

Revista
hadar

www.revistahadar.com.br

VIOLÊNCIA

A SOLUÇÃO

depende de cada um de nós

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 7 • EDIÇÃO 76 • MARÇO DE 2014



Política

O Brasil vai sediar grandes eventos: mas até que ponto está preparado

Fique Atento

Evite ser enganado, leia os rótulos dos alimentos

Homenagem

Carminha: mulher guerreira, que tem a felicidade como seu par constante

Parabéns,
sucesso para
você!!!

Flávia
Garcia

Parabéns,
Bernadete, a
revista está
cada vez melhor,
inovando sempre.
Beijo!
Ana Lucia Souza

Amo a revista
Hadar Tatuí.

Adriana de
Moraes

Parabéns,
sucesso sempre.

Marisa Gallego

Bem que diz
o ditado: "Deus
ajuda quem cedo
madruga". É isso
aí, Bernadete,
você é guerreira,
sempre plantou e
hoje está colhendo
os frutos. Só quem
te conhece sabe
bem como você é.
A revista Hadar é
um sucesso porque
você é um sucesso!
Parabéns para sua
equipe que também
é um sucesso!
Obrigado por nos
proporcionar tanto
conhecimento e
informação.

João Fernando
Milanez

A HADAR não é
só propaganda...
Ela é informação,
é cultura, é
inteligência
pura...

Beijos e
abraços... A
revista é um
sucesso!

Virginia Camargo

Muito legal esse
quadro do Realize-
se. Levanta o ego
de qualquer pessoa.
Parabéns sempre pelo
incentivo. Beijos a
todos. E que Deus
continue com vocês
nessa nova jornada de
2014, lembrando que
todas as informações
publicadas são de maior
valor.
Um beijo grande.

Maria Elisa de
Oliveira

Tudo o é
feito com amor
e dedicação,
o resultado é
absoluto.

Tania Elena
Favoretti

Parabéns, Bernadete querida
Tenho orgulho de fazer parte
desta história com a Hadar
Tatuí. De saber que sou amiga
desta mulher guerreira.
Sucesso sempre para vocês!
Beijos

Raquel Fayad

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2014

Março

- 01 – Dia da Criança Doente/ Dia do Turista Ecológico
- 02 – Dia Nacional do Turismo/ Dia da Vindima (colheitas de uvas)
- 03 – Dia Nacional do Meteorologista/ Dia do Seringueiro
Dia dos Intendentes da Marinha/ Dia dos Dirigentes das Sociedades
Esportistas, Culturais e Assistenciais
- 04 – Carnaval
- 05 – Dia do Filatelista Brasileiro/ Dia da Integração Cooperativista/
Quarta-Feira de Cinzas e Início da Quaresma
- 07 – Dia Mundial da Prece/ Dia do Fuzileiro Naval
- 08 – Dia Internacional da Mulher/
Dia de São Patrício/ Aniversário da Cidade de Tietê
- 10 – Dia do Sogro/ Dia do Telefone
- 11 – Dia de Santa Flora
- 12 – Dia do Bibliotecário
- 13 – Dia do Conservacionismo/ Dia Mundial do rim
- 14 – Dia da Poesia/Dia do Vendedor de livros/ Dia dos Carecas
- 15 – Dia Internacional da Defesa do Consumidor
- 16 – Dia Nacional do Ouvidor

- 18 – Dia do DeMolay/ Dia da Imigração Judaica
- 19 – Dia da Escola/ Dia dos Moribundos/ Dia do Artesão/Dia do Carpinteiro
- 20 – Dia Mundial sem Carne
- 21 – Dia da Infância/ Dia Internacional da Síndrome de Down/ Início do Outono no
Hemisfério Sul/ Início da Primavera no Hemisfério Norte/
Aniversário da Cidade de Iperó
- 22 – Dia Mundial da Água/ Dia Mundial do Meteorologista/
Aniversário do Município de Quadra
- 24 – Dia Mundial do Combate à Tuberculose
- 25 – Dia do especialista em Aeronáutica
- 26 – Dia do Cacau/ Aniversário da Cidade de Capela do Alto
- 27 – Dia do Ator/ Dia Mundial do Circo
- 28 – Dia do Diagramador/ Dia do Revisor
- 29 – Dia de São Constantino
- 30 – Dia da Anestesia Geral
- 31 – Dia da Integração Nacional/ Dia do Espiritualismo Moderno/
Dia da Saúde e Nutrição.

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

Carta ao leitor

Finalmente podemos dizer que o ano começou! Passado o carnaval, é hora de engatar uma primeira, acelerar e produzir...

O mês de março anuncia uma nova estação e, junto dela, um novo momento de transformação. Na Hadar desse mês, você vai conferir informações das mais diversificadas, pois, como sempre, estamos no pique total, com matérias interessantes, informativas, feitas especialmente para você, caro leitor, que sempre nos acompanha e nos dá força para que sigamos em frente.

Na matéria de capa, abordamos um assunto muito sério que merece mais relevância nos meios de comunicação e mais atenção por parte da sociedade: a violência. A revista Hadar conversou com o doutor Marcelo Nalesso Salmaso, juiz de Direito de Tatuí, membro da Coordenadoria da Infância e da Juventude e do Grupo Gestor da Justiça Restaurativa do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, que afirma que a solução depende de cada um de nós. Não deixe de conferir!

A nossa região está em festa! Quatro cidades da nossa área de cobertura fazem aniversário, são elas: Tietê, Iperó, Capela do Alto e Quadra. Não deixe de conhecer um pouco sobre a história desses municípios.

Além do mais, março é o mês das mulheres, poderosas, fortes, amigas, protetoras, belíssimas por dentro e por fora, cada mulher tem suas virtudes, charme, magia... Cada mulher é especial! Parabéns, mulheres!

Ainda falando em mulheres, neste mês, a revista Hadar conversou com a simpática professora de pintura, Theresinha de Oliveira Pinto, que nos contagiou com o seu sorriso e provou que, aos 82 anos de idade, é uma pessoa de bem com a vida e com a nossa colaboradora Carminha, que, além de ser poetisa, professora, mãe, avó, sente orgulho de ser mulher, vive intensamente cada momento da sua vida sem medo de ser feliz! Parabéns, Theresinha e Carminha! Confira as entrevistas na seção "Perfil" e "Homenagem".

E na seção de esportes, falamos sobre o crossfit, uma atividade que até mesmo a mulher gestante pode praticar.

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



EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte
Bernadete Elmec

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

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
Claudio S. dos Santos
Leonardo Manis Casarini
diagramacao@revistahadar.com.br
arte@revistahadar.com.br

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

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259 7014 - 3259 5937 - 3259 4543
99144 8747 - 7835 5412 ID 29*114175
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

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

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

Agradecimentos
Todas as fontes entrevistadas

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê, Porto Feliz. As cidades de Guareí, Jumirim e Porangaba, a distribuição é feita nas bancas e em pontos de vendas.

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.

No dia 22 de fevereiro, aconteceu, na Associação Atlética XI de Agosto, o 35º baile de carnaval Vermelho & Preto, em Tatuí, com o tema "Futebol".

A Unidade Básica de Saúde Jardim Vitorino, da cidade de Iperó, realizou, no dia 27 de fevereiro, um evento em comemoração ao Dia do Idoso. A celebração consistiu na realização de uma roda de conversa com os idosos, brincadeiras e sorteio de brinde no dia seguinte. O evento foi gratuito e aberto ao público.

No dia 22 de fevereiro, ocorreu, na Escola Estadual Professor Chico Pereira, em Tatuí, a "Conexão Cultural e Esportiva Tatuí e Itapetinga", o evento foi voltado à integração dos jovens e à transmissão de valores a estes por meio de ações ligadas ao esporte e às artes, contando com grafite, skate, hip hop, dentre outras atrações ligadas ao street culture.

No dia 20 de fevereiro, na cidade de Boituva, aconteceu o "Dia Mundial de Combate às Drogas e ao Alcoolismo". O evento deste ano trocou cigarros por laranjas e teve o apoio da Prefeitura de Boituva, através do Centro de Atenção Psicossocial local (CAPS).

O Coro da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo esteve em Tatuí, no dia 21 de fevereiro. O concerto aconteceu em plena Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição com entrada franca. A apresentação faz parte do Projeto Osesp Itinerante, criado em 2008, com o objetivo de democratizar o acesso à música erudita de qualidade.

O Projeto Verão 2014, realizado no dia 8 de fevereiro, pela Prefeitura de Iperó, por meio do Departamento de Cultura, levou aproximadamente 2.100 pessoas ao Complexo Esportivo da Escola "Dona Elisa Moreira dos Santos" e à Praça São Jorge, em George Oetterer.

Trezentos e oitenta jovens, com idade entre 14 e 17 anos, participaram, no dia 15 de fevereiro, de uma prova por vagas para os cursos de Mecânico Geral, Eletricista Geral e Costureiro de Máquinas Industriais, que foram oferecidos gratuitamente pelo SENAI em Boituva.

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 no 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 da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470. O bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

O Projeto de Hidroginástica e Natação, desenvolvido pela Prefeitura de Iperó, por meio do Departamento Municipal de Esportes, tem trazido saúde, descontração e qualidade de vida para crianças e adultos do município. Os interessados em participar do projeto podem se inscrever. Informações: (15) 3266-1401.

Acontece, em Cerquillo, o Alistamento Militar 2014. Os cidadãos nascidos de 1º de janeiro a 31 de dezembro de 1996, têm o prazo até o dia 30 de junho de 2014 para comparecerem à Junta de Serviço Militar de Cerquillo (JSM 039), que fica localizada no Espaço Cidadão (Antiga Estação Ferroviária). O atendimento é realizado de segunda a quinta-feira, das 9h30 às 11h30 e das 13h às 17h, e de sexta-feira das 9h às 11h30 e das 13h às 16h30. Informações (15) 3284-4506.

A Prefeitura de Boituva, por meio da Secretaria Municipal de Planejamento Urbano, informa que os carnês do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU), referente ao exercício de 2014, chegarão aos contribuintes

a partir do mês de março, com os vencimentos – da cota única ou primeira parcela – previstos para a primeira quinzena de abril. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082.

Os boituvenses nascidos em 1996 terão até o dia 27 de junho para comparecer à Junta de Serviço Militar para se alistar. A Junta Militar está em novo endereço: Rua das Artes Solange Fregoni (ao lado da Prefeitura), no quiosque 3. O atendimento acontece de segunda a sexta-feira, das 8h às 11h e das 13h às 16h30. Informações (15)3363.8800 ramal 254.

Acontece, na cidade de Iperó, entre os dias 8 e 23 de março, a Iperó Fest, que este ano comemora os 49 anos de emancipação do município. E no dia 16 de março, às 8h, acontece a tradicional corrida de rua. Informações pelo site www.aaspatletismo.com.br

Acontece, no mês de março, no Teatro Procópio Ferreira, em Tatuí: De

10 a 15 de março, semana de boas vindas aos alunos; Dia 10, 20h30, Big Band do Conservatório de Tatuí e Jazz Combo do Conservatório de Tatuí; Dia 11, 20h30, lançamento do CD "Marco Pereira & Toninho Ferragutti"; Dia 12, 20h30, Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí; Dia 14, 20h30, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 15, 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 23, 19h, Solenidade de Formatura dos alunos do Conservatório de Tatuí 2013; Dia 26, 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 30, 20h30, Ópera Brasileira em Dois Atos "A Moreninha"; Auditório da unidade II: Dia 11, 18h, Grupo de Choro do Conservatório de Tatuí; Dia 13, 18h, Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí e Grupo de Performance Histórica do Conservatório de Tatuí; Dia 14, 18h, Coro Sinfônico do Conservatório de Tatuí. Compra e retirada de ingressos de terça a sexta, das 17h às 19h, e nos dias de realização de eventos a partir das 18h. Informações: (15) 3205-8434. Alunos do Conservatório de Tatuí não pagam ingressos.

No mês de março acontece, na Fábrica de Cultura Santo Antonio: Dia 06, De Quina pra Lua com Mpb e Pop Rock Acústico; Dia 07, Juliano Silva e Trio Pop; Dia 08, Evelyse com o melhor do MPB; Dia 13, Música Acústica; Dia 14, Revoltiro Pop Rock; Dia 15 VodkaJoe Rock; Dia 20, Música Acústica; Dia 21, The Doctors Samba, Dia 22, A4 Pop Rock; Dia 25, Music from Mercosoul, mistura de rock, pop, funk, eletrônica, jazz, tango, samba; Dia 27, Música Acústica; Dia 28, Fio da Navalha, MPB; Dia 29, Legend com Rock Acústico. Informações: (15) 3251-4571.



Av. das Mangueiras, 35 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-4571
fabrica.santoantonio

SEJA PROPRIETÁRIO DE UM QUARTO DE HOTEL.
APROVEITE A OPORTUNIDADE E FAÇA UM INVESTIMENTO COM SEGURANÇA DE RENTABILIDADE

CONDOHOTEL Ibis Tatuí

INVESTIMENTO SEGURO,
FÁCIL E QUE GERA RENDA.

NOVO CONCEITO IBIS PARA ÁREAS COMUNS

ibis

HOTELS



O GRUPO Cedros e a ACCOR, uma das principais redes hoteleiras do Brasil e na Europa, com mais de 3500 hotéis, somando mais de 450 mil quartos em 92 países, estão lançando o CONDOHOTEL TATUÍ.

O QUE É UM CONDOHOTEL?

Um conceito de investimento já consagrado, que apresenta desempenho mercadológico melhor que os demais hotéis da região e entrega bons resultados financeiros aos seus adquirentes. Um condohotel é aprovado pelos órgãos públicos como um hotel, mas é estruturado legalmente sob a forma de condomínio, sendo denominado "unidades autônomas" e vendido de forma individual a diferentes compradores.

Todos os compradores tornam-se sócios do hotel e passam a ser donos de 100% do pool, com participação nos lucros estimados entre 0,8 a 1,2% ao mês. "O investimento ganhou adesão sobretudo de pessoas que buscam rendimentos sem ter preocupação com gestão do negócio."



CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS

Rua Dr. Sampaio Peixoto, 168 | 19 3305.2222
Cambuí | Campinas SP

CADASTROS E INFORMAÇÕES

15 99137.7770

Aprenda a cuidar da saúde do seu bichinho durante os dias quentes

Profissionais dão dicas para que seu animal de estimação não sofra no calor

Assim como nós, humanos, os animais também podem sofrer com o calor intenso e as altas temperaturas. Cães, gatos e pássaros precisam de cuidados e da supervisão dos donos para enfrentar a estação. Bastante água, um local fresco e arejado para descansarem e cuidados na hora do passeio – no caso dos cães – são algumas dicas de profissionais ouvidos pela reportagem. Na ocorrência de algum tipo de problema, a principal orientação é procurar o médico veterinário. Mas, se seguir as dicas que vai ler aqui, você e seu companheiro passarão sem problemas pelas altas temperaturas.

Para enfrentar o calor, uma das medidas mais importantes, segundo o jornalista, escritor e adestrador Carlos da Terra, “é deixar disponível um lugar fresco, com água gelada ou quase gelada e abundante. Tirar panos do chão onde os cães costumam deitar também é bom.”

Adestrador com mais de duas décadas de experiência, ele recomenda que as aulas de adestramento sejam feitas de manhã bem cedo (antes das sete da manhã) ou após as 19 horas. “No entanto, caso vá fazê-lo em outro horário, deixar sempre bastante água fresca ou gelada disponível e conduzir o cão ao bebedouro com a máxima frequência”, aconselha o adestrador, ressaltando ser de bom senso “evitar exercícios extenuantes que podem causar muitos problemas ao ani-

mal e também ao seu dono ou adestrador”.

