nome de cada animal, de cada planta, a sua utilidade, viveram aqui por dez mil anos. Tiraram da natureza dezenas de plantas selvagens e domesticaram, adaptaram”.

Conhecer o outro lado que também é nosso

Estará em visita, no Sítio Santa Rosa, no período de 01 a 30 de abril, o líder Yamalui Kuikuro Mehinakuque, que é transcritor, tradutor e bolsista do Museu do Índio do Rio de Janeiro como pesquisador indígena. Com 28 anos de idade, casado com a filha do cacique de sua aldeia, ele possui duas filhas. Em sua opinião, foi após a promulgação da Constituição de 1988 que os povos indígenas começaram a possuir mais direitos como toda a população brasileira, como direito à saúde, educação e cultura.

Com relação à preservação e valorização dos costumes dos povos originários, Yamalui afirma: “hoje estamos com a política de documentações em vídeo e fotos dos nossos conhecimentos tradicionais para geração futura. As crianças, desde muito pequenas, já participam com os pais das danças, rituais, e também aprendem a nossa língua”.

O morador do Xingu, sobre a adaptação e o uso dos recursos da sociedade “branca”, diz: “depois do contato com os brancos, nossos bisavôs vieram organizando a forma de usar a cultura ocidental em favor da nossa, por meio do uso de ferramentas como enxada, machados etc.” Ele conta também que no local onde vive, eles sobrevivem da agricultura tradicional e da pesca.

Abril indígena em Tatuí

Flávio Medeiros, coordenador das ativida-

des recreativas do Sítio Santa Rosa, explica que o Projeto de Intercâmbio Cultural Indígena teve início em 2003, a primeira etnia que visitou o Sítio Santa Rosa foram os xavantes do MT e, logo depois, os Pataxós da Bahia e, em seguida, os índios Umutinas, também do Mato Grosso. Em 2013, com a finalidade de comemorar 10 anos do Projeto, representantes do Parque Indígena do Xingu, que hoje é a maior reserva indígena do mundo, estarão presentes em Tatuí.

“Primeiramente temos que pedir autorização da FUNAI para realizar o intercâmbio Cultural e devido à diversidade de cultura é necessário, antes da vinda dos índios ao Sítio, que façamos um estágio em sua aldeia para conhecermos a sua cultura, alimentação e costumes”, esclarece o proprietário.

Um exemplo narrado por ele é o de que pôde vivenciar em sua visita ao Parque Indígena do Xingu. “Assim que alguns dos índios chegaram da pescaria, um turista pegou um

peixe e ficou insistindo que queria prepará-lo, o índio ficou um pouco chateado, pois quando recebem visitantes, eles se sentem honrados em preparar o alimento”.

Medeiros também nos conta que a troca de presentes entre todas as etnias com as quais interagiram ocorreu de forma amistosa. Segundo ele, eles gostam de presentear e receber presentes, ficando felizes quando ocorre essa troca de gentilezas.

Com relação ao ponto de vista da visita dos índios ao Sítio Santa Rosa, Flávio diz que eles acreditam ser de grande importância a exposição da sua cultura no local, mostrando como de fato são suas vidas cotidianas. “Diferente do que é ensinado nos livros, é muito superficial e não valoriza a diversidade cultural indígena brasileira e eles também acham importante o contato direto com as crianças, pois através delas eles esperam que o preconceito e a falta de conhecimento que existem ainda em rela-



ção ao índio sejam extintos, e que notícias como o índio que foi queimado vivo em Brasília não se repitam”, complementa.

Flávio explica também que nas aldeias do Parque Nacional do Xingu, a única receita que as comunidades têm é a venda do artesanato. “Através dos Intercâmbios culturais, como é promovido pelo Sítio Santa Rosa todos os anos, é uma oportunidade de gerar renda e divulgar sua cultura, e com a renda gerada, eles investem em: sementes, enxadas, anzóis, combustível para os barcos, etc.”, complementa. Além disso, ele afirma ser curioso conhecer uma cultura diferente e essa é outra maneira de eles se organizarem para esse tipo de intercâmbio.

Para que os índios cheguem até o estado de São Paulo (em especial ao Sítio Santa Rosa, em Tatuí), é necessário um certo tempo de viagem. “Os índios relatam que nesta época, por conta da cheia dos rios na região, precisam caminhar com água na cintura até chegarem ao rio. Depois, descem o rio durante o dia todo (quase 300 km) de barco, após este percurso já deixamos um caminhão que contratamos esperando-os. Desse ponto tem mais 200km de terra até a cidade mais próxima que é Canarana, no MT, onde pernoitamos e no dia seguinte pegamos um ônibus até Goiânia. São mais 800 km, de Goiânia até Campinas e pela primeira vez os índios viajaram de avião”, finaliza Flávio.

Sítio Santa Rosa fomentando a valorização da cultura brasileira

Na região de Tatuí, há muitos anos, viviam comunidades indígenas. Hoje em dia, o que restou com relação à transculturação ocorrida, já está totalmente mesclado à cultura ocidental. Mas, ainda hoje, há um lugar que proporciona, no mês de abril, aos estudantes da região, o contato com povos indígenas da região do Parque Nacional do Xingu.

O sítio Santa Rosa possui atividades voltadas ao turismo rural e pedagógico desde 2003 e pertence à família Medeiros desde 1960. Lá são oferecidos projetos pedagógicos, dentro dos PCNS (Parâmetros Curriculares Nacionais) distintos em cada época do ano, com foco nas áreas ambiental e cultural.

José Roberto Medeiros, proprietário do local, conta para a revista Hadar que, no mês de junho, há no local o Projeto de Educação Ambiental, no qual os alunos exploram fauna e flora local, na mata ciliar, além de conhecerem a reciclagem e entenderem como é feita a reutilização dos resíduos orgânicos, através da minhocultura. Lá, eles podem também aprender na horta os benefícios de uma alimentação saudável e a importância do consumo de alimentos sem agrotóxicos.

No âmbito cultural, há atividades do dia a dia do homem do campo, com o intuito de promover o resgate da cultura caipira, através de ações como ordenhar a vaca, alimentar os filhotes, passear de trator e um cardápio caipira feito no fogão a lenha.

Em agosto é a vez do Projeto Folclore Brasileiro. Os alunos da educação infantil são convidados a embarcar em uma trilha ecológica, recheada de lendas, mitos, parlendas e muitas brincadeiras folclóricas, tendo assim a oportunidade de uma experiência lúdica no exercício da criatividade e imaginação, fontes essenciais a serem alimentadas no universo infantil.

Hoje, ou seja, no mês de abril, a Cultura Indígena se torna o foco da programação do local. Os alunos são guiados pela mata onde os índios apresentam as diferentes casas que eles habitam, conhecem os artesanatos produzidos por cada etnia, além das brincadeiras típicas e também ensinam as crianças a manusearem o arco, flecha, zarabatana e seus hábitos e costumes.



Trabalhando efetivamente para servir

Criar e incentivar o espírito da respeitosa consideração entre os povos, incentivar o estudo e a prática de bom governo, interessar-se pelo bem-estar cívico, manter os associados unidos, proporcionar condições favoráveis para a livre discussão de todos os assuntos e encorajar a eficiência, são resumidamente os objetivos que o Lions Clube Tatuí prioriza.

Fundado em 02 de setembro de 1975, através do Lions Clube São Paulo Centro, por Virgílio Montezzo Filho, o Lions de Tatuí conta com uma Comissão Feminina, que trabalha para a doação de enxovais para mães carentes, materiais de higiene, confecção de mantas, sempre priorizando os mais necessitados.

O Lions é um clube de serviço, com a finalidade de servir à comunidade desinteressadamente, assistindo

Jantares beneficentes e dançantes, participação em festas da caridade, são iniciativas que o Lions participa e promove. Os fundos arrecadados são destinados às entidades.

“Outra ação importante realizada pelo Lions Tatuí, foi a fundação do Banco de Sangue Fortunato Minghini, que presta um serviço inestimável à população de Tatuí e região, que passou por uma reinauguração em 2004, para modernizá-lo e cumprir com as exigências da Vigilância Sanitária”, conta Hélio Loretti.

Há ainda o Leo Clube, formado por jovens para servir a comunidade. Estes trabalham e atuam para serem futuros Leões.

“Mantemos outras atividades permanentes, como o Clube de Mães Vera Peixoto, criado no ano de 1971, voltado para a promoção humana,

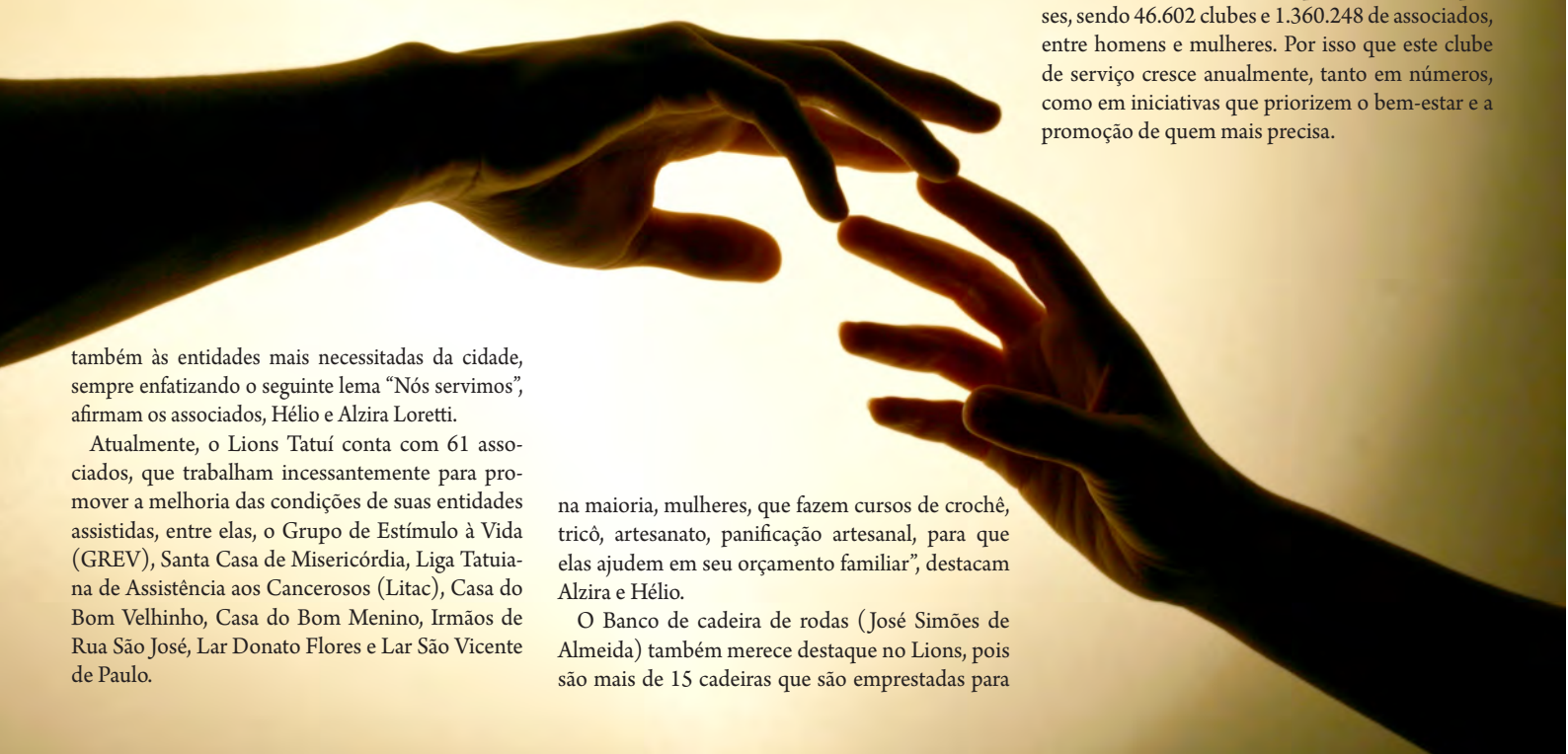
quem tem dificuldades de locomoção, por tempo indeterminado.

Outra iniciativa do clube é o Projeto Cidadania, que envolve jovens das escolas particulares e municipais, com atividades de voz e violão, redação, beleza, esportes, além do Cartaz sobre a paz, que é julgado em nível internacional.

Para fazer parte deste renomado clube, é necessário ser bem visto na comunidade e ter o carisma de estar disponível para prestar o serviço desinteressado e ser voluntário. Também é preciso ser convidado por um associado e se for aprovado pela maioria, passará, então, a pertencer ao Lions Clube.

As reuniões de serviço acontecem a cada 15 dias, para esclarecer o que está sendo feito e o que é necessário fazer. Há também a reunião festiva, ao final de cada mês, com muita música e alegria, que por sinal, é a marca registrada do Lions de Tatuí.

Em números, o Lions está presente em 208 países, sendo 46.602 clubes e 1.360.248 de associados, entre homens e mulheres. Por isso que este clube de serviço cresce anualmente, tanto em números, como em iniciativas que priorizem o bem-estar e a promoção de quem mais precisa.



também às entidades mais necessitadas da cidade, sempre enfatizando o seguinte lema “Nós servimos”, afirmam os associados, Hélio e Alzira Loretti.

Atualmente, o Lions Tatuí conta com 61 associados, que trabalham incessantemente para promover a melhoria das condições de suas entidades assistidas, entre elas, o Grupo de Estímulo à Vida (GREV), Santa Casa de Misericórdia, Liga Tatuiana de Assistência aos Cancerosos (Litac), Casa do Bom Velhinho, Casa do Bom Menino, Irmãos de Rua São José, Lar Donato Flores e Lar São Vicente de Paulo.

na maioria, mulheres, que fazem cursos de crochê, tricô, artesanato, panificação artesanal, para que elas ajudem em seu orçamento familiar”, destacam Alzira e Hélio.

O Banco de cadeira de rodas (José Simões de Almeida) também merece destaque no Lions, pois são mais de 15 cadeiras que são emprestadas para



Qualidade de Vida



Spinning, a novidade do momento

Esporte de academia que une resistência e força



Praticar atividades físicas é fundamental para manter o corpo em forma e, principalmente, promover benefícios à saúde do corpo e da mente. Mesmo para aqueles que não possuem muito tempo, ou não podem sair de casa para praticar algum esporte, as academias representam uma opção essencial nessa hora.

Uma das novidades que está levando cada vez mais pessoas às academias é o Spinning. Esse nome, desconhecido por muitos, representa um programa de treinamento cardiovascular sem competição praticado sobre uma bicicleta estática. Um esporte que respeita a individualidade e a aptidão física de cada um, executando mudanças de ritmos diversas que simulam subidas, descidas entre outras superfícies.

Acredita-se que nenhuma outra modalidade esportiva de academia tenha sido tão recebida, assemelhando-se ao Step. Esse tipo de ciclismo indoor, como é chamado, tem arrastado pessoas no mundo todo a começarem a praticar. É eficiente para aque-

les que buscam aprimorar seu condicionamento cardiovascular e respiratório unindo isso a perda de peso e aumento da resistência muscular.

O movimento de pedalar exige a participação ininterrupta da maioria dos músculos dos membros inferiores, além do tronco e membros superiores envolvidos no exercício. A perda de calorias, durante uma hora de spinning, é altíssima, indo de 600 a 800 calorias queimadas. Além do esforço físico, fazer spinning exige uma enorme concentração mental porque cada sequência representa componentes que proporcionam sentimentos ora ligados à vitória ou à derrota.

Estar em ordem com a saúde cardíaca, e comprovar esse bom funcionamento através de exames regulares, é a dica principal para quem pretende começar esse esporte. Ademais, um medidor de frequência cardíaca é um dos equipamentos imprescindíveis na hora de fazer spinning. O treino deve ser acompanhado por um profissional, e o desempenho de cada um avaliado conforme o desenvolvimento e resistência física individual, para que as limitações sejam respeitadas sem prejudicar a saúde.

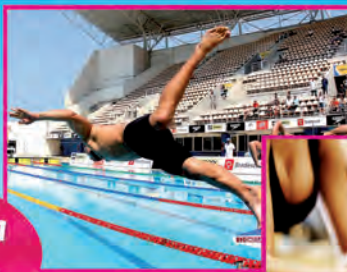


www.academiaestacaoa.com.br

ESTAÇÃO
ACADEMIA PISCINA

- Natação
- Hidroginástica
- Musculação
- Aulas fitness
- Personal Trainer

Agora academia climatizada.





