



DANÇA  
ORAÇÃO CATEQUESE FÉ  
ADORAÇÃO EUCARÍSTICA  
UNIDADE NOVAS AMIZADES  
PARTILHA SANTA MISSA  
MÚSICA

# JORNADA mundial da JUVENTUDE



Unidos  
pela

# FÉ



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

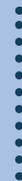
ANO 6 • EDIÇÃO 68 • JULHO DE 2013



**Bombeiros**  
Os anjos do nosso dia a dia



**Tatiana Sá**  
Uma mulher que faz história



**Manifesto**  
O Povo sai às ruas



DANÇA  
ORAÇÃO CATEQUESE FÉ  
ADORAÇÃO EUCARÍSTICA  
UNIDADE NOVAS AMIZADES  
PARTILHA SANTA MISSA  
MÚSICA

# JORNADA mundial da JUVENTUDE



Unidos  
pela

# FÉ



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 6 • EDIÇÃO 68 • JULHO DE 2013



**Bombeiros**  
Os anjos do nosso dia a dia



**Tatiana Sá**  
Uma mulher que faz história



**Manifesto**  
O Povo sai às ruas

Adoreei a edição de junho! Poxa vida... Sempre com novidades! AMO esta revista!! Parabéns!!

Ana Beatriz Nunes Ribeiro

Gostei muito. Tudo mais que perfeito! Que DEUS os abençoe sempre!!!

Roseli Alvez

Olá, Maria Eliza, diferente essa sua ideia de criar um bate bola entre artistas, obrigada.

Regina Carmona

Oi, Bernadete, a matéria sobre o agronegócio ficou muito boa, parabéns!

Marcos

Parabéns pela edição de junho, equipe Hadar! Ela está ótima. Vocês, como sempre, arrasam!

Eduardo Lima

Olá, Bernadete, a sua revista é muito boa. Li todinha através do site, aliás, ele também é muito dinâmico, gostei muito da revista e dele! Parabéns para você e sua equipe.

Eugênia Roger

Gente, a revista Hadar está o máximo e o artigo do Magaldi é tudo o que eu penso e seria bom se todos pensassem igual. Vou guardar para o resto da minha vida!

Eduarda Fantoni

A revista Hadar é, sem sombra de dúvidas, a melhor revista da região! Parabéns para você e sua equipe, Bernadete!

Júnior



# Julho

- 01 - Dia da Vacina BCG/Dia da Cidadania
- 02 - Dia Nacional dos Hospitais/Dia do Bombeiro Brasileiro
- 03 - Dia de São Tomé/Dia dos Incrédulos/Dia do Juiz de Paz
- 04 - Dia de Santa Isabel de Portugal
- 05 - Dia Mundial do Meio Ambiente
- 06 - Dia de Santa Maria Goretti
- 07 - Dia de São Panteno de Alexandria/Dia Municipal do Taxista (Estado de São Paulo)
- 08 - Dia do Padeiro/Dia Mundial da Alergia
- 09 - Dia da Juventude/Dia Internacional pelo Desarmamento/ Dia da Revolução Constitucionalista de 1932
- 10 - Dia Mundial da Lei/Dia da Pizza/Dia da Saúde Ocular
- 11 - Dia Mundial da População/Dia de São Bento
- 12 - Dia do Engenheiro Florestal
- 13 - Dia do Engenheiro Sanitarista/Dia Mundial do Rock
- 14 - Dia Mundial da Liberdade/Dia Mundial dos Hospitais/Dia Nacional dos Povos Americanos
- 15 - Dia Nacional dos Clubes/Dia Internacional do Homem

- 16 - Dia Nacional do Comerciante/Dia de Nossa Senhora do Carmo
- 17 - Dia de Proteção às Florestas/Dia do Submarinista
- 18 - Dia Nacional do Trovador
- 19 - Dia da Caridade/Dia do Futebol/Dia dos Povos Oprimidos/ Dia da Junta Comercial
- 20 - Dia Internacional do Amigo
- 21 - Dia de São Lourenço de Brindisi
- 22 - Dia de Santa Maria Madalena
- 23 - Dia do Guarda Rodoviário/Dia de Santa Brígida
- 24 - Dia do Calouro/Dia de Santa Cristina/Dia Nacional do Suinocultor
- 25 - Dia Nacional da Agricultura/Dia dos Viajantes/Dia Internacional da Mulher Negra/ Dia do Colono
- 26 - Dia dos Avós/Dia de São Joaquim
- 27 - Dia do Motociclista
- 28 - Dia do Agricultor/Dia Mundial de Luta contra as Hepatites Virais
- 29 - Dia de Santa Marta
- 30 - Dia de São Pedro Crisólogo
- 31 - Dia de Santo Inácio de Loyola

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

## Carta ao leitor

Julho! Lá se vai mais um semestre... É época de frio, e ele faz com que as pessoas se aproximem mais. Aproveite esse período para se aquecer com o calor humano, para estar junto das pessoas que lhe fazem bem, abrace-as, não tenha medo de dizer: eu te amo, gosto muito de você.

Também é época de férias, de curtir, de viajar, pegue seu filho, filha, marido, mulher, pai, mãe, seja quem for... Vá passear, curtir a vida, aproveite para extravasar! Mudar de ares e de rotina faz bem e é necessário, aproveite também para ficar antenado no que vem por aí no próximo semestre, que venha com muita alegria, saúde, paz e que você faça muita reflexão, pense no que foi e no que poderá ser diferente. Ainda dá tempo de mudar em 2013. Vale a pena refletir!

Pensando em férias, este mês a Revista Hadar preparou uma matéria muito bacana, principalmente se você está se preparando para viajar e ainda não se decidiu, vai poder saber um pouco mais sobre as Cataratas do Iguaçu, como fazer compras nesse lindo lugar, não deixe de ler na seção andanças!

Agora, se você gosta mesmo de curtir um ambiente familiar, assistir a um bom filme ou ler um bom livro, fique atento às dicas que trouxemos para você. Afinal, curtir a casa é bom demais, principalmente se estiver na companhia de familiares ou amigos. E por falar em amigo, dia 20 de julho é Dia do Amigo, não podemos nos esquecer de que a amizade verdadeira deixa rastros na vida da gente e, para prestigiar a amizade, este mês a revista Hadar preparou o "Mural do Amigo", confira na seção celebração!

Já na seção cultura, você verá como há diversos tipos de conhecimento no mundo e, muitas vezes, as pessoas não se dão conta disto, pensam que é só aquilo que elas enxergam. Existe, hoje, um termo específico para designar a sabedoria da vida, Mestre Griô, não deixe de ler!

Como matéria principal, você poderá saber um pouco mais sobre um dos maiores eventos da comunidade católica que acontece agora em julho, como vai ser e o que vai acontecer na Jornada Mundial da Juventude, uma matéria especial que a revista trouxe para dar mais informação a você, caro leitor!

E tem mais! Para quem curte música eletrônica, trouxemos uma matéria sobre o fenômeno musical que se tornou uma forma de expressão e que atinge todas as idades, saiba mais na seção música teen.

É isso aí, caro leitor, cada página foi escrita com muito amor, carinho, dedicação e profissionalismo, especialmente para você que faz toda a diferença. Esperamos contar sempre com a sua companhia para, assim, estabelecer um vínculo de amizade cada vez mais forte.

Para saber mais notícias da nossa região e dar suas sugestões, acesse nosso site: [www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br) e curta nossa página no facebook, interaja conosco! Boa leitura!



## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte  
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação  
Vanessa Cancian, Vanessa Cagliari, Maria Eliza da Silva Rosa e Marcos A. Vieira de Moraes  
MTB 026705  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

Atendimento  
Juliana Souza  
[falecom@revistahadar.com.br](mailto:falecom@revistahadar.com.br)

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
[diagramacao@revistahadar.com.br](mailto:diagramacao@revistahadar.com.br)  
Daniel Ramos  
[arte@revistahadar.com.br](mailto:arte@revistahadar.com.br)

Site  
Danilo Cassemiro de Campos  
[www.revistahadar.com.br](http://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](mailto:comercial@revistahadar.com.br)  
[contato@elmeccomunicacoes.com.br](mailto: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](mailto:revistahadar@gmail.com)

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

Agradecimentos  
Alexandre Arthur e  
todas as fontes entrevistadas

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

**já foi**

No dia 7 de junho, aconteceu o lançamento do novo site da Prefeitura de Tatuí, o evento ocorreu no Teatro do Centro Cultural e contou com a presença das autoridades e da imprensa local.

Aconteceu, no último dia 22 de junho, na cidade de Boituva, a Marcha Para Jesus, que reuniu 2.500 pessoas. No Centro de Eventos, aconteceram apresentações das Bandas Celebrai, Tempo de Proclamar, Nova Aliança, Pentecostes (Tatuí), o cantor e deputado Federal Marcelo Aguiar e o cantor pregador Luo, acompanhado da Banda Apocalipse 16.

Foi realizado, no dia 22 de junho, na sede do Rotary Club de Tatuí, o Festival de Posse da Nova Diretoria gestão 2013-2014, do Rotaracty Club, cujo lema Rotatório foi: "Viver Rotary, Transformar Vidas".

Aconteceu, no dia 24 de junho, a Etapa Municipal do Mapa Cultural Paulista, um dos mais importantes certames culturais realizados no Estado de São Paulo. As apresentações aconteceram até o dia 26 de junho, no Anfiteatro do Campus IFSP Boituva.

No dia 27 de junho, aconteceu a Fase Municipal da Conferência Nacional de Educação. O evento ocorreu na cidade de Tatuí, no Nebam (Núcleo de Educação Básica) "Ayrton Senna da Silva", com o objetivo de escolher os delegados que representarão o município nos debates estadual e nacional.

Aconteceu, na cidade de Tietê, a reinauguração da "Audioteca Municipal Itamar Assumpção". O evento foi realizado na sexta-feira, 28 de junho, e contou com apresentações de "Jangadeiro e amigos da Viola Caipira" e "Chico Amado e Xodó".



**Churrascaria Boi Dourado**

RESERVAS PARA FESTAS  
COM CAPACIDADE PARA 400 PESSOAS  
Confira nossos pacotes!

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

da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios e itens em geral que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

O Fundo Social de Solidariedade de Itapetininga abre inscrição para cursos gratuitos, localizado na Rua Gaspar Ricardo, s/n, Centro, na antiga Estação Ferroviária.

Horário de Funcionamento: de 2ª a 6ª feira, das 8h às 18h. Informações: (15) 3271-1801 ou 3271-1517

Acontecem, em Tatuí, no dia 5 de julho, as inscrições para a 11ª edição do Prêmio Literário Paulo Setúbal. Serão premiados contos, crônicas e poesias com o objetivo de dar oportunidade de expressão e manifestação aos escritores, visando à divulgação de trabalhos inéditos. Informações: (15) 3251-4969.

De 1º a 13 de julho, a cidade de Votorantim sediará os 57º Jogos Regionais da 8ª Região Esportiva do Estado de São Paulo, da qual Cerquilha pertence. Atletas cerquilhenses disputarão 14 modalidades esportivas: atletismo, bocha, capoeira, damas, futebol, futsal, handebol, judô, karatê, malha, tênis, tênis de mesa, voleibol e xadrez. Informações: (15) 3384-9111.

Acontece, no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí, no mês de julho: dia 05, às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, Projeto "Serenatas e Serestas"; dia 07, às 20h30, Comédia "Irmã Selma e o seu Terço Insano"; dia 12, às 20h30, São Paulo Cia. de Dança & Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 13, às 20h30, São Paulo Cia. de Dança & Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 14, às 20h30, Comédia "O Fantasma da Minha Sogra"; dia 19, às 19h00, ETEC "Salles Gomes": Formatura 3º e 4º Módulos do Ensino Técnico; dia 20, às 20h30, Evento da Igreja Presbiteriana de Tatuí; do dia 21 a

26, Pannel Instrumental; dia 27, às 19h e 21h, Comédia "Rir é o Melhor Remédio" com Eros Prado (o Inconveniente do Pânico na Band). Informações: (15) 3205-8444 ou [www.conservatorioidetatuí.com.br](http://www.conservatorioidetatuí.com.br).

**vai ter**

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.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais

Acontece, no Teatro Municipal de Cerquilha, no mês de julho: dia 09, às 20:00h, Lançamento da programação Música Teatro, Dança e Literatura; dia 12, Sexta do Rock das 19:00 às 23:00h; dia 13, Dia Mundial do Rock das 16:00 às 23:00h; Dia 14, Beatles 4Ever, às 21:00h; Dia 20, Pagode e Rap, das 20:00 às 23:00h; Dia 21 Teatro Infantil "Tricotando História, às 15:00h; Dia 21, Som Brasil, às 20:00h; Dia 26, Quarta Noite Gospel, às 20:00h; Dia 27 e 28, Endança às 20:00. Informações: (15) 3384-5027.

Em São Paulo, no período de 09 a 12 de julho, no pavilhão de exposições do Anhembi – São Paulo, acontece a 45ª FRANCAL (Feira Internacional da Moda em Calçados e Acessórios) um dos mais tradicionais e importantes eventos de negócios da indústria de calçados e acessórios no País. Informações: (11) 2226-3100, Site: [www.feirafrancal.com.br](http://www.feirafrancal.com.br) Twitter: @feirafrancal, Facebook: feirafrancal



**Clínica Koza**



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

DrwC



**Cirurgião Dentista  
& Técnico em  
Prótese Dentária**

**Tratamentos:**

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



[www.clinicakoza.com.br](http://www.clinicakoza.com.br)

**Tatui - 15 3259.6343  
Rua Brigadeiro Jordão, 140  
Centro - Tatui - SP**

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

# É hora de fazer *caridade!*

*Conheça como atuam os grupos Arco-Íris e DeMolay em Tatuí*

**A**judar ao próximo. Esta é a missão em comum do Capítulo DeMolay Cavaleiros da Luz e Assembleia Raios de Luz, ambos fundados em Tatuí e apoiados pela Loja Maçônica Acácia.

Apesar da pouca idade de seus membros (todos têm entre 12 anos completos e 21 incompletos), os feitos que as duas organizações já realizaram em sua cidade sede são dignos de honrarias.

Os propósitos da Ordem DeMolay são muitos: sociais e de caráter construtivo. “O grande objetivo de nossa Ordem é ensinar e praticar as virtudes que nos levam a uma vida pura, reta, patriótica e reverente, como a melhor preparação para a maioria da qual nos aproximamos. Nós procuramos, sinceramente, ser melhores filhos, melhores irmãos e melhores amigos, para que, ao chegarmos aos anos da maioridade, possamos ser melhores homens”, explica Bruno Seri.

No ano de 2019, a Ordem DeMolay fará seu centenário, conta com 4 milhões de membros em 19 países, sendo que, no Brasil, há aproximadamente 200 mil membros ativos e em Tatuí, o capítulo Cavaleiros da Luz de Tatuí foi fundado no dia 12 de setembro de 2003 e conta com cerca de 40 ativos.

Fundada em 23 de abril de 2005, a Assembleia Raios de Luz é uma organização paramaçônica, que embora havendo sempre a presença de uma adulta conselheira que orienta, todas as reuniões são conduzidas pelas meninas, presidida por uma jovem que ocupa o cargo de Ilustre Preceptora, com preparação para planejar um programa que seja benéfico a todos os membros e, executando esses planos, será uma diretora e líder de pessoas. Além disso, aprenderá a maneira apropriada de conduzir uma reunião de negócios.

Vale lembrar que a Ordem do Arco-Íris é internacional, tendo assembleias em países como os Estados Unidos da América, Bolívia, Austrália, Paraguai, Canadá, Filipinas, entre outros. Em Tatuí, a Assembleia Raios de Luz conta com 25 meninas ativas, que ajudam à Comunidade, promovendo eventos beneficentes, visitando instituições de caridades e conscientizando a população.

Projetos filantrópicos, rodízio de pizza, campanhas de arrecadação de donativos, são algumas das iniciativas que os grupos realizam anualmente, sendo que parte do lucro é doado a uma instituição que necessite de ajuda. “No último ano o lucro foi destinado à Santa Casa de Misericórdia de Tatuí e em novembro de 2008, foi realizada uma grande campanha de arrecadação de donativos para as vítimas da enchente em Santa Catarina, onde o Capítulo e Assembleia participaram ativamente na Praça da Matriz e foram arrecadados mais de 70 toneladas de alimentos, mais de 20 mil peças de roupas e 5 mil reais em dinheiro. Foi a maior doação per capita do Brasil”, afirma o integrante e Mestre Conselheiro da Ordem DeMolay, Bruno Simões Seri.

E por falar em doação, quem dedica parte de seu tempo a isso são as meninas do Arco-Íris, que procuram sempre ajudar instituições como o Cosc, Lar São Vicente de Paulo, Lar Donato Flores, Casa do Bom Velhinho, Litac, Hospital do Câncer de Jaú, Santa Casa de Misericórdia e campanha do agasalho do Fundo Social de Solidariedade de Tatuí (FUSSTAT).

“Somos ativas em nossa comunidade, fazendo filantropia e também estudos de filosofia e sociologia nas nossas reuniões. A Assembleia Raios de Luz tem o intuito de formar jovens líderes e de aprimorar caráter, com alguns preceitos como o amor ao lar, à família e a Deus, a crença na existência de próximo, respeito para com a natureza, crença na imortalidade da alma, fidelidade e dignidade de caráter, patriotismo e amor pelo país, liderança efetiva, serviço em prol da humanidade e da comunidade”, descreve a Ilustre Preceptora Amanda Simões de Abreu.

Para Amanda Simões de Abreu, muito mais importante que ajudar financeiramente ou através de donativos, é notar a gratidão que as pessoas transmitem e que, segundo ela, é algo inexplicável. “O sorriso é gratificante, não precisamos de outra coisa para que continuemos com a ajuda. Procuramos oferecer, principalmente, apoio afetivo, priorizando o contato pessoal, pois o material acaba, mas o sentimento fica”, finaliza.



## Ordem DeMolay

*Nobres ideais hoje, grandes homens amanhã.*

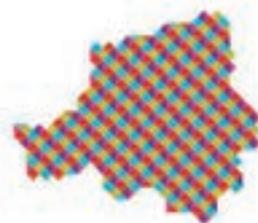


# [www.tatui.sp.gov.br](http://www.tatui.sp.gov.br)

Novo site oficial.

Tatuí nunca foi tão longe.

No computador, no tablet, no celular. O novo site do município entra definitivamente na era da informação com um novo conceito e muita interatividade. Conteúdo audiovisual, agenda de eventos, canal direto com a Ouvidoria, serviços e muito mais. Você pode passear pelas ruas da cidade e localizar todos os prédios públicos; saber de todos os gastos do Executivo e ainda assistir às aulas do Fundo Social de Solidariedade sem sair de casa. Fale conosco. Cadastre-se e receba todas as novidades pelo canal oficial da Prefeitura.



**PREFEITURA DE TATUI**  
No ritmo do futuro

# Estresse Animal!

*Como lidar com as mudanças comportamentais do seu cão*

**A**ssim como os seres humanos, os animais também podem sofrer com o estresse, principalmente se viverem em ambientes fechados e sem a presença de alguém para dar atenção ou brincar com eles.

Entre as consequências que um animal sofre quando habita em lugares assim, estão o estresse e a agressividade, além de poder apresentar sinais físicos e comportamentais, como coceira, respiração ofegante, mau hálito, tremedeira, perda de apetite, uivos, choro excessivo, destruir objetos pela casa, enfim, uma série de mudanças.

De acordo com o médico veterinário Fábio Vaz de Campos (CRMV-SP 28155), ambientes pequenos, falta de atividades físicas, maus tratos, muitos animais em um espaço restrito, o que causará a disputa por território, podem acarretar o estresse nos cães. “No caso de animais que ficam sozinhos, há a famosa gravidez psicológica, que atinge frequentemente as cadelas que ficam sozi-

nhas ou passeiam pouco ou que, às vezes, são sedentárias, e isso ocorre cerca de dois meses (tempo de uma gestação) após o cio”.

Segundo o profissional em medicina veterinária, devemos pensar que os animais têm “energias” como pessoas, principalmente filhotes, como as crianças, e que se não gastarmos diariamente toda essa carga, os animais podem manifestar todos aqueles sintomas citados acima.

É o caso do pequeno Yuki, um filhote da raça Schnauzer miniatura, que vive em um apartamento, passa a maior parte do tempo ocioso e para “reivindicar”, resolveu comer tudo o que via pela frente, desde o sofá, até os cabos de TV.

A solução do dono, Leandro Vieira, foi optar pelos serviços de um Dog Walker (passeador de cães), que semanalmente passeia

com seu cão. “Esta opção melhorou muito o comportamento do Yuki, que praticamente destruía tudo o que via pela frente e que agora se exercita e, automaticamente, perdeu as energias que usava para bagunçar, está bem mais calmo e obediente”.

O veterinário Fábio Vaz de Campos indica que sejam feitos passeios, caminhadas, uso de brinquedos e quando possível, deixá-los num ambiente aberto sem as coleiras ou guias, além de praticar atividades físicas, considerando sempre a raça do animal, uma vez que cada raça pode possuir uma peculiaridade para certos tipos de exercícios. Um exemplo: “nunca levar um Buldogue ou um Pug, por exemplo, para acompanhar você numa corrida devido à dificuldade respiratória, ou brincar com bolinhas com um Dachshund devido à predisposição aos problemas de coluna”, orienta Fábio.

Também é aconselhável, antes de adquirir um animal, considerar o tamanho do ambiente e o porte do animal, para que não haja problemas futuros, tanto para o animal, como para o dono.



## Clínica Veterinária GROPO



Emxc

Clínica Médica e Cirurgia

Raio-X - Ultrassom - Eletro e Ecocardiograma  
Oncologia - Acupuntura - Fisioterapia - Oftamologia

Av. Dr. Salles Gomes, 176 - Centro - Tatuí  
Tel: 15 3251-2109 Cel: 15 9701-0955

## SETAL

PORTÕES AUTOMÁTICOS

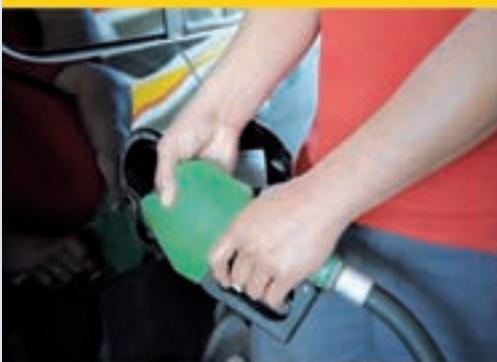
Av. Salles Gomes, 156 - Tatuí  
Fone 15. 3305-7000 / 3251-4519  
ID: 649\*1788

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

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



# É a **Comendador**



*Pão de queijo, pão de queijo recheado doce ou salgado, paninis, sanduíches, beirutes, folhados doces e salgados. Tudo isso na Casa do Pão de Queijo.*

*Bebidas importadas geladíssimas, alemãs, francesas, espanholas e artesanais nacionais.*

*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. Temura  
Fone: 15. 3251-2813  
Ducha para Autos

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

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



Comendador



Casa do Pão de Queijo



# Dia do Bombeiro

*Profissionalismo com muita dedicação*

O suor no treinamento poupa o sangue no combate”. Apesar de não ser de sua autoria, essa afirmação funciona como base para a vida e profissão do Cabo P.M. Daniel Fernandes, que há 9 anos, atua como bombeiro.

Atuante há 16 anos na corporação, sendo 7 deles dedicados ao policiamento, Fernandes optou por esta profissão após ter entrado para a Polícia Militar e, desde então, nunca mais deixou de se especializar e se dedicar.

Ele conta com mais de 5 cursos profissionalizantes, feitos ao longo dos anos, entre eles, Resgate em Emergências Médicas, Mergulho Autônomo, Salvamento Terrestre, Salvamento em Altura, Salvamento Aquático, Busca e Resgate em estruturas vegetais e Salvamento Veicular, sendo que cada um deles tem duração de 45 dias e são ministrados em Franco da Rocha, na Escola Superior de São Paulo.

Atualmente, Fernandes trabalha no Corpo de Bombeiros de Tatuí, mas já trabalhou no Posto do Cerrado e Santa Rosália, em Sorocaba, mas foi na Cidade Ternura que ele presenciou o resgate mais marcante de sua profissão. “Foi em 2009, no resgate de uma criança de dois anos, que caiu num poço desativado. Quando chegamos ao local, o buraco tinha aproximadamente 2 metros e junto com um colega, conseguimos retirá-lo com

vida, entregamos para a mãe e esse fato me marcou muito, pois envolveu uma criança, o que geralmente sempre me marca”, relembra.

Em média, a unidade de resgate de Tatuí recebe 10 ocorrências diárias e, em salvamento, há aproximadamente 6 chamadas, atendendo também as cidades de Capela do Alto, Cesário Lange e Quadra. Entre os socorros prestados, estão os acidentes automobilísticos e industriais, incêndios em residência, fogo em mato e captura de animais em situação de risco.

Além dos serviços prestados para a comunidade, o Corpo de Bombeiros de Tatuí também oferece cursos, como o “Bombeiro Mirim”, para crianças de 9 a 12 anos, que passam 15 dias conhecendo as atividades dentro do quartel, com aulas de cidadania, meio aquático e primeiros socorros. Também há o “Bombeiros Especiais”, para os alunos da Apae, que aprendem como agir em caso de acidentes domésticos e aquáticos, cuidados com produtos de limpeza e o “Bombeiro da Melhor Idade”, que envolve a terceira idade, visando auxiliar em casos de queda dentro da residência, acidentes com móveis e acessórios perigosos e uso de barras de apoio.

É por essa dedicação de profissionais como o Daniel Fernandes e muitos outros que, no dia 2 de julho, comemora-se o Dia do Bombeiro, em homenagem àqueles que

dedicam a própria vida em favor do próximo, sem pensar nos perigos, nem nos riscos que a profissão carrega.

“Nossa profissão é uma vocação, somos instrumentos de Deus para ajudar e, às vezes, somos a última opção daquela pessoa. Por isso, procuramos nos especializar, para que possamos atender uma vítima da melhor forma possível”, afirma Fernandes.

Para ele, não conseguir ajudar uma vítima para que ela sobreviva, é um ponto negativo na profissão. “Quando há vítimas que vão a óbito em nossas mãos, eu procuro visitar a maternidade, olhar os bebês que acabaram de nascer, para que eu possa amenizar essa dor e novamente entender o ciclo da vida, que é quando alguém precisa morrer, para que outros nasçam”.

Segundo Daniel, ser bombeiro não é uma profissão, mas sim uma vocação. “Gosto muito do que faço e trabalho com muito carinho e amor. Sempre que há um atendimento, procuro prestar socorro como se fosse alguém da minha família, pois quero que receba o melhor tratamento. Ser bombeiro é minha vida, meu sonho, meu objetivo”, finaliza.

Nós, da Hadar, desejamos que os bombeiros continuem se dedicando e salvando tantas vidas, em um trabalho tão bonito, como sempre fazem.



O comércio de  
**CESÁRIO LANGE**  
oferece:

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

**Celular Samsung S4**  
SUPER OFERTA À PRONTA ENTREGA



Produtos  
Nacionais ou  
Importados

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

**PARAÍSO**  
VIDRAÇARIA

Agora em  
Cesário Lange



Rua Francisco Ribeiro da Silva, 684, Cesário Lange  
Fone: (15) 3246-3176

**DELLAMUTTA** agropecuária  
A Sua Casa Agropecuária



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



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

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

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

www.drogariaquinze.com.br



**Drog@ria QUINZE**

Medicamento  
Perfumaria  
Suplementos



Rua José Vieira de Miranda, 761 - Cesário Lange -SP  
Fone: 15. 3246.4000

**FQN**

Serviços Especializados na Implantação de  
**HARAS e FAZENDAS**



Fone: (15) 9787-0713 fqnbergamin@ig.com.br  
Rua 13 de Maio, 876 - Caixa Postal 29  
Cesário Lange - SP

# Acesso livre

*Conheça mais sobre o software livre e o mundo de liberdade nessa iniciativa.*

O acesso ao conhecimento, com o passar dos anos e o avanço tecnológico, foi se tornando algo que se pode fazer sem sair de casa. Acessar bases de dados, bibliotecas virtuais e diversos outros portais que oferecem uma gama infinita de assuntos é algo que se tornou comum na vida das pessoas do século XXI.

Nesse contexto, e em meio à competição de empresas do ramo tecnológico que produzem softwares para os computadores e demais equipamentos eletrônicos, hoje considerados como indispensáveis para a maioria das pessoas, uma fundação com um propósito diferente surgiu.

A Free Software Foundation (Fundação

para o Software Livre) foi fundada em 1985 por Richard Stallman, considerado o pai do software livre. Essa ideologia permite que o usuário possa copiar, modificar, sugerir alterações, melhorar e, sobretudo, distribuir os softwares de acordo com cada necessidade de cada um.

O exercício da liberdade para empresas e indivíduos que precisam desses programas para utilizar os aparatos tecnológicos, tendo a possibilidade de participar da construção do mesmo, tendo ou não custos, mas com o acesso ao código fonte que gerou tal ferramenta, fez com que essa ideia se propagasse de forma rápida pelo mundo. Mesmo quando pago, esse tipo de software permite ao usuário a re-

distribuição, ajudando mais pessoas com a mesma necessidade e ampliando o alcance da ferramenta.

Ainda que pouco difundida no Brasil entre a maioria da população, o Ministério de Ciência e Tecnologia do governo brasileiro reconhece a importância defendendo e utilizando plataformas de softwares livres em diversos segmentos ministeriais e organizações como a Marinha, a Embrapa, Instituto Nacional de Tecnologia da Informação, entre outros. Há também trabalhos feitos em parceria entre escolas, projetos culturais e fundações que promovem essa ideia, levando a bandeira da liberdade da transmissão do conhecimento por meio de tais plataformas.

**Sem tempo e com problemas Elétricos?**

**Adinaldo Camargo  
Eletricista**

**Atendimento Residencial**

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

**SOMENTE  
nos finais de semana**

**15. 9620-7952**

**15. 9647-6958**



# A MELHOR INTERNET BANDA LARGA DE TATUÍ

Planos residenciais a partir de

R\$ **39,90**

Planos corporativos de até

**250** Mbps



**CONTRATE JÁ!**

Rua Capitão Lisboa, 759

3205-4141

[www.zol.net.br](http://www.zol.net.br)



WiMAX  
technology

**RÁDIO** com  
qualidade de  
**FIBRA ÓTICA**

# Vacinação

*O primeiro cuidado  
que toda criança deve receber ao nascer*

**C**omo é possível uma pequena quantidade de medicamento, salvar uma vida? Neste caso, milhares de vidas são imunizadas contra infecções, através de uma picada, que acontece a partir do momento em que é injetado no organismo do paciente, poções com o vírus ou bactéria das doenças, com o intuito de estimular o sistema defensivo do corpo, que automaticamente, produz anticorpos.

Algumas vacinas, entre elas a BCG, usada contra a tuberculose, são injetáveis e aplicadas por via intradérmica, ou seja, entre a derme e a epiderme. Ela, assim como a vacina contra a Hepatite B (aplicada no músculo da coxa), devem ser ministradas logo após o nascimento de um bebê.

Segundo dados da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, a vacina BCG é oferecida em dose única e há sete anos foi decretada a suspensão da administração da segunda dose desta vacina no Brasil, em razão de que o efeito de proteção da primeira dose, tem duração de mais de 15 anos.

Por sua importância e necessidade, a vacina BCG foi inventada em 1921 e desde então, no dia 1º de julho de cada ano, comemora-se a sua criação. Em nosso país, a dose da vacina é aplicada no primeiro mês, logo após o nascimento do bebê, evitando, assim, que haja o contágio da tuberculose, que se dá através das vias aéreas, respiratórias, quando a pessoa que está infectada tosse, espirra ou fala.

Entre os sintomas da doença, estão: febre alta, perda do apetite, emagrecimento, tosse prolongada (por mais de quinze dias seguidos), dificuldade de respirar e cansaço. Em alguns casos, considerados mais graves, a pessoa enferma expele sangue ao tossir.

Em caso de dúvidas, é necessário consultar um especialista, que encaminhará para uma baciloscopia (exame que identifica os Bacilos-Álcool-Ácido-Resistentes), teste de mantoux (teste intradérmico utilizado para avaliação da exposição ao Mycobacterium tuberculosis e da imunidade celular) e uma radiografia pulmonar, para então iniciar o tratamento adequado.

Por isso, não se esqueça de verificar se a carteira de vacinação está em dia, priorizando a saúde e bem estar de quem você ama.

**BABY-USE** Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

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

entrega a domicilio - aceita cartões

**Tatuf:** Rua Juvenal de Campos, 841 15. 3251-1291

**Boituva:** Av. Brasil, 267 15. 3363-3362

odontologia estética  
ortodontia  
implantodontia  
prótese  
clareamento

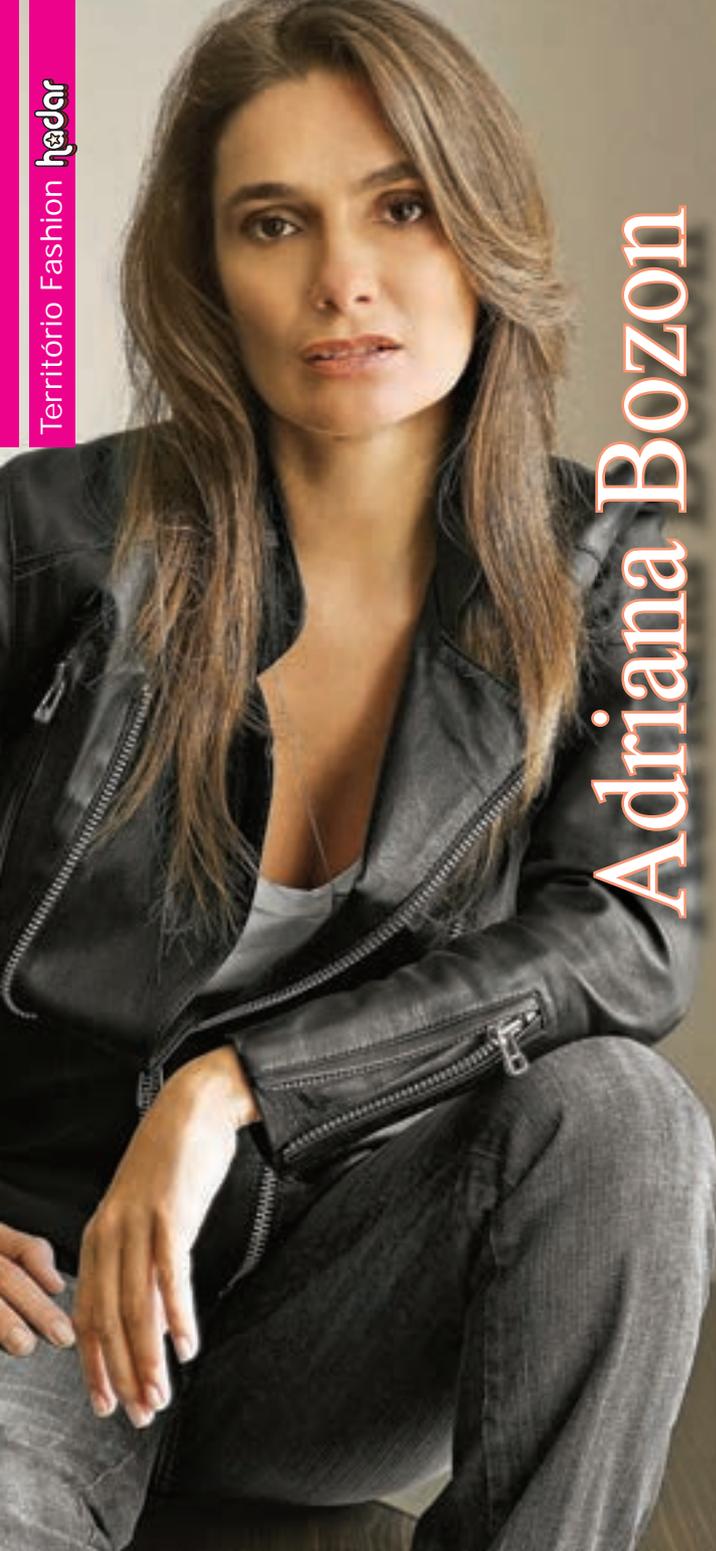
**Dr. Olívio Faria de Castro**  
CIRURGIÃO DENTISTA - CROSP-SP 55112

QUALIDADE E EXPERIÊNCIA  
COM PREÇOS ACESSÍVEIS

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 608-A - Centro **3251-9489**



caderno de  
**MODA**



# Adriana Bozon

## Da moda para o mundo!

**D**iretora criativa da Ellus, uma das mais conceituadas marcas de jeans do Brasil, Adriana Bozon tem vasta experiência no mercado da moda e está sempre atenta nas passarelas de todo o mundo.

No começo de sua carreira, Adriana dedicou-se ao curso de desenho industrial na Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP), no entanto, preferiu abandonar a faculdade para se direcionar à moda.

A profissional busca suas inspirações em desfiles e, a partir de um estudo mais aprofundado sobre as tendências, aplica nas mais variadas peças de roupas, que saem do papel, direto para as lojas, pelas mãos dela e de estilistas responsáveis por desenvolver as coleções da Ellus.

Para Adriana Bozon, “o desafio é inovar, e não fazer aquilo que já está explícito na cara de todo mundo”, afirma a diretora criativa.

E o que uma profissional como ela, de garbo e elegância, não deixa de ter em seu closet? “Acho que toda mãe, não importa o estilo, tem que ter um trench coat no closet. É infalível para os dias frios e deixa qualquer look mais chic, de dia e de noite. Também adoro o cardigan de tricô off white com cara de vintage”.

Ela afirma que sua grande preocupação, seja na criação, desenvolvimento ou finalização, é a vestibilidade. Segundo Adriana, “as inovações podem ser sutis para cada modelo, porém, faço questão de mexer nos detalhes, pois são eles que farão a diferença”.

Em entrevista, Adriana conta que sua equipe trabalha sempre com novos membros e parcerias de grandes nomes da moda, que carregam novas ideias e pontos de vista para que a criatividade permaneça e as mudanças colaborem para o contínuo crescimento. “A nossa paixão é a mudança!”, finaliza.

### Cabelo & Cia

Cortes Femininos, Tintura, Progressiva com ou sem formol  
Luzes, Selante Capilar, Químicas em Geral  
Pedicure e Manicure

Emec

Confira nossas  
Promoções  
Todas as  
Terças e Quarta-Feira!

Agende seu Horário!  
(15) 3305-5074  
9660-4584



Venha dançar com a gente!

Aulas para  
todas as idades

Emec

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



### Cia Fitness

Peças Fitness para todos os tipos de atividades físicas  
Alto Giro, Pele sobre Pele, Cancan, Linda Looks. Do básico ao glamoroso.

Rua Sete de Maio, 213 - Centro - Tatuí  
(15) 3205-2338



### One Store Marisol

Lilica Réplica e Tigor T. Tigre com até 50% de desconto\*

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



### Malbec Absoluto

#### O Boticário

Comemore com essa nova fragrância masculina.  
15 de Julho - Dia do Homem

Rua XI de Agosto, 102 - Centro - Tatuí  
(15) 3259-4912



### Azul Crina LJ

Roupas em Couro, Coturno, Acessórios,  
Estamparia de Camisetas e Roupas Camufladas

Rua Treze de Fevereiro, 160 - Centro - Tatuí  
(15) 3305-3968  
Facebook: AzulCrina LJ



### Kanguru Boisas

Malas e Frascas Primicia

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

\*Consultar o regulamento interno da loja

# Com que bolsa eu vou?

*O acessório indispensável no guarda-roupa feminino*

**E**la pode ser considerada a querida entre as mulheres.

Versátil, companheira de todas as horas, praticamente indispensável, as bolsas podem vir em diversas cores, modelos e tamanhos, mas no final, todas têm a mesma função: carregar tudo!

Organizadas, bagunçadas, leves, pesadas, uma dentro da outra, as bolsas têm utilidade comprovada e definitivamente, carregam o universo feminino em seu interior, já que tudo o que precisam



durante a jornada de trabalho, viagem ou atividades em geral, as mulheres levam na bolsa.

Mas, além de servirem para levar acessórios, maquiagem, chave, documentos, entre outros objetos, as bolsas são um complemento no visual feminino, por isso, geralmente, vêm combinando com os sapatos, roupa ou acessórios da mulher.

Mas, não basta estar em harmonia com o visual se ela não tiver uma boa qualidade e durabilidade, ainda que não seja de uma marca famosa, pois até mesmo as mais baratas podem ter uma vida útil longa.

Atualmente, a variedade de modelos faz com que as mulheres acabem optando pela praticidade, que vai desde as bolsas carteiras, até as próprias para serem carregadas no ombro. Por falar em bolsa carteira, elas se tornaram um acessório indispensável para quem gosta de estar na moda, sem esquecer os documentos e a maquiagem básica. Com a febre dos spikes, este estilo de bolsa está super em alta.

Quase neste mesmo formato estão as Clutches, usadas em festas e ocasiões formais, geralmente carregadas de brilhos, detalhes em pedraria, tudo em um material mais nobre e sofisticado.

Outro modelo que nunca cai de moda, são as bolsas baú, que como o próprio nome já diz, remete a um bauzinho, em formato arredondado, com alças curtas e detalhes discretos.

Por falar em moda, as bolsas carteira voltaram à ativa e estão totalmente repaginadas, com franjas em couro, geralmente em tamanho médio ou grande, alça transversal comprida, são totalmente despojadas e podem ser combinadas com calças jeans e um visual mais descontraído.

Independente do modelo, escolha a cor e o tamanho que mais a agradem, não se esquecendo de que o conforto e a praticidade devem estar em primeiro lugar, quando o assunto é estilo.



**DI VALENTINE**

DESIGN E ESTILO EM BOLSAS E ACESSÓRIOS

*Bolsas - Cintos - Acessórios*

**LOJA DE FÁBRICA**

EMAC



**Bolsas a partir de R\$ 49,90**

**Cintos a partir de R\$ 2,99.**

Rua Cel. Lúcio Seabra, 491 - Centro - Tatui

**15 3259.0477**

# Haya

JeansWear

Loja 15

Fone: (15) 3251-9956

## GRANDE PROMOÇÃO DE LINGERIE

A PARTIR DE R\$19,90\*



\*Consultar regulamento interno

# oBoticário

Sabe o que você faz com um  
homem seguro? Segure-o

## Malbec Absoluto

15 de Julho - Dia do Homem

### Quiosque



# modernitã

Móveis Planejados

## Em breve muitas NOVIDADES!

Móveis Planejados - Piso Laminado - Papel de Parede



[www.modernitamoveis.com.br](http://www.modernitamoveis.com.br)



15 30221237  
91754035

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

# Magazine Guidoni 2

LOJA 9  
15 3305-3518



OURO 18 QUILATAS



ALIANÇAS . RELÓGIOS . SEMI-JÓIAS . PRATA . PRESENTES



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

Rua Onze de Agosto, 3045 . Valinhos . Tatuí



# O Dia de Fabiana

**E**m julho, comemora-se o dia do amigo e o Realize-se deste mês está mais que especial, pois a nossa realizada foi sorteada graças a um e-mail que a sua amiga, Simone, que também já participou desse quadro, nos enviou. Olha só como vale uma amizade!

Então, Fabiana, ao ser informada de que fora a escolhida, foi até a revista Hadar para nos contar a sua história, ela se emocionou e nós conhecemos mais da vida da nossa realizada.

Depois de trabalhar durante 10 anos em um posto de gasolina, na cidade de São Paulo, foi morar em Tatuí e, graças aos seus 10 anos de trabalho, conseguiu comprar a sua casa no Jardim Santa Rita de Cássia, na mesma cidade.

Em Tatuí, Fabiana começou trabalhando como faxineira em uma padaria, mas como sempre foi muito dedicada, teve uma chance de trabalhar no atendimento e, então, foi promovida e foi aí que conheceu Simone, e lá, juntas, formaram uma linda história de amizade.

Então, assim como fizemos com a Simone, deixamos Fabiana ainda mais linda, pois sua hora chegou...

Na loja *Goût Femme & Homme*, a proprietária Adriana montou looks lindíssimos e Fabiana escolheu uma linda saia de couro toda rajada com tons em marrom e uma camisa muito elegante de crepe na cor bordô com detalhes em strass e botões com pedra, e tudo isso deixou nossa realizada muito moderna.

Já na *Casa dos Calçados*, nossa realizada experimentou vários sapatos maravilhosos e, então, escolheu um lindo sapato no modelo retrô com o salto médio, na cor marrom e com um laço que tem detalhes em Hotfix, pois, além de muito chic, Fabiana também achou bem confortável.

Ela também foi presenteadada pela *Alternativa Trajes e acessórios* com um relógio dourado muito estiloso e um delicado brinco rosê que está em alta nessa estação.

A bolsa de couro ecológico, com duas opções de alça, na cor grafite e com detalhes em dourado, Fabiana escolheu na *MP Modas*.

E, como sempre, *O Boticário* não poderia ficar de fora e deu um estojo da linha Provoke Hot and Cold Sensation com um desodorante corporal que esquenta e um brilho labial que gela na cor rosa, um luxo!

Na *SR Fábrica de óculos*, ela ganhou o seu primeiro par de óculos de sol, com a armação vermelha da Atitude, lentes em degradê e proteção ultravioleta, e eles deixaram nossa realizada linda!

Na loja *Sempre Bella*, a gerente Carol mostrou vários modelos lindos e Fabiana escolheu um sutiã preto com renda e bojo e uma calcinha preta de rendas e strass.

## Hora de mudar o visual...

Na *Plenna Estética*, a esteticista Cristiane Lisboa fez em nossa realizada uma limpeza de pele, uma hidratação facial e também um design nas sobrancelhas e aplicou a técnica com Henna. Fabiana teve um intervalo e recebeu da *Plenna Estética* um delicioso café da manhã.

A massoterapeuta Raquel de Campos Dias fez em nossa realizada uma esfoliação e hidratação corporal e, em seguida, uma deliciosa massagem relaxante e, para finalizar, Fabiana recebeu a reflexologia.

Assim que terminou, além de todos os mimos, Fabiana também recebeu um lindo vaso de Orquídea da *Plenna Estética*.

Na *Estética Charme*, Fabiana passou uma tarde bem descontraída e agradável, e a cabeleireira Luciana começou fazendo mechas na cor loiro mel e em seguida fez uma hidratação com produtos da Aneethun, deixando os cabelos da nossa realizada muito macios e, em seguida, Luciana desfiou o cabelo de Fabiana, tirando os fios secos e quebrados, finalizando com uma escova lisa e nas pontas fez cachos que a deixaram com um look bem moderno e descontraído.

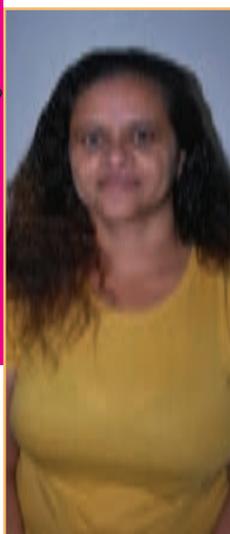
Ainda na *Estética Charme*, a manicure Neide cuidou das unhas, nas mãos aplicou a técnica da francesinha e nos pés começou com uma hidratação e, em seguida, Fabiana escolheu o esmalte na cor França que ficou muito delicado.

Na maquiagem, Luciana usou base, pó, contornou os olhos com lápis, usou sombra com tons claros, o que destacou os olhos azuis de Fabiana e para os lábios ela usou um gloss rosa.

Depois de produzida, maquiada e perfumada, Fabiana foi ao *Capitão XV* se encontrar com seus dois filhos, Victor e Victória, pois seu esposo estava trabalhando.

Lá, eles foram muito bem atendidos, ficaram à vontade para escolher o que quisessem, tomaram sucos de laranja, morango e abacaxi com hortelã, em seguida, degustaram uma deliciosa porção de kibe, um lanche X dobre Burger com direito a chocolate de sobremesa.

Parabéns, Fabiana, nós, da revista Hadar, gostamos muito de passar esse dia ao seu lado, e são pessoas como você que nos motivam a continuar transformando sonhos em realidade.





**Alternativa Trajes e Acessórios**



**Capitão XV**



**Casa dos Calçados**



**Estética Charme**



**Fábrica de Óculos SR**



**Goût Femme & Homme**



**MPModas**



**O Boticário**



**Plenna Estética**



**Sempre Bella Lingerie**

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

**Goût Femme & Homme**, Rua Treze de Fevereiro, 84, Bairro 400, Tatuí, Fone: (15)3251-1033; **Casa dos Calçados**, Praça Adelaide Guedes, 124, em frente a escola Eugênio Santos Centro de Tatuí, Fone:(15)3259-6153; **Fábrica de Óculos SR**, Rua 11 de Agosto, 42, Centro de Tatuí, Fone:(15)3305-2307; **Alternativa Trajes e Acessórios**, Rua 11 de Agosto, 436, Fone:(15) 3259-1612; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro de Tatuí, Fone: (15)3251-4923; **MPModas**, Rua XV de Novembro, 396, Centro,Tatuí, fone (15)3251-7141 e lojas também na Rua Cel Aureliano de Camargo, 490, Centro, Tatuí, fone (15)3205-2591; **O Boticário**, Rua 11 de Agosto, 102, Centro de Tatuí, Fone: (15)3259-4912; **Plenna Estética**, Rua Capitão Lisboa, 291, Centro de Tatuí, Fone (15)3259-1029, 3251-7181 ou 9748-3223; **Estética Charme**, Rua Treze de Fevereiro, 65, Centro de Tatuí, Fone (15)3205-2967; **Capitão XV**, **Chopp e Cozinha**, Rua XV de Novembro, 231, Centro de Tatuí, Fone:(15)3259-2506; **Josué Mota Fotografia**, Rua 15 de Novembro, 607, Sala 09, Centro, Tatuí, Fones: (15) 9730-2150/9721-0616 / (11) 96357-1797, contato@josuemota.com / atendimento@josuemota.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](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima!