De acordo com Carlos da Terra, o cão tem dificuldade em aprender e fazer os comandos nos dias mais quentes. “No calor, a produtividade cai muito; os cães se tornam morosos e irritadiços. O aproveitamento, em alguns casos, chega a apenas 20 % do que se teria conseguido no inverno”.

Os passeios também requerem cuidados, como lembra o adestrador. “O piso quente ou muito quente, principalmente se for asfalto, pode provocar queimaduras dolorosas nas patas dos cães se eles não puderem evitar o caminho em virtude de coleiras ou guias. É preferível levar os cães para passear antes mesmo das 7 horas da manhã e também após as 7 da noite”. Terra lembra que todos sofrem com o calor, tanto os humanos, quanto os animais, “no entanto, acredito que o animal seja o que mais sofre”.

Mais cuidados

“Durante todo o ano, é necessário deixar água fresca para os bichinhos durante o dia todo. Eles devem ter acesso à sombra e ao local fresco”, a afirmação é da médica veterinária Maialú-

Bertelli Canal, do Grupo Polivet-Itapetininga. Ela observa que “especialmente durante o transporte, seja no carro ou qualquer outro lugar, eles devem ser mantidos em local fresco e arejado, de preferência com água. Não deixe nunca animais trancados no carro”.

De acordo com a veterinária, os animais chamados de braquicefálicos, “ou seja, aqueles com focinhos achatados, como gato Persa, Bulldog, Shi-Tzu, Lhasa Apso, entre outros, têm maior dificuldade de respirar e liberar calor, então, deve-se tomar atenção dobrada com eles”.



NutrisPet
Rações NACIONAIS e IMPORTADAS
Medicamentos - Acessórios

MULTI STAR CAT MIX FILHOTES
 > Carne, Frango e Peixe (Alta digestibilidade)
 > Taurina (Integridade da visão e coração)
 > PH Urinário (Auxílio e monitoramento)
 > Extrato de Yucca (Reduz odor das fezes)

MULTI STAR CAT PEIXE
 > Proteínas (Alta digestibilidade)
 > Taurina (Integridade da visão e coração)
 > PH Urinário (Auxílio e monitoramento)
 > Extrato de Yucca (Reduz odor das fezes)

MULTI STAR CAT MIX ADULTO
 > Carne, Frango e Peixe (Alta digestibilidade)
 > Taurina (Integridade da visão e coração)
 > Extrato de Yucca (Reduz odor das fezes)
 > PH Urinário (Auxílio e monitoramento)

Rações **PREMIUM** com garantia e preço de fábrica.

Distribuidor Exclusivo **Dog Star Foods**

R. Prefeito Manuel Luiz da Silva Sá, 321 - Bairro Valinhos - Tatui/SP
(15) 3259-1624 / 99673-0613 / **Disk Entrega 3251-5363**

TRAIN
ADESTRAMENTO DE CÃES

● Adestramento
● Comportamento
● Atividades Físicas

(15) 99131-9554 trainadestramento@gmail.com



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



Na loja **SELECT** do **POSTO COMENDADOR** você encontra uma variedade de cervejas **NACIONAIS** e **IMPORTADAS**.
E não deixe de experimentar os capuccinos e os deliciosos salgados da **CASA DO PÃO DE QUEIJO**.

ElmeC

MINIATURA FERRARI

Na compra de 4 litros de **SHELL ULTRA 5W30, 5W40 e HX7**, você ganha uma linda miniatura da Ferrari (458 Italia).**



**Promoção válida no período de 01/02 até 30/4/2014 ou enquanto durar o estoque. Somente nos Postos com bandeira SHELL.

Shell Evolux Diesel - S10 aditivado, você só vai encontrar no **AUTO POSTO COMENDADOR - MARAPÉ***.



Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500
Centro - Tatuf - (15) 3251-4472

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuf
(15) 3259-0379



Auto Posto Comendador - Marapé* / **
R. Vice Prefeito Nelson Fiuza, 21 - Jd. Ternura - Tatuf
(15) 3205-7888
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuf
(15) 3251-8467
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Guardinha - Tatuf
(15) 3305-3191
Serviço de lavagem de caminhões



Auto Posto Comendador - Valinho**
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuf
(15) 3251-4099
Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

Sogros

O terror dos genros, o amor das noras.

Eles não têm o mesmo estigma de suas esposas, nem são alvos de piadas, não são vistos com maus olhos, mas existe um dia dedicado especialmente a eles, que é comemorado neste mês, no dia 10. Estamos falando dos sogros, que são os queridinhos das noras, mas o pesadelo dos genros.

Dizem que para o sogro, não é preciso dar presentes, nem fazer muitas firulas, mas para a sogra, todo agrado é pouco. No entanto, se qualquer engraçadinho tentar mexer com sua filha, sai de baixo, pois aí vem chumbo grosso!

Brincadeiras à parte, o sogro é considerado um segundo pai, que se torna um membro familiar por afinidade. Ele é o pai do rapaz ou da moça, com o qual um indivíduo se relaciona e que tem a função de proteger a família.

Muitos afirmam que por trás de toda essa armadura, há um coração imenso e feliz é aquele que se aproxima e conquista o respeito dele, pois encontrará um amigo para todas as horas, um conselheiro e além de tudo, o grande responsável por ter dado a chance de casais conhecerem seus parceiros.

Aos sogros, um feliz dia! E que não mudem em nada, o seu jeito de ser.

Uma historinha para refletir:

“Depois do casamento, a moça resolveu não se relacionar mais com a família do marido: a sogra era do tipo mandona, per-

feccionista e organizada, e acabaria interferindo na vida do novo casal. E o sogro? Mas quem se importa com o sogro? Deixa quieto.

O casamento era bom, o marido gentil e atencioso, não falava muito, mas fazia coisas adoráveis: mandava flores sem motivo, deixava o jardim impecável aos domingos e aparecia com pães doces recheados com muito creme. Mas o marido era do tipo discreto, calado, “tão diferente da sogra”, e nem perguntava se a mulher gostava das gentilezas que fazia. Para não o deixar sem graça, a mulher só retribuía com mais amor, carinho e dedicação.

E assim os anos se passavam felizes. Até que um dia, o sogro morreu. O filho sofreu intensamente, de forma doída, mas silenciosa, discreta. E com o sogro, desapareceram as flores inesperadas, os pães de creme e secou o jardim todo verde. A moça até que aguentou, mas, passado um ano, manifestou ao marido a falta que sentia daqueles agrados. Com as novas flores, veio a confissão: nunca mandara rosas, nunca comprara pães, nem sabia cuidar de jardim. A esposa nunca percebera que as flores não vinham com cartão,

que os pães chegavam estando o marido de pijama e que nunca o vira cuidando do jardim. Viu o que queria ver de bom nele.

E nunca soube que o sogro levava os pães que a sogra todos os domingos de manhã assava e recheava carinhosamente”.





HOTEL PLANALTO

- Estacionamento Interno
- Wi-Fi
- Café da manhã tradicional
- Ar-condicionado
- TV
- Frigorifer



Reservamos um quarto para você.

Fone/ Fax:
(15) 3305-7235/3251-6936

Rua Vice Pref. Nelson Fiuza, 1100 - Morro Grande - Tatuí/SP
planalto@hotelplanaltotatui.com.br - www.hotelplanaltotatui.com.br



SOLTEK

AQUECEDORES SOLAR

A MELHOR ENERGIA DO PLANETA NASCE TODOS OS DIAS

A Soltek Aquecedores conta com uma linha completa de aquecimento Solar e a gás para banho, piscinas e banheiras



Rua 7 de Setembro, 217D - Tatuí/SP (15) 3259-3021/3259-2357
www.soltekaquecedores.com.br

new

móveis planejados

Troca de Showroom com
até 50% de desconto.*



Aproveite
cada
momento
do seu lar.



Nada como o sabor
de uma cozinha nova.

Você
nunca
aproveitou
tanto a
sua casa.

Emsc

*Promoção válida por tempo indeterminado,
de acordo com o regulamento interno da loja.

Autorizada:
Pavanelli Design

Av. Dr. Salles Gomes, 233 - Centro, Tatuí-SP
Fone: (15) 3259-7294

Em Breve:

Rua Principal, 34 - Centro - Cerquillo/SP



A rede da sociedade

Dez anos do Facebook no mundo

Hoje em dia, para os mais jovens, a vida sem alguns recursos tecnológicos parece impossível. Mesmo que, foi questão de alguns anos para que o computador e os recursos digitais se transformassem e se tornassem acessíveis a grande maioria das pessoas. Mesmo assim, ainda há uma pequena parte que “sobrevive” sem a internet ou suas incríveis redes sociais.

Nesse ano de 2014, a rede social mais famosa do mundo inteiro completa seus 10 anos de vida. Isso mesmo, o Facebook possui apenas uma década e passou a compor uma das principais prioridades com relação às redes e ao convívio social de grande parte da sociedade. Nos dias atuais, é praticamente impossível haver pessoas que não tenham ouvido falar dessa ferramenta, e, mais do que isso, a maioria está o tempo todo conectada.

Há quem diga que não pode mais viver sem ele, como aponta a gerente de Marketing,

Fernanda Bastos. “Hoje o meu trabalho e muito do meu tempo são passados no facebook”, afirma a jovem que é recém-formada na profissão e trabalha com gerenciamento de mídias sociais, das quais o Facebook se apresenta como uma das mais ativas no momento.

Do celular, do computador, do tablet e de todas as demais ferramentas eletrônicas o “Face” é acessado, sendo uma forma de conectar pessoas que estão longe, marcar eventos e até mesmo planejar manifestações como as que aconteceram em junho do ano passado. A rede social mostrou que o poder de notificar as pessoas é real, colocando milhares nas ruas em busca de um país melhor.

Segundo Fernanda, as pessoas se conectam o tempo todo para saber o que está acontecendo no mundo. “O facebook é hoje em dia uma forma de se informar, acompanhar até mesmo as notícias em sites informativos e ter a opção de conhecer assuntos de seu interesse pessoal através da função curtir”, pois, segundo ela, esse clique é capaz de filtrar aquilo que interessa ou não para

cada um.

O passar do tempo fez com que a rede social se transformasse. Hoje em dia há jogos e inúmeros recursos que atraem cada vez mais pessoas para essa página. No mundo todo são mais de 1,9 bilhões de usuários. Ele também já entrou para as telonas no filme “The Facebook”. Usando com moderação, o “face” pode se tornar uma forma de descontração que une informação e promove as relações interpessoais.

Mais poderosa ainda, essa rede social comprou o aplicativo Whatsapp no mês de fevereiro. A compra bilionária custou 19 bilhões de dólares. Mark Zuckerberg, fundador e dono da rede social mais usada no mundo, acredita na potencialidade da plataforma adquirida e apostou seus investimentos nessa nova empreitada.



facebook

Sem tempo e com problemas Elétricos?

**Adinaldo Camargo
Eletricista**

[Atendimento Residencial]

(15) 99620-7952/99832-2931
facebook.com/adinaldo.camargo

**S.O.S.
ELETRICISTA**

**SOMENTE
nos finais de semana**





AUTO POSTO TREVO I

Km

QUILÔMETROS
DE VANTAGENS



(15) 3251-4852

Rod. SP127 | KM113 | Tatuí/SP

CHURRASCARIA MATE AMARGO

(15) 3251-8240



Todos os dias Almoço e Jantar.

Mini RODÍZIO de SEGUNDA a SÁBADO: R\$ 20,00 *

DOMINGOS e FERIADOS: R\$ 22,00

Self service: R\$ 16,00 de Segunda a Sábado
CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS LIVRE.

Elmec

POSTO TREVO

Venha aproveitar o seu
HAPPY HOUR com os
amigos!



AUTO POSTO TREVO II



Lanchonete e Conveniência
CHOPERIA XI

Segunda a Sábado
Almoço **PRATO EXECUTIVO.**

**ABASTEÇA E GANHE
UMA DUCHA GRÁTIS.**

Rua XI de Agosto, 1150 | Tatuí/SP

(15) 3251-1010





Centro Automotivo
LANGE PNEUS



Rádio FM
VALE VERDE 96,7



Ar Condicionado
STYLE



Revista
HADAR



Auto Posto
ELISA



Transportadora
TRANSBLOCO



Oficina Mecânica
GOOD CAR



Laboratório de Análises
AVANÇADO



Farmácia
FARMALANGE



Varejo de Móveis
OPÇÃO MÓVEIS



Lavagem e Lubrificações
LAVA CAR



Restaurante da
HELENA



Piscinas em Geral
HIDROCÉU



Material para Construção
GRANTEL



Materiais Elétricos
ELÉTRICA GALVÃO



Hotel
FIUSA



Auto Peças
ELISETE



Mecânica de Motos
MOTO LANGE



Cerâmica
CITY



Agropecuária
DELLAMUTTA



Quitanda e Legumes
VAREJÃO DA ECONOMIA



Aluguel de Equipamentos
FEMAC



Turma do Tató Veterinária
Dra. JANAÍNA GARCIA



Academia
IRON MAN



Paçaria
VITÓRIA



Serviço Funerário
GRUPO MORENO



Casa de Carne
ROSSI



Distribuição de Gás
ULTRAGAZ



Prefeitura Municipal
RAMIRO DE CAMPOS

Cesário Lange

O comércio ideal para você!



DELLAMUTTA agropecuária
A Sua Casa Agropecuária

Aqui você vai encontrar os melhores produtos e acessórios.



ATENDEMOS A REGIÃO

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 781 | Centro | Cesário Lange
(15) 3246-1218 dellamutta@fdnet.com.br

Atendemos a Região

Acqua Piscinas
Proporcionando lazer à sua família



Assistência Técnica . Produtos Químicos
Troca de Vinil
Troca de Areia . Limpeza de Piscinas
Construção de Piscinas
Aquecedores e Saunas
Móveis e Acessórios

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 706 | Centro | Cesário Lange-SP
(15) 3246-1482/99720-5611 gis.silva@hotmail.com

Art 7

ARMARINHO



Tudo o que você precisa para a sua máquina está aqui na **ART 7 ARMARINHO**. Peças, Luminárias, Óleo Industrial, Agulhas, Tesouras, Acessórios, etc. Além de contar com a Assistência Técnica.



Faça-nos uma visita e confira!!

Rua Joaquim Ribeiro da Silva, 1054 - Centro - Cesário Lange

Auto Posto Elisa

BR

Box para troca de óleo de todas as cilindradas.



De Seg. a Sáb. das 6h às 18h.



Conheça também nossa loja de auto peças.

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411 - Centro - Cesário Lange/SP (15) 3246-1208



Os 172 anos de Tietê

Cidade comemora aniversário, mas quem ganham são os moradores.

Ti (Rio) Ete (Grande, fundo, verdadeiro que corre para baixo) era o nome pelo qual os índios, que habitavam a região, chamavam a cidade de Tietê, que oficialmente passou a ser denominada assim pelos bandeirantes.

Seu clima tropical, com duas estações bastante distintas, como verão chuvoso e inverno seco, e temperaturas médias oscilando entre 20° a 25° C, Tietê está localizada a 121 Km da capital do Estado de São Paulo, fazendo limite com as cidades de Piracicaba, Cerquillo, Boituva, Rafard, Porto Feliz, Jumirim, entre outras, com uma população estimada em aproximadamente 40 mil habitantes.

Entre seus espaços culturais, Tietê dispõe de uma biblioteca municipal, oficina cultural, audioteca, museu e o Projeto Guri, que atende crianças e adolescentes, ensinando música a eles.