Clínica Koza



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

Elmec



**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

Paisagens incríveis e neve na América Latina

Conheça destinos diversificados sem sair do continente

Neste mês, a Hadar conversou com uma leitora que viajou para os destinos nevados da América Latina. Ainda que pouco conhecido pela grande maioria dos brasileiros, que geralmente buscam neve em lugares mais longe, nossa entrevistada se maravilhou com as paisagens desse continente cheio de belezas naturais e paisagens únicas.

Dos lugares pelos quais percorreu os que mais chamaram sua atenção foram o Valle Nevado, no Chile e San Carlos de Bariloche, na Argentina. O motivo, conta nossa leitora, é que em ambos os lugares pode se divertir bastante mesmo não sendo um especialista em esqui e esportes de inverno.

“Conhecemos na Patagônia Argentina a cidade de Ushuaia (cidade del fin del mundo), mais conhecida como “Tierra del Fuego”. A paisagem é simplesmente deslumbrante, o Canal de Beagle é mara-





vilhosos, onde podemos navegar por ele através de excursões oferecidas no Porto da cidade” conta ela. A viajante também explica que é por esse canal que partem as expedições para a Antártica, que fica a apenas 800 km de Ushuaia. A lagoa Esmeralda é outro ponto turístico importante que, segundo ela, tem de ser visitado.

Estar em um lugar tão próximo ao Brasil e com paisagens tão diferentes chama a atenção de todos. “Mesmo no verão a temperatura fica baixíssima e os ventos que cortam essa região tornam-na, sem dúvida, bastante gélida, deixando-nos congelados!” afirma.

Nossa entrevistada conta também que da Patagônia há como observar montanhas cobertas de neve (conhecidas como glaciais) e vegetações milenares (nos bosques da região se observa uma vegetação aderida ao tronco das árvores conhecida como “barba de velho” (barba de velho) característica de lugares puríssimos, pois, só cresce em regiões com zero % de poluição). Ademais, o turista que visita esses lugares tem a possibilidade de ver animais em seus habitat natural, como pinguins, comorones, leões marinhos, raposas, castores (no caso, que só vivem em Ushuaia e Austrália).

Sobre a diferença entre os dois lugares que visitou, a viajante afirma se tratar de regiões totalmente diferentes. “Valle Nevado, no Chile, dista apenas 1 hora de Santiago, que é uma cidade bastante moderna e grande, com todos os atrativos que se pode ter como shoppings, compras, vinícolas maravilhosas. De lá se pode conhecer o Oceano Pacífico, visitando Viña Del Mar e Valparaíso. Agora, para os viajantes que buscam uma experiência totalmente diferente, riquíssima em paisagens de tirar o fôlego, nada de shoppings, nada de fast-food, e ter a sensação de realmente estar no fim do mundo, a Patagônia é perfeita, uma experiência singular e única”, complementa.



Temporada de Inverno

Ushuaia - 8 dias

O pacote inclui:

- Passagem aérea São Paulo / Buenos Aires / Ushuaia / Buenos Aires;
- Traslados: Aeroporto / Hotel / Aeroporto;
- 7 noites de hospedagem em Ushuaia incluindo café da manhã e impostos;
- Assistência de embarque no aeroporto de Guarulhos;
- Seguro Viagem - Plano Turista.

Saídas diárias Julho 2013

Hotel categoria Turística

Valor: US\$ 1.256

10X SEM JUROS

Santiago, Puerto Varas & Vulcão Osorno - 8 dias

O pacote inclui:

- Passagem aérea São Paulo / Santiago / São Paulo;
- Passagem aérea Santiago / Puerto Montt / Santiago;
- Traslado em Puerto Varas: Aeroporto Puerto Montt / Hotel em Puerto Varas;
- Excursão com duração de meio dia em pelas cidades Puerto Varas / Puerto Montt
- Excursão com duração de meio dia a Frutillar incluindo almoço (exceto bebidas);
- Excursão de dia inteiro à Saltos do Rio Petrohué e Vulcão Osorno incluindo almoço (exceto bebidas);
- 4 noites de hospedagem em Puerto Varas incluindo café da manhã, jantar (exceto bebidas) e impostos;
- Traslado em Puerto Varas: Hotel em Puerto Varas / Aeroporto Puerto Montt;
- Traslado em Santiago: Aeroporto / Hotel;
- Excursão com duração de meio dia pela cidade de Santiago;
- Excursão com duração de meio dia à Vinícola Concha y Toro;
- Excursão com duração de meio dia ao Valle Nevado (não inclui almoço, aluguel de equipamentos, roupa de neve, esquis ou meios de elevação);
- 3 noites de hospedagem em Santiago incluindo café da manhã;
- Traslado em Santiago: Hotel / Aeroporto;
- Seguro Viagem - Plano Turista.

Saída: 20/Jul/2013

Hotel categoria Turística

Valor: US\$ 2.086

10X SEM JUROS

Buenos Aires e Bariloche - 8 dias

O pacote inclui:

- Passagem Aérea São Paulo / Buenos Aires / Bariloche / Buenos Aires / São Paulo;
- Traslados em Buenos Aires: Aeroporto / Hotel / Aeroporto;
- 1 noite de hospedagem em Buenos Aires, incluindo café da manhã;
- Traslados em Bariloche: Aeroporto / Hotel / Aeroporto;
- Excursão com duração de meio dia Circuito Chico, incluindo ingresso ao Campanário;
- Excursão com duração de meio dia Cerro Catedral (ascensão não incluída);
- 4 noites de hospedagem em Bariloche, incluindo café da manhã;
- Traslados em Buenos Aires: Aeroporto / Hotel / Aeroporto;
- 2 noites de hospedagem em Buenos Aires, incluindo café da manhã e impostos;
- Excursão com duração de meio dia pela cidade de Buenos Aires;
- Assistência de embarque no Aeroporto de Guarulhos;
- Seguro Viagem - Plano Turista.

Saída: 06/Ago/2013

Hotel categoria Turística

Valor: US\$ 1.528

10X SEM JUROS

Santiago Neve e Vinhos - 8 dias

O pacote inclui:

- Passagem aérea de ida e volta para Santiago
- Traslado aeroporto/hotel/aeroporto.
- 7 noites de hospedagem em Santiago com café da manhã.
- Passeio panorâmico pela cidade de Santiago.
- Tour regular de dia inteiro ski Farellones - El Colorado.
- Tour regular de dia inteiro ski Valle Nevado.
- Tour regular de dia inteiro Valparaíso e Viña del Mar.
- Tour de meio dia vinhedo Concha y Toro, Valle de Maipo.
- Tour de meio dia Outlets Premium em Santiago.
- Uma garrafa de vinho RESERVA por apartamento.
- Seguro Travel Ace (básico).

Saídas: 29/Jun ou 06, 13, 20/Jul/2013

Hotel categoria Turística

Valor: US\$ 1.350

10X SEM JUROS



Emec

Notas: Os valores mencionados são por pessoa – NÃO incluem taxa de embarque. Sujeitos à disponibilidade e à alteração sem prévio aviso. Câmbio médio do dólar = R\$ 2,10 (a confirmar na data do pagamento). Pagamento em 10X SEM JUROS (entrada à vista + 9X com cheque ou cartão). Consulte-nos sobre outros destinos e datas.



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

Saúde masculina



Compreender a questão da queda de hormônios nos homens

A andropausa representa um problema que acomete muitos homens, e que há certo tempo ainda não era conhecido ou detectado pela medicina. Na idade entre os 40 a 55 anos, os homens podem perceber sintomas semelhantes aos da menopausa. Mesmo que a diferença entre o corpo feminino e o masculino seja evidenciada pelo fato

de que a mulher, nesse período, tem a menstruação interrompida, há da mesma forma um período de transição marcado por uma queda nos níveis hormonais do homem.

Os ovários femininos deixam de produzir estrogênio e progesterona, tornando a mulher infértil. Mas, no caso dos homens, o processo acontece de maneira mais lenta e gradativa e à medida que envelhecem, vai ocorrendo a queda na produção do hormônio masculino, a testosterona.

De acordo com o Dr. Marcello Brostein (CRM: 15.798), médico e professor de Endocrinologia da Faculdade de Medicina de São Paulo, em entrevista para o site de Dráuzio Varella, conta que a sensação conhecida pelas mulheres, chamada de fogachos, na qual a pessoa é acometida por ondas intensas de calor, pode chegar a ocorrer nos homens, mesmo que seja rara. Isso ocorre, segundo o especialista, porque os sintomas para que o homem perceba que está na andropausa acontecem de forma mais lenta, e não abruptamente como na mulher.

Apesar de gradual, há estudos que mostram a relação da queda de testosterona com a aparição de outros problemas de saúde, como doenças cardíacas e ossos frágeis. Ademais, tais acontecimentos se dão em uma época da vida em que muitos homens começam a questionar seus valores, realizações e objetivos de vida, tornando difícil a percepção de que tais transformações estejam ligadas a problemas.

A andropausa, que ocorre em paralelo com o envelhecimento, ocasiona a diminuição da massa muscular, aumento da gordura corporal, problemas de memória, diminuição da massa testicular, desânimo, fraqueza óssea e muscular. É importante diagnosticar a queda de hormônios através de exames, para que, assim, os problemas de saúde ocasionados com a diminuição da testosterona sejam detectados a tempo de tratar.



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

Móveis sustentáveis

Criatividade com madeira cria ambientes diferenciados.

Pensar nas questões relacionadas à sustentabilidade abrange um leque variado de assuntos nos mais diversos setores sociais. Preservar a água, não poluir o ar, descartar o lixo corretamente, e tantas outras missões da sociedade do século XXI implicam na melhoria do meio em que se vive buscando maior harmonia entre o homem e os recursos naturais oferecidos pelo planeta Terra.

Mas, a sustentabilidade vai muito além do preservar e proteger. Ela deve estar em cada atitude do dia a dia, evitando excessos e aprendendo a renovar através das ferramentas existentes. Reciclar e reutilizar materiais que seriam jogados fora são formas mais profundas de se aplicar as atitudes sustentáveis no cotidiano. Pensar que tudo tem um destino, e que o lixo que se produz pelo consumismo exagerado prejudica a vida de muitas pessoas e principalmente a natureza.

Nesse contexto, um tipo de móvel sustentável cada vez mais está em evidência entre as novidades relacionadas à decora-



ção de casas e demais ambientes. As caixas de madeira (de frutas e legumes) ou os paletes, que na maioria das vezes são jogados fora pelas empresas, originam móveis incríveis e totalmente harmoniosos com diversos ambientes.

Usando a criatividade, é possível inventar prateleiras, camas, sofás, mesas, pufes, e tudo mais que a imaginação permitir. Funcionais e bonitos, os móveis com a madeira reaproveitada ganham diferentes cores e formas, mostrando mais uma vez que a atitude de reciclar pode gerar frutos positivos para todos.

Construir móveis sustentáveis, reutilizando o que seria descartado permite que se evite extrair os recursos na natureza como já foi e ainda é feito sem respeito algum ao meio ambiente pelas grandes madeireiras brasileiras. O cuidado com o meio ambiente pode até se transformar em um negócio lucrativo e econômico.

Veste 10

PREÇO ÚNICO
10 REAIS

Moda Adulto e Infantil . Cama, Mesa e Banho . Acessórios em Geral

Rua Prudente de Moraes . 438 . Centro . TATUI
Rua Floriano Peixoto . Galeria Gandini Center . Sala 7 . ITU



CAETANO

Rede Caetano

Ofertas válidas de 1 a 27 de Abril/2013
ou enquanto durarem nossos estoques

Sua obra sempre em boas mãos!



Toucador Alpes HARPEX
0,60cm Branco Branco/Preto
por apenas R\$145,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$16,71



Laje p/Forro H8 c/Capa 30 cm
por apenas R\$15,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,83
H10 c/Capa H7 por apenas R\$20,49 | R\$2,35
H12 c/Capa H10 por apenas R\$23,99 | R\$2,75



Bloção 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



Plasticante Mineral LIGA Sc 20 kg
por apenas R\$4,19
à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,48



Vitro de Correr PRADO 4 fls s/Grade
1,0x1,5 Cod. 342 Alumínio Brilhante
por apenas R\$279,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$32,06



Veneziana de Correr PRADO 6 fls s/Grade
1,0x1,5 Cod. 382 Alumínio Brilhante
por apenas R\$429,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$49,24



Ventilador WIND LIGHT
Branco ou Preto 127/220V
por apenas R\$84,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$9,73

Ventilador NOTOS
Branco ou Preto 127/220V
à vista em 3x | ou em 10x de R\$6,90 | R\$7,66
50 cm por apenas R\$99,90 | R\$11,44



Pia de Inox 1,20 mt
por apenas R\$99,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$11,48

Pia de Inox CLASSINOX
1,50 mt por apenas R\$129,90 | R\$14,88
2,00 mt por apenas R\$249,90 | R\$28,63



Latex Premium CORAL 3 em 1
18 lt **por apenas R\$169,90**
à vista em 3x | ou em 10x de R\$19,49

Latex CORALATEX 18 lt
por apenas R\$168,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$19,33



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



Argamassa Quartzolit Piso sobre Piso
Interna 20 kg **por apenas R\$19,90**
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,28



Rejuntamento Flexível QUARTZOLIT 5 kg
por apenas R\$11,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,36



Rejuntamento Flexível QUARTZOLIT 1 kg
por apenas R\$2,69
à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,31



ENTREGA RÁPIDA

R\$
preço por metro

Resultado (19) 3994-2257

PISOS e REVESTIMENTOS

ACEITAMOS

Preços anunciados para pagamento em cheque pré ou cartão

Piso SAVANE Extra

43x43 Ref. Salinas PEI 4
por apenas **R\$7,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,92

30x40 Ref. Salinas PEI 4
40x40 Ref. Buzios PEI 4
40x40 Ref. Foz Iguaçu Cedro PEI 3

Piso FORTALEZA Extra

31x43 Ref. 3165 PEI 3
por apenas **R\$8,29**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,95

45x45 Ref. 43211 PEI 5
45x45 Ref. 43226 PEI 5
31x43 Ref. 2896 PEI 3

Piso ARTEC Extra

45x45 Ref. 4531 PEI 4
por apenas **R\$8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02

45x45 Ref. 4544 PEI 4
41x41 Ref. 41280 PEI 4
41x41 Ref. 41440 PEI 4

Piso MAJOPAR Extra

32x45 Ref. 31198 PEI 2
32x45 Ref. 31199 PEI 2
45x45 Ref. 45168 PEI 4
45x45 Ref. 45142 PEI 4
por apenas **R\$8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02

Via Ápia **Piso VIA ÁPIA**

30x57 Ref. 57042 PEI 3
30x57 Ref. 57046 PEI 3
44x44 Ref. 44057 PEI 4
44x44 Ref. 44049 PEI 4
por apenas **R\$14,49**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,56

Piso AVARE Extra

31,5x31,5 Ref. 10800 PEI 4
31,5x31,5 Ref. 10950 PEI 4
31,5x31,5 Ref. 11300 PEI 4
43x43 Ref. 4450 PEI 4
por apenas **R\$8,49**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97

Piso CEDASA Extra

45x45 Ref. Marmo Verde PEI 4
por apenas **R\$8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02

45x45 Ref. Ravenna PEI 4
32x45 Ref. Marmo Verde II PEI 3
32x45 Ref. Ravenna II PEI 2

Piso BELLACER Extra

32x57 Ref. 40011 PEI 3
por apenas **R\$9,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,13

32x45 Ref. 5147 PEI 2
45x45 Ref. 20083 PEI 5
45x45 Ref. 20075 PEI 4
por apenas **R\$9,29**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,06

Piso VISTA BELLA Extra

32x45 Ref. 11007 PEI 2
por apenas **R\$8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02

32x45 Ref. 10137 PEI 2
45x45 Ref. 12020 PEI 4
32x57 Ref. 57008 PEI 2

Piso LEF Extra

44x44 Ref. 44336 PEI 4
44x44 Ref. 44352 PEI 4
44x44 Ref. 4481 PEI 4
por apenas **R\$9,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,14

Piso CAMILA Cer Extra

31,5x31,5 Ref. 1080 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 1090 PEI 3
31,5x31,5 Ref. 1099 PEI 3
por apenas **R\$8,49**
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97

47x47 Ref. HD 47502 PEI 4
por apenas **R\$11,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,37

Piso LUME Extra

33x51 Ref. HD 515 PEI 5
por apenas **R\$13,99**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,60

33x51 Ref. HD 502 PEI 3
47x47 Ref. 4719 PEI 4
47x47 Ref. 4742 PEI 4
43x43 Ref. 4301 PEI 5
por apenas **R\$8,90**
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,02