# Entenda a NBR 15575

*Os esclarecimentos de um especialista sobre uma regulamentação que só favorece o consumidor.*

A NBR 15575 é uma norma de desempenho que define os resultados a serem atingidos pelo empreendimento durante seu uso, e tem como objetivo a regulamentação nas edificações de até cinco pavimentos, questões como acústica arquitetônica, conforto térmico e desempenho hidráulico, por meio da especificação e aplicação de critérios mínimos para materiais e técnicas - desde pisos, paredes e esquadrias, até o fluxo de líquidos em tubulações, vibrações de máquinas e motores, entre outros.

Essa definição esclarecida sobre o que de fato é essa regulamentação foi dada por Rafael Christen, arquiteto e urbanista (CAU A50864-0). Ele explica também as mudanças para os profissionais que trabalham no setor da construção civil: “a maior mudança será no conhecimento do profissional sobre

as normas técnicas, hoje, os projetos não têm nenhuma especificação sobre a vida útil dos materiais, porém com a mudança os materiais a serem usados e sua durabilidade deverão ser especificados”.

Com relação às mudanças para o consumidor, o arquiteto esclarece que a norma veio para ajudar o consumidor, oferecendo mais conforto, estabilidade, segurança estrutural e uma vida útil adequada da edificação. E completa: “o consumidor terá garantias, livrando-se de prejuízos futuros, como em casos de financiamentos nos quais os imóveis estão sendo devolvidos por motivos de degradação e falta de normas aplicadas”.

“Ela vai beneficiar a boa concorrência”, opina Rafael. Ele acredita que quanto mais regulado é um mercado, melhor a concorrência e isso de maneira geral, não

só para a construção civil. O especialista aponta: “um mercado no qual as empresas competem em condições desiguais é ruim para todo mundo: para as empresas, que vivem em um ambiente de insegurança, e para os consumidores, que ficam expostos a produtos de qualidade incerta”. O arquiteto acredita nos benefícios de uma regulamentação como essa, uma vez que todos ganham, pois a norma de desempenho faz com que a competição seja a mais igual e transparente possível.

O cumprimento da norma, segundo Rafael, é um direito do consumidor, garantido por lei. “O artigo 39 do código de defesa do consumidor diz que os produtos e os serviços têm que atender às normas técnicas da ABNT. Dentro da NBR 15575, ela remete ao atendimento de 157 normas”, esclarece.

**christen**  
engenheiros e arquitetos

christenarquitetura.com.br | /ChristenArquitetura

Excl. - Praça Paulo Setúbal, 22 - Centro - Itaquaj/SP - 11 3305.7977

residenciais • comerciais • reformas • maquetes • execução de obras



Móveis  
**Pertutti Modulados**  
Rua Cel. Lúcio Seabra, 469 - Tatuí  
Fone: (15) 3205-2571



Pisos / Metais / Cubas  
**Pavanelli Mat. para Construção**  
Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Tatuí  
Fone: (15) 3251-1385

### **ADNEI DAS PEDRAS**

Variedades em pedras decorativas  
**Adnei das Pedras**  
Rod. Mário Batista Mori, 424  
V. Angélica - Tatuí  
Fone: (15) 3251-9936 / (15) 9781-5677  
[www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)



Gessos / Molduras  
**Gesso Confiança**  
Rua Julia de Melo Machado, 351  
Parque Industrial - Tatuí  
[gesso.confianca@hotmail.com](mailto:gesso.confianca@hotmail.com)  
Fone: (15) 3251-4744 / (15) 9656.4485  
(15) 8159-5922

# Fachadas Comerciais

*Apostar em uma fachada elaborada para um estabelecimento comercial é um investimento que pode gerar maior retorno financeiro.*

A situação econômica melhorou, e com ela, a possibilidade de fazer compras e refeições em estabelecimentos comerciais que tragam ao consumidor conforto e satisfação de ser bem atendido.

A curiosidade de querer conhecer determinado estabelecimento comercial começa no impacto aos olhos do consumidor, a depender da fachada que o representa. Uma fachada comercial bem planejada e atraente desperta o interesse, impulsionando as atividades de compra.

Seja na construção ou reforma, há muitas ideias para inovar a fachada do estabelecimento comercial, basta ser criativo e não poupar investimentos para montar uma entrada bem receptiva e atraente.

Vale a pena apostar em pé direito alto, mistura de materiais e cores suaves – o objetivo é que o estabelecimento comercial passe a ideia de ser acolhedor e, ao mesmo tempo, dinâmico, brincando-se sempre com os volumes.

A iluminação da fachada também é muito importante na hora de ser vista.

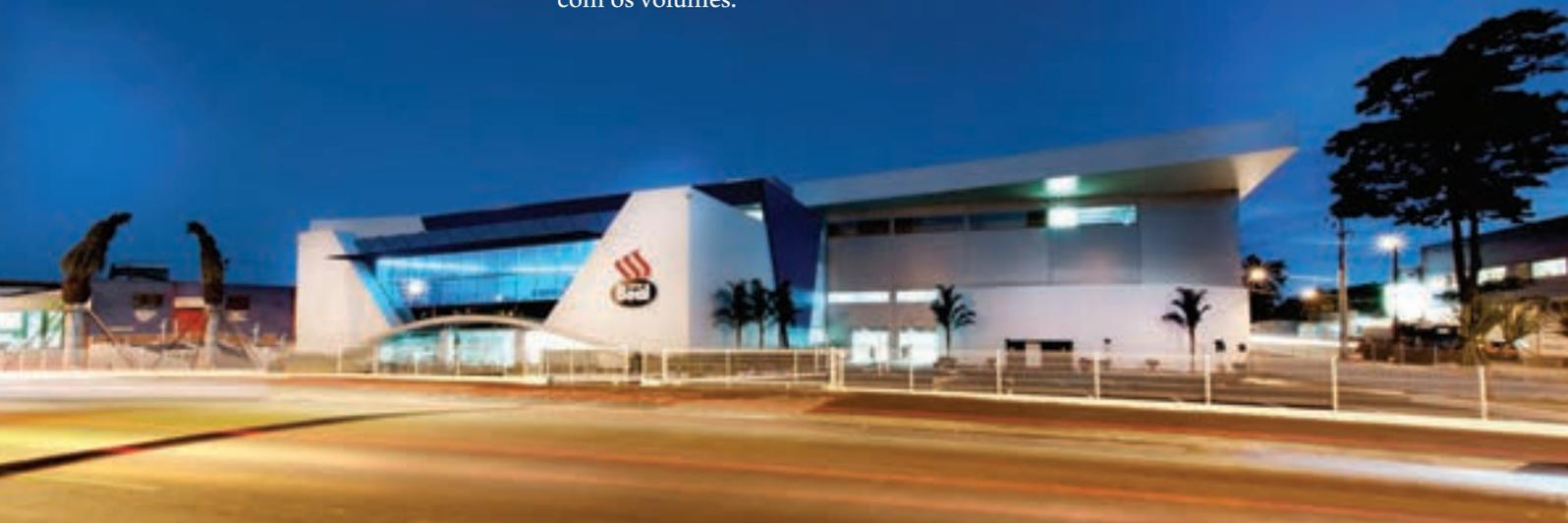
Porém, na hora da reforma de uma fachada comercial, devem-se tomar alguns cuidados para não prejudicar a estrutura existente. Saber o que se pode ou não pode quebrar é fundamental. E, para orientar o melhor tipo de projeto, a busca de um profissional habilitado é fundamental.

Uma fachada atraente somada a um bom atendimento, com produtos de qualidade, tem tudo para ajudar um estabelecimento comercial a virar um negócio de sucesso.

Portanto, vale a pena investir em uma bela fachada comercial para garantir um maior retorno financeiro.

*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

# A melhor cidade

*Fazendo acontecer*

Quando queremos uma casa bem planejada procuramos um arquiteto de nossa confiança. Se um projeto residencial pode ser tão complexo que precisamos de um especialista, ainda mais complexo é o planejamento das nossas cidades.

Os papéis do político e do urbanista são complementares na equação do futuro das nossas cidades. O político é o gestor público, é o articulador e o representante dos interesses sociais. O urbanista é o técnico, é o conhecedor das leis e dos modelos aplicáveis nas articulações urbanas. O primeiro precisa

saber o que o cidadão deseja, o segundo precisa saber como organizar a cidade possível.

Embora o político e o urbanista sejam vitais, e muitos municípios ainda careçam de profissionais habilitados, a ferramenta que faz toda a diferença para o sucesso é a gestão democrática das nossas cidades. Alguns confundem gestão democrática com audiências públicas e com balcão de sugestões. Gestão democrática é bem mais, é a capacidade de o cidadão participar responsabilmente da política da sua comunidade. Essa participação requer o conhecimento dos fundamentos e

o respeito do convívio.

Estamos aprendendo com a experiência. A cada ano produzimos melhores computadores, carros mais seguros e, certamente, um dos itens mais importantes da nossa cultura é o desenvolvimento das nossas cidades. Devemos querer o melhor, nos equiparmos com o melhor possível. Devemos entender as peças e os mecanismos da intrincada política urbana.

*Davison Pinheiro*  
[www.arqprojetos.arq.br](http://www.arqprojetos.arq.br)

*Atendemos toda a região!!*

*Lajes e Serralheria*

**2001**

*Tudo para sua construção*

*14 Anos  
 Muito bem construídos!*

 **GERDAU**

**VEDACIT**

 **Votorantim**

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

*Tudo para sua construção  
 em 12X no cartão\**



DMC

\*Consultar regulamento interno da loja

Rua Bento Corrêa Antunes, 156, Bairro Marapé - Tatui  
 15 3259.2001 / 15 3259.1626  
[www.lajes2001.com.br](http://www.lajes2001.com.br)

# Comunidade Jornada Mundial

*Pelo menos 300 pessoas de várias cidades da Diocese de Itapetininga participarão do evento*

Planejada para ser um grande instrumento de mobilização e evangelização do jovem, a Jornada Mundial da Juventude surgiu na década de 80, criada pelo Papa João Paulo II. Em 1984, foi celebrado na Praça São Pedro, no Vaticano, o Encontro Internacional da Juventude com João Paulo II, por ocasião do Ano Santo da Redenção. Na ocasião, o Papa entregou aos jovens a Cruz que se tornaria um dos principais símbolos da JMJ, conhecida como a Cruz da Jornada ou Peregrina. O ano de 1985 foi declarado Ano Internacional da Juventude pelas Nações Unidas. Em mar-

ço, houve outro encontro internacional de jovens no Vaticano e, no mesmo ano, o Papa anunciou a instituição da Jornada Mundial da Juventude. Todos os anos ela acontece em âmbito diocesano, celebrada no Domingo de Ramos, e com intervalos que podem variar entre dois e três anos são feitos os grandes encontros internacionais. A Primeira em Roma, em 1986, depois Argentina, Espanha e Polônia (país onde nasceu João Paulo II). Em 1995, a JMJ realizada em Manila, nas Filipinas, reuniu quatro milhões de participantes, o maior número até agora.

Programada para começar no dia 23 deste



# católica se prepara para a Jornada Mundial da Juventude

mês de julho, a Jornada Mundial da Juventude deverá atrair cerca de dois milhões de peregrinos à cidade do Rio de Janeiro. Dentre estes, em torno de 300 sairão da Diocese de Itapetininga, que abrange 30 municípios, com uma população de mais de 400 mil habitantes. O evento terá a presença do Papa Francisco, em sua primeira viagem oficial.

Até o dia 13 de junho, pessoas de 119 países já haviam se inscrito para a jornada, segundo Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto, bispo da Diocese de Itapetininga. “A expectativa é muito grande em torno da acolhida a esses jovens que virão de outras nações”, afirmou o religioso. A crise na Europa, entretanto, deve fazer com que o número de visitantes seja menor do que o previsto, na avaliação do bispo. Ele acredita que a participação maior será de brasileiros mesmo.

“Este é um momento significativo para os jovens brasileiros, com a presença do Papa; e será momento de reflexão, confraternização e incentivo à participação do jovem na evangelização. Esperamos que, após o evento, aumente a participação do jovem na igreja”, disse Dom Gorgônio. Segundo ele, a JMJ

(Jornada Mundial da Juventude) é o ponto máximo de um processo, que começa nas dioceses de todo o país, envolvendo várias comunidades e movimentos.

## Preparação

Seguindo orientação da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), a Diocese de Itapetininga realizará, na semana que precede a JMJ, uma semana missionária, entre os dias 16 e 19 de julho, nas cinco regiões da diocese. “Nós escolhemos uma paróquia nessas regiões para sediar essas missões dos jovens”, explica o bispo, “na região de Tatuí a sede será a Paróquia de Santa Cruz, a região norte será sediada em Guareí, oeste em Paranapanema, e a região sul terá sua sede em Sarapuí”, completou Dom Gorgônio. Ele espera a participação de pelo menos 10 jovens de cada paróquia (a diocese possui 36 paróquias).

Em Itapetininga, a semana missionária será sediada na Catedral de Nossa Senhora dos Prazeres. Na programação do evento, durante os três dias, haverá orações pela manhã, incluindo o terço, e muita reflexão e espiritualidade, além de palestras. Na parte da tarde haverá visitas à comunidade, para que os jovens tenham contato com as famílias. À noite, haverá missa a partir das 19h30, seguida de um evento cultural. A diocese estava

se preparando até para receber missionários de outros países que viessem para a jornada, mas isso se tornou inviável. “Seria muito difícil uma pessoa ficar aqui e daqui ir para o Rio. Além disso, a maioria dos viajantes chegará de avião, indo direto para o Rio de Janeiro”, observou Dom Gorgônio.

Antes da JMJ, a diocese realiza o Dia Nacional da Juventude (20 de julho), com grande celebração na catedral, a partir das 16 horas, seguida de caminhada até o Horto Religioso, em Vila Aparecida, onde acontece um show religioso. A cerimônia marca também os 15 anos de instalação da diocese. No dia 22, os peregrinos seguem viagem para a Jornada Mundial da Juventude.

## Importância

Dom Gorgônio afirma que a JMJ será muito importante para o país, pois, além de ajudar na mobilização dos jovens, atrairá recursos para o Brasil. “Fala-se muito no custo da jornada para o país, mas os turistas deixam mais do que foi gasto”, afirma o bispo, que destaca a seriedade na preparação do evento. “Nunca vi uma coisa tão organizada, com muita orientação, com monitores e cadastramento. Ninguém vai aleatoriamente. Há bolsões de estacionamento para ônibus credenciados e transporte público e caminhada (14 km) até o local do evento”, disse o



religioso, lembrando que esta caminhada já ocorreu em outras edições da jornada.

### Papa

“O Papa Francisco estará dia 24, em Aparecida (SP), para celebrar missa às 10h30, na Basílica”, informou Dom Gorgônio, ressaltando que o pontífice sairá de helicóptero do Rio de Janeiro. Após a missa, Francisco percorrerá um trecho de aproximadamente três quilômetros, utilizando o papamóvel, para almoçar em um seminário. “Será uma oportunidade única para quem quiser ver o Papa, pois ele estará bem perto do povo”, observou o bispo itapetiningano. Depois do almoço, Francisco descansará um pouco e tomará o helicóptero de volta para o Rio no final da tarde.

Entre os temas que a JMJ abordará está “o convite ao jovem para ser missionário de Jesus, agente transformador do mundo, transmitindo valores como ética, dignidade e o valor da vida; o jovem sem perspectiva no mundo, hoje, precisa acolher as palavras de Cristo”, declarou Dom Gorgônio.

Apesar de ser um evento predominantemente católico, a JMJ é aberta a todos, independente da religião e ideologia. “Haverá momentos e atividades para todos: os católicos podem se confessar e comungar; já quem não é pode visitar alguma das oficinas temáticas que estarão no local”, finalizou o bispo.

### Malas prontas

Luciano Izídio mora em Saltinho, na re-

gião de Piracicaba, e trabalha na área de transportes. Ele irá levar uma lotação para a Jornada Mundial da Juventude, mas com o intuito, sobretudo, de participar junto aos demais jovens que irão. Sobre os motivos que o farão sair de sua cidade e viajar muitos quilômetros de distância ele afirma: “Será um grande encontro da igreja católica mundial com cada jovem católico junto com a voz maior que é o nosso Papa Francisco”.

Com relação à importância do evento para a juventude católica e cristã do mundo todo, Luciano acredita que a Jornada traga mais jovens do mundo para a igreja, “para o rebanho”, fazendo assim esse intercâmbio mundial com todos eles, em busca de um bem maior, por meio de um evento pacífico e que prega a união entre os povos.

“Espero um novo sopro do espírito santo para toda juventude mundial e muita conversão em todo Rio de Janeiro e no Brasil também”, é a expectativa maior de Luciano. Ele ainda completa: “o jovem é o futuro do nosso amanhã no nosso país e no mundo e também acho que esse encontro vem renascer a chama de bondade na vida de cada jovem”.

O Papa Francisco já é considerado por muitos uma pessoa querida e com um olhar diferente sobre os assuntos da igreja católica e do mundo. “Acho que será de grande valor a participação no nosso novo Papa no Brasil para todos os jovens, pois penso que reunirá muitos que estão afastados também da igreja e principalmente da busca pelo bem”, finaliza Luciano, que afirma também estar ansioso pela viagem e mais ainda pelo grande evento que está por vir.

Dom Gorgônio



23 a 28  
JULHO

# Saiba como será o evento

Para não coincidir com a Copa do Mundo de 2014, a edição no Rio de Janeiro foi antecipada para 2013, e acontecerá de 23 a 28 de julho. Para ser sede, o bispo ou a Conferência Episcopal do país precisa candidatar a cidade. A escolha é feita intercalando países da Europa e do restante do mundo. O objetivo é que os peregrinos percebam as necessidades sociais de cada povo. O anúncio da cidade que sediará a próxima edição é feito pelo Papa no último dia de cada edição.

Dom Eduardo Pinheiro, responsável pela Conferência Episcopal Brasileira da Juventude, pediu ao Papa Bento XVI que escolhesse o Brasil como sede durante o encontro dos jovens com o pontífice no Pacaembu, em São Paulo, em 2007. Três pontos foram destacados para a escolha do Rio: a religiosidade do Rio, o trabalho da igreja na área social e a participação dos cariocas nos trabalhos pastorais. A cidade tem entre os principais cartões postais o Cristo Redentor, eleito uma das sete maravilhas do mundo.

## Símbolos e Peregrinos

Os símbolos da Jornada são a Cruz Peregrina e o Ícone de Nossa Senhora. A cruz de madeira de 3,8 m foi construída no Vaticano e colocada como símbolo da fé católica. Em 1984, João Paulo II entregou a Cruz de Cristo à juventude e pediu que os jovens a levassem adiante como forma de evangelizar. Em 2003, o Papa deu o segundo símbolo de fé aos jovens, o ícone de Nossa Senhora. No Brasil, eles passaram por mais de 250 dioceses, hospitais, escolas, presídios e comunidades indígenas.

Todos que participam da JMJ são chamados de peregrinos, fazendo referência aos cristãos que viajavam a Roma ou à Terra Santa para visitar lugares sagrados. Quem faz a inscrição oficial tem direito ao kit peregrino: alimentação, hospedagem e transporte. Já está confirmada a participação de pessoas de todas as regiões do Brasil, e do mundo, jovens ou não.

## Voluntários

Uma das marcas da JMJ é o trabalho voluntário. Eles são chamados de diocesanos, nacionais ou internacionais. O Rio teve mais de 84 mil inscritos. Destes, 60 mil voluntários foram selecionados, sendo 7.500 estrangeiros. A única exigência é ser maior de 18 anos. Eles podem atuar na hospedagem, nos aeroportos, nas rodoviárias, nos pontos de informação, na organização dos eventos de massa, nos atos culturais, na liturgia, nas catequeses, na tradução, nos serviços de saúde (apenas brasileiros), nos setores administrativos, na comunicação e no auxílio aos portadores de necessidades especiais. A JMJ oferece alojamento no momento da inscrição. Os jovens podem ser acolhidos em casas de família ou alojamentos em pavilhões desportivos, instituições de ensino, paróquias e outras instituições religiosas. A divisão dos peregrinos é feita de acordo com o idioma. No Rio, os peregrinos

têm direito à hospedagem de 21 a 31 de julho.

## Lema e patronos

Para cada Jornada, o Papa sugere um lema. Este ano, ele convida os jovens a despertarem novos discípulos de Jesus. Cada edição tem também um hino e uma oração oficial. Os organizadores instituem os santos e beatos que serão referências para o evento. O Rio tem cinco patronos, entre eles João Paulo II, e treze intercessores.

## Programação

A JMJ começa com uma Missa de Abertura, que neste ano será celebrada pelo arcebispo do Rio de Janeiro, Dom Orani Tempesta, a quem caberá dar as boas-vindas aos peregrinos.

A Cerimônia de Acolhida, que acontece na praia de Copacabana, no dia 25 (quinta-feira), marca o primeiro encontro do Papa com os jovens. Ele faz um pronunciamento aos peregrinos e a cidade sede dá as boas vindas ao pontífice.

A jornada terá ainda uma Via Sacra, que lembrará a Paixão e Morte de Cristo, e uma vigília, que reunirá todos os participantes nos dias 27 e 28. Depois de apresentações artísticas e shows, Francisco fará um passeio de papamóvel entre os jovens e presidirá a oração.

## Missa de Envio

Representa o envio de jovens ao mundo, atendendo ao lema. A ideia é mostrar que a Jornada não acaba. O peregrino volta para casa para anunciar o evangelho até a próxima edição. Os símbolos da JMJ são entregues aos jovens da próxima sede.

## Catequeses

São momentos de formação religiosa que acontecem pela manhã, durante três dias seguidos. São presididas por bispos de diversos países. A Região Metropolitana do Rio vai ter 300 pontos de catequeses nos dias 24, 25 e 26 de julho.

## Festival da Juventude

Reúne todos os atos culturais, como exposições, concertos, recitais, filmes, shows, dança, teatro, momentos de partilha propostos pelas conferências episcopais ou por movimentos, associações, pastorais, comunidades de leigos e congregações religiosas.

## Feira Vocacional

O objetivo é que congregações e comunidades católicas despertem novas vocações religiosas entre os jovens. O evento vai acontecer na Quinta da Boa Vista, na Zona Norte. Serão 130 expositores, 150 estandes, 50 confessionários, palcos para shows, oficinas de palestras e uma tenda de adoração ao Santíssimo Sacramento.

compartilhe



# Vô e Vó

## Doces como o mel

**P**ara muitos, eles são considerados “pais com açúcar” e tal denominação surgiu pelo fato de que “na casa do vovô e da vovó, tudo pode”. Levando em conta tais afirmações, os avós, em sua maioria, são pessoas doces, serenas, compreensivas e excessivamente carinhosas e preocupadas, dispostas a dar amor e carinho de sobra para os netos.

Mas, de onde vem tanta doçura e ternura? Como é possível uma pessoa ser tão bondosa, a ponto de esquecer-se dos problemas, das dores provenientes da idade avançada e brincar com os netos e até mesmo bisnetos, sentar-se no chão, cuidar e mimar, como se os seus protegidos fossem os seres mais importantes do mundo?

Talvez essa seja uma questão que nunca terá resposta, pois ser avô ou avó é ser pai e mãe pela segunda vez, mas com uma diferença: sem a preocupação de um pai, sem a inquietude de uma mãe. É aproveitar cada minuto, pensando somente no que há de bom e divertido, pois de certa forma, os avós já cumpriram sua missão de educar os próprios filhos, já lutaram contra os desafios do cotidiano e, agora, precisam somente curtir.

Para as crianças, os avós podem ser mais divertidos que um dia num parque de diversões e estar na casa ou na presença deles é mais gostoso que um tablete de chocolate. Já para os netos grandinhos, o abraço dos avós é sinônimo de paz e de conforto.

Mas, o que faz a presença e o lar dos avós serem algo tão especial? A simplicidade estampada no rosto, a leveza dos atos, a comida com tempero diferente, as lembranças da infância que estão guardadas na memória e em cada canto da casa deles, a quebra de rotina, as conversas, as histórias, enfim, a casa dos avós é sinônimo de alegria.

Nós, da Revista Hadar, deixamos nosso carinho e homenagem aos avós, que comemoram seu dia em 26 de julho, mas que fazem todos os dias do ano serem ainda mais especiais e bonitos. Parabéns!

# Sueli

## Bolo & Cia.



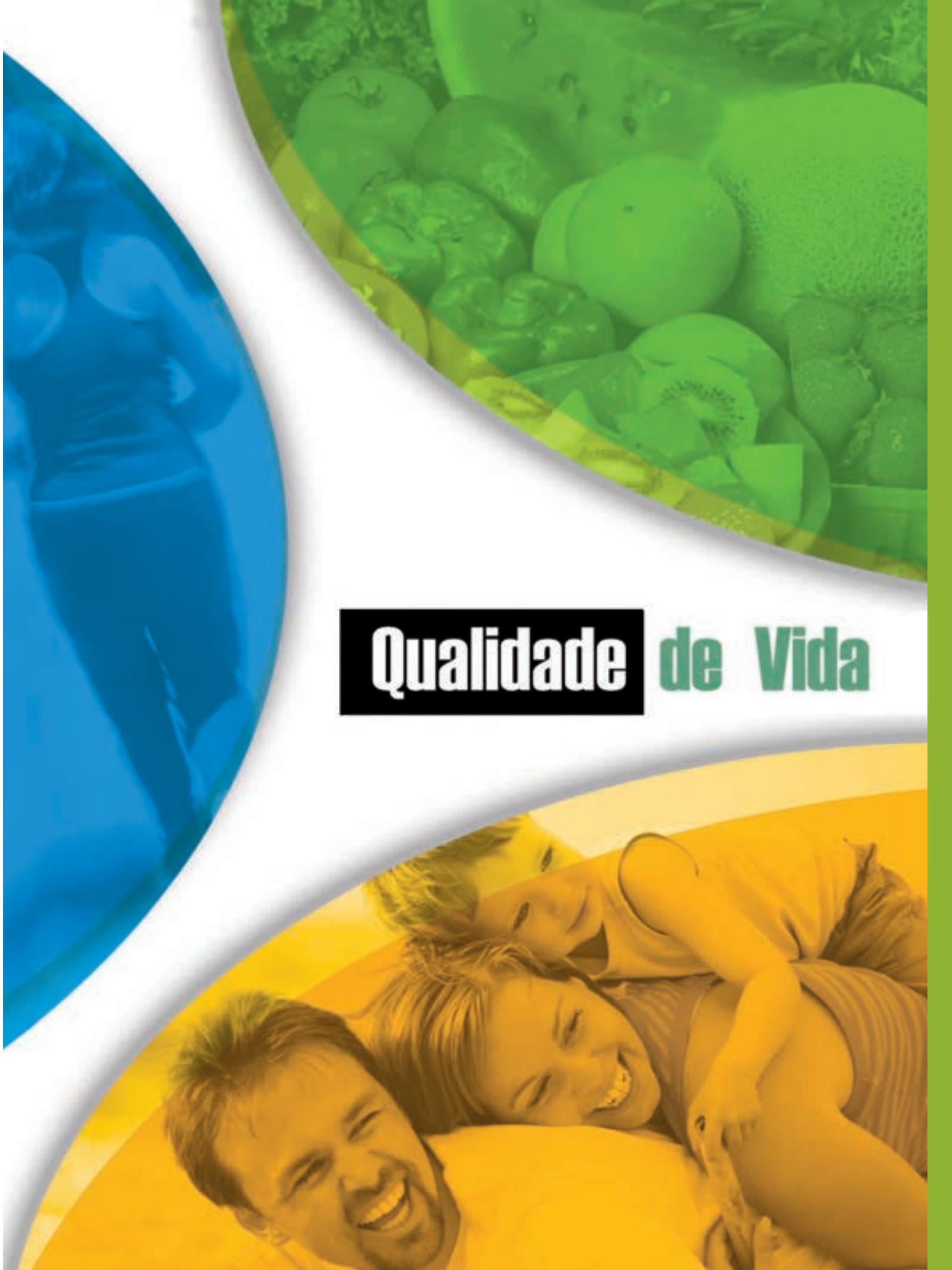
VARIEDADE DE SABORES!

VENHA NOS VISITAR!



Rua Cel. Aureliano de Camargo, 286 . Centro . Tatui  
 Rua São Roque, 25 . Centro . Boituva  
 Rua José Bonifácio . 88 . Centro . Porto Feliz

(15) 3205.2661  
 (15) 3363.3012  
 (15) 3262.2486



**Qualidade** de Vida

# A saúde dos ossos

O osso é uma estrutura formada por tecido ósseo, um tipo de tecido conjuntivo muito rígido caracterizado pela presença de cálcio, fibras de colágeno e proteoglicanas. São órgãos esbranquiçados e duros que se unem aos demais por articulações para formar o esqueleto do corpo.

Ao longo da vida, eles são constantemente formados e reabsorvidos. O pico da massa óssea é alcançado por volta dos 30 a 35 anos. Até essa idade a formação óssea é mais rápida que a sua reabsorção. A massa óssea é maior nos homens que nas mulheres. Existem doenças ósseas que se apresentam de formas variadas, podendo se iniciar não só em idosos, mas também em crianças e adolescentes. A prevenção é a melhor forma de se evitar a artrose, a artrite, a osteoporose e o reumatismo.

Osteoporose significa osso poroso, ou seja, é a descalcificação progressiva dos ossos que se tornam frágeis. É uma doença na qual ocorre diminuição da massa óssea e piora da qualidade do osso, que se torna mais frágil. Quanto maior essa fragilidade, maior é o risco de uma fratura. Para mantê-los sempre fortes é recomendável ter um hábito de vida saudável, com a prática de exercícios físicos, alimentação rica em cálcio e vitamina D e dormir bem.

A vitamina D é essencial para o tratamento da osteoporose, pois ela promove a absorção de cálcio da dieta, nutriente necessário para o crescimento normal dos ossos. Dietas ricas em cálcio e vitamina D ajudam a manter os ossos fortes, principalmente antes dos 30 anos, quando se cria uma reserva. A vitamina D é adquirida quando a pele está exposta ao sol (importante que

seja o sol da manhã ou do fim da tarde). Algumas pessoas obtêm toda a vitamina D que precisam através da exposição ao sol, outras necessitam tomar vitamina D através de suplementos que devem ser orientados por um profissional de saúde.

Durante os meses de inverno, as pessoas não têm o costume de tomar sol, o que é prejudicial à saúde dos ossos. Mas, uma alternativa para isto é a qualidade do sono. Atualmente, encontram-se no mercado produtos fisioterápicos que proporcionam uma melhora significativa aos ossos.

No processo de evolução, novos produtos e matérias-primas foram surgindo, dentre eles o infravermelho longo, que veio da combinação entre três metais: alumínio, titânio e platina, fundidos a 1000 graus (reduzidos a partículas microscópicas), resultando numa radiação permanente, idêntica a mais benéfica das radiações solares, as emitidas nas primeiras horas da manhã e nos fins de tarde: os raios infravermelhos longos - energia vital, indispensável ao desenvolvimento e manutenção dos seres vivos.

Esta tecnologia também é conhecida como Fainred, que é um infravermelho longo artificial que em contato com o corpo humano emite ondas eletromagnéticas de 4 a 14 microns, idênticas aos raios infravermelhos longos do sol no início da manhã e fim de tarde. Essa tecnologia alivia as dores da região lombar, torcicolos, problemas da coluna e é eficiente nos casos de varizes, câimbras, inchaços e dores de cabeça contínuas (enxaqueca).

Estudos comprovam que em virtudes da Homeostase do organismo, o usuário desse recurso - Raio Infravermelho - tem condições de prevenir inúmeros males da sociedade moderna.

Por isso, desde cedo é necessário cuidar e se preocupar com a maneira como cuidamos dos nossos ossos para, no futuro, prevenirmos várias doenças.

*Qualidade de vida é essencial para prevenir doenças como reumatismo e osteoporose*

**H2B** DISTRIBUIDORA  
PRODUTOS TERAPÊUTICOS

PRODUTOS TERAPÊUTICOS EM GERAL.

Emc

15 9832-2216 7811-8408 105\*6126



## Tratamento de remoção de tatuagens a laser é mais preciso e eficaz

*Técnica avançada substitui o procedimento cirúrgico proporcionando melhores resultados.*

**S**e você está planejando fazer uma tatuagem para expressar algo, ou até mesmo para prestar uma homenagem a alguém, pense bem antes de fazê-la. Pode-se transformar em um pesadelo se houver arrependimento por conta das dificuldades no processo de remoção.

A tatuagem nada mais é que um desenho feito a partir da aplicação na camada interna na pele de pigmentos de tinta. Tudo é feito com uma máquina especial, feita de agulhas, que inserem a tinta na pele. As agulhas precisam ser descartáveis e o tatuador precisa

limpar muito bem toda a área para evitar as infecções.

Procedimento revolucionário, o laser substituiu o procedimento cirúrgico pela vantagem de proporcionar um resultado eficaz, de baixo risco e com menores chances e cicatrizes inestéticas na pele.

O método é simples. Os lasers são mirados para removerem cores específicas que, ao atingir a tatuagem, absorvem sua energia removendo, assim, a tatuagem sem causar danos aos tecidos da pele. Através da ação seletiva do laser sobre os pigmentos da tatuagem, a pele "saúdável" é preservada, sendo por isso um método com baixo risco de complicações.

Existem vários tipos de laser que podem ser usados para remoção de tatuagem. Os três tipos desenvolvidos para a remoção de tatuagens usam uma técnica conhecida como Q-switching, que se refere aos pulsos breves e de alta energia do laser. A técnica permite a produção de impulsos de luz com temperaturas extremamente elevadas.

Os mais utilizados são o Q-switched Ruby, Q-switched Alexandrite e o Q-switched Nd: YAG - o sistema mais avançado para a remoção de tintas vermelhas, azuis e pretas. A escolha do tipo de laser vai depender da cor do pigmento.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia, as tatuagens multicoloridas são as mais difíceis de serem removidas, sendo os pigmentos esverdeados os mais resistentes. Já a cor preta é a mais fácil de ser apagada.

O tratamento é lento e dolorido. Após cada sessão, a região ficará inchada podendo ter formação de bolhas e casquinhas sobre a tatuagem, mas, para aliviar o incômodo, os médicos utilizam pomada anestésica. A cicatrização tem duração de um mês para ocorrer, e a região deve estar completamente íntegra para que seja realizada a próxima sessão. A região deve ser bem protegida do sol antes e após as sessões.

**O FRIO QUE DESTRÓI PARA SEMPRE AS GORDURINHAS!**

Novo **Criolipólise**



**Você**

Linda Saúdável

Feliz Equilibrada

**Sem dor;**  
**Método não invasivo;**  
**-5 Cº que destrói a célula adiposa;**

**ESTÉTICA CORPORAL E FACIAL**

- Lipo e Lipoescultura sem cirurgia;
- Tratamento exclusivo para Flacidez;
- Celulite e Estrias;
- Tratamento exclusivo de Vasinhos;
- Rejuvenescimento Facial;
- Clareamento de Manchas;
- Redução de Olheiras;
- Remoção de Tatuagens;
- Cicatrização de Acne.

**TRATAMENTO CLÍNICO**

- Tratamento exclusivo para Dores Crônicas;
- Tratamento exclusivo para Alergias;
- Tratamento para Depressão.



**Atividade**

Studio do Bem-Estar - Saúde e Estética

Rua do Cruzeiro, 716A | Tatui-SP Fone: (15 ) 3251.4334 - 9672.2453 - 8152.8196 E-mail: [studio@atividadelaboral.com.br](mailto:studio@atividadelaboral.com.br)

# O esporte da bicicleta

*Um estilo de vida, uma prática esportiva e muito mais.*

A bicicleta surgiu na humanidade por volta do início do século 19, em versões diferentes das que existem atualmente, mas com a essência inicial de um meio de transporte movimentado através de duas rodas e com o movimento das pernas sustentadas nos pedais.

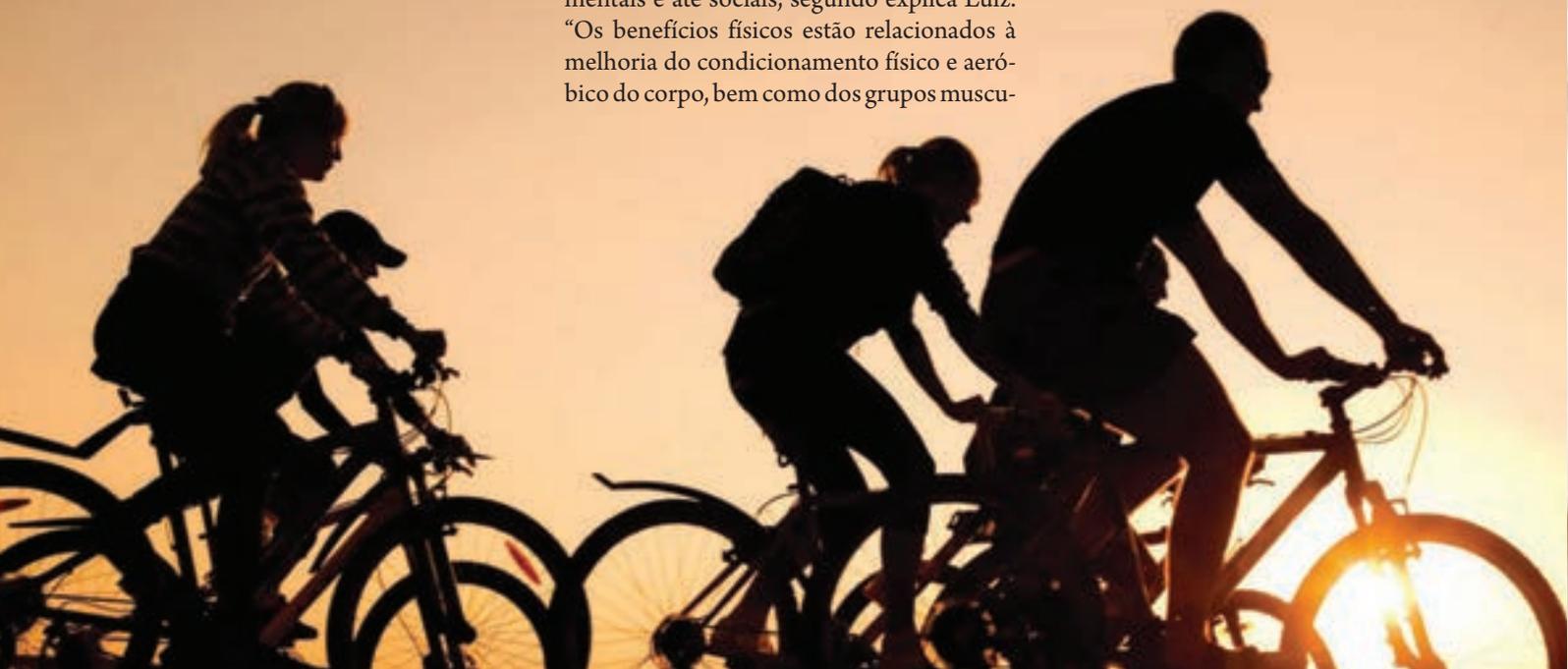
O passar dos anos transformou de maneira intensa esse objeto, e sua importância na vida das pessoas passou a ficar cada vez mais evidente. Para as mulheres do século XX, a bicicleta representou a libertação feminina. Mais do que uma ferramenta de locomoção e esportiva, pedalar passou a estar associado à busca por uma vida melhor e mais saudável, até se tornar, nos dias de hoje, sinônimo de bem-estar.

Luiz Fernando Pascon é ciclista e mora em Bauru desde 1989. “Comecei a pedalar por esporte, como atividade esportiva, sempre pratiquei atividades esportivas, porém, por problemas com o joelho, que não suportava mais atividades envolvendo impactos, optei pelo ciclismo”, conta ele. O engenheiro mecânico iniciou suas pedaladas há 18 meses.

Pedalar entrou como modalidade em grandes jogos esportivos e, inclusive, possui suas próprias competições. Mesmo assim, há muitas pessoas que pedalam pelos benefícios da realização de uma atividade física. “Para mim é apenas uma prática de exercício, não pretendo competir. Uso apenas os benefícios do ciclismo como atividade física e mental”, complementa Luiz.

O ciclismo proporciona benefícios físicos, mentais e até sociais, segundo explica Luiz. “Os benefícios físicos estão relacionados à melhoria do condicionamento físico e aeróbico do corpo, bem como dos grupos musculares envolvidos na atividade; os benefícios mentais estão relacionados à concentração e à tomada de decisões rápidas e sociais, envolvendo os aspectos de relacionamento em grupo e amplitude de amizades”.

Sobre ser ciclista, Luiz aponta que esse estilo representa desenvolver um estilo de vida voltado para o natural, valorizando o que o corpo pode oferecer e o que o contato com a natureza pode proporcionar. Ele não utiliza a bike como meio de transporte, porque acredita que em sua cidade não há segurança suficiente para isso, mas afirma: “é de suma importância a prática do uso da bicicleta como meio de transporte principalmente no que tange a ser um meio ecologicamente correto, de baixo custo e com grande mobilidade”.



## JCS Informática

A melhor solução de TI para sua empresa

Manutenção de Computadores (contratos ou avulsos)  
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



Dmc

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, Tatui-SP

SITES DINÂMICOS COM PAINEL ADMINISTRATIVO

## DESIMAX

design gráfico e web



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

# Hepatites Virais

*Saiba como se proteger*

**N**esta edição, falaremos sobre uma doença que é considerada um grave problema de saúde pública: a hepatite. Ela é uma doença inflamatória do fígado, que pode ser causada por diversos agentes, tais como medicamentos, álcool ou vírus, que prejudicam seu funcionamento.

Há vários tipos de vírus que desencadeiam a hepatite, sendo os mais comuns os vírus das hepatites A, B e C, que desde a sua descoberta, são o foco dos órgãos de saúde, em razão do grande número de indivíduos que são atingidos anualmente e da possibilidade de complicações das formas agudas e crônicas da doença.

No caso da Hepatite A, o contágio é feito através da via fecal-oral, contato inter-humano ou através de água e alimentos que estejam contaminados. Já a Hepatite B (HBV) se faz por sangue contaminado e via sexual, sendo considerada uma doença sexualmente transmissível (DST) e a transmissão vertical (materno-infantil) também é frequente.

O vírus da Hepatite C (HCV) é o principal agente etiológico da hepatite crônica anteriormente denominada hepatite não-A não-B, segundo dados do Ministério da Saúde e sua transmissão ocorre principalmente por via parenteral. Ainda conforme o Ministério é importante ressaltar que, em percentual significativo de casos, não é possível identificar a via de infecção. São consideradas populações de risco acrescido para a infecção pelo HCV por via parenteral: indivíduos que receberam transfusão

de sangue e/ou hemoderivados antes de 1993, usuários de drogas intravenosas ou usuários de cocaína inalada que compartilham os equipamentos de uso, pessoas com tatuagem, piercings ou que apresentem outras formas de exposição percutânea, como consultórios odontológicos, podólogos, manicures, que não obedecem as normas de biossegurança.

A Hepatite D é causada pelo vírus da hepatite delta (HDV), que neste caso, pode apresentar-se como infecção assintomática, sintomática ou até com formas graves, podendo ser transmitida através da pele e mucosa, relações sexuais sem o uso de preservativo, via parenteral, além de líquidos orgânicos como sêmen, secreção vaginal e leite materno, que também podem conter o vírus e constituir-se como fonte de infecção.

Por fim, há a Hepatite E (HEV), que é de transmissão fecal-oral. A transmissão interpessoal não é comum e a doença pode apresentar formas clínicas graves, principalmente em gestantes. Também é válido lembrar que pessoas que já tiveram a hepatite A, estão mais susceptíveis aos outros tipos de hepatites.

É importante destacar que no território brasileiro, as Hepatites A e B são as principais causadoras de Hepatite fulminante. Desta forma, a precaução e hábitos de higiene devem ser indispensáveis, assim como as vacinas, que devem ser tomadas de acordo com as prescrições médicas, pois tem a função de proteger contra as duas principais hepatites.

Temos **vacinas** que não estão disponíveis na rede pública:

- ✔ Hepatite A
- ✔ HPV I e II
- ✔ Tetraviral
- ✔ Varicela e outras

**Cevac**

\*Promoção válida por tempo indeterminado

1131 2249-4714 | atendimento@cevac.com.br | Rua Domíngos Calvo, 37 - Tatuí | atendimento@cevac.com.br

Leve este anúncio até o Cevac e ganhe **5%** de desconto!\*

  
**fraldas mil**

**MODA ATÉ 4 ANOS  
FRALDAS  
DESCARTÁVEIS  
E ACESSÓRIOS**

**DISK FRALDAS**  
**15 3251-6703**

**Rua 13 de Maio, 633  
Centro - Tatuí - SP**



Dr. Drac



# Foz de Iguaçu e arredores

## *As belezas e a diversidade da fronteira*

**F**oz de Iguaçu está localizada em uma importante região brasileira. Fazendo fronteira com Argentina e Paraguai, a cidade vivencia uma área de tríplice divisa entre os países, onde há uma intensa efervescência cultural e social, em uma paisagem única, com belezas naturais exuberantes.

Daniela Rodrigues de Tatuí conheceu a cidade e conta um pouco mais sobre as paisagens e os lugares únicos que há por lá para visitar. O Parque Nacional de Iguaçu, ponto turístico obrigatório para todos os turistas que passam

pela cidade, tem, segundo ela, uma infinidade de atrações e programações muito bem organizadas. “Tem por lá também o maravilhoso Parque das Aves (com aproximadamente 900 aves de 150 espécies) entre outros, ambos são próximos e vale a pena passar o dia nesses lugares”, ela completa.

A cidade possui atrações para toda a família e esse foi um dos motivos principais de escolha do destino pelos tatuienses. “Escolhemos por ser um lugar onde nossa filha também pudesse aproveitar, conhecendo a natureza de uma ma-

neira mais ampla, a flora e a fauna etc.”. Outra razão, segundo Daniela, é por conta da tríplice fronteira: “lá é fantástico, você pode estar muito perto de três idiomas, culturas, costumes diferentes em questão de minutos”.

O turismo nessa região compreende também conhecer as cidades fronteiriças do Paraguai e da Argentina. No caso da Argentina, Daniela conta que eles iam toda noite jantar em restaurantes do outro lado da fronteira. “Os restaurantes são maravilhosos e as pessoas muito simpáticas e atenciosas. Fomos um





dia conhecer o Paraguai onde realmente há um contraste enorme, a cultura diferente e um povo aparentemente sofrido, pobre, tentando ganhar a vida como pode e aprendeu”.

Entre as atrações para os visitantes de fora que vão até o lado paraguaio está a Casa de Shows Rafain. De acordo com Daniela, lá a dança é o atrativo principal. “Começa uma sequência de danças e músicas típicas de todos os países das Américas: a polca paraguaia,

os ritmos andinos, a sonoridade da música mexicana, a pluralidade de ritmos brasileiros (o bate-coxa nordestino e o samba carioca) e a força do tango argentino. Trata-se de um “pout-pourri” de cultura e estilos musicais que traduz um pouco das nossas raízes para os turistas que estão lá: na sua maioria, americanos, alemães, asiáticos e argentinos”, conta.

Daniela conta que as belezas naturais presentes nas Cataratas são incríveis e emocionantes,

além de poder conhecer animais que ficam livremente circulando pelo local e, segundo ela, tanto o lado brasileiro quanto o argentino são exuberantes.

Famosas na região, as compras são outra atração que atrai os turistas. “Na Argentina, na entrada de Puerto Iguazu, tem um Dutty Free Shop com enorme variedade em produtos, 37 porém, o melhor preço e onde há de tudo um pouco ainda é no Paraguai”.



# FOZ DO IGUAÇU

Uma maravilha da natureza!!

Aproveite as promoções e pague em 10X SEM JUROS

## Pacote VIAJE COM SEU CARRO

(Pacote terrestre: Hotel + Traslados + Passeios)

4 dias / 3 noites..... R\$ 283,00

5 dias / 4 noites..... R\$ 344,00

## Pacote AÉREO

(Pacote aéreo: Passagem aérea, Hotel, Traslados + Passeios)

4 dias / 3 noites..... R\$ 645,00

5 dias / 4 noites..... R\$ 737,00

## Pacote RODOVIÁRIO

(Pacote rodoviário: Passagem de ônibus, Hotel, Traslados + Passeios)

5 dias / 3 noites..... R\$ 898,00

\*Preço por pessoa (Apto. duplo) - à partir de. Não inclui taxa de embarque

Sujeito à disponibilidade e à alteração sem prévio aviso

Parcelamento em 10X sem juros (cheque, boleto ou cartão)



Tel: (15) 3205-8484  
Nextel: 89\*30189

Rua Treze de Maio, 771, Tatui  
www.tatuitur.com.br

# Sexo e vida, uma relação de amor

*A importância e os benefícios do sexo para a qualidade de vida.*

**P**esquisadores e cientistas da era atual têm direcionado cada vez mais estudos que comprovem e expliquem os benefícios do sexo para a saúde. Apesar das enormes diferenças biológicas e psicológicas entre homens e mulheres, a relação sexual proporciona diversas melhorias para o bem-estar da pessoa e seus efeitos podem ser sentidos e visualizados.

Um fator fundamental proporcionado pelo sexo está relacionado ao alívio de tensões musculares, aliviando dores, como a enxaqueca. O orgasmo libera substâncias como as endorfinas, que atuam diretamente no sistema nervoso, relaxando a musculatura, melhorando o humor e ajudando a

aliviar o estresse do dia a dia.

A queima de calorias durante o ato sexual pode chegar ao equivalente a 440 calorias, dependendo das atividades realizadas pelo casal. Ademais, estudos comprovam que pessoas que mantêm relações sexuais cerca de três vezes por semana, possuem uma aparência rejuvenescida, isso ocorre pelo fato de que o sexo ativa a circulação, a pele e as mucosas ficam mais nutridas. É como os exercícios físicos, com a vantagem da proximidade com o outro, o que dá a sensação de aconchego e bem-estar.

Fazer sexo com regularidade diminui, também, de acordo com pesquisas comprovadas, os riscos de doenças cardíacas, de infartos e

derrames. Estudos científicos da Universidade de Wilkes afirmaram que fazer sexo uma ou duas vezes por semana está relacionado ao aumento do nível de hemoglobinas que protegem o corpo de gripes e outras infecções.