No setor gastronômico, Tietê não deixa a

desejar, sempre inovando e atraindo clientes, com um cardápio que vai desde as tradicionais comidas caseiras, até os peixes na brasa, churrascos, lanchonetes e restaurantes japoneses.

Já na área religiosa, a cidade abriga o Seminário Santa Terezinha, a Igreja Matriz e São Benedito. Para os dias de lazer, os tietenses têm à disposição praças, o Parque do Divino, Centro de Exposição e Lazer Fait e Parque Ecológico.

Há, ainda, as tradicionais festas da cidade, como a Festa de São Benedito, Festa do Divino, Dia de Marcelo Tupinambá, Dia de Fred Jorge, Semana Cornélio Pires e Zico Pires, Semana Camargo Guarnieri, Festa de Santa Teresinha e o aniversário da cidade, que é comemorado, este mês, no dia 8 de março.

Parabéns, Tietê, por ser naturalmente hospitaleira e acolhedora!

Cidade de Quadra

A capital do milho branco



Acalmária é o cartão postal desta cidade, que é rodeada por áreas rurais e considerada a "Capital do Milho Branco". Neste mês, Quadra comemora 102 anos, no dia 22 de março, e este é um dos muitos motivos que os quadrenses têm para comemorar.

A história desta cidadezinha começou em 18 de dezembro de 1912, quando Quadra foi oficialmente elevada a Distrito de Tatuí

e, no dia 30 de dezembro de 1993, obteve emancipação e, em 1° de janeiro de 1997, o município foi plenamente instalado.

Considerado, hoje, um lugar bom de viver, Quadra carrega aspectos da cultura caipira e rural, bem como alguns costumes antigos, como o cururu e o samba caipira e festas tradicionais, como a de Bom Jesus de Quadra e festas juninas.

O cultivo de milho branco, milho amarelo,

cana-de-açúcar, grama-de-jardim, feijão, frangos para abate, avestruzes para abate, cavalos de competição e exposição, bovinos de leite e de corte, movimentam a economia da cidade.

Em sua praça principal, rodeada por belas flores e árvores, muitas conversas agitam o cotidiano dos quadrenses, assim como os eventos e apresentações de música e dança.

Quadra é sinônimo de qualidade de vida! Parabéns!





Iperó

A aniversariante do mês de março

Localizada no interior de São Paulo, Iperó é uma cidadezinha pacata, com apenas 30 mil habitantes, que vivem basicamente de uma economia baseada na indústria, comércio e agricultura.

Com um significado bastante exótico, a cidade leva esse nome por estar entre um dos rios que limitam o território de Iperó,

que significa “águas profundas e revoltas”. Porém, alguns dizem que seria “rio piscoso” ou a junção das palavras “Ipê e Peroba”, que são algumas das árvores encontradas no município.

Outro ponto importante da cidade é a Fazenda Ipanema, que foi a pioneira na siderurgia do Brasil e também onde está situado

o maior ecossistema de Mata Atlântica existente, hoje, no país, sendo que Ipanema foi o ponto de partida na origem de algumas cidades da região de Sorocaba.

Além de ser um lugar bom para trabalhar, Iperó também é uma cidade boa de se viver, tranquila e com um clima bastante agradável, bem propício para a tradicional Corrida de Rua, que acontece no mês de março, junto com as comemorações do aniversário de Iperó, que acontece no dia 21 de março.

Nós, da Revista Hadar, desejamos muito progresso à cidade!

Capela do Alto

A alegria em forma de cidade

Antigamente, os moradores das margens do Rio Sarapuí diziam “vamos à capela do alto”, quando iam até a pequena capela, que ficava em frente à antiga Rua Santa Cruz, que estava localizada na parte mais alta do povoado. Foi a partir desta expressão e através de uma eleição, que surgiu a cidade de Capela do Alto.

Hoje, com aproximadamente 18 mil habitantes, situados em uma área de 170 km², os capelenses têm a oportunidade de viver em uma cidade tranquila, bem administrada e segura, além de estar rodeada pela natureza e contar com mais de 2.000 propriedades para lazer.

E, neste mês, como não poderia deixar de ser, Capela do Alto completa mais um ano, no dia 26 de março, e realiza a tradicional

Festa do Milho Verde, que faz parte do calendário da cidade e atrai muitos turistas, já que o cultivo do milho movimenta a economia do município. Ainda no mês do aniversário, Capela recebe a Festa do Peão de Boiadeiro.

O que também faz parte do calendário é a Festa da Mandioca, com muitos pratos produzidos com este alimento e até mesmo um concurso para escolher a maior e mais pesada mandioca. Há, ainda, a Festa de São Francisco de Assis, com quermesses promovidas pela comunidade para festejar o dia do padroeiro de Capela do Alto.

Como é possível notar, Capela é pura festa e alegria o ano inteiro e este é o segredo para manter o povo sempre unido e solidário. Parabéns, Capela do Alto, e muito progresso!



idades pelos seus aniversários



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



Banco de Olhos de Sorocaba

Uma luz para quem estava na escuridão



Os olhos são as janelas da alma e o espelho do mundo. É através deles que enxergamos tudo, desde os momentos tristes da vida até as paisagens mais belas. Os nossos olhos são os nossos melhores presentes, pois é por meio deles que tudo fica registrado em nossa memória.

Sabendo disso, o Banco de Olhos de Sorocaba (BOS), uma instituição filantrópica sem fins lucrativos, fundada no ano de 1979, hoje, é referência em captação de córneas em todo o país e uma alternativa para quem já não tinha mais esperanças em voltar a enxergar, ou melhorar algum problema na visão.

O BOS atua nas cidades e regiões de Sorocaba, São Paulo e Campinas e possui sede no Hospital Oftalmológico de Sorocaba, fundado em 1995 pelo Banco de Olhos de Sorocaba, e atua nas áreas de oftalmologia clínica e cirúrgica, prevenção de doenças visuais e também pesquisa científica.

Graças ao trabalho sério do BOS, os pacientes são atendidos com rapidez nos transplantes e tratamentos diversos, como Ceratocone, uma doença não-inflamatória degenerativa do olho, que deixa a córnea mais fina e a modifica para um formato mais cônico que a sua curva gradual normal, causando distorção da visão, múltiplas imagens, raios e sensibilidade à luz. Há também os casos de acidentes domésticos, automobilísticos, crianças que perfuram a córnea com tesouras ou faca, queimaduras e complicações cirúrgicas de catarata em que é necessário o transplante.

Uma iniciativa interessante do Banco de Olhos é a criação do Cartão do Doador, que representa o desejo da doação em vida, para que a família esteja ciente, sendo que o Cartão também pode registrar a doação de outros órgãos, além da córnea, pois a legislação brasileira só permite a doação após a morte, com a autorização dos familiares.

Estima-se que existem 26 mil pessoas esperando por transplante de córnea no Brasil, sendo que no Estado de São Paulo são quase mil novos por mês e a cidade de Sorocaba representa 50% dos transplantes no Estado.

Atualmente, o BOS mantém mais de 60% dos atendimentos pelo SUS (Sistema Único de Saúde) e realiza, todo mês, mutirões para avaliação de transplantes a pacientes de outras regiões e Estados, atendendo cerca de duas mil pessoas por dia em todas as especialidades de oftalmologia e realizando 200 transplantes de córneas mensais.

Além do atendimento de primeiro mundo oferecido aos pacientes, o BOS possui instalações completas, aparelhos modernos e é o pioneiro em cirurgias de transplante de córnea a laser.

Quem perde um ente querido sofrerá com a ausência, mas o ato de doar faz com que uma parte do doador fique no receptor e, assim, seja possível dar continuidade ao ciclo da vida e fazer pessoas terem uma nova chance de serem felizes.

Entre em contato com o BOS e conheça melhor este trabalho em prol da vida: www.bos.org.br.





MODIA

Do Pará para o Mundo

*A moda do
estilista brasileiro André Lima*



Nascido em Belém do Pará, nas proximidades da floresta Amazônica, o estilista André Lima alcançou o topo da moda no Brasil e no cenário internacional. Enquanto ainda vivia no interior de uma região brasileira que está entre as mais ricas em biodiversidade, acompanhava o pai que viajava vendendo tecidos.

Quando jovem, foi aprovado no vestibular da faculdade de arquitetura, curso que aban-

donou após três anos, para seguir a carreira que sonhava.

Crescido em uma região inspiradora, André colocou em seu futuro as essências do local onde nasceu. Com o passar do tempo e a vontade de seguir a carreira da moda, mudou-se para São Paulo em 1992 e começou a trabalhar montando figurinos para a televisão.

Com a certeza de que era a moda o seu caminho, foi estudar em Paris, onde apren-

deu em escolas de reconhecimento mundial. Essa experiência o colocou para trabalhar perto de grandes grifes, ao retornar ao Brasil, o que fez com que ele ficasse conhecido no cenário fashion.

Tendo passado a infância ao lado da mãe e mais algumas mulheres da sua família, André colocou a inspiração da força feminina em suas peças. Além disso, a convivência com mulheres fortes agregou ao seu trabalho um olhar que valoriza o feminino. Suas peças se adaptam ao corpo da mulher de uma forma a privilegiar as formas, não de maneira muito sexy, mas com personalidade. Outra característica marcante da moda André Lima é o constante uso de estampas.

Seu lançamento oficial no mundo da moda aconteceu na Semana de Moda-Casa de Criadores, no ano de 1999, desfile que apresentou um pouco de sua própria história. E, entre os modelos apresentados, ele utilizou uma mistura de tecidos que guardava da infância junto ao pai comerciante.

No ano de 2001 entrou para o São Paulo Fashion Week, onde se apresenta todos os anos. As peças do paraense são encontradas em lojas de grife em diversos países do mundo e na sua loja oficial em São Paulo.



"As idéias estão em tudo e em todos"


Elimec[®]
comunicações

As tendências do outono-inverno

Cores e estampas que estão na moda

A cada mudança de estação, as vitrines também mudam para acompanhar as novidades do mundo da moda e, nesta temporada, não vai ser diferente. Um universo cheio de cores, estampas, tecidos e estilos vai dominar as ruas e os aficionados por roupas.

O bom e velho jeans entra com tudo, tanto no outono, como no inverno, em calças, bermudas, jaquetas e coletes, sempre customizados de acordo com o estilo de quem usa. Os ombros à mostra também estão em alta, em blusinhas estilo cigarinha, desalinhas, mas bem cortadas.

Muitas marcas famosas apostam em looks com estampas de borboletas, flores, corujas, frutas e pássaros, além dos bordados e animal print. As peças também vêm acompanhadas por detalhes em renda, seda ou lã.

O tradicional verde-oliva, que remete às roupas militares, e o marrom, voltam com tudo, acompanhados das queridinhas botas de cavalaria e sapatos Oxford. Já as mulheres que amam um vestido, podem optar pelos lisos e de corte mais reto, que ganham mangas, tule e lindos bordados, para ficarem mais bonitos, sempre brincando com a mistura de materiais e tecidos.

Por falar em estampas e tecidos, as geométricas, o xadrez e o couro serão o hit da estação. E quando for adquirir algo, opte pelas cores frias, que são as mais aconselhadas no outono-inverno, como: o marrom, cinza, amarelo ouro, preto, vermelho, azul royal e verde musgo.

Como falado no início, a nova estação chega com uma mistura de tendências, mas com elegância e beleza, sem ser um mix desordenado, mas, sim, organizado. Porém, vale lembrar que nem sempre o que é visto nas passarelas cai no gosto do povo.

Por isso, quando for adquirir algo, prefira peças mais usuais que, mesmo com a mudança das estações, poderão ser resgatadas do guarda-roupa, para o próximo ano.



Das pistas para a moda

Empresa inova ao confeccionar bolsas e acessórios com marcas de borracha

Se você pensava que o segmento de acessórios para carros não tinha mais o que inventar, irá se surpreender com uma novidade que uma empresa alemã apresentou aos fãs de carros esportivos: bolsas e outras peças de couro confeccionadas com marcas de pneus de modelos superesportivos. O detalhe é que as marcas são verdadeiras, feitas pelos carros que fritam os pneus em cima do couro.

Desde 2011, a empresa Destroy vs Beauty confecciona este tipo de produto, com as tri-

lhas de pneus feitas pelos carrões. A novidade para este ano é a parceria entra a empresa e a AMG, conhecida por preparar os modelos da Mercedes Benz.

Algumas peças serão oferecidas pela preparadora em sua loja de acessórios. Algumas das peças, inclusive, serão confeccionadas pelos alunos do curso da Academia de Pilotagem AMG.

A coleção, que inclui bolsas masculinas, femininas e carteiras, é feita de couro de alta qualidade. O processo de confecção é sim-

ples. As tiras são colocadas no chão, com o couro voltado para baixo e presas com fita adesiva. Depois, os carros simplesmente fazem burnout (queimar pneu), rodando em falso, sobre o couro, que fica marcado. Depois, o material vai para a costura, onde recebe tratamento que dá vida às bolsas e carteiras. Todo o processo é feito na cidade de Frankfurt, localizada a quase 200 km da sede da AMG, em Affalterbach.

A bolsa mais barata custa, na Europa, 780 euros, o equivalente a R\$ 2.600. Já modelos maiores e mais sofisticados chegam a 1.450 euros, ou R\$ 4.800. A Destroy vs Beauty (Destruição X Beleza, na tradução) já havia feito bolsas com borracha dos pneus de outro Mercedes. Em dezembro, o ex-piloto da McLaren, Mika Hakkinen, fez o burnout com um Fórmula 1 em três peças, de uma coleção especial em um evento em Shanghai.

Como se vê, a moda é para poucos. Mas não é de hoje que a indústria automobilística namora com o setor fashion. Vira e mexe são lançados modelos que trazem estampas ou outros detalhes que lembram o mundo da moda. São veículos com foco no mercado feminino, pois cada vez mais a mulher é que dá a palavra final na compra do carro da família. E além disso, muitas gostam de ter o próprio carro, de preferência com um toque feminino.

O seu anúncio publicado onde todos veem!

O que você está esperando?

Venha divulgar no *busdoor* com a gente!



Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí

* Consulte o regulamento interno da loja.



Magazine Metrópolis

Tapetes e passadeiras antiderrapantes para cozinha. A partir de R\$ 29,00. Várias estampas.*

Rua Capitão Lisboa, 657 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-1997



One Store Marisol

Lilica e Tigor sempre juntos com você, não importa onde você esteja.

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



Fogaça Selaria

Aqui você encontra tudo para o seu companheiro!

Rua 7 de Abril, 152 - Tatuí/SP
(15) 3251-3459



Cia Fitness

As roupas ideais para aquela caminhada do dia a dia.

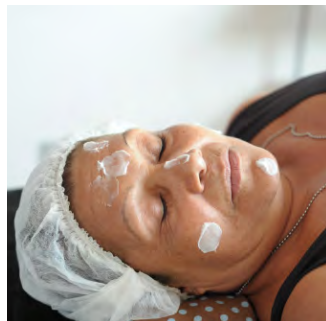
Rua 7 de Maio, 213 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3205-2338



Kanguru Bolsas

Chegaram as novas coleções de bolsas Outono/Inverno

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



Fotos: Josué Mota, Patrícia Mariah e Juliana Souza

O Dia da Elizabeth

A realizada do mês de março, além de ser uma pessoa muito conhecida na cidade de Tatuí, também é muito querida. O nome dela é Elizabeth, mais conhecida como Beth.