Gabinete de Madeira ARTE Big Box s/vidro

1,50 mt	por apenas	R\$429,90	ou em 10x de	R\$49,24
2,00 mt	por apenas	R\$499,90	ou em 10x de	R\$57,26

Gabinete Capri Marticoni Praticce Branco/Preto

1,20 mt	por apenas	R\$289,90	ou em 10x de	R\$33,21
1,50 mt	por apenas	R\$309,90	ou em 10x de	R\$35,50
2,00 mt	por apenas	R\$379,90	ou em 10x de	R\$43,52

Gabinete Marticoni Madeirado

1,20 mt	por apenas	R\$249,90	ou em 10x de	R\$28,63
1,50 mt	por apenas	R\$269,90	ou em 10x de	R\$30,91
2,00 mt	por apenas	R\$359,90	ou em 10x de	R\$41,23

Gabinete CERROCHA Kaitos Branco/Preto

1,20 mt	por apenas	R\$259,90	ou em 10x de	R\$29,77
1,50 mt	por apenas	R\$299,90	ou em 10x de	R\$34,35

Toucador Conj. Pratic CERROCHA

0,60cm Branco ou Preto
por apenas **R\$234,90**
à vista | ou em 10x de R\$26,91

Toucador Conj. Solle ARTE

0,60cm Branco/Preto
por apenas **R\$249,90**
à vista | ou em 10x de R\$26,63

Toucador Omega HARPEX

0,60cm Branco/Tabaco
por apenas **R\$399,90**
à vista | ou em 10x de R\$40,91

Toucador CJ. Madri LINDOLAR

0,60cm Branco/Preto
por apenas **R\$269,90**
à vista | ou em 10x de R\$26,91

Pia de Granito RG&LG

Cinza Corumbá 1,5 mt	por apenas	R\$239,90	ou em 10x de	R\$27,48
Ouro Taboá 1,5 mt	por apenas	R\$239,90	ou em 10x de	R\$27,48
Verde Ubatabá 1,5 mt	por apenas	R\$259,90	ou em 10x de	R\$29,77
Cinza Corumbá 2,0 mt	por apenas	R\$299,90	ou em 10x de	R\$34,35
Ouro Taboá 2,0 mt	por apenas	R\$299,90	ou em 10x de	R\$34,35
Verde Ubatabá 2,0 mt	por apenas	R\$329,90	ou em 10x de	R\$37,79

COZINHAS & BANHEIROS

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

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

Rua Manoel de Lara, 295
Fone: (15) 3267-8900
Capela do Alto - SP

Rua Col. Eugênio Mota, 985
Fone: (15) 3363-8777
Boituva - SP

Rua Col. Eugênio Mota, 68
Fone: (15) 3268-9700
Boituva - SP

Rua Quintino Bocaiuva, 08A
Fone: (15) 3471-9100
Itapetininga - SP

Avenida Brasil, 105
Fone: (15) 3288-4600
Cerquilha - SP

Rua Onze de Agosto, 993
Fone: (15) 3205-9292
Tatui - SP

O inverno e a alimentação

Como lidar com a mudança de estação, sem prejudicar a saúde.

Manter hábitos alimentares saudáveis nas mais diversas épocas do ano é algo que requer atenção e cuidado, principalmente durante o período em que a mudança do clima ocasionada pela passagem das estações influencia no apetite e nos alimentos consumidos diariamente.

Com a chegada do inverno é comum sentir mais fome, pelo fato de que o gasto energético nessa época aumenta porque o organismo se esforça para manter a temperatura corporal. Mesmo assim, esse aumento energético não passa de 10% do gasto diário de calorias, por isso, a escolha dos produtos alimentícios deve ser feita com cautela.

Durante os períodos mais frios do ano, uma dica fundamental é aumentar o consumo de vitamina C. Laranja, limão, tangerina, melão, morango, abacaxi são exemplos de fontes dessa vitamina, que ajudam no combate de resfriados, fortalecendo o sistema imunológico.

Mesmo suando menos, é importante consumir líquidos regularmente, mantendo o corpo hidratado. Uma ótima opção são chás, que em seus mais diversos sabores, propor-

cionam melhorias à saúde e ao bem estar, e em temperaturas quentes, aquecem as noites frias da estação.

A diminuição da temperatura nessa época do ano ocasiona de forma paralela diminuição na produção de serotonina, hormônio neurotransmissor que promove a sensação

de bem-estar. Por conta disso, a vontade por alimentos calóricos como chocolates e seus derivados aumenta, mas, deve-se trocar os doces por opções mais saudáveis como sopas, caldos e pratos que aqueçam da mesma forma, mantendo o cuidado com a saúde e com o corpo.



Elmec

CHURRASCARIA
O COSTELÃO

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

Foto: Davi Garaji

SITES DINÂMICOS COM PAINEL ADMINISTRATIVO

DESIMAX
design gráfico e web

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

Estrias

Entenda por que elas aparecem e saiba cuidar

Cuidar do corpo e da aparência, com um pouco de vaidade e dedicação é algo feito atualmente por pessoas de ambos os sexos. Tanto homens quanto mulheres, hoje em dia, preocupam-se com o cuidado do corpo, com a alimentação e, sobretudo, com a aparência e tratamentos para a pele.

As estrias são um dos problemas relacionados à pele que aparecem em diversos momentos da vida (não é um problema diretamente relacionado à idade) e, tanto em mulheres quanto em homens, elas incomodam bastante, principalmente pelo fato de ficar visível nas partes do corpo.

A revista Hadar conversou com a dermatologista Célia Aparecida Rodrigues Pires (CRM 60403-SP), da cidade de Tatuí, que explicou de forma esclarecedora sobre o que de fato são as

indesejáveis estrias. “Estrias são faixas de enrugamento e atrofia da pele, devido ao aumento de extensibilidade da pele. São avermelhadas no início e ligeiramente despigmentada posteriormente”, afirma a especialista.

Com relação aos fatores que podem ocasioná-la, doutora Célia informou: o aumento de peso, exercícios físicos com aumento de massa muscular, gravidez, corticosteroides (do próprio organismo ou ingeridos) e predisposição genética.

“Primeiramente deve-se procurar um especialista para investigar as causas do seu aparecimento. Começando, assim, um tratamento para tentar impedir que aumente”, essa é a recomendação que a dermatologista deixa para aqueles que não sabem o que fazer quando as estrias aparecerem.

O cuidado de gestantes deve ser mais cau-

teloso, pois a pele será esticada, por isso, o controle de peso é fundamental, explica a médica. “hidratante com vitamina E podem e devem ser usados por grávidas, porém, se a pele chegar ao seu limite não tem como evitar o surgimento das estrias. Para fazer outros tratamentos, a gestante terá que esperar o pós-parto”, complementa.

Há boatos que dizem que usar roupas apertadas podem causar estrias, mas a especialista afirma ser apenas um mito, pois roupas apertadas podem alterar a circulação local da pele, facilitando assim o aparecimento de celulite.

Sobre as diversas maneiras de eliminar as estrias, a médica afirma: “todos os tratamentos, desde os mais antigos como ácidos, até os mais modernos como laser, carboxiterapia, entre outros, melhoram, sim, os aspectos das estrias, porém, não curam”.

O aparecimento das estrias, segundo Célia, é muito mais frequente em jovens, cerca de 60% mulheres e 40% homens. Isso porque, com o tempo, a flacidez aumenta dificultando assim que ela se quebre, as fibras ficam mais elásticas. E, ela deixa recomendações diárias como: alimentação saudável, exercícios físicos, porém sem exagero, hidratação da pele, evitar sol em excesso. Além de procurar tratamento imediato, ao menor início do aparecimento de estrias.

www.personalpharma.com.br

farmácia de manipulação
**Personal
Pharma**
Uma fórmula personalizada

LANÇAMENTO EXCLUSIVO

CANETA ANTI-ESTRIAS

REGENERA A PELE, ESTIMULA A SÍNTESE DE COLÁGENO E ELASTINA,
PROMOVENDO UM EFEITO ANTI-INFLAMATÓRIO

FAÇA-NOS UMA VISITA E CONSULTE NOSSOS FARMACÊUTICOS

PERSONAL PHARMA CUIDANDO DA SUA SAÚDE, BELEZA E BEM-ESTAR

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

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





Neuroeducação

A transmissão do conhecimento esclarecido pela ciência cognitiva.

A neuroeducação, considerada um novo campo da ciência dos dias atuais, está se desenvolvendo cada vez mais. Com a finalidade de tornar o ato de estudar, frequentar a escola, ler livros, prestar atenção nas aulas, aprender, coisas novas, algo mais interessante, fácil, prazeroso e, sobretudo, que esteja ao alcance de todos.

Pesquisadores em diversas partes do mundo têm se dedicado a desenvolver essa nova forma de unir ciência cognitiva e aprendizagem, por meio de pesquisas e trabalhos que demonstram a efetividade dessa ciência. Descobertas relacionadas à aprendizagem, memória, linguagem e outras áreas da ciência cognitiva apresentam resultados aos educadores sobre as melhores estratégias de ensino e aprendizagem.

Através da expansão da neuroeducação puderam ser compreendidas e diagnosticadas, entre outras coisas, dificuldades para aprender outros idiomas, tocar instrumentos musicais, memorizar muitas informações, concentração durante o período de aula, estudar ou ler, assimilar disciplinas de conteúdo complexo e que exigem aplicação como matemática, física, química... Além da preguiça em todas as suas modalidades e a falta de motivação.

A atuação da neurociência se dá através da busca pela compreensão do funcionamento do sistema nervoso, integrando suas diversas funções (movimento, sensação, pensamento, emoção etc.). A ciência mostra que o sistema nervoso é plástico, ou seja, capaz de se modificar sob a ação de estímulos ambientais. Essa característica, chamada de plasticidade do sis-

tema nervoso, que está sempre em constante transformação, permite adquirir novas habilidades motoras, cognitivas e emocionais, e aperfeiçoar as já existentes.

Mesmo recente, a neuroeducação já provou resultados efetivos com relação à aprendizagem e à atenção que cada pessoa deve receber. O “não aprender” ou “não assimilar” alguns segmentos do conhecimento humano passou a ser compreendido de uma forma mais ampla, possibilitando diagnósticos efetivos que não dependem de medicamentos e sim do entendimento do que se passa com a cabeça de cada um. Trata-se de uma ferramenta que possibilita aos educadores entender quais distúrbios ou doenças nervosas e mentais podem afetar diretamente no aprendizado do estudante.



- odontologia estética
- ortodontia
- implantodontia
- prótese
- clareamento

Dr. Olívio Faria de Castro
CIRURGIÃO DENTISTA - CROSP-SP 55112

**QUALIDADE E EXPERIÊNCIA
COM PREÇOS ACESSÍVEIS**

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 608-A - Centro

3251-9489

SEJA VISTO E LEMBRADO



ANUNCIE NA HADAR!

www.revistahadar.com.br

Lixo não é tão simples quanto parece

Como lidar com os resíduos produzidos pela sociedade, sem fazer mal à natureza.

Palavras como “consciência ambiental”, “sustentabilidade” e diversos outros termos que fazem referência às questões e à causa da proteção do meio ambiente ficam cada vez mais em evidência nos meios de comunicação e na sociedade como um todo. As empresas, as escolas, as instituições públicas e as pessoas têm inscrito, no dia a dia, atitudes de maior respeito à natureza, ainda que na teoria tudo pareça muito mais simples.

Um assunto que permeia essa discussão, atualmente, no Brasil, é o descarte correto do lixo. O que é ou não reciclável, como descartar os orgânicos da melhor forma possível, como as cidades devem fazer para atender a demanda de lixo produzida e diminuir cada vez mais o descarte no meio ambiente.

Mas, além da separação entre orgânicos e não orgânicos deve-se estar atento aos componentes que estão presentes em determinados materiais. Remédios, por exemplo, precisam ser descartados em hospitais e locais

onde as substâncias químicas não afetarão o meio ambiente. Da mesma forma acontece com o lixo eletrônico, conhecido por conter grande quantidade de componentes que causam dano aos seres vivos, por isso, hoje em dia, já existem em diversos lugares os pontos de coleta para esse tipo de resíduo.

Outro material pouco analisado na hora de ser jogado fora são as radiografias. As chapas levam prata em sua composição, que podem ser reutilizadas. É importante, sobretudo, não colocá-las em contato com o meio, pois uma vez que estejam se degradando, geram resíduos tóxicos, não sendo recomendado colocá-las na reciclagem comum.

Cartuchos de tinta e toner para impressoras também não devem ser colocados no descarte comum do lixo. A composição desses produtos também pode contaminar o

sistema de abastecimento de água e esgoto quando lavados em água corrente. As lâmpadas fluorescentes também merecem atenção especial, o vapor de mercúrio contido dentro delas é tóxico e contamina o ar no caso de o vidro se romper.

No mês de março desse ano, a Secretaria de Meio Ambiente do estado de São Paulo lançou um Manual de Boas Práticas no Planejamento para a Gestão dos Resíduos Sólidos com a finalidade de ajudar as prefeituras do estado a evoluírem e caminharem com mais avanço com relação à questão do lixo.

Mesmo assim, perceber que o lixo pode ser descartado de maneira correta aliando práticas de diminuição do consumismo a tal consciência pode ser a melhor alternativa para cuidar dos resíduos lançados ao meio. Mais do que separar no lugar certo, criar a consciência de que tudo que se consome vai para algum lugar e pode estar prejudicando pessoas é a parte mais importante em busca de uma sociedade justa.



ANUNCIE AQUI!

Elmec
comunicações

www.elmeccomunicacoes.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

Mal de Parkinson

Como compreender e respeitar

Saber lidar e respeitar as pessoas que se encontram com idades mais avançadas é uma constante busca da sociedade. Compreender as diferenças em relação à época em que os idosos viveram, quando não havia tecnologia, deve ser uma competência àqueles que convivem com idosos, para que o tratamento, tanto de saúde quanto de relacionamento, seja feito com o carinho que tais pessoas merecem.

No mês de abril, o dia 11 representa a data mundial para lembrar-se da atenção relacionada ao Parkinson. Essa doença, embora muitos não saibam, é originada de uma de-

generação de células situadas numa região do cérebro chamada substância negra. Tal fato ocasiona uma desordem progressiva dos movimentos devido à disfunção dos neurônios que controlam e ajustam os comandos conscientes para os músculos do corpo.

Cerca de 1 por cento da população mundial acima de 65 anos possui mal de Parkinson, de acordo com o último senso da Organização Mundial da Saúde. Só no Brasil, cerca de 200 mil pessoas apresentam indícios de ter essa doença pouco conhecida e compreendida por grande parte da população.

O sinal mais evidente apresentado pelos idosos que possuem Parkinson é o tremor das mãos. Esse fator influencia para que eles tenham certa dificuldade no manuseio e na execução de tarefas que antes eram feitas

com facilidade. Não se trata de uma doença contagiosa e o diagnóstico se baseia em exames neurológicos.

Pelo fato de se tratar de uma degeneração nas células cerebrais, que não voltam a se regenerar, não há ainda cura definitiva. Por isso, o tratamento deve ser feito com medicamentos, cirurgia, terapia ocupacional, fisioterapia e de muito apoio familiar. O problema, se detectado logo no início, pode ser tratado de forma mais completa, permitindo à pessoa a possibilidade de viver com mais qualidade de vida.

Apoiar e cuidar de forma carinhosa das pessoas mais velhas representa a melhor forma de fazer com que eles tenham uma velhice saudável e com mais expectativa de saúde do corpo e principalmente da mente.





Cultura

Cultura



Descobrimiento e Inconfidência

*A história
que mudou em abril*

Abril representa para o Brasil e para os brasileiros um momento de diversas comemorações históricas que se sucedem. Nesse ano de 2013, faz 513 anos que os portugueses pisaram nas terras onde antes viviam somente os povos indígenas.

O termo que a maioria dos brasileiros aprende na escola para designar o histórico da chegada dos portugueses à América se refere ao “descobrimiento”, mas, nos dias de hoje, os historiadores provaram que essa palavra vem de uma perspectiva eurocêntrica que exhibe indiretamente a opinião de que ainda era um lugar inabitado.

Darcy Ribeiro, um dos maiores sociólogos que estudou a fundo a historiografia e a composição do povo e da cultura brasileira fala sobre a humanidade indígena que habitava a terra chamada por eles de Pindorama. Por esse e diversos outros motivos comprovados cientificamente, que reafirmam o que se sabe sobre aqui já haver civilizações inteiras compostas por diversas etnias indígenas, não coube aos europeus “descobrir” o Brasil ou qualquer outra parte da América, pois os habitantes já viviam e habitavam através das mais diversas culturas grande parte do continente.