Uma entrevistada deixa seu depoimento sobre a importância do sexo em seu cotidiano: “O sexo influi demais na minha qualidade de vida. Eu adoro transar e transaria todos os dias! Melhora o tônus do meu corpo, me sinto mais disposta, durmo bem, acordo para enfrentar o mundo”. Com relação à frequência, ela conta: “quando não tenho ninguém permanente, é imprevisível, a cada duas semanas, quando estou em um relacionamento tem que ser sempre”, finaliza.



## 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](mailto: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](http://www.josuemota.com.br)

# Cílios e sobrancelhas em destaque

*Novidade da área de estética deixa os olhares mais charmosos*

**A**s mulheres estão sempre querendo cuidar da beleza do corpo, cabelo e pele. E, junto a essa vontade, o mercado estético tenta, cada vez mais, atender as necessidades mais diversas para contentar a todas. Uma novidade recentemente lançada para cuidar dos cílios e sobrancelhas promete revolucionar o setor.

O novo tratamento é chamado de Fatores de Crescimento. Esse composto foi criado a partir de proteínas, que se ligam aos receptores da superfície celular, promovendo a ativação e proliferação da superfície celular. Pode-se dizer que o produto auxilia na comunicação

celular, fazendo com que o tecido volte a ter suas células ativadas.

Fabiana de Campos Válio, fisioterapeuta e dermato-funcional explica um pouco mais sobre esse composto: “são mediadores biológicos naturais que atuam sobre os processos de reparo e regeneração, eles são encontrados em vários tecidos em fase de cicatrização e renovação celular”.

A especialista explica também como encontrá-los. “No mercado, estão disponíveis dezenas de diferentes tipos de peptídeos, citocinas, fator de crescimento, hormônios, neurotransmissores, imunomoduladores e

ainda fatores de crescimento semelhantes aos peptídeos humanos. A utilização de fatores de crescimento para o tratamento de ferimentos, queda de cabelos e prevenção do envelhecimento cutâneo já é um sucesso consagrado”.

Com relação à aplicação, Fabiana aponta que todo cuidado é importante e que se deve procurar a recomendação médica para isso. A procura por um especialista é fundamental. Segundo ela, não podem ser usadas em pacientes gestantes ou que estejam amamentando; pessoas com inflamações crônicas ou agudas nos olhos, conjuntivites também devem evitar o produto.

39



## FLUIDO PARA CRESCIMENTO DE CÍLIOS E SOBRANCELHAS

Contém Fatores de Crescimento, Follicusan®.  
Aumenta a espessura dos cílios e sobrancelhas.

CONSULTE NOSSOS FARMACÊUTICOS!

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

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

# Alimentação x TPM

*Alimentos que amenizam os sintomas da TPM*

**T**odo mês, a maioria das mulheres enfrenta um período de turbulência hormonal. A Tensão Pré-Menstrual, síndrome que se manifesta de 14 a dois dias antes da menstruação, atinge cerca de 80% das mulheres.

Alguns alimentos podem amenizar os sintomas da TPM, mas é também relevante evitar os alimentos que agravam esses sintomas.

As leguminosas como ervilha, lentilha, feijões, soja, também aliviam os sintomas da TPM devido ao alto teor de fibras, proteínas e zinco, além disso, ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, estabilizando o humor e a ansiedade. A soja também é excelente, pois é fonte de estrogênio vegetal e alivia os sintomas.

Consuma alimentos diuréticos como chá verde, abacaxi, melancia, pois controlam a retenção de líquidos. Beba, no mínimo, 2 litros de água ao dia.

Os alimentos integrais como arroz, aveia, pão e cereais são ricos em vitamina B6, combatem o enjoo, náuseas e a retenção de líquidos.

Os alimentos ricos em vitamina E auxiliam na prevenção da cefaleia, dores nos seios e cólicas. Consuma oleaginosas (castanha do Pará, nozes, amêndoas) e abacate.

Reduza a ingestão de cafeína, chocolates e alguns refrigerantes, pois a cafeína presente neles aumenta a ansiedade e a instabilidade emocional.

Modere a ingestão de sal e de alimentos ricos em sódio, como industrializados, enlatados, embutidos, refrigerantes, temperos prontos e molhos prontos. Evite também as bebidas alcoólicas, pois geralmente provocam dores de cabeça, depressão e fadiga. Lembrando que a prática de exercícios físicos também colabora com o controle dos sintomas na TPM.

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista  
CRN 22509

Aumente o consumo de alimentos ricos em cálcio, eles ajudam a reduzir o inchaço e as cólicas, pois diminui a contração muscular dolorosa do útero e a retenção de líquidos. Leite e derivados, verduras verde-escuras, feijão, sardinha, são exemplos de alimentos ricos em cálcio.



**Peixaria Fogaça**  
Peixes Frescos e Congelados  
Atacado e Varejo

Loja 1:  
Av. Sales Gomes, 260  
☎ 3251-2673

Loja 2:  
R. Capitão Lisboa, 775  
☎ 3205-2088

**Goiano**

**A verdadeira galinhada Goiana.**

Grelhados - Saladas - Massas - Feijoada

Av. Mário Pedro Verceellino, 300 - Boituva-SP Reservas: (15) 3363-3936

golanonaturante@ig.com.br

segunda e sábado 11:30 as 15:00h

domingos 11:00 as 17:00h

# Mais um pedaço, por favor!



## A história da pizza, a italianinha querida dos brasileiros

leva uma leve camada de molho de tomate fresco ou enlatado, algumas finas fatias de mussarela e o restante do recheio escolhido pelo cliente, passando para a etapa em que a massa é levada ao forno, seja ele a gás, ou à lenha.

Os sabores vão desde os tradicionais, mussarela, calabresa, frango com catupiry, atum e portuguesa, até as mais sofisticadas, como bacalhau, camarão, anchovas, champignon, pepperoni, além das pizzas doces, que finalizam a noite com um toque especial, como banana, brigadeiro, floresta negra, prestígio, entre muitas outras, que agradam a todos os paladares.

Para acompanhar este prato, nada melhor que um bom vinho, escolhido de acordo com o sabor da pizza, para que haja uma harmonização perfeita entre o alimento e a bebida. Mas, também há quem goste de uma cervejinha, que dependendo do sabor da pizza, cai muito bem com a suavidade e temperatura da gelada.

E quem gosta de uma pizza, mas não abre mão da dieta, pode optar por aquelas que são produzidas com queijos considerados “mais leves”, como a mussarela de búfala e a ricota, além de escolher as que contêm maior quantidade de tomate, cebola, rúcula, palmito que, consequentemente, deixarão a pizza mais saudável e menos calórica.

Já escolheu seu sabor predileto? Então, bom apetite!

**M**assa fininha ou caprichada, macia ou crocante, borda recheada, doce ou salgada... São inúmeras as opções e sabores que, apesar de terem sua origem na Itália, caíram no gosto dos brasileiros.

De acordo com dados da Associação Pizzarias Unidas do Estado de São Paulo, são consumidas 1 milhão e 50 mil pizzas diariamente, quantia essa, que deixou o Brasil em segundo lugar no consumo mundial, ficando atrás apenas de Nova York.

E para deixar registrada a paixão dos brasileiros pela pizza, foi instituído em 10 de julho de 1985, o Dia da Pizza, para que este delicioso prato não caia no esquecimento! Mas, pensando bem, quem seria maluco de se esquecer dessa maravilha italiana, que aqui no País já chegou a ter 2,40m de diâmetro e 600 pedaços, em um evento que criou a maior pizza brasileira e que, pasmem, acabou em apenas 15 minutos?

Para preparar esta delícia, são precisos um pouco de farinha de trigo, fermento, água, óleo e sal. Em sua base, a maioria das pizzas

**Pizzaria do GORDINHO**

No nosso aniversário de 5 anos quem ganha é você. Confira nossas promoções\*

Rua 11 de Agosto, 2264 . Tel: (15) 3251-8581  
Rua José Ribeiro Menezes, 10 . DISK PIZZA: (15) 3305-1677

\*Consultar regulamento interno



Ofertas válidas de  
**1 a 29**  
**Julho/2013**

ou enquanto durarem  
nossos estoques



REDE CAETANO 0800 000 000

# ARRAIÁ

## de Preços Baixos!



**vonder**

Lavadora  
Alta Pressão  
VONDER  
LAV 1400  
127V 6864140010  
220V 6864140020

por apenas

**R\$ 279,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$32,66



EXCELENCIA EM  
QUALIDADE E PROFISSIONALISMO



**SUPER  
TORK**

Serra  
Mármore  
SUPER TORK  
1.200W  
CC704 110/220V

por apenas

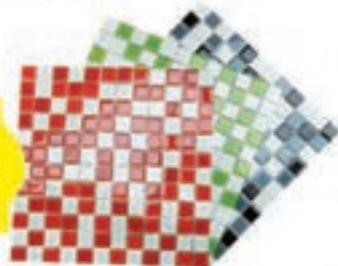
**R\$ 209,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$24,64

Pastilha de Vidro  
Folha de 30x30cm

por apenas  
**R\$ 10,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,25



Ferro de PVC 8mm  
Normalizado Branco  
REAL PVC  
Barras 4mt, 5mt, 6mt e 7mt

por apenas

**R\$ 11,99**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,27



Latex  
Premium  
CORAL  
3 em 1  
18 l

por apenas  
**R\$ 182,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$20,95



Disco Diamantado  
Combate REMAX  
110mm  
Turbo, Liso ou  
Segmentado

Turbo	por apenas	R\$ 10,90	R\$ 1,25
Liso	por apenas	R\$ 10,90	R\$ 1,25
Segmentado	por apenas	R\$ 18,90	R\$ 1,25

# AGUARDEM!

Ninguém vai querer  
ficar de fora dessa!



# TINTAS & PINTURA



Latex SATO  
1º Linha  
18 l  
por apenas

**RS 104,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 12,02



Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
Grafite Branco	25 kg	RS 38,90	RS 4,46		
Massa Corrida	25 kg	RS 33,90	RS 2,97		
Selador Acrílico Branco	25 kg	RS 39,90	RS 4,57		
Massa Acrílica	25 kg	RS 39,90	RS 4,57		
Textura Lã Branco	25 kg	RS 38,90	RS 4,46		



Rolo de Lã CONDOR  
Pinta Mais  
23 cm  
Ref. 2012

por apenas  
**RS 8,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 1,23



Cabo p/  
Rolo Condor  
23cm Gaiola  
Ref. 991

por apenas  
**RS 3,69**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 0,42



Kit de Pintura  
CONDOR  
5 pgs Ref. 810

por apenas  
**RS 19,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 2,29

# COZINHA & BANHEIRO



Toucador  
Conjunto  
Tupi JB  
0,60m  
Branco/  
Preto

por apenas  
**RS 269,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 30,92



Tanque  
Sintético  
Garça c/  
Coluna

**IMPERDÍVEL**

Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
Comum		RS 139,90	RS 14,88		
Grafite		RS 139,90	RS 14,83		
Terminado		RS 139,90	RS 14,83		



Gabinete Vega  
JB Branco

1,20 mt por apenas **RS 319,90** RS 23,19

1,50 mt por apenas **RS 399,90** RS 29,77



**IMPERDÍVEL**

**IMPERDÍVEL**



Pia Sintética  
Garça Comum

Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
1,20 mt		RS 76,99	RS 8,82		
1,50 mt		RS 114,99	RS 12,16		

# PORTAS & JANELAS



Veneziana  
de Correr  
PRADO  
6 fls c/Grade  
c/Vidro  
1,0x1,5mt Cod. 382  
Alumínio Brilhante

por apenas  
**RS 429,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 49,34



Veneziana  
de Correr  
PRADO  
6 fls c/Grade  
c/Vidro  
1,0x1,5mt  
Cod. 392  
Alumínio  
Brilhante

por apenas  
**RS 474,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 54,40



Porta Balcão  
de Correr  
PRADO  
Veneziana  
6 fls  
2,1x1,5mt  
Cod. 642

por apenas  
**RS 1.399,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 160,36



Vitrô  
de Correr  
Central  
FACILITÀ  
Gr. Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 3545-0

por apenas  
**RS 479,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 54,99



Vitrô  
de Correr  
Lucasa  
Básica c/  
Grade Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 3299-0

por apenas  
**RS 184,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 20,74



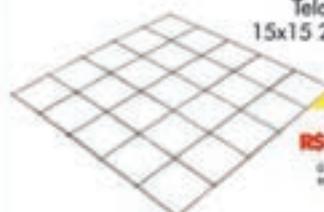
Veneziana  
de Correr  
Lucasa  
Básica c/  
Grade Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 2132-0

por apenas  
**RS 255,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 29,20



# FERRO & AÇO



Tela Reforçada  
15x15 2x3x4,2mm  
Q92

por apenas  
**RS 38,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 4,67

Treliça H8 BR  
c/12 mt Dobrado  
por apenas  
**RS 29,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 3,44



**Votoraco**

Acesse

[www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)

Garantia LUCASA FACILITÀ de 6 anos

Pronto para instalar

Feitura de esquadrias, vitros e acessórios integrados. Mão rápida, melhor acabamento, economia e durabilidade.



Três Barras Paulista, 332  
Fone/Fax: (13) 3223-3000

Tatuí - SP



Rua Juarez de Campos, 293  
Fone: (13) 3223-2000

Tatuí - SP



Rua Manoel de Lenc, 293  
Fone: (13) 3347-8900

Capela da Alta - SP



Rua Cel. Eugênio Melo, 193  
Fone: (13) 3363-8777

Baltuva - SP



Rua Cel. Eugênio Melo, 88  
Fone: (13) 2368-9200

Baltuva - SP



Rua Quinta Beato, 68A  
Fone: (13) 3471-8100

Itapetininga - SP



Avenida Brasil, 105  
Fone: (13) 3288-4400

Corchilho - SP



Rua Cruz de Aguiar, 812  
Fone: (13) 3223-9212

Tatuí - SP

# Reciclar e preservar

*Cooperativas que geram saúde ao meio ambiente e melhorias para a sociedade.*

Cuidar do meio ambiente é algo que pode ser feito por todos e essa atitude começa dentro de casa. Desde a economia de água e energia elétrica, passando principalmente pelo descarte do lixo, algo que deve ser ensinado às crianças desde que comecem a entender que cada resíduo precisa de um destino adequado, e que tudo que se produz e se consome vai para algum lugar.

Mas, para onde é que vai o lixo que se produz na nossa região? Existem cooperativas de reciclagem para receber o lixo produzido pelas cidades? As prefeituras estão exercendo seu papel de fornecer o amparo necessário para que a coleta seletiva aconteça em todas as partes da cidade.

Diversas cidades da região já possuem cooperativas de reciclagem e promovem, além do cuidado com o meio ambiente, geração de empregos e rendas para trabalhadores do setor. Boituva, Porto Feliz, Tatuí, Cerquillo, Itapetininga, entre outras cidades, mesmo pequenas, preocupam-se com a questão do descarte do lixo. Durante a semana do meio ambiente, que aconteceu em junho, algumas cidades colocaram em pauta a discussão da reciclagem, promovendo eventos, nos quais os materiais reutilizados se tornaram objetos, como brinquedos e demais utensílios.

A cidade de Tietê teve, neste ano de 2013, a inauguração de sua primeira cooperativa de reciclagem. Mesmo com a necessidade de

melhor estrutura e melhores equipamentos, o local já está empregando algumas pessoas e recebendo grande parte do lixo seco produzido pelo município.

Mas, não é apenas de cooperativas de reciclagem que as cidades precisam. É necessário e fundamental que haja iniciativas e campanhas que conscientizem crianças, jovens e adultos sobre a importância da separação do lixo, fazendo isso de forma correta e auxiliando no trabalho dos cooperativados. Ademais, não se trata apenas de separar o lixo de forma correta, é preciso diminuir o consumo exagerado, pensando no meio ambiente como um todo e visando a melhoria do futuro do planeta.



**gesso Confiança**  
Torreão Du Gesso

Há mais de 20 anos atendendo Tatuí e região.

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

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



**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 1990

*Aprenda a importância do reaproveitamento dos alimentos que são descartados.*

# Transformação social usando sobras

A célebre frase de Lavoisier “Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma” se aplica aos mais diversos aspectos da sociedade, pois, quando se trata das relações entre os seres vivos e o meio ambiente, esse pensamento, conhecido por pessoas no mundo todo, faz compreender que para que os ciclos se mantenham, há de haver transformação.

A alimentação e seus desdobramentos, fonte de vida e energia para os seres que habitam o Planeta têm estado em evidência quando se trata de assuntos relacionados à proteção do meio ambiente. A produção exagerada de alimentos, o desperdício e, sobretudo, a geração de resíduos sem aproveitamento faz com que o ato

de se alimentar sem a consciência prejudique o meio ambiente.

Nesse contexto, o reaproveitamento dos alimentos e a consciência de que os excessos podem ser utilizados para o consumo humano, e inclusive acabar se tornando receitas incríveis, são duas atitudes que precisam estar mais presentes na sociedade brasileira e mundial. Já existe na internet uma infinidade de receitas e dicas que ensinam as pessoas a não descartarem, por exemplo, as cascas e sementes dos alimentos, transformando o que iria para o lixo em pratos deliciosos.

No Brasil, o projeto Favela Orgânica, iniciado por Regina Tchelly, moradora de uma favela carioca, está ganhando o mundo. Ela,

que anteriormente trabalhava como doméstica, criou um buffet que reaproveita a sobra dos alimentos, valorizando novos padrões no consumo de alimentação.

Hoje, Regina ministra oficinas e palestras tanto no local onde começou com seu empreendimento para suas vizinhas e mulheres da comunidade, quanto em outras cidades, outros estados e outros países, ensinando receitas onde tudo se aproveita. Seu projeto também promove o reaproveitamento das sobras para utilização de compostagem, gerando adubo orgânico. Para saber mais sobre esse projeto e conhecer receitas e dicas de como reutilizar tudo que é jogado diretamente no lixo, acesse: <http://favelaorganica.com/>.

# Um buscador e a caderneta

Um buscador sentiu que devia ir à cidade que fazia parte do Reino do Sul. Ele tinha aprendido a obedecer rigorosamente a essas sensações que surgiam de algum lugar desconhecido de si mesmo, de maneira que abandonou tudo e partiu.

Após dias de marcha em empoeirados caminhos, enfim, avistou o Reino do Sul.

Um pouco antes de chegar à cidade, chamou-lhe poderosamente a atenção uma colina que se encontrava à direita do caminho. Ela estava coberta de um verde maravilhoso, com numerosas árvores, pássaros e flores encantadoras.

Tudo estava rodeado por uma pequena cerca envernizada... uma pequena porta de bronze o convidava a entrar.

De repente, sentiu que esquecia da cidade e não resistiu à tentação de descansar um momento naquele lugar.

O buscador atravessou o portal e começou a caminhar lentamente entre as brancas pedras distribuídas como que aleatoriamente entre as árvores. Permitiu que seus olhos pousassem como borboletas em cada detalhe desse paraíso multicolor.

Seus olhos eram olhos de um buscador e, talvez por isso, descobriu sobre uma daquelas pedras uma inscrição diferente:

“Príncipe Felipe viveu 8 anos, 6 meses, 2 semanas e 3 dias.”

Sentiu-se um pouco angustiado ao perceber que essa pedra não era simplesmente uma pedra, mas sim uma lápide. Sentiu pena ao pensar em uma criança tão nova enterrada naquele lugar.

Olhando ao redor, o homem se deu conta de que a pedra seguinte também tinha uma inscrição.

Aproximou-se e viu que estava escrito:

“Princesa Natália viveu 5 anos, 8 meses e 3 semanas.”

O buscador sentiu-se terrivelmente transtornado. Esse belo lugar era um cemitério e cada pedra era uma tumba.

Uma por uma, começou a ler as lápides.

Todas tinham inscrições similares: um nome e o exato tempo de vida do morto.

Porém, o que lhe causou maior espanto foi comprovar que, quem mais tinha vivido, ultrapassava apenas os 11 anos...

Invadido por uma dor muito grande, sentou-se e começou a chorar.

A pessoa que tomava conta do cemitério, que nesse momento por ali passava, aproximou-se.

Permaneceu em silêncio enquanto olhava o homem chorar e, após algum tempo, perguntou-lhe se chorava por alguma pessoa da família.

- Não, ninguém da família – respondeu o buscador – o que se passa neste Reino? Que coisa tão terrível acontece aqui? Por que tantas crianças mortas enterradas neste lugar? Qual a horrível maldição que pesa sobre essas pessoas que as obrigou a construir um cemitério de crianças?

O velho sorriu e falou:

- Pode acalmar-se, pois não existe nenhuma maldição. O que acontece é que aqui temos um antigo costume que lhe contarei...

“Quando um jovem completa seus quinze anos, ganha de seus pais uma caderneta como esta que eu mesmo levo aqui, pendurada no pescoço. É uma tradição entre a gente que, a partir desse momento, cada vez que você desfruta intensamente de alguma coisa, abre sua caderneta e escreve nela: à esquerda o que foi desfrutado, à direita o tempo que durou o prazer. Por exemplo:

Conheceu uma moça e se apaixonou por ela.

Quanto tempo durou essa enorme paixão e o prazer de conhecê-la? Uma semana? Duas? Três semanas e meia?

E depois...?

A emoção do primeiro beijo, quanto durou?

O minuto e meio do beijo? Dois dias? Uma semana...?

E a gravidez ou nascimento do seu primeiro filho...?

E o casamento dos amigos?

E a tão desejada viagem?

E o encontro com o irmão que retorna de um longínquo país?

Quanto tempo desfrutou dessas situações...?

Horas? Dias?

Assim, vamos anotando na caderneta cada momento que desfrutamos... cada momento.

Quando alguém morre, é nosso costume abrir a caderneta e somar o tempo desfrutado para gravá-lo sobre a pedra, porque este é, para nós, o único tempo vivido.”

Esse texto dispensa qualquer comentário. Que possamos ter sabedoria para viver com intensidade e alegria todos os momentos maravilhosos de nossas vidas!

# Cultura



# Cultura

# Mestre Griô

*A sabedoria da vida, que enche o Brasil de cultura*

Há diversas formas de conhecimento no mundo, e muitas vezes as pessoas passam a aceitar e a viver baseadas apenas naquele conhecimento mensurado através de certificados e diplomas acadêmicos. Mas, o conhecimento transmitido através da sabedoria oral, por meio de troca de experiências entre gerações, tem uma imensa riqueza e singularidade.

O Brasil é historicamente um país onde

diversas culturas de resistências lutaram durante séculos para manter seus costumes e tradições, ele possui inúmeras pessoas espalhadas pelos rincões de seu território que guardam conhecimentos ancestrais relacionados aos mais diversos saberes.

Os herdeiros que aprenderam seus ofícios através da sabedoria oral garantem a manutenção da identidade de seus povos. E, essa tradição de transmitir o conhecimento entre as gerações possui características próprias relacionadas à pedagogia, produção, criação e, sobretudo, transmissão dos saberes.

Existe, hoje, um termo específico para designar esses mestres e demais líderes que carregam em suas vidas a missão fundamental de fio condutor da cultura e identidade nacional. Griô, como foi chamada a ação nacional de valorização do conhecimento desses mestres por meio de políticas públicas e pontos de cultura, a palavra representa uma definição ampla que abrange todos os segmentos da cultura oral e está fundamentada em um termo africano que, com o passar dos anos, sofreu alterações.

A palavra Griô está diretamente relacionada aos mestres de sabedoria popular. O conhecimento adquirido por eles durante os anos de vida, as histórias e lições que tiveram de seus pais, avós e parentes fizeram com que cada um seja uma enciclopédia de vida e sabedoria única, não existente em livros, internet ou qualquer outra ferramenta tecnológica que possa existir hoje em dia.

Há diversos projetos relacionados ao tema, em muitas partes do país, nos quais se promovem oficinas, palestras e até a tramitação de uma lei nacional para reconhecimento desse saber. Para conhecer mais acesse: <http://www.acaogrio.org.br/>.



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

INGLÊS - ESPANHOL - INTERCÂMBIO

**Yázigi**

TATUI - Pça. da Matriz, 81- Fone (15) 3251-2725 **VOCÊ CIDADÃO DO MUNDO.**  
FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA [www.yazigi.com](http://www.yazigi.com)

Decoração com arranjos naturais e artificiais em igrejas, salões, chácaras...

Locação de mesas e cadeiras, toalhas, pratos, talheres...

atendimento somente com horário marcado

**Bia Decorações**  
Decoração & Locação de Festas para Todos  
Buscando a tornar inesquecíveis momentos especiais

[biadecoracoestatu@gmail.com](mailto:biadecoracoestatu@gmail.com)  
Bia-Decorações

(15) 3251.6268  
Vivo (15) 9675.4922 | Claro (15) 9112.6918  
Tim (15) 8162.4276 | Oi (15) 9165.6611  
R. Nair Faltan Peixoto, 20 - CDHU - Tatuí/SP

# Resplandece Amor

Geme o vento. Desliza no poente  
Fulgente e no arvoredado perfumado.  
Engalanado, o ocaso, mansamente,  
Imponente esvaece fatigado.

Salpicado de estrelas transparentes,  
Tremetes, o céu brilha ornamentado.  
Extasiado, o peito arde fremente!  
De repente, o luar vem prateado.

A Luz da noite clara e palpitante  
Ilumina teu rosto fascinante.  
Teus olhos faiscavam alegria,

Mostrando todo amor minh'álma entonte-  
cida  
Voa junto a ti luz da minha vida.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*



**FamilyCard**   
benefícios

ENX

A ESCOLHA CERTA  
NOVA OPÇÃO EM CARTÕES  
DE BENEFÍCIOS!

(15) 3305-2067  
Praça Cesário Mota, 135  
Centro - Tatuí  
[www.famillycard.com.br](http://www.famillycard.com.br)



A cidade de La Paz, capital da Bolívia, foi em maio palco de um evento que pretende revolucionar culturalmente o continente latino-americano. O Primeiro Congresso de Cultura Viva Comunitária da América Latina aconteceu entre os dias 17 e 22 do mês de maio e reuniu na capital boliviana representantes dos 21 países que compreendem o continente.

Com a finalidade de promover a maior integração entre a cultura latino-americana, e, sobretudo, fortalecer o compro-

*La Paz tem suas ruas invadidas por gente, música, cultura e vida.*

misso que os governos precisam assumir com relação aos investimentos em cultura, o brasileiro Célio Turino planejou durante anos o evento que aconteceu em La Paz.

Célio foi responsável pela criação do projeto Cultura Viva, que instituiu no Brasil os Pontos de Cultura. Como secretário da Cidadania Cultural do Ministério da Cultura entre 2004 e 2010. Esse programa marca uma intensa mudança no cenário cultural brasileiro, pois fomentou a valorização e promoveu incentivo por parte do governo a projetos culturais que já existiam, con-

tribuindo para a consolidação nos mais diversos lugares e setores, chegando a cidades pequenas e fomentando o crescimento de tais iniciativas.

O sonho de levar a ideia do Cultura Viva em todo o continente, fez com que Célio passasse a percorrer as cidades latino-americanas e a organizar o evento que culminaria em La Paz, em 2013. Gestores públicos, dirigentes, produtores culturais, representantes de Ministérios, artistas, músicos e muitas outras pessoas que trabalham com cultura presenciaram um momento único de união e fortalecimento de relações humanas, sociais e governamentais através da mobilização cultural.

La Paz, durante seis dias, teve suas ruas tomadas de diversidade cultural. Música, dança, teatro, circo, poesia e muito mais atrações aconteceram em diversos locais da cidade na programação do congresso. Além das mostras culturais, reuniões, palestras e mesas de conferência fizeram parte da programação, dando formalidade às relações tecidas entre os países em busca de unir e fortalecer o continente e transformar a sociedade através da cultura.

Para saber mais sobre o que aconteceu em La Paz, e conhecer os desdobramentos do congresso, acesse: [www.congresoculturavivacomunitaria.org](http://www.congresoculturavivacomunitaria.org).

**Sistema Mackenzie de Ensino**

Desejamos boas férias!  
Aproveite!!!

[www.colegiomack.com.br](http://www.colegiomack.com.br)

Av. Monsenhor Silveira Murari, 90 - Via Dr. Luarnas - Taubaté - SP - Fone: (11) 3759-7700

**ORIENTAL FOODS & DELIVERY**

**ORIENTAL FOODS DIRETO NA SUA CASA! LIGUE JÁ!**

Aberto das 18:30 às 22:00  
Fechado nas Quartas-Feiras

15 9793-1109 (Vivo)  
15 8113-1010 (TIM)  
15 9163-4000 (Claro)

Praça de Alimentação - Centro - Taubaté - BOX 03

# Pensamentos e construção 2

## Milagres e tragédias

As pessoas fracas clamam por oportunidades, mas as fortes usam o que Deus já lhes deu, e as criam. Observe bem ao seu redor e você perceberá que é sempre a pessoa ociosa e preguiçosa que sempre reclama que não tem tempo e nem oportunidades, dizendo que a vida é injusta. Enquanto isso, as pessoas que trabalham, que acreditam e se esforçam, conseguem extrair das coisas mais simples e corriqueiras mais riquezas do que se pode imaginar. As pessoas INCOMUNS são como as abelhas – elas extraem mel de cada pequena flor que encontram. Elas sabem que a vida está repleta de oportunidades: que cada lágrima é uma oportunidade, que cada cliente, cada venda, cada atendimento é uma oportunidade. Elas enxergam cada hora na empresa ou no trabalho como uma oportunidade, cada livro e cada amizade como uma oportunidade única: uma oportunidade de consolar, de fazer uma amizade, de efetuar um grande negócio; uma oportunidade de conquistar uma alma, de ganhar dinheiro, de construir pontes; uma oportunidade de ser sincero, de falar a verdade e de construir um novo caráter, tornando-se uma nova pessoa. Mas os preguiçosos e imbecis são bem diferentes: eles amam os programas estúpidos da TV e as novelas, chafurdam na lama mental do Big Brother Brasil, gastam todas as horas das noites e do domingo vendo o esgoto global – e enxergam ali uma oportunidade para empobrecer ainda mais seus cérebros doentes, destruir ainda mais sua inteligência arruinada e expandir cada vez mais o depósito de lixo que forma suas vidas. Existe esperança para seres assim? Não! É impossível uma pessoa forte ajudar uma pessoa mais fraca se ela não quiser ser ajudada. Quebre as correntes que ainda o prendem! Seu Futuro já começou.

*“Não há ninguém a quem a fortuna não visite pelo menos uma vez na vida, mas quando ela constata que o indivíduo não está pronto para recebê-la, ela entra pela porta e sai pela janela” (autor desconhecido).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional

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 Interativa
- ✔ Integração com redes sociais
- ✔ Busca de CEP

Fácil para quem  
procura, excelente  
para quem divulga!



☎ 3205-2880

Tenha sua empresa em destaque na internet!

# Ser negra e ser mulher

*Como encarar a sociedade, fazendo dela um instrumento para a quebra de estereótipos.*

No mês de maio, um dia especial deve ser lembrado com muita importância. 25 de julho é considerado o dia internacional da mulher negra. Tatiana Pereira dos Santos, conhecida como Tatiana Sá, é mulher e é negra. Trabalha como técnica de enfermagem na Prefeitura Municipal de Bauru, e também é graduada em Educação Artística e Artes Cênicas pela Universidade do Sagrado Coração.

Outra das funções que exerce como mulher é o acompanhamento do Ponto de Cultura Casa de Nazaré, que é um abrigo de meninas de idade entre 12 a 17 anos. O local entrou para a rede dos Pontos de Cultura da cidade e é também aberto para toda a comunidade, independente da idade. O trabalho realizado pelo Grupo Ato tem como eixo central o teatro e eles acreditam que se pode dar uma visão de mundo através da arte.

**Revista Hadar**>> Como você começou a trabalhar nessa área e por que o interesse?

**Tatiana Sá** >> Estava como atriz no Grupo Ato, e fui convidada pela coordenadora Bete Benetti para uma visita à Casa de Nazaré, chegando lá me identifiquei com a realidade delas e fui ficando, já estou lá há dois anos e meio. O interesse veio por empatia mesmo.

**Revista Hadar**>> O que é o projeto que você faz nessa comunidade?

**Tatiana Sá** >> O Ponto de Cultura é um projeto governamental, que disponibiliza uma verba pra inserir a comunidade no meio cultural. O nosso Ponto de Cultura visa trabalhar o meio no qual elas vivem e mostrar possibilidades de ser um cidadão atuante na vida.

**Revista Hadar**>> Qual é a importância da valorização da mulher negra na sociedade brasileira?

**Tatiana Sá** >> Acredito que não seja a questão da valorização da mulher negra, hoje, eu entendo que seja a valorização da mulher em si. Se ela se sentir segura e importante enquanto cidadã e respeitada enquanto ser vivente, a cor e outros atributos ficam em outros planos.

**Revista Hadar**>> Em sua opinião, ainda há muito preconceito? Como isso ocorre?

**Tatiana Sá** >> Sim, acredito, mas tenho percebido que isso só mudará quando a pessoa atingida se colocar como parte importante do todo. A questão é mostrar para essas adolescentes (no Ponto de Cultura, no caso) que elas são importantes, bonitas, cada uma a sua maneira. Elas entendendo isso, vão se colocar diferente e todos vão enxergá-las verdadeiramente como tal.

**Revista Hadar**>> O que fazer para diminuir esse problema?

**Tatiana Sá** >> Por meio da arte, muita coisa pode ser percebida.

**Revista Hadar**>> Como você acredita que se deu a conquista do espaço da mulher negra na sociedade brasileira e mundial?

**Tatiana Sá** >> Poxa, essa pergunta é difícil. Acredito que tudo ainda está muito velado. No meu caso, por exemplo, tenho 33 anos e alisava o cabelo até um ano atrás. Mudei minha postura depois que conheci uma galera super atuante em várias discussões e pude pensar e analisar vários comportamentos meus que não eram meus de verdade, eu só estava imitando a mídia, não sendo eu mesma com meu cabelo crespo e minha pele cor de chocolate. Através das discussões, que tive a sorte de participar, percebi a importância de ser o ser único que sou. Acredito realmente que foi através da arte, de cada um se perceber no meio que está e descobrir a importância de se ter voz ativa.

**Revista Hadar**>> O que mudou de algumas décadas para os dias atuais?

**Tatiana Sá** >> Acredito que com o aumento e a rapidez da comunicação, tudo é discutido em abrangência, antes era tudo mais fechado. Hoje, as pessoas não têm mais medo ou receio de dizer ao que veio e de se mostrar.

**Revista Hadar**>> O Brasil se atualizou com relação a projetos de lei e programas que fomentem o enfrentamento do racismo e demais desigualdades?

**Tatiana Sá** >> Claro que não posso deixar de considerar algumas mudanças, porém, para muitos não existe racismo no Brasil. Racismo é coisa da cabeça dos negros, assim eles pensam, mas há, sim, racismo, e enquanto não se assumir isso, não há como fazer projetos e programas para acabar com essa ideia.

# Partes da história de cada um

*Em todas as línguas e culturas, a importância de um amigo é a mesma.*

Com uma origem etimológica incerta, a palavra amigo é explicada por alguns dicionários e enciclopédias como originária do Latim, amicus, onde acredita-se primeiramente que esteja associada a amare, de amar e animi (alma, custódia), o que faz com que se conclua que seja definida como o guardador de alma, ou alguém que toma conta da alma do outro.

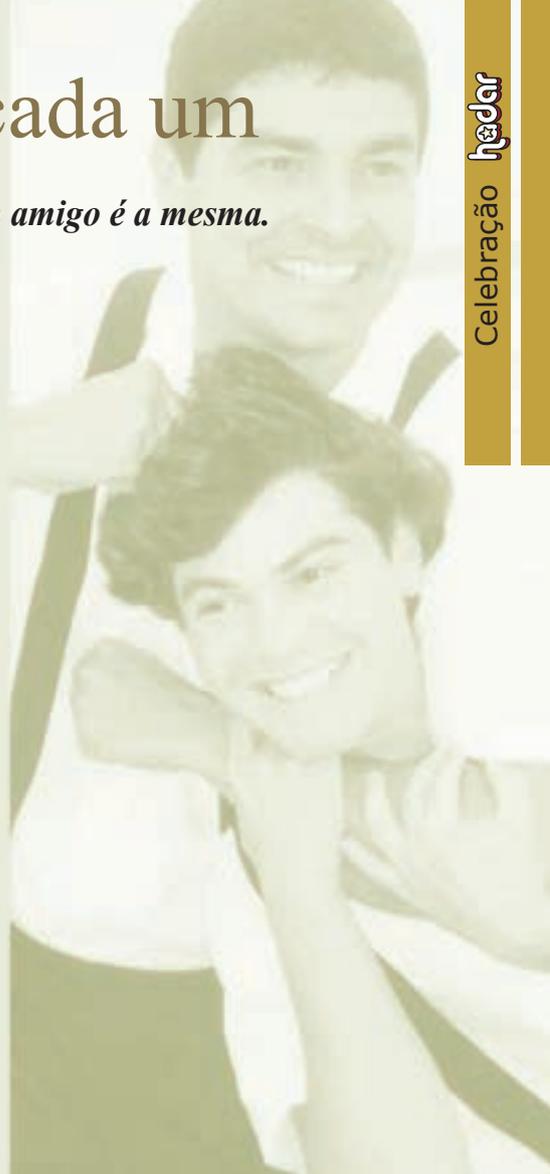
Mas também, há uma definição que vem do grego, sendo que essa palavra teria nascido da junção de a (não, sem) mais ego (eu), representando outra forma de analisar o termo, fundamentada em alguém com quem se identifica muito, tanto quanto a si mesmo, ainda que não se trate da própria pessoa.

Cada língua possui uma forma diferente de classificar e definir aquilo que hoje se conhece pela palavra amigo, mas, a universidade desse tipo de relação permite que pessoas vindas dos mais diferentes lugares possam se encontrar e exercitar a amizade de forma comum, independente da origem, costume ou tradição.

Desde pequenos, os seres humanos exercitam o hábito da amizade, relacionando-se

na escola e em qualquer outro espaço com mais pessoas, criando afinidades e compartilhando experiências. Por isso, há amizades que acompanham a vida de uma pessoa começando pela infância e indo para a vida adulta. Outras começam em diferentes ciclos, mas possuem a mesma intensidade e sentimento, e podem, inclusive, marcar fortemente a história de cada um, de acordo com o momento vivido.

Os amigos complementam os laços familiares já existentes, tornam-se companheiros de épocas e jornadas, podendo surgir a qualquer momento, desde viagens até lugares inesperados e inoportunos, onde também é possível nascer uma amizade. Os amigos são chamados de irmãos escolhidos, e no dia 20 de julho é comemorado, em diversos lugares do mundo, o dia do amigo, data escolhida para celebrar essa forma de laço intensa e responsável pela felicidade das pessoas. A data foi criada em 1969, na Argentina, pelo médico Enrique Ernesto Febbraro. Ele se inspirou na chegada do homem à lua, em 20 de julho de 1969, que muitos viam como uma oportunidade de fazer amigos em toda parte do Universo.



## Mural do Amigo

*Claudinei Camargo, muito obrigado por ser meu melhor amigo. Agradeço a Deus todos os dias por isso... Amizade eterna!*

**Ariana Silva Camargo**

*Eu quero agradecer o companheirismo, a amizade, o amor e a dedicação que a minha melhor amiga Afrodite (minha gatinha) tem por mim. Não tem dinheiro no mundo que pague tamanha fidelidade.*

**Jeannie Barros**

*Melhor amigo é aquele que suporta sua felicidade e comemora com sinceridade suas conquistas. O meu melhor amigo é o meu amor Alexandre Provasi Buzina.*

**Juliana Prado**

*Quero agradecer a amizade, o carinho e a atenção de uma amiga muito especial para mim, que amo muito, sem ela eu não seria completa, minha melhor amiga Roseli Alvez. Amo você!*

**Daniela Vitória**

*Amigo, Deus sem você é Deus... e você sem Deus é nada!*

**Eliângela Oliveira**

*"Amigo é o irmão que escolhemos".*

**Flávia Cristina de Fátima Arato**

*Amigo, viva intensamente o Hoje. Amanhã? Ah... Isso já é coisa para outro dia!*

**Maria Silva**

*A amizade verdadeira é aquela que está com você em todos os momentos, sejam eles felizes ou não! Assim é essa linda Daniela Vitória. Te amo também!*

**Roseli Alvez**

*Vamos lembrar que este é o mês do amigo, quanta emoção, o bom amigo a gente sempre guarda no fundo do coração.*

**Franco Turismo**

*"Amizade é igual uma plantinha. Se não regarmos diariamente ela poderá morrer! Por isso cultivo os poucos amigos que possuo!"*

**Ana Beatriz Nunes Ribeiro**

*"Amigo é muito mais que alguém pra conversar, alguém pra abraçar, amigo é uma bênção que vem do coração de Deus pra gente cuidar."*  
*Parabéns pelo seu dia, amo você, Vanessa Miranda.*

**Juliana Souza**

## Pequenos Notáveis



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

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

O pequeno notável do mês de julho é Raphael Cardoso Gonella de 13 anos, que estuda no 9º ano do colégio Bem Me Quer Positivo e, desde os seus 6 anos de idade, dedica-se com muita responsabilidade ao Tênis, esporte que ele escolheu para sua vida. Ocupa, hoje, a 15ª posição no ranking da Federação Paulista de Tênis, também federado na Federação Brasileira de Tênis, e ele já disputou alguns torneios. Treina assiduamente três vezes por semana em Sorocaba e duas vezes por semana em Tatuf, e disputa em média dois torneios por mês no estado de São Paulo, onde coleciona vários troféus ao longo de sua carreira.

Seu pai e incentivador Luis Gustavo R. Gonella, que há 15 anos começou a praticar o esporte e é seu grande companheiro nos torneios, diz que Raphael tem potencial devido ao porte físico, habilidades, paixão pelo esporte e, principalmente, por ser um garoto dedicado e responsável, conciliando bem o esporte com os estudos. Cursa aulas de inglês já se preparando e pensando em seu futuro, pois o Raphael tem sonho de estudar e treinar fora do país.

Parabéns, Rafael, que todos os seus sonhos se realizem e que você possa continuar sendo um campeão.

## Você sabia?

### 8 de julho: Dia do Panificador

Você sabia que o dia 8 de julho é dia de Santa Isabel que é a padroeira dos panificadores? Por isso, neste dia, é comemorado também o Dia do Padeiro.

O pão é um alimento base na vida do brasileiro e, atualmente, com o aumento da competitividade no setor, a maioria das padarias inova, produzindo pães de vários sabores e formatos, além de guloseimas cada vez mais requintadas. Segundo as pesquisas, mais de quarenta milhões de consumidores entram nas padarias brasileiras todos os dias.

A panificação é uma atividade muito antiga. Segundo a história, os primeiros pães foram assados sobre pedras quentes ou debaixo de cinzas. A utilização de fornos de barro para cozimento dos mesmos começou com os egípcios, sendo atribuída a eles também a descoberta do acréscimo de líquido fermentado à massa do pão para torná-la leve e macia.

E, nessa época, os judeus também fabricavam pães, porém sem fermento, pois acreditavam que a fermentação era uma forma de putrefação e impureza. A Jeová só ofereciam pão ázimo, sem fermento, o único que consomem até hoje na Páscoa.

Já na Europa, o pão chegou através dos gregos. O pão romano era feito em casa, pelas mulheres, e depois passou a ser fabricado em padarias públicas. Foi aí que surgiram os primeiros padeiros. Com a queda do Império Romano, as padarias europeias desapareceram, retornando a fabricação doméstica do pão na maior parte da Europa.

No século XVII, a França tornou-se o centro de fabricação de pães de luxo, com a introdução dos modernos processos de panificação. Depois, a primazia na fabricação de pão passou a Viena, Áustria.

A invenção de novos processos de moagem da farinha contribuiu muito para a indústria de panificação. Durante o processo de evolução da fabricação de pães foram utilizados para trituração grãos de trigo os moinhos de pedra manuais, os movidos por animais, os movidos pela água e, finalmente, pelos moinhos de vento. Apenas em 1784, apareceram os moinhos movidos a vapor. Em 1881, com a invenção dos cilindros, a trituração dos grãos de trigo e, conseqüentemente, a produção de pães foram aprimoradas consideravelmente.

Segundo o sociólogo e antropólogo Gilberto Freyre, o Brasil conheceu o pão no século XIX. Antes do pão, o que se conhecia, em tempos coloniais, era o biju de tapioca. No início, a fabricação de pão, no país, obedecia a uma espécie de ritual próprio, com cerimônias e cruzes nas massas. Foi com a chegada dos imigrantes italianos que a atividade da panificação começou a se expandir.

## CURIOSIDADES

### O pão nosso de cada dia

Segundo pesquisa, o pão foi produzido pela primeira vez pelos povos que habitavam a região das aldeias palafitas, onde agora é a Suíça, por volta do ano 10.000 a.C., e, segundo a Bíblia, foram os hebreus os responsáveis pela descoberta e divulgação da massa fermentada. No Egito Antigo, o pão pagava salários, como por exemplo, o dos camponeses, que ganhavam três pães e dois cântaros de cerveja por dia de trabalho.

As padarias surgiram por volta do ano 4.000 a.C., em Jerusalém, após o aprendizado dos métodos de fermentação com os egípcios. Pouco tempo depois, a cidade de Jerusalém já tinha uma rua de padarias.

O pão também teve sua importância em Roma e na Grécia, sendo que foi em Roma, no ano 500 a.C., que surgiu a primeira escola de padeiros. As máquinas amassadeiras só surgiram no século XIX, porém, o alto custo e a mecanização da produção causaram hostilidade nos fregueses.

## MINUTO DE REFLEXÃO

O ser humano é difícil de entender!

Farta-se de ser criança e tem pressa por crescer, e depois suspira por voltar a ser criança.

Primeiro, perde a saúde para ter dinheiro e logo em seguida, perde o dinheiro para ter saúde.

Pensa tão ansiosamente no futuro que descuida do presente e, assim, nem vive o presente nem o futuro.

Vive como se fosse morrer e morre como se não tivesse vivido!

Refleta sobre isso...

Pois você ainda tem tempo para acertar sua vida, todos os dias quando você acorda, recebe o mais belo de todos os presentes. A dádiva da Vida! Deus lhe deu e você a administra, faça com que realmente valha a pena!

## MINUTO DE SABEDORIA

Não é a mente que depende da saúde do corpo. Ao contrário, é o corpo sadio que depende da mente sadia. Quando o espírito está perfeitamente equilibrado, não há enfermidades que nos ataquem. Cuide de sua mente, para que a saúde se reflita em todo o seu corpo.

*Arca do Conhecimento*

## DICAS DOMÉSTICAS

Como lavar e organizar guardanapos (de tecido) sujos de:

**Batom, gordura e colorau:** Na mancha, com o guardanapo seco, aplique o detergente e esfregue-o. Deixe de molho no sabão em pó por uns 15 minutos e lave-o em água corrente.

**Vinho:** aplique água com gás e deixe de molho por 15 minutos, depois esfregue e lave-o.

**Cuidado ao lavar:** os coloridos: podem ser lavados com sabão em pó ou líquido. Dosagem baixa de sabão, não exagere para não queimar ou desbotar a cor. Não deixe de molho por mais de 5 minutos. Lave-os normalmente.

**Os brancos:** deixe de molho em água quente mais o sabão de coco ou sabão em pó e 1/2 copo de álcool. De preferência coque no sol para quitar (corar ao sol).

**Cuidado ao passar:** os de linho e algodão ficam impecáveis quando engomados e você pode usar goma pronta comprada no supermercado.

**Como organizar:** Se tiver espaço, guarde-os totalmente abertos, se não for possível dobre-os o menos possível. Não faça rolinhos! Não guarde em sacolas plásticas, sacos com zíper. Se ficarem guardados por muito tempo sem usar, ficarão amarelos, pois, guardar em saco azul ou papel de seda não resolve a ação do tempo.

# Iogurte

## A cada colherada um benefício

O iogurte é um leite fermentado, produzido a partir da adição de lactobacilos, tipo de bactéria benéfica à saúde. Esses micro-organismos utilizam o açúcar do leite (lactose) para produzir energia e se proliferar e eliminam ácido láctico, substância que aumenta a acidez da flora intestinal e inibe a proliferação das bactérias nocivas. Os lactobacilos são resistentes ao ácido gástrico e à bile e, por isso, chegam ao intestino. Acredita-se que o alimento começou a ser consumido há mais de 3 mil anos pelos povos nômades, que utilizavam conhecimentos milenares para conservar alimentos perecíveis.

De sabor levemente azedo, o iogurte é muito consumido por uma grande parte da população, quando passou a ser aromatizado, passou a ser consumido muito mais, pois, a adição de frutas aumenta de maneira eficaz a aceitação do produto, pois nem todos os consumidores preferem o iogurte na sua forma natural, apontam as pesquisas.

Ele é um excelente alimento para todas as fases da vida. Protege contra o desgaste dos ossos, garante o bom funcionamento do intestino e tem baixo teor ou é isento de

gordura. Dentro de um potinho há: proteínas, vitamina A, minerais, fósforo e cálcio – muito cálcio. E você poderá comer de colherada e no sabor que você quiser, desde o natural ao tradicional morango, passando por ameixa, aveia, nozes, mamão...

Outro benefício do iogurte é a grande quantidade de probióticos, que contêm lactobacillus e bifidobacterias. Esses micro-organismos estão presentes nos leites fermentados, sobremesas lácteas, sorvetes e em diversos tipos de queijos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos têm efeitos benéficos à saúde. E, por fazer parte do grupo de lácteos, seu consumo diário não deve ultrapassar três porções, somando a outros alimentos como leite e queijos.

Diversos estudos científicos sugerem que os probióticos desempenham papel importante na saúde do intestino e que o consumo da substância proporciona maior resistência a doenças infecciosas, principalmente as do intestino e menor duração de casos de diarreia, além de ter efeito anti-inflamatório e de controle da função intestinal.



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

*“Se eu soubesse que a Tamara levaria tantas chamadas de atenção do genro pelas plásticas que fez, tinha dado uma puxada no rosto. Assim faria jus à personagem”.*

Rosamaria Murtinho, que interpreta a socialite decadente Tamara na novela da Rede Globo “Amor à Vida”, fazendo alusão às críticas azedas do seu genro Félix, interpretado por Mateus Solano, em entrevista a UOL.