Beth trabalhou e morou por muitos anos em um clube, na cidade de Tatuí, e há oito anos sofreu um acidente de moto que fez com que ela perdesse a autoestima. Então, sua filha Viviane decidiu escrever uma carta para que sua mãe tivesse um dia de rainha. E nós, da revista Hadar, junto com nossos parceiros e amigos fizemos tudo com muito amor e carinho para que Beth pudesse voltar a sorrir como sempre!

Hora de montar o look!

A loja *Genial Modas* deu à Beth muitas opções de roupas, mas foi um vestido preto de viscolycra com detalhes e rendas que deixou nossa realizada ainda mais elegante e as simpáticas vendedoras ainda lhe ofereceram um cinto preto fino com a fivela dourada para complementar o look. O sapato ficou por conta da *Casa dos Calçados*, que presenteou Beth com uma sandália na cor bege, detalhes em onça e salto grosso, que está super na moda.

Quem mais uma vez fez questão de ajudar com uma linda bolsa vermelha de couro ecológico e várias divisões foi a *Casa de Bolsas Saad* e, da loja *Moça Bonita*, nossa realizada ganhou um maravilhoso bracelete dourado junto com um brinco da mesma cor, estilo indiano com pedras pretas, um verdadeiro arraso!

Já a loja *SR Fábrica dos Óculos* doou para Beth os óculos de sol, que ela escolheu, na cor marrom com detalhes em cristal e dourado, com proteção UVA e UVB.

A lingerie ficou por conta da loja *A Barateira* e para combinar com o seu vestido, ela escolheu um sutiã preto liso com bojo e uma calcinha preta de algodão muito confortável.

A *Vipp Perfumaria* montou um kit de beleza com xampu, óleo de hidratação para a pele, creme de hidratação, creme para as mãos e unhas, desodorante e batom, e a Beth amou tudo!

Hora de mudar o visual...

No salão *Paulo Coiffeur*, Beth passou um dia muito agradável e a esteticista Alba Mariela iniciou com uma limpeza de pele, em seguida, uma massagem facial com creme de limpeza profunda de "Aqua Pori-na", logo após, foi aplicada máscara de ouro para rejuvenescer, hidratar e combater as linhas de expressão.

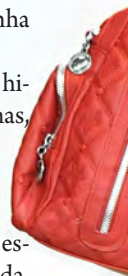
Em seguida, foi hora de cuidar das unhas e a manicure Ana cuidou dos pés e das mãos. Beth escolheu um lindo esmalte vermelho.

Nos cabelos, os cabeleireiros Paulo e Fio fizeram luzes tonalizadas, no tom loiro mel e, em seguida, foi feito um banho de cristal para hidratar os fios. Para o corte, Paulo repicou para dar mais volume e Ricardo finalizou com uma escova volumosa que valorizou o corte.

Na maquiagem, Paulo preparou a pele para receber uma linda *make-up* que iluminou o rosto de Beth em tons pastéis e finalizou com um batom rose.

Beth estava linda e sua filha Viviane foi até ao seu encontro, a qual se emocionou muito com o resultado. Juntas, mãe e filha finalizaram a noite na *Pizzaria do Camilo*, e lá, elas ficaram super à vontade para se deliciar com a variedade de sabores de pizza ou um delicioso jantar. Então, elas optaram por comer uma saborosa comida, acompanhada de um gostoso suco de abacaxi.

Parabéns, Beth, e que agora possam ser só momentos de felicidades!!!





A Barateira



Loja Saad Casa das Bolsas



Genial Modas



Casa dos Calçados



Salão Paulo Coiffeur



Restaurante e Pizzaria Camilo



SR Fábrica de Óculos



Moça Bonita



Vipp Perfumaria

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

Genial Modas, Rua Maneco Pereira, 07, Centro de Tatuí, Fone (15) 3259-2778 ou Largo do Mercado, 17, Centro, Tatuí, Fone (15) 3205-2988; **Casa dos Calçados**, Praça Adelaide Guedes, 124, em frente a escola Eugênio Santos Centro de Tatuí, Fone: (15) 3259-6153; **Loja Saad Casa das Bolsas**, Rua Prudente de Moraes, 508, Centro, Tatuí, Fone (15) 3251-8591; **Moça Bonita**, Rua 11 de Agosto, 447, Centro de Tatuí, Fone (15) 3251-9526; **SR Fábrica de Óculos**, Rua 11 de Agosto, 42, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3305-2307; **Vipp Perfumaria**, Rua Maneco Pereira, 45, Bairro 400, Tatuí, Fone: (15) 3251-5049; **A Barateira**, Rua 7 de Maio, 135, Centro, Tatuí, Fone: (15) 3251-9985, Lojas também em Iperó e Capela do Alto; **Salão Paulo Coiffeur**, Praça Paulo Setubal, 04, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-9883/99734-3898 ou paulo.coiffeur@hotmail.com; **Restaurante e Pizzaria Camilo**, Rua Santa Teresinha, 196, Centro, Tatuí, Fone (15) 3259-2298; **Josué Mota Fotografia**, Rua Cônego Demétrio, 391, Centro, Tatuí, Fones: (15) 99721-0616 /99730-2150 contato@josuemota.com e www.josuemota.com.br.

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

Projetos em terrenos estreitos



Se bem trabalhados, podem ser bem edificados.

O segredo para um bom projeto em terrenos estreitos é o aproveitamento máximo da área disponível, desde que este aproveitamento se enquadre nas normas municipais da nossa cidade e acomode todas as vontades e exigências do cliente.

A tarefa não é fácil, mas é possível. É preciso que o profissional escolhido tenha vontade e profissionalismo, para criar e investir no cliente.

O que vemos por aí são casas estreitas, todas no mesmo padrão. Mas pode sim haver diversidade.

Aí entra o trabalho do profissional, afinal, criar um projeto em um terreno de 450m² talvez não exija tanto trabalho como criar em um terreno de 180 m².

Este croqui da foto é de um terreno de 6 metros de testada e 30 metros de comprimento, totalizando 180m² de terreno. Nessa planta baixa foram atendidas todas as exigências do cliente. Houve um aproveitamento máximo possível do terreno, respeitando sempre as normas exigidas pelo município e

o código de obras. Os domus utilizados para ventilação e iluminação ajudaram a dar um dinamismo na fachada e proporcionaram maior iluminação e ventilação na moradia.

O proprietário do terreno, quando procurou o escritório, apresentou um desenho com o mesmo número de cômodos, só que em dois pavimentos – um sobrado. Como o objetivo da construção era investimento para uma futura venda, pensamos em algo atrativo, porém, econômico, e partimos para a construção de uma casa térrea.

Esta foi a sugestão. Projeto que foi executado e, hoje, é uma casa habitada.

Esse é só um exemplo, de vários outros projetos de terrenos estreitos, que podem ser construídos.

O que não podemos nos esquecer - com projeto e fachada bem estudados e executados podemos contribuir para o progresso e urbanização da nossa cidade.

Aline Fernanda Simões

Engenheira Civil – CREA – 5062291795

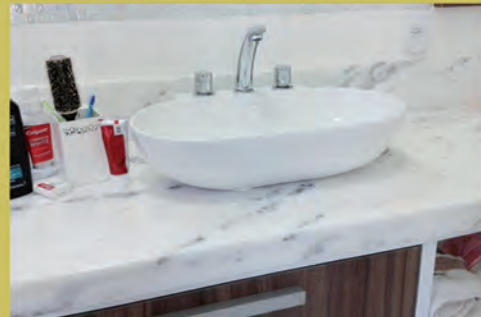
ConstruBem

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

Etncc



ADNEI DAS PEDRAS

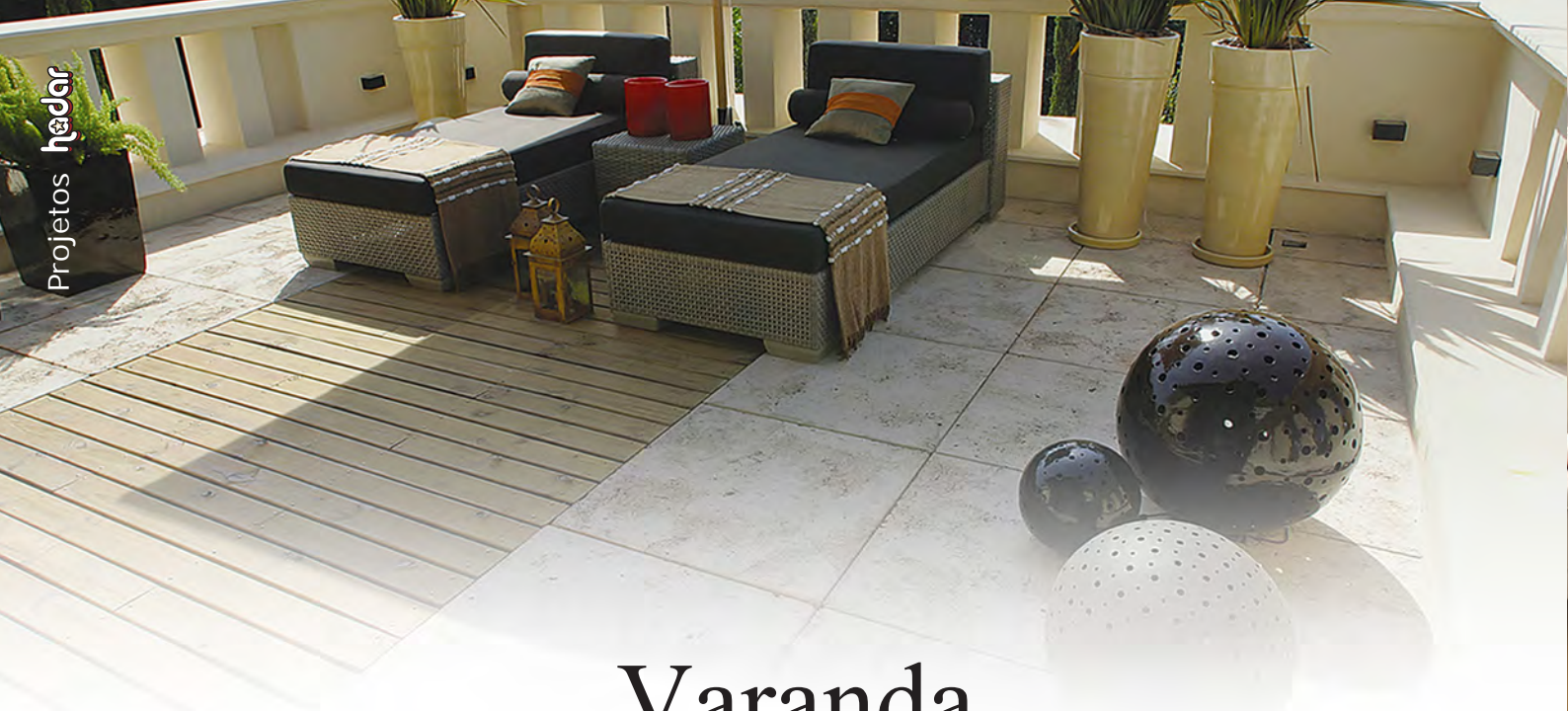
Adnei das Pedras
 (Também temos pedras para piscinas)
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677
www.adneidaspedras.com.br



Pavanelli Materiais para Construção
 (Pisos / Metais / Cubas)
 Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro -
 Tatuí/SP
 (15) 3251-1365
www.pavanellimateriais.com.br



Pertutti Modulados
 (Móveis)
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro -
 Tatuí/SP
 (15) 3205-2571
 Rua Dr. Campos, 175 - Centro - Cerquillo/SP
 (15) 3284-2104



Varanda

Um local agradável, um aconchego fora do lar

As varandas são um ícone das casas brasileiras. Elas foram criadas para atenuar o calor excessivo, encontrado no Brasil pelos colonizadores.

Por se tratar de um ambiente aberto, acaba se tornando um espaço “público”, porque em alguns casos está inserida na fachada frontal da residência.

É importante salientar que esta adaptação/saída construtiva é computada na área construída da residência, trocando em miúdos, toda área coberta é tida como área construída, exceto beirais até oitenta centímetros. Se passar dessa medida, já irá entrar como área construída.

Quando a insolação do terreno não é a das melhores, o uso da varanda ajuda a harmonizar, sombrear e melhorar o conforto térmico do ambiente que o antecede, e também serve como um ambiente de transição para acesso aos cômodos que necessitem do mesmo.

As varandas devem ser inseridas apenas em locais estratégicos porque o excesso das mesmas podem causar umidade, mau cheiro, falta de claridade que podem culminar em problemas respiratórios e piorar casos de depressão, etc.

A varanda acaba sendo um dos locais mais aproveitados no verão, pode estar próxima às salas ou áreas gourmets. Redes, pufes e móveis de fibras vegetais e madeira de demolição podem trazer conforto e aparência agradável ao local.

Para evitar que esse ambiente seja utilizado apenas nos meses quentes, uma boa opção é a instalação de uma lareira a gás ou a lenha para deixar o espaço aconchegante no inverno.

Uma dica: Para deixar a varanda longe de sujeira e vento, sugerimos o envidraçamento que permite amplas aberturas, sem poluição visual.

Beiral - é o prolongamento do telhado em relação à parede de apoio.

Veridiana Petinelli
www.arqprojeto.arq.br

CONTROL SYS ENGENHARIA

CONSULTORIA TÉCNICA E PROJETOS

- Estudo de Eficiência Energética
- Laudos Técnicos NR-10, NR-12, SPDA e Instalações Elétricas

ENGENHARIA DE CAMPO

- Manutenção e Instalação Elétrica em Baixa, Média e Alta Tensão
- Inspeção de Termográfica

AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL

- Controle Convencional e Wireless: Iluminação, Aquecedor e Filtro de Piscinas, Irrigação de Jardim, Som, Climatização, Controle pela Internet, Acesso Biométrico

AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL

- Descrição do controle do Processo Produtivo e Fluxograma
- Desenvolvimento de Hardware e Software de CLP, IHM e Supervisórios

ELETRÔNICA INDUSTRIAL

- Assistência Técnica e Manutenção de Equipamentos Eletrônicos Industriais

TREINAMENTO TÉCNICO

- Técnico: Controlador Lógico Programável (CLP), Interface Homem Máquina (IHM), Inversores de Frequência
- Segurança: NR10, NR12, Trabalho em Altura, Espaço Confinado

TATUI: R. Chiquinha Rodrigues, 1274 - Vl. Dr. Laurindo - (15) 3259-2993

Piracicaba: R. Sarapuí, 172 - Artemis - (19) 99227-8165

www.controlsysengenharia.com.br

vendas@controlsysengenharia.com.br

controlsysengenharia



Decoração minimalista une sobriedade e funcionalidade

Simples, elegante e funcional, estilo agrada a muita gente.

Um estilo simples, funcional, que procura decorar o ambiente apenas com o essencial, inclusive aproveitando ao máximo a luz natural. Assim é o minimalismo, uma tendência na decoração que agrada pela simplicidade e sobriedade e pode ser aplicado em qualquer ambiente ou estilo de decoração.

O minimalismo surgiu no período do Pós-Guerra, quando as pessoas tiveram que aprender a viver com menos e a decorar seus lares apenas com o essencial. O estilo é assim mesmo: ambientes cuidadosamente decorados para conter apenas o essencial, aliando a estética à funcionalidade, sendo que a segunda é mais importante do que a primeira. Há quem diga que o minimalismo é, acima de tudo, um estilo de vida.

A primeira regra de ouro no que toca ao

estilo minimalista é a organização: tudo tem de ter o seu lugar e quando não estiver sendo utilizado, deve estar guardado, de preferência longe da vista. A preservação do espaço e a difusão da luz natural são a chave para um ambiente minimalista bem planejado.