Mesmo assim, foram a colonização e a dominação portuguesa sobre os povos nativos que viviam livremente as responsáveis por tornarem o que é, hoje, o Brasil. Durante séculos, a cultura, a língua e os costumes foram impostos e ao mesmo tempo foram fundamentais para a constituição do povo brasileiro.

Os anos em que a coroa portuguesa dominou as terras e a política brasileira, por diversas vezes na história tentaram ser quebrados por movimentos e conspirações de independência. No dia 21 de abril, comemora-se o acontecimento fundamental para que a história do país acontecesse da maneira como foi. Os desdobramentos da inconfidência mineira, e, sobretudo da atitude de homens como Tiradentes, de nome Joaquim José da Silva Xavier, que morreu por ter sido descoberta a conspiração que planejava a independência da colônia portuguesa.

Ocorrida no ano de 1789 e inspirada por ideais de liberdade para o povo brasileiro, em busca da libertação das amarras que na época prendia o Brasil a Portugal, esse momento deu origem a uma série de revoltas que ocorreram de norte a sul do país em busca de autonomia e liberdade. Tanto o descobrimiento quanto a primeira manifestação de insatisfação com a dominação portuguesa sobre o Brasil possuem relevância fundamental para o desenrolar da história que se conhece atualmente.



O que Tatuí tem de
melhor você encontra aqui.

Tatuí fácil .com.br

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

☎ 3205-2880

Tenha sua empresa em destaque na internet!

Fácil para quem
procura, excelente
para quem divulga!



Meu Grande Amor

Rutila o sol esplêndido, abrasante,
No céu aves batem asas vibrando.
Sob as nuvens azuis ondulantes,
Há um frescor de brisa acarinhando.

No céu aves batem asas vibrando
E tu passas tão lindo, tão formoso!
Há um frescor de brisa acarinhando,
A bater em teu rosto majestoso.

E tu passas tão lindo, tão formoso,
Pisando a fresca relva verdejante.
A bater em teu rosto majestoso,
A brisa ligeira e cantante.

Pisando a relva verdejante
"Vejo-te longe! Sinto tua alma!"
A brisa ligeira e cantante
Bálsamo carinhoso que me acalma.

"Vejo-te longe! Sinto tua alma!"
És o meu doce sonho... Teu encanto
Bálsamo carinhoso que me acalma,
Amor tão grandioso, amo-te tanto!

És o meu doce sonho... Teu encanto
Me invade, coração salta, fulgura...
Amor tão grandioso, amo-te tanto!
Lembrarei de ti, sempre com ternura.

Me invade, coração salta, fulgura...
Vem a brisa, entre rosas, sibilante.
Lembrarei de ti sempre com ternura.
Rutila o sol, esplêndido, abrasante...

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



Sueeli

Bolo & Cia.



A opção mais saborosa para um aniversário...

Rua Cel. Aureliano de Carmargo, 286 . Centro . Tatuí / Tel.. (15) 3205.2661
Rua Sao Roque . 25 . Centro . Boituva . Boituva / Tel.. (15) 3363.3012
Rua Jose Bonifácio . 88 . Centro . Porto Feliz / Tel.. 3262.2486

Portugal que vive aqui

*A contribuição da
cultura lusa para a formação
da identidade brasileira*



A formação do Brasil e do povo brasileiro se deu a partir da união de três povos iniciais. Os indígenas, que já viviam nas terras brasileiras quando os colonizadores chegaram, os portugueses, responsáveis pelo “descobrimento” do país e os africanos, que vieram em grande escala em alguns momentos da colonização para trabalharem como escravos. Durante anos, povos de diversas nacionalidades vieram para o Brasil, influenciando para que se formasse uma intensa mistura étnica e cultural, mas, os portugueses dentre os europeus exerceram maior influência em todos os aspectos da formação da identidade brasileira.

Durante 322 anos, o território brasileiro foi colonizado, oficialmente, pelos portugueses, que aqui deixaram fortes heranças culturais, a começar pelo idioma falado por todos os brasileiros, de norte a sul do país. Mesmo com dimensões continentais, a língua portuguesa se sobrepôs aos demais idiomas que poderiam ser falados aqui como os de origem indígena ou africana.

Também na religião, os portugueses deixaram seu legado sobre o país. Hoje, o Brasil

se encontra entre os países de maior tradição católica do mundo, e as festas e comemorações dessa religião estão presentes no calendário brasileiro durante o ano todo. Ademais, as folias e celebrações típicas do folclore como Bumba meu Boi, a crença em seres fantásticos como a cuca, o lobisomem, as cantigas de roda e muito mais traços que definem a cultura brasileira vieram da influência portuguesa e foram, com o passar dos anos, sofrendo transformações para serem o que são hoje.

Os ritmos musicais nascidos aqui, quando mesclados com as culturas indígena e africana tiveram também em suas formações participação da cultura lusa. O chorinho, por exemplo, primeiro ritmo considerado genuinamente brasileiro, possui instrumentos trazidos pelos portugueses, tocados de uma forma e com um ritmo diferente do que se fazia por lá.

Na arte, na literatura e na arquitetura as características portuguesas deixaram suas marcas espalhadas pelo país. E, no caso da arquitetura, a influência árabe presente em Portugal foi também transposta às casas brasileiras, com o uso de azulejos coloridos que muitas edificações do período colonial guardam até os dias de hoje.

A cultura portuguesa pulsa de forma intensa no Brasil, principalmente na culinária. O hábito de refogar o alho e a cebola para cozinhar, a feijoada (que sofreu alterações de um prato típico que se comia por lá), o gosto pelos temperos e diversas outras características que se acredita ser brasileira, recebeu um toque português desde aquela época, contribuindo de maneira fundamental para a formação da identidade brasileira existente atualmente.



Drog@ria QUINZE

www.drogariaquinze.com.br

Medicamento - Perfumaria - Suplementos

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

Elmec



Rua 15 de Novembro, 878 - Fone - 15.3251.4900 - Tatuí - SP
Av. Firmo Vieira de Camargo, 348 - Fone: - 15. 3251.7672 - Tatuí SP
Rua José Vieira de Miranda, 761 - Fone: 15. 3246.4000 - Cesário Lange - SP

Dia do JAZZ

Raiz africana da América do Norte

No dia 30 de abril se comemora, internacionalmente, o dia do Jazz. Nascido nos Estados Unidos, um estilo musical que ganhou o mundo e chegou a todas as partes, influenciando e, de certa forma, revolucionando estilos e segmentos musicais. Musicalmente falando, a definição do que é o Jazz reúne improviso, sincopar, ritmo, blue notes, melodia e harmonia, mesmo que os grandes músicos do estilo preferiam não definir de forma concreta essa musicalidade.

A data foi instituída pelo pianista e embaixador da UNESCO, Herbie Hancock, no ano passado. Motivado pela importância do estilo histórico musical, Herbie frisou essa instituição afirmando que o Jazz, tanto na música quanto na dança, foi a voz da liberdade em muitos países durante a metade do século passado.

O jazz nasceu entre os anos de 1890 e 1910, em Nova Orleans. Sua origem está relacionada, assim como diversas manifestações africanas no Brasil, a uma cultura de resistência, que nasceu por conta da repressão da cultura africana nos Estados Unidos. Junto à música, uma forma diferente de movimentar o corpo, chamada de Jazz Dance, foi tomando conta das academias de dança do mundo todo, espalhando-se junto ao ritmo musical.

Conta-se que os negros que chegaram nos navios para trabalhar como escravos nas pro-

priedades rurais do sul dos EUA foram proibidos de tocar suas músicas com os batusques que haviam trazidos da África. Dessa forma, eles foram obrigados a improvisar com outros instrumentos e formas de som.

Mais do que as mudanças no campo musical, o Jazz fez com que a população negra ganhasse, aos poucos, espaço na música americana. No início esse estilo era chamado de “baixa cultura” de forma preconceituosa e taxativa. Mas, mesmo assim, a música caracterizada pelo improviso e pela busca de liberdade movimentou classes e segmentos sociais, colocando as mulheres em papel de destaque e, pela primeira vez, de forma mais presentes no mercado musical.

Na dança, o Jazz também ficou marcado pela improvisação e, sobretudo, pela valorização das competências individuais. Considerado um estilo de dança moderno, os movimentos são imprevisíveis, assim como na música, podem ser executados de forma lenta e graciosa ou executando saltos e ações com agilidade e rapidez.

O Jazz Dance é considerado pelos historiadores uma dança popular, que cativou inúmeros adeptos no decorrer dos anos após seu surgimento. Os benefícios de uma prática corporal como essa são muitos, ajudando, principalmente, a manter o corpo em forma e a mente em harmonia

com a beleza dos movimentos que são executados.

A importância do surgimento do Jazz Dance, paralelo ao estilo musical, se apresenta até os dias de hoje, principalmente na realização dos maiores musicais do cinema e da dança mundial. Até os dias atuais, esses espetáculos possuem em seus fundamentos e composições movimentos e expressões surgidas com o Jazz Dance.

Alguns dos principais nomes do estilo que marcaram época e fizeram história na música americana mais difundida no mundo foram: Edward “Duke”, Ellington John Coltrane, Miles Davis, Charlie “Bird” Parker e Louis Armstrong. Armstrong nasceu em Nova Orleans, deixou a escola para ser músico, ficou conhecido como “Embaixador do Jazz” e foi, indiscutivelmente, o artista de jazz mais influente de todos os tempos.

No Brasil, o Jazz influenciou diretamente na formação da Bossa Nova – que une elementos do Jazz com o Samba entre outras influências - estilo musical brasileiro consagrado por Tom Jobim, Vinicius de Moraes, João Gilberto, entre outros grandes célebres compositores e cantores, que participaram da formação desse estilo que também se tornou famoso no mundo todo. “Garota de Ipanema” é uma das canções brasileiras mais tocadas e conhecidas em todos os países.



BALLET THEATRO
FRED ASTAIRE
www.fredastairetatui.com.br

Dance Jazz e dê ritmo ao seu estilo de vida.

Praça Paulo Setubal . 22 . Sala 07
15 3251.8417

fastairetatui@gmail.com



Pequenas
Artes e Acessórios f/ dança

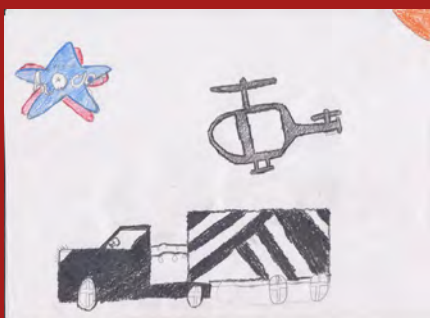
Nem sempre podemos escolher a música que a vida toca. Mas podemos escolher o jeito de dançar. Dance e seja feliz.

Praça Cesário Mota, 140 - Jd. Junqueira | Tatui - SP | 3259-5003 | 3305-1138

Pequenos Notáveis



O pequeno notável deste mês é Anderson Mariano Júnior, um garoto talentoso de 9 anos de idade. Ele está cursando o sexto ano, na Escola Municipal de Ensino Fundamental "José Galvão Sobrinho", em Tatuí e, além de desenhar, Anderson gosta muito de jogar bola e vídeo game. Parabéns, Anderson! A revista Hadar deseja que você tenha muito sucesso em sua vida!



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!

"Eu tive uma fase em que, casado, fui 'pegador' pra caramba."

Zezé di Camargo admitindo que traiu a ex-mulher Zilu por 10 anos, em entrevista à revista Contigo.

"Adoro falar sacanagem."

Ivete Sangalo, declarando ser uma mulher "muito safada" nos pensamentos em entrevista no "Mais Você".

"Sou capaz de fazer qualquer papel."

Thammy Gretchen, falando sobre o fato de ter adotado um visual feminino para seu papel, a detetive Jô, em "Salve Jorge", novela da Rede Globo, em entrevista ao UOL.

"Com ele me sinto mais Luiza."

Luiza Brunet, falando sobre sua relação de quase dois anos com o empresário Lírio Parisotto, em entrevista ao UOL.

"Elas elogiam menos do que eu mereço."

José Mayer, que apareceu com corte de cabelo militar para seu novo personagem, o coronel Zico Rosado no remake da novela "Saramandaia".

Você sabia?

Por que certas pessoas são destros e outras, canhotas?

Os cientistas se dividem quando se trata de explicar a razão pela qual 90% da população usa preferencialmente a mão direita e o restante, a mão esquerda. Dentre as teorias mais aceitas está a da determinação genética. Segundo as pesquisas, pais canhotos têm 30% de chance de terem filhos canhotos. Se o casal é formado por um destro e outro canhoto, esse número cai para 15%. No caso de pais destros, as chances são de apenas 5%.

Para a neurocientista Suzana Herculano-Houzel, os hormônios também podem ter influência sobre essa característica. "O número de homens com preferência pela mão esquerda é de 12,6%, um pouco maior do que o de mulheres, com 9,9%", segundo a pesquisadora.

Apesar das diversas explicações, os cientistas concordam que os dois hemisférios (lados) do cérebro se desenvolvem de forma diferente em destros e canhotos. Nos destros, esses hemisférios são assimétricos, sendo o lado esquerdo mais favorecido. Nos canhotos, a diferença é menos acentuada.

Mas o que é ser destro? Trata-se do indivíduo que utiliza, preferencialmente e com maior habilidade, os membros do lado direito do corpo. Aproximadamente 9 entre 10 pessoas preferem usar a mão direita que é controlada pelo lado esquerdo do cérebro.

Já os canhotos, são a minoria. Mas o que há de comum entre eles? Os famosos: Bill Gattes, Angelina Jolie, Maradona, Rivelino, Ayrton Senna, Charles Chaplin, Barack Obama, Leonardo da Vinci, Ronald Reagan, George Bush, entre outros. Todos são canhotos e fazem parte de um seletivo grupo de cerca de 10% da população mundial que escreve com a mão esquerda. Isso não significa que os canhotos sejam mais inteligentes. Mas certos estudos indicam que a porcentagem de canhotos com QI elevado é superior ao estatisticamente esperado. Pois, segundo pesquisas, o hemisfério direito do cérebro, o que os canhotos mais usam, é responsável pelas habilidades artísticas, sentimentos, emoções e expressões e por desenvolver melhor estas habilidades, os canhotos tendem a se interessar mais por áreas culturais, arte, esporte, cinema, teatro, música...

E o ser humano não está sozinho, animais que usam as patas para comer ou manipular objetos como: aves, mamíferos e, até mesmo sapos, também têm preferência por uma delas. A diferença é que a distribuição de preferências é bem mais democrática: a exata metade dos camundongos, por exemplo, prefere usar a pata esquerda.

Só mesmo em nosso mundo uma das mãos é tão preferida. Acessórios para computadores, tesouras, abridores de lata, saca-rolhas, e até mesmo colheres tortas para bebês são feitas para a mão direita. Os canhotos que se conformem, pois o mundo ainda é dos destros.

MINUTO DE REFLEXÃO

Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso.

Não importa quais sejam os obstáculos e as dificuldades.

Se estivermos possuídos de uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los.

Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.

Dalai Lama.

Batata Doce

Presente no cardápio da maioria dos atletas, principalmente os praticantes de musculação, a batata doce é, sem dúvida, a fonte predileta de carboidratos.

Um dos pontos que faz desse alimento ser um grande sucesso nas dietas, é principalmente devido ao seu baixo índice glicêmico (IG), em torno de 77. Esse também é um fator que exerce preferência quando comparado com a batata inglesa, que possui um IG de 121. Mas, não pense que para por aqui não, os valores nutricionais desses tubérculos são bem diferentes. A batata doce ganha em disparado na quantidade de ferro, além de possuir cinco vezes mais cálcio. Ela também é detentora de alto teor de vitaminas, especialmente a vitamina A e fonte poderosa de fibras.

Seu consumo é recomendado pelos atle-

tas, principalmente na fase em que ele está se preparando para um campeonato. Este é um período voltado para definição muscular, então, qualquer erro na alimentação pode le-

var ao insucesso do atleta, e é nesse momento que a alimentação deve ser precisa e variar o menos possível. E dentre essa pequena variedade, a batata doce é a preferida como a principal fonte de carboidrato acompanhada com um peito de frango como fonte principal de proteína.