*“Ninguém faz matéria de jornal para dizer que você está ótimo, que está super bem de saúde após a cirurgia, que está cantando melhor do que nunca, que bateu todos os recordes e expectativas dos médicos. “Mas são capazes de inventar e espalhar, criminosamente, uma matéria mentirosa, alegando que você está no hospital, ou que se foi...”*

Do cantor Zé Ramalho, indignado pela mentira que se espalhou pela internet dizendo que ele havia falecido, em entrevista à Folha de São Paulo.

*“Eu fiquei com a Elis Regina e a Rita Lee quando era mais novo”.*

Do músico Guilherme Arantes, ao lembrar de algumas mulheres famosas com quem já se envolveu no passado em entrevista ao programa “Agora é Tarde” com Danilo Gentili, da Band.

*“Jassa, nem eu valho R\$ 3 milhões mensais como apresentador”.*

O apresentador e dono do SBT, Sílvio Santos, falando com o seu cabeleireiro depois de saber da rescisão do contrato de seu ex-pupilo (Gugu) com a Record, UOL.

## RECOMENDADO



### A CULPA É DAS ESTRELAS

**AUTOR:** John Green

**EDITORA:** Intrínseca

Hazel é uma paciente terminal. Ainda que, por um milagre da medicina, seu tumor tenha encolhido bastante, o que lhe dá a promessa de viver por mais alguns anos, e o último capítulo de sua história foi escrito no momento do diagnóstico.

Mas em todo bom enredo há uma reviravolta, e a de Hazel se chama Augustus Waters, um garoto bonito que certo dia aparece no Grupo de Apoio a Crianças com Câncer.

Juntos, os dois vão preenchendo o pequeno infinito das páginas em branco de suas vidas.

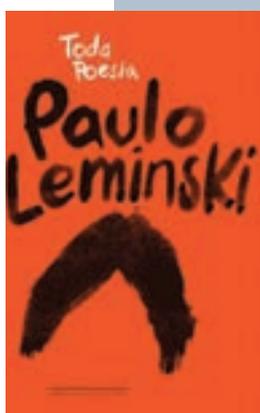


### O GUARDIÃO

**AUTOR:** Nicholas Sparks

**EDITORA:** Arqueiro

Quarenta dias após a morte de seu marido, Julie Barenson recebe uma encomenda deixada por ele. Dentro da caixa, encontra um filhote de cachorro dinamarquês e um bilhete no qual Jim promete que sempre cuidará dela. Quatro anos mais tarde, Julie já não pode depender apenas da companhia do fiel Singer. Depois de tanto sofrimento, ela está pronta para voltar a amar, mas seus primeiros encontros não são nada promissores. Até que surge Richard, um belo engenheiro que a trata como uma rainha. E seu cachorro é incapaz de esconder o ciúme que sente. Quando percebe que seu desconforto diante de seu cachorro é causado por um sentimento mais forte que amizade, Julie se vê dividida entre esses dois homens. Ela tem que tomar uma decisão. Só não pode imaginar que essa decisão pode levar sua vida em perigo.



### TODA POESIA

**AUTOR:** Paulo Leminski

**EDITORA:** Companhia das Letras

Ao conciliar a rigidez da construção formal e o mais genuíno coloquialismo, o autor praticou ao longo de sua vida um jogo de gato e ratos com leitores e críticos. Se por um lado tinha pleno conhecimento do que se produzira de melhor na poesia do Ocidente e do Oriente, por outro parecia comprazer-se em mostrar um “à vontade” que não raro beirava o improvisado, dando um nó na cabeça dos mais conservadores.

Pura artimanha de um poeta consciente e dotado das melhores ferramentas para escrever versos. Este volume percorre a trajetória poética completa do autor curitibano, mestre do verso lapidar e da astúcia.

*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

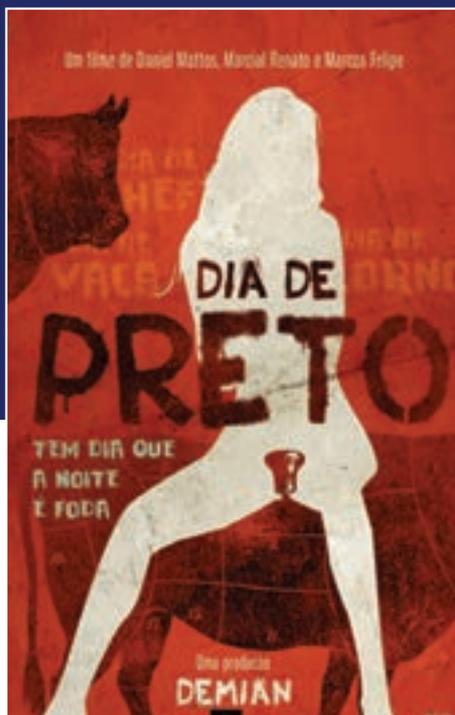
**SOLTEK**  
AQUECEDORES SOLAR  
A MELHOR ENERGIA DO PLANETA BRINCA LIDOS OS DIAS

A energia solar se apresenta, cada vez mais, como a grande alternativa à crescente demanda por fontes de energia limpas e renováveis. Para atender a essa demanda a Soltek aquecedores. Conta com uma linha completa de Aquecedores Solares e Aquecedor a gás. Certamente, um de nossos produtos vai atender às suas necessidades. Escolha quem mais entende do assunto e tenha a energia da Natureza em suas mãos.

CONSIGA SEU VEÍCULO EM PLENO NIVELADO COM O LUBRIFICANTE E ÓLEO

**AQUECEDORES SOLAR DE BANHO E PISCINA**

SOLUÇÃO NDE EM DOLAREMTO **15-3259.3021 | 3259.2375**  
Rua 7 de Setembro, 271-D - Tatuí-SP [www.soltekaquecedores.com.br](http://www.soltekaquecedores.com.br)



### DIA DE PRETO

Para os negros do século XVII, todo dia era dia de preto. Mas, em 1661, um deles teve o dia de preto mais importante de todos quando se tornou o primeiro escravo livre do Brasil. Essa lenda é o pano de fundo da saga de um jovem negro dos dias de hoje, envolvido com a filha de seu patrão no roubo de uma relíquia sagrada. Perseguido, ele passa uma madrugada alucinante pelos corredores de um shopping, enfrentando contratempos e personagens bizarros. Ao fim de sua jornada de vida e morte, nosso herói aprende uma importante lição: algumas histórias não terminam nunca. Um filme interessante, pois tem história, realidade e, além do mais, é da nossa pátria: o Brasil.



### O IMPOSSÍVEL

Maria (Naomi Watts), Henry (Ewan McGregor) e seus três filhos estão aproveitando suas férias de inverno na Tailândia. Mas na manhã do dia 26 de dezembro de 2004, enquanto todos relaxam na piscina do hotel após as festividades de Natal, um tsunami de proporções devastadoras atinge a costa. A família terá de lutar, ao lado de dezenas de milhares de estranhos, para se manter unida. Diante de uma das maiores tragédias de todos os tempos, sentimentos como compaixão, bondade e coragem irão aflorar e dar forças para enfrentar uma situação tão adversa. Este filme é baseado na real história do grande tsunami no Oceano Índico, de 2004, no qual mais de 280 mil pessoas morreram.



### O IDIOTA DO MEU IRMÃO

Ned (Rudd) é um cara muito doido, cheio de ideias e que acabou de ser solto depois de se envolver com maconha. Livre, ele retorna ao convívio de suas três irmãs, Miranda (Banks), Natalie (Deschanel) e Liz (Mortimer). O problema é que a primeira acaba de ganhar uma grande chance na carreira, a segunda está meio enrolada com a namorada Cindy (Jones) e a terceira, que busca ser a mãe perfeita, ainda não se deu conta de que seu casamento está indo por água abaixo. Dá para imaginar o que um cara como esse pode aprontar na vida dessas pessoas? Uma comédia para você assistir e dar muitas risadas.

www.galaxiabrinquedos.com.br

**GALAXIA**  
BRINQUEDOS

Aqui temos tudo o que você precisa para aproveitar as FÉRIAS!

Rua 15 de Novembro, 516 - Centro - Tatuí-SP Fone: (11) 3251-7020

**D&A Decorações**

Decoração é com a gente!

RUA CAPITÃO LISBOA, 1134, CENTRO - TATUÍ FONE 3259-1733

# Diga não à repressão!

*A violência que toma as ruas brasileiras traz semelhança aos tempos de ditadura.*

Atitudes de repressão e violência sempre fizeram parte da história da humanidade. A imposição do poder sobre os mais fracos fez com que, em diversos momentos da história do mundo, milhares de pessoas inocentes morressem simplesmente pela imposição de força e de superioridade de países, segmentos sociais etc.

No mês de julho comemora-se no dia 9 o dia internacional do desarmamento, e, em meio ao contexto que a sociedade mundial e principalmente a brasileira vivem atualmente, é fundamental tratar do tema com a relevância com que deve ser falado. Viver em uma sociedade que se diz livre e democrática, quando o que se vê de verdade são governos de diversos países praticando atitudes ditatoriais e violentas naqueles que estão apenas lu-

tando pelos seus direitos.

E, quando se trata desse assunto, a grande mídia muitas vezes se isenta, desfavorecendo a população e diminuindo a causa pela qual se está lutando, portando-se de forma egoísta e a favor do estado repressor.

O mês de junho de 2013 vai entrar para a história do Brasil e do mundo. Todos se lembrarão do dia em que a cidade de São Paulo, maior metrópole da América do Sul foi parada por manifestantes pacíficos que lutaram e ainda estão lutando contra o aumento do preço de ônibus.

A diferença dessa vez é que as pessoas saíram de suas casas, das redes sociais e foram para as ruas, fazendo de fato com as próprias mãos assim como já aconteceu em diversas outras vezes na história brasileira.

Durante duas manifestações, a PM da ca-

pital paulista e a Rota lançaram, sob ordens de seus superiores, uma fúria intensa sobre o povo nas ruas, entraram com violentas ações de repressão contra tudo e todos que estavam ali, ferindo muitos manifestantes e tirando o direito da população de se manifestar e lutar pelo que é de direito.

É preciso diminuir a violência nas ruas, não apenas em dias de manifestação, mas sobre tudo, nos dias comuns, onde jovens, mendigos e tantas outras pessoas inocentes são atacados pela fúria de armas de fogo de policiais despreparados, que são, em muitas vezes, treinados para lutar contra a população e não ao lado dela. Que esses manifestos de junho continuem por um país menos corrupto e que a polícia cumpra seu verdadeiro papel de defender a pátria, estando ao lado dos cidadãos.

Você não precisa mais espiar  
a revista dos seus vizinhos.

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

Semestral: R\$59,90

Anual: R\$89,90

Contato: 11 3259-7014

11 3259-4543

falecom@revistahadar.com.br





**universo**  
**T**een

# Hora de decisões

*Como encarar o momento complicado de decidir o que ser quando a gente já cresceu.*



**E**scoger a profissão a seguir, saber o que quer fazer pelo resto da vida, estudar para provas concorridas são apenas algumas das exigências que o final da adolescência proporciona ao jovem que se encontra no Ensino Médio ou cursinho. Além de tudo isso, cada vez mais a concorrência das provas para ingressar nas universidades brasileiras aumenta, fazendo com que essa época da vida para os adolescentes brasileiros seja ainda mais complicada.

O Ensino Médio é uma fase de mudanças, além do amadurecimento que vem com a idade, e a chegada dos dezoito anos e a pressão pela escolha da profissão fazem com que as primeiras decisões que vão decidir sejam parte da trajetória de cada um, trazendo esse começo de maturidade.

Pensar no futuro, no que de fato se quer para a vida, sem o medo de fazer a escolha errada é algo difícil. A idade, de certa forma, precoce demais, e a decisão aparentam ser, nessa hora, algo definitivo. Mas, além de paciência e tranquilidade para pensar na profissão a seguir é fundamental saber que mudar é possível.

O momento do vestibular, e mais precisamente de optar por uma única carreira, faz com que os estudantes se sintam pressionados e ansiosos, mas, a dica principal nessa hora de transição de fase da vida está na consciência de que há possibilidade de experimentar e conhecer o curso escolhido, sem medo de arriscar, sair e partir para outra coisa.

Encarar as dificuldades desse período de dúvidas como um aprendizado que pode levar para um caminho diferente, que, às vezes, toma mais tempo do que o planejado, mas aproveitando cada parte desses momentos, extraindo deles o crescimento e o amadurecimento que acontecem a cada obstáculo é algo fundamental.

# Barriga de fora de volta

*Blusinha pela metade, sucesso na certa.*



Algumas tendências da moda saem das passarelas e invadem também os tapetes vermelhos das celebridades mais pops do momento. Uma das sensações da moda nesse ano de 2013 foi a volta de um estilo que fez sucesso nos anos oitenta, mas agora com um glamour diferente. A roupa com barriguinha de fora veio com tudo e promete ficar para algumas próximas estações.

Essa novidade, surpresa nas passarelas dos desfiles que inauguram as tendências do momento, é chamada de cropped t-shirt ou blusas mais curtas e tops. O modelo está baseado em um corte diversificado, ficando uma pequena parte da barriga à mostra, podendo estar muito próximo da saia, shorts ou de mais peça de roupa que vá na parte de baixo do visual.

Mas, na hora de utilizar esse tipo de blusa, é fundamental estar ligada nas tendências e entender que o look não combina para todos os tipos de corpo. Segundo apontam estilistas, as meninas que possuem o corpo com um formato de maior simetria entre os ombros e os quadris estão liberadas para usar esse top, sem medo de não estar combinando. Mesmo assim, basta procurar dicas e sugestões que se enquadrem com cada forma e tamanho de corpo.

Tanto no inverno, quando o visual geralmente está mais carregado de tons escuros e casacos, quanto no verão, o top cai muito bem, dando um ar diferente ao look. Com a chegada das estações mais quentes e coloridas, abusar de blusas estampadas é uma dica importante, pois deixa o visual diferente, sem correr o risco de parecer mais cheia na parte do quadril por conta dos desenhos.

Abuse e invente com o "cropped top" como também é chamado. A moda vai e volta e agora é a hora de usar algo que as mães já usaram, fazendo sucesso nas ruas, de um jeito diferente.

[www.Revista](http://www.Revista) **hedar** .COM.BR

Visite!



Elas estão colorindo as ruas e escolas de todo o país.

# Capinhas no estilo

Algum tempo atrás, um aparelho celular era apenas um equipamento utilizado para a comunicação entre as pessoas. Mas, com o passar do tempo e o avanço da tecnologia, as funções que esses dispositivos eletrônicos contêm fazem com que eles sejam utilizados para diversas outras coisas como navegar na internet, ouvir música, fazer vídeos e fotos e, é claro, para se comunicar.

Mesmo assim, não é apenas o celular high tech que tem feito a cabeça dos jovens de hoje em dia. Um acessório que se tornou a sensação nos últimos meses são as capinhas feitas para proteger esses aparelhos. Assim como as funções, antes elas eram fabricadas apenas para proteger de quedas e danos, mas, atualmente, tudo mudou.

Novos modelos, coloridos e cheios de criatividade chegaram ao mercado e estão fazendo com que as capinhas de celular sejam a nova sensação do momento. Muitas são feitas com imagens e até formatos de desenhos animados, estampas coloridas, cromadas, em diversos tecidos e materiais.

O que varia também na hora de comprar a capinha são os preços. Elas podem custar desde 10 a 30 reais, mas há aquelas ainda mais diferentes, ou de alguma marca famosa, sendo que o valor aumenta proporcionalmente ao luxo da capinha. Essa nova moda faz com que apenas um aparelho celular se transforme em muitos, e a capinha pode combinar com a ocasião, variando de lugares mais comuns como a escola a eventos especiais como festas e aniversários.

Não importa a cor, o formato, o tamanho, a textura ou o tipo de material com que foram feitas, as divertidas capinhas de celular estão colorindo as ruas, as escolas e muitos outros lugares. Basta escolher seu modelo preferido e sair por aí usando e se divertindo com essa novidade.

**MarCell**  
c e l u l a r e s

Assistência técnica especializada em celulares

Acessórios em geral

Tudo para seu celular

[www.marcelltelefonos.com.br](http://www.marcelltelefonos.com.br)

Rua do Cruzeiro, 331 - Centro - Tatui

15 3251-7111

# Música mutante

*Dubstep, um novo estilo musical.*

A música se tornou uma forma de expressão que atinge todas as idades e todos os tipos de pessoas. Há estilos diversificados que agradam ao público, principalmente ao público jovem, que durante esse momento da vida em que se encontra, enxerga na música uma maneira de se expressar e se divertir por meio dos ritmos e balanços diferentes.

Um estilo musical surgido em Londres, recentemente, no início da década de 2000, ficou conhecido como Dubstep. Esse som é caracterizado por uma fusão de ritmos, algo

que mistura o reggae a batidas do hip hop, e conta com uma levada eletrônica que dá um toque diferente ao ritmo.

Os elementos que o compõem são derivados de melodias urbanas, gerando um estilo novo de música diferente, mas criado a partir de ritmos que já existiam, assim como acontece na maioria das vezes quando se trata de música.

Esse gênero pode ser caracterizado pelo uso intenso de sub graves, sendo quase que como uma adoração aos sons de frequências baixas e também marcados pelos “bass

drops” ao fim da introdução da música, em geral aos 16 ou 32 compassos, quando os elementos mais dominantes na estrutura da música são introduzidos de forma impactante, também marcado pela composição polirrítmica.

No Brasil, já existem alguns grupos que estão começando a produzir música nesse estilo. Bruno Belluomini é o principal nome e também o responsável por difundir esse som em baladas da noite paulistana. Ele é músico e produtor, e desde 2005 vem trabalhando com o Dubstep em terras brasileiras.



Vai ficar de fora?  
**Acesse!**

[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)



[facebook.com/hadar.tatui](https://facebook.com/hadar.tatui)



[twitter.com/revistahadar](https://twitter.com/revistahadar)

# Não menstruei, e agora?

Entre os assuntos que permeiam as crises da adolescência, a hora de falar sobre sexo é um dos principais tabus. Mas, quando se trata das meninas, o tema pode assustar e encher ainda mais a cabeça de dúvidas. Afinal, quando se está nessa fase da vida, qualquer atitude pode parecer que o risco de gravidez é grande, devido à inexperiência ou mesmo ao fervor do momento.

Os cuidados a serem tomados antes de transar sempre são repetidos e já se vive um momento em que o sexo sem camisinha quase inexistente entre pessoas que estão começando a vida sexual. Mas as mulheres sempre se sentem inseguras com relação aos métodos contraceptivos, ainda mais quando se é adolescente. Muitas vezes não se tem liberdade de conversar com os pais sobre o tema, ou mesmo de procurar um ginecologista para tomar um medicamento que ajude na prevenção.

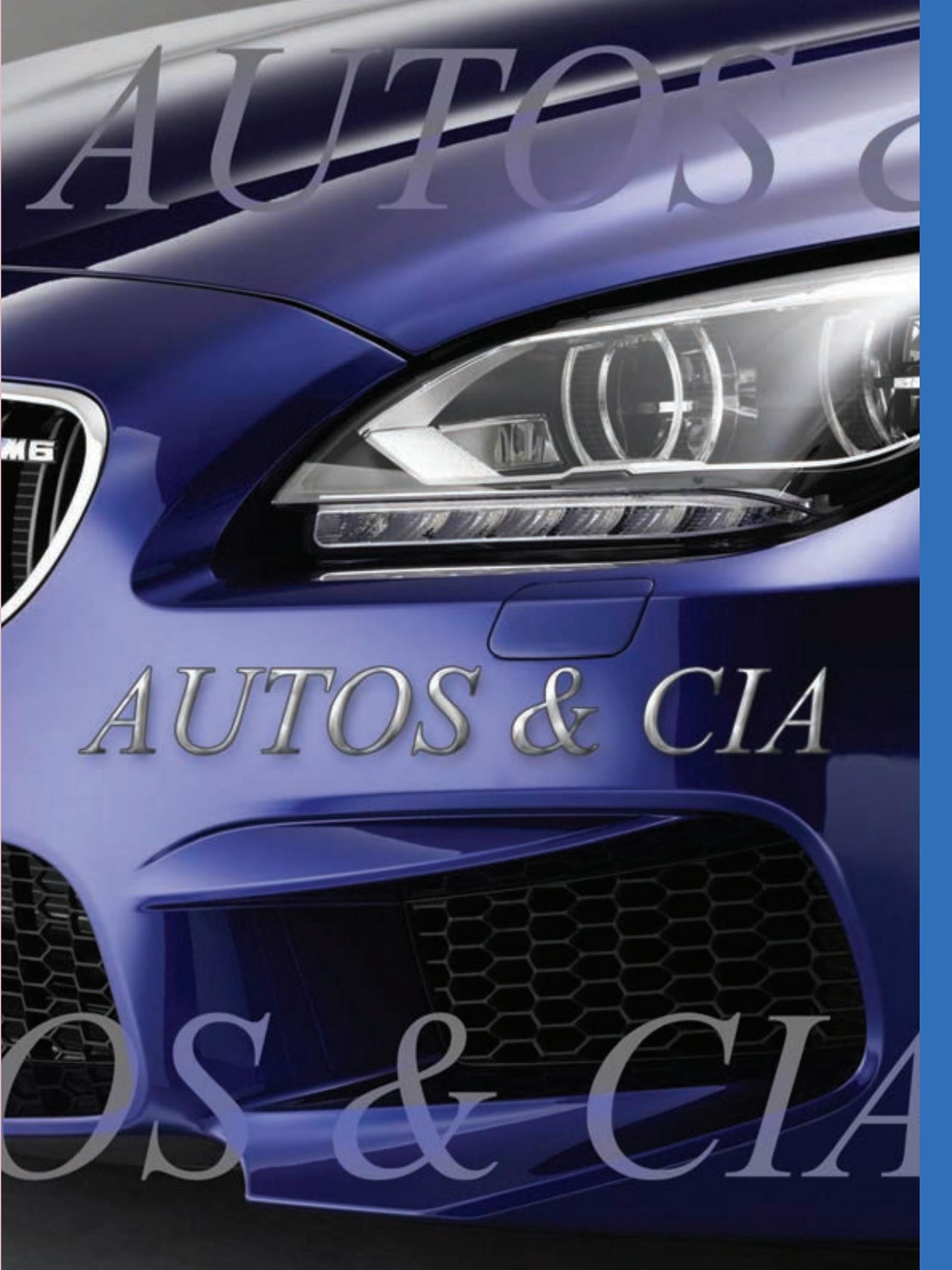
Com relação à eficácia dos métodos anticoncepcionais, a Dra. Roberta Araujo Ferreira e Araújo (CRM 87688) esclarece: “nenhum método anticoncepcional é 100% confiável. Vários fatores podem diminuir a eficácia da pílula: interações medicamentosas, esquecimento, intervenções cirúrgicas com anestesia, são alguns deles”.

Se a menstruação está atrasada, a médica

aponta que há efeitos colaterais gástricos, ou também mastalgia (dor mamária), ou seja, sintomas que podem estar relacionados ao uso de qualquer método hormonal, seja pílula, injetáveis, adesivo, anel vaginal. E alerta: “na dúvida, o ideal é interromper o uso para ver se os sintomas cessam e fazer um teste para descartar a gestação”.

“As gestações nos extremos de idade, ou seja, adolescentes e mulheres acima dos 35 anos, aumentam a probabilidade de algumas patologias gestacionais, como hipertensão gestacional e suas complicações, parto pré-termo, recém-nascido de baixo peso”, afirma a médica. Mas, a ginecologista – e obstetra – também ressalta que graças aos avanços da medicina, com um pré-natal adequado, essas complicações podem ser prevenidas, na maioria dos casos e, segundo ela, o pré-natal bem conduzido é fundamental.

Buscar informação com especialistas é algo fundamental como explica Roberta: “Existem vários métodos anticoncepcionais seguros: injetável, adesivo, anel vaginal, DIU, preservativo feminino, diafragma. Cada paciente pode se adaptar a cada um deles. Portanto, o ideal é que consulte um ginecologista para saber detalhadamente sobre todos os métodos existentes e ver qual será o melhor pra ela”, completa.



AUTOS & CIA

AUTOS & CIA

AUTOS & CIA



## Compartilhando a rua, como lidar?

*Dicas de segurança para motos e bicicletas, em busca da harmonia da cidade.*

**C**riar consciência sobre diversos problemas que assolam a sociedade contemporânea é algo que acontece com o tempo, e para cada um desses problemas, há dicas e soluções adequadas, que facilitam a vida das pessoas. O trânsito, no Brasil e no mundo, é um assunto presente sempre nos meios de comunicação, nos quais respostas e alternativas sempre são apresentadas para que haja a diminuição de acidentes e da violência nas ruas, quando se está sobre duas, quatro ou mais rodas.

O uso da bicicleta tem aumentado cada vez mais nas ruas das cidades brasileiras, e a motocicleta já está há alguns anos presente nas ruas, principalmente das capitais. Mas, esses veículos que consomem pouco ou nenhum combustível precisam de atenção especial com relação aos equipamentos de segurança antes de sair pelas ruas.

Tanto na moto quanto na bicicleta o uso de capacete é fundamental para dirigir no trânsito. No caso da moto, o uso é obrigatório por lei, mas, na bicicleta, não há uma lei específica, mesmo assim essa ferramenta se encontra no Código de Trânsito Brasileiro como algo obrigatório para a circulação em

vias públicas.

Estar atento aos veículos maiores que estão nas vias, andar sempre na mão certa e manter certa comunicação visual com os demais componentes do trânsito são atitudes que auxiliam de maneira fundamental para evitar que colisões e acidentes ocorram por falta de comunicação e atenção.

Verificar o funcionamento, tanto da moto quanto bicicleta, conferindo o estado de freios, pneus, banco e demais partes desses veículos, promove maior segurança ao ciclista e ao motociclista. Por mais que a bicicleta pareça algo que não precise de manutenção, com frequência é importante que revisões sejam feitas para evitar problemas durante as pedaladas no trânsito.

Conhecer as leis de trânsito, os direitos de cada um e estar por dentro das regulamentações atuais se mostram como uma ótima alternativa para que a moto e a bicicleta sejam utilizadas de forma correta, com respeito e cuidado por todos que circulam nas ruas. Pedestres, carros, ônibus, caminhões, motos, bicicletas e todas as demais partes que compõem a cidade precisam cada vez mais conviver de forma harmônica, compartilhando e ocupando os espaços.

**ANUNCIE AQUI**

**Elmec**  
comunicações

[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://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

*Equipamento também pode ser usado para celular ou smartphone*



## Suporte multiuso agrada quem não se separa do tablet

Você é daqueles que, mesmo dirigindo, não pode (ou não quer) ficar longe ou desconectado de seu tablet, smartphone ou celular? Bem, como falar ao celular enquanto dirige é um sério risco à segurança e também ao seu bolso, está chegando ao mercado um suporte que pode ser afixado ao painel do carro, no qual você pode colocar essas parafernâlias eletrônicas que você considera imprescindíveis.

O suporte permite que o motorista mantenha as mãos no volante e, por exemplo, use

o celular, e para isto, basta deixá-lo no viva voz. Mas vale o lembrete: nada deve distrair o condutor do veículo no trânsito.

Mas voltemos ao suporte. Chamado de GripGo, ele pode girar 360° e pode acoplar diversos tipos de aparelhos (um por vez, claro) que são seguros por uma espuma aderente. O suporte conta ainda com um plástico para cobrir a espuma quando não estiver sendo usado, o que impede que poeira e sujeira se acumulem no local, prejudicando a aderência. Os aparelhos são afixados pela

base, não há encaixes laterais, o que permite um visual mais bonito, dando até a impressão de que o aparelho está suspenso no ar.

Para manter a borracha sempre limpa, o GripGo pode ser lavado com água morna e sabão. A única recomendação é que o proprietário deve deixar secar completamente antes de usar o suporte novamente. O equipamento é comercializado a R\$ 30 pela Internet e o prazo de entrega fica entre dois a dez dias úteis. Essa é uma novidade que muita gente vai gostar.

67

## LCM

Prestação de Serviços

- LIMPEZA DE PEDRAS DECORATIVAS EM FACHADAS;
- LIMPEZA DE TELHADOS, TOLDOS E FACHADAS;
- LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE CAIXA D'ÁGUA;
- TRATAMENTO PISOS ARDÓSIA, PAVIFLEX
- LIMPEZA PÓS OBRA;
- PINTURAS E REFORMAS
- EM GERAL;
- MANUTENÇÃO RESIDENCIAL
- ELÉTRICA HIDRÁULICA.



(15) 9798-2789

9680-9270

lcm.prestserv@gmail.com

LCMPrestserv

## DJSYSTEM

AUTOMAÇÃO COMERCIAL



Tudo para automatizar a sua empresa

- ❖ Emissor de Cupom Fiscal;
- ❖ Emissor de Nota Fiscal Eletrônica;
- ❖ Controle de Cartões;
- ❖ Boleto Bancário;
- ❖ SPED Fiscal;
- ❖ Importação de XML;
- ❖ Integração com T.E.F.;
- ❖ Controle de Estoque;
- ❖ Integração com Balança;
- ❖ Gerenciador de Entregas;
- ❖ Acesso Externo;
- ❖ Aplicativo Frente de Caixa (DJPDV).



Entre em contato com um dos nossos consultores e agende uma visita.



(15) 3324.3333

acesse: [www.djsystem.com.br](http://www.djsystem.com.br)

Rua Cel. Aureliano de Camargo, 973 - Centro  
Tatui / SP - CEP 18270-170



## Pastilhas de freio requerem cuidados

*Equipamento é importante na eficiência e segurança da frenagem*

**I**tem importante no sistema de freios de um veículo, as pastilhas de freio requerem cuidados especiais de manutenção, principalmente na hora da troca do equipamento. Ajustes mal feitos e peças inadequadas para o modelo do veículo podem gerar problemas como ruídos, além de significar um risco à segurança, pois têm influência direta na eficiência com que o carro para.

Manter as pastilhas em ordem não dá muito trabalho, desde que o proprietário do veículo observe algumas dicas. Afinal, ninguém quer ser surpreendido em uma emergência e descobrir que seu carro não tem freio. Saiba alguns cuidados no manuseio e na hora de trocar as pastilhas.

A segurança e o conforto na frenagem dependem, em grande parte, da qualidade e do estado de conservação das pastilhas.

As pastilhas de freios são produzidas com matérias-primas de alta qualidade, dentro de rigorosos processos de fabricação. Contudo, para garantir melhor desempenho, maior segurança e vida útil do produto, é fundamental tomar alguns cuidados durante a sua aplicação.

Antes de manusear uma nova pastilha de freio, lave as mãos para não contaminar o material de atrito com óleo ou graxa. Consulte o catálogo do fabricante para garantir a correta aplicação do produto, de acordo com o modelo do veículo.

Embora o desenho de algumas pastilhas seja semelhante, as aplicações podem ser diferentes. A aplicação incorreta pode gerar ruído, aquecimento do sistema de freios, travamento das rodas, baixa eficiência durante a frenagem e perda da garantia.

Substitua os discos de freios ou retifique-os, respeitando a dimensão gravada no corpo do produto e utilizando equipamentos adequados. Lave os discos com produto desengraxante e limpe muito bem a superfície do cubo de roda que ficará em contato com o disco. Depois, monte-os no veículo conforme recomendações do fabricante. Use uma base magnética e um relógio comparador para verificar se há folgas e/ou empenamento no cubo e/ou disco de freio. Desvios superiores aos aceitos pelo fabricante podem causar vibrações e ruído durante as frenagens.

Após retirar as pastilhas gastas, recue o(s) êmbolo(s) da pinça do freio a disco (mantendo o sangrador aberto para descarte do fluido usado), limpe e lubrifique as buchas e os pinos guias (caso sejam deslizantes). Se o fluido de freio estiver muito saturado, realize a troca conforme manual do veículo, estando atento para a manutenção e limpeza dos êmbolos da pinça. Instale as novas pastilhas nas pinças de freio, conforme a sequência de montagem referente ao conjunto de freio a disco em manutenção. Verifique o posicionamento das molas antirruído e do cabo de ligação do sensor de desgaste do material de atrito. Cheque também (caso existam) o encaixe das pastilhas nas guias da pinça e o encaixe do tubo flexível em suas abraçadeiras.

Pressione o pedal de freio calmamente, repetidas vezes, utilizando meio curso de pedal, para aproximar o êmbolo da pinça das pastilhas e regular a altura do próprio pedal. Pronto! Você acaba de trocar, sozinho, a pastilha.

Caso você não bote muita fé em seu próprio trabalho, é aconselhável levar o automóvel a uma oficina de confiança para que um mecânico profissional possa avaliar o serviço.

*Fonte: Blog Mecânica Caseira*

**ALEIXO MINERAÇÃO**  
Produtos Qualitativos para suas operações

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Estrada Iperó a Tatui, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial (15) 3266-2436 | 3266-1014 aleixomineracao@ig.com.br

# Celeiro do mundo, Brasil ainda tem muito a melhorar

*Produção agrícola gera riqueza, mas problemas persistem.*

O Brasil é um país de contrastes. Com grande extensão territorial e terra de qualidade para a agricultura, o nosso país é tido há décadas como o celeiro do mundo; uma nação com potencial para produzir grandes quantidades de alimentos.

Mas, apesar de todo esse potencial, o país ainda enfrenta desafios. Entre os obstáculos a serem superados, está a falta de infraestrutura para o escoamento da produção agrícola que cresce a cada ano. Talvez por falta de visão, interesse ou puro descaso do governo, o Brasil nunca investiu adequadamente em estrutura e, atualmente, paga um preço por isso. Estradas mal cuidadas, engarrafamentos, portos e aeroportos operando no limite, sejam no transporte de carga ou mesmo de passageiros. Isso sem falar no abandono da malha ferroviária, meio de transporte barato e muito usado em outros países, como os Estados Unidos.

Apesar de tudo, o Brasil cresce e gera riqueza. Alguns dos homens mais ricos do mundo são brasileiros e mais de 200 famílias possuem pelo menos R\$ 1 milhão em dinheiro no banco. Isso sem contar o patrimônio, segundo pesquisa da revista Forbes.

O número de famílias milionárias pode impressionar a primeira vista, mas esvaziasse quando lembramos que somos quase 200 milhões de brasileiros. Embora muitas famílias tenham melhorado de vida nos últimos anos, a riqueza, no Brasil, ainda é muito concentrada.

Na edição passada, abordamos o salto no PIB (Produto Interno Bruto) relativo ao

agronegócio estadual e nacional. No caso de São Paulo, o agronegócio deu um salto de quase 68% em relação a 2012. Um resultado pra lá de bom, sem dúvida. Produtores e técnicos ouvidos pela Hadar, entretanto, apontam problemas em alguns setores. Além disso, a falta de políticas adequadas impede que o impacto positivo do agronegócio seja sentido nos centros urbanos.

Não resta dúvida de que o bom desempenho no campo rende frutos no comércio das cidades. A questão é que esses benefícios poderiam ser ainda maiores se houvesse políticas que incentivassem, por exemplo, a exportação de produtos de uma determinada região, ou a criação de associações e cooperativas agrícolas que ajudassem os produtores a colocar sua safra ou produto no mercado, tanto nacional quanto internacional.

Com políticas de estímulo à produção, incluindo aqui os pequenos e médios produtores rurais, o Brasil fixaria o homem no campo (desafogando as cidades) e contribuiria para manter a economia aquecida. Afinal, o pequeno e o médio produtor podem não comprar uma colheitadeira de R\$ 1 milhão ou mais, mas podem e com certeza gastam no comércio de suas cidades, comprando roupas, bens de consumo, imóveis, carros. Enfim, eles mantêm o comércio local girando.

Mas tudo isso depende de ações e políticas governamentais. Caso contrário, mesmo com a produção agrícola subindo, a renda continuará concentrada nas mãos de poucos e os alimentos cada vez mais caros e raros na mesa do povo.



01



02



03



04



05



06

01 - Fabio, Mateus, Guilherme e Alexandre, Treino do lutador do UFC Fábio Maldonado, Academia N1 Sport, Tatuí; 02 - Bruno e Gabriela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 03 - Fernanda e Isabel, Capitão XV, Tatuí; 04 - Agda, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 05 - Vitória, Claudio, Carol, Júlia, Guilherme, Giovana, Renata, Laura, Lívia, Beatriz, Oba, Fillipe e Marcelo, Chegada da Inter-cambista Renata, Aeroporto Internacional de Guarulhos, São Paulo; 06 - Bruna, Choupana, Tatuí

## ESPAÇO MarilsaGigo



Fotografias: Sergio Oliveira

DMC

nem  MARA MAC

CYN

 Eduardo Guimarães

enjoy

CORI

CARLOTA COSTA

CHOLET

 Café

Rua Juvenal de Campos - 351 - Tatuí

(15) 3205.2758

atendimento@modagigo.com.br



07



08



09



10



11



12



13

07 - Amanda e Fabiana, Capitão XV, Tatuí; 08 - Karen, Jessica e Graziela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 09 - Eduarda, Alice, Júlia, Camila, Maria Eduarda, Julia, Mateus e Laura, Festa Junina do Colégio Anglo, A.A.XI de Agosto, Tatuí; 10 - Renato e Deise, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravíssimo, Tatuí; 11 - Gustavo, Solange e Isabela, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 12 - Adriano e Fernanda, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 13 - Marcio e Daniela, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

# ESPAÇO MarilsaGigo

Fotografia: Sergio Oliveira



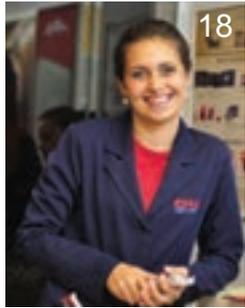
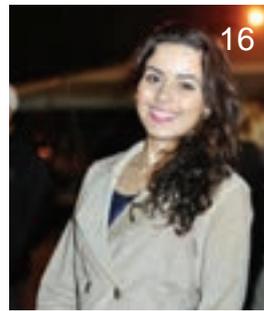
Ethnic

Iorac fabrizo LETAGE Spezzato

AGILITA STROKE SPEZZATO TEMPO 4 MOB PADRONAGEM

[www.modagigo.com.br](http://www.modagigo.com.br)

[www.facebook.com/marilsagigo](http://www.facebook.com/marilsagigo)



14 – Edimara, Ana Luiza, niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 15 – Adnei e Júnior, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 16 - Vitória, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 17 - Guto e Lais, Capitão XV, Tatuí; 18 - Jéssica, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 19 - Patrícia, Mayra, Gabriela, Thabata, Juliana, Ana Luiza, Priscila e Marcella, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 20 - Karina e Lucas, República SteakHouse, Tatuí; 21 - Jessica e Carolina, Sans Café, Tatuí



**Pisos**  
& opções

Design

A Pisos & opções vem trazendo mais  
uma novidade para seus clientes  
**Móveis de Madeira Rústicos**



**PROMOÇÃO**

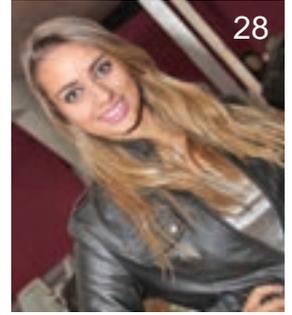
Porcelanato 60x60  
A partir de 19,90 o m<sup>2</sup>\*

\*Promoção válida por tempo indeterminado ou enquanto durar o estoque, de acordo com o regulamento interno

- Piso laminado
- Papel de parede
- Forro de PVC
- Divisórias



Av. Dr. Sales Gomes, 235  
Centro - Tatuí/SP  
Tel: 15 3251.7349  
contato@pisoseopcoes.com.br



22 - Waldir, restaurante Goiano, Boituva; 23 - Jerônimo e Camila, Sans Café, Tatuí; 24 - Bodas de Rubi de Montiel e Regina, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 25 - Bianca e Rodrigo, Capitão XV, Tatuí; 26 - Leandra, Choupana Tatuí; 27 - Bruna e João, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 28 - Isabella, A. A. XI de Agosto, Tatuí

# oBoticário

Sabe o que você faz com um homem seguro? Segure-o

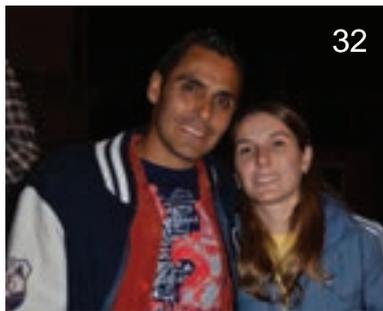
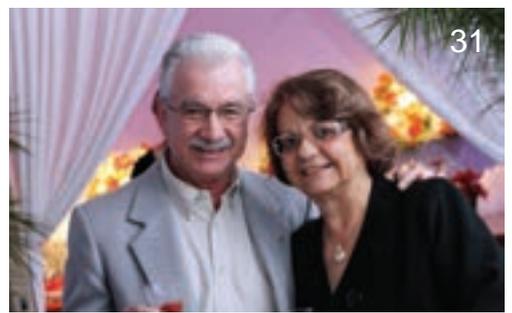
## Malbec Absoluto

Comemore com essa nova fragrância masculina.

15 de Julho - Dia do Homem

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





29 - Ana, Nagib e Carlo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 30 – Marisa e Marry, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 31 - Mauro e Marlene, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 32 – Marco e Laís, Festa Junina do Colégio Objetivo de Tatuí; 33 - Fabiano, Taisa, Beto, Giulia e Daniela, Arraia da Escola Ternura, Tatuí; 34 - Daniela e Fábio, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 35 – Ditinho, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

Consulte regularmente o seu oftalmologista. Prescrição em 10 vezes sem juros no cartão. Crédito sujeito a análise.

## As Óticas Dez têm uma novidade para você. Óculos receituários by Marc Jacobs.

Agora, além de você poder ver melhor e com mais nitidez, você pode escolher entre diferentes tipos de hastes e armações, em várias cores. Venha conhecer essa novidade nas Óticas Dez e veja tudo com mais estilo.

**10x sem juros**

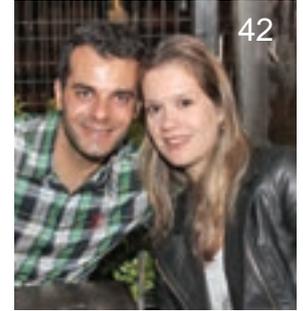
[www.oticasdez.com.br](http://www.oticasdez.com.br)  
[facebook.com/oticasdez](https://facebook.com/oticasdez)  
[instagram.com/oticasdez](https://instagram.com/oticasdez)

Todas as lentes com proteção UV

Boituva - Cerquilha - Tatuí - Tietê

**MARC JACOBS**

**ÓTICAS Dez**  
 Você com estilo nota dez!



36 - Giovana, Nicole e Raissa, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 37 - Marcella, Théo e Felipe, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 38 - Renata e Wagner, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 39 - Maria Eduarda, David e Ana Paula, Capitão XV, Tatuí; 40 - Mário, Pedro, Gustavo e Renata, República Steak House, Tatuí; 41 - Wilson e Angelita, Restaurante Goiano, Boituva; 42 - Rodrigo e Cintia, Sans Café, Tatuí

# Genial <sup>H3A</sup> Modas



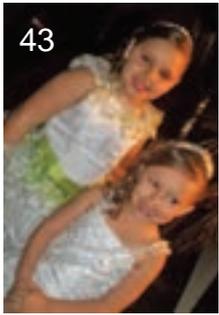
Loja 1 - Rua Maneco Pereira, 07 - Centro - Tatuí / Tel.: (15) 3259-2778

Loja 2 - Largo do Mercado, 17 - Centro - Tatuí / Tel.: (15) 3205-2988

 [www.facebook.com/genialmodas](http://www.facebook.com/genialmodas)

Dmc

\*Ofertas válidas enquanto durar o estoque



43



44



45



46



47



48



49



50

43 - Ana Laura e Talita, Casamento Bruna e Douglas, Salão de Festas Vera Augustinis, Tatuí; 44 - Júnior e Jadson, Sans Café, Tatuí; 45 - Dora e Luís Fernando, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas; 46 - Marcela e Lika, Choupana Tatuí; 47 - Fábio e Laranjeira, Capitão XV, Tatuí; 48 - Lucas e Ana Laura, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 49 - Pâmela e Gabriela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 50 - Isabelle e Mariah, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí

**LIG CHOPP** **CHOPP GERMÂNIA**

**ADEGA LIG CHOPP TATUÍ**  
DISTRIBUIDORA CHOPP GERMÂNIA

BARRIL DE GUARANÁ  
CHOPP DE VINHO  
PARA O SEU INVERNO

15 3305-5275 / 15 3259-1024 / 15 9796-6325  
Rua Brigadeiro Jordão, 87, Centro, Tatuí-SP

[www.flickr.com/photos/deividdesenhos](http://www.flickr.com/photos/deividdesenhos)

**DEIVID LEITE**  
DESENHISTA

**CARICATURAS**

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



51



52



53



54



55



56

51 – Roberto, Lise, Telma e Paulo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 52 - Leticia, Fernandinho, Laura, Vitória, Mariah e Carol, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 53 - Vilma, Sandra, Cildete e Carlos Alberto, Capitão XV, Tatuí; 54 - Paulinho e Giovana, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 55 - Douglas, Bruno, Nando e Luis Paulo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 56 - Carlinhos, Miguel e Magoo, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

## A D'pil traz para o Brasil o melhor do tratamento facial.



A D'pil acaba de trazer da Europa para o Brasil as melhores técnicas de tratamentos faciais, que, aliadas à fototerapia e fotorrejuvenescimento, têm resultados surpreendentes tanto para homens quanto para mulheres. Os Tratamentos Faciais D'pil cuidam de seu rosto por inteiro, atuando em

suas diferentes áreas de forma eficaz. Na D'pil, você conta com diversos procedimentos para ficar com a pele perfeita:

- Limpeza de pele;
- Vacuoterapia facial;
- Peelings de cristal e diamante;
- Máscaras faciais

Conheça mais sobre cada procedimento e como deixar a sua pele linda e macia como um péssigo, acessando [www.dpilbrasil.com.br](http://www.dpilbrasil.com.br).



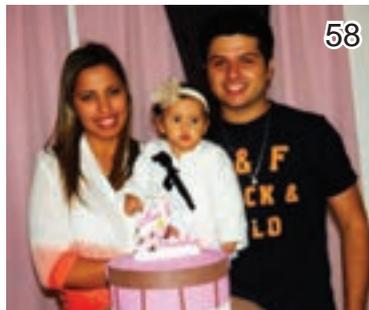
Praça Martinho Guedes, 121, Tatuí-SP  
[www.dpilbrasil.com.br](http://www.dpilbrasil.com.br)  
 15 3305-4224

Siga-nos:   





57



58



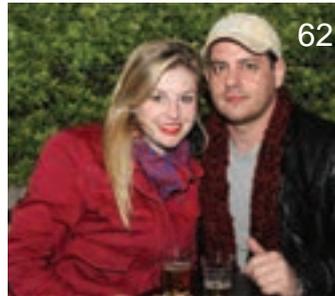
59



60



61



62



63



64

57 - Lucimara e Luiza, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 58 - Juliana, Ana Luiza e Lucas, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 59 - Fernanda, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 60 - Scalise e Manu, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 61 - Maritano e Pauline, República Steak House, Tatuí; 62 - Pâmela e Tiago, Sans Café, Tatuí; 63 - Casamento Douglas e Bruna, Salão de Festas Vera Augustine, Tatuí; 64 - Fabiana e Sonia, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí

[www.palmatectatui.com.br](http://www.palmatectatui.com.br)



**PALMA-TEC**  
AR CONDICIONADO E REFRIGERAÇÃO



AUTORIZADOS



Divic

AUTORIZADA



Electrolux



Rua São Bento, 771  
Fone: (15) 3251-4918 / 3251-9822



**Pedras Prudente**

Tudo em pedras decorativas!

[www.pedrasprudente.com.br](http://www.pedrasprudente.com.br)



Aceitamos:



Divic

Solicite seu orçamento!

**(15) 3251-1487**

[vendas@pedrasprudente.com.br](mailto:vendas@pedrasprudente.com.br)

[facebook.com/pedrasprudente](https://facebook.com/pedrasprudente)

Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatuí/SP



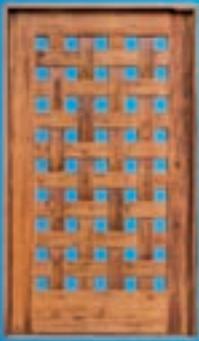
65 - Gabriele e Beatriz, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 66 - Rafael e Junior, Choupana, Tatuí; 67 - Mayara e Isaque, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 68 - Junior e Luiza, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 69 - Livia, Enzo e Giovanna, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 70 - Marcelo e Rebeca, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 71 - Regiane e Lucilene, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí



**A melhor opção para suas compras!**













Taco      Assoalho



**Aguarde em breve no espaço gourmet junto a RGM!**

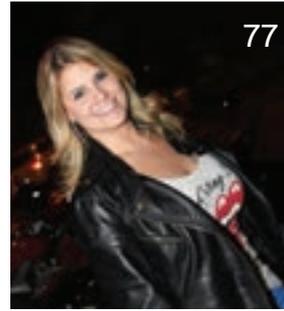









Rua Júlia de Melo, 451 - Parque Industrial - Tatuí  
 Tel: (15) 3251-1410 | [www.rgmmadeiras.com.br](http://www.rgmmadeiras.com.br)



72 - Marilucia e Barusso, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 73 - Bárbara, Diego, Léo e Camila, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 74 - Roberto e Mari, República Steak House, Tatuí; 75 - Fernanda, Ana Luiza e Daniel, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 76 - Marcelo e Jéssica, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 77 - Kell, Sans Café, Tatuí; 78 - Natalia e Mazola, Armazém Santa Luiza, Tatuí

**per tutti**  
MODULADOS

**PROMOÇÃO TROCA DE MOSTRUÁRIO  
50% DE DESCONTO  
DORMITÓRIO, COZINHA E BANHEIRO**

*Entrada a partir de Setembro de 2013\*  
Projetos sem compromissos*

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

**PARAÍSO**  
VIDRACARIA

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

(15) 3251 - 7764 (15) 3251 - 7762  
Rua Maneco Pereira 503 - Tatuí vidracaria.paraiso@ig.com.br



79



80



81



82



83



84



85

79 - Ricardo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 80 - Fernanda, Aparecida, Maria Rita e Alexandre, Bodas de Rubi Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 81 - Suh, Rodrigo, Leonardo e Ariel, Choupana, Tatuí; 82 - Roberta e Danilo, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 83 - Viviane e André, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 84 - Patrícia e Fernando, Festa Junina do Colégio Anglo, A.A. XI de Agosto, Tatuí; 85 - Claudio e Fernanda, Pizzaria Hermelinos, Tatuí

Rua XV de Novembro, esquina com a Capitão Lisboa ao lado do Bradesco.  
 Promoção por tempo determinado, do dia 20/09/2013 ao dia 30/09/2013. Vale compras para produtos que constam em nossos estoques. Vale compras no valor de R\$ 50,00 mensais, não sendo acumulativas, até janeiro de 2014. Não poderá o ganhador, resgatar o valor do prêmio em forma de dinheiro, nem em sua totalidade ou parcialmente, apenas em produtos. O sorteio será realizado no dia 05/10/2013 às 15h, na loja da Zillef.