Linhas estreitas e simples dominam o ambiente minimalista, quer em termos de traços arquitetônicos, quer em termos de decoração. As janelas são lisas e sem peitoris, os rodapés são planos, o chão é preferencialmente revestido num material sem quebras e completamente polido; o mesmo se diz dos armários da cozinha.

Quando o menos é mais

Se no que toca ao estilo minimalista menos é mais, esta máxima também se aplica à paleta de cores, que se restringe ao branco, preto,

cinzento e alguns tons neutros (castanho, azul, verde...). Quanto mais claro melhor. Toda a mobília pensada para um ambiente minimalista deve ser extremamente clean. Se tiver espaço suficiente para ser admirado, o mobiliário, para além de ser funcional, torna-se igualmente decorativo. Algumas dicas para potenciar o mobiliário enquanto elemento de design minimalista é a escolha de formas geométricas muito imponentes e até algumas assimetrias – a junção com outros elementos e a disposição correta produz o impacto – embora pareça contraditório – que só o minimalismo consegue.

Os eletrodomésticos e equipamentos eletrônicos podem representar um grande investimento quando se trata de decorar um estilo minimalista, porque uma vez que não existem muitos elementos puramente decorativos neste tipo de ambiente, estes acabam por assumir o papel de um objeto de design ou até de obra de arte. Em termos de iluminação artificial, o estilo minimalista dispensa muitos lustres e luminárias, quer sejam de mesa, de teto ou de parede, uma vez que todos estes ocupam espaço e reclamam atenções. A escolha acertada passa por focos embutidos, cuja intensidade possa ser facilmente regulada.

A sofisticação do estilo minimalista dispensa texturas e padrões desnecessários, preferindo antes manter todo o ambiente o mais “despido” possível.

Em termos de elementos decorativos, o estilo minimalista é fã de superfícies lisas e despojadas de objetos desnecessários. Isto não quer dizer que não possa existir uma única jarra, livro ou escultura sobre uma mesa ou estante, mas sim que essas peças não devem ser escolhidas para encher o espaço, mas antes porque são, em si só, uma afirmação ou então porque são absolutamente essenciais para o dia a dia. Unindo funcionalidade, sobriedade e bom gosto, o minimalismo agrada a muita gente, pois também reflete a personalidade do dono da casa.

27

SEJA VISTO E LEMBRADO



ANUNCIE NA HADAR!

www.revistahadar.com.br

Rua 7 de Maio, 150 | Fone (15) 3259-4534 / 3259-7014



Pedras para piscina



Revestimento 3D



Pedras Prudente
Tudo em pedras decorativas
Solicite seu orçamento!

(15) 3251 - 1487

www.pedrasprudente.com.br

vendas@pedrasprudente.com.br

facebook.com/pedrasprudente



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

“a solução depende de cada um de nós”, afirma juiz

Magistrado analisa a situação do Brasil e diz que a violência está “arraigada” à sociedade

VIOLÊNCIA

“A violência está arraigada na cultura das comunidades e no ideário de boa parte das pessoas. De certa forma, muitos encontram no sofrimento do outro alguma satisfação. Os romanos tinham por principal diversão assistir às pessoas serem devoradas por animais famintos, serem crucificadas ou, ainda, se digladiarem até a morte, no Coliseu, assim como as fogueiras da Santa Inquisição chamavam uma multidão ao seu redor para ver e ouvir as “bruxas” e os “hereges” urrarem no fogo. Hoje em dia, os telejornais que exibem, incessantemente, crimes e sangue ganham cada vez mais audiência. E, ainda, vimos a satisfação de um sem número de pessoas, em suas manifestações nas redes sociais, quanto ao fato de um garoto, envolvido com delitos, ter sido espancado e acorrentado a um poste”, a afirmação é do juiz Marcelo Nalesso Salmaso, juiz de Direito de Tatuí, membro da Coordenadoria da Infância e da Juventude e do Grupo Gestor da Justiça Restaurativa do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo.

Salmaso observa que, “desde pequenas, as crianças aprendem que a violência é a forma de resolver problemas, e ainda que o outro, tal e qual coisa, deve estar sempre submetido aos seus próprios interesses. A grande parte dos desenhos animados e filmes trazem, como momento culminante, o herói, ao final, espancando o vilão, este que, em alguns casos, ao longo do enredo, pratica menos violência do que o próprio herói. Vale lembrar, dentre tantos, de Pica-Pau e de Tom e Jerry espancando e sendo espancados”. Nota da redação: no filme ET, clássico de Steven Spielberg, o personagem do simpático alienígena se choca, justamente ao ver um desenho animado pela primeira vez, com essas cenas de pancadas para todos os lados.

“As crianças são incentivadas a serem cada vez mais competitivas, mesmo que, para tanto, tenham que passar por cima dos ‘rivals’, seus colegas, a todo custo, ganhando a noção de que o outro é um mero meio para alcançar seus objetivos”, diz Salmaso.

Brasil

“Não se pode negar que a violência, no Brasil, sempre esteve muito presente em todos os campos das relações humanas. E nunca foi uma preocupação generalizada e de primeira ordem, principalmente de uma parcela da população que ostenta mais representatividade real junto aos governos e meios de comunicação, atuar contra todas as formas de violência, muitas delas que levam a outras violências, a não ser quando acontece um ou outro crime de maior gravidade, e, mesmo nesse caso, a proposta de solução é sempre o tratamento com mais e mais violência, tornando mais rigorosas as punições. E, sem se dar conta, as pessoas, inclusive aquelas que se consideram como ‘pessoas de bem’, até mesmo corroboram para que a violência se propague ou se agrave”, afirma o magistrado.

Ainda de acordo com Marcelo Salmaso, a violência é uma constante na história da humanidade. “Infelizmente, no percorrer da história das civilizações, os cidadãos necessitam atingir o ponto máximo da desumanidade para darem-se conta do óbvio, da humanidade própria e daquela do outro ser humano. Apenas para ficar em poucos exemplos, o mundo precisou chegar ao cúmulo da barbárie que pregava ao extremo a ordem e a disciplina, com os atos sanguinários perpetrados pelos regimes totalitários das mais variadas orientações, como nazifascistas, comunistas e ditaduras militares da América Latina, para compreender que Estado Democrático de

Direito, com a participação e o atendimento das necessidades de cada um e de toda a sociedade, sem exclusão, é o melhor dos regimes, erigindo-se o princípio da dignidade da pessoa humana como central e preponderante no âmbito das modernas Constituições”.

Susto recente

“A sociedade brasileira, nestes últimos tempos, assustou-se ao se deparar com uma série de atos de violência amplamente divulgados pelos meios de comunicação, como os casos de bullying, agressões entre jovens, quebra-quebras e mortes em meio a protestos, criminalidade crescente, inclusive no âmbito da juventude, ‘justiça com as próprias mãos’, ou seja, tudo aquilo que atenta contra a ‘ordem’ e a ‘normalidade das coisas’”, observa o juiz, destacando dois casos ocorridos recentemente no Rio de Janeiro, cidade chamada por ele de vitrine do Brasil.

“Foram casos estarrecedores”, disse Salmaso, “em um deles, na Baixada Fluminense, um homem, integrante de milícia local, executou, com três tiros a queima-roupa, um adolescente, sentado ao chão de uma movimentada rua, que era acusado de praticar roubos na região”, afirmou o juiz.

Segundo ele, também tem sido cada vez mais comum “os telejornais mostrarem imagens de alunos agredindo outros alunos ou professores, como a que assisti recentemente, em que, na quadra de uma escola, um adolescente chutava um aluno surdo-mudo, num típico caso de bullying. Em contrapartida, as escolas querem expulsar e a sociedade clama pela redução da maioridade penal, para que casos como tais e outros relativos a crimes praticados pelos jovens sejam tratados com cadeia e punições corporais cada vez mais severas”.

Protestos

“Em maior dimensão, os protestos que tiveram início há cerca de um ano, manifestações legítimas da população por um país melhor – que, a meu ver, seriam mais eficazes se as pessoas se reunissem em torno de um tema concreto e específico, como, por exemplo, a valorização do professor ou da escola do seu bairro –, raramente terminam sem que haja quebra-quebra, confronto com a polícia e violência de parte a parte, chegando ao extremo de, na semana passada, um cinegrafista ser morto depois de atingido por rojão lançado pelas mãos de jovem manifestante”, declarou Salmaso, ressaltando que “o que se extrai dos casos acima mencionados é que as pessoas, de um lado e de outro, procuram resolver seus problemas e fazer com que as coisas sejam como querem, valendo-se da violência e da ‘coisificação’ do outro”.



Causas da violência

Para o magistrado, entre as causas da violência está a maneira como o jovem é educado e como ele vê o próprio relacionamento familiar. “Os jovens ouvem, dos adultos, piadas de conteúdo racista e humilhante, e, ainda, cantigas, ditados e ameaças que pregam a violência, o medo e a exclusão do outro, como ‘tirei o pau no gato, mas o gato não morreu’, ‘nana neném, que a cuca vem pegar’, ‘pau que nasce torto nunca se endireita’, ‘é de cedo que se torce o pepino’, ‘se não fizer isso, o homem do saco vai pegar você’, ‘olha lá o policial, vou chamá-lo e você vai ver só’, dentre tantos. Por mais inofensivo que tudo isso possa parecer, referidas informações transmitidas aos pequenos tomam corpo na formação da personalidade e determinam os comportamentos futuros desses seres em desenvolvimento, que replicarão violência e ‘coisificação’ dos outros. Quando, após o filho pequeno bater a cabeça na mesa, o pai ou a mãe diz ‘mesa chata, bate nela’ e dá um tapinha no móvel, transmite à criança a ideia de que, em primeiro lugar, ela não tem qualquer responsabilidade por seus erros, e, pior, que sempre que contrariada ela pode e deve agredir aquilo – ou aquele – que a contraria”, afirma Salmaso. “Isso sem contar as inúmeras agressões que os jovens presenciam nas próprias casas, no âmbito de todas as classes sociais, seja a violência gratuita que se traveste em ‘corretivo’ ou, ainda, as discussões, as agressões verbais e os sopapos entre pai e mãe”.

Exclusão

Lembrando que 155 milhões de pessoas pertencem às classes C, D e E em nosso país, com renda familiar entre R\$ 150 e R\$ 2.344,00, Salmaso afirma que “praticamente ¾ da população brasileira experimenta situações de exclusão social, de forma a garantir que alguns poucos vivam na opulência, e isto também é uma forma de violência e opressão, que geram muitas outras”.

Segundo o juiz, “nesse contexto de privação sócio-econômico-cultural e ausência de políticas públicas adequadas, muitos jovens, não estimulados ou desestimulados por suas famílias e pelas circunstâncias de vida, deixam de acreditar em si próprios e perdem o interesse nos sonhos com um futuro próspero e de trabalho, desenvolvendo uma imagem negativa deles mesmos, entendendo-se como ‘um ninguém’ em meio a tantos mais do que eles. Em suma, criam um sentimento de não pertencimento com relação à sociedade e aos benefícios que esta, ainda que não para todos, pode oferecer. Esses garotos e garotas, como quaisquer outros, na ânsia de se afirmarem no mundo dos adultos, querem

ser reconhecidos como ‘alguém’, e muitos deles, dentro desse panorama, acabam encontrando o reconhecimento na violência e no crime, inclusive a fim de adquirir bens para ganhar status nesse desenfreado mundo de consumo, como uma forma de dizer ‘eu estou aqui e tenho algum poder sobre os outros, mas, principalmente, sobre mim mesmo’. Assim, também ingressam na violência e a replicam, atentando contra a sociedade justamente pelo fato de entenderem que a ela não pertencem”. O juiz cita os casos de bullying e de indisciplina nas escolas, bem como, de garotos e garotas que entram no mundo do crime, em especial, nas quadrilhas que praticam o tráfico de drogas, como exemplos de como alguns jovens recorrem à violência na busca pelo reconhecimento social.

“Sob outro ângulo de análise, ouvimos as classes mais abastadas reclamando que as ruas estão inseguras, mas sem olhar para as violências que praticam. Sem falar propriamente de delitos mais graves, é possível mencionar o alto consumo de entorpecentes, que cada vez mais financia as quadrilhas de traficantes, a exploração do trabalho de outras pessoas para a garantia de altos lucros, as insanidades e truculências cometidas no trânsito, principalmente por aqueles que se sentem poderosos dentro de um carrão de alto luxo e motor potente, a sonegação de tributos, que faz faltar recursos para a própria educação pública, de forma a impor a manutenção da imobilidade social em que vivemos. Ou seja, o pensamento dominante é que a lei serve apenas para o outro, principalmente para frear e tirar de circulação quem incomoda”.

Marcelo Salmaso lembra também que “é muito comum ouvirmos as pessoas dizerem que não pagam impostos porque os recursos serão desviados ou mal utilizados. Bem, não se nega a existência da corrupção e da malversação do dinheiro público. Porém, outro modo de agir seria o cidadão quitar corretamente os seus impostos e, a partir daí, exigir do Poder Público uma boa destinação ao recurso, envolvendo-se com as questões da comunidade. Todavia, essa opção gera menos lucro e dá mais trabalho. Assim, em regra, opta-se pela solução mais cômoda e conveniente do ponto de vista lucrativo”.

Para o juiz, “quando eclodem casos de extrema violência – na maioria das vezes decorrentes de anteriores violências e omissões – os quais temos visto nesses últimos tempos, ecoam as vozes – dos que têm voz – pedindo, como sempre, a solução punitiva, penas mais duras e redução da maioria penal, ou seja, mais violência: a medida extrema para se tentar conter a violência”.

Resposta adequada

“O Direito Penal parece – e somente parece – a resposta mais adequada justamente por ser aquela mais simples e cômoda. Basta ‘colocar a culpa no Governo’ e mudar a lei para, num passe de mágica, tudo estar resolvido do dia para a noite. Contudo, cada vez mais, percebe-se que o paradigma punitivo não traz o que a sociedade dele espera, ou seja, impedir que as pessoas ingressem no mundo do crime e fazer com que aquelas que já cumpriram as suas penas não mais a ele retornem, pois o Brasil possui a terceira maior população carcerária do mundo, que teve crescimento de 500% nos últimos vinte anos, e ostenta índices de reincidência de 70% a 80%”, diz o juiz.

Falando sobre a tendência que as pessoas têm de somente ver a culpa no outro, optando pela confortável posição de apenas reclamar da situação, sem deixar a chamada zona de conforto, Marcelo Salmaso pergunta se “o papel dos cidadãos é mesmo investigar quem são os culpados e inocentes ou refletir sobre a forma como estamos buscando resolver os desafios quando o assunto é violência? Existe todo um sistema de interesses que movimenta a nossa sociedade, o qual, de certa forma, influencia as ideias e diretrizes dominantes. Não faz muito tempo, quando algo no televisor quebrava, levávamos ao consertador, que recuperava o aparelho. Hoje em dia, se quebra um mísero botão da TV de LCD, jogamos fora todo o bem, pois, afinal de contas, o custo do conserto não compensa e já existe outro muito melhor no mercado”.

Para ele, “esse ideário próprio de um mundo consumista, individualista e utilitarista, reflete nas relações entre os seres humanos. Assim, dentro da mesma lógica aplicada ao aparelho televisor, ao celular, ao tênis, basta que um erro seja cometido por alguém, para que a comunidade se desinteresse por compreender as suas necessidades e por trazer aquela pessoa novamente para o convívio social, e, assim, pretende-se, cada vez mais, que essa pessoa seja ‘jogada fora’, literalmente, condenando-a e colocando-a na cadeia, de preferência, para sempre”.