CURIOSIDADES

Ficar a ver navios

Você já ficou a ver navios? Conhece o verdadeiro significado dessa expressão? Segundo a história, o rei de Portugal, Dom Sebastião, no ano de 1578, morreu na batalha de Alcácer-Quibir, e, infelizmente, o seu corpo não foi encontrado. A partir de então, os portugueses esperavam sempre o sonhado retorno do monarca salvador. Em 1580, em função da morte de Dom Sebastião, abre-se uma crise sucessória no trono vago de Portugal. A consequência dessa crise foi a anexação de Portugal à Espanha (1580 a 1640), governada por Felipe II. Evidentemente, os portugueses sonhavam com o retorno do rei, como forma salvadora de resgatar o orgulho e a dignidade da pátria lusa. Em função desse acontecimento, o povo passou a visitar com frequência o Alto de Santa Catarina, em Lisboa, esperando, ansiosamente, o retorno do dito rei. Como ele não voltou, o povo ficava apenas “a ver navios”.

Vem daí essa expressão, que hoje em dia é usada quando alguém fica esperando algo que não acontece (ou não apareceu) e fica esperando em vão.

MINUTO DE SABEDORIA

Você sabe por que tão poucas pessoas conquistam Vitórias, enquanto a maioria só coleciona derrotas? Nas palavras de um antigo sábio: “Se os corpos dos que fracassaram na vida fossem empilhados uns sobre os outros, essa pilha lançaria sua sombra sobre todas as pirâmides da Terra”. A maioria dos seres humanos nem mesmo tenta realizar algo, e os que tentam, logo ao começar a se mover tropeçam na falta de preparo e caem no oceano do pessimismo, afogando-se em lamentações. A ÚNICA diferença entre aqueles que CONQUISTAM e os que são derrotados está na diferença de seus HÁBITOS. Hábitos POSITIVOS são chaves para os Milagres. Hábitos destrutivos escancaram as portas e convidam a tragédia para entrar. Você nasceu para VENCER, mas jamais vencerá até que tenha se livrado das “sementes de derrota”! Analise seus hábitos diários e você desvendará seu futuro. Decida se quer ser mosca ou ABELHA. Você é uma pessoa comum ou um SER INCOMUM? Mudar sempre é possível, só exige honra e dedicação. Você vai MUDAR o que, hoje?

Como escreveu o John Kenneth Galbraith: “Ficar só falando em mudanças é uma forma de não ter que encarar a realidade”. Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Você não vai viver para sempre.

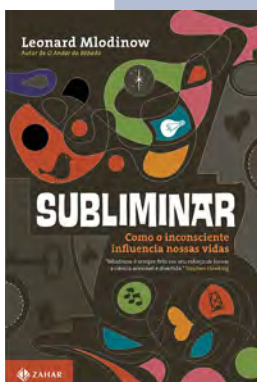
Ivan Maia
Treinador Emocional

RECOMENDADO



O MOEDOR
AUTOR: Enio Mainardi
EDITORIA: Leya Brasil

Nesta obra, Enio apresenta contos engraçados e perturbadores que podem ou não serem histórias de sua vida. Desde sua idolatria por Marcello Mastroianni, até a morte de sua mãe, sempre com personagens quase fictícios ou quase verdadeiros. Nesta obra, um misto de memória e ficção. Enio compõe descrições ávidas, já que “a vida é muito para quem não tem lembranças”. Além dos contos, o leitor tem acesso a prelúdios em forma de poesias, que compõem os textos. O moedor traz uma visão unilateral do universo masculino, que faz o homem balançar aprovadamente a cabeça, e a mulher, talvez, nem tanto.



SUBLIMINAR
AUTOR: Leonard Mlodinow
EDITORIA: Zahar

O leitor acha que sabe e por que faz suas escolhas? As preferências políticas, as gorjetas que dá ao garçom, aquele colega que trabalha com uma cara tão amigável de quem desconfia e até a pessoa com quem o leitor se casa não são opções tão objetivas assim, segundo a obra. Por trás do pensamento consciente, age uma parte desconhecida da mente. E é sobre isso que trata aqui Leonard Mlodinow. O livro busca ser uma viagem ao inconsciente.



O HOMEM QUE NÃO QUERIA SER PAPA
AUTOR: Andreas Englisch
EDITORIA: Universo dos livros

Não é nenhum segredo que Joseph Ratzinger, o brilhante teólogo da Baviera, não queria ser papa. Mas quão árduo foi esse percurso é somente revelado nesse livro. A decisão mais importante do pontificado de Bento XVI, talvez tenha sido desistir do poder e, ao mesmo tempo, enfrentar o Colégio Cardinalício que tanto conspirou contra ele. O pensador erudito dá prova de coragem e humildade, atestando não ter a menor vocação nem para hipocrisia nem para ser santificado. Um relato emocionante e verdadeiro, que vai fazer você entender melhor como funciona o Vaticano e o que levou o papa a renunciar.

Rit's *Venha dançar com a gente!*

Aulas para todas as idades

cidade de dança

Rua Prof. Manoel Luis da Silva Sá, 369, Tatuí (em frente ao atacarejo Barbosa)
 Telefone: 15 3305-2781. E-mail: ciadedancarits@hotmail.com

SE VOCÊ FAZ YÁZIGI,
 O MUNDO É DO TAMANHO
 QUE VOCÊ QUISER.

INGLÊS - ESPANHOL - INTERCÂMBIO

Yázigi

TATUÍ - Pça. da Matriz, 81- Fone (15) 3251-2725 **VOCÊ CIDADÃO DO MUNDO.**
FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA www.yazigi.com



UM DIA PERFEITO PARA CASAR

Esse filme narra dezembro de 1932. É o dia do casamento de Dolly (Felicity Jones) e sua família está a caminho da mansão para dividir momentos de alegria, caos e conflitos, que emergem em tais encontros. Os problemas logo aparecem com a chegada de Joseph (Luke Treadaway), o atraente amante de Dolly do último verão, que mexe com seus sentimentos. Para desespero de sua mãe (Elizabeth McGovern), sua presença ameaça perturbar os planos que tinha para o futuro de sua filha. Dolly não consegue decidir se quer fugir com Joseph ou começar uma nova vida na Argentina com o futuro marido.



ANJO DA MORTE

É muita ação e emoção para um filme. Sarah Montgomery (Sarah Lind) é resgatada por Kane (Steven Seagal), Johnny Garcia (Jessie Hutch) e Mark Simms (Lochlyn Munro), que acabam surpreendidos por bandidos em uma emboscada. Abdul Hassan (Amir Arison), um terrorista egípcio, esconde um artefato misterioso depois de encontrar Milan Saric (Mike Dopud) em um bordel. Kane resolve rastrear os passos de Salim Abboud e envia sua equipe nessa missão. Eles descobrem que Abboud está disposto a pagar US\$ 650 milhões pelo conteúdo misterioso do tal artefato, o que Kane suspeita ser uma arma nuclear. Começa, então, uma incansável busca para descobrir onde e o que Hassan está escondendo, e evitar que o objeto seja vendido no mercado negro.



O QUE ESPERAR QUANDO VOCÊ ESTÁ ESPERANDO

Holly (Jennifer Lopez) queria muito adotar um filho, mas seu marido Alex (Rodrigo Santoro) não tem a menor ideia do que é ser pai e, no fundo, não se sente nem pronto para isso. Pressionado para mudar essa realidade, ele acaba indo parar num grupo de novos pais, liderados por Vic (Chris Rock), um cara que se amarra em tirar sarro com a cara dos outros. Uma linda comédia romântica, com atores que vale a pena você conferir.

www.colegiomack.com.br

Sistema Mackenzie de Ensino

COLÉGIO PRESBITERIANO DE TATUÍ

Qualidade e confiança para seu filho

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

GALAXIA BRINQUEDOS

www.galaxiabrinquedos.com.br

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

O uso do tempo

A moeda de troca

Uma pessoa que não investe seu tempo sabiamente, jamais chegará perto de seu pleno potencial. Você já teve de ouvir alguém dizer que “tempo é dinheiro”. Esse é mais um provérbio falso, que minimiza o conceito por ele tratado. Se isso fosse verdade uma pessoa rica poderia comprar um tempo de volta, do passado. O tempo é muito mais que dinheiro. O tempo pode ser trocado por dinheiro (pois os minutos “são como moedas de ouro”, de acordo com Salomão), mas ele não é dinheiro. Tempo é vida. Tempo é uma medida que iguala todos os seres humanos. Com ele temos todas as possibilidades; sem ele, nada. A provisão de tempo em sua vida é um Milagre diário, pois todos os dias lhe são entregues gratuitamente vinte e quatro horas, para você usar como quiser. É estranho que muitas pessoas pobres passem a vida toda tentando ganhar dinheiro, quando simplesmente poderiam aproveitar o tempo que têm, e trocá-lo pelo dinheiro que tanto desejam. É ainda mais estranho que muitas pessoas que possuem dinheiro, se preocupem tanto em guardá-lo e tenham tanto medo de que ele seja roubado, enquanto desperdiçam tempo em coisas fúteis, ao invés de fazerem seu tempo virar mais dinheiro. Existem milhões de pessoas dolorosamente assombradas pela sensação de que os anos vão escorrendo pelos seus dedos, sem que consigam colocar suas vidas em ordem. Elas não entendem que cada dia é uma nova oportunidade. *As pessoas sábias dedicam um tempo, a cada dia, para buscar oportunidades, exatamente no local onde elas vivem. Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já começou.*

“Se você não conquistar a sua natureza, ela conquistará você. A pessoa que você vê ao olhar-se no espelho tanto pode ser o seu melhor amigo como seu pior inimigo” (Napoleon Hill).

Ivan Maia
 Treinador Emocional
 ivan@ivanmaia.com.br




12 de ABRIL - Sexta às 20:30h

LOCAL CONSERVATÓRIO TATUI-SP

INFO: (15) 3205.8444

PONTOS DE VENDA: MAGAZINE METRÓPOLES - ESFIRRA REAL - PIZZARIA DO GORDINHO - BILHETERIA DO TEATRO - INSTITUTO MIX (antiga MICROLINS)

13 de ABRIL - Sábado às 20:30h

SEMINÁRIO SANTA TEREZINHA TIETÊ-SP

INFO: (15) 9700.8261

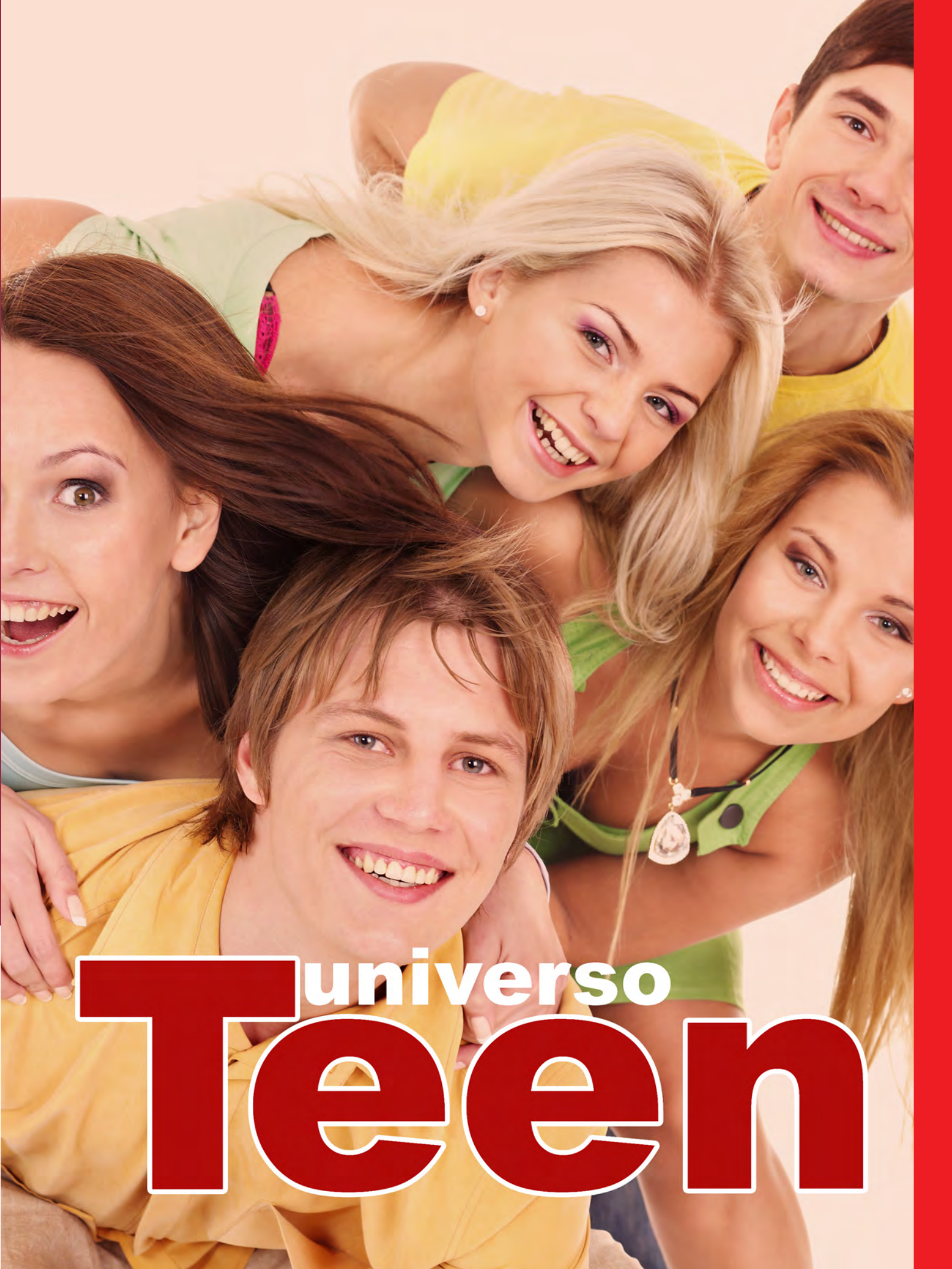
PONTOS DE VENDA: L'ACQUA DI FIORI - ESFIRRA REAL 1 & 2 - KAMBALHOTA

 COMUNICAÇÃO VISUAL 15 3259 6761 / 9715 8564	 RESTAURANTE PORTUGUES Lagoa de Teófilo	 AUTO POSTO 3 IRMÃOS	 NOVA LOJA 11 DE AGOSTO, 2264 3251.8581	 PÃO NOSSO	 GAMES	 Sodite Doce 15 3259.1223	 L'Acqua Di Fiori	 Ioi Dourado	 Elmec	 895	 Metrópoles	 Hodor	 TERA 3282.1091
---	--	---	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--

ANTECIPADO

R\$ 20,00

NA HORA R\$ 30,00
MEIA ENTRADA R\$ 15,00



universo
Teen

Transparência no look

Use e abuse da nova moda!

Transparência está na moda já faz um tempinho, mas parece que só agora essa tendência está saindo dos vestidos de festa e entrando no nosso dia a dia. A maioria dos looks tem a saia transparente e a parte de cima devidamente forrada, e são vestidos de festa.

Usar essa tendência no dia a dia é muito fácil. Para neutralizar a atenção da parte de baixo transparente, deixe a parte de cima neutra.

Porém, devemos lembrar, que nem sempre é a hora e o lugar certo para usar um look transparente, por exemplo, não pega bem você se produzir com uma saia linda dessa, simplesmente pra dar um passeio com o cachorro no parque, não é?

Devemos lembrar também que a saia transparente só fica bonita quando é longa, aquela que vai até o joelho, ou um pouco acima da canela, não fica nada legal quando transparente. Sendo longa, devemos lembrar que existem corpos, e alturas, para isso, afinal, não é sempre que a roupa fica boa no corpo.

Se você for alta e magra, lembre-se de usar sempre com uma blusinha bem justinha, ou até mesmo as curtinhas que mostram a barriga, mas não esqueça que você já é alta, e se jogar um salto nesse look não vai ficar nada legal. No caso das baixinhas e magrinhas, a dica é a mesma, porém, lembre-se de usar um salto, para dar uma “erguida” no look.

Se o seu corpo é um pouco cheinho, não se preocupe, existe um jeito pra você também. Lembre-se de usar sempre saias altas, elas evitam que a roupa marque o corpo, aposte sempre em blusinhas mais soltinhas e de cores mais escuras, elas tiram a atenção da cintura, e não se esqueçam: sapatilhas e rasteirinhas para as altas, e saltos para as baixas.

Dica: essa saia é muito fácil de mandar fazer e você não precisa investir uma fortuna em um modelo só. Você pode fazer um único forro preto e fazer diversas saias transparentes pra colocar por cima, pode ser renda, bolinha, voil (voal), tule... é só escolher!



A tal *adolescência*

Como trabalhar, estudar, namorar e sair com os amigos ao mesmo tempo?!