**SUPER promoção Zillef**

**NAS COMPRAS acima de R\$ 80,00 você concorre à 06 meses de COMPRAS GRATIS\***

- Calças boy à partir de **R\$ 10,00**
- Blusas de malha à partir de **R\$ 19,90**
- Cachecóis por apenas **R\$ 19,90**

Calças Jeans a partir de **R\$ 39,90** de 36 ao 54 Masculinas e Femininas

- Blusa de 18 por apenas **R\$ 34,90**
- Blusa de 18 à partir de **R\$ 34,90**
- Calças femininas à partir de **R\$ 39,90**

- Calças por apenas **R\$ 44,90**
- Blusa de frio por apenas **R\$ 49,90**
- Calças esportivas à partir de **R\$ 49,90**
- Calças de 18 à partir de **R\$ 49,90**

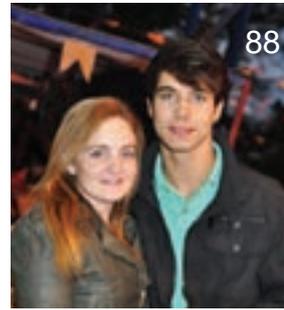
**Zillef JEANS**



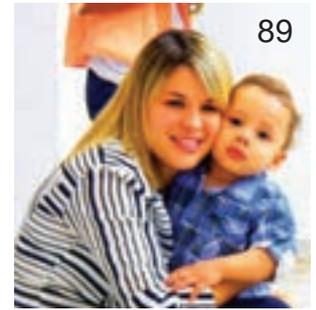
86



87



88



89



90



91



92

86 - Viviane, Elizabete e Luíza, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravíssimo, Tatuí; 87 - Renato e Luciana, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 88 - Jenna e Gustavo, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 89 - Lisandra e Miguel, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festa, Tatuí; 90 - Andréia, Gabriel e Gil, Pizzaria Hermelinos, Tatuí; 91 - Virgínia e Guilherme, República Steak House, Tatuí; 92 - Zaira, Lara e Paula, Sans Café, Tatuí.

DEIXE ESSE TIPO DE SERVIÇO PARA QUEM ENTENDE!

A PRAQUEMARIDO® oferece serviços de manutenção, reparos e reformas prediais para a sua casa ou empresa.



pintura hidráulica elétrica instalações jardinagem vazamentos reformas

COMPETÊNCIA, PONTUALIDADE, EMISSÃO DE NF E GARANTIA. E, claro, um atendimento para você se sentir literalmente em casa.

Franquia Tatuí/SP  
Rua Onze de Agosto | 957 | Centro

(15) 3251-8578 | 3259-7648



PRODUTOS PARA PISCINAS . AQUECIMENTO SOLAR  
BOMBAS HIDRÁULICAS . FILTROS . SAUNAS



Divic



Rua Isabel Telles, 50, Travessa da Fiat Aplauso  
qualitypool@hotmail.com.br

15 3305-4900

# Pão de Mel da LU

Você é uma daquelas pessoas que não resistem a um doce? Que tal provar esse delicioso pão de mel que a nossa querida leitora de São Bernardo do Campo nos enviou? Uma receita perfeita para quem é fã de doces e também deseja faturar uma renda extra, de repente, poderá ser o começo do seu negócio, anote aí, caro leitor!

## Ingredientes:

- 1 kg de chocolate hidrogenado para banhar
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de água
- 2 copos de leite fervido
- 2 xícaras de açúcar
- 1 copo de mel
- 2 colheres de chocolate em pó
- 2 canelas em pau
- 1 colher de sopa de erva doce
- 1 colher de sopa de cravo
- 1 colher de bicarbonato

## Modo de fazer:

Faça um chá com a água, a canela, o açúcar, o cravo, a erva doce e deixe esfriar. Bata numa batedeira, por 5 minutos, a farinha, o chocolate, o mel, o leite quente com o bicarbonato e o chá. Asse em uma assadeira retangular. Após assado, deixe esfriar. Corte ao meio, recheie a gosto, derreta o chocolate em banho-maria, banhe os pães e guarde em saquinhos de celofane. Não é necessário deixar na geladeira e dura até 15 dias. Rendimento 15 pães de mel!



83



Quer ver a sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então faça como a Luciane Rigo, envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!

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

Maneco Pereira, 166 | 400 | Tatui | 3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatui | 3251-4016

**Marcelo Restaurante**

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

www.tapemag.com.br



# TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

*Porque todo profissional depende de qualidade e segurança*



Mangueiras



Ligação reparadora



Adaptador



Suporte para mangueiras



Mangueiras hidráulicas em geral



Cortador de grama

**TRAPP**

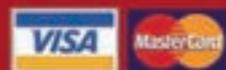


Ferramentas



EPI

Divic



**TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas

Rua 11 de Agosto, 1041 - Tatuf  
15.3259-2800 / Nextel 96\*60761











Adoreei a edição de junho! Poxa vida... Sempre com novidades! AMO esta revista!! Parabéns!!

Ana Beatriz Nunes Ribeiro

Gostei muito. Tudo mais que perfeito! Que DEUS os abençoe sempre!!!

Roseli Alvez

Olá, Maria Eliza, diferente essa sua ideia de criar um bate bola entre artistas, obrigada.

Regina Carmona

Oi, Bernadete, a matéria sobre o agronegócio ficou muito boa, parabéns!

Marcos

Parabéns pela edição de junho, equipe Hadar! Ela está ótima. Vocês, como sempre, arrasam!

Eduardo Lima

Olá, Bernadete, a sua revista é muito boa. Li todinha através do site, aliás, ele também é muito dinâmico, gostei muito da revista e dele! Parabéns para você e sua equipe.

Eugênia Roger

Gente, a revista Hadar está o máximo e o artigo do Magaldi é tudo o que eu penso e seria bom se todos pensassem igual. Vou guardar para o resto da minha vida!

Eduarda Fantoni

A revista Hadar é, sem sombra de dúvidas, a melhor revista da região! Parabéns para você e sua equipe, Bernadete!

Júnior

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2013

Julho

- |   |  |
|---|--|
| 01 - Dia da Vacina BCG/Dia da Cidadania   | 16 - Dia Nacional do Comerciante/Dia de Nossa Senhora do Carmo   |
| 02 - Dia Nacional dos Hospitais/Dia do Bombeiro Brasileiro  | 17 - Dia de Proteção às Florestas/Dia do Submarinista  |
| 03 - Dia de São Tomé/Dia dos Incrédulos/Dia do Juiz de Paz  | 18 - Dia Nacional do Trovador  |
| 04 - Dia de Santa Isabel de Portugal  | 19 - Dia da Caridade/Dia do Futebol/Dia dos Povos Oprimidos/<br>Dia da Junta Comercial                 |
| 05 - Dia Mundial do Meio Ambiente   | 20 - Dia Internacional do Amigo  |
| 06 - Dia de Santa Maria Goretti   | 21 - Dia de São Lourenço de Brindisi   |
| 07 - Dia de São Panteno de Alexandria/Dia Municipal do Taxista<br>(Estado de São Paulo)                   | 22 - Dia de Santa Maria Madalena   |
| 08 - Dia do Padeiro/Dia Mundial da Alergia  | 23 - Dia do Guarda Rodoviário/Dia de Santa Brígida   |
| 09 - Dia da Juventude/Dia Internacional pelo Desarmamento/ Dia da<br>Revolução Constitucionalista de 1932 | 24 - Dia do Calouro/Dia de Santa Cristina/Dia Nacional do Suinocultor                                  |
| 10 - Dia Mundial da Lei/Dia da Pizza/Dia da Saúde Ocular  | 25 - Dia Nacional da Agricultura/Dia dos Viajantes/Dia Internacional da Mulher<br>Negra/ Dia do Colono |
| 11 - Dia Mundial da População/Dia de São Bento  | 26 - Dia dos Avós/Dia de São Joaquim   |
| 12 - Dia do Engenheiro Florestal  | 27 - Dia do Motociclista   |
| 13 - Dia do Engenheiro Sanitarista/Dia Mundial do Rock  | 28 - Dia do Agricultor/Dia Mundial de Luta contra as Hepatites Virais                                  |
| 14 - Dia Mundial da Liberdade/Dia Mundial dos Hospitais/Dia<br>Nacional dos Povos Americanos              | 29 - Dia de Santa Marta  |
| 15 - Dia Nacional dos Clubes/Dia Internacional do Homem   | 30 - Dia de São Pedro Crisólogo  |
|   | 31 - Dia de Santo Inácio de Loyola   |

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

## Carta ao leitor

Julho! Lá se vai mais um semestre... É época de frio, e ele faz com que as pessoas se aproximem mais. Aproveite esse período para se aquecer com o calor humano, para estar junto das pessoas que lhe fazem bem, abrace-as, não tenha medo de dizer: eu te amo, gosto muito de você.

Também é época de férias, de curtir, de viajar, pegue seu filho, filha, marido, mulher, pai, mãe, seja quem for... Vá passear, curtir a vida, aproveite para extravasar! Mudar de ares e de rotina faz bem e é necessário, aproveite também para ficar antenado no que vem por aí no próximo semestre, que venha com muita alegria, saúde, paz e que você faça muita reflexão, pense no que foi e no que poderá ser diferente. Ainda dá tempo de mudar em 2013. Vale a pena refletir!

Pensando em férias, este mês a Revista Hadar preparou uma matéria muito bacana, principalmente se você está se preparando para viajar e ainda não se decidiu, vai poder saber um pouco mais sobre as Cataratas do Iguaçu, como fazer compras nesse lindo lugar, não deixe de ler na seção andanças!

Agora, se você gosta mesmo de curtir um ambiente familiar, assistir a um bom filme ou ler um bom livro, fique atento às dicas que trouxemos para você. Afinal, curtir a casa é bom demais, principalmente se estiver na companhia de familiares ou amigos. E por falar em amigo, dia 20 de julho é Dia do Amigo, não podemos nos esquecer de que a amizade verdadeira deixa rastros na vida da gente e, para prestigiar a amizade, este mês a revista Hadar preparou o "Mural do Amigo", confira na seção celebração!

Já na seção cultura, você verá como há diversos tipos de conhecimento no mundo e, muitas vezes, as pessoas não se dão conta disto, pensam que é só aquilo que elas enxergam. Existe, hoje, um termo específico para designar a sabedoria da vida, Mestre Griô, não deixe de ler!

Como matéria principal, você poderá saber um pouco mais sobre um dos maiores eventos da comunidade católica que acontece agora em julho, como vai ser e o que vai acontecer na Jornada Mundial da Juventude, uma matéria especial que a revista trouxe para dar mais informação a você, caro leitor!

E tem mais! Para quem curte música eletrônica, trouxemos uma matéria sobre o fenômeno musical que se tornou uma forma de expressão e que atinge todas as idades, saiba mais na seção música teen.

É isso aí, caro leitor, cada página foi escrita com muito amor, carinho, dedicação e profissionalismo, especialmente para você que faz toda a diferença. Esperamos contar sempre com a sua companhia para, assim, estabelecer um vínculo de amizade cada vez mais forte.

Para saber mais notícias da nossa região e dar suas sugestões, acesse nosso site: [www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br) e curta nossa página no facebook, interaja conosco! Boa leitura!



## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte  
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação  
Vanessa Cancian, Vanessa Cagliari, Maria Eliza da Silva Rosa e Marcos A. Vieira de Moraes  
MTB 026705  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

Atendimento  
Juliana Souza  
[falecom@revistahadar.com.br](mailto:falecom@revistahadar.com.br)

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
[diagramacao@revistahadar.com.br](mailto:diagramacao@revistahadar.com.br)  
Daniel Ramos  
[arte@revistahadar.com.br](mailto:arte@revistahadar.com.br)

Site  
Danilo Cassemiro de Campos  
[www.revistahadar.com.br](http://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](mailto:comercial@revistahadar.com.br)  
[contato@elmeccomunicacoes.com.br](mailto: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](mailto:revistahadar@gmail.com)

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

Agradecimentos  
Alexandre Arthur e todas as fontes entrevistadas

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

Tiragem  
8.000 exemplares

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

APLICAR SELO UFC

**já foi**

No dia 7 de junho, aconteceu o lançamento do novo site da Prefeitura de Tatuí, o evento ocorreu no Teatro do Centro Cultural e contou com a presença das autoridades e da imprensa local.

Aconteceu, no último dia 22 de junho, na cidade de Boituva, a Marcha Para Jesus, que reuniu 2.500 pessoas. No Centro de Eventos, aconteceram apresentações das Bandas Celebrai, Tempo de Proclamar, Nova Aliança, Pentecostes (Tatuí), o cantor e deputado Federal Marcelo Aguiar e o cantor pregador Luo, acompanhado da Banda Apocalipse 16.

Foi realizado, no dia 22 de junho, na sede do Rotary Club de Tatuí, o Festival de Posse da Nova Diretoria gestão 2013-2014, do Rotaracty Club, cujo lema Rotatório foi: "Viver Rotary, Transformar Vidas".

Aconteceu, no dia 24 de junho, a Etapa Municipal do Mapa Cultural Paulista, um dos mais importantes certames culturais realizados no Estado de São Paulo. As apresentações aconteceram até o dia 26 de junho, no Anfiteatro do Campus IFSP Boituva.

No dia 27 de junho, aconteceu a Fase Municipal da Conferência Nacional de Educação. O evento ocorreu na cidade de Tatuí, no Nebam (Núcleo de Educação Básica) "Ayrton Senna da Silva", com o objetivo de escolher os delegados que representarão o município nos debates estadual e nacional.

Aconteceu, na cidade de Tietê, a reinauguração da "Audioteca Municipal Itamar Assumpção". O evento foi realizado na sexta-feira, 28 de junho, e contou com apresentações de "Jangadeiro e amigos da Viola Caipira" e "Chico Amado e Xodó".

**Churrascaria Boi Dourado**

RESERVAS PARA FESTAS  
COM CAPACIDADE PARA 400 PESSOAS  
Confira nossos pacotes!

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

da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios e itens em geral que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

O Fundo Social de Solidariedade de Itapetininga abre inscrição para cursos gratuitos, localizado na Rua Gaspar Ricardo, s/n, Centro, na antiga Estação Ferroviária.

Horário de Funcionamento: de 2ª a 6ª feira, das 8h às 18h. Informações: (15) 3271-1801 ou 3271-1517

Acontecem, em Tatuí, no dia 5 de julho, as inscrições para a 11ª edição do Prêmio Literário Paulo Setúbal. Serão premiados contos, crônicas e poesias com o objetivo de dar oportunidade de expressão e manifestação aos escritores, visando à divulgação de trabalhos inéditos. Informações: (15) 3251-4969.

De 1º a 13 de julho, a cidade de Votorantim sediará os 57º Jogos Regionais da 8ª Região Esportiva do Estado de São Paulo, da qual Cerquilha pertence. Atletas cerquilhenses disputarão 14 modalidades esportivas: atletismo, bocha, capoeira, damas, futebol, futsal, handebol, judô, karatê, malha, tênis, tênis de mesa, voleibol e xadrez. Informações: (15) 3384-9111.

Acontece, no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí, no mês de julho: dia 05, às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, Projeto "Serenatas e Serestas"; dia 07, às 20h30, Comédia "Irmã Selma e o seu Terço Insano"; dia 12, às 20h30, São Paulo Cia. de Dança & Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 13, às 20h30, São Paulo Cia. de Dança & Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 14, às 20h30, Comédia "O Fantasma da Minha Sogra"; dia 19, às 19h00, ETEC "Salles Gomes": Formatura 3º e 4º Módulos do Ensino Técnico; dia 20, às 20h30, Evento da Igreja Presbiteriana de Tatuí; do dia 21 a

26, Paine Instrumental; dia 27, às 19h e 21h, Comédia "Rir é o Melhor Remédio" com Eros Prado (o Inconveniente do Pânico na Band). Informações: (15) 3205-8444 ou [www.conservatorioidetatuí.com.br](http://www.conservatorioidetatuí.com.br).

**vai ter**

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.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais

Acontece, no Teatro Municipal de Cerquilha, no mês de julho: dia 09, às 20:00h, Lançamento da programação Música Teatro, Dança e Literatura; dia 12, Sexta do Rock das 19:00 às 23:00h; dia 13, Dia Mundial do Rock das 16:00 às 23:00h; Dia 14, Beatles 4Ever, às 21:00h; Dia 20, Pagode e Rap, das 20:00 às 23:00h; Dia 21 Teatro Infantil "Tricotando História, às 15:00h; Dia 21, Som Brasil, às 20:00h; Dia 26, Quarta Noite Gospel, às 20:00h; Dia 27 e 28, Endança às 20:00. Informações: (15) 3384-5027.

Em São Paulo, no período de 09 a 12 de julho, no pavilhão de exposições do Anhembi – São Paulo, acontece a 45ª FRANCAL (Feira Internacional da Moda em Calçados e Acessórios) um dos mais tradicionais e importantes eventos de negócios da indústria de calçados e acessórios no País. Informações: (11) 2226-3100, Site: [www.feirafrancal.com.br](http://www.feirafrancal.com.br) Twitter: @feirafrancal, Facebook: feirafrancal



**Clínica Koza**



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

DrwC



**Cirurgião Dentista  
& Técnico em  
Prótese Dentária**

**Tratamentos:**

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



[www.clinicakoza.com.br](http://www.clinicakoza.com.br)

**Tatui - 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**

# É hora de fazer *caridade!*

*Conheça como atuam os grupos Arco-Íris e DeMolay em Tatuí*

**A**judar ao próximo. Esta é a missão em comum do Capítulo DeMolay Cavaleiros da Luz e Assembleia Raios de Luz, ambos fundados em Tatuí e apoiados pela Loja Maçônica Acácia.

Apesar da pouca idade de seus membros (todos têm entre 12 anos completos e 21 incompletos), os feitos que as duas organizações já realizaram em sua cidade sede são dignos de honrarias.

Os propósitos da Ordem DeMolay são muitos: sociais e de caráter construtivo. “O grande objetivo de nossa Ordem é ensinar e praticar as virtudes que nos levam a uma vida pura, reta, patriótica e reverente, como a melhor preparação para a maioria da qual nos aproximamos. Nós procuramos, sinceramente, ser melhores filhos, melhores irmãos e melhores amigos, para que, ao chegarmos aos anos da maioridade, possamos ser melhores homens”, explica Bruno Seri.

No ano de 2019, a Ordem DeMolay fará seu centenário, conta com 4 milhões de membros em 19 países, sendo que, no Brasil, há aproximadamente 200 mil membros ativos e em Tatuí, o capítulo Cavaleiros da Luz de Tatuí foi fundado no dia 12 de setembro de 2003 e conta com cerca de 40 ativos.

Fundada em 23 de abril de 2005, a Assembleia Raios de Luz é uma organização paramaçônica, que embora havendo sempre a presença de uma adulta conselheira que orienta, todas as reuniões são conduzidas pelas meninas, presidida por uma jovem que ocupa o cargo de Ilustre Preceptora, com preparação para planejar um programa que seja benéfico a todos os membros e, executando esses planos, será uma diretora e líder de pessoas. Além disso, aprenderá a maneira apropriada de conduzir uma reunião de negócios.

Vale lembrar que a Ordem do Arco-Íris é internacional, tendo assembleias em países como os Estados Unidos da América, Bolívia, Austrália, Paraguai, Canadá, Filipinas, entre outros. Em Tatuí, a Assembleia Raios de Luz conta com 25 meninas ativas, que ajudam à Comunidade, promovendo eventos beneficentes, visitando instituições de caridades e conscientizando a população.

Projetos filantrópicos, rodízio de pizza, campanhas de arrecadação de donativos, são algumas das iniciativas que os grupos realizam anualmente, sendo que parte do lucro é doado a uma instituição que necessite de ajuda. “No último ano o lucro foi destinado à Santa Casa de Misericórdia de Tatuí e em novembro de 2008, foi realizada uma grande campanha de arrecadação de donativos para as vítimas da enchente em Santa Catarina, onde o Capítulo e Assembleia participaram ativamente na Praça da Matriz e foram arrecadados mais de 70 toneladas de alimentos, mais de 20 mil peças de roupas e 5 mil reais em dinheiro. Foi a maior doação per capita do Brasil”, afirma o integrante e Mestre Conselheiro da Ordem DeMolay, Bruno Simões Seri.

E por falar em doação, quem dedica parte de seu tempo a isso são as meninas do Arco-Íris, que procuram sempre ajudar instituições como o Cosc, Lar São Vicente de Paulo, Lar Donato Flores, Casa do Bom Velhinho, Litac, Hospital do Câncer de Jaú, Santa Casa de Misericórdia e campanha do agasalho do Fundo Social de Solidariedade de Tatuí (FUSSTAT).

“Somos ativas em nossa comunidade, fazendo filantropia e também estudos de filosofia e sociologia nas nossas reuniões. A Assembleia Raios de Luz tem o intuito de formar jovens líderes e de aprimorar caráter, com alguns preceitos como o amor ao lar, à família e a Deus, a crença na existência de próximo, respeito para com a natureza, crença na imortalidade da alma, fidelidade e dignidade de caráter, patriotismo e amor pelo país, liderança efetiva, serviço em prol da humanidade e da comunidade”, descreve a Ilustre Preceptora Amanda Simões de Abreu.

Para Amanda Simões de Abreu, muito mais importante que ajudar financeiramente ou através de donativos, é notar a gratidão que as pessoas transmitem e que, segundo ela, é algo inexplicável. “O sorriso é gratificante, não precisamos de outra coisa para que continuemos com a ajuda. Procuramos oferecer, principalmente, apoio afetivo, priorizando o contato pessoal, pois o material acaba, mas o sentimento fica”, finaliza.



## Ordem DeMolay

*Nobres ideais hoje, grandes homens amanhã.*

# Estresse Animal!

*Como lidar com as mudanças comportamentais do seu cão*

Assim como os seres humanos, os animais também podem sofrer com o estresse, principalmente se viverem em ambientes fechados e sem a presença de alguém para dar atenção ou brincar com eles.

Entre as consequências que um animal sofre quando habita em lugares assim, estão o estresse e a agressividade, além de poder apresentar sinais físicos e comportamentais, como coceira, respiração ofegante, mau hálito, tremedeira, perda de apetite, uivos, choro excessivo, destruir objetos pela casa, enfim, uma série de mudanças.

De acordo com o médico veterinário Fábio Vaz de Campos (CRMV-SP 28155), ambientes pequenos, falta de atividades físicas, maus tratos, muitos animais em um espaço restrito, o que causará a disputa por território, podem acarretar o estresse nos cães. “No caso de animais que ficam sozinhos, há a famosa gravidez psicológica, que atinge frequentemente as cadelas que ficam sozi-

nhas ou passeiam pouco ou que, às vezes, são sedentárias, e isso ocorre cerca de dois meses (tempo de uma gestação) após o cio”.

Segundo o profissional em medicina veterinária, devemos pensar que os animais têm “energias” como pessoas, principalmente filhotes, como as crianças, e que se não gastarmos diariamente toda essa carga, os animais podem manifestar todos aqueles sintomas citados acima.

É o caso do pequeno Yuki, um filhote da raça Schnauzer miniatura, que vive em um apartamento, passa a maior parte do tempo ocioso e para “reivindicar”, resolveu comer tudo o que via pela frente, desde o sofá, até os cabos de TV.

A solução do dono, Leandro Vieira, foi optar pelos serviços de um Dog Walker (passeador de cães), que semanalmente passeia

com seu cão. “Esta opção melhorou muito o comportamento do Yuki, que praticamente destruía tudo o que via pela frente e que agora se exercita e, automaticamente, perdeu as energias que usava para bagunçar, está bem mais calmo e obediente”.

O veterinário Fábio Vaz de Campos indica que sejam feitos passeios, caminhadas, uso de brinquedos e quando possível, deixá-los num ambiente aberto sem as coleiras ou guias, além de praticar atividades físicas, considerando sempre a raça do animal, uma vez que cada raça pode possuir uma peculiaridade para certos tipos de exercícios. Um exemplo: “nunca levar um Buldogue ou um Pug, por exemplo, para acompanhar você numa corrida devido à dificuldade respiratória, ou brincar com bolinhas com um Dachshund devido à predisposição aos problemas de coluna”, orienta Fábio.

Também é aconselhável, antes de adquirir um animal, considerar o tamanho do ambiente e o porte do animal, para que não haja problemas futuros, tanto para o animal, como para o dono.



## Clínica Veterinária GROPO



Emxc

Clínica Médica e Cirurgia

Raio-X - Ultrassom - Eletro e Ecocardiograma  
Oncologia - Acupuntura - Fisioterapia - Oftamologia

Av. Dr. Salles Gomes, 176 - Centro - Tatuí  
Tel: 15 3251-2109 Cel: 15 9701-0955

## SETAL

PORTÕES AUTOMÁTICOS

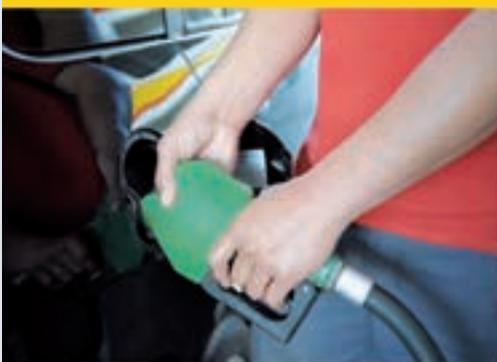
Av. Salles Gomes, 156 - Tatuí  
Fone 15. 3305-7000 / 3251-4519  
ID: 649\*1788

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

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



# É a **Comendador**



*Pão de queijo, pão de queijo recheado doce ou salgado, paninis, sanduíches, beirutes, folhados doces e salgados. Tudo isso na Casa do Pão de Queijo.*

*Bebidas importadas geladíssimas, alemãs, francesas, espanholas e artesanais nacionais.*

*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. Temura  
Fone: 15. 3251-2813  
Ducha para Autos

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

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



Comendador



Casa do Pão de Queijo



# Dia do Bombeiro

*Profissionalismo com muita dedicação*

O suor no treinamento poupa o sangue no combate”. Apesar de não ser de sua autoria, essa afirmação funciona como base para a vida e profissão do Cabo P.M. Daniel Fernandes, que há 9 anos, atua como bombeiro.

Atuante há 16 anos na corporação, sendo 7 deles dedicados ao policiamento, Fernandes optou por esta profissão após ter entrado para a Polícia Militar e, desde então, nunca mais deixou de se especializar e se dedicar.

Ele conta com mais de 5 cursos profissionalizantes, feitos ao longo dos anos, entre eles, Resgate em Emergências Médicas, Mergulho Autônomo, Salvamento Terrestre, Salvamento em Altura, Salvamento Aquático, Busca e Resgate em estruturas vegetais e Salvamento Veicular, sendo que cada um deles tem duração de 45 dias e são ministrados em Franco da Rocha, na Escola Superior de São Paulo.

Atualmente, Fernandes trabalha no Corpo de Bombeiros de Tatuí, mas já trabalhou no Posto do Cerrado e Santa Rosália, em Sorocaba, mas foi na Cidade Ternura que ele presenciou o resgate mais marcante de sua profissão. “Foi em 2009, no resgate de uma criança de dois anos, que caiu num poço desativado. Quando chegamos ao local, o buraco tinha aproximadamente 2 metros e junto com um colega, conseguimos retirá-lo com

vida, entregamos para a mãe e esse fato me marcou muito, pois envolveu uma criança, o que geralmente sempre me marca”, relembra.

Em média, a unidade de resgate de Tatuí recebe 10 ocorrências diárias e, em salvamento, há aproximadamente 6 chamadas, atendendo também as cidades de Capela do Alto, Cesário Lange e Quadra. Entre os socorros prestados, estão os acidentes automobilísticos e industriais, incêndios em residência, fogo em mato e captura de animais em situação de risco.

Além dos serviços prestados para a comunidade, o Corpo de Bombeiros de Tatuí também oferece cursos, como o “Bombeiro Mirim”, para crianças de 9 a 12 anos, que passam 15 dias conhecendo as atividades dentro do quartel, com aulas de cidadania, meio aquático e primeiros socorros. Também há o “Bombeiros Especiais”, para os alunos da Apae, que aprendem como agir em caso de acidentes domésticos e aquáticos, cuidados com produtos de limpeza e o “Bombeiro da Melhor Idade”, que envolve a terceira idade, visando auxiliar em casos de queda dentro da residência, acidentes com móveis e acessórios perigosos e uso de barras de apoio.

É por essa dedicação de profissionais como o Daniel Fernandes e muitos outros que, no dia 2 de julho, comemora-se o Dia do Bombeiro, em homenagem àqueles que

dedicam a própria vida em favor do próximo, sem pensar nos perigos, nem nos riscos que a profissão carrega.

“Nossa profissão é uma vocação, somos instrumentos de Deus para ajudar e, às vezes, somos a última opção daquela pessoa. Por isso, procuramos nos especializar, para que possamos atender uma vítima da melhor forma possível”, afirma Fernandes.

Para ele, não conseguir ajudar uma vítima para que ela sobreviva, é um ponto negativo na profissão. “Quando há vítimas que vão a óbito em nossas mãos, eu procuro visitar a maternidade, olhar os bebês que acabaram de nascer, para que eu possa amenizar essa dor e novamente entender o ciclo da vida, que é quando alguém precisa morrer, para que outros nasçam”.

Segundo Daniel, ser bombeiro não é uma profissão, mas sim uma vocação. “Gosto muito do que faço e trabalho com muito carinho e amor. Sempre que há um atendimento, procuro prestar socorro como se fosse alguém da minha família, pois quero que receba o melhor tratamento. Ser bombeiro é minha vida, meu sonho, meu objetivo”, finaliza.

Nós, da Hadar, desejamos que os bombeiros continuem se dedicando e salvando tantas vidas, em um trabalho tão bonito, como sempre fazem.



# Acesso livre

*Conheça mais sobre o software livre e o mundo de liberdade nessa iniciativa.*

O acesso ao conhecimento, com o passar dos anos e o avanço tecnológico, foi se tornando algo que se pode fazer sem sair de casa. Acessar bases de dados, bibliotecas virtuais e diversos outros portais que oferecem uma gama infinita de assuntos é algo que se tornou comum na vida das pessoas do século XXI.

Nesse contexto, e em meio à competição de empresas do ramo tecnológico que produzem softwares para os computadores e demais equipamentos eletrônicos, hoje considerados como indispensáveis para a maioria das pessoas, uma fundação com um propósito diferente surgiu.

A Free Software Foundation (Fundação

para o Software Livre) foi fundada em 1985 por Richard Stallman, considerado o pai do software livre. Essa ideologia permite que o usuário possa copiar, modificar, sugerir alterações, melhorar e, sobretudo, distribuir os softwares de acordo com cada necessidade de cada um.

O exercício da liberdade para empresas e indivíduos que precisam desses programas para utilizar os aparatos tecnológicos, tendo a possibilidade de participar da construção do mesmo, tendo ou não custos, mas com o acesso ao código fonte que gerou tal ferramenta, fez com que essa ideia se propagasse de forma rápida pelo mundo. Mesmo quando pago, esse tipo de software permite ao usuário a re-

distribuição, ajudando mais pessoas com a mesma necessidade e ampliando o alcance da ferramenta.

Ainda que pouco difundida no Brasil entre a maioria da população, o Ministério de Ciência e Tecnologia do governo brasileiro reconhece a importância defendendo e utilizando plataformas de softwares livres em diversos segmentos ministeriais e organizações como a Marinha, a Embraer, Instituto Nacional de Tecnologia da Informação, entre outros. Há também trabalhos feitos em parceria entre escolas, projetos culturais e fundações que promovem essa ideia, levando a bandeira da liberdade da transmissão do conhecimento por meio de tais plataformas.

**Sem tempo e com problemas Elétricos?**

**Adinaldo Camargo  
Eletricista**

**Atendimento Residencial**

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

**SOMENTE  
nos finais de semana**

**15. 9620-7952**

**15. 9647-6958**



# A MELHOR INTERNET BANDA LARGA DE TATUÍ

Planos residenciais a partir de

R\$ **39,90**

Planos corporativos de até

**250** Mbps



**CONTRATE JÁ!**

**Rua Capitão Lisboa, 759**

**3205-4141**

**[www.zol.net.br](http://www.zol.net.br)**



WiMAX  
technology

**RÁDIO** com  
qualidade de  
**FIBRA ÓTICA**

# Vacinação

*O primeiro cuidado  
que toda criança deve receber ao nascer*

**C**omo é possível uma pequena quantidade de medicamento, salvar uma vida? Neste caso, milhares de vidas são imunizadas contra infecções, através de uma picada, que acontece a partir do momento em que é injetado no organismo do paciente, poções com o vírus ou bactéria das doenças, com o intuito de estimular o sistema defensivo do corpo, que automaticamente, produz anticorpos.

Algumas vacinas, entre elas a BCG, usada contra a tuberculose, são injetáveis e aplicadas por via intradérmica, ou seja, entre a derme e a epiderme. Ela, assim como a vacina contra a Hepatite B (aplicada no músculo da coxa), devem ser ministradas logo após o nascimento de um bebê.

Segundo dados da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, a vacina BCG é oferecida em dose única e há sete anos foi decretada a suspensão da administração da segunda dose desta vacina no Brasil, em razão de que o efeito de proteção da primeira dose, tem duração de mais de 15 anos.

Por sua importância e necessidade, a vacina BCG foi inventada em 1921 e desde então, no dia 1º de julho de cada ano, comemora-se a sua criação. Em nosso país, a dose da vacina é aplicada no primeiro mês, logo após o nascimento do bebê, evitando, assim, que haja o contágio da tuberculose, que se dá através das vias aéreas, respiratórias, quando a pessoa que está infectada tosse, espirra ou fala.

Entre os sintomas da doença, estão: febre alta, perda do apetite, emagrecimento, tosse prolongada (por mais de quinze dias seguidos), dificuldade de respirar e cansaço. Em alguns casos, considerados mais graves, a pessoa enferma expele sangue ao tossir.

Em caso de dúvidas, é necessário consultar um especialista, que encaminhará para uma baciloscopia (exame que identifica os Bacilos-Álcool-Ácido-Resistentes), teste de mantoux (teste intradérmico utilizado para avaliação da exposição ao Mycobacterium tuberculosis e da imunidade celular) e uma radiografia pulmonar, para então iniciar o tratamento adequado.

Por isso, não se esqueça de verificar se a carteira de vacinação está em dia, priorizando a saúde e bem estar de quem você ama.

**BABY-USE** Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

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

entrega a domicilio • aceita cartões

**Tatuf:** Rua Juvenal de Campos, 841  
15. 3251-1291

**Boituva:** Av. Brasil, 267  
15. 3363-3362

odontologia estética  
ortodontia  
implantodontia  
prótese  
clareamento

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

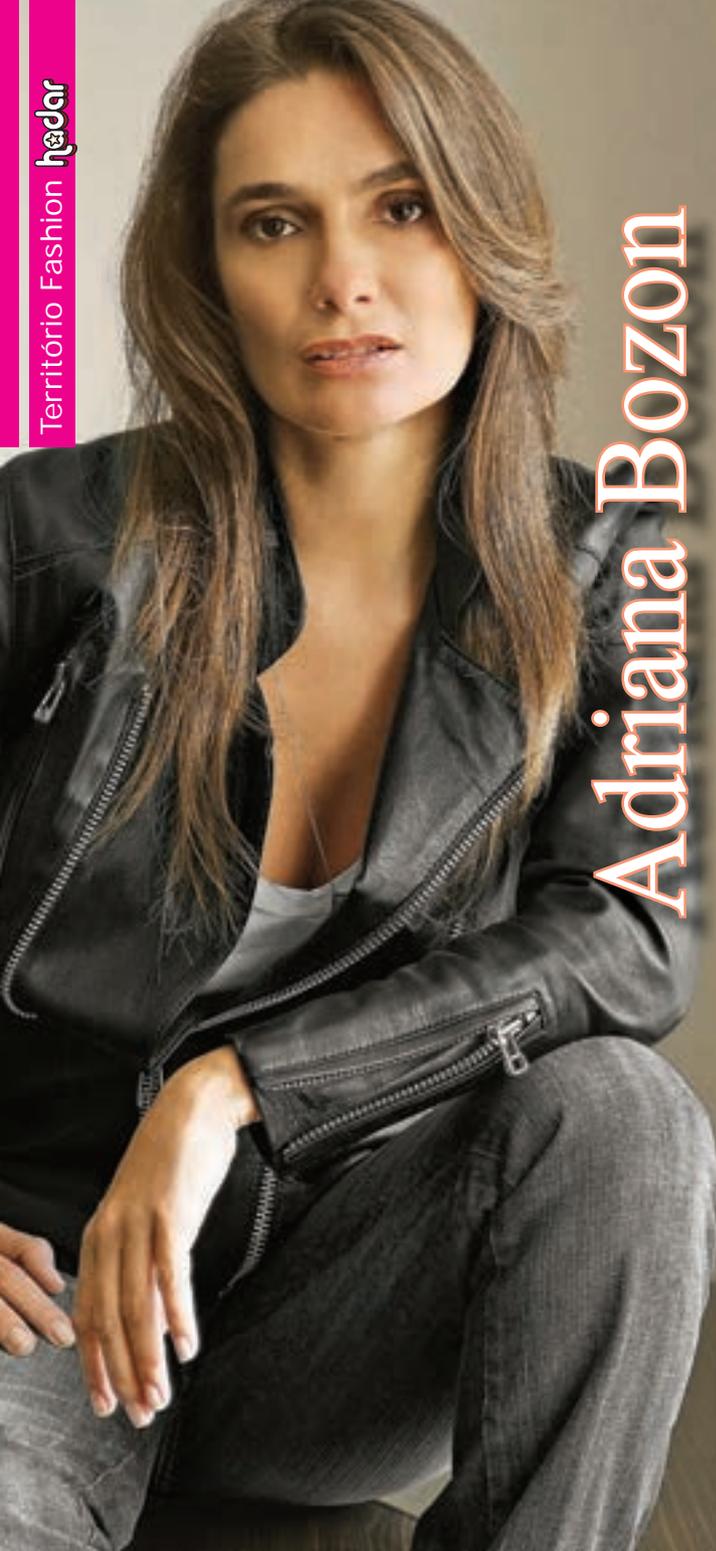
QUALIDADE E EXPERIÊNCIA  
COM PREÇOS ACESSÍVEIS

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

**3251-9489**



caderno de  
**MODA**



# Adriana Bozon

## Da moda para o mundo!

**D**iretora criativa da Ellus, uma das mais conceituadas marcas de jeans do Brasil, Adriana Bozon tem vasta experiência no mercado da moda e está sempre atenta nas passarelas de todo o mundo.

No começo de sua carreira, Adriana dedicou-se ao curso de desenho industrial na Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP), no entanto, preferiu abandonar a faculdade para se direcionar à moda.

A profissional busca suas inspirações em desfiles e, a partir de um estudo mais aprofundado sobre as tendências, aplica nas mais variadas peças de roupas, que saem do papel, direto para as lojas, pelas mãos dela e de estilistas responsáveis por desenvolver as coleções da Ellus.

Para Adriana Bozon, “o desafio é inovar, e não fazer aquilo que já está explícito na cara de todo mundo”, afirma a diretora criativa.

E o que uma profissional como ela, de garbo e elegância, não deixa de ter em seu closet? “Acho que toda mãe, não importa o estilo, tem que ter um trench coat no closet. É infalível para os dias frios e deixa qualquer look mais chic, de dia e de noite. Também adoro o cardigan de tricot off white com cara de vintage”.

Ela afirma que sua grande preocupação, seja na criação, desenvolvimento ou finalização, é a vestibilidade. Segundo Adriana, “as inovações podem ser sutis para cada modelo, porém, faço questão de mexer nos detalhes, pois são eles que farão a diferença”.

Em entrevista, Adriana conta que sua equipe trabalha sempre com novos membros e parcerias de grandes nomes da moda, que carregam novas ideias e pontos de vista para que a criatividade permaneça e as mudanças colaborem para o contínuo crescimento. “A nossa paixão é a mudança!”, finaliza.

### Cabelo & Cia

Cortes Femininos, Tintura, Progressiva com ou sem formol  
Luzes, Selante Capilar, Químicas em Geral  
Pedicure e Manicure

Emec

Confira nossas  
Promoções  
Todas as  
Terças e Quarta-Feira!

Agende seu Horário!  
(15) 3305-5074  
9660-4584



Venha dançar com a gente!

Aulas para  
todas as idades

Emec

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

# Com que bolsa eu vou?

*O acessório indispensável no guarda-roupa feminino*

**E**la pode ser considerada a querida entre as mulheres.

Versátil, companheira de todas as horas, praticamente indispensável, as bolsas podem vir em diversas cores, modelos e tamanhos, mas no final, todas têm a mesma função: carregar tudo!

Organizadas, bagunçadas, leves, pesadas, uma dentro da outra, as bolsas têm utilidade comprovada e definitivamente, carregam o universo feminino em seu interior, já que tudo o que precisam



durante a jornada de trabalho, viagem ou atividades em geral, as mulheres levam na bolsa.

Mas, além de servirem para levar acessórios, maquiagem, chave, documentos, entre outros objetos, as bolsas são um complemento no visual feminino, por isso, geralmente, vêm combinando com os sapatos, roupa ou acessórios da mulher.

Mas, não basta estar em harmonia com o visual se ela não tiver uma boa qualidade e durabilidade, ainda que não seja de uma marca famosa, pois até mesmo as mais baratas podem ter uma vida útil longa.

Atualmente, a variedade de modelos faz com que as mulheres acabem optando pela praticidade, que vai desde as bolsas carteiras, até as próprias para serem carregadas no ombro. Por falar em bolsa carteira, elas se tornaram um acessório indispensável para quem gosta de estar na moda, sem esquecer os documentos e a maquiagem básica. Com a febre dos spikes, este estilo de bolsa está super em alta.

Quase neste mesmo formato estão as Clutches, usadas em festas e ocasiões formais, geralmente carregadas de brilhos, detalhes em pedraria, tudo em um material mais nobre e sofisticado.

Outro modelo que nunca cai de moda, são as bolsas baú, que como o próprio nome já diz, remete a um bauzinho, em formato arredondado, com alças curtas e detalhes discretos.

Por falar em moda, as bolsas carteira voltaram à ativa e estão totalmente repaginadas, com franjas em couro, geralmente em tamanho médio ou grande, alça transversal comprida, são totalmente despojadas e podem ser combinadas com calças jeans e um visual mais descontraído.

Independente do modelo, escolha a cor e o tamanho que mais a agradem, não se esquecendo de que o conforto e a praticidade devem estar em primeiro lugar, quando o assunto é estilo.



**DI VALENTINE**

DESIGN E ESTILO EM BOLSAS E ACESSÓRIOS

*Bolsas - Cintos - Acessórios*

**LOJA DE FÁBRICA**

EMAC



**Bolsas a partir de R\$ 49,90**

**Cintos a partir de R\$ 2,99.**

Rua Cel. Lúcio Seabra, 491 - Centro - Tatui

**15 3259.0477**

# Haya

JeansWear

Loja 15

Fone: (15) 3251-9956

## GRANDE PROMOÇÃO DE LINGERIE

A PARTIR DE R\$19,90\*



\*Consultar regulamento interno

# oBoticário

Sabe o que você faz com um  
homem seguro? Segure-o

## Malbec Absoluto

15 de Julho - Dia do Homem

### Quiosque



# modernitã

Móveis Planejados

## Em breve muitas NOVIDADES!

Móveis Planejados - Piso Laminado - Papel de Parede



[www.modernitamoveis.com.br](http://www.modernitamoveis.com.br)



15 30221237  
91754035

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

# Magazine Guidoni 2

LOJA 9  
15 3305-3518



OURO 18 OUILATES



ALIANÇAS . RELÓGIOS . SEMI-JÓIAS . PRATA . PRESENTES



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

Rua Onze de Agosto, 3045 . Valinhos . Tatuí



# O Dia de Fabiana

**E**m julho, comemora-se o dia do amigo e o Realize-se deste mês está mais que especial, pois a nossa realizada foi sorteada graças a um e-mail que a sua amiga, Simone, que também já participou desse quadro, nos enviou. Olha só como vale uma amizade!

Então, Fabiana, ao ser informada de que fora a escolhida, foi até a revista Hadar para nos contar a sua história, ela se emocionou e nós conhecemos mais da vida da nossa realizada.

Depois de trabalhar durante 10 anos em um posto de gasolina, na cidade de São Paulo, foi morar em Tatuí e, graças aos seus 10 anos de trabalho, conseguiu comprar a sua casa no Jardim Santa Rita de Cássia, na mesma cidade.

Em Tatuí, Fabiana começou trabalhando como faxineira em uma padaria, mas como sempre foi muito dedicada, teve uma chance de trabalhar no atendimento e, então, foi promovida e foi aí que conheceu Simone, e lá, juntas, formaram uma linda história de amizade.

Então, assim como fizemos com a Simone, deixamos Fabiana ainda mais linda, pois sua hora chegou...

Na loja *Goût Femme & Homme*, a proprietária Adriana montou looks lindíssimos e Fabiana escolheu uma linda saia de couro toda rajada com tons em marrom e uma camisa muito elegante de crepe na cor bordô com detalhes em strass e botões com pedra, e tudo isso deixou nossa realizada muito moderna.

Já na *Casa dos Calçados*, nossa realizada experimentou vários sapatos maravilhosos e, então, escolheu um lindo sapato no modelo retrô com o salto médio, na cor marrom e com um laço que tem detalhes em Hotfix, pois, além de muito chic, Fabiana também achou bem confortável.

Ela também foi presenteadada pela *Alternativa Trajes e acessórios* com um relógio dourado muito estiloso e um delicado brinco rosê que está em alta nessa estação.

A bolsa de couro ecológico, com duas opções de alça, na cor grafite e com detalhes em dourado, Fabiana escolheu na *MP Modas*.

E, como sempre, *O Boticário* não poderia ficar de fora e deu um estojo da linha Provoke Hot and Cold Sensation com um desodorante corporal que esquenta e um brilho labial que gela na cor rosa, um luxo!

Na *SR Fábrica de óculos*, ela ganhou o seu primeiro par de óculos de sol, com a armação vermelha da Atitude, lentes em degradê e proteção ultravioleta, e eles deixaram nossa realizada linda!

Na loja *Sempre Bella*, a gerente Carol mostrou vários modelos lindos e Fabiana escolheu um sutiã preto com renda e bojo e uma calcinha preta de rendas e strass.

## Hora de mudar o visual...

Na *Plenna Estética*, a esteticista Cristiane Lisboa fez em nossa realizada uma limpeza de pele, uma hidratação facial e também um design nas sobrancelhas e aplicou a técnica com Henna. Fabiana teve um intervalo e recebeu da *Plenna Estética* um delicioso café da manhã.

A massoterapeuta Raquel de Campos Dias fez em nossa realizada uma esfoliação e hidratação corporal e, em seguida, uma deliciosa massagem relaxante e, para finalizar, Fabiana recebeu a reflexologia.

Assim que terminou, além de todos os mimos, Fabiana também recebeu um lindo vaso de Orquídea da *Plenna Estética*.

Na *Estética Charme*, Fabiana passou uma tarde bem descontraída e agradável, e a cabeleireira Luciana começou fazendo mechas na cor loiro mel e em seguida fez uma hidratação com produtos da Aneethun, deixando os cabelos da nossa realizada muito macios e, em seguida, Luciana desfiou o cabelo de Fabiana, tirando os fios secos e quebrados, finalizando com uma escova lisa e nas pontas fez cachos que a deixaram com um look bem moderno e descontraído.

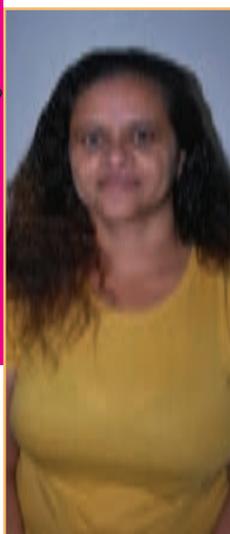
Ainda na *Estética Charme*, a manicure Neide cuidou das unhas, nas mãos aplicou a técnica da francesinha e nos pés começou com uma hidratação e, em seguida, Fabiana escolheu o esmalte na cor França que ficou muito delicado.

Na maquiagem, Luciana usou base, pó, contornou os olhos com lápis, usou sombra com tons claros, o que destacou os olhos azuis de Fabiana e para os lábios ela usou um gloss rosa.

Depois de produzida, maquiada e perfumada, Fabiana foi ao *Capitão XV* se encontrar com seus dois filhos, Victor e Victória, pois seu esposo estava trabalhando.

Lá, eles foram muito bem atendidos, ficaram à vontade para escolher o que quisessem, tomaram sucos de laranja, morango e abacaxi com hortelã, em seguida, degustaram uma deliciosa porção de kibe, um lanche X dobre Burger com direito a chocolate de sobremesa.

Parabéns, Fabiana, nós, da revista Hadar, gostamos muito de passar esse dia ao seu lado, e são pessoas como você que nos motivam a continuar transformando sonhos em realidade.