Soluções possíveis

O magistrado afirma que há solução para o problema, mas faz uma ressalva: “a efetiva resolução do problema exige a mudança de comportamentos e paradigmas, daquele punitivo para o restaurativo. Como já dizia Albert Einstein, ‘não se pode esperar resultados diferentes fazendo a mesma coisa todos os dias’. Portanto, se queremos resultados diferentes, precisamos buscar novos caminhos, o que é mais difícil e trabalhoso, de-

mandando mais tempo e amadurecimento, mas se mostra realmente eficaz”.

Justiça Restaurativa

Segundo o juiz, no conceito de Justiça Restaurativa, “a preocupação não está na busca de culpados para serem punidos, mas, sim, na compreensão e atendimento das necessidades e conscientização dos erros, bem como, na assunção das responsabilidades, por parte de todos, para que os atos de transgressão não mais aconteçam. Assim porque todos nós, que necessitamos conviver juntos, em sociedade, somos responsáveis pela harmonia e construção da paz. O primeiro passo está na não propagação da violência, ou seja, que as pessoas e a comunidade jamais compactuem com qualquer ato de violência e humilhação, seja no âmbito doméstico, nas relações de trabalho, no convívio com vizinhos e amigos, no trânsito, buscando sempre resolver eventuais problemas e conflitos por meio da compreensão, da empatia – colocar-se no lugar do outro – e do diálogo. Esse é o caminho para a construção de um poder com o outro e, não, sobre o outro, saindo-se da pretensão de dominação dos homens pelos homens para se chegar à corresponsabilidade”.

Violência chega à Região

Na semana em que o juiz concedeu entrevista à Hadar, a cidade de Tatuí viveu momentos de medo, diante do ataque a três ônibus. A polícia investiga se há relação entre os ataques e a morte de um adolescente de 16 anos em troca de tiros com policiais militares, após uma tentativa de roubo. Os casos aconteceram entre os dias 19 e 20 de fevereiro.

Segundo a Polícia Militar, ninguém ficou ferido durante os ataques, que resultaram em três ônibus incendiados. O primeiro ataque ocorreu às margens da rodovia Mário Batista Mori (SP-141), onde horas antes o adolescente foi morto. O incêndio criminoso foi provocado por aproximadamente dez pessoas. O motorista do veículo contou à polícia que fazia a penúltima viagem da noite quando dois homens fizeram sinal para ele parar. Um deles estava armado e teria arrancado o motorista de dentro do veículo.

Os bombeiros foram acionados e conseguiram controlar as chamas, mas o veículo ficou completamente destruído. O fogo também se alastrou pela vegetação ao lado da rua. Minutos depois, segundo a PM, homens atearam fogo a um pedaço de espuma e colocaram-no embaixo de outro ônibus, no bairro Jardim Aeroporto, próximo ao local da primeira ocorrência. Os policiais foram ao local e conseguiram apagar as cha-



mas com ajuda de galhos de árvores, mas, logo em seguida, um micro-ônibus foi incendiado na Vila Angélica.


A Polícia Militar não descarta a possibilidade de os atentados aos ônibus estarem relacionados à morte do menor durante um tiroteio. Segundo o boletim de ocorrência, três adolescentes em situação suspeita teriam sido abordados por policiais. Um deles tentou fugir e atirou contra um policial. De acordo com o tenente João Paulo de Miranda, o jovem de 16 anos disparou três vezes.

Um dos policiais revidou com nove tiros. Quatro atingiram o menor, que morreu no local. Os outros dois adolescentes foram detidos e encaminhados à delegacia de polícia e, depois, liberados. A PM abriu sindicância para apurar a conduta dos policiais na abordagem. A Polícia Civil também investiga o caso e se há ligação entre as ocorrências.

Assumir a responsabilidade

Marcelo Salmaso acredita que “cabe a cada um deixar de apontar o dedo para o outro,





para mostrar a culpa alheia, indagando o que esse outro, culpado, pode fazer e em que pode mudar, para, finalmente, passar a perguntar: o que eu, que não sou uma pobre vítima, posso mudar em mim e fazer de melhor, para mim e para a coletividade?”

“Essa mudança de ideal gera uma série de reflexos se todos, ou uma parte da população, a adotar. Desde o patrão que passará a se preocupar com a evolução pessoal e o bem estar familiar de seus funcionários até as pessoas que se engajarão em projetos sociais voltados ao futuro dos jovens, mormente os mais carentes. Mas, também, as famílias se aproximarão da escola de seus filhos, sem apontar a culpa da instituição de ensino, mas, para, junto de direção e professores, buscar soluções para os problemas. Por sua vez, direção e professores não se sentirão melindrados ou culpados com a aproximação e os pedidos dos familiares, pelo que carinhosamente os acolherão e procurarão entender suas questões pessoais, inclusive para adquirirem informações que possibilitem melhor trabalhar os problemas dos alunos. E, assim, todos juntos, do mesmo lado, somarão forças para a realização do bem maior, que é o desenvolvimento saudável do jovem aluno”.

O magistrado acredita que, com essa mudança de postura, “a própria comunidade, mormente aquela parcela que detém mais influência junto aos meios de comunicação e às esferas governamentais, se aproximará das escolas públicas, mesmo que não tenha seus filhos estudando nelas, para auxiliar, como possível, os tão assoberbados professores e para lutar, junto com estes, por melhores condições salariais e de trabalho. Mesmo porque, se a escola e seus professores passarem a ter visibilidade social, a ponto de as melhorias se traduzirem em votos, certamente os Governos também passarão a tratar as questões da educação com mais carinho.

“Na própria situação ocorrida aqui, em Tatuí, obviamente, o limite imediato, por parte

do Estado, deve ser dado, obstando-se a continuidade de tais ações e, ainda, impedindo que as pessoas envolvidas nos atos ilegais prossigam no crime e na violência, como vem sendo feito. A questão que se coloca à sociedade está em sobre como lidaremos com esse conflito, ou seja, se a partir dele apenas assistiremos, passivamente, à aplicação das punições, que nenhuma efetiva solução trará no sentido de reverter o triste panorama, ou, se, para além, aproveitaremos para refletir e efetivamente atuarmos para mudar os rumos. Nesse sentido, seria muito mais proveitoso, ao invés de as pessoas ficarem assistindo às investigações e procurando os culpados, se a sociedade civil organizada passasse a discutir o problema e se envolvesse com as questões e circunstâncias concretas daquela região onde se deram as situações de violência para procurar compreender o porquê de os jovens estarem ingressando na criminalidade, e, principalmente, buscar implementar soluções concretas que garantam a tantos garotos e garotas perspectivas reais de um futuro saudável e pautado pela cidadania”, disse o juiz.

Nem se precisa dizer sobre a importância, ainda, do respeito às leis e às obrigações éticas e morais, mesmo que isso implique um pouco de sacrifício pessoal e monetário, pois a sobrevivência da comunidade depende do respeito de todos às normas. E, aqui, vale o mesmo raciocínio, deixar de apontar o que o outro faz ou deixa de fazer e passar a olhar para si próprio. Como sustentou Sigmund Freud em sua obra ‘O futuro de uma ilusão’, as sociedades serão evoluídas quando os cidadãos respeitarem as leis, não por medo das sanções, mas pela compreensão de que assim se faz necessário para a própria harmonia e sobrevivência da coletividade.

“Deixo, aqui, mais uma vez, a proposta da Justiça Restaurativa, uma iniciativa da Coordenadoria da Infância e da Juventude do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo em parceria com a Educação, e convido a todos para dela participar, pois, dentro do paradigma restaurativo, a justiça vem resgatada enquanto valor, na qual a comunidade, em parceria com o Sistema Judiciário, insere-se na discussão e na responsabilidade pela solução dos problemas de violência e transgressão”, afirma Salmaso.

“Para a Justiça Restaurativa, o ponto funda-

mental é a busca de novas atitudes diante do erro cometido, a partir do reconhecimento, por parte do ofensor, quanto ao mal praticado, responsabilizando-se ele pela reparação dos danos causados à vítima e à sociedade, e, por outro lado, atendendo-se, também, às necessidades psíquicas, sociais e culturais tanto da vítima quanto do ofensor, de forma a promover a conscientização e a responsabilização como orientadores para outra cultura de convivência, e a possibilidade de um novo caminho pautado pela ética e pela cidadania. Tudo com a participação de famílias e representantes da comunidade, de forma a envolver as partes conflitantes, os respectivos familiares e a sociedade na responsabilidade pela solução dos conflitos e pela busca da paz”.

“Por óbvio, não se está, aqui, propondo a abolição total e imediata do Direito Penal e das punições de uma forma geral, pois as respostas punitivas ainda exercem um importante papel na sociedade. A Justiça Restaurativa ainda está em fase inicial e não se faz capaz de substituir, no todo e de uma hora para a outra, os procedimentos punitivos.”

“Espero que, com a expansão e o domínio da Justiça Restaurativa e a própria atuação restaurativa e responsável por parte da sociedade, as punições sejam aplicadas para as questões realmente mais graves, como última solução. Para todo o resto, teremos uma resposta mais humana às situações de pessoas em conflito com a lei, pautada por uma cultura de paz e pelo amor ao ser humano, em que a comunidade assume a sua parcela de responsabilidade – que não significa culpa – no auxílio àquela pessoa que cometeu um erro, a possibilitar sua reconstrução.”

“Mas, para que toda essa transformação ocorra, de forma a não mais nos valermos de soluções paliativas e temporárias, que tratam a violência com mais violência, e, assim, efetivamente colocarmos fim à violência e à opressão que permeiam as relações humanas na sociedade, existe uma mudança, superior e anterior a todas as demais, que deve ocorrer como condição primordial, que é aquela que se dá no coração de cada um de nós, para que não aceitemos qualquer forma de violência e muito menos a pratiquemos, pois, como já ensinou Mahatma Gandhi:” “Nós devemos ser a mudança que desejamos ver no mundo”.



Theresinha Pinto

Um talento com raízes interioranas

“Assumi ser jovem. Idosos não se enquadram nos meus assuntos, a não ser que tenham paciência para me ouvir”, conta aos risos, a simpática professora de pintura, Theresinha de Oliveira Pinto, que carrega um contagiante sorriso no rosto, aos 82 bem vividos anos.

Natural de Porangaba, a artista plástica foi adotada por Tatuí, em 1950 e desde então, não deixou mais a Capital da Música, onde foi a pioneira em abrir a primeira escola de pinturas da cidade, por onde já passaram mais de mil alunos, entre eles, nomes de destaque, como Carmelina Monteiro, Marli

Fronza, Mingo Jacob e muitos outros.

Theresinha estudou Educação Artística na Faculdade de Filosofia Ciência e Letras de Tatuí, fez o primeiro curso específico de pintura artística em tela com a professora Maria José Bertin Alegre, na Escola Industrial de Tatuí, estudou nos Ateliers de Osmar Maciel, Zeminian, Magda Petroff, Gilberto Geraldo e Valdir de Castro e com toda essa bagagem profissional, diz não ter estilo, primeiro porque é professora, segundo porque gosta de trabalhar vários aspectos ligados a essa área.

Em suas influências, ela destaca Rolf Stadler e para se inspirar, Tere, como é carinhosamente chamada e também como assina suas obras, utiliza cenas cotidianas, conversas entre amigos, enfim, tudo vira arte.

Entre as premiações recebidas, ganhou medalhas de ouro, prata e bronze, além de menções honrosas na Itália, França, México, Miami, Peru, Estados Unidos,

Marabá em Belém do Pará, São Paulo, Piracicaba, Tatuí, entre muitos outros.

Em seu ateliê, localizado no centro da cidade de Tatuí, próximo à Praça do Museu, Theresinha passa as horas rodeada por pincéis, telas, cavaletes e muita arte, que por sinal, lhe rende muitas alegrias.

“Tenho um acervo com mais de 80 quadros e claro que tem aqueles que eu não acho 33 muito interessante. Mas tem outros, que não vendo por nada, pois quando me apaixono, não troco por nada”, afirma a artista.

Com um vocabulário bem jovem para sua idade, ela leva a vida como tem que ser, com muito jogo de cintura, sem medo dos desafios e cheia de disposição. “Optei por ter uma vida livre, não dar satisfação a ninguém. A vida é muito simples, nós que complicamos”.

E para nós, da Revista Hadar, foi um prazer poder conhecer um pouco mais desta artista e pessoa grandiosa que você é. Obrigada, Tere, por compartilhar com nós, um pouquinho do seu dia a dia.



Insekten
Controle de Pragas

NOSSOS SERVIÇOS

DESINSETIZAÇÃO
Eliminar e prevenir infestações de todos os tipos de insetos rasteiros e voadores.

DESRATIZAÇÃO
Extermínio ou controle de roedores como: Camundongos, Rato Preto e Ratazanas.



LIMPEZA e HIGIENIZAÇÃO de CAIXA D'ÁGUA
A higienização correta das caixas d'água garante a qualidade da água consumida preservando a sua saúde.

DESCUPINIZAÇÃO
Identificar a espécie e os focos de infestação para então eliminar o inseto.

www.insekten.com.br
facebook.com/insektenbrasil atendimento@insekten.com.br
(15) 3251-5024/99796-8833

CALHAS TELES

FABRICAÇÃO PRÓPRIA - CALHAS EM GERAL
COIFAS E TUBOS






FONE: (15) 3305 - 1633 / 3251 - 8241
Rua Simeão Sobral, 51 A - Centro - TATUÍ / SP
www.tatuifacil.com.br/calhas-teles



O comer além da mesa

Entenda os rótulos dos alimentos, compreendendo o que se leva pra casa dos mercados.

O excesso de informações que existe no mundo de hoje, faz com que haja grande dificuldade nas pessoas em filtrar o que é relevante ou não. Esse problema permeia também os rótulos dos alimentos, que carregados de letras, números e dados dificultam o conhecimento com relação ao que é de fato saudável ou não.

As informações na embalagem de um produto contêm aspectos fundamentais do alimento. Por isso, ler os rótulos dos alimentos que são consumidos em casa faz parte da porta de entrada para que a saúde chegue até a mesa.

Segundo pesquisa do Ministério da Saúde, no Brasil, 89% dos consumidores consultam o rótulo no momento da escolha e, desse número, 61% utilizam a informação como fator decisivo na escolha da compra, mas esse número ainda é considerado baixo pelas autoridades da saúde.

A atenção precisa ser redobrada, principalmente em alimentos que colocam anúncios de componentes como forma de marketing, como por exemplo o óleo de soja. As embalagens contam sempre “sem colesterol”, sendo que na realidade, nenhum produto de origem vegetal possui colesterol.

O site Planeta Sustentável elaborou um guia que auxilia o consumidor na hora da compra, para evitar cada vez mais possíveis enganos e o consumo de alimentos prejudiciais à saúde.

GUIA:

Informações básicas: Além da tabela nutri-

cional, todos os produtos industrializados precisam ter denominação de venda do alimento, lista de ingredientes, conteúdo líquido, identificação da origem e do lote, data de validade (a data de fabricação não é obriga-

tória) e modo de preparo (quando o produto exige orientação para ser preparado).

Pesos e medidas: Conferir se as quantidades estipuladas na tabela nutricional têm o equivalente em medidas caseiras (colher, copo, xícara).

Produtos magros: Nos produtos diet (quando são retirados um ou mais ingredientes da fórmula original) e light (quando há redução de pelo menos 25% de um dos ingredientes em relação à versão tradicional) é obrigatório revelar os elementos que foram excluídos ou reduzidos nas duas versões e as suas quantidades. “Por exemplo, o queijo magro deve trazer no rótulo as duas informações — dele próprio e do convencional”, diz Denise Resende, da Anvisa.