No dia 13 de abril, é comemorado o dia dos jovens, a juventude é a fase mais gostosa e ao mesmo tempo importante de todo ser humano, porém, é de bom tom assumir que essa fase não é nada fácil, afinal, é a fase em que desejamos conhecer tudo, tomar conta da própria vida e até mesmo do mundo todo.

Ser adolescente é querer julgar tudo de errado que existe no mundo e não saber como agir, é querer fazer tudo que sente vontade, mas ter de suportar o “não” que os pais insistem em dizer. É sonhar com um futuro que parece distante, mas sem perceber que ele está muito próximo.

Muitos também preferem trabalhar para ter seu próprio dinheiro, chamado de “liberdade” ou até mesmo, opta pelo trabalho para ajudar a família, contudo, fica meio difícil conciliar tudo que os jovens andam tendo, ou seja, trabalho, estudos, namoro e amigos. E como ter de tudo um pouco sem “ficar louco” ou estragar com tudo de uma vez? Por incrível que pareça, é bem fácil, só é necessário um planejamento.

Estudar, trabalhar, namorar e sair com os amigos são coisas que precisam de tempo e de planejamento, porém, nada é impossível. Conciliar o namoro com a “saída entre amigos” é uma alternativa muito boa, afinal, você fica perto de seu (sua) namorado (a) e com seus amigos, além disso, isso ajuda a evitar ciúmes no relacionamento.

Entenda que, o fato de você trabalhar não pode interferir no seu desempenho escolar, afinal, são os estudos que vão garantir o seu futuro. Dedique quase todo

tempo livre para dar uma estudada, reler a matéria do dia, e se for realmente impossível fazer isso no decorrer da semana, acorde cedo ou no sábado, ou no domingo, e dedique-se aos estudos.

No trabalho, mostre-se sempre animado, com vontade de crescer e aprender coisas novas, por mais que você esteja naquele dia péssimo, passe a impressão de que está tudo ótimo, afinal, seus colegas de trabalho e seu chefe, não têm nada a ver com sua vida pessoal.

Caso seu namorado for do tipo “odeio sair com seus amigos”, faça um acordo, um final de semana você sai com as suas amigas e leva-o de acompanhante, não ficam muito tempo, mas fazem uma média com a galera, no outro final de semana você aceita sair com os amigos dele e por fim,

no próximo final de semana, fazem uma coisa de casal, sem amigos por perto, isso evita muitas brigas.

Lembre-se que namoro é uma coisa muito difícil de manter em pé quando falta “atenção”, já que no decorrer da semana é impossível se ver, por conta do trabalho e estudos, procure sempre mandar uma mensagem para que o próximo saiba que, mesmo na correria do dia a dia, você pensa nele e não quer que o namoro acabe.

Com essas dicas simples, fica bem mais fácil tocar a vida e reconciliar tudo, assim, você tem um bom desempenho no trabalho, notas boas na escola, seus amigos não reclamam que você sumiu e seu namoro vai ser algo muito agradável, sem cair na rotina. Absorva nossas dicas e seja um adolescente feliz.





Alexandre Magno Abrão

“Vai com Deus, irmão Chorão”

No dia 06 de março deste ano, o Brasil perdeu não só um grande poeta e cantor. Esse foi o dia em que todos pararam para lembrar-se de cada letra, de cada música, de cada show, ajuda encontro e cada significado que Alexandre Magno Abrão tem na vida de cada um.

Mais conhecido como Chorão, o cantor partiu desse mundo para um lugar melhor, deixando seus fãs, família, amigos com o coração partido. Não existe outra reação ao não ser sentir dor e saudade de uma pessoa como essa.

Ele se tornou exemplo para muitos jovens, começou a vida em uma família humilde, lu-

tou por seus sonhos, construiu uma história, jamais perdeu a humildade que sua mãe ensinou a carregar sempre com ele.

Foi um cantor, compositor, cineasta, poeta, roteirista e empresário brasileiro. Foi o vocalista, principal letrista e fundador da banda santista Charlie Brown Jr., que formou em 1992 junto com Renato Pelado, Marcão, Champignon e Thiago Castanho, foi o único integrante da banda a participar de todas as formações.

O apelido de Chorão veio quando ele estava vendo os amigos andando de skate, e um deles passou por ele e, para zombar, dizia “não chora!”, já que Chorão ainda não sabia andar. E nisso o apelido pegou. Teve uma infância e adolescência difíceis, a sua mãe era doméstica, fazia pastel, cozinhava pra fora pra ele ir entregar. Chorão vivia na rua, ia mal na escola, parou de estudar na sétima série, e frequentemente tinha problemas com a polícia.

Chorão como todo ser humano, tinha seus problemas, contas para pagar e seus vícios, mas sempre colocou em prioridade o fato de ajudar os outros. Ajudou muitos amigos quando estavam “na pior”, ajudou seu filho a começar a vida, ajudou os adolescentes skatistas de Santos, tirando-os da rua e dando a oportunidade de frequentar o “Chorão Skate park”, uma pista de skate que ele construiu em Santos.

Este não é o momento para se manifestar sobre as causas da sua morte. O momento é de dor, lembrança e homenagem à sua condição de homem que se dedicava a proporcionar alegria a todos. Como disse o Lucas Lucco em sua homenagem ao cantor, “Vai com Deus, irmão Chorão”.

www.flickr.com/photos/deividdesenhos

DEIVID LEITE
DESENHISTA

CARICATURAS

15 **9121-7559** Rua Prudente de Moraes
438 - Centro - Tatuí

Ler e estudar, qual a diferença?!

Aproveite os livros da Fuvest 2013 nesta página

O que as pessoas pensam sobre “estudar”. Parece-me que há uma crença de que ler é algo muito bom e nobre, ao passo que estudar é um tipo de técnica, algo mecânico e, conseqüentemente, chato. Duas coisas devem ficar claras: em primeiro lugar, estudar pode ser muito prazeroso, tudo depende do seu olhar sobre a matéria; em segundo lugar, todo e qualquer tipo de leitura (uns mais, outros menos, obviamente) é benéfico, seja você vestibulando ou não.

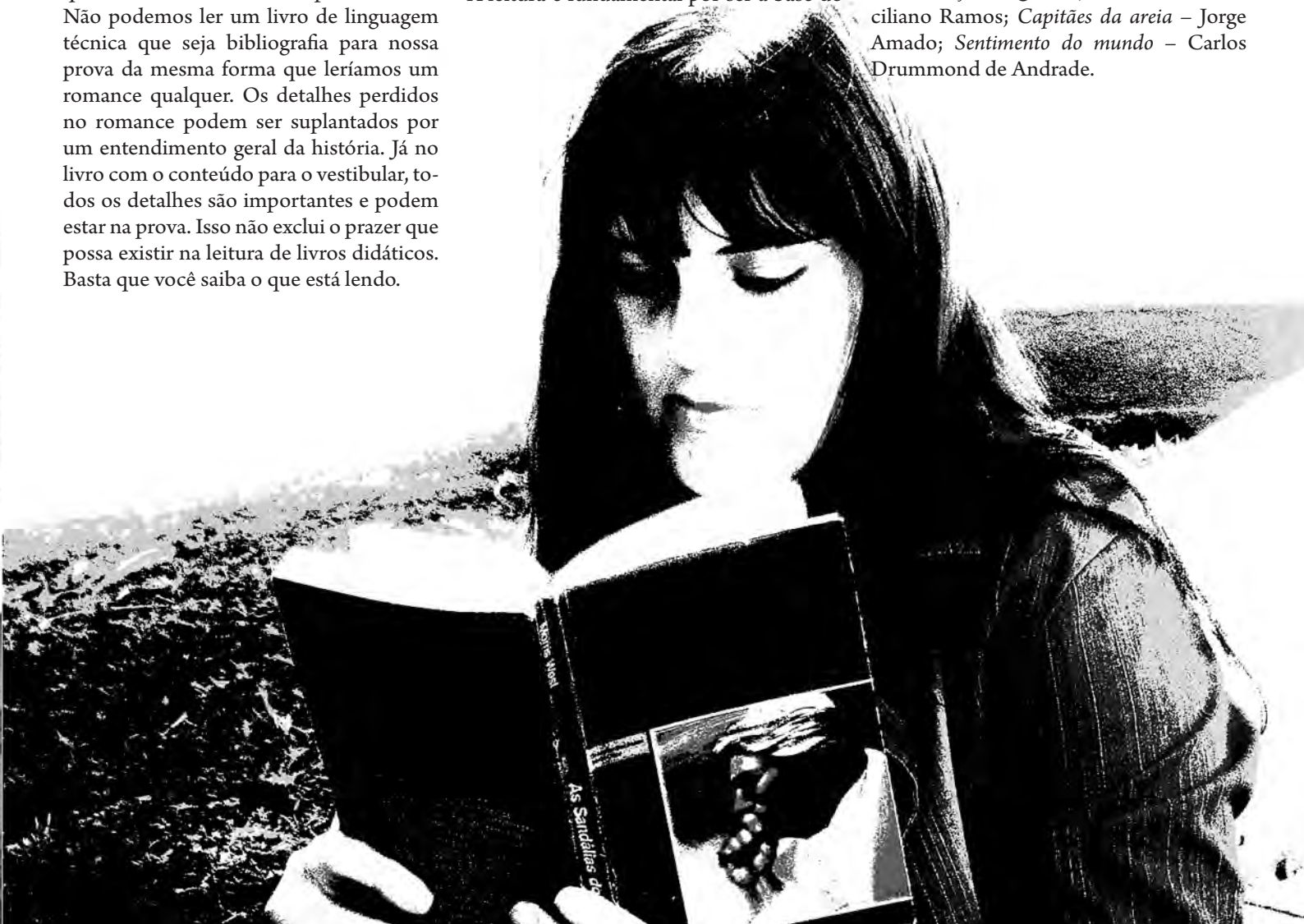
Sobre a diferença entre ler e estudar, acredito que, na pior das hipóteses, uma tênue linha separa os dois atos. É verdade que existem determinados tipos de leitura. Não podemos ler um livro de linguagem técnica que seja bibliografia para nossa prova da mesma forma que leríamos um romance qualquer. Os detalhes perdidos no romance podem ser suplantados por um entendimento geral da história. Já no livro com o conteúdo para o vestibular, todos os detalhes são importantes e podem estar na prova. Isso não exclui o prazer que possa existir na leitura de livros didáticos. Basta que você saiba o que está lendo.

Esqueça, inicialmente, aquela história de “ler um pouco e fazer exercícios”. Nada disso. A importância está na leitura. Sem uma leitura atenta e a certeza do entendimento sobre o tema, nenhum exercício pode ser resolvido com eficiência. Leia o título do capítulo, leia os subtítulos, preste atenção nas palavras destacadas, repare nas imagens e em suas legendas. Depois leia, com calma e vontade de aumentar sua bagagem cultural. É o que basta para ser bem sucedido nos estudos.

Em relação a ler sempre e em todo lugar, primeiramente, é preciso tomar cuidado para não ler demais e pensar de menos. A leitura é fundamental por ser a base do

conhecimento, mas o hábito de ler e simplesmente fazer uma síntese do que se leu, nada mais é do que grampear ideias de terceiros e isso não contribui de forma alguma para seu aperfeiçoamento pessoal. Leia, assimile, reflita e desenvolva sua maneira de pensar sobre o tema.

Para os leitores e estudantes de plantão, deixamos aqui os nomes dos livros da lista da Fuvest 2013: *Viagens na minha terra* – Almeida Garrett; *Til* – José de Alencar; *Memórias de um sargento de milícias* – Manuel Antônio de Almeida; *Memórias póstumas de Brás Cubas* – Machado de Assis; *O cortiço* – Aluísio Azevedo; *A cidade e as serras* – Eça de Queirós; *Vidas secas* – Graciliano Ramos; *Capitães da areia* – Jorge Amado; *Sentimento do mundo* – Carlos Drummond de Andrade.



Paranoia feminina Pra quê?!

De acordo com o que impõe a sociedade, toda menina tem que ser magra, com peitos e bunda razoáveis, mas tem de ser magra mesmo. Será que isso está correto? Ou é apenas mais uma das coisas que a mídia insiste em colocar na cabeça das adolescentes? A questão é que “ser cheinha” não é nenhum problema, mas ter o psicológico abalado, e algumas doenças por conta disso, tornam-se grandes problemas para o resto da vida.

Quantas vezes vocês, meninas, não escutaram um garoto falar “eu prefiro a cheinha, tem carne, tem corpo, tem o que pegar”? Então, por qual motivo insistem em se tornarem as magérrimas que aparecem em alguma novela, ou em cima de uma passarela? Cuidar do corpo e da saúde é uma coisa importante. Manter uma boa alimentação, que evite que você engorde, porém, mantenha você forte, com vitaminas e nutrientes necessários para o corpo, é importante, mas sem paranoia!

Quando o assunto é “quilinhos a mais” todas as mulheres se desesperam, não existe exceção, não existe uma idade, todas se desesperam e se incomodam. Aí que está o problema, quanto mais a mulher bate na tecla, pior se torna essa obsessão.

Sabemos que é importante manter a boa aparência, a necessidade de ser saudável, manter-se sempre com o corpo lindo. Porém, sabemos, também, que não existe regra para o bonito, o importante é ser saudável, ou seja, a sociedade não pode impor o corpo que você precisa ter para ser considerada bonita.

Viva, seja feliz, coma o que sentir vontade, beba o que quiser, se te faz bem corra, faça academia, seja saudável e aceite o seu corpo, não escute os outros, nada de paranoia, seja feliz como você é. E nunca se esqueça, magérrima, magra, gordinha, gorda... como for, sempre vai existir alguém que a ache linda, apenas abra a porta para essa pessoa poder lhe dizer isso.



AUTOS & CIA



OS & CIA

Brasil já é o quarto mercado mundial de automóveis

Com mais de três milhões de veículos comercializados em 2012, país fica atrás apenas da China, EUA e Japão



Com a marca de 3,6 milhões de veículos comercializados em 2012 (um aumento de pouco mais de 6% em relação ao ano anterior), o Brasil, apesar de algumas oscilações, conseguiu manter a quarta posição no ranking dos maiores mercados de automóveis do mundo. O levantamento foi feito pela Jato Dynamics, empresa de consultoria automotiva.

A China, onde tudo é superlativo, é a líder do setor, com mais de 16 milhões de veículos vendidos em 2011, com crescimento de 7,4% em relação a 2011. Em seguida, aparecem os Estados Unidos, com mais de 12 milhões de carros vendidos em 2012 (aumento de 13,4%) e o Japão, com cinco milhões de automóveis comercializados em 2012, ou 27,6% a mais do que 2011. Um detalhe importante é que os dados chineses incluem apenas veículos de passeio. Para os demais países os números englobam carros e comerciais leves. A Alemanha teve queda de 3,1% nas vendas, mas se man-

teve na quinta colocação, com 3,2 milhões de carros vendidos. A Índia fechou 2012 com aumento de 10,4%, sexto lugar, e 3,09 milhões. A Rússia e a Grã Bretanha, na sétima e oitava colocação, registraram crescimento de 10,6% e 3,8%, respectivamente. Rússia vendeu 2,9 milhões e Inglaterra 2,2 milhões. Assim como a Alemanha, a França apresentou queda significativa nas vendas em 2012, de 13,3%, em relação a 2011, passando da oitava para a nona posição, com 2,2 milhões de carros. O Canadá ultrapassou a Itália e encerrou o ano entre os dez maiores mercados, com crescimento de 5,7%, somando 1,6 milhão.

A situação brasileira certamente reflete a política de incentivos do Governo Federal, que reduziu o IPI (Imposto Sobre Produtos Industrializados) para estimular e manter aquecidas as vendas do segmento. Algumas montadoras optaram por continuar com a redução, com o objetivo de continuar vendendo.

O problema é que as cidades brasileiras quase não comportam mais tantos veículos, tornando o trânsito um sério problema urbano. Faltam vagas para estacionar, ruas para fluir o tráfego e sobram estresse e reclamações, coisas que, há duas décadas, eram quase uma exclusividade das grandes metrópoles.

Especialistas avaliam que o problema tende a se agravar, simplesmente porque as cidades não possuem mais espaço para abrir novas ruas. A situação é pior nos municípios mais antigos, surgidos em uma época em que o principal meio de transporte era o cavalo. O centro histórico dessas cidades possuem ruas estreitas, que mal acomodam um veículo por vez. Além disso, casarões e prédios históricos, muito deles tomados, impedem a expansão das vias.

Em razão disto, cresce a demanda por um transporte público eficiente e meios de transporte individuais que não agridem o Meio Ambiente e façam bem à saúde, como a bicicleta. Mesmo assim, as cidades precisam melhorar sua infraestrutura, com a criação de corredores de ônibus, ciclovias, faixas e passarelas para os pedestres andarem em segurança.