**Alternativa Trajes e Acessórios**



**Capitão XV**



**Casa dos Calçados**



**Estética Charme**



**Fábrica de Óculos SR**



**Goût Femme & Homme**



**MPModas**



**O Boticário**



**Plenna Estética**



**Sempre Bella Lingerie**

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

**Goût Femme & Homme**, Rua Treze de Fevereiro, 84, Bairro 400, Tatuí, Fone: (15)3251-1033; **Casa dos Calçados**, Praça Adelaide Guedes, 124, em frente a escola Eugênio Santos Centro de Tatuí, Fone:(15)3259-6153; **Fábrica de Óculos SR**, Rua 11 de Agosto, 42, Centro de Tatuí, Fone:(15)3305-2307; **Alternativa Trajes e Acessórios**, Rua 11 de Agosto, 436, Fone:(15) 3259-1612; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro de Tatuí, Fone: (15)3251-4923; **MPModas**, Rua XV de Novembro, 396, Centro,Tatuí, fone (15)3251-7141 e lojas também na Rua Cel Aureliano de Camargo, 490, Centro, Tatuí, fone (15)3205-2591; **O Boticário**, Rua 11 de Agosto, 102, Centro de Tatuí, Fone: (15)3259-4912; **Plenna Estética**, Rua Capitão Lisboa, 291, Centro de Tatuí, Fone (15)3259-1029, 3251-7181 ou 9748-3223; **Estética Charme**, Rua Treze de Fevereiro, 65, Centro de Tatuí, Fone (15)3205-2967; **Capitão XV**, **Chopp e Cozinha**, Rua XV de Novembro, 231, Centro de Tatuí, Fone:(15)3259-2506; **Josué Mota Fotografia**, Rua 15 de Novembro, 607, Sala 09, Centro, Tatuí, Fones: (15) 9730-2150/9721-0616 / (11) 96357-1797, contato@josuemota.com / atendimento@josuemota.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](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima!

# Entenda a NBR 15575

*Os esclarecimentos de um especialista sobre uma regulamentação que só favorece o consumidor.*

A NBR 15575 é uma norma de desempenho que define os resultados a serem atingidos pelo empreendimento durante seu uso, e tem como objetivo a regulamentação nas edificações de até cinco pavimentos, questões como acústica arquitetônica, conforto térmico e desempenho hidráulico, por meio da especificação e aplicação de critérios mínimos para materiais e técnicas - desde pisos, paredes e esquadrias, até o fluxo de líquidos em tubulações, vibrações de máquinas e motores, entre outros.

Essa definição esclarecida sobre o que de fato é essa regulamentação foi dada por Rafael Christen, arquiteto e urbanista (CAU A50864-0). Ele explica também as mudanças para os profissionais que trabalham no setor da construção civil: “a maior mudança será no conhecimento do profissional sobre

as normas técnicas, hoje, os projetos não têm nenhuma especificação sobre a vida útil dos materiais, porém com a mudança os materiais a serem usados e sua durabilidade deverão ser especificados”.

Com relação às mudanças para o consumidor, o arquiteto esclarece que a norma veio para ajudar o consumidor, oferecendo mais conforto, estabilidade, segurança estrutural e uma vida útil adequada da edificação. E completa: “o consumidor terá garantias, livrando-se de prejuízos futuros, como em casos de financiamentos nos quais os imóveis estão sendo devolvidos por motivos de degradação e falta de normas aplicadas”.

“Ela vai beneficiar a boa concorrência”, opina Rafael. Ele acredita que quanto mais regulado é um mercado, melhor a concorrência e isso de maneira geral, não

só para a construção civil. O especialista aponta: “um mercado no qual as empresas competem em condições desiguais é ruim para todo mundo: para as empresas, que vivem em um ambiente de insegurança, e para os consumidores, que ficam expostos a produtos de qualidade incerta”. O arquiteto acredita nos benefícios de uma regulamentação como essa, uma vez que todos ganham, pois a norma de desempenho faz com que a competição seja a mais igual e transparente possível.

O cumprimento da norma, segundo Rafael, é um direito do consumidor, garantido por lei. “O artigo 39 do código de defesa do consumidor diz que os produtos e os serviços têm que atender às normas técnicas da ABNT. Dentro da NBR 15575, ela remete ao atendimento de 157 normas”, esclarece.

**christen**  
engenheiros e arquitetos

christenarquitetura.com.br | /ChristenArquitetura

Excl. - Praça Paulo Setúbal, 22 - Centro - Itaquaj/SP - 11 3305.7977

residenciais • comerciais • reformas • maquetes • execução de obras



Móveis  
**Pertutti Modulados**  
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 469 - Tatuí  
 Fone: (15) 3205-2571



Pisos / Metais / Cubas  
**Pavanelli Mat. para Construção**  
 Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Tatuí  
 Fone: (15) 3251-1385

### **ADNEI DAS PEDRAS**

Variedades em pedras decorativas  
**Adnei das Pedras**  
 Rod. Mário Batista Mori, 424  
 V. Angélica - Tatuí  
 Fone: (15) 3251-9936 / (15) 9781-5677  
[www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)



Gessos / Molduras  
**Gesso Confiança**  
 Rua Julia de Melo Machado, 351  
 Parque Industrial - Tatuí  
[gesso.confianca@hotmail.com](mailto:gesso.confianca@hotmail.com)  
 Fone: (15) 3251-4744 / (15) 9656.4485  
 (15) 8159-5922

# Fachadas Comerciais

*Apostar em uma fachada elaborada para um estabelecimento comercial é um investimento que pode gerar maior retorno financeiro.*

A situação econômica melhorou, e com ela, a possibilidade de fazer compras e refeições em estabelecimentos comerciais que tragam ao consumidor conforto e satisfação de ser bem atendido.

A curiosidade de querer conhecer determinado estabelecimento comercial começa no impacto aos olhos do consumidor, a depender da fachada que o representa. Uma fachada comercial bem planejada e atraente desperta o interesse, impulsionando as atividades de compra.

Seja na construção ou reforma, há muitas ideias para inovar a fachada do estabelecimento comercial, basta ser criativo e não poupar investimentos para montar uma entrada bem receptiva e atraente.

Vale a pena apostar em pé direito alto, mistura de materiais e cores suaves – o objetivo é que o estabelecimento comercial passe a ideia de ser acolhedor e, ao mesmo tempo, dinâmico, brincando-se sempre com os volumes.

A iluminação da fachada também é muito importante na hora de ser vista.

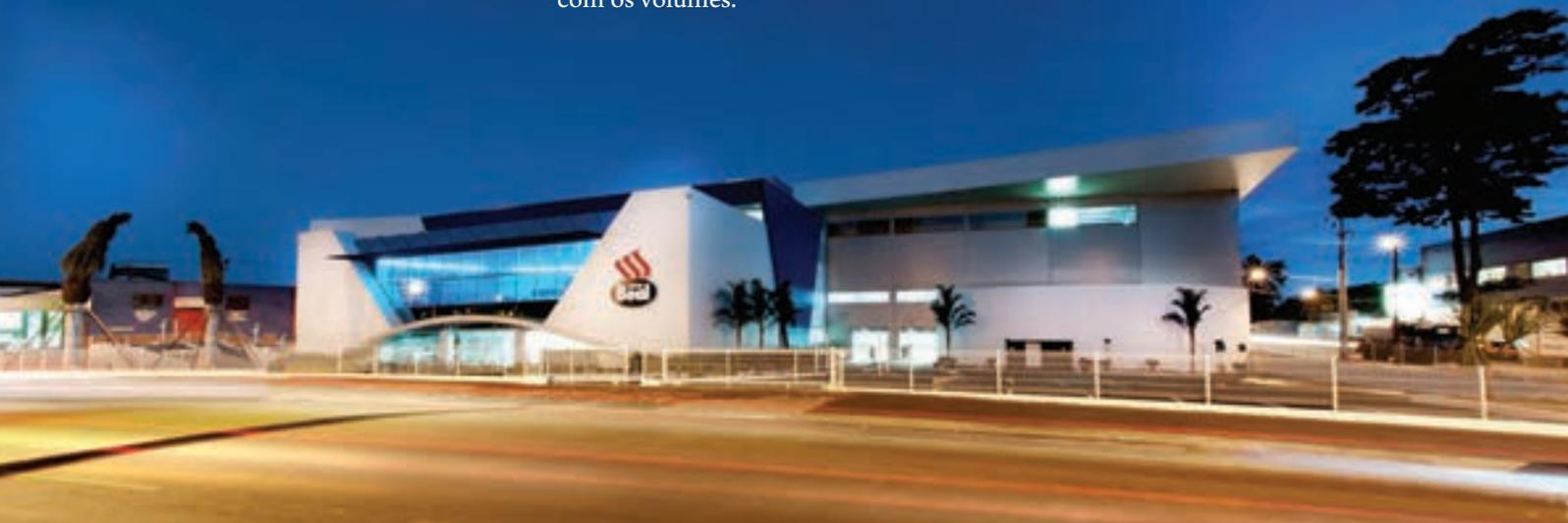
Porém, na hora da reforma de uma fachada comercial, devem-se tomar alguns cuidados para não prejudicar a estrutura existente. Saber o que se pode ou não pode quebrar é fundamental. E, para orientar o melhor tipo de projeto, a busca de um profissional habilitado é fundamental.

Uma fachada atraente somada a um bom atendimento, com produtos de qualidade, tem tudo para ajudar um estabelecimento comercial a virar um negócio de sucesso.

Portanto, vale a pena investir em uma bela fachada comercial para garantir um maior retorno financeiro.

*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

# A melhor cidade

*Fazendo acontecer*

Quando queremos uma casa bem planejada procuramos um arquiteto de nossa confiança. Se um projeto residencial pode ser tão complexo que precisamos de um especialista, ainda mais complexo é o planejamento das nossas cidades.

Os papéis do político e do urbanista são complementares na equação do futuro das nossas cidades. O político é o gestor público, é o articulador e o representante dos interesses sociais. O urbanista é o técnico, é o conhecedor das leis e dos modelos aplicáveis nas articulações urbanas. O primeiro precisa

saber o que o cidadão deseja, o segundo precisa saber como organizar a cidade possível.

Embora o político e o urbanista sejam vitais, e muitos municípios ainda careçam de profissionais habilitados, a ferramenta que faz toda a diferença para o sucesso é a gestão democrática das nossas cidades. Alguns confundem gestão democrática com audiências públicas e com balcão de sugestões. Gestão democrática é bem mais, é a capacidade de o cidadão participar responsabilmente da política da sua comunidade. Essa participação requer o conhecimento dos fundamentos e

o respeito do convívio.

Estamos aprendendo com a experiência. A cada ano produzimos melhores computadores, carros mais seguros e, certamente, um dos itens mais importantes da nossa cultura é o desenvolvimento das nossas cidades. Devemos querer o melhor, nos equiparmos com o melhor possível. Devemos entender as peças e os mecanismos da intrincada política urbana.

*Davison Pinheiro*  
[www.arqprojetos.arq.br](http://www.arqprojetos.arq.br)

*Atendemos toda a região!!*

*Lajes e Serralheria*

**2001**

*Tudo para sua construção*

*14 Anos  
Muito bem construídos!*

 **GERDAU**

**VEDACIT**

 **Votorantim**

ÁREA, PEDRA, CIMENTO, PONTALETES, FERRAGEM ARMADA, TUALOS, TELHAS...

*Tudo para sua construção  
em 12X no cartão\**



\*Consultar regulamento interno da loja

Rua Bento Corrêa Antunes, 156, Bairro Marapé - Tatui  
15 3259.2001 / 15 3259.1626  
[www.lajes2001.com.br](http://www.lajes2001.com.br)

# Comunidade Jornada Mundial

*Pelo menos 300 pessoas de várias cidades da Diocese de Itapetininga participarão do evento*

Planejada para ser um grande instrumento de mobilização e evangelização do jovem, a Jornada Mundial da Juventude surgiu na década de 80, criada pelo Papa João Paulo II. Em 1984, foi celebrado na Praça São Pedro, no Vaticano, o Encontro Internacional da Juventude com João Paulo II, por ocasião do Ano Santo da Redenção. Na ocasião, o Papa entregou aos jovens a Cruz que se tornaria um dos principais símbolos da JMJ, conhecida como a Cruz da Jornada ou Peregrina. O ano de 1985 foi declarado Ano Internacional da Juventude pelas Nações Unidas. Em mar-

ço, houve outro encontro internacional de jovens no Vaticano e, no mesmo ano, o Papa anunciou a instituição da Jornada Mundial da Juventude. Todos os anos ela acontece em âmbito diocesano, celebrada no Domingo de Ramos, e com intervalos que podem variar entre dois e três anos são feitos os grandes encontros internacionais. A Primeira em Roma, em 1986, depois Argentina, Espanha e Polônia (país onde nasceu João Paulo II). Em 1995, a JMJ realizada em Manila, nas Filipinas, reuniu quatro milhões de participantes, o maior número até agora.

Programada para começar no dia 23 deste



# católica se prepara para a Jornada Mundial da Juventude

mês de julho, a Jornada Mundial da Juventude deverá atrair cerca de dois milhões de peregrinos à cidade do Rio de Janeiro. Dentre estes, em torno de 300 sairão da Diocese de Itapetininga, que abrange 30 municípios, com uma população de mais de 400 mil habitantes. O evento terá a presença do Papa Francisco, em sua primeira viagem oficial.

Até o dia 13 de junho, pessoas de 119 países já haviam se inscrito para a jornada, segundo Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto, bispo da Diocese de Itapetininga. “A expectativa é muito grande em torno da acolhida a esses jovens que virão de outras nações”, afirmou o religioso. A crise na Europa, entretanto, deve fazer com que o número de visitantes seja menor do que o previsto, na avaliação do bispo. Ele acredita que a participação maior será de brasileiros mesmo.

“Este é um momento significativo para os jovens brasileiros, com a presença do Papa; e será momento de reflexão, confraternização e incentivo à participação do jovem na evangelização. Esperamos que, após o evento, aumente a participação do jovem na igreja”, disse Dom Gorgônio. Segundo ele, a JMJ

(Jornada Mundial da Juventude) é o ponto máximo de um processo, que começa nas dioceses de todo o país, envolvendo várias comunidades e movimentos.

## Preparação

Seguindo orientação da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), a Diocese de Itapetininga realizará, na semana que precede a JMJ, uma semana missionária, entre os dias 16 e 19 de julho, nas cinco regiões da diocese. “Nós escolhemos uma paróquia nessas regiões para sediar essas missões dos jovens”, explica o bispo, “na região de Tatuí a sede será a Paróquia de Santa Cruz, a região norte será sediada em Guareí, oeste em Paranapanema, e a região sul terá sua sede em Sarapuí”, completou Dom Gorgônio. Ele espera a participação de pelo menos 10 jovens de cada paróquia (a diocese possui 36 paróquias).

Em Itapetininga, a semana missionária será sediada na Catedral de Nossa Senhora dos Prazeres. Na programação do evento, durante os três dias, haverá orações pela manhã, incluindo o terço, e muita reflexão e espiritualidade, além de palestras. Na parte da tarde haverá visitas à comunidade, para que os jovens tenham contato com as famílias. À noite, haverá missa a partir das 19h30, seguida de um evento cultural. A diocese estava

se preparando até para receber missionários de outros países que viessem para a jornada, mas isso se tornou inviável. “Seria muito difícil uma pessoa ficar aqui e daqui ir para o Rio. Além disso, a maioria dos viajantes chegará de avião, indo direto para o Rio de Janeiro”, observou Dom Gorgônio.

Antes da JMJ, a diocese realiza o Dia Nacional da Juventude (20 de julho), com grande celebração na catedral, a partir das 16 horas, seguida de caminhada até o Horto Religioso, em Vila Aparecida, onde acontece um show religioso. A cerimônia marca também os 15 anos de instalação da diocese. No dia 22, os peregrinos seguem viagem para a Jornada Mundial da Juventude.

## Importância

Dom Gorgônio afirma que a JMJ será muito importante para o país, pois, além de ajudar na mobilização dos jovens, atrairá recursos para o Brasil. “Fala-se muito no custo da jornada para o país, mas os turistas deixam mais do que foi gasto”, afirma o bispo, que destaca a seriedade na preparação do evento. “Nunca vi uma coisa tão organizada, com muita orientação, com monitores e cadastramento. Ninguém vai aleatoriamente. Há bolsões de estacionamento para ônibus credenciados e transporte público e caminhada (14 km) até o local do evento”, disse o



# Saiba como será o evento

Para não coincidir com a Copa do Mundo de 2014, a edição no Rio de Janeiro foi antecipada para 2013, e acontecerá de 23 a 28 de julho. Para ser sede, o bispo ou a Conferência Episcopal do país precisa candidatar a cidade. A escolha é feita intercalando países da Europa e do restante do mundo. O objetivo é que os peregrinos percebam as necessidades sociais de cada povo. O anúncio da cidade que sediará a próxima edição é feito pelo Papa no último dia de cada edição.

Dom Eduardo Pinheiro, responsável pela Conferência Episcopal Brasileira da Juventude, pediu ao Papa Bento XVI que escolhesse o Brasil como sede durante o encontro dos jovens com o pontífice no Pacaembu, em São Paulo, em 2007. Três pontos foram destacados para a escolha do Rio: a religiosidade do Rio, o trabalho da igreja na área social e a participação dos cariocas nos trabalhos pastorais. A cidade tem entre os principais cartões postais o Cristo Redentor, eleito uma das sete maravilhas do mundo.

## Símbolos e Peregrinos

Os símbolos da Jornada são a Cruz Peregrina e o Ícone de Nossa Senhora. A cruz de madeira de 3,8 m foi construída no Vaticano e colocada como símbolo da fé católica. Em 1984, João Paulo II entregou a Cruz de Cristo à juventude e pediu que os jovens a levassem adiante como forma de evangelizar. Em 2003, o Papa deu o segundo símbolo de fé aos jovens, o ícone de Nossa Senhora. No Brasil, eles passaram por mais de 250 dioceses, hospitais, escolas, presídios e comunidades indígenas.

Todos que participam da JMJ são chamados de peregrinos, fazendo referência aos cristãos que viajavam a Roma ou à Terra Santa para visitar lugares sagrados. Quem faz a inscrição oficial tem direito ao kit peregrino: alimentação, hospedagem e transporte. Já está confirmada a participação de pessoas de todas as regiões do Brasil, e do mundo, jovens ou não.

## Voluntários

Uma das marcas da JMJ é o trabalho voluntário. Eles são chamados de diocesanos, nacionais ou internacionais. O Rio teve mais de 84 mil inscritos. Destes, 60 mil voluntários foram selecionados, sendo 7.500 estrangeiros. A única exigência é ser maior de 18 anos. Eles podem atuar na hospedagem, nos aeroportos, nas rodoviárias, nos pontos de informação, na organização dos eventos de massa, nos atos culturais, na liturgia, nas catequeses, na tradução, nos serviços de saúde (apenas brasileiros), nos setores administrativos, na comunicação e no auxílio aos portadores de necessidades especiais. A JMJ oferece alojamento no momento da inscrição. Os jovens podem ser acolhidos em casas de família ou alojamentos em pavilhões desportivos, instituições de ensino, paróquias e outras instituições religiosas. A divisão dos peregrinos é feita de acordo com o idioma. No Rio, os peregrinos

têm direito à hospedagem de 21 a 31 de julho.

## Lema e patronos

Para cada Jornada, o Papa sugere um lema. Este ano, ele convida os jovens a despertarem novos discípulos de Jesus. Cada edição tem também um hino e uma oração oficial. Os organizadores instituem os santos e beatos que serão referências para o evento. O Rio tem cinco patronos, entre eles João Paulo II, e treze intercessores.

## Programação

A JMJ começa com uma Missa de Abertura, que neste ano será celebrada pelo arcebispo do Rio de Janeiro, Dom Orani Tempesta, a quem caberá dar as boas-vindas aos peregrinos.

A Cerimônia de Acolhida, que acontece na praia de Copacabana, no dia 25 (quinta-feira), marca o primeiro encontro do Papa com os jovens. Ele faz um pronunciamento aos peregrinos e a cidade sede dá as boas vindas ao pontífice.

A jornada terá ainda uma Via Sacra, que lembrará a Paixão e Morte de Cristo, e uma vigília, que reunirá todos os participantes nos dias 27 e 28. Depois de apresentações artísticas e shows, Francisco fará um passeio de papamóvel entre os jovens e presidirá a oração.

## Missa de Envio

Representa o envio de jovens ao mundo, atendendo ao lema. A ideia é mostrar que a Jornada não acaba. O peregrino volta para casa para anunciar o evangelho até a próxima edição. Os símbolos da JMJ são entregues aos jovens da próxima sede.

## Catequeses

São momentos de formação religiosa que acontecem pela manhã, durante três dias seguidos. São presididas por bispos de diversos países. A Região Metropolitana do Rio vai ter 300 pontos de catequeses nos dias 24, 25 e 26 de julho.

## Festival da Juventude

Reúne todos os atos culturais, como exposições, concertos, recitais, filmes, shows, dança, teatro, momentos de partilha propostos pelas conferências episcopais ou por movimentos, associações, pastorais, comunidades de leigos e congregações religiosas.

## Feira Vocacional

O objetivo é que congregações e comunidades católicas despertem novas vocações religiosas entre os jovens. O evento vai acontecer na Quinta da Boa Vista, na Zona Norte. Serão 130 expositores, 150 estandes, 50 confessionários, palcos para shows, oficinas de palestras e uma tenda de adoração ao Santíssimo Sacramento.

compartilhe



# Vô e Vó

## Doces como o mel

**P**ara muitos, eles são considerados “pais com açúcar” e tal denominação surgiu pelo fato de que “na casa do vovô e da vovó, tudo pode”. Levando em conta tais afirmações, os avós, em sua maioria, são pessoas doces, serenas, compreensivas e excessivamente carinhosas e preocupadas, dispostas a dar amor e carinho de sobra para os netos.

Mas, de onde vem tanta doçura e ternura? Como é possível uma pessoa ser tão bondosa, a ponto de esquecer-se dos problemas, das dores provenientes da idade avançada e brincar com os netos e até mesmo bisnetos, sentar-se no chão, cuidar e mimar, como se os seus protegidos fossem os seres mais importantes do mundo?

Talvez essa seja uma questão que nunca terá resposta, pois ser avô ou avó é ser pai e mãe pela segunda vez, mas com uma diferença: sem a preocupação de um pai, sem a inquietude de uma mãe. É aproveitar cada minuto, pensando somente no que há de bom e divertido, pois de certa forma, os avós já cumpriram sua missão de educar os próprios filhos, já lutaram contra os desafios do cotidiano e, agora, precisam somente curtir.

Para as crianças, os avós podem ser mais divertidos que um dia num parque de diversões e estar na casa ou na presença deles é mais gostoso que um tablete de chocolate. Já para os netos grandinhos, o abraço dos avós é sinônimo de paz e de conforto.

Mas, o que faz a presença e o lar dos avós serem algo tão especial? A simplicidade estampada no rosto, a leveza dos atos, a comida com tempero diferente, as lembranças da infância que estão guardadas na memória e em cada canto da casa deles, a quebra de rotina, as conversas, as histórias, enfim, a casa dos avós é sinônimo de alegria.

Nós, da Revista Hadar, deixamos nosso carinho e homenagem aos avós, que comemoram seu dia em 26 de julho, mas que fazem todos os dias do ano serem ainda mais especiais e bonitos. Parabéns!

# Sueli

## Bolo & Cia.



VARIEDADE DE SABORES!

VENHA NOS VISITAR!



Rua Cel. Aureliano de Camargo, 286 . Centro . Tatui  
 Rua São Roque, 25 . Centro . Boituva  
 Rua José Bonifácio . 88 . Centro . Porto Feliz

(15) 3205.2661  
 (15) 3363.3012  
 (15) 3262.2486

# A saúde dos ossos

O osso é uma estrutura formada por tecido ósseo, um tipo de tecido conjuntivo muito rígido caracterizado pela presença de cálcio, fibras de colágeno e proteoglicanas. São órgãos esbranquiçados e duros que se unem aos demais por articulações para formar o esqueleto do corpo.

Ao longo da vida, eles são constantemente formados e reabsorvidos. O pico da massa óssea é alcançado por volta dos 30 a 35 anos. Até essa idade a formação óssea é mais rápida que a sua reabsorção. A massa óssea é maior nos homens que nas mulheres. Existem doenças ósseas que se apresentam de formas variadas, podendo se iniciar não só em idosos, mas também em crianças e adolescentes. A prevenção é a melhor forma de se evitar a artrose, a artrite, a osteoporose e o reumatismo.

Osteoporose significa osso poroso, ou seja, é a descalcificação progressiva dos ossos que se tornam frágeis. É uma doença na qual ocorre diminuição da massa óssea e piora da qualidade do osso, que se torna mais frágil. Quanto maior essa fragilidade, maior é o risco de uma fratura. Para mantê-los sempre fortes é recomendável ter um hábito de vida saudável, com a prática de exercícios físicos, alimentação rica em cálcio e vitamina D e dormir bem.

A vitamina D é essencial para o tratamento da osteoporose, pois ela promove a absorção de cálcio da dieta, nutriente necessário para o crescimento normal dos ossos. Dietas ricas em cálcio e vitamina D ajudam a manter os ossos fortes, principalmente antes dos 30 anos, quando se cria uma reserva. A vitamina D é adquirida quando a pele está exposta ao sol (importante que

seja o sol da manhã ou do fim da tarde). Algumas pessoas obtêm toda a vitamina D que precisam através da exposição ao sol, outras necessitam tomar vitamina D através de suplementos que devem ser orientados por um profissional de saúde.

Durante os meses de inverno, as pessoas não têm o costume de tomar sol, o que é prejudicial à saúde dos ossos. Mas, uma alternativa para isto é a qualidade do sono. Atualmente, encontram-se no mercado produtos fisioterápicos que proporcionam uma melhora significativa aos ossos.

No processo de evolução, novos produtos e matérias-primas foram surgindo, dentre eles o infravermelho longo, que veio da combinação entre três metais: alumínio, titânio e platina, fundidos a 1000 graus (reduzidos a partículas microscópicas), resultando numa radiação permanente, idêntica a mais benéfica das radiações solares, as emitidas nas primeiras horas da manhã e nos fins de tarde: os raios infravermelhos longos - energia vital, indispensável ao desenvolvimento e manutenção dos seres vivos.

Esta tecnologia também é conhecida como Fainred, que é um infravermelho longo artificial que em contato com o corpo humano emite ondas eletromagnéticas de 4 a 14 microns, idênticas aos raios infravermelhos longos do sol no início da manhã e fim de tarde. Essa tecnologia alivia as dores da região lombar, torcicolos, problemas da coluna e é eficiente nos casos de varizes, câimbras, inchaços e dores de cabeça contínuas (enxaqueca).

Estudos comprovam que em virtudes da Homeostase do organismo, o usuário desse recurso - Raio Infravermelho - tem condições de prevenir inúmeros males da sociedade moderna.

Por isso, desde cedo é necessário cuidar e se preocupar com a maneira como cuidamos dos nossos ossos para, no futuro, prevenirmos várias doenças.

*Qualidade de vida é essencial para prevenir doenças como reumatismo e osteoporose*

**H2B** DISTRIBUIDORA  
PRODUTOS TERAPÊUTICOS

PRODUTOS TERAPÊUTICOS EM GERAL.

Emc

15 9832-2216 7811-8408 105\*6126



## Tratamento de remoção de tatuagens a laser é mais preciso e eficaz

*Técnica avançada substitui o procedimento cirúrgico proporcionando melhores resultados.*

**S**e você está planejando fazer uma tatuagem para expressar algo, ou até mesmo para prestar uma homenagem a alguém, pense bem antes de fazê-la. Pode-se transformar em um pesadelo se houver arrependimento por conta das dificuldades no processo de remoção.

A tatuagem nada mais é que um desenho feito a partir da aplicação na camada interna na pele de pigmentos de tinta. Tudo é feito com uma máquina especial, feita de agulhas, que inserem a tinta na pele. As agulhas precisam ser descartáveis e o tatuador precisa

limpar muito bem toda a área para evitar as infecções.

Procedimento revolucionário, o laser substituiu o procedimento cirúrgico pela vantagem de proporcionar um resultado eficaz, de baixo risco e com menores chances e cicatrizes inestéticas na pele.

O método é simples. Os lasers são mirados para removerem cores específicas que, ao atingir a tatuagem, absorvem sua energia removendo, assim, a tatuagem sem causar danos aos tecidos da pele. Através da ação seletiva do laser sobre os pigmentos da tatuagem, a pele "saúdável" é preservada, sendo por isso um método com baixo risco de complicações.

Existem vários tipos de laser que podem ser usados para remoção de tatuagem. Os três tipos desenvolvidos para a remoção de tatuagens usam uma técnica conhecida como Q-switching, que se refere aos pulsos breves e de alta energia do laser. A técnica permite a produção de impulsos de luz com temperaturas extremamente elevadas.

Os mais utilizados são o Q-switched Ruby, Q-switched Alexandrite e o Q-switched Nd: YAG - o sistema mais avançado para a remoção de tintas vermelhas, azuis e pretas. A escolha do tipo de laser vai depender da cor do pigmento.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia, as tatuagens multicoloridas são as mais difíceis de serem removidas, sendo os pigmentos esverdeados os mais resistentes. Já a cor preta é a mais fácil de ser apagada.

O tratamento é lento e dolorido. Após cada sessão, a região ficará inchada podendo ter formação de bolhas e casquinhas sobre a tatuagem, mas, para aliviar o incômodo, os médicos utilizam pomada anestésica. A cicatrização tem duração de um mês para ocorrer, e a região deve estar completamente íntegra para que seja realizada a próxima sessão. A região deve ser bem protegida do sol antes e após as sessões.

**O FRIO QUE DESTRÓI PARA SEMPRE AS GORDURINHAS!**

**Criolipólise** Novo

**Sem dor;  
Método não invasivo;  
-5 Cº que destrói a célula adiposa;**

**ESTÉTICA CORPORAL E FACIAL**  
Lipo e Lipoescultura sem cirurgia;  
Tratamento exclusivo para Flacidez;  
Celulite e Estrias;  
Tratamento exclusivo de Vasinhos;  
Rejuvenescimento Facial;  
Clareamento de Manchas;  
Redução de Olheiras;  
Remoção de Tatuagens;  
Cicatrização de Acne.

**TRATAMENTO CLÍNICO**  
Tratamento exclusivo para Dores Crônicas;  
Tratamento exclusivo para Alergias;  
Tratamento para Depressão.

**Você**  
Linda Saúdável  
Feliz Equilibrada

**Atividade**  
Studio do Bem-Estar, Saúde e Estética

Rua do Cruzeiro, 716A | Tatui-SP Fone: (15 ) 3251.4334 - 9672.2453 - 8152.8196 E-mail: studio@atividadelaboral.com.br

# O esporte da bicicleta

*Um estilo de vida, uma prática esportiva e muito mais.*

A bicicleta surgiu na humanidade por volta do início do século 19, em versões diferentes das que existem atualmente, mas com a essência inicial de um meio de transporte movimentado através de duas rodas e com o movimento das pernas sustentadas nos pedais.

O passar dos anos transformou de maneira intensa esse objeto, e sua importância na vida das pessoas passou a ficar cada vez mais evidente. Para as mulheres do século XX, a bicicleta representou a libertação feminina. Mais do que uma ferramenta de locomoção e esportiva, pedalar passou a estar associado à busca por uma vida melhor e mais saudável, até se tornar, nos dias de hoje, sinônimo de bem-estar.

Luiz Fernando Pascon é ciclista e mora em Bauru desde 1989. “Comecei a pedalar por esporte, como atividade esportiva, sempre pratiquei atividades esportivas, porém, por problemas com o joelho, que não suportava mais atividades envolvendo impactos, optei pelo ciclismo”, conta ele. O engenheiro mecânico iniciou suas pedaladas há 18 meses.

Pedalar entrou como modalidade em grandes jogos esportivos e, inclusive, possui suas próprias competições. Mesmo assim, há muitas pessoas que pedalam pelos benefícios da realização de uma atividade física. “Para mim é apenas uma prática de exercício, não pretendo competir. Uso apenas os benefícios do ciclismo como atividade física e mental”, complementa Luiz.

O ciclismo proporciona benefícios físicos, mentais e até sociais, segundo explica Luiz. “Os benefícios físicos estão relacionados à melhoria do condicionamento físico e aeróbico do corpo, bem como dos grupos musculares envolvidos na atividade; os benefícios mentais estão relacionados à concentração e à tomada de decisões rápidas e sociais, envolvendo os aspectos de relacionamento em grupo e amplitude de amizades”.

Sobre ser ciclista, Luiz aponta que esse estilo representa desenvolver um estilo de vida voltado para o natural, valorizando o que o corpo pode oferecer e o que o contato com a natureza pode proporcionar. Ele não utiliza a bike como meio de transporte, porque acredita que em sua cidade não há segurança suficiente para isso, mas afirma: “é de suma importância a prática do uso da bicicleta como meio de transporte principalmente no que tange a ser um meio ecologicamente correto, de baixo custo e com grande mobilidade”.



**JCS**  
Informática

A melhor solução de TI para sua empresa

Manutenção de Computadores (contratos ou avulsos)  
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



Dell

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, Tatui-SP

SITES DINÂMICOS COM PAINEL ADMINISTRATIVO

**DESIMAX**  
design gráfico e web



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

# Hepatites Virais

*Saiba como se proteger*

**N**esta edição, falaremos sobre uma doença que é considerada um grave problema de saúde pública: a hepatite. Ela é uma doença inflamatória do fígado, que pode ser causada por diversos agentes, tais como medicamentos, álcool ou vírus, que prejudicam seu funcionamento.

Há vários tipos de vírus que desencadeiam a hepatite, sendo os mais comuns os vírus das hepatites A, B e C, que desde a sua descoberta, são o foco dos órgãos de saúde, em razão do grande número de indivíduos que são atingidos anualmente e da possibilidade de complicações das formas agudas e crônicas da doença.

No caso da Hepatite A, o contágio é feito através da via fecal-oral, contato inter-humano ou através de água e alimentos que estejam contaminados. Já a Hepatite B (HBV) se faz por sangue contaminado e via sexual, sendo considerada uma doença sexualmente transmissível (DST) e a transmissão vertical (materno-infantil) também é frequente.

O vírus da Hepatite C (HCV) é o principal agente etiológico da hepatite crônica anteriormente denominada hepatite não-A não-B, segundo dados do Ministério da Saúde e sua transmissão ocorre principalmente por via parenteral. Ainda conforme o Ministério é importante ressaltar que, em percentual significativo de casos, não é possível identificar a via de infecção. São consideradas populações de risco acrescido para a infecção pelo HCV por via parenteral: indivíduos que receberam transfusão

de sangue e/ou hemoderivados antes de 1993, usuários de drogas intravenosas ou usuários de cocaína inalada que compartilham os equipamentos de uso, pessoas com tatuagem, piercings ou que apresentem outras formas de exposição percutânea, como consultórios odontológicos, podólogos, manicures, que não obedecem as normas de biossegurança.

A Hepatite D é causada pelo vírus da hepatite delta (HDV), que neste caso, pode apresentar-se como infecção assintomática, sintomática ou até com formas graves, podendo ser transmitida através da pele e mucosa, relações sexuais sem o uso de preservativo, via parenteral, além de líquidos orgânicos como sêmen, secreção vaginal e leite materno, que também podem conter o vírus e constituir-se como fonte de infecção.

Por fim, há a Hepatite E (HEV), que é de transmissão fecal-oral. A transmissão interpessoal não é comum e a doença pode apresentar formas clínicas graves, principalmente em gestantes. Também é válido lembrar que pessoas que já tiveram a hepatite A, estão mais susceptíveis aos outros tipos de hepatites.

É importante destacar que no território brasileiro, as Hepatites A e B são as principais causadoras de Hepatite fulminante. Desta forma, a precaução e hábitos de higiene devem ser indispensáveis, assim como as vacinas, que devem ser tomadas de acordo com as prescrições médicas, pois tem a função de proteger contra as duas principais hepatites.

Temos **vacinas** que não estão disponíveis na rede pública:

- ✔ Hepatite A
- ✔ HPV I e II
- ✔ Tetraviral
- ✔ Varicela e outras

**Cevac**

\*Promoção válida por tempo indeterminado

11 311 2249-4714

www.cemvac.com.br

Rua Domíngos Calvo, 37 - Tatuí

Leve este anúncio até o Cevac e ganhe **5%** de desconto!\*

**fraldas mil**

**MODA ATÉ 4 ANOS  
FRALDAS  
DESCARTÁVEIS  
E ACESSÓRIOS**

**DISK FRALDAS  
15 3251-6703**

**Rua 13 de Maio, 633  
Centro - Tatuí - SP**



Dr. Dr.



# Foz de Iguaçu e arredores

## *As belezas e a diversidade da fronteira*

**F**oz de Iguaçu está localizada em uma importante região brasileira. Fazendo fronteira com Argentina e Paraguai, a cidade vivencia uma área de tríplice divisa entre os países, onde há uma intensa efervescência cultural e social, em uma paisagem única, com belezas naturais exuberantes.

Daniela Rodrigues de Tatuí conheceu a cidade e conta um pouco mais sobre as paisagens e os lugares únicos que há por lá para visitar. O Parque Nacional de Iguaçu, ponto turístico obrigatório para todos os turistas que passam

pela cidade, tem, segundo ela, uma infinidade de atrações e programações muito bem organizadas. “Tem por lá também o maravilhoso Parque das Aves (com aproximadamente 900 aves de 150 espécies) entre outros, ambos são próximos e vale a pena passar o dia nesses lugares”, ela completa.

A cidade possui atrações para toda a família e esse foi um dos motivos principais de escolha do destino pelos tatuienses. “Escolhemos por ser um lugar onde nossa filha também pudesse aproveitar, conhecendo a natureza de uma ma-

neira mais ampla, a flora e a fauna etc.”. Outra razão, segundo Daniela, é por conta da tríplice fronteira: “lá é fantástico, você pode estar muito perto de três idiomas, culturas, costumes diferentes em questão de minutos”.

O turismo nessa região compreende também conhecer as cidades fronteiriças do Paraguai e da Argentina. No caso da Argentina, Daniela conta que eles iam toda noite jantar em restaurantes do outro lado da fronteira. “Os restaurantes são maravilhosos e as pessoas muito simpáticas e atenciosas. Fomos um





dia conhecer o Paraguai onde realmente há um contraste enorme, a cultura diferente e um povo aparentemente sofrido, pobre, tentando ganhar a vida como pode e aprendeu”.

Entre as atrações para os visitantes de fora que vão até o lado paraguaio está a Casa de Shows Rafain. De acordo com Daniela, lá a dança é o atrativo principal. “Começa uma sequência de danças e músicas típicas de todos os países das Américas: a polca paraguaia,

os ritmos andinos, a sonoridade da música mexicana, a pluralidade de ritmos brasileiros (o bate-coxa nordestino e o samba carioca) e a força do tango argentino. Trata-se de um “pout-pourri” de cultura e estilos musicais que traduz um pouco das nossas raízes para os turistas que estão lá: na sua maioria, americanos, alemães, asiáticos e argentinos”, conta.

Daniela conta que as belezas naturais presentes nas Cataratas são incríveis e emocionantes,

além de poder conhecer animais que ficam livremente circulando pelo local e, segundo ela, tanto o lado brasileiro quanto o argentino são exuberantes.

Famosas na região, as compras são outra atração que atrai os turistas. “Na Argentina, na entrada de Puerto Iguazu, tem um Dutty Free Shop com enorme variedade em produtos, 37 porém, o melhor preço e onde há de tudo um pouco ainda é no Paraguai”.



# FOZ DO IGUAÇU

Uma maravilha da natureza!!

Aproveite as promoções e pague em 10X SEM JUROS

## Pacote VIAJE COM SEU CARRO

(Pacote terrestre: Hotel + Traslados + Passeios)

4 dias / 3 noites..... R\$ 283,00

5 dias / 4 noites..... R\$ 344,00

## Pacote AÉREO

(Pacote aéreo: Passagem aérea, Hotel, Traslados + Passeios)

4 dias / 3 noites..... R\$ 645,00

5 dias / 4 noites..... R\$ 737,00

## Pacote RODOVIÁRIO

(Pacote rodoviário: Passagem de ônibus, Hotel, Traslados + Passeios)

5 dias / 3 noites..... R\$ 898,00

\*Preço por pessoa (Apto. duplo) - a partir de. Não inclui taxa de embarque

Subjetivo à disponibilidade e à alteração sem prévio aviso

Parcelamento em 10X sem juros (cheque, boleto ou cartão)



Tel: (15) 3205-8484  
Nextel: 89\*30189

Rua Treze de Maio, 771, Tatui  
www.tatuitur.com.br

# Sexo e vida, uma relação de amor

*A importância e os benefícios do sexo para a qualidade de vida.*

**P**esquisadores e cientistas da era atual têm direcionado cada vez mais estudos que comprovem e expliquem os benefícios do sexo para a saúde. Apesar das enormes diferenças biológicas e psicológicas entre homens e mulheres, a relação sexual proporciona diversas melhorias para o bem-estar da pessoa e seus efeitos podem ser sentidos e visualizados.

Um fator fundamental proporcionado pelo sexo está relacionado ao alívio de tensões musculares, aliviando dores, como a enxaqueca. O orgasmo libera substâncias como as endorfinas, que atuam diretamente no sistema nervoso, relaxando a musculatura, melhorando o humor e ajudando a

aliviar o estresse do dia a dia.

A queima de calorias durante o ato sexual pode chegar ao equivalente a 440 calorias, dependendo das atividades realizadas pelo casal. Ademais, estudos comprovam que pessoas que mantêm relações sexuais cerca de três vezes por semana, possuem uma aparência rejuvenescida, isso ocorre pelo fato de que o sexo ativa a circulação, a pele e as mucosas ficam mais nutridas. É como os exercícios físicos, com a vantagem da proximidade com o outro, o que dá a sensação de aconchego e bem-estar.

Fazer sexo com regularidade diminui, também, de acordo com pesquisas comprovadas, os riscos de doenças cardíacas, de infartos e

derrames. Estudos científicos da Universidade de Wilkes afirmaram que fazer sexo uma ou duas vezes por semana está relacionado ao aumento do nível de hemoglobinas que protegem o corpo de gripes e outras infecções.

Uma entrevistada deixa seu depoimento sobre a importância do sexo em seu cotidiano: “O sexo influi demais na minha qualidade de vida. Eu adoro transar e transaria todos os dias! Melhora o tônus do meu corpo, me sinto mais disposta, durmo bem, acordo para enfrentar o mundo”. Com relação à frequência, ela conta: “quando não tenho ninguém permanente, é imprevisível, a cada duas semanas, quando estou em um relacionamento tem que ser sempre”, finaliza.



## 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](mailto: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](http://www.josuemota.com.br)

# Cílios e sobrancelhas em destaque

*Novidade da área de estética deixa os olhares mais charmosos*

**A**s mulheres estão sempre querendo cuidar da beleza do corpo, cabelo e pele. E, junto a essa vontade, o mercado estético tenta, cada vez mais, atender as necessidades mais diversas para contentar a todas. Uma novidade recentemente lançada para cuidar dos cílios e sobrancelhas promete revolucionar o setor.

O novo tratamento é chamado de Fatores de Crescimento. Esse composto foi criado a partir de proteínas, que se ligam aos receptores da superfície celular, promovendo a ativação e proliferação da superfície celular. Pode-se dizer que o produto auxilia na comunicação

celular, fazendo com que o tecido volte a ter suas células ativadas.

Fabiana de Campos Válio, fisioterapeuta e dermato-funcional explica um pouco mais sobre esse composto: “são mediadores biológicos naturais que atuam sobre os processos de reparo e regeneração, eles são encontrados em vários tecidos em fase de cicatrização e renovação celular”.

A especialista explica também como encontrá-los. “No mercado, estão disponíveis dezenas de diferentes tipos de peptídeos, citocinas, fator de crescimento, hormônios, neurotransmissores, imunomoduladores e

ainda fatores de crescimento semelhantes aos peptídeos humanos. A utilização de fatores de crescimento para o tratamento de ferimentos, queda de cabelos e prevenção do envelhecimento cutâneo já é um sucesso consagrado”.

Com relação à aplicação, Fabiana aponta que todo cuidado é importante e que se deve procurar a recomendação médica para isso. A procura por um especialista é fundamental. Segundo ela, não podem ser usadas em pacientes gestantes ou que estejam amamentando; pessoas com inflamações crônicas ou agudas nos olhos, conjuntivites também devem evitar o produto.

39



[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)

## FLUIDO PARA CRESCIMENTO DE CÍLIOS E SOBRANCELHAS

Contém Fatores de Crescimento, Follicusan®.  
Aumenta a espessura dos cílios e sobrancelhas.

CONSULTE NOSSOS FARMACÊUTICOS!

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

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

Dmc

# Alimentação x TPM

*Alimentos que amenizam os sintomas da TPM*

**T**odo mês, a maioria das mulheres enfrenta um período de turbulência hormonal. A Tensão Pré-Menstrual, síndrome que se manifesta de 14 a dois dias antes da menstruação, atinge cerca de 80% das mulheres.

Alguns alimentos podem amenizar os sintomas da TPM, mas é também relevante evitar os alimentos que agravam esses sintomas.

As leguminosas como ervilha, lentilha, feijões, soja, também aliviam os sintomas da TPM devido ao alto teor de fibras, proteínas e zinco, além disso, ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, estabilizando o humor e a ansiedade. A soja também é excelente, pois é fonte de estrogênio vegetal e alivia os sintomas.

Consuma alimentos diuréticos como chá verde, abacaxi, melancia, pois controlam a retenção de líquidos. Beba, no mínimo, 2 litros de água ao dia.

Os alimentos integrais como arroz, aveia, pão e cereais são ricos em vitamina B6, combatem o enjoo, náuseas e a retenção de líquidos.

Os alimentos ricos em vitamina E auxiliam na prevenção da cefaleia, dores nos seios e cólicas. Consuma oleaginosas (castanha do Pará, nozes, amêndoas) e abacate.

Reduza a ingestão de cafeína, chocolates e alguns refrigerantes, pois a cafeína presente neles aumenta a ansiedade e a instabilidade emocional.

Modere a ingestão de sal e de alimentos ricos em sódio, como industrializados, enlatados, embutidos, refrigerantes, temperos prontos e molhos prontos. Evite também as bebidas alcoólicas, pois geralmente provocam dores de cabeça, depressão e fadiga. Lembrando que a prática de exercícios físicos também colabora com o controle dos sintomas na TPM.

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista  
CRN 22509

Aumente o consumo de alimentos ricos em cálcio, eles ajudam a reduzir o inchaço e as cólicas, pois diminui a contração muscular dolorosa do útero e a retenção de líquidos. Leite e derivados, verduras verde-escuras, feijão, sardinha, são exemplos de alimentos ricos em cálcio.



**Peixaria Fogaça**  
Peixes Frescos e Congelados  
Atacado e Varejo

Loja 1:  
Av. Sales Gomes, 260  
☎️ 3251-2673

Loja 2:  
R. Capitão Lisboa, 775  
☎️ 3205-2088

**Goiano**

A verdadeira galinhada Goiana.

Grelhados - Saladas - Massas - Feijoada

Av. Mário Pedro Verceellino, 300 - Boituva-SP Reservas: (15) 3363-3936

golanonaturante@ig.com.br

Segunda e Sábado 11:30 às 13:00h

Domingos 11:00 às 13:00h

# Mais um pedaço, por favor!



## A história da pizza, a italianinha querida dos brasileiros

leva uma leve camada de molho de tomate fresco ou enlatado, algumas finas fatias de mussarela e o restante do recheio escolhido pelo cliente, passando para a etapa em que a massa é levada ao forno, seja ele a gás, ou à lenha.

Os sabores vão desde os tradicionais, mussarela, calabresa, frango com catupiry, atum e portuguesa, até as mais sofisticadas, como bacalhau, camarão, anchovas, champignon, pepperoni, além das pizzas doces, que finalizam a noite com um toque especial, como banana, brigadeiro, floresta negra, prestígio, entre muitas outras, que agradam a todos os paladares.

Para acompanhar este prato, nada melhor que um bom vinho, escolhido de acordo com o sabor da pizza, para que haja uma harmonização perfeita entre o alimento e a bebida. Mas, também há quem goste de uma cervejinha, que dependendo do sabor da pizza, cai muito bem com a suavidade e temperatura da gelada.

E quem gosta de uma pizza, mas não abre mão da dieta, pode optar por aquelas que são produzidas com queijos considerados “mais leves”, como a mussarela de búfala e a ricota, além de escolher as que contêm maior quantidade de tomate, cebola, rúcula, palmito que, consequentemente, deixarão a pizza mais saudável e menos calórica.

Já escolheu seu sabor predileto? Então, bom apetite!

**M**assa fininha ou caprichada, macia ou crocante, borda recheada, doce ou salgada... São inúmeras as opções e sabores que, apesar de terem sua origem na Itália, caíram no gosto dos brasileiros.

De acordo com dados da Associação Pizzarias Unidas do Estado de São Paulo, são consumidas 1 milhão e 50 mil pizzas diariamente, quantia essa, que deixou o Brasil em segundo lugar no consumo mundial, ficando atrás apenas de Nova York.

E para deixar registrada a paixão dos brasileiros pela pizza, foi instituído em 10 de julho de 1985, o Dia da Pizza, para que este delicioso prato não caia no esquecimento! Mas, pensando bem, quem seria maluco de se esquecer dessa maravilha italiana, que aqui no País já chegou a ter 2,40m de diâmetro e 600 pedaços, em um evento que criou a maior pizza brasileira e que, pasmem, acabou em apenas 15 minutos?

Para preparar esta delícia, são precisos um pouco de farinha de trigo, fermento, água, óleo e sal. Em sua base, a maioria das pizzas



**Pizzaria do GORDINHO**

No nosso aniversário de 5 anos quem ganha é você. Confira nossas promoções\*

\*Consultar regulamento interno.