Itens importantes: Os rótulos precisam informar se o alimento contém glúten e corante tartrazina (uma substância de cor amarela, que costuma causar alergias com facilidade).

Analisar o objetivo: Um alimento rico em fibras, por exemplo, pode também conter muita gordura — é melhor verificar. Como exemplo, os chocolates diet, que não contêm açúcar, possuem um acréscimo elevado de gordura para atingir a consistência desejada. Nesse caso, funciona para diabéticos, porém não para quem tem o colesterol alto ou precisa emagrecer.

AQUILO QUE É LEI

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a tabela nutricional apresente as quantidades de valor energético, carboidratos, proteínas e gorduras. Agora, saiba o que cada item significa para a sua saúde:

Valor energético

É a quantidade de energia fornecida pelo alimento. É importante para quem quer emagrecer e precisa controlar as calorias ingeridas.

Gorduras totais

Compreende a soma de todos os tipos de gordura do alimento. Em excesso, podem aumentar peso, nível de colesterol e triglicérides.

Proteínas

Aparecem principalmente em alimentos de origem animal e leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja). São essenciais para a formação dos músculos e renovação das células.

Carboidratos

Compõem os alimentos que dão energia. Consumidos em excesso, podem elevar o nível de glicose do sangue. Os diabéticos devem observar a quantidade por porção.

Fibras

Vegetais, cereais, sementes e grãos são as principais fontes. Auxiliam o funcionamento do intestino e aumentam a sensação de saciedade.

Sódio

Quase 99% dos alimentos contêm sódio, mesmo os doces (em mínimas quantidades). Em excesso, pode comprometer a parede das artérias e provocar hipertensão.



Carminha Ramos

Um olhar poético sobre a vida

Num tom de voz calmo e sereno, com palavras pausadas e bem articuladas, Maria do Carmo Marques Ramos, professora, nos recebeu em sua residência para um gostoso e descontraído bate-papo, numa tarde de terça-feira.

Premiada diversas vezes por suas poesias, inclusive em Cerquillo, por dois anos consecutivos, por ter suas poesias entre as melhores escritas, nossa entrevistada tem também dois livros lançados, entre eles, Versos da Maturidade e Versos ao Entardecer, além de mais de 300 poesias escritas.

Ela também faz parte do grupo da Câmara Brasileira de Jovens Escritores (CBJE), que mensalmente publica livros para guardar como lembrança ou para credenciar oficialmente os escritores que, posteriormente, têm seus textos registrados na Biblioteca Nacional e compõem o acervo de centenas de Bibliotecas Públicas no país e no exterior. Somente pela CBJE, Carminha tem mais de 30 poesias selecionadas e publicadas.

Poetisa, professora, esposa, mãe, avó e, principalmente, mulher, Maria do Carmo é guerreira, encara os desafios da vida sem medo, tem a vida como principal fonte inspiradora e, por isso, foi a escolhida para representar as mulheres, no Dia Internacional da Mulher, comemorado este mês, dia 8 de março.

Ela lembra que seu dom para escrever poesias nasceu no ano de 2007. “Nunca pensei em escrever poesia, pois achava que não conseguiria. Num dia, estava aprontando o almoço, quando deixei as panelas no fogão, peguei papel e caneta e fiz uma poesia em dez minutos, escrevendo sobre as fases da vida”.

Desde então, Carminha não parou mais e até mesmo na penumbra da noite, já escreve versos. “Sempre gostei de ler sobre tudo, me inspiro muito nos fatos cotidianos, na relação com meu marido, numa frase que escuto, ou seja, sobre as coisas boas da vida, principalmente o amor”, afirma a poetisa.

Amante das palavras, ela mantém sempre ao lado de sua cama um bloquinho e uma caneta, caso a inspiração surja inesperadamente. Entre suas prediletas e de sua autoria, ela destaca: Declaração de Amor, Aquele Rosto e Meu Destino.

Apreciadora de escritores como Olavo Bilac, Castro Alves, Cecília Meireles, Julio Salusse e Manoel Bandeira, Maria do Carmo se sente lisonjeada em poder ajudar alguém através das palavras: “Sinto-me imensamente feliz em poder tranquilizar as pessoas, acalmar ou engrandecer com minha poesia”.

E há sete anos, nós, da Revista Hadar, temos o prazer de poder compartilhar nosso espaço com esta maravilhosa profissional e pessoa, que usa as palavras para deixar a vida menos complicada e mais bela. Obrigado, Carminha, e parabéns às mulheres pelo seu dia!

Quando Ela Passa

É verão! Manhã quente e luminosa...
Ela sai a passeio, linda, radiosa.
Passos firmes, andar elegante,
Qual flor seu perfume espargindo,
Olhares cobiçosos seguem seu vulto lindo.
Desperta atenção com seu jeito fascinante.
Seu rosto pelo sol é beijado.
A brisa brinca com seu cabelo dourado.
Lá vai ela, com olhar faiscando,
A espalhar sua própria luz.
E a todos com beleza seduz,
Indo assim... assim.. sorrisos dando.

Livros digitais

Conheça o universo da leitura em um e-book.

A revolução digital chegou a todos os lugares. O desenvolvimento de dispositivos eletrônicos que substituem as ferramentas tradicionais fez com que as pessoas se acostumassem com a tecnologia e suas facilidades. Isso também aconteceu com os livros – instrumentos de estudo, divertimento e utilizado nas mais diversas atividades – que ganharam uma versão tecnológica chamada de “livro eletrônico” ou “e-book”.

Ebook (ou e-book) foi a palavra utilizada para abreviar o termo do inglês eletrônico

book, ou seja, o livro em formato digital. Esse novo formato pode ser uma versão eletrônica de um livro que já foi impresso ou então um livro lançado apenas em formato digital.

Pessoas mais conservadoras criticam a inovação, pois afirmam que não há como substituir o prazer da leitura no papel por um dispositivo eletrônico. Mesmo assim, há pessoas que aderiram à novidade e ressaltam a facilidade da tecnologia. Como é o caso da estudante de Psicologia Bruna Antunes, “Eu me acostumei com a facilidade dos livros eletrônicos e utilizo diariamente esse mecanismo, tanto para leituras nas horas vagas quanto para o dia a dia da universidade”.

O modelo eletrônico tem vantagens que o diferenciam do livro tradicional, como portabilidade, pois obras do mundo todo e nos mais diversos idiomas podem ser adquiridas no Brasil de forma prática e rápida. Ademais, a facilidade de transporte em um e-book o torna ainda mais interessante, pois milhares podem ser levados para todos os lugares com o uso de um dispositivo móvel.

Os benefícios também aparecem no custo, pois o preço sempre apresenta vantagens. A facilidade de divulgação e o baixo custo de produção fazem com que eles custem muito mais baratos que o modelo impresso.

Entre os formatos que podem ser encontrados, os mais conhecidos são: HTML, PDF (Portable Document Format), ePub (electronic publication) e DjVu (pronuncia-se déjà vu). Lembrando que um e-book pode ser lido no computador, PDA, iPad, Smartphone ou em dispositivo próprio chamado no mercado de eBook Reader.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A - Tatuí
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 99723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br

A glass of smoothie with various fruits and herbs. The smoothie is a light green color and is garnished with a large green leaf and several smaller green leaves. The glass is placed on a wooden surface. In the background, there are slices of orange, a bowl of dark seeds, and a small white bowl containing a yellow liquid with a wooden honey dipper. The image is overlaid with a large, semi-transparent 'V' shape.

Qualidade de Vida



IDR

Você sabe o que é isso?

A Ingestão Diária Recomendada (IDR) ou Referência de Ingestão Diária (RID) do inglês Reference Daily Intake (RDI) é o nível de ingestão diária de um nutriente que é considerado suficiente para atender as exigências de cerca de 98% dos indivíduos saudáveis no mundo conforme estudos realizados. Esse guia alimentar é baseado no antigo RDA (Recommended Dietary Allowance), desenvolvido durante a II Guerra Mundial por parte de uma comissão criada pela Academia Nacional de Ciências dos EUA para investigar problemas de nutrição, que poderiam afetar a defesa nacional em tempos de guerra.

“No consultório não é somente a IDR que usamos para saber quanto o paciente pode comer de cada alimento, existe um outro mecanismo que usamos, mais individual, onde usamos também o RDA (Recommended Dietary Allowance), o EAR (Estimated Average Requirement), entre outros.” Explica Mariana Cardenas, Nutricionista da cidade de Tatuí.

O cálculo do IDR pode ser feito para cada pessoa individualmente, e os dados utilizados são baseados em fatores únicos e pessoais como a idade, peso, altura, sexo, nível de atividade e objetivo. Assim que o seu IDR for definido, também se pode fazer a repartição de calorias por gorduras, carboidratos e proteínas para todos os alimentos. Isto pode realmente ajudar pessoas que procuram incluir na sua dieta uma divisão nutricional dos alimentos.

“Esse guia alimentar é mais utilizado

propriamente para os fabricantes na rotulagem dos alimentos para determinar o valor diário (VD), que é impresso na informação nutricional nas embalagens, onde eles devem seguir um padrão” completa Mariana Cardenas.

Existem diversas rotulagens e guias para essa área alimentar, diversas contas para determinar qual é a melhor divisão nutricional dos alimentos. O EAR (Estimated Average Requirement) Requerimento Médio Estimado é um deles e calcula o valor diário de um nutriente que se estima atender às necessidades de 50% da população. O valor é obtido da mesma forma que as RDAs. As EAR são utilizadas para avaliar e planejar o consumo de grupos. Para indivíduos, o valor EAR deverá ser empregado como uma avaliação da ingestão do nutriente para esse indivíduo.

“A repartição de proteínas, gorduras e calorias a serem consumidas é feita de acordo com o objetivo da pessoa e de como ela está sendo avaliada. Existe uma porcentagem a ser seguida, mas para casos específicos podemos mudar também” completa a nutricionista.

Os valores de IDR são utilizados como base nutricional, para os profissionais em nutrição. Inclusive aqui no Brasil. As Recomendações Nutricionais Diárias junto com a Pirâmide Alimentar, são ótimos instrumentos para uma educação alimentar. Além de planejar uma boa alimentação e uma melhor ingestão de nutrientes. Porém, antes de sair por aí fazendo contas e se alimentando como

acha que deve, procure um especialista na área que vai te informar a melhor forma de chegar ao seu objetivo, seja ele perda de peso ou simplesmente uma alimentação saudável.

Ingestão Diária Recomendada para Adultos		
Nutriente	Unidade	Adulto
Proteína	g	50
Vitamina A	mcg ER/d	600
Vitamina D	mcg/d	5
Vitamina C	mg/d	45
Vitamina E	mg/d	10
Tiamina	mg/d	1,2
Riboflavina	mg/d	1,3
Niacina	mg/d	16
Vitamina B6	mg/d	1,3
Ácido fólico	mcg/d	400
Vitamina B12	mcg/d	2,4
Biotina	mcg/d	25
Ácido pantotênico	mg/d	5
Vitamina K	mcg/d	65
Cálcio	mg/d	1000
Ferro	mg/d	14
Magnésio	mg/d	260
Zinco	mg/d	7
Iodo	mcg/d	130
Fósforo	mg/d	700
Flúor	mg/d	4
Cobre	mcg/d	900
Selênio	mcg/d	34
Molibdênio	mcg/d	45
Cromo	mcg/d	35
Manganês	mg/d	2,3
Colina	mg/d	550



Nutricosméticos - Cápsulas da Beleza

Beleza de dentro para fora

Na Personal Pharma, encontramos esses “cosméticos em cápsulas”. Por exemplo, o silício, um desses suplementos que fazem verdadeiros milagres pelas mulheres, uma vez que fortalece unhas e cabelos, faz um efeito lifting na pele, hidratação cutânea, aumenta a elasticidade da cutis. Além do mais, sua reposição é importante, pois o silício orgânico encontrado no corpo diminui naturalmente com o passar dos anos.

Garanta uma pele jovem por muito mais tempo!
Faça a reposição do silício na sua pele!

Consulte um Especialista!

Atualmente, o segredo da beleza vem guardado dentro de um frasco. Ou melhor, dentro de vários frascos. Hoje em dia são desenvolvidos, através de cápsulas, os nutricosméticos ou nutracêuticos que são suplementos orais enriquecidos com diversos ativos que prometem revelar a beleza de dentro para fora, através da reposição de alimentos e nutrientes que estão em falta no organismo.

Conheça nossas novidades!



(Sérum Potencializador Anti-Ageing)



LOJA 1: Rua: Capitão Lisboa, 663 - Centro
Fone: (15) 3251-2331

LOJA 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo
Fone: (15) 3205-3100

Intercâmbio em fa

Irmãs decidem estudar fora, mas em lugares separados, deixando um dos trigê

Débora Sprengel e Aline Sprengel são irmãs, e junto com elas nasceu também um menino: Bruno Sprengel, ou seja, eles compõem o conjunto de trigêmeos. Os três passaram a vida toda juntos, estudando, brincando, dividindo vitórias e problemas, e agora chegou a hora de ficarem separados por um tempo.

As duas meninas irão para um intercâmbio estudantil nos Estados Unidos no segundo semestre desse ano. E a ideia, segundo conta Débora, surgiu da outra irmã: “Há uns 2 anos, Aline veio com essa ideia, e nós duas começamos a gostar muito da ideia de ir estudar em outro país. Depois, falamos para

os nossos pais que, no começo, tiveram um pouco de receio, mas, no final do ano passado, decidimos que iríamos mesmo fazer intercâmbio”, relata a jovem.

A escolha do país, como conta Aline, foi feita pensando também nos pais. “Eu pensava muito em fazer intercâmbio na Austrália, na Inglaterra ou nos Estados Unidos. Essas eram as principais opções que eu tinha na minha cabeça. Mas, como os EUA é um lugar que meus pais já foram, acabamos decidindo ir para lá”.

Elas ainda não sabem a cidade em que ficarão, mas a decisão de estar cada uma em um local diferente já está tomada. “Ficaremos



mília

os no Brasil.



separadas, eu acho que essa separação será muito boa para nossa independência, já que sempre fizemos tudo juntas. Vamos chegar lá e cada uma vai ter sua escola, cada uma vai ter sua família, mas eu vou sentir muita falta dela porque como eu disse nós fazemos tudo juntas”, conta Débora.

As duas pretendem conhecer o máximo de lugares diferentes enquanto estiverem em intercâmbio. Tanto Débora quanto Aline também anseiam a hora da chegada de partir para esse novo mundo cheio de descobertas.

Outra opinião equivalente é sobre o irmão que ficará no Brasil. “Com certeza vamos sentir falta dele. Sem falar que nós três somos muito próximos. Mas vamos manter contato pela internet e sempre que bater a saudade podemos ligar”, afirma Aline. E Débora também demonstra suas saudades, contando que passam muito tempo juntos: “Às vezes, ele vai no nosso quarto e nós três ficamos ouvindo música e conversando, e ele sempre está fazendo brincadeiras com a gente, definitivamente essa é uma das coisas que eu vou mais sentir falta” completa.



41

Pré-Requisitos

- Ter entre 14 e 19 anos (cada destino tem sua faixa etária)
- Conhecimento do idioma em nível intermediário
- Notas acima da média
- Maturidade, flexibilidade e independência
- vontade de descobrir novos horizontes e conhecer outro mundo!