Marcas

A Toyota ultrapassou a Volkswagen e encerrou 2012 na liderança em vendas com crescimento de 24,1% em comparação com o ano anterior. A marca japonesa vendeu 6,3 milhões de carros. A Volkswagen ficou em segundo lugar também, com alta de 11,1% nas vendas (5,6 milhões). A Ford e a Chevrolet mantiveram a terceira e quarta posição com 1,7% (4,8 milhões) e 5,5% (4,2 milhões) de aumento nas vendas, respectivamente. Completaram o ranking das dez maiores Nissan (6,2%), Hyundai (6,6%), Honda (25,2%), Kia (8,8%), Fiat (-3,4%) e Renault (-6,8%).



ALEIXO
MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar

ALEIXO AREIA VENDAS PEDRA 3266-2436

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Emec

Saiba escolher o pneu certo para o carro



Entre os itens de segurança mais importantes de um carro estão os pneus. E, para garantir a estabilidade do carro e realizar frenagens seguras, é ideal que eles sejam calibrados toda a semana e ainda frios, conforme as fabricantes. No entanto, levar o carro ao posto para fazer a calibração não resolve nada se o pneu não estiver de acordo com as especificações estabelecidas para aquele tipo de carro. Por isso que a escolha do pneu deve ser cuidadosa.

Como eles precisam suportar a carga do veículo, amortecer, transmitir força de tração e atuar na frenagem, a substituição dos pneus por outros não originais requer muito cuidado. Fora isso, por causa da resistência ao solo, eles atuam diretamente no consumo de combustível, em outras palavras, se o pneu é o correto, o carro gastará menos. E o bolso do motorista agradece.

Se o veículo é um utilitário esportivo ou outro modelo com uso mais específico, o consumidor tem que identificar o segmento do carro e procurar a linha de pneus que ele precisa.

Mas as características vão além. A parte do pneu que fica em contato direto com o solo chama-se banda de rodagem. Ela fica disposta sobre as lonas (estrutura de cabos de aço muito finos) e recebe o desenho do pneu com partes cheias (biscoitos ou blocos)

e partes não preenchidas, conhecidas por sulcos. Esses desenhos determinam o tipo de uso dos pneus, seja misto (para estrada e terra), 100% asfalto, 100% terra ou mesmo com melhor desempenho para chuva. O recomendado é que o pneu escolhido tenha a descrição de serviço maior ou igual ao original homologado pela montadora e a diferença do diâmetro externo com relação ao pneu original não deve ultrapassar 3% no caso de pneus de automóvel. Também é importante observar a descrição de serviço do pneu, o Índice de Carga e Símbolo de Velocidade.

Escolha certa contribui para a segurança do veículo



67

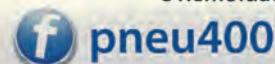
PNEU 400



Balancamento	Troca de Óleo
Alinhamento	Pneus Novos
Alinhamento Técnico	Ressolados
Suspensão	Remold
Amortecedores	Câmaras
Cambagem	Escapamentos
Consertos	Caster
Desempenho Aro Liga Leve	Troca de Óleo Moto e Carro
Vulcanização de Corte	Baterias Novas (Líder)
Carga de Bateria	Pneu de Moto Novos e Remoldados

EINX

Centro Automotivo e Borracharia



R. Brigadeiro Jordão, 06, Centro - Tatuí

15 3259.2420 / 15 3259-2675

Feira traz as novidades em acessórios



Evento reuniu fabricantes em São Paulo

Realizada no começo do mês de março, no Hotel Holiday Inn, em São Paulo, a Feira Internacional do Setor Automotivo – FEISA – reuniu os principais executivos e empresas do segmento, que apresentaram as novidades que irão fazer a cabeça de muita gente este ano. Além de mostrar as novidades, a feira é uma excelente oportunidade de negócios e contribui para a troca de experiência entre os participantes.

São produtos que vão desde calotas, até modernos kits de som. O público-alvo, naturalmente, é aquele consumidor que gosta de personalizar ou incrementar ainda mais seu automóvel.

Fabricante conhecido por muitos proprietários de veículos devido à qualidade de seus produtos, a Roadstar esteve presente nesta edição da FEISA, apresentando toda uma linha de produtos como alto-falantes, caixas amplificadas, amplificadores e até GPS, entre outros equipamentos e acessórios.

A Oxygen trouxe para o evento seus novos cabos RCA e Y, além de fitas adesivas e componentes eletrônicos. A empresa informou que pretende, em um futuro não muito distante, apresentar porta-fusíveis, terminais de baterias e novos modelos de cabos.

Realizada desde 2005, a feira ganhou novo formato este ano, atraindo novos expositores. O segmento de acessórios precisa de um encontro deste porte, onde será possível a interação total de distribuidores, representantes, executivos, entre outros profissionais do meio.

Muitas das novidades apresentadas devem chegar ao mercado ainda este ano. Portanto, se você é do tipo de motorista que adora personalizar seu carro, com som diferenciado e todo acessório que puder adquirir, fique atento aos produtos que chegarão em breve às prateleiras das lojas especializadas.



www.provasicarnes.com.br

O sabor das melhores churrascarias em sua mesa!

A qualidade e o sabor incomparável das melhores churrascarias **também podem estar em sua mesa.** Provasi Carnes.

Conheça nossa linha de temperados e recheados.



Rua Onze de Agosto, 1163 - Tatuí-SP • 15.3251-1066

Ninguém resiste...



Rua Saldanha Marinho, 416 | Itapetininga | 15 3537-5080
Rua José Bonifácio, 703 | Tatuí-SP | 15 3259.1223



Hugo Chávez, socialismo e América Latina

Personalista e idolatrado por muitos, presidente venezuelano, falecido recentemente, é um exemplo que não deve ser seguido por outros líderes do continente

Muitos lamentam a morte do presidente venezuelano Hugo Chávez, um dos últimos líderes personalistas da América Latina e, talvez, do mundo. Claro que a perda de qualquer vida deve ser lamentada. Ainda mais um líder carismático. E não há dúvidas que Chávez era carismático e sabia gerenciar conflitos como poucos. Mas ele também era centralizador, polêmico e seus 14 anos de poder foram 14 anos de uma quase ditadura, maquiada para que parecesse uma democracia.

E que me desculpem os que defendem o Chavismo, mas um governo que pretende a todo custo cercear a liberdade de imprensa em um país (qualquer país que seja) é, sim, uma ditadura! E uma ditadura não costuma ser boa para ninguém, exceto para alguns poucos que, de uma forma ou de outra, colhem as benesses deste tipo de regime.

Vejam o caso de Cuba, onde por sinal Chávez se tratou de um câncer na pélvis. Basta dizer que o país está entre os mais pobres das Américas. E não é só pelo embargo norte-americano. Afinal, o que a família Castro fez pelo desenvolvimento de Cuba? E ainda perseguem os críticos e dissidentes, como a blogueira Yoani Sanchez, que esteve no Brasil recentemente e foi até hostilizada por simpatizantes do regime castrista.

Agora, vamos e convenhamos. Esses pretenso militantes socialistas deveriam se mudar para Cuba, já que gostam tanto do regime socialista. Será que iriam apreciar andar de veículos da década de 50? Com certeza adorariam uma internet superlenta. E, claro, não sentiriam falta de comer no McDonald's. Afinal, a cadeia de fast food é um dos símbolos do imperialismo norte-americano.

Em entrevista à revista Época, o professor Francisco Weffort, um dos fundadores do PT, criticou duramente esses militantes, que de militantes mesmo não têm nada, afirma o professor. São pessoas que recebem para fazer militância, com quase nenhuma profundidade ideológica e ideias que pararam no tempo. O sistema socialista não funcionou e ponto final. O que existem hoje são bolsões onde governantes ditatoriais tentam manter vivo esse sistema.

Voltando à Venezuela, um país que tem sua economia praticamente toda baseada no petróleo, mas cuja riqueza está concentrada, embora Hugo Chávez tenha se esforçado, ainda que por meios duvidosos, para distribuir a riqueza. Um país onde o litro de gasolina custa o equivalente a R\$ 0,39, mas sofre com o desabastecimento e uma inflação de 30% ao ano. Essa é a Venezuela.

Claro que Chávez tem seguidores e ad-

miradores. Certamente são pessoas que de uma forma ou de outra se beneficiaram do governo. E o líder tem defensores em outros países, como Rafael Correa (Presidente do Equador) e Cristina Kirchner (Argentina). A exemplo de Chávez, ambos concentram poder, mudam leis e até a Constituição a seu bel prazer e tentam cercear a imprensa. Curiosamente, nenhum deles vive um bom momento político e econômico e estão longe da cena central no jogo de xadrez mundial. Muito mais longe do que o nosso querido Brasil, pelo menos, onde a democracia vive e reina, apesar de todos os problemas enfrentados. Estamos entre as 10 maiores economias do mundo; sobrevivemos às últimas crises mundiais e somos a terceira maior democracia do mundo, atrás apenas da Índia e dos Estados Unidos.

O futuro da Venezuela é incerto. Conseguirá o Chavismo sobreviver sem Hugo Chávez. Teria o líder deixado o país preparado para o futuro? São questões que deverão ser respondidas ao longo do tempo. Logo saberemos se a democracia bolivariana – como Chávez a chamava – é sólida para enfrentar as mudanças. Resta apenas esperar.

Vena Focus Pesquisa e Marketing

Revelando os preferidos de Cesário Lange!



Jornal Aliança e Graficell



Hotel Fiusa



Femac



Multimicro Computadores



Auto Peças Elisete



Revista Hadar & Elmec Comunicações



Vale Verde 96,7 FM



Fisk



Elétrica Galvão



Auto Posto Elisa



Moto Lange



Lava Car



Lange Pneus



Transp. Transbloco



Padaria Vitória



Cerâmica City



Coplaspel Embalagens



Irmãos Trevisan



Opção Móveis



Varejão da Economia



Laboratório Avançado



Joelma Cabeleireira



Cesário Lange
Eletromotores



Carmargo
Escritório Contábil



Good Car



Boituáguia



Agropecuária
Dellamutta



Style Ar Condicionados



Hidrocéu Piscinas



Restaurante da Helena



Auto Elétrica Tércio



Floricultura
Recanto São Jorge



Iron Man



Grantel



Prefeito
Ramiro de Campos



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 Espeto de Ouro. 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!



CESÁRIO LANGE

CONHEÇA O QUE CESÁRIO TEM DE MELHOR EM COMÉRCIO

www.HOTELFIUSA.com.br



Hotel e loja de conveniência (24 horas).
Apartamentos, quartos e estacionamento com segurança.
Café-da-manhã e internet gratuitos.
Restaurante com almoço de segunda a sábado.

Informações e Reservas:
15.3246-1651 / 15.3246-1656
atendimento@hotelfiusa.com.br

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 461, Centro - Cesário Lange/SP



Preços imbatíveis,
venha conferir!
Entregamos para
toda região!



Faça sua piscina com a Hidro Céu
Pague com cartão Construcard
em até 48x ou Visa Master em até 10x

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 274 - Centro - Cesário Lange/SP
www.hidroceupiscinas.com.br hidroceu@hotmail.com
Fone: (15) 3246-1473 / Fax: (15) 3246-3348 / Cel.: (15) 9788-2421



**Casa completa com
tudo para o campo**

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 781 - Centro - Cesário Lange
Fone: (15) 3246-1218 / E-mail: dellamutta@fdnet.com.br

**CASA DAS
NOVIDADES**
TEL. (0XX15)
3246-2121

Produtos
Nacionais ou
Importados

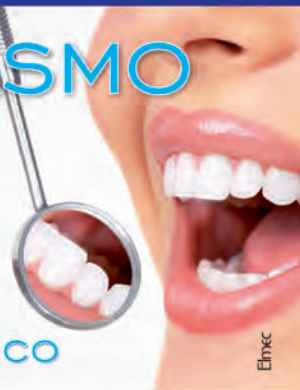


Av. Três de Maio, Centro, Cesário Lange - SP
E-mail: casanovidades@ig.com.br

DR. ERASMO

CIRURGIÃO DENTISTA

APARELHO ORTODÔNTICO



Rua do Comércio, 927, Cesário Lange
Fone: (15) 3246.1904

Bate Bola

bar & society

Campo Society com grama
sintética e iluminação

Churrasqueira, vestiários, bar e telão

Rua Sete de Setembro, 2096 (estrada para a Cruz Preta), Cesário Lange
Fone: (15) 3246-3619 E-mail: batebolareserva@hotmail.com

Farmácia e Manipulação

Bella Pharma



Bella Pharma Porangaba-SP
Fone: (15) 3257-1009
Rua 4 de Junho, 225, SALA 02, Centro

Bella Pharma Cesário Lange-SP
Fone: (15) 3246-3799
Rua Francisco Ribeiro da Silva, 1003-A, Centro

AUTO POSTO ELISA

De olho no combustível,
controle de qualidade da BR.



40 anos
de qualidade e
bom atendimento

15 3246.1208

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411, Centro, Cesário Lange



01



02



03



04



05



06



07



08



09

01- Claudio, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 02-Rafaela, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 03-Libiane e Luciano, Millennium Boliche, Tatuí; 04-Marisa e Ismael, Cachaçaria Água Doce, Tatuí; 05-Rosemary, Tábata e Talita, Casamento da Tábata e Lindomar, Bairro Água Branca, Boituva; 06- Lara e Tainara, Capitão XV, Tatuí; 07- Priscila, Leticia e Amanda, Cazavelha, Tatuí; 08- Banda The Beatles Story, Da Bossa ao Rock, Rota 11, Tatuí; 09-Ana Laura, Cristiane e Arthur, Espetáculo Infantil Petúnia, A Galinha Pintadinha, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí



*Consultar regulamento interno

O sabor do Japão pertinho de você...



Elmec

Boituva: Rua Exped. Souza Filho, 244, Centro / Fone: (15) 3363-3281

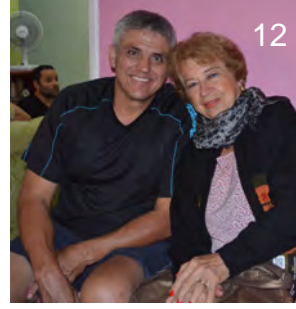
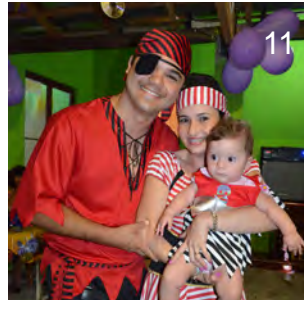
(agora com 2 novos sushimam para melhor atender, rodízio promocional de terça, quarta e quinta, no almoço R\$ 29,90 por pessoa sexta, sábado e domingo e todos os dias no jantar R\$ 39,90 por pessoa)*

Cerquilha: Av. João Pilon, 202, Centro / Fone: (15) 3284-1377

(antigo luca yakissoba, com novo horário de funcionamento)

Sorocaba: Av. Barão de Tatuí, 1365, Campolim / Fone: (15) 3233-9528 . 3233-9444

(preços diferentes para Sorocaba, consulte o facebook sushiparksorocaba)



10- Camila, Ilza e Sandra, Dia Internacional da Mulher, Praça da Matriz, Tatuí; 11- Clóvis, Adriana e Maria Clara, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal de Josiele e Adinaldo, Boituva; 12- Darcy e Dalva, Niver José, Boituva; 13- Denerval e Jeane, Festa do Milho Verde, Igreja Sagrada Família, Tatuí; 14- Júnior, André, Luiza e Lucas, Niver Bárbara, Condomínio Colina da Estrelas, Tatuí; 15-Élio e Tábata, Casamento Tábata e Lindomar, Bairro Água Branca, Boituva; 16-Atletas da APAN (Associação de Pais e Amigos da Nataç o de Sorocaba) Pizzaria Ramal 10, Sorocaba



magazine

Metr p les

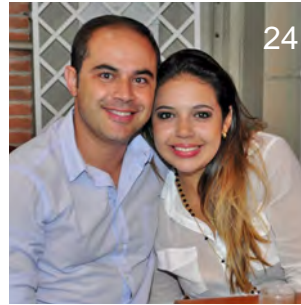
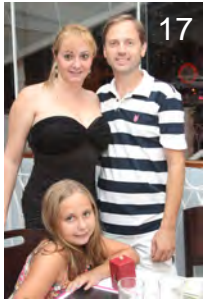
Feliz