Disc: (15) 3251-8581

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

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



Ofertas válidas de  
**1 a 29**  
**Julho/2013**

enquanto durarem  
nossos estoques



REDE CAETANO 0800 000 000

# ARRAIÁ

## de Preços Baixos!



**vonder**

Lavadora  
Alta Pressão  
VONDER  
LAV 1400  
127V 6864140010  
220V 6864140020

por apenas

**R\$ 279,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$32,66



EXCELENCIA EM  
QUALIDADE E PROFISSIONALISMO



**SUPER  
TORK**

Serra  
Mármore  
SUPER TORK  
1.200W  
CC704 110/220V

por apenas

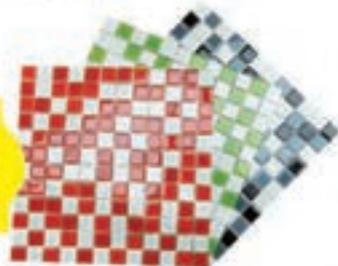
**R\$ 209,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$24,64

Pastilha de Vidro  
Placa de 30x30cm

por apenas  
**R\$ 10,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,25



Ferro de PVC 8mm  
Normalizado Branco  
REAL PVC  
Barras 4mt, 5mt, 6mt e 7mt

por apenas

**R\$ 11,99**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,27



Latex  
Premium  
CORAL  
3 em 1  
18 l

por apenas  
**R\$ 182,90**

à vista em 3x | ou em 10x de R\$20,95



Disco Diamantado  
Combate REMAX  
110mm  
Turbo, Liso ou  
Segmentado

Turbo	por apenas	R\$ 10,90	R\$ 1,25
Liso	por apenas	R\$ 10,90	R\$ 1,25
Segmentado	por apenas	R\$ 18,90	R\$ 1,25

# AGUARDEM!

Ninguém vai querer  
ficar de fora dessa!



# TINTAS & PINTURA



Latex SATO  
1º Linha  
18 l  
por apenas

**RS 104,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 12,02



Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
Grafite Branco	25 kg	RS 38,90	RS 4,46		
Massa Corrida	25 kg	RS 33,90	RS 2,97		
Selador Acrílico Branco	25 kg	RS 39,90	RS 4,57		
Massa Acrílica	25 kg	RS 39,90	RS 4,57		
Tectura Lixa Branco	25 kg	RS 38,90	RS 4,46		



Rolo de Lã CONDOR  
Pinta Mais  
23 cm  
Ref. 2012

por apenas  
**RS 8,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 1,23



Cabo p/  
Rolo Condor  
23cm Gaiola  
Ref. 991

por apenas  
**RS 3,69**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 0,42



Kit de Pintura  
CONDOR  
5 pgs Ref. 810

por apenas  
**RS 19,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 2,29

# COZINHA & BANHEIRO



Toucador  
Conjunto  
Tupi JB  
0,60m  
Branco/  
Preto

por apenas  
**RS 269,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 30,92



Tanque  
Sintético  
Garça c/  
Coluna

**IMPERDÍVEL**

Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
Comum		RS 139,90	RS 14,88		
Grafite		RS 139,90	RS 14,83		
Terminado		RS 139,90	RS 14,83		



Gabinete Vega  
JB Branco

1,20 mt por apenas **RS 319,99** **RS 23,19**

1,50 mt por apenas **RS 399,99** **RS 29,77**



**IMPERDÍVEL**

**IMPERDÍVEL**



Pia Sintética  
Garça Comum

Produto	Quantidade	por apenas	à vista	em 10x	em 3x
1,20 mt		RS 76,99	RS 8,82		
1,50 mt		RS 114,99	RS 13,16		

# PORTAS & JANELAS



Veneziana  
de Correr  
PRADO  
6 fls c/Grade  
c/Vidro  
1,0x1,5mt Cod. 382  
Alumínio Brilhante

por apenas  
**RS 429,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 49,34



Veneziana  
de Correr  
PRADO  
6 fls c/Grade  
c/Vidro  
1,0x1,5mt  
Cod. 392  
Alumínio  
Brilhante

por apenas  
**RS 474,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 54,40



Porta Balcão  
de Correr  
PRADO  
Veneziana  
6 fls  
2,1x1,5mt  
Cod. 642

por apenas  
**RS 1.399,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 160,36



Vitrô  
de Correr  
Central  
FACILITÀ  
Gr. Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 3545-0

por apenas  
**RS 479,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 54,99



Vitrô  
de Correr  
Lucasa  
Básica c/  
Grade Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 3299-0

por apenas  
**RS 184,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 20,74



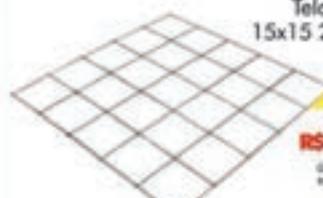
Veneziana  
de Correr  
Lucasa  
Básica c/  
Grade Elo  
1,0x1,5mt  
Ref.: 2132-0

por apenas  
**RS 255,90**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 29,20



# FERRO & AÇO



Tela Reforçada  
15x15 2x3x4,2mm  
Q92

por apenas  
**RS 38,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 4,67

Treliça H8 BR  
c/12 mt Dobrado

por apenas  
**RS 29,99**

à vista ou em 10x  
em 3x | de R\$ 3,44



**Votoraco**

Acesse

[www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)



Três Barras Paulista, 332  
Fones: (11) 3223-3000  
**Tatuí - SP**



Rua Juarez de Campos, 293  
Fone: (11) 3223-2000  
**Tatuí - SP**



Rua Manoel de Lenc, 293  
Fone: (11) 3247-8900  
**Capela da Alta - SP**



Rua Cel. Eugênio Melo, 193  
Fone: (11) 3243-8777  
**Baltuva - SP**



Rua Cel. Eugênio Melo, 88  
Fone: (11) 2248-9200  
**Baltuva - SP**



Rua Quinta Beatoza, 68A  
Fone: (11) 3471-8100  
**Hopetitinga - SP**



Avenida Brasil, 105  
Fone: (11) 3288-4400  
**Corquilha - SP**



Rua Cruz de Aguiar, 812  
Fone: (11) 3223-9212  
**Tatuí - SP**

# Reciclar e preservar

*Cooperativas que geram saúde ao meio ambiente e melhorias para a sociedade.*

Cuidar do meio ambiente é algo que pode ser feito por todos e essa atitude começa dentro de casa. Desde a economia de água e energia elétrica, passando principalmente pelo descarte do lixo, algo que deve ser ensinado às crianças desde que comecem a entender que cada resíduo precisa de um destino adequado, e que tudo que se produz e se consome vai para algum lugar.

Mas, para onde é que vai o lixo que se produz na nossa região? Existem cooperativas de reciclagem para receber o lixo produzido pelas cidades? As prefeituras estão exercendo seu papel de fornecer o amparo necessário para que a coleta seletiva aconteça em todas as partes da cidade.

Diversas cidades da região já possuem cooperativas de reciclagem e promovem, além do cuidado com o meio ambiente, geração de empregos e rendas para trabalhadores do setor. Boituva, Porto Feliz, Tatuí, Cerquillo, Itapetininga, entre outras cidades, mesmo pequenas, preocupam-se com a questão do descarte do lixo. Durante a semana do meio ambiente, que aconteceu em junho, algumas cidades colocaram em pauta a discussão da reciclagem, promovendo eventos, nos quais os materiais reutilizados se tornaram objetos, como brinquedos e demais utensílios.

A cidade de Tietê teve, neste ano de 2013, a inauguração de sua primeira cooperativa de reciclagem. Mesmo com a necessidade de

melhor estrutura e melhores equipamentos, o local já está empregando algumas pessoas e recebendo grande parte do lixo seco produzido pelo município.

Mas, não é apenas de cooperativas de reciclagem que as cidades precisam. É necessário e fundamental que haja iniciativas e campanhas que conscientizem crianças, jovens e adultos sobre a importância da separação do lixo, fazendo isso de forma correta e auxiliando no trabalho dos cooperativados. Ademais, não se trata apenas de separar o lixo de forma correta, é preciso diminuir o consumo exagerado, pensando no meio ambiente como um todo e visando a melhoria do futuro do planeta.



**gesso Confiança**  
Torreão Du Gesso

Há mais de 20 anos atendendo Tatuí e região.

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

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



**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 1990

*Aprenda a importância do reaproveitamento dos alimentos que são descartados.*

# Transformação social usando sobras

A célebre frase de Lavoisier “Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma” se aplica aos mais diversos aspectos da sociedade, pois, quando se trata das relações entre os seres vivos e o meio ambiente, esse pensamento, conhecido por pessoas no mundo todo, faz compreender que para que os ciclos se mantenham, há de haver transformação.

A alimentação e seus desdobramentos, fonte de vida e energia para os seres que habitam o Planeta têm estado em evidência quando se trata de assuntos relacionados à proteção do meio ambiente. A produção exagerada de alimentos, o desperdício e, sobretudo, a geração de resíduos sem aproveitamento faz com que o ato

de se alimentar sem a consciência prejudique o meio ambiente.

Nesse contexto, o reaproveitamento dos alimentos e a consciência de que os excessos podem ser utilizados para o consumo humano, e inclusive acabar se tornando receitas incríveis, são duas atitudes que precisam estar mais presentes na sociedade brasileira e mundial. Já existe na internet uma infinidade de receitas e dicas que ensinam as pessoas a não descartarem, por exemplo, as cascas e sementes dos alimentos, transformando o que iria para o lixo em pratos deliciosos.

No Brasil, o projeto Favela Orgânica, iniciado por Regina Tchelly, moradora de uma favela carioca, está ganhando o mundo. Ela,

que anteriormente trabalhava como doméstica, criou um buffet que reaproveita a sobra dos alimentos, valorizando novos padrões no consumo de alimentação.

Hoje, Regina ministra oficinas e palestras tanto no local onde começou com seu empreendimento para suas vizinhas e mulheres da comunidade, quanto em outras cidades, outros estados e outros países, ensinando receitas onde tudo se aproveita. Seu projeto também promove o reaproveitamento das sobras para utilização de compostagem, gerando adubo orgânico. Para saber mais sobre esse projeto e conhecer receitas e dicas de como reutilizar tudo que é jogado diretamente no lixo, acesse: <http://favelaorganica.com/>.

**SUSHIYA**  
愛と平和  
COZINHA JAPONESA

**RODÍZIO no almoço e jantar**  
terça, quarta e quinta.

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

**CHURRASCARIA**  
**O COSTELÃO**

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

# Um buscador e a caderneta

Um buscador sentiu que devia ir à cidade que fazia parte do Reino do Sul. Ele tinha aprendido a obedecer rigorosamente a essas sensações que surgiam de algum lugar desconhecido de si mesmo, de maneira que abandonou tudo e partiu.

Após dias de marcha em empoeirados caminhos, enfim, avistou o Reino do Sul.

Um pouco antes de chegar à cidade, chamou-lhe poderosamente a atenção uma colina que se encontrava à direita do caminho. Ela estava coberta de um verde maravilhoso, com numerosas árvores, pássaros e flores encantadoras.

Tudo estava rodeado por uma pequena cerca envernizada... uma pequena porta de bronze o convidava a entrar.

De repente, sentiu que esquecia da cidade e não resistiu à tentação de descansar um momento naquele lugar.

O buscador atravessou o portal e começou a caminhar lentamente entre as brancas pedras distribuídas como que aleatoriamente entre as árvores. Permitiu que seus olhos pousassem como borboletas em cada detalhe desse paraíso multicolor.

Seus olhos eram olhos de um buscador e, talvez por isso, descobriu sobre uma daquelas pedras uma inscrição diferente:

“Príncipe Felipe viveu 8 anos, 6 meses, 2 semanas e 3 dias.”

Sentiu-se um pouco angustiado ao perceber que essa pedra não era simplesmente uma pedra, mas sim uma lápide. Sentiu pena ao pensar em uma criança tão nova enterrada naquele lugar.

Olhando ao redor, o homem se deu conta de que a pedra seguinte também tinha uma inscrição.

Aproximou-se e viu que estava escrito:

“Princesa Natália viveu 5 anos, 8 meses e 3 semanas.”

O buscador sentiu-se terrivelmente transtornado. Esse belo lugar era um cemitério e cada pedra era uma tumba.

Uma por uma, começou a ler as lápides.

Todas tinham inscrições similares: um nome e o exato tempo de vida do morto.

Porém, o que lhe causou maior espanto foi comprovar que, quem mais tinha vivido, ultrapassava apenas os 11 anos...

Invadido por uma dor muito grande, sentou-se e começou a chorar.

A pessoa que tomava conta do cemitério, que nesse momento por ali passava, aproximou-se.

Permaneceu em silêncio enquanto olhava o homem chorar e, após algum tempo, perguntou-lhe se chorava por alguma pessoa da família.

- Não, ninguém da família – respondeu o buscador – o que se passa neste Reino? Que coisa tão terrível acontece aqui? Por que tantas crianças mortas enterradas neste lugar? Qual a horrível maldição que pesa sobre essas pessoas que as obrigou a construir um cemitério de crianças?

O velho sorriu e falou:

- Pode acalmar-se, pois não existe nenhuma maldição. O que acontece é que aqui temos um antigo costume que lhe contarei...

“Quando um jovem completa seus quinze anos, ganha de seus pais uma caderneta como esta que eu mesmo levo aqui, pendurada no pescoço. É uma tradição entre a gente que, a partir desse momento, cada vez que você desfruta intensamente de alguma coisa, abre sua caderneta e escreve nela: à esquerda o que foi desfrutado, à direita o tempo que durou o prazer. Por exemplo:

Conheceu uma moça e se apaixonou por ela.

Quanto tempo durou essa enorme paixão e o prazer de conhecê-la? Uma semana? Duas? Três semanas e meia?

E depois...?

A emoção do primeiro beijo, quanto durou?

O minuto e meio do beijo? Dois dias? Uma semana...?

E a gravidez ou nascimento do seu primeiro filho...?

E o casamento dos amigos?

E a tão desejada viagem?

E o encontro com o irmão que retorna de um longínquo país?

Quanto tempo desfrutou dessas situações...?

Horas? Dias?

Assim, vamos anotando na caderneta cada momento que desfrutamos... cada momento.

Quando alguém morre, é nosso costume abrir a caderneta e somar o tempo desfrutado para gravá-lo sobre a pedra, porque este é, para nós, o único tempo vivido.”

Esse texto dispensa qualquer comentário. Que possamos ter sabedoria para viver com intensidade e alegria todos os momentos maravilhosos de nossas vidas!

# Cultura



# Cultura

# Mestre Griô

*A sabedoria da vida, que enche o Brasil de cultura*

**H**á diversas formas de conhecimento no mundo, e muitas vezes as pessoas passam a aceitar e a viver baseadas apenas naquele conhecimento mensurado através de certificados e diplomas acadêmicos. Mas, o conhecimento transmitido através da sabedoria oral, por meio de troca de experiências entre gerações, tem uma imensa riqueza e singularidade.

O Brasil é historicamente um país onde

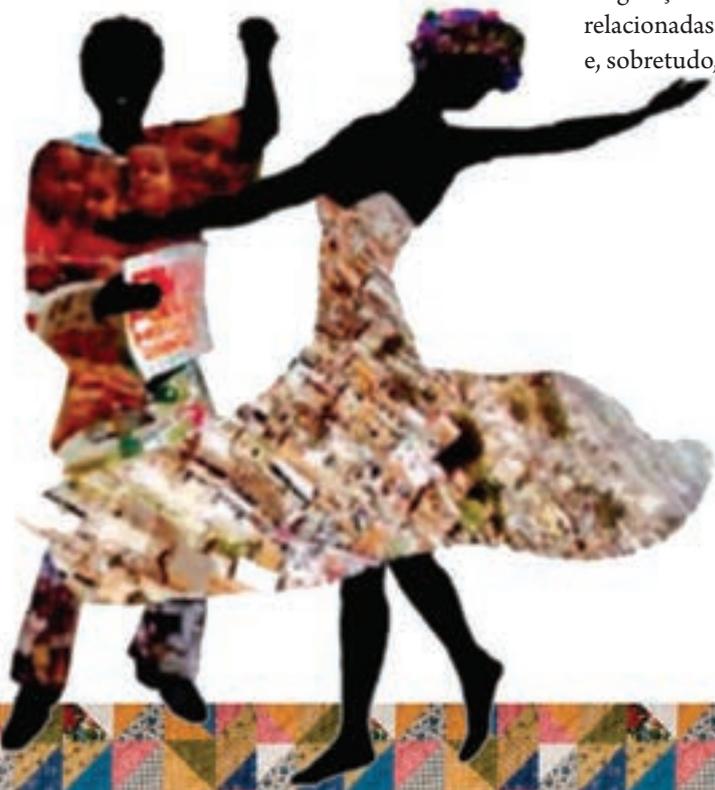
diversas culturas de resistências lutaram durante séculos para manter seus costumes e tradições, ele possui inúmeras pessoas espalhadas pelos rincões de seu território que guardam conhecimentos ancestrais relacionados aos mais diversos saberes.

Os herdeiros que aprenderam seus ofícios através da sabedoria oral garantem a manutenção da identidade de seus povos. E, essa tradição de transmitir o conhecimento entre as gerações possui características próprias relacionadas à pedagogia, produção, criação e, sobretudo, transmissão dos saberes.

Existe, hoje, um termo específico para designar esses mestres e demais líderes que carregam em suas vidas a missão fundamental de fio condutor da cultura e identidade nacional. Griô, como foi chamada a ação nacional de valorização do conhecimento desses mestres por meio de políticas públicas e pontos de cultura, a palavra representa uma definição ampla que abrange todos os segmentos da cultura oral e está fundamentada em um termo africano que, com o passar dos anos, sofreu alterações.

A palavra Griô está diretamente relacionada aos mestres de sabedoria popular. O conhecimento adquirido por eles durante os anos de vida, as histórias e lições que tiveram de seus pais, avós e parentes fizeram com que cada um seja uma enciclopédia de vida e sabedoria única, não existente em livros, internet ou qualquer outra ferramenta tecnológica que possa existir hoje em dia.

Há diversos projetos relacionados ao tema, em muitas partes do país, nos quais se promovem oficinas, palestras e até a tramitação de uma lei nacional para reconhecimento desse saber. Para conhecer mais acesse: <http://www.acaogrio.org.br/>.



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

INGLÊS - ESPANHOL - INTERCÂMBIO

**Yázigi**

TATUI - Pça. da Matriz, 81- Fone (15) 3251-2725 **VOCÊ CIDADÃO DO MUNDO.**  
FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA [www.yazigi.com](http://www.yazigi.com)

Decoração com arranjos naturais e artificiais em igrejas, salões, chácaras...

Locação de mesas e cadeiras, toalhas, pratos, talheres...

atendimento somente com horário marcado

**Bia Decorações**  
Decoração & Locação de Festas para Todos  
Buscando a tornar inesquecíveis momentos especiais

[biadecoracoestatu@gmail.com](mailto:biadecoracoestatu@gmail.com)  
Bia-Decorações

(15) **3251.6268**  
Vivo (15) 9675.4922 | Claro (15) 9112.6918  
Tim (15) 8162.4276 | Oi (15) 9165.6611  
R. Nair Fátima Peixoto, 20 - CDHU - Tatuí/SP

# Resplandece Amor

Geme o vento. Desliza no poente  
Fulgente e no arvoredado perfumado.  
Engalanado, o ocaso, mansamente,  
Imponente esvaece fatigado.

Salpicado de estrelas transparentes,  
Tremescentes, o céu brilha ornamentado.  
Extasiado, o peito arde fremente!  
De repente, o luar vem prateado.

A Luz da noite clara e palpitante  
Ilumina teu rosto fascinante.  
Teus olhos faiscavam alegria,

Mostrando todo amor minh'álma entonte-  
cida  
Voa junto a ti luz da minha vida.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*



**FamilyCard**   
benefícios

EMC

A ESCOLHA CERTA  
NOVA OPÇÃO EM CARTÕES  
DE BENEFÍCIOS!

(15) 3305-2067  
Praça Cesário Mota, 135  
Centro - Tatuí  
[www.famillycard.com.br](http://www.famillycard.com.br)



A cidade de La Paz, capital da Bolívia, foi em maio palco de um evento que pretende revolucionar culturalmente o continente latino-americano. O Primeiro Congresso de Cultura Viva Comunitária da América Latina aconteceu entre os dias 17 e 22 do mês de maio e reuniu na capital boliviana representantes dos 21 países que compreendem o continente.

Com a finalidade de promover a maior integração entre a cultura latino-americana, e, sobretudo, fortalecer o compro-

*La Paz tem suas ruas invadidas por gente, música, cultura e vida.*

misso que os governos precisam assumir com relação aos investimentos em cultura, o brasileiro Célio Turino planejou durante anos o evento que aconteceu em La Paz.

Célio foi responsável pela criação do projeto Cultura Viva, que instituiu no Brasil os Pontos de Cultura. Como secretário da Cidadania Cultural do Ministério da Cultura entre 2004 e 2010. Esse programa marca uma intensa mudança no cenário cultural brasileiro, pois fomentou a valorização e promoveu incentivo por parte do governo a projetos culturais que já existiam, con-

tribuindo para a consolidação nos mais diversos lugares e setores, chegando a cidades pequenas e fomentando o crescimento de tais iniciativas.

O sonho de levar a ideia do Cultura Viva em todo o continente, fez com que Célio passasse a percorrer as cidades latino-americanas e a organizar o evento que culminaria em La Paz, em 2013. Gestores públicos, dirigentes, produtores culturais, representantes de Ministérios, artistas, músicos e muitas outras pessoas que trabalham com cultura presenciaram um momento único de união e fortalecimento de relações humanas, sociais e governamentais através da mobilização cultural.

La Paz, durante seis dias, teve suas ruas tomadas de diversidade cultural. Música, dança, teatro, circo, poesia e muito mais atrações aconteceram em diversos locais da cidade na programação do congresso. Além das mostras culturais, reuniões, palestras e mesas de conferência fizeram parte da programação, dando formalidade às relações tecidas entre os países em busca de unir e fortalecer o continente e transformar a sociedade através da cultura.

Para saber mais sobre o que aconteceu em La Paz, e conhecer os desdobramentos do congresso, acesse: [www.congresoculturavivacomunitaria.org](http://www.congresoculturavivacomunitaria.org).

**Sistema Mackenzie de Ensino**

Desejamos boas férias!  
Aproveite!!!

[www.colegiomack.com.br](http://www.colegiomack.com.br)

Av. Monsenhor Silveira Murari, 90 - Via Dr. Luarnas - Taubaté - SP - Fone: (11) 3259-7700

**ORIENTAL FOODS & DELIVERY**

**ORIENTAL FOODS DIRETO NA SUA CASA! LIGUE JÁ!**

Aberto das 18:30 às 22:00  
Fechado nas Quartas-Feiras

15 9793-1109 (Vivo)  
15 8113-1010 (TIM)  
15 9163-4000 (Claro)  
Praça de Alimentação - Centro - Taubaté - BOX 03

# Pensamentos e construção 2

## Milagres e tragédias

As pessoas fracas clamam por oportunidades, mas as fortes usam o que Deus já lhes deu, e as criam. Observe bem ao seu redor e você perceberá que é sempre a pessoa ociosa e preguiçosa que sempre reclama que não tem tempo e nem oportunidades, dizendo que a vida é injusta. Enquanto isso, as pessoas que trabalham, que acreditam e se esforçam, conseguem extrair das coisas mais simples e corriqueiras mais riquezas do que se pode imaginar. As pessoas INCOMUNS são como as abelhas – elas extraem mel de cada pequena flor que encontram. Elas sabem que a vida está repleta de oportunidades: que cada lágrima é uma oportunidade, que cada cliente, cada venda, cada atendimento é uma oportunidade. Elas enxergam cada hora na empresa ou no trabalho como uma oportunidade, cada livro e cada amizade como uma oportunidade única: uma oportunidade de consolar, de fazer uma amizade, de efetuar um grande negócio; uma oportunidade de conquistar uma alma, de ganhar dinheiro, de construir pontes; uma oportunidade de ser sincero, de falar a verdade e de construir um novo caráter, tornando-se uma nova pessoa. Mas os preguiçosos e imbecis são bem diferentes: eles amam os programas estúpidos da TV e as novelas, chafurdam na lama mental do Big Brother Brasil, gastam todas as horas das noites e do domingo vendo o esgoto global – e enxergam ali uma oportunidade para empobrecer ainda mais seus cérebros doentes, destruir ainda mais sua inteligência arruinada e expandir cada vez mais o depósito de lixo que forma suas vidas. Existe esperança para seres assim? Não! É impossível uma pessoa forte ajudar uma pessoa mais fraca se ela não quiser ser ajudada. Quebre as correntes que ainda o prendem! Seu Futuro já começou.

*“Não há ninguém a quem a fortuna não visite pelo menos uma vez na vida, mas quando ela constata que o indivíduo não está pronto para recebê-la, ela entra pela porta e sai pela janela” (autor desconhecido).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional

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 Interativa
- ✔ Integração com redes sociais
- ✔ Busca de CEP

Fácil para quem  
procura, excelente  
para quem divulga!



☎ 3205-2880

Tenha sua empresa em destaque na internet!

# Ser negra e ser mulher

*Como encarar a sociedade, fazendo dela um instrumento para a quebra de estereótipos.*

No mês de maio, um dia especial deve ser lembrado com muita importância. 25 de julho é considerado o dia internacional da mulher negra. Tatiana Pereira dos Santos, conhecida como Tatiana Sá, é mulher e é negra. Trabalha como técnica de enfermagem na Prefeitura Municipal de Bauru, e também é graduada em Educação Artística e Artes Cênicas pela Universidade do Sagrado Coração.

Outra das funções que exerce como mulher é o acompanhamento do Ponto de Cultura Casa de Nazaré, que é um abrigo de meninas de idade entre 12 a 17 anos. O local entrou para a rede dos Pontos de Cultura da cidade e é também aberto para toda a comunidade, independente da idade. O trabalho realizado pelo Grupo Ato tem como eixo central o teatro e eles acreditam que se pode dar uma visão de mundo através da arte.

**Revista Hadar**>> Como você começou a trabalhar nessa área e por que o interesse?

**Tatiana Sá** >> Estava como atriz no Grupo Ato, e fui convidada pela coordenadora Bete Benetti para uma visita à Casa de Nazaré, chegando lá me identifiquei com a realidade delas e fui ficando, já estou lá há dois anos e meio. O interesse veio por empatia mesmo.

**Revista Hadar**>> O que é o projeto que você faz nessa comunidade?

**Tatiana Sá** >> O Ponto de Cultura é um projeto governamental, que disponibiliza uma verba pra inserir a comunidade no meio cultural. O nosso Ponto de Cultura visa trabalhar o meio no qual elas vivem e mostrar possibilidades de ser um cidadão atuante na vida.

**Revista Hadar**>> Qual é a importância da valorização da mulher negra na sociedade brasileira?

**Tatiana Sá** >> Acredito que não seja a questão da valorização da mulher negra, hoje, eu entendo que seja a valorização da mulher em si. Se ela se sentir segura e importante enquanto cidadã e respeitada enquanto ser vivente, a cor e outros atributos ficam em outros planos.

**Revista Hadar**>> Em sua opinião, ainda há muito preconceito? Como isso ocorre?

**Tatiana Sá** >> Sim, acredito, mas tenho percebido que isso só mudará quando a pessoa atingida se colocar como parte importante do todo. A questão é mostrar para essas adolescentes (no Ponto de Cultura, no caso) que elas são importantes, bonitas, cada uma a sua maneira. Elas entendendo isso, vão se colocar diferente e todos vão enxergá-las verdadeiramente como tal.

**Revista Hadar**>> O que fazer para diminuir esse problema?

**Tatiana Sá** >> Por meio da arte, muita coisa pode ser percebida.

**Revista Hadar**>> Como você acredita que se deu a conquista do espaço da mulher negra na sociedade brasileira e mundial?

**Tatiana Sá** >> Poxa, essa pergunta é difícil. Acredito que tudo ainda está muito velado. No meu caso, por exemplo, tenho 33 anos e alisava o cabelo até um ano atrás. Mudei minha postura depois que conheci uma galera super atuante em várias discussões e pude pensar e analisar vários comportamentos meus que não eram meus de verdade, eu só estava imitando a mídia, não sendo eu mesma com meu cabelo crespo e minha pele cor de chocolate. Através das discussões, que tive a sorte de participar, percebi a importância de ser o ser único que sou. Acredito realmente que foi através da arte, de cada um se perceber no meio que está e descobrir a importância de se ter voz ativa.

**Revista Hadar**>> O que mudou de algumas décadas para os dias atuais?

**Tatiana Sá** >> Acredito que com o aumento e a rapidez da comunicação, tudo é discutido em abrangência, antes era tudo mais fechado. Hoje, as pessoas não têm mais medo ou receio de dizer ao que veio e de se mostrar.

**Revista Hadar**>> O Brasil se atualizou com relação a projetos de lei e programas que fomentem o enfrentamento do racismo e demais desigualdades?

**Tatiana Sá** >> Claro que não posso deixar de considerar algumas mudanças, porém, para muitos não existe racismo no Brasil. Racismo é coisa da cabeça dos negros, assim eles pensam, mas há, sim, racismo, e enquanto não se assumir isso, não há como fazer projetos e programas para acabar com essa ideia.

# Partes da história de cada um

*Em todas as línguas e culturas, a importância de um amigo é a mesma.*

Com uma origem etimológica incerta, a palavra amigo é explicada por alguns dicionários e enciclopédias como originária do Latim, *amicus*, onde acredita-se primeiramente que esteja associada a *amare*, de *amar* e *animi* (alma, custódia), o que faz com que se conclua que seja definida como o guardador de alma, ou alguém que toma conta da alma do outro.

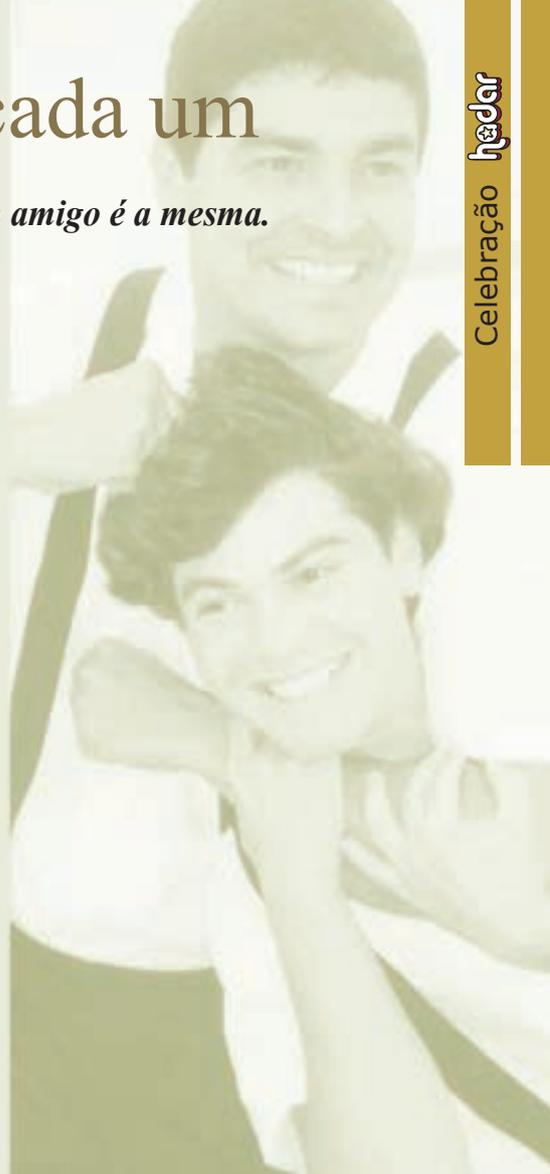
Mas também, há uma definição que vem do grego, sendo que essa palavra teria nascido da junção de *a* (não, sem) mais *ego* (eu), representando outra forma de analisar o termo, fundamentada em alguém com quem se identifica muito, tanto quanto a si mesmo, ainda que não se trate da própria pessoa.

Cada língua possui uma forma diferente de classificar e definir aquilo que hoje se conhece pela palavra amigo, mas, a universidade desse tipo de relação permite que pessoas vindas dos mais diferentes lugares possam se encontrar e exercitar a amizade de forma comum, independente da origem, costume ou tradição.

Desde pequenos, os seres humanos exercitam o hábito da amizade, relacionando-se

na escola e em qualquer outro espaço com mais pessoas, criando afinidades e compartilhando experiências. Por isso, há amizades que acompanham a vida de uma pessoa começando pela infância e indo para a vida adulta. Outras começam em diferentes ciclos, mas possuem a mesma intensidade e sentimento, e podem, inclusive, marcar fortemente a história de cada um, de acordo com o momento vivido.

Os amigos complementam os laços familiares já existentes, tornam-se companheiros de épocas e jornadas, podendo surgir a qualquer momento, desde viagens até lugares inesperados e inoportunos, onde também é possível nascer uma amizade. Os amigos são chamados de irmãos escolhidos, e no dia 20 de julho é comemorado, em diversos lugares do mundo, o dia do amigo, data escolhida para celebrar essa forma de laço intensa e responsável pela felicidade das pessoas. A data foi criada em 1969, na Argentina, pelo médico Enrique Ernesto Febbraro. Ele se inspirou na chegada do homem à lua, em 20 de julho de 1969, que muitos viam como uma oportunidade de fazer amigos em toda parte do Universo.



## Mural do Amigo

*Claudinei Camargo, muito obrigado por ser meu melhor amigo. Agradeço a Deus todos os dias por isso... Amizade eterna!*

**Ariana Silva Camargo**

*Eu quero agradecer o companheirismo, a amizade, o amor e a dedicação que a minha melhor amiga Afrodite (minha gatinha) tem por mim. Não tem dinheiro no mundo que pague tamanha fidelidade.*

**Jeannie Barros**

*Melhor amigo é aquele que suporta sua felicidade e comemora com sinceridade suas conquistas. O meu melhor amigo é o meu amor Alexandre Provasi Buzina.*

**Juliana Prado**

*Quero agradecer a amizade, o carinho e a atenção de uma amiga muito especial para mim, que amo muito, sem ela eu não seria completa, minha melhor amiga Roseli Alvez. Amo você!*

**Daniela Vitória**

*Amigo, Deus sem você é Deus... e você sem Deus é nada!*

**Eliângela Oliveira**

*"Amigo é o irmão que escolhemos".*

**Flávia Cristina de Fátima Arato**

*Amigo, viva intensamente o Hoje. Amanhã? Ah... Isso já é coisa para outro dia!*

**Maria Silva**

*A amizade verdadeira é aquela que está com você em todos os momentos, sejam eles felizes ou não! Assim é essa linda Daniela Vitória. Te amo também!*

**Roseli Alvez**

*Vamos lembrar que este é o mês do amigo, quanta emoção, o bom amigo a gente sempre guarda no fundo do coração.*

**Franco Turismo**

*"Amizade é igual uma plantinha. Se não regarmos diariamente ela poderá morrer! Por isso cultivo os poucos amigos que possuo!"*

**Ana Beatriz Nunes Ribeiro**

*"Amigo é muito mais que alguém pra conversar, alguém pra abraçar, amigo é uma bênção que vem do coração de Deus pra gente cuidar."*  
*Parabéns pelo seu dia, amo você, Vanessa Miranda.*

**Juliana Souza**

## Pequenos Notáveis



O pequeno notável do mês de julho é Raphael Cardoso Gonella de 13 anos, que estuda no 9º ano do colégio Bem Me Quer Positivo e, desde os seus 6 anos de idade, dedica-se com muita responsabilidade ao Tênis, esporte que ele escolheu para sua vida. Ocupa, hoje, a 15ª posição no ranking da Federação Paulista de Tênis, também federado na Federação Brasileira de Tênis, e ele já disputou alguns torneios. Treina assiduamente três vezes por semana em Sorocaba e duas vezes por semana em Tatufí, e disputa em média dois torneios por mês no estado de São Paulo, onde coleciona vários troféus ao longo de sua carreira.

Seu pai e incentivador Luis Gustavo R. Gonella, que há 15 anos começou a praticar o esporte e é seu grande companheiro nos torneios, diz que Raphael tem potencial devido ao porte físico, habilidades, paixão pelo esporte e, principalmente, por ser um garoto dedicado e responsável, conciliando bem o esporte com os estudos. Cursa aulas de inglês já se preparando e pensando em seu futuro, pois o Raphael tem sonho de estudar e treinar fora do país.

Parabéns, Rafael, que todos os seus sonhos se realizem e que você possa continuar sendo um campeão.

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

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

## CURIOSIDADES

### O pão nosso de cada dia

Segundo pesquisa, o pão foi produzido pela primeira vez pelos povos que habitavam a região das aldeias palafitas, onde agora é a Suíça, por volta do ano 10.000 a.C., e, segundo a Bíblia, foram os hebreus os responsáveis pela descoberta e divulgação da massa fermentada. No Egito Antigo, o pão pagava salários, como por exemplo, o dos camponeses, que ganhavam três pães e dois cântaros de cerveja por dia de trabalho.

As padarias surgiram por volta do ano 4.000 a.C., em Jerusalém, após o aprendizado dos métodos de fermentação com os egípcios. Pouco tempo depois, a cidade de Jerusalém já tinha uma rua de padarias.

O pão também teve sua importância em Roma e na Grécia, sendo que foi em Roma, no ano 500 a.C., que surgiu a primeira escola de padeiros. As máquinas amassadeiras só surgiram no século XIX, porém, o alto custo e a mecanização da produção causaram hostilidade nos fregueses.

## Você sabia?

### 8 de julho: Dia do Panificador

Você sabia que o dia 8 de julho é dia de Santa Isabel que é a padroeira dos panificadores? Por isso, neste dia, é comemorado também o Dia do Padeiro.

O pão é um alimento base na vida do brasileiro e, atualmente, com o aumento da competitividade no setor, a maioria das padarias inova, produzindo pães de vários sabores e formatos, além de guloseimas cada vez mais requintadas. Segundo as pesquisas, mais de quarenta milhões de consumidores entram nas padarias brasileiras todos os dias.

A panificação é uma atividade muito antiga. Segundo a história, os primeiros pães foram assados sobre pedras quentes ou debaixo de cinzas. A utilização de fornos de barro para cozimento dos mesmos começou com os egípcios, sendo atribuída a eles também a descoberta do acréscimo de líquido fermentado à massa do pão para torná-la leve e macia.

E, nessa época, os judeus também fabricavam pães, porém sem fermento, pois acreditavam que a fermentação era uma forma de putrefação e impureza. A Jeová só ofereciam pão ázimo, sem fermento, o único que consomem até hoje na Páscoa.

Já na Europa, o pão chegou através dos gregos. O pão romano era feito em casa, pelas mulheres, e depois passou a ser fabricado em padarias públicas. Foi aí que surgiram os primeiros padeiros. Com a queda do Império Romano, as padarias europeias desapareceram, retornando a fabricação doméstica do pão na maior parte da Europa.

No século XVII, a França tornou-se o centro de fabricação de pães de luxo, com a introdução dos modernos processos de panificação. Depois, a primazia na fabricação de pão passou a Viena, Áustria.

A invenção de novos processos de moagem da farinha contribuiu muito para a indústria de panificação. Durante o processo de evolução da fabricação de pães foram utilizados para trituração grãos de trigo os moinhos de pedra manuais, os movidos por animais, os movidos pela água e, finalmente, pelos moinhos de vento. Apenas em 1784, apareceram os moinhos movidos a vapor. Em 1881, com a invenção dos cilindros, a trituração dos grãos de trigo e, conseqüentemente, a produção de pães foram aprimoradas consideravelmente.

Segundo o sociólogo e antropólogo Gilberto Freyre, o Brasil conheceu o pão no século XIX. Antes do pão, o que se conhecia, em tempos coloniais, era o biju de tapioca. No início, a fabricação de pão, no país, obedecia a uma espécie de ritual próprio, com cerimônias e cruzes nas massas. Foi com a chegada dos imigrantes italianos que a atividade da panificação começou a se expandir.

## MINUTO DE REFLEXÃO

O ser humano é difícil de entender!

Farta-se de ser criança e tem pressa por crescer, e depois suspira por voltar a ser criança.

Primeiro, perde a saúde para ter dinheiro e logo em seguida, perde o dinheiro para ter saúde.

Pensa tão ansiosamente no futuro que descuida do presente e, assim, nem vive o presente nem o futuro.

Vive como se fosse morrer e morre como se não tivesse vivido!

Refleta sobre isso...

Pois você ainda tem tempo para acertar sua vida, todos os dias quando você acorda, recebe o mais belo de todos os presentes. A dádiva da Vida! Deus lhe deu e você a administra, faça com que realmente valha a pena!

## MINUTO DE SABEDORIA

Não é a mente que depende da saúde do corpo. Ao contrário, é o corpo sadio que depende da mente sadia. Quando o espírito está perfeitamente equilibrado, não há enfermidades que nos ataquem. Cuide de sua mente, para que a saúde se reflita em todo o seu corpo.

*Arca do Conhecimento*

## DICAS DOMÉSTICAS

Como lavar e organizar guardanapos (de tecido) sujos de:

**Batom, gordura e colorau:** Na mancha, com o guardanapo seco, aplique o detergente e esfregue-o. Deixe de molho no sabão em pó por uns 15 minutos e lave-o em água corrente.

**Vinho:** aplique água com gás e deixe de molho por 15 minutos, depois esfregue e lave-o.

**Cuidado ao lavar:** os coloridos: podem ser lavados com sabão em pó ou líquido. Dosagem baixa de sabão, não exagere para não queimar ou desbotar a cor. Não deixe de molho por mais de 5 minutos. Lave-os normalmente.

**Os brancos:** deixe de molho em água quente mais o sabão de coco ou sabão em pó e 1/2 copo de álcool. De preferência coloque no sol para quarar (corar ao sol).

**Cuidado ao passar:** os de linho e algodão ficam impecáveis quando engomados e você pode usar goma pronta comprada no supermercado.

**Como organizar:** Se tiver espaço, guarde-os totalmente abertos, se não for possível dobre-os o menos possível. Não faça rolinhos! Não guarde em sacolas plásticas, sacos com zíper. Se ficarem guardados por muito tempo sem usar, ficarão amarelos, pois, guardar em saco azul ou papel de seda não resolve a ação do tempo.

# Iogurte

## A cada colherada um benefício

O iogurte é um leite fermentado, produzido a partir da adição de lactobacilos, tipo de bactéria benéfica à saúde. Esses micro-organismos utilizam o açúcar do leite (lactose) para produzir energia e se proliferar e eliminam ácido láctico, substância que aumenta a acidez da flora intestinal e inibe a proliferação das bactérias nocivas. Os lactobacilos são resistentes ao ácido gástrico e à bile e, por isso, chegam ao intestino. Acredita-se que o alimento começou a ser consumido há mais de 3 mil anos pelos povos nômades, que utilizavam conhecimentos milenares para conservar alimentos perecíveis.

De sabor levemente azedo, o iogurte é muito consumido por uma grande parte da população, quando passou a ser aromatizado, passou a ser consumido muito mais, pois, a adição de frutas aumenta de maneira eficaz a aceitação do produto, pois nem todos os consumidores preferem o iogurte na sua forma natural, apontam as pesquisas.

Ele é um excelente alimento para todas as fases da vida. Protege contra o desgaste dos ossos, garante o bom funcionamento do intestino e tem baixo teor ou é isento de

gordura. Dentro de um potinho há: proteínas, vitamina A, minerais, fósforo e cálcio – muito cálcio. E você poderá comer de colherada e no sabor que você quiser, desde o natural ao tradicional morango, passando por ameixa, aveia, nozes, mamão...

Outro benefício do iogurte é a grande quantidade de probióticos, que contêm lactobacillus e bifidobacterias. Esses micro-organismos estão presentes nos leites fermentados, sobremesas lácteas, sorvetes e em diversos tipos de queijos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos têm efeitos benéficos à saúde. E, por fazer parte do grupo de lácteos, seu consumo diário não deve ultrapassar três porções, somando a outros alimentos como leite e queijos.

Diversos estudos científicos sugerem que os probióticos desempenham papel importante na saúde do intestino e que o consumo da substância proporciona maior resistência a doenças infecciosas, principalmente as do intestino e menor duração de casos de diarreia, além de ter efeito anti-inflamatório e de controle da função intestinal.



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

“Se eu soubesse que a Tamara levaria tantas chamadas de atenção do genro pelas plásticas que fez, tinha dado uma puxada no rosto. Assim faria jus à personagem”.

Rosamaria Murtinho, que interpreta a socialite decadente Tamara na novela da Rede Globo “Amor à Vida”, fazendo alusão às críticas azedas do seu genro Félix, interpretado por Mateus Solano, em entrevista a UOL.

“Ninguém faz matéria de jornal para dizer que você está ótimo, que está super bem de saúde após a cirurgia, que está cantando melhor do que nunca, que bateu todos os recordes e expectativas dos médicos. “Mas são capazes de inventar e espalhar, criminosamente, uma matéria mentirosa, alegando que você está no hospital, ou que se foi...”

Do cantor Zé Ramalho, indignado pela mentira que se espalhou pela internet dizendo que ele havia falecido, em entrevista à Folha de São Paulo.

“Eu fiquei com a Elis Regina e a Rita Lee quando era mais novo”.

Do músico Guilherme Arantes, ao lembrar de algumas mulheres famosas com quem já se envolveu no passado em entrevista ao programa “Agora é Tarde” com Danilo Gentili, da Band.

“Jassa, nem eu valho R\$ 3 milhões mensais como apresentador”.

O apresentador e dono do SBT, Sílvio Santos, falando com o seu cabeleireiro depois de saber da rescisão do contrato de seu ex-pupilo (Gugu) com a Record, UOL.

## RECOMENDADO



### A CULPA É DAS ESTRELAS

**AUTOR:** John Green

**EDITORA:** Intrínseca

Hazel é uma paciente terminal. Ainda que, por um milagre da medicina, seu tumor tenha encolhido bastante, o que lhe dá a promessa de viver por mais alguns anos, e o último capítulo de sua história foi escrito no momento do diagnóstico.

Mas em todo bom enredo há uma reviravolta, e a de Hazel se chama Augustus Waters, um garoto bonito que certo dia aparece no Grupo de Apoio a Crianças com Câncer.

Juntos, os dois vão preenchendo o pequeno infinito das páginas em branco de suas vidas.

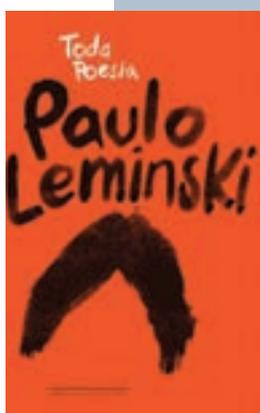


### O GUARDIÃO

**AUTOR:** Nicholas Sparks

**EDITORA:** Arqueiro

Quarenta dias após a morte de seu marido, Julie Barenson recebe uma encomenda deixada por ele. Dentro da caixa, encontra um filhote de cachorro dinamarquês e um bilhete no qual Jim promete que sempre cuidará dela. Quatro anos mais tarde, Julie já não pode depender apenas da companhia do fiel Singer. Depois de tanto sofrimento, ela está pronta para voltar a amar, mas seus primeiros encontros não são nada promissores. Até que surge Richard, um belo engenheiro que a trata como uma rainha. E seu cachorro é incapaz de esconder o ciúme que sente. Quando percebe que seu desconforto diante de seu cachorro é causado por um sentimento mais forte que amizade, Julie se vê dividida entre esses dois homens. Ela tem que tomar uma decisão. Só não pode imaginar que essa decisão pode levar sua vida em perigo.



### TODA POESIA

**AUTOR:** Paulo Leminski

**EDITORA:** Companhia das Letras

Ao conciliar a rigidez da construção formal e o mais genuíno coloquialismo, o autor praticou ao longo de sua vida um jogo de gato e ratos com leitores e críticos. Se por um lado tinha pleno conhecimento do que se produzira de melhor na poesia do Ocidente e do Oriente, por outro parecia comprazer-se em mostrar um “à vontade” que não raro beirava o improvisado, dando um nó na cabeça dos mais conservadores.

Pura artimanha de um poeta consciente e dotado das melhores ferramentas para escrever versos. Este volume percorre a trajetória poética completa do autor curitibano, mestre do verso lapidar e da astúcia.

*Carla Francine Bertanha*  
Advogada - OAB/SP 199.318

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

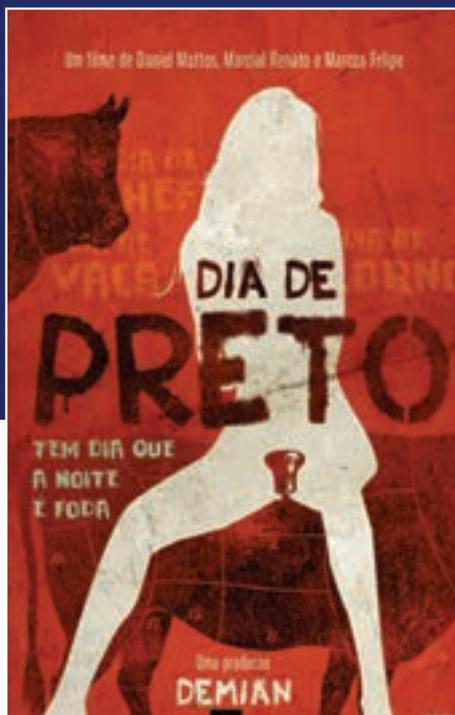
**SOLTEK**  
AQUECEDORES SOLAR  
A MELHOR ENERGIA DO PLANETA BRINCA LIDOS OS DIAS

A energia solar se apresenta, cada vez mais, como a grande alternativa à crescente demanda por fontes de energia limpas e renováveis. Para atender a essa demanda a Soltek aquecedores. Conta com uma linha completa de Aquecedores Solares e Aquecedor a gás. Certamente, um de nossos produtos vai atender às suas necessidades. Escolha quem mais entende do assunto e tenha a energia da Natureza em suas mãos.