Dia das M es

O presente especial para sua m e



Bebidas Nacionais e Importadas . Cestas Comemorativas . Perfumes Importados
Lista de Casamento . Decora o . Presentes



17-Analisa, Eduarda e Sílvio, República SteakHouse, Tatuí; 18- Ana Laura e João Victor, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Tatuí; 19-Camila e Rômulo, Rota 11, Tatuí; 20-Amanda, Sans Café, Tatuí; 21-Ângelo e Melissa, Cachaçaria Água Doce, Tatuí; 22 - Edna, José, Elton, Pirambóia, Foguinho e Veridiana, Premiação às melhores empresas pela Vena Focus Pesquisa e Marketing, Churrascaria Espeto de Ouro, Cesário Lange; 23 - Daniel e Isabela, 2º Raid Antigos, Tatuí; 24-Juliano e Raiane, Capitão XV, Tatuí; 25-Ronaldo e Juliana, Rockstock II edição, Cazavelha, Tatuí

www.cerconbrasil.com.br

CERCON

Promoção



Assistência técnica
Venda de Equipamentos
Locação de máquinas

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



Lavador e Aspirador
KARCHER

Toyama
Power Products

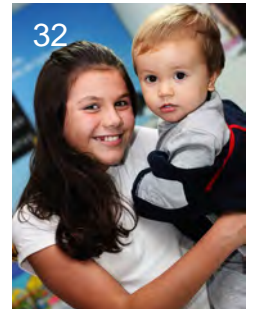
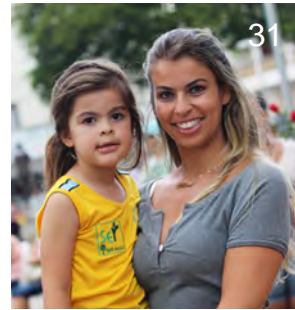
Einhell

TRAMONTINA

Rua Santa Cruz . 653 . Centro . Tatuí . SP

Fone: (15) 3205-7766

E-mail: contato@cercon.com.br



26- Gabriel, Jessica e Telma, Millennium Boliche, Tatuí; 27 - Orlando, Rodrigo, Daniel e Aruan, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 28-Nathália e Josiele, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal Josieli e Adinaldo, Boituva; 29- José e Célia, Casamento Tábata e Lindomar, Bairro Água Branca, Boituva; 30- Banda Caixa Mágica, Da Bossa ao Rock, Rota 11, Tatuí; 31- Juliah e Cristina, Dia Internacional da Mulher, Praça da Matriz, Tatuí; 32- Carolina e João Marcelo, Espetáculo Petúnia, A Galinha Pintadinha, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí

plane pack

EMBALAGENS



Fita Adesiva



Filme Stretch

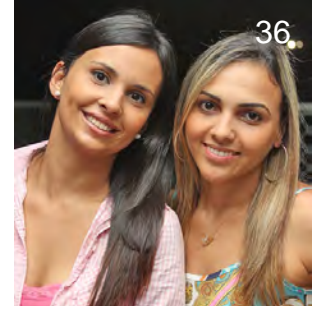
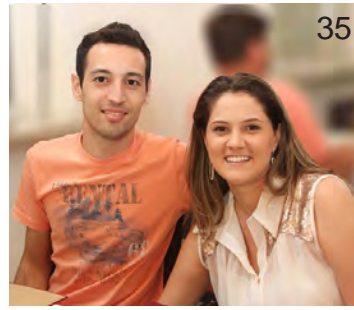


Filme Shrink



Fita de Arquear

Rua Chiquinha Rodrigues, 1234, Manoel de Abreu - Tatuí-SP
 Fone: (15) 3205.8490 www.planepack.com.br



33- Glenilton e Luciane, Festa do Milho Verde, Igreja Sagrada Família, Tatuí; 34- Éric, Marisa, Lúcia e Soraya, Cerimônia de Posse da nova Diretoria da ACE Tatuí; 35- Luiz e Bruna, República SteakHouse, Tatuí; 36- Bárbara e Camila, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Clube XI de Agosto, Tatuí; 37 - Camilla e Dani, Rota 11, Tatuí; 38- André e Isadora, Sans Café, Tatuí; 39- Giovana e Rodrigo, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 40- João e Vitor, Armazém Santa Luíza, Tatuí

perfumaria
masculina

oBoticário



Elmec

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



41- Quêzia, Millennium Boliche, Tatuí; 42-Eliana e Fabrício, Cachaçaria Água Doce, Tatuí; 43- Simone e Fabiano, Capitão XV, Tatuí; 44 - Benedito e Tábata, Casamento Tábata e Lindomar, Bairro Água Branca, Tatuí; 45- Thiago, Júlia e Pedro, Rockstock II edição, Cazavelha, Tatuí; 46- Maria Inês, Regina e Catharina, Dia Internacional da Mulher na Praça, Matriz, Tatuí

CELEBRE O DIA DAS MÃES COM A BELEZA DELICADA DA PROVENCE

Flor de Cerejeira
EAU DE TOILETTE

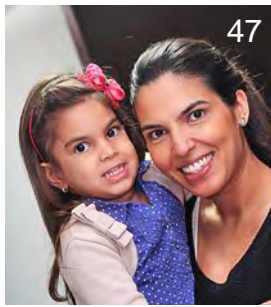


L'OCCITANE

EN PROVENCE



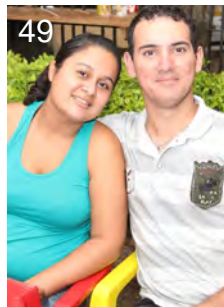
Rua Santa Cruz, 86
Centro Tatuí-SP
E-mail: lastinas.tatui@gmail.com
15 3259-6245
facebook/lastinas



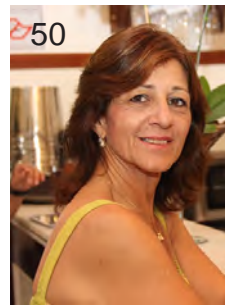
47



48



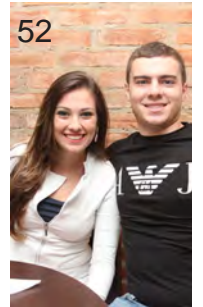
49



50



51



52



53



54



55



56

47- Duda e Carla, Espetáculo Petúnia, A Galinha Pintadinha, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 48- Prefeito Manu, Inauguração da Creche Cacilda Hoffmam, Tatuí; 49- Isabela e Odair, Festa do Milho Verde, Igreja Sagrada Família, Tatuí; 50- Marli, República StaekHouse, Tatuí; 51- Bia e Bete, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Tatuí; 52- Camila e Fernando, Sans Café, Tatuí; 53- Carol, Júlio e Jéssica, Rota 11, Tatuí; 54- Guto, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 55- Vanessa e Karen, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 56- Kelly e Raquel, Millennium Boliche, Tatuí

Maricota

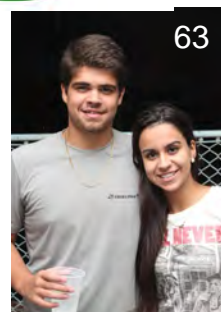
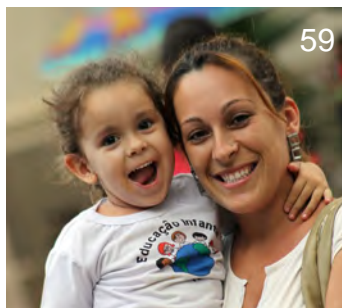
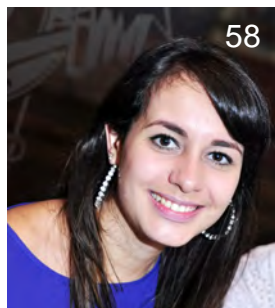
My Shoes

Morena Rosa Shoes



Ethos

Rua Capitão Lisboa . 664 . Centro . Tatuí / Fone: 15 3305.3746



57- Celina, Sônia e Regina, Cerimônia de Posse da Nova Diretoria da ACE Tatuí; 58 - Maria Paula, Capitão XV, Tatuí; 59- Marília e Flaviana, Dia Internacional da Mulher, Praça da Matriz, Tatuí; 60- Rouvania e Bibi, Espetáculo Infantil Petúnia, A Galinha Pintadinha, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 61- Adinaldo, Bernadete e Wilson, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal Adinaldo e Josiele, Bairro Água Branca, Boituva; 62- Letícia, Thaina e Guilherme, Festa do Milho Verde, Igreja Sagrada Família, Tatuí; 63- Gustavo e Sabrina, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Clube XI de Agosto, Tatuí

www.focoviagenseturismo.com.br



viagens & turismo

www.focoi.com.br



Intercâmbio

"A sua mais nova maneira de conhecer o mundo!"



Oferecemos os seguintes serviços:

- Pacotes Nacionais
- Internacionais
- Cruzeiros Marítimos
- Passagens Aéreas
- Documentação de Viagem (Passaporte e visto)
- Reservas de Hotéis
- Seguro Viagem
- Aluguel de Carro
- Cotas de Casamento
- Grupos Exclusivos

VOCÊ TEM VONTADE DE FAZER INTERCÂMBIO E NÃO SABE COMO???

Cursos para:

- Inglês Básico, Intermediário e Avançado
- Inglês para fins específicos (Negócios, Turismo, Acadêmico e etc)
- Inglês preparatório para exames (TOEFL, Cambridge, IELTS)

Rua Onze de Agosto, 720,
1º Andar, Sala 04 Tatuí-SP

Fone: 15 3259-0808
ID 113*1110 / 7813-5885

e-mail: focoviagens2@hotmail.com
vendas@focoi.com.br



64



65



66



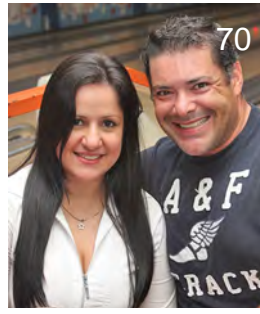
67



68



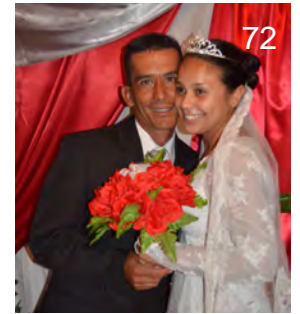
69



70



71



72

64- Rafael e Melissa, República SteakHouse, Tatuí; 65- Marina, Juliana e Mariana, Ópera Mix, Tatuí; 66- Jessica, Rota 11, Tatuí; 67- Franciele e Mayara, Sans Café, Tatuí; 68- Joce, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 69- Roberta e Rose, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 70- Tâmara e Fred, Millennium Boliche, Tatuí; 71- Elaine e Davi, Espetáculo Infantil Petúnia, A Galinha Pintadinha, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí 72- Casamento Tábata e Lindomar, Bairro Água Branca, Boituva

SUA VISÃO ESTÁ DESFOCADA?

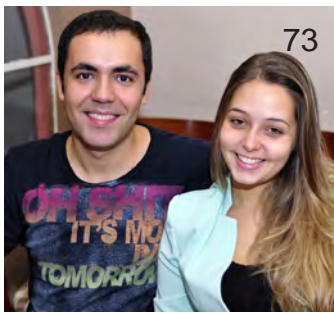
ÓTICA
★ 100% ★
CREDENCIADA

LENTES
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.





73- Gabriel e Ana Gabriela, Capitão XV, Tatuí; 74- Neiser e Patrícia, Dia Internacional da Mulher, Praça da Matriz, Tatuí; 75- João e Rafaela, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Clube XI de Agosto, Tatuí; 76- Sônia, Maria Clara e Cris, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal Adinaldo e Josiele, Boituva; 77- Luiza e Ari, Festa do Milho Verde, Igreja Sagrada Família, Tatuí; 78- Rafaela e Felipe, República SteakHouse, Tatuí; 79- Rafaela, Giovana e Mayara, Rota 11, Tatuí



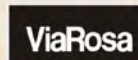
**PERSIANAS E CORTINAS
SOB MEDIDAS**



PISOS & opções

Design

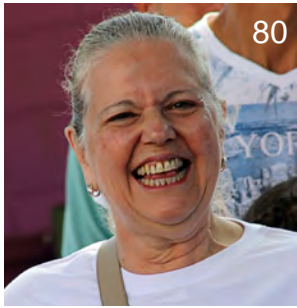
- PISO LAMINADO
- PAPEL DE PAREDE
- FORRO DE PVC
- DIVISÓRIAS
- ★ Pastilha de vidro, porcelana e outros
- ★ Piso Cerâmico ★ Porcelanato



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



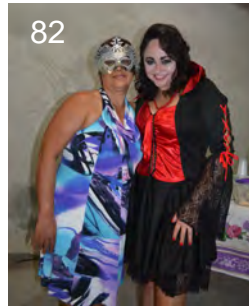
Sabores do Brasil



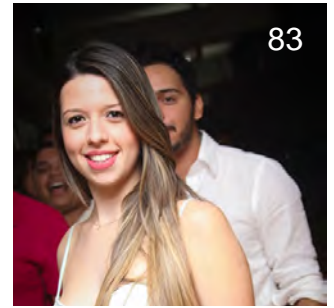
80



81



82



83



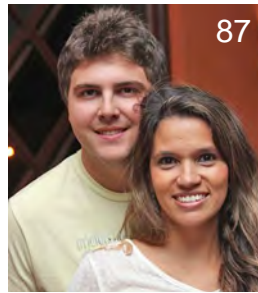
84



85



86



87



88

80- Lúcia, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 81- Edson, Giovana, Silvana e Pires, Capitão XV, Tatuí; 82- Célia e Tatiane, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal Adinaldo e Josiele, Boituva; 83- Rebeca, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Tatuí; 84- Sonia, 2º Raid de Antigos, Tatuí; 85- Kátia, Festa à Fantasia, Bodas de Cristal Adinaldo e Josiele, Boituva; 86- Thaynara, Sertanejo Rodrigo Tigre e Aruan, Clube XI de Agosto, Tatuí; 87 - Vitor e Elaine, Rota 11, Tatuí; 88- Joana, Moacir, Lúcia, Franciane e Élida, Cerimônia de Posse da Nova Diretoria da ACE Tatuí

ESCOLA INFANTIL
TUKA PITUKA 2

Área de Recreação

Sala de Aula

Berçário

Inauguração Tuka Pituka 2
Rua Padre Bento Dias Pacheco, 20
Jd. Fortunato Minghini
15 3259-1178 15 9731-0061

per tutti
MODULADOS

Projetos personalizados para todos os ambientes

Entrada a partir de Junho de 2013*

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

Emec

*Consulte o regulamento interno da loja

Sopa de Abóbora

Que tal aproveitar esse friozinho e investir nas sopas? Este mês, a nossa receita é uma deliciosa sopa de abóbora, que, além de ser um legume rico em antioxidantes e de excelente efeito intestinal, é de fácil digestão. Por isso, caro leitor, você pode abusar dessa delícia que a nossa leitora Fátima Aparecida de Camargo Sartorelli nos enviou, nós provamos e aprovamos!

Essa receita é ótima para entradas em jantares, até mesmo os mais importantes, em noites de frio. E ainda pode ser servida com pães ou com torradas. Anote aí!

Ingredientes:

1 kg de abóbora (madura em cubos)
1 batata média (descascada e cortada)
1/2 cebola picada
1 dente alho pequeno amassado
1 litro de água ou mais
1 cubo de caldo de legumes
Cebolinha verde picada (se preferir poderá substituir pela salsinha)
Sal a gosto
Queijo Roquefort (a quantidade depende do seu gosto)

Modo de fazer.

Em uma panela grande, doure o alho em um fio de óleo e logo acrescente a cebola picada, mexa rápido e acrescente a abóbora picada e a batata, coloque a água e deixe ferver. Após fervura, coloque o caldo de legumes e mexa. Deixe cozinhar com a tampa meio aberta, até a abóbora e a batata estarem cozidas.

Desligue o fogo e espere amornar um pouco. Depois, despeje tudo no liquidificador e bata até virar um creme. Despeje na panela novamente e cozinhe por uns 3 minutos com a cebolinha ou a salsinha, acrescente o sal, se necessário, e coloque o queijo Roquefort na sopa já pronta.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então faça como nossa leitora de Boituva, 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

Marcelo Restaurante

Agora com estacionamento para o conforto dos nossos clientes
Rua 13 de fevereiro nº 537. Centro. Tatuí-SP

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.



Equipamentos em geral que todo profissional procura.



EPI



Ligação reparadora



Adaptador



Suporte para mangueiras



Cortador de grama

TRAPP



Mangueiras hidráulicas em geral



Mangueiras



Ferramentas



Elmer