CONQUISTE SEU VERÃO EM PLENO APROVEITANDO COM A LINHA DE BANHEIRAS E SPA'S

**AQUECEDORES SOLAR DE BANHO E PISCINA**

SOLUÇÃO NÓI EM DOLARENTE **15-3259.3021 | 3259.2375**  
Rua 7 de Setembro, 271-D - Tatui-SP [www.soltekaquecedores.com.br](http://www.soltekaquecedores.com.br)



### DIA DE PRETO

Para os negros do século XVII, todo dia era dia de preto. Mas, em 1661, um deles teve o dia de preto mais importante de todos quando se tornou o primeiro escravo livre do Brasil. Essa lenda é o pano de fundo da saga de um jovem negro dos dias de hoje, envolvido com a filha de seu patrão no roubo de uma relíquia sagrada. Perseguido, ele passa uma madrugada alucinante pelos corredores de um shopping, enfrentando contratempos e personagens bizarros. Ao fim de sua jornada de vida e morte, nosso herói aprende uma importante lição: algumas histórias não terminam nunca. Um filme interessante, pois tem história, realidade e, além do mais, é da nossa pátria: o Brasil.



### O IMPOSSÍVEL

Maria (Naomi Watts), Henry (Ewan McGregor) e seus três filhos estão aproveitando suas férias de inverno na Tailândia. Mas na manhã do dia 26 de dezembro de 2004, enquanto todos relaxam na piscina do hotel após as festividades de Natal, um tsunami de proporções devastadoras atinge a costa. A família terá de lutar, ao lado de dezenas de milhares de estranhos, para se manter unida. Diante de uma das maiores tragédias de todos os tempos, sentimentos como compaixão, bondade e coragem irão aflorar e dar forças para enfrentar uma situação tão adversa. Este filme é baseado na real história do grande tsunami no Oceano Índico, de 2004, no qual mais de 280 mil pessoas morreram.



### O IDIOTA DO MEU IRMÃO

Ned (Rudd) é um cara muito doido, cheio de ideias e que acabou de ser solto depois de se envolver com maconha. Livre, ele retorna ao convívio de suas três irmãs, Miranda (Banks), Natalie (Deschanel) e Liz (Mortimer). O problema é que a primeira acaba de ganhar uma grande chance na carreira, a segunda está meio enrolada com a namorada Cindy (Jones) e a terceira, que busca ser a mãe perfeita, ainda não se deu conta de que seu casamento está indo por água abaixo. Dá para imaginar o que um cara como esse pode aprontar na vida dessas pessoas? Uma comédia para você assistir e dar muitas risadas.

www.galaxiabrinquedos.com.br

**GALAXIA**  
BRINQUEDOS

Aqui temos tudo o que você precisa para aproveitar as FÉRIAS!

Rua 15 de Novembro, 516 - Centro - Tatuí-SP Fone: (13) 3251-7020

**D&A Decorações**

Decoração é com a gente!

RUA CAPITÃO LISBOA, 1134, CENTRO - TATUÍ FONE 3259-1733

# Diga não à repressão!

*A violência que toma as ruas brasileiras traz semelhança aos tempos de ditadura.*

Atitudes de repressão e violência sempre fizeram parte da história da humanidade. A imposição do poder sobre os mais fracos fez com que, em diversos momentos da história do mundo, milhares de pessoas inocentes morressem simplesmente pela imposição de força e de superioridade de países, segmentos sociais etc.

No mês de julho comemora-se no dia 9 o dia internacional do desarmamento, e, em meio ao contexto que a sociedade mundial e principalmente a brasileira vivem atualmente, é fundamental tratar do tema com a relevância com que deve ser falado. Viver em uma sociedade que se diz livre e democrática, quando o que se vê de verdade são governos de diversos países praticando atitudes ditatoriais e violentas naqueles que estão apenas lu-

tando pelos seus direitos.

E, quando se trata desse assunto, a grande mídia muitas vezes se isenta, desfavorecendo a população e diminuindo a causa pela qual se está lutando, portando-se de forma egoísta e a favor do estado repressor.

O mês de junho de 2013 vai entrar para a história do Brasil e do mundo. Todos se lembrarão do dia em que a cidade de São Paulo, maior metrópole da América do Sul foi parada por manifestantes pacíficos que lutaram e ainda estão lutando contra o aumento do preço de ônibus.

A diferença dessa vez é que as pessoas saíram de suas casas, das redes sociais e foram para as ruas, fazendo de fato com as próprias mãos assim como já aconteceu em diversas outras vezes na história brasileira.

Durante duas manifestações, a PM da ca-

pital paulista e a Rota lançaram, sob ordens de seus superiores, uma fúria intensa sobre o povo nas ruas, entraram com violentas ações de repressão contra tudo e todos que estavam ali, ferindo muitos manifestantes e tirando o direito da população de se manifestar e lutar pelo que é de direito.

É preciso diminuir a violência nas ruas, não apenas em dias de manifestação, mas sobre tudo, nos dias comuns, onde jovens, mendigos e tantas outras pessoas inocentes são atacados pela fúria de armas de fogo de policiais despreparados, que são, em muitas vezes, treinados para lutar contra a população e não ao lado dela. Que esses manifestos de junho continuem por um país menos corrupto e que a polícia cumpra seu verdadeiro papel de defender a pátria, estando ao lado dos cidadãos.

Você não precisa mais espiar  
a revista dos seus vizinhos.

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

Semestral: R\$59,90

Anual: R\$89,90

Contato: 11 3259-7014

11 3259-4543

failecom@revistahadar.com.br



**universo**  
**T**een**en**

# Hora de decisões

*Como encarar o momento complicado de decidir o que ser quando a gente já cresceu.*



**E**scoger a profissão a seguir, saber o que quer fazer pelo resto da vida, estudar para provas concorridas são apenas algumas das exigências que o final da adolescência proporciona ao jovem que se encontra no Ensino Médio ou cursinho. Além de tudo isso, cada vez mais a concorrência das provas para ingressar nas universidades brasileiras aumenta, fazendo com que essa época da vida para os adolescentes brasileiros seja ainda mais complicada.

O Ensino Médio é uma fase de mudanças, além do amadurecimento que vem com a idade, e a chegada dos dezoito anos e a pressão pela escolha da profissão fazem com que as primeiras decisões que vão decidir sejam parte da trajetória de cada um, trazendo esse começo de maturidade.

Pensar no futuro, no que de fato se quer para a vida, sem o medo de fazer a escolha errada é algo difícil. A idade, de certa forma, precoce demais, e a decisão aparentam ser, nessa hora, algo definitivo. Mas, além de paciência e tranquilidade para pensar na profissão a seguir é fundamental saber que mudar é possível.

O momento do vestibular, e mais precisamente de optar por uma única carreira, faz com que os estudantes se sintam pressionados e ansiosos, mas, a dica principal nessa hora de transição de fase da vida está na consciência de que há possibilidade de experimentar e conhecer o curso escolhido, sem medo de arriscar, sair e partir para outra coisa.

Encarar as dificuldades desse período de dúvidas como um aprendizado que pode levar para um caminho diferente, que, às vezes, toma mais tempo do que o planejado, mas aproveitando cada parte desses momentos, extraindo deles o crescimento e o amadurecimento que acontecem a cada obstáculo é algo fundamental.

# Barriga de fora de volta

*Blusinha pela metade, sucesso na certa.*



Algumas tendências da moda saem das passarelas e invadem também os tapetes vermelhos das celebridades mais pops do momento. Uma das sensações da moda nesse ano de 2013 foi a volta de um estilo que fez sucesso nos anos oitenta, mas agora com um glamour diferente. A roupa com barriguinha de fora veio com tudo e promete ficar para algumas próximas estações.

Essa novidade, surpresa nas passarelas dos desfiles que inauguram as tendências do momento, é chamada de cropped t-shirt ou blusas mais curtas e tops. O modelo está baseado em um corte diversificado, ficando uma pequena parte da barriga à mostra, podendo estar muito próximo da saia, shorts ou de mais peça de roupa que vá na parte de baixo do visual.

Mas, na hora de utilizar esse tipo de blusa, é fundamental estar ligada nas tendências e entender que o look não combina para todos os tipos de corpo. Segundo apontam estilistas, as meninas que possuem o corpo com um formato de maior simetria entre os ombros e os quadris estão liberadas para usar esse top, sem medo de não estar combinando. Mesmo assim, basta procurar dicas e sugestões que se enquadrem com cada forma e tamanho de corpo.

Tanto no inverno, quando o visual geralmente está mais carregado de tons escuros e casacos, quanto no verão, o top cai muito bem, dando um ar diferente ao look. Com a chegada das estações mais quentes e coloridas, abusar de blusas estampadas é uma dica importante, pois deixa o visual diferente, sem correr o risco de parecer mais cheia na parte do quadril por conta dos desenhos.

Abuse e invente com o "cropped top" como também é chamado. A moda vai e volta e agora é a hora de usar algo que as mães já usaram, fazendo sucesso nas ruas, de um jeito diferente.

[www.Revista](http://www.Revista) **hedar** .COM.BR

Visite!



Elas estão colorindo as ruas e escolas de todo o país.

# Capinhas no estilo

Algum tempo atrás, um aparelho celular era apenas um equipamento utilizado para a comunicação entre as pessoas. Mas, com o passar do tempo e o avanço da tecnologia, as funções que esses dispositivos eletrônicos contêm fazem com que eles sejam utilizados para diversas outras coisas como navegar na internet, ouvir música, fazer vídeos e fotos e, é claro, para se comunicar.

Mesmo assim, não é apenas o celular high tech que tem feito a cabeça dos jovens de hoje em dia. Um acessório que se tornou a sensação nos últimos meses são as capinhas feitas para proteger esses aparelhos. Assim como as funções, antes elas eram fabricadas apenas para proteger de quedas e danos, mas, atualmente, tudo mudou.

Novos modelos, coloridos e cheios de criatividade chegaram ao mercado e estão fazendo com que as capinhas de celular sejam a nova sensação do momento. Muitas são feitas com imagens e até formatos de desenhos animados, estampas coloridas, cromadas, em diversos tecidos e materiais.

O que varia também na hora de comprar a capinha são os preços. Elas podem custar desde 10 a 30 reais, mas há aquelas ainda mais diferentes, ou de alguma marca famosa, sendo que o valor aumenta proporcionalmente ao luxo da capinha. Essa nova moda faz com que apenas um aparelho celular se transforme em muitos, e a capinha pode combinar com a ocasião, variando de lugares mais comuns como a escola a eventos especiais como festas e aniversários.

Não importa a cor, o formato, o tamanho, a textura ou o tipo de material com que foram feitas, as divertidas capinhas de celular estão colorindo as ruas, as escolas e muitos outros lugares. Basta escolher seu modelo preferido e sair por aí usando e se divertindo com essa novidade.

**MarCell**  
c e l u l a r e s

Assistência técnica especializada em celulares

Acessórios em geral

Tudo para seu celular

[www.marcelltelefonos.com.br](http://www.marcelltelefonos.com.br)

Rua do Cruzeiro, 331 - Centro - Tatui

15 3251-7111

# Música mutante

*Dubstep, um novo estilo musical.*

A música se tornou uma forma de expressão que atinge todas as idades e todos os tipos de pessoas. Há estilos diversificados que agradam ao público, principalmente ao público jovem, que durante esse momento da vida em que se encontra, enxerga na música uma maneira de se expressar e se divertir por meio dos ritmos e balanços diferentes.

Um estilo musical surgido em Londres, recentemente, no início da década de 2000, ficou conhecido como Dubstep. Esse som é caracterizado por uma fusão de ritmos, algo

que mistura o reggae a batidas do hip hop, e conta com uma levada eletrônica que dá um toque diferente ao ritmo.

Os elementos que o compõem são derivados de melodias urbanas, gerando um estilo novo de música diferente, mas criado a partir de ritmos que já existiam, assim como acontece na maioria das vezes quando se trata de música.

Esse gênero pode ser caracterizado pelo uso intenso de sub graves, sendo quase que como uma adoração aos sons de frequências baixas e também marcados pelos “bass

drops” ao fim da introdução da música, em geral aos 16 ou 32 compassos, quando os elementos mais dominantes na estrutura da música são introduzidos de forma impactante, também marcado pela composição polirrítmica.

No Brasil, já existem alguns grupos que estão começando a produzir música nesse estilo. Bruno Belluomini é o principal nome e também o responsável por difundir esse som em baladas da noite paulistana. Ele é músico e produtor, e desde 2005 vem trabalhando com o Dubstep em terras brasileiras.



Vai ficar de fora?

**Acesse!**

[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)



[facebook.com/hadar.tatui](https://facebook.com/hadar.tatui)



[twitter.com/revistahadar](https://twitter.com/revistahadar)



# Não menstruei, e agora?

Entre os assuntos que permeiam as crises da adolescência, a hora de falar sobre sexo é um dos principais tabus. Mas, quando se trata das meninas, o tema pode assustar e encher ainda mais a cabeça de dúvidas. Afinal, quando se está nessa fase da vida, qualquer atitude pode parecer que o risco de gravidez é grande, devido à inexperiência ou mesmo ao fervor do momento.

Os cuidados a serem tomados antes de transar sempre são repetidos e já se vive um momento em que o sexo sem camisinha quase inexistente entre pessoas que estão começando a vida sexual. Mas as mulheres sempre se sentem inseguras com relação aos métodos contraceptivos, ainda mais quando se é adolescente. Muitas vezes não se tem liberdade de conversar com os pais sobre o tema, ou mesmo de procurar um ginecologista para tomar um medicamento que ajude na prevenção.

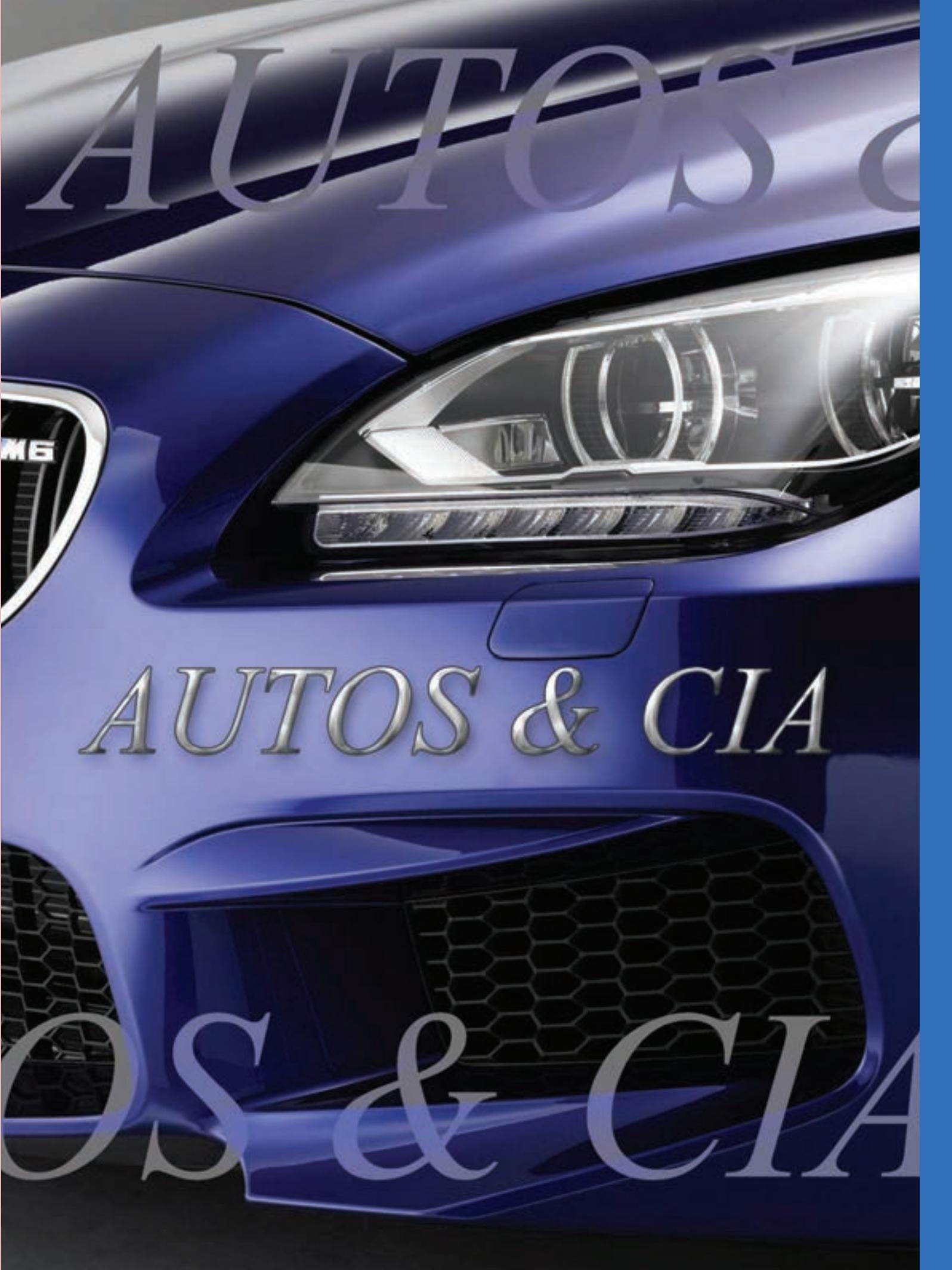
Com relação à eficácia dos métodos anticoncepcionais, a Dra. Roberta Araujo Ferreira e Araújo (CRM 87688) esclarece: “nenhum método anticoncepcional é 100% confiável. Vários fatores podem diminuir a eficácia da pílula: interações medicamentosas, esquecimento, intervenções cirúrgicas com anestesia, são alguns deles”.

Se a menstruação está atrasada, a médica

aponta que há efeitos colaterais gástricos, ou também mastalgia (dor mamária), ou seja, sintomas que podem estar relacionados ao uso de qualquer método hormonal, seja pílula, injetáveis, adesivo, anel vaginal. E alerta: “na dúvida, o ideal é interromper o uso para ver se os sintomas cessam e fazer um teste para descartar a gestação”.

“As gestações nos extremos de idade, ou seja, adolescentes e mulheres acima dos 35 anos, aumentam a probabilidade de algumas patologias gestacionais, como hipertensão gestacional e suas complicações, parto pré-termo, recém-nascido de baixo peso”, afirma a médica. Mas, a ginecologista – e obstetra – também ressalta que graças aos avanços da medicina, com um pré-natal adequado, essas complicações podem ser prevenidas, na maioria dos casos e, segundo ela, o pré-natal bem conduzido é fundamental.

Buscar informação com especialistas é algo fundamental como explica Roberta: “Existem vários métodos anticoncepcionais seguros: injetável, adesivo, anel vaginal, DIU, preservativo feminino, diafragma. Cada paciente pode se adaptar a cada um deles. Portanto, o ideal é que consulte um ginecologista para saber detalhadamente sobre todos os métodos existentes e ver qual será o melhor pra ela”, completa.



AUTOS & CIA

AUTOS & CIA

OS & CIA



## Compartilhando a rua, como lidar?

*Dicas de segurança para motos e bicicletas, em busca da harmonia da cidade.*

**C**riar consciência sobre diversos problemas que assolam a sociedade contemporânea é algo que acontece com o tempo, e para cada um desses problemas, há dicas e soluções adequadas, que facilitam a vida das pessoas. O trânsito, no Brasil e no mundo, é um assunto presente sempre nos meios de comunicação, nos quais respostas e alternativas sempre são apresentadas para que haja a diminuição de acidentes e da violência nas ruas, quando se está sobre duas, quatro ou mais rodas.

O uso da bicicleta tem aumentado cada vez mais nas ruas das cidades brasileiras, e a motocicleta já está há alguns anos presente nas ruas, principalmente das capitais. Mas, esses veículos que consomem pouco ou nenhum combustível precisam de atenção especial com relação aos equipamentos de segurança antes de sair pelas ruas.

Tanto na moto quanto na bicicleta o uso de capacete é fundamental para dirigir no trânsito. No caso da moto, o uso é obrigatório por lei, mas, na bicicleta, não há uma lei específica, mesmo assim essa ferramenta se encontra no Código de Trânsito Brasileiro como algo obrigatório para a circulação em

vias públicas.

Estar atento aos veículos maiores que estão nas vias, andar sempre na mão certa e manter certa comunicação visual com os demais componentes do trânsito são atitudes que auxiliam de maneira fundamental para evitar que colisões e acidentes ocorram por falta de comunicação e atenção.

Verificar o funcionamento, tanto da moto quanto bicicleta, conferindo o estado de freios, pneus, banco e demais partes desses veículos, promove maior segurança ao ciclista e ao motociclista. Por mais que a bicicleta pareça algo que não precise de manutenção, com frequência é importante que revisões sejam feitas para evitar problemas durante as pedaladas no trânsito.

Conhecer as leis de trânsito, os direitos de cada um e estar por dentro das regulamentações atuais se mostram como uma ótima alternativa para que a moto e a bicicleta sejam utilizadas de forma correta, com respeito e cuidado por todos que circulam nas ruas. Pedestres, carros, ônibus, caminhões, motos, bicicletas e todas as demais partes que compõem a cidade precisam cada vez mais conviver de forma harmônica, compartilhando e ocupando os espaços.

**ANUNCIE AQUI**

**Elmeccomunicações**

[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://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

*Equipamento também pode ser usado para celular ou smartphone*



## Suporte multiuso agrada quem não se separa do tablet

Você é daqueles que, mesmo dirigindo, não pode (ou não quer) ficar longe ou desconectado de seu tablet, smartphone ou celular? Bem, como falar ao celular enquanto dirige é um sério risco à segurança e também ao seu bolso, está chegando ao mercado um suporte que pode ser afixado ao painel do carro, no qual você pode colocar essas parafernâlias eletrônicas que você considera imprescindíveis.

O suporte permite que o motorista mantenha as mãos no volante e, por exemplo, use

o celular, e para isto, basta deixá-lo no viva voz. Mas vale o lembrete: nada deve distrair o condutor do veículo no trânsito.

Mas voltemos ao suporte. Chamado de GripGo, ele pode girar 360° e pode acoplar diversos tipos de aparelhos (um por vez, claro) que são seguros por uma espuma aderente. O suporte conta ainda com um plástico para cobrir a espuma quando não estiver sendo usado, o que impede que poeira e sujeira se acumulem no local, prejudicando a aderência. Os aparelhos são afixados pela

base, não há encaixes laterais, o que permite um visual mais bonito, dando até a impressão de que o aparelho está suspenso no ar.

Para manter a borracha sempre limpa, o GripGo pode ser lavado com água morna e sabão. A única recomendação é que o proprietário deve deixar secar completamente antes de usar o suporte novamente. O equipamento é comercializado a R\$ 30 pela Internet e o prazo de entrega fica entre dois a dez dias úteis. Essa é uma novidade que muita gente vai gostar.

67

## LCM

Prestação de Serviços

- LIMPEZA DE PEDRAS DECORATIVAS EM FACHADAS;
- LIMPEZA DE TELHADOS, TOLDOS E FACHADAS;
- LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE CAIXA D'ÁGUA;
- TRATAMENTO PISOS ARDÓSIA, PAVIFLEX
- LIMPEZA PÓS OBRA;
- PINTURAS E REFORMAS
- EM GERAL;
- MANUTENÇÃO RESIDENCIAL
- ELÉTRICA HIDRÁULICA.



(15) 9798-2789

9680-9270

lcm.prestserv@gmail.com

LCMPrestserv

## DJSYSTEM

AUTOMAÇÃO COMERCIAL



Tudo para automatizar a sua empresa

- ❖ Emissor de Cupom Fiscal;
- ❖ Emissor de Nota Fiscal Eletrônica;
- ❖ Controle de Cartões;
- ❖ Boleto Bancário;
- ❖ SPED Fiscal;
- ❖ Importação de XML;
- ❖ Integração com T.E.F.;
- ❖ Controle de Estoque;
- ❖ Integração com Balança;
- ❖ Gerenciador de Entregas;
- ❖ Acesso Externo;
- ❖ Aplicativo Frente de Caixa (DJPDV).



Entre em contato com um dos nossos consultores e agende uma visita.

(15) 3324.3333

acesse: [www.djsystem.com.br](http://www.djsystem.com.br)

Rua Cel. Aureliano de Camargo, 973 - Centro  
Tatui / SP - CEP 18270-170



## Pastilhas de freio requerem cuidados

*Equipamento é importante na eficiência e segurança da frenagem*

**I**tem importante no sistema de freios de um veículo, as pastilhas de freio requerem cuidados especiais de manutenção, principalmente na hora da troca do equipamento. Ajustes mal feitos e peças inadequadas para o modelo do veículo podem gerar problemas como ruídos, além de significar um risco à segurança, pois têm influência direta na eficiência com que o carro para.

Manter as pastilhas em ordem não dá muito trabalho, desde que o proprietário do veículo observe algumas dicas. Afinal, ninguém quer ser surpreendido em uma emergência e descobrir que seu carro não tem freio. Saiba alguns cuidados no manuseio e na hora de trocar as pastilhas.

A segurança e o conforto na frenagem dependem, em grande parte, da qualidade e do estado de conservação das pastilhas.

As pastilhas de freios são produzidas com matérias-primas de alta qualidade, dentro de rigorosos processos de fabricação. Contudo, para garantir melhor desempenho, maior segurança e vida útil do produto, é fundamental tomar alguns cuidados durante a sua aplicação.

Antes de manusear uma nova pastilha de freio, lave as mãos para não contaminar o material de atrito com óleo ou graxa. Consulte o catálogo do fabricante para garantir a correta aplicação do produto, de acordo com o modelo do veículo.

Embora o desenho de algumas pastilhas seja semelhante, as aplicações podem ser diferentes. A aplicação incorreta pode gerar ruído, aquecimento do sistema de freios, travamento das rodas, baixa eficiência durante a frenagem e perda da garantia.

Substitua os discos de freios ou retifique-os, respeitando a dimensão gravada no corpo do produto e utilizando equipamentos adequados. Lave os discos com produto desengraxante e limpe muito bem a superfície do cubo de roda que ficará em contato com o disco. Depois, monte-os no veículo conforme recomendações do fabricante. Use uma base magnética e um relógio comparador para verificar se há folgas e/ou empenamento no cubo e/ou disco de freio. Desvios superiores aos aceitos pelo fabricante podem causar vibrações e ruído durante as frenagens.

Após retirar as pastilhas gastas, recue o(s) êmbolo(s) da pinça do freio a disco (mantendo o sangrador aberto para descarte do fluido usado), limpe e lubrifique as buchas e os pinos guias (caso sejam deslizantes). Se o fluido de freio estiver muito saturado, realize a troca conforme manual do veículo, estando atento para a manutenção e limpeza dos êmbolos da pinça. Instale as novas pastilhas nas pinças de freio, conforme a sequência de montagem referente ao conjunto de freio a disco em manutenção. Verifique o posicionamento das molas antirruído e do cabo de ligação do sensor de desgaste do material de atrito. Cheque também (caso existam) o encaixe das pastilhas nas guias da pinça e o encaixe do tubo flexível em suas abraçadeiras.

Pressione o pedal de freio calmamente, repetidas vezes, utilizando meio curso de pedal, para aproximar o êmbolo da pinça das pastilhas e regular a altura do próprio pedal. Pronto! Você acaba de trocar, sozinho, a pastilha.

Caso você não bote muita fé em seu próprio trabalho, é aconselhável levar o automóvel a uma oficina de confiança para que um mecânico profissional possa avaliar o serviço.

*Fonte: Blog Mecânica Caseira*

**ALEIXO MINERAÇÃO**  
Produtos Qualitativos para suas operações

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Estrada Iperó a Tatui, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial (15) 3266-2436 | 3266-1014 | aleixomineracao@ig.com.br

# Celeiro do mundo, Brasil ainda tem muito a melhorar

*Produção agrícola gera riqueza, mas problemas persistem.*

O Brasil é um país de contrastes. Com grande extensão territorial e terra de qualidade para a agricultura, o nosso país é tido há décadas como o celeiro do mundo; uma nação com potencial para produzir grandes quantidades de alimentos.

Mas, apesar de todo esse potencial, o país ainda enfrenta desafios. Entre os obstáculos a serem superados, está a falta de infraestrutura para o escoamento da produção agrícola que cresce a cada ano. Talvez por falta de visão, interesse ou puro descaso do governo, o Brasil nunca investiu adequadamente em estrutura e, atualmente, paga um preço por isso. Estradas mal cuidadas, engarrafamentos, portos e aeroportos operando no limite, sejam no transporte de carga ou mesmo de passageiros. Isso sem falar no abandono da malha ferroviária, meio de transporte barato e muito usado em outros países, como os Estados Unidos.

Apesar de tudo, o Brasil cresce e gera riqueza. Alguns dos homens mais ricos do mundo são brasileiros e mais de 200 famílias possuem pelo menos R\$ 1 milhão em dinheiro no banco. Isso sem contar o patrimônio, segundo pesquisa da revista Forbes.

O número de famílias milionárias pode impressionar a primeira vista, mas esvaziasse quando lembramos que somos quase 200 milhões de brasileiros. Embora muitas famílias tenham melhorado de vida nos últimos anos, a riqueza, no Brasil, ainda é muito concentrada.

Na edição passada, abordamos o salto no PIB (Produto Interno Bruto) relativo ao

agronegócio estadual e nacional. No caso de São Paulo, o agronegócio deu um salto de quase 68% em relação a 2012. Um resultado pra lá de bom, sem dúvida. Produtores e técnicos ouvidos pela Hadar, entretanto, apontam problemas em alguns setores. Além disso, a falta de políticas adequadas impede que o impacto positivo do agronegócio seja sentido nos centros urbanos.

Não resta dúvida de que o bom desempenho no campo rende frutos no comércio das cidades. A questão é que esses benefícios poderiam ser ainda maiores se houvesse políticas que incentivassem, por exemplo, a exportação de produtos de uma determinada região, ou a criação de associações e cooperativas agrícolas que ajudassem os produtores a colocar sua safra ou produto no mercado, tanto nacional quanto internacional.

Com políticas de estímulo à produção, incluindo aqui os pequenos e médios produtores rurais, o Brasil fixaria o homem no campo (desafogando as cidades) e contribuiria para manter a economia aquecida. Afinal, o pequeno e o médio produtor podem não comprar uma colheitadeira de R\$ 1 milhão ou mais, mas podem e com certeza gastam no comércio de suas cidades, comprando roupas, bens de consumo, imóveis, carros. Enfim, eles mantêm o comércio local girando.

Mas tudo isso depende de ações e políticas governamentais. Caso contrário, mesmo com a produção agrícola subindo, a renda continuará concentrada nas mãos de poucos e os alimentos cada vez mais caros e raros na mesa do povo.



01



02



03



04



05



06

01 - Fabio, Mateus, Guilherme e Alexandre, Treino do lutador do UFC Fábio Maldonado, Academia N1 Sport, Tatuí; 02 - Bruno e Gabriela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 03 - Fernanda e Isabel, Capitão XV, Tatuí; 04 - Agda, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 05 - Vitória, Claudio, Carol, Júlia, Guilherme, Giovana, Renata, Laura, Lívia, Beatriz, Oba, Fillipe e Marcelo, Chegada da Inter-cambista Renata, Aeroporto Internacional de Guarulhos, São Paulo; 06 - Bruna, Choupana, Tatuí

## ESPAÇO MarilsaGigo



Fotografias: Sergio Oliveira

DMC

nem  MARA MAC

CYN

 Estúdio Germano

enjoy

CORI

CARLOTA COSTA

CHOLET



Rua Juvenal de Campos - 351 - Tatuí

(15) 3205.2758

atendimento@modagigo.com.br



07



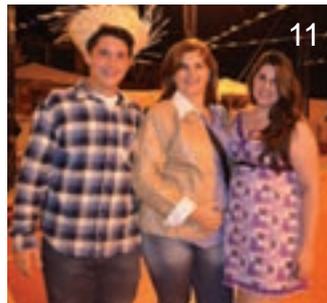
08



09



10



11



12



13

07 - Amanda e Fabiana, Capitão XV, Tatuí; 08 - Karen, Jessica e Graziela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 09 - Eduarda, Alice, Júlia, Camila, Maria Eduarda, Julia, Mateus e Laura, Festa Junina do Colégio Anglo, A.A.XI de Agosto, Tatuí; 10 - Renato e Deise, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravíssimo, Tatuí; 11 - Gustavo, Solange e Isabela, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 12 - Adriano e Fernanda, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 13 - Marcio e Daniela, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

# ESPAÇO MarilsaGigo

Fotografia: Sergio Oliveira



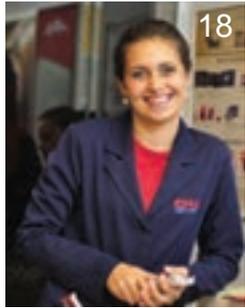
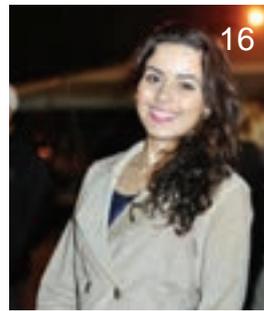
Ethnic

Iorane *fabrics* LETAGE *Spezzato*

AGILITA STROKE SPEZZATO TEMPO 4 MOB PADRONAGEM

[www.modagigo.com.br](http://www.modagigo.com.br)

[www.facebook.com/marilsagigo](http://www.facebook.com/marilsagigo)



14 – Edimara, Ana Luiza, niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 15 – Adnei e Júnior, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 16 - Vitória, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 17 - Guto e Lais, Capitão XV, Tatuí; 18 - Jéssica, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 19 - Patrícia, Mayra, Gabriela, Thabata, Juliana, Ana Luiza, Priscila e Marcella, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 20 - Karina e Lucas, República SteakHouse, Tatuí; 21 - Jessica e Carolina, Sans Café, Tatuí



**Pisos**  
& opções

Design

A Pisos & opções vem trazendo mais  
uma novidade para seus clientes  
**Móveis de Madeira Rústicos**



**PROMOÇÃO**

**Porcelanato 60x60**  
A partir de 19,90 o m<sup>2</sup>\*

\*Promoção válida por tempo indeterminado ou enquanto durar o estoque, de acordo com o regulamento interno

- Piso laminado
- Papel de parede
- Forro de PVC
- Divisórias



Av. Dr. Sales Gomes, 235  
Centro - Tatuí/SP  
Tel: 15 3251.7349  
contato@pisoseopcoes.com.br



22 - Waldir, restaurante Goiano, Boituva; 23 - Jerônimo e Camila, Sans Café, Tatuí; 24 - Bodas de Rubi de Montiel e Regina, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 25 - Bianca e Rodrigo, Capitão XV, Tatuí; 26 - Leandra, Choupana Tatuí; 27 - Bruna e João, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 28 - Isabella, A. A. XI de Agosto, Tatuí

# oBoticário

Sabe o que você faz com um homem seguro? Segure-o

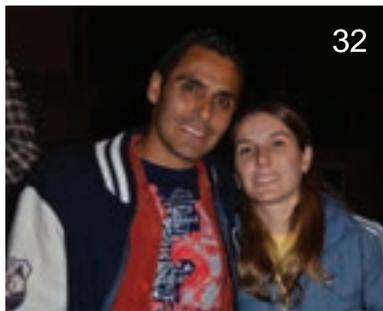
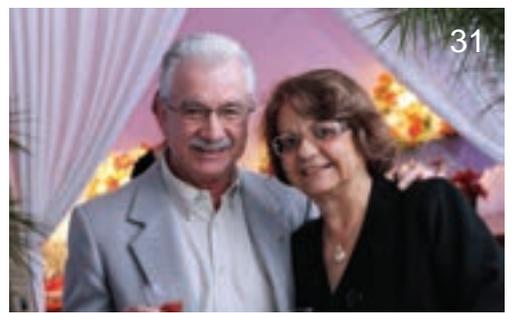
## Malbec Absoluto

Comemore com essa nova fragrância masculina.

15 de Julho - Dia do Homem

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





29 - Ana, Nagib e Carlo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 30 – Marisa e Marry, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 31 - Mauro e Marlene, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 32 – Marco e Laís, Festa Junina do Colégio Objetivo de Tatuí; 33 - Fabiano, Taisa, Beto, Giulia e Daniela, Arraia da Escola Ternura, Tatuí; 34 - Daniela e Fábio, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 35 – Ditinho, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

Consulte regularmente o seu oftalmologista. Prescrição em 10 vezes sem juros no cartão. Crédito sujeito a análise.

## As Óticas Dez têm uma novidade para você. Óculos receituários by Marc Jacobs.

Agora, além de você poder ver melhor e com mais nitidez, você pode escolher entre diferentes tipos de hastes e armações, em várias cores. Venha conhecer essa novidade nas Óticas Dez e veja tudo com mais estilo.

**10x sem juros**

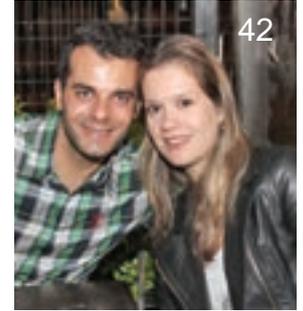
[www.oticasdez.com.br](http://www.oticasdez.com.br)  
[facebook.com/oticasdez](https://facebook.com/oticasdez)  
[instagram.com/oticasdez](https://instagram.com/oticasdez)

Todas as lentes com proteção UV

Boituva - Cerquilha - Tatuí - Tietê

**MARC JACOBS**

**ÓTICAS Dez**  
 Você com estilo nota dez!



36 - Giovana, Nicole e Raissa, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 37 - Marcella, Théo e Felipe, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 38 - Renata e Wagner, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 39 - Maria Eduarda, David e Ana Paula, Capitão XV, Tatuí; 40 - Mário, Pedro, Gustavo e Renata, República Steak House, Tatuí; 41 - Wilson e Angelita, Restaurante Goiano, Boituva; 42 - Rodrigo e Cintia, Sans Café, Tatuí

# Genial <sup>H3A</sup> Modas



Loja 1 - Rua Maneco Pereira, 07 - Centro - Tatuí / Tel.: (15) 3259-2778

Loja 2 - Largo do Mercado, 17 - Centro - Tatuí / Tel.: (15) 3205-2988

 [www.facebook.com/genialmodas](http://www.facebook.com/genialmodas)

Dmc

\*Ofertas válidas enquanto durar o estoque



43



44



45



46



47



48



49



50

43 - Ana Laura e Talita, Casamento Bruna e Douglas, Salão de Festas Vera Augustinis, Tatuí; 44 - Júnior e Jadson, Sans Café, Tatuí; 45 - Dora e Luís Fernando, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas; 46 - Marcela e Lika, Choupana Tatuí; 47 - Fábio e Laranjeira, Capitão XV, Tatuí; 48 - Lucas e Ana Laura, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 49 - Pâmela e Gabriela, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 50 - Isabelle e Mariah, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí

**LIG CHOPP** **CHOPP GERMÂNIA**

**ADEGA LIG CHOPP TATUÍ**  
DISTRIBUIDORA CHOPP GERMÂNIA

BARRIL DE GUARANÁ  
CHOPP DE VINHO  
PARA O SEU INVERNO

15 3305-5275 / 15 3259-1024 / 15 9796-6325  
Rua Brigadeiro Jordão, 87, Centro, Tatuí-SP

[www.flickr.com/photos/deividdesenhos](http://www.flickr.com/photos/deividdesenhos)

**DEIVID LEITE**  
DESENHISTA

**CARICATURAS**

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



51



52



53



54



55



56

51 – Roberto, Lise, Telma e Paulo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 52 - Leticia, Fernandinho, Laura, Vitória, Mariah e Carol, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 53 - Vilma, Sandra, Cildete e Carlos Alberto, Capitão XV, Tatuí; 54 - Paulinho e Giovana, Lançamento do Novo Site da Prefeitura Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 55 - Douglas, Bruno, Nando e Luis Paulo, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 56 - Carlinhos, Miguel e Magoo, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí

# A D'pil traz para o Brasil o melhor do tratamento facial.



A D'pil acaba de trazer da Europa para o Brasil as melhores técnicas de tratamentos faciais, que, aliadas à fototerapia e fotorrejuvenescimento, têm resultados surpreendentes tanto para homens quanto para mulheres. Os Tratamentos Faciais D'pil cuidam de seu rosto por inteiro, atuando em

suas diferentes áreas de forma eficaz. Na D'pil, você conta com diversos procedimentos para ficar com a pele perfeita:

- Limpeza de pele;
- Vacuoterapia facial;
- Peelings de cristal e diamante;
- Máscaras faciais

Conheça mais sobre cada procedimento e como deixar a sua pele linda e macia como um péssigo, acessando [www.dpilbrasil.com.br](http://www.dpilbrasil.com.br).



Praça Martinho Guedes, 121, Tatuí-SP  
[www.dpilbrasil.com.br](http://www.dpilbrasil.com.br)  
 15 3305-4224

Siga-nos:   





57



58



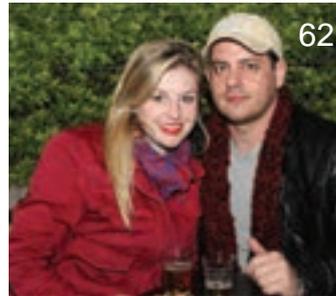
59



60



61



62



63



64

57 - Lucimara e Luiza, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 58 - Juliana, Ana Luiza e Lucas, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 59 - Fernanda, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 60 - Scalise e Manu, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 61 - Maritano e Pauline, República Steak House, Tatuí; 62 - Pâmela e Tiago, Sans Café, Tatuí; 63 - Casamento Douglas e Bruna, Salão de Festas Vera Augustine, Tatuí; 64 - Fabiana e Sonia, Bodas de Rubi de Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí

[www.palmatectatui.com.br](http://www.palmatectatui.com.br)



**PALMA-TEC**  
AR CONDICIONADO E REFRIGERAÇÃO



AUTORIZADOS



Direc

AUTORIZADA



Electrolux



Rua São Bento, 771  
Fone: (15) 3251-4918 / 3251-9822



**Pedras Prudente**

Tudo em pedras decorativas!

[www.pedrasprudente.com.br](http://www.pedrasprudente.com.br)



Aceitamos:



Direc

Solicite seu orçamento!  
**(15) 3251-1487**

[vendas@pedrasprudente.com.br](mailto:vendas@pedrasprudente.com.br)

[facebook.com/pedrasprudente](https://facebook.com/pedrasprudente)

Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatuí/SP



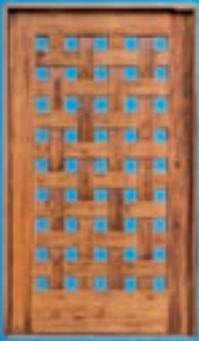
65 - Gabriele e Beatriz, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 66 - Rafael e Junior, Choupana, Tatuí; 67 - Mayara e Isaque, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 68 - Junior e Luiza, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 69 - Livia, Enzo e Giovanna, Festa Junina do Colégio Anglo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 70 - Marcelo e Rebeca, Festa Junina do Colégio Objetivo, Tatuí; 71 - Regiane e Lucilene, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí



**A melhor opção para suas compras!**















**Aguarde em breve no espaço gourmet junto a RGM!**

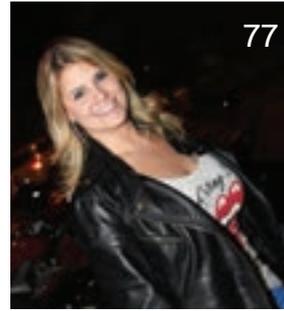









Rua Júlia de Melo, 451 - Parque Industrial - Tatuí  
 Tel: (15) 3251-1410 | [www.rgmmadeiras.com.br](http://www.rgmmadeiras.com.br)



72 - Marilucia e Barusso, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 73 - Bárbara, Diego, Léo e Camila, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 74 - Roberto e Mari, República Steak House, Tatuí; 75 - Fernanda, Ana Luiza e Daniel, Niver Ana Luíza, Espaço Nancy Festas, Tatuí; 76 - Marcelo e Jéssica, Dia dos Namorados O Boticário, Tatuí; 77 - Kell, Sans Café, Tatuí; 78 - Natalia e Mazola, Armazém Santa Luiza, Tatuí

**per tutti**  
MODULADOS

**PROMOÇÃO TROCA DE MOSTRUÁRIO  
50% DE DESCONTO  
DORMITÓRIO, COZINHA E BANHEIRO**

*Entrada a partir de Setembro de 2013\*  
Projetos sem compromissos*

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

**PARAÍSO**  
VIDRAÇARIA

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

(15) 3251 - 7764 (15) 3251 - 7762  
Rua Maneco Pereira 503 - Tatuí vidracaria.paraiso@ig.com.br



79



80



81



82



83



84



85

79 - Ricardo, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 80 - Fernanda, Aparecida, Maria Rita e Alexandre, Bodas de Rubi Regina e Montiel, Condomínio Colina das Estrelas, Tatuí; 81 - Suh, Rodrigo, Leonardo e Ariel, Choupana, Tatuí; 82 - Roberta e Danilo, Churrascaria O Costelão, Tatuí; 83 - Viviane e André, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravissimo, Tatuí; 84 - Patrícia e Fernando, Festa Junina do Colégio Anglo, A.A. XI de Agosto, Tatuí; 85 - Claudio e Fernanda, Pizzaria Hermelinos, Tatuí

Rua XV de Novembro, esquina com a Capitão Lisboa ao lado do Bradesco.

Promoção por tempo determinado, do dia 20/09/2013 ao dia 30/09/2013. Vale compras para produtos que constam em nossos estoques. Vale compras no valor de R\$ 50,00 mensais, não sendo acumulativas, até janeiro de 2014. Não poderá o ganhador, resgatar o valor do prêmio em forma de dinheiro, nem em sua totalidade ou parcialmente, apenas em produtos. O sorteio será realizado no dia 05/10/2013 às 15h, na loja da Zillef.

**SUPER promoção Zillef**

**NAS COMPRAS acima de R\$ 80,00 você concorre à 06 meses de COMPRAS GRATIS\***

Calças Jeans a partir de **R\$ 39,90** de 36 a 54 Masculinas e Femininas

• Calças boy à partir de **R\$ 10,00**  
 • Blusas de malha à partir de **R\$ 19,90**  
 • Cachecóis por apenas **R\$ 19,90**

• Blusa de 18 por apenas **R\$ 34,90**  
 • Blusa de 16 à partir de **R\$ 34,90**  
 • Calças femininas à partir de **R\$ 39,90**

• Calças por apenas **R\$ 44,90**  
 • Blusa de frio por apenas **R\$ 49,90**  
 • Calças esportivas à partir de **R\$ 49,90**  
 • Calças de 16 à partir de **R\$ 49,90**

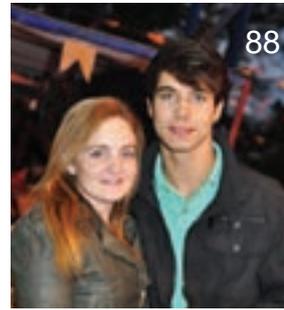
**Zillef JEANS**



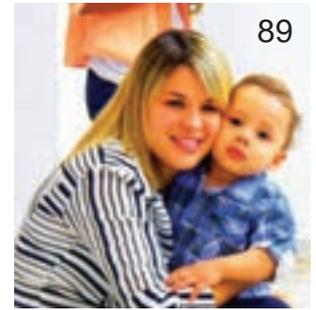
86



87



88



89



90



91



92

86 - Viviane, Elizabete e Luíza, Coquetel de lançamento do Giuseppe Bravíssimo, Tatuí; 87 - Renato e Luciana, Lançamento do Novo Site da Prefeitura de Tatuí, Teatro do Centro Cultural, Tatuí; 88 - Jenna e Gustavo, Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 89 - Lisandra e Miguel, Niver Ana Luiza, Espaço Nancy Festa, Tatuí; 90 - Andréia, Gabriel e Gil, Pizzaria Hermelinos, Tatuí; 91 - Virgínia e Guilherme, República Steak House, Tatuí; 92 - Zaira, Lara e Paula, Sans Café, Tatuí.

DEIXE ESSE TIPO DE SERVIÇO PARA QUEM ENTENDE!

A PRAQUEMARIDO® oferece serviços de manutenção, reparos e reformas prediais para a sua casa ou empresa.



pintura hidráulica elétrica instalações jardinagem vazamentos reformas

COMPETÊNCIA, PONTUALIDADE, EMISSÃO DE NF E GARANTIA. E, claro, um atendimento para você se sentir literalmente em casa.

Franquia Tatuí/SP  
Rua Onze de Agosto | 957 | Centro

(15) 3251-8578 | 3259-7648



PRODUTOS PARA PISCINAS . AQUECIMENTO SOLAR  
BOMBAS HIDRÁULICAS . FILTROS . SAUNAS



Rua Isabel Telles, 50, Travessa da Fiat Aplauso  
qualitypool@hotmail.com.br

15 3305-4900

Divic

# Pão de Mel da LU

Você é uma daquelas pessoas que não resistem a um doce? Que tal provar esse delicioso pão de mel que a nossa querida leitora de São Bernardo do Campo nos enviou? Uma receita perfeita para quem é fã de doces e também deseja faturar uma renda extra, de repente, poderá ser o começo do seu negócio, anote aí, caro leitor!

## Ingredientes:

- 1 kg de chocolate hidrogenado para banhar
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de água
- 2 copos de leite fervido
- 2 xícaras de açúcar
- 1 copo de mel
- 2 colheres de chocolate em pó
- 2 canelas em pau
- 1 colher de sopa de erva doce
- 1 colher de sopa de cravo
- 1 colher de bicarbonato

## Modo de fazer:

Faça um chá com a água, a canela, o açúcar, o cravo, a erva doce e deixe esfriar. Bata numa batedeira, por 5 minutos, a farinha, o chocolate, o mel, o leite quente com o bicarbonato e o chá. Asse em uma assadeira retangular. Após assado, deixe esfriar. Corte ao meio, recheie a gosto, derreta o chocolate em banho-maria, banhe os pães e guarde em saquinhos de celofane. Não é necessário deixar na geladeira e dura até 15 dias. Rendimento 15 pães de mel!



83



Quer ver a sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então faça como a Luciane Rigo, envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!

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

Maneco Pereira, 166 | 400 | Tatuí | 3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí | 3251-4016

**Marcelo Restaurante**

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

www.tapemag.com.br

# **TAPEMAG**

Sua loja de peças e borrachas.

*Porque todo profissional depende de qualidade e segurança*



Mangueiras



Ligação reparadora



Adaptador



Suporte para mangueiras



Mangueiras hidráulicas em geral



Cortador de grama

**TRAPP**



Ferramentas



EPI

Divic



 **TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas

Rua 11 de Agosto, 1041 - Tatuf  
15.3259-2800 / Nextel 96\*60761