HIGH

SCHOOL IE®

Estude o Ensino Médio no exterior
e **viva uma nova cultura!**



IE Sorocaba

Tel.: 15 3346.5152

sorocaba@ieintercambio.com.br



CAETANO

Materiais p/ Construção



43x43
Ref. 43512
PEI 4

43x43
Ref. 4301
PEI 5

43x43
Ref. 43519
PEI 4

Piso LUME Extra



43x43
Ref. 43122
PEI 4

33x51
Ref. LS 512
PEI 4

33x51
Ref. LS 531
PEI 4

33x51
Ref. LS 519
PEI 4

43x43
Ref. 43531
PEI 4



A cada 4m²
Leve **GRÁTIS**
1 Argamassa
Interna MINERCOLA

por apenas

R\$8,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,03

PISOS & REVESTIMENTOS

PORTAS & JANELAS



Ullian
portas e janelas

Porta de Abrir
FACILITA
Mista c/Vidro
Inteiro
Ref.: 1745-1E
1745-2D

por apenas

R\$379,90

à vista em 3x | ou em 10x de R\$43,52



deca

Válvula
Hydra Max
DECA 1 1/2
2550 Branca M

por apenas

R\$99,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$11,45

Tijolo de Vidro Incolor
19x19x8

por apenas

R\$7,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,92



Coral
rende muito
500m²

27
CORES
Disponíveis

Latex
CORALATEX
18 lt

por apenas

R\$179,90

à vista em 3x | ou em 10x de R\$20,61



Veneziana de Correr
Belfort
SASAZAKI
c/Grade
1,0x1,5mt
6251311-0

por apenas

R\$299,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$34,36

SASAZAKI
Portas e Janelas



VENTIS&L
Clima bom no ano inteiro

Ventilador
WIND LIGHT
Branco, Preto ou
Branco c/Pás Transp.
127/220V

por apenas

R\$89,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$10,31

TIGRE

Tubo Soldável
TIGRE 3/4

por apenas

R\$11,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,37

TIGRE

Tubo Esgoto
TIGRE 4"

por apenas

R\$44,99

à vista em 3x | ou em 10x de R\$5,15



TODA QUINTA-FEIRA,
PRODUTOS COM
DESCONTOS IMBATÍVEIS!
É CLARO QUE VOCÊ NÃO VAI
FICAR FORA DESSA **PROMOÇÃO.**

Para participar acesse

www.redecaetano.com



Ofertas válidas de **1 à 28/Março/2014** ou enquanto durarem nossos estoques



*Tijolos, blocos, telhas e creta com frete grátis até 10km do local da compra. Acima dessa distância, consulte frete na loja.



Bloquinho
Cerâmica CAETANO
11,5x14x24cm milheiro

por apenas
RS 379,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 43,53**

Tijolo Baiano
Cerâmica CAETANO
9x19x19cm milheiro

por apenas
RS 379,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 43,53**



Bloção
Cerâmica CAETANO
14x19x29cm milheiro

por apenas
RS 859,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 98,51**

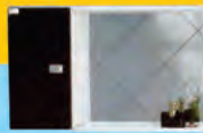
Portão Metalon
ARTE TECNICA
Garagem c/Mata
2,40x1,75 Cod 4011

por apenas
RS 399,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 45,82**



Portão Metalon
ARTE TECNICA
Social c/Mata
0,80x1,75 Cod 4002

por apenas
RS 159,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 18,33**



JB Sabnetes
Seriedade e qualidade em uma só marca.
Não acompanha acessórios

Toucador Conjunto
Eko JB 0,50cm
Branco/Branco e Branco/Preto/Cereja

por apenas
RS 179,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 20,61**

CEROCHA

Toucador Conj. Pratic CEROCHA
0,60cm Branco ou Preto

por apenas
RS 255,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 29,31**



Tanque Sintético
Garça c/Coluna

Comum	por apenas	RS 134,90	ou em 10x de	RS 15,45
Grafite	por apenas	RS 144,99	ou em 10x de	RS 16,61
Travertino	por apenas	RS 144,99	ou em 10x de	RS 16,61



Gabinete Vega
JB Branco

1,20 mt	por apenas	RS 257,90	ou em 10x de	RS 29,54
1,50 mt	por apenas	RS 309,90	ou em 10x de	RS 35,50



Gabinete Kaitos
CEROCHA
Branco/Preto

1,20 mt	por apenas	RS 299,90	ou em 10x de	RS 34,35
1,50 mt	por apenas	RS 349,90	ou em 10x de	RS 40,08



Pia Sintética
Garça

Comum 1,20mt	por apenas	RS 79,90	ou em 10x de	RS 9,15
Comum 1,50mt	por apenas	RS 116,99	ou em 10x de	RS 13,40
Grafite 1,20mt	por apenas	RS 97,90	ou em 10x de	RS 11,21
Grafite 1,50mt	por apenas	RS 139,99	ou em 10x de	RS 16,04
Travertino 1,20mt	por apenas	RS 97,90	ou em 10x de	RS 11,21
Travertino 1,50mt	por apenas	RS 139,99	ou em 10x de	RS 16,04

Garantia LUCASA FACILITÁ de 6 anos
Você instala e esquece. Garantia contra corrosão.

Pronta para instalar
Pintura de acabamento, vidro e acessórios instalados. Mais rapidez, melhor acabamento, economia e comodidade.

Ullian
portas e janelas

ALUCASA Facilitá
portas e janelas

Porta de Abrir
Facilitá
c/Grade Elo
Post. 2,15x0,9
Ref. 1753-2D
1753-1E

por apenas
RS 559,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 64,14**



Vitro de Correr
Central Facilitá
c/Grade Elo
1,0x1,5 Ref. 3545-0

por apenas
RS 479,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 54,97**



Veneziana de Correr
Central Facilitá
c/Grade Elo
1,0x1,5
Ref. 2760-0

por apenas
RS 498,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 57,16**

ACEITAMOS
VISA
Cartão
Preços anunciados para pagamento em cheque pré ou cartão

Veneziana de Correr
APD c/Gr. Elo
1,0x1,5 Branca
2122202-0

por apenas
RS 499,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 57,27**



IMPERDÍVEL



Vitro de Correr
APD c/Gr. Elo
1,0x1,5 Branca
2212202-9

por apenas
RS 482,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 55,32**

IMPERDÍVEL



Porta Pivotante
Alumínio
Sasazaki
Branca
223,5x126,2cm
7244001-3D
7244002-1E

por apenas
RS 2.999,99
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 343,65**

SASAZAKI
Portas e Janelas



Porta de Abrir
Belfort
Sasazaki
Laminada
6631174-0D
6631175-9E

por apenas
RS 319,90
à vista em 3x | ou em 10x de **RS 36,64**

Todos os produtos Sasazaki possuem 5 anos de garantia, a partir da data de aquisição, desde que sejam respeitadas as orientações do Manual de Instruções que acompanha o produto.



Fotos meramente ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-los. Ofertas válidas por tempo limitado ou enquanto durarem nossos estoques. Não faça este impresso em vitas publicas. Mantenha a cidade limpa.

Produtos de aço, pintados na cor branca com vidros colocados. Pronto para instalação!
*Os produtos fabricados em chapão de aço não são recomendados para as regiões litorâneas devido à salinidade da água.



Disbiose Intestinal

Nosso organismo é composto por aproximadamente 100 trilhões de bactérias, compondo assim nossa microbiótica intestinal, conhecida como flora bacteriana. Vários micro-organismos podem provocar doenças, mas sua presença é controlada por bactérias benéficas ao organismo, dentre elas lactobacillus, bifidobacterium, entre outras. Elas apresentam diversas funções, como a produção de algumas vitaminas, digestão e absorção de nutrientes, e controle do crescimento de bactérias patogênicas.

Assim, a disbiose intestinal é definida como um “desequilíbrio entre micro-organismos benéficos e maléficos no intestino, gerando uma situação desfavorável à saúde do ser humano”.

O quadro de disbiose acarreta em alte-

rações inflamatórias e imunológicas, provocando alguns sintomas como diarreia, dor abdominal e constipação, além de infecções do trato genito-urinário, doenças inflamatórias intestinais, intolerância à lactose e piora da imunidade, por reduzir a absorção de nutrientes, aumentando o acúmulo de toxinas no organismo.

As causas são: dieta inadequada (pouco consumo de fibras, e exagerada ingestão de carboidratos refinados e industrializados), uso de medicamento (antibiótico, antiácidos e anti-inflamatórios), parasitoses, e estresse.

Como tratar a disbiose?

- Usar probiótico e prebiótico;
- Aumentar o consumo de fibras solúveis e insolúveis (frutas, verduras, cereais integrais);

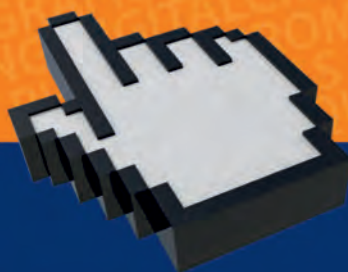
- Evitar leite e derivados, já que a intolerância à lactose pode ser uma parte do problema. Dê preferência aos leites vegetais (soja, aveia, arroz, quinoa);

- Evitar o consumo de glúten (proteína do trigo). Consuma alimentos como tapioca, pão sem glúten, macarrão/bolacha de arroz;

- Não consumir frituras e carnes vermelha, dê preferência à carne branca, aos grelhados, assados ou cozidos;

- Evitar o consumo de café, açúcar, álcool e industrializados.

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista - RN 22509



DG
Digimeta
soluções web

www.digimeta.com.br (15) 3205.2880

- Criação de sites profissionais • Lojas virtuais • Email marketing • Sistemas online
- Otimização de sites • Design gráfico e impressão • Assessoria em marketing digital



Clínica Koza

www.clinicakoza.com.br



Um compromisso com você e sua saúde!
Há gerações cuidando da saúde bucal.



TRATAMENTOS

Implantes
Próteses
Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata

Elmec



Dra. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral



Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

Tatuí

Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro - (15) 3259-6343

São Paulo

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

Suco Rosa

O novo hit vindo da Europa

A nova combinação desembarcou por aqui recentemente e promete agregar ainda mais nutrientes à rotina dos brasileiros

Combinação de beterraba crua com laranja, melancia e outras verduras e frutas, o suco rosa tem feito sucesso entre os praticantes de atividades físicas ao redor do mundo, principalmente depois de que pesquisas indicaram que a bebida melhora o desempenho físico, além de promover uma série de outros benefícios à saúde, como proteger o cérebro e diminuir a pressão arterial.

A base do suco rosa é a Beterraba. Em geral, ela pode ser combinada com outras frutas que agradem ao paladar individualmente como cenoura, laranja, melancia, couve e frutas vermelhas em geral. “Vale esclarecer a importância de a beterraba ser crua para fazer o suco, pois nesse estado ela é rica em fibras que controla a injeção de açúcar na corrente sanguínea, não ocorrendo o aumento de açúcar no sangue. Já com a beterraba cozida, estas fibras são quebradas e não ocorre este controle do açúcar”, explica a Nutricionista Donata Bimbatti CRN 3-22.505 da cidade de Tatuí.

O suco tornou-se um sucesso na Europa depois que foram divulgadas pesquisas das Universidades de Exeter e de Copenhague que comprovaram os benefícios desses ingredientes nos esportes. Os estudos concluíram que o suco rosa potencializa o desempenho em atividades físicas em até 10% e auxilia a recuperação dos músculos na mesma porcentagem.

“Pensando em uma receita pré-treino, especialmente nestes dias quentes, é interessante que o suco seja feito com água de coco, a fim de repor os sais minerais que são perdidos através da transpiração. Ainda, para garantir energia durante todo o reino, recomendo a adição de uma colher de sopa de semente de chia ou de linhaça para acrescentar mais fibras e manter uma glicemia mais constante durante o

exercício”, explica a nutricionista Débora Lisboa.

Um estudo feito com 140 pessoas pela Wake Foest University, nos Estados Unidos, constatou que a beterraba é um ótimo método para proteger as pessoas do desenvolvimento da demência. O vegetal é rico em flavonoides, especialmente as antocianinas, que são poderosos antioxidantes.

Não há contraindicação para o consumo do suco rosa, uma vez que ele tem todos os seus benefícios comprovados. O que a nutricionista salienta é que o consumo seja adequado, sem exageros. “Por mais benefícios que este tipo de suco tenha, ele não é substituto de refeições importantes como almoço e jantar, devido à baixa caloria”, explica Donata.

O mais indicado é o consumo imediato do suco após preparo para obter completa absorção de vitaminas, minerais e fibras. Quando esta ingestão imediata não for possível, o suco deve ser armazenado em garrafas individuais com tampa e ir direto ao congelamento, pois a baixa temperatura bloqueia a quebra dos nutrientes e perda dos mesmos durante o armazenamento. O consumo deve ser imediato após descongelamento.

“Em algumas situações, recomenda-se o consumo do suco, tanto o verde quanto o rosa, em jejum, pois há um melhor aproveitamento de seus nutrientes desta forma. Entretanto, sempre vale lembrar que dependerá de cada um e de seus objetivos”, explica a nutricionista Débora Lisboa.

Uma regrinha que vale a pena levar em consideração: após o consumo do suco em jejum, aguardar 20 minutos para consumo de algum lanche. Se já ocorreu consumo de algum alimento, esperar aproximadamente 2 horas para o consumo do suco, assim, não ocorre uma disputa de nutrientes a ser absorvidos no metabolismo.



Receita

Ingredientes

1 colher (sopa) de beterraba crua + 1 colher (sopa) de goji berry + 1 colher (sopa) de morangos picados + 150 ml de água ou água de coco + 50 ml de suco de laranja + 1cm de gengibre

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Rende 1 copo de 200 ml.

Aparelhos Ortodônticos sem elásticos?



Novidades para a estética dentária

O cuidado com os dentes exige a contratação de profissionais e serviços especializados para cada área da Odontologia.

A Ortodontia é uma destas áreas, cujo principal objetivo é o perfeito alinhamento dentário que, além de melhorar a aparência e aumentar a autoestima, facilita a mastigação, promove a higiene bucal e, consequentemente, diminui a incidência de cáries e doenças na gengiva. Com o correto alinhamento dos dentes pode-se evitar também problemas de respiração, deglutição e fala.

mento dos dentes pode-se evitar também problemas de respiração, deglutição e fala.

A ortodontia contemporânea se encontra, atualmente, em uma evolução, pois estudos comprovaram que os elásticos (aquelas “borrachinhas coloridas”) provocam atrito no arco e assim promovem movimentos mais lentos e dolorosos. Com isso surgem novas opções de tratamento, como o sistema Damon System®, que consiste em um bracket (peça colada no dente) com um sistema úni-

co de fechamento que reduz a pressão nos dentes e permite que eles se movimentem de maneira mais confortável para a posição correta. Outra vantagem é o fato de ser mais higiênico devido ao fato de não necessitar do uso de “borrachinhas”, que parecem bonitas, mas mancham, acumulam mais placa e podem aumentar a halitose (mau-hálito). Esta abordagem revolucionária em ortodontia assegura maior conforto ao longo de todo tratamento.

Outro diferencial é possuir um sistema com a mais alta tecnologia em arcos (desenvolvidos em parceria com a NASA), que movimentam os dentes de maneira mais rápida e necessitam de menos consultas de manutenção (diminui o número de visitas ao consultório em até 50%). E apesar do tempo de tratamento variar, estudos mostram que seu tratamento pode terminar até seis meses antes do que os aparelhos convencionais. É ideal para pessoas que buscam um tempo de tratamento menos demorado e não possuem disponibilidade de realizar consultas frequentes.

Dentes bem posicionados e um lindo sorriso podem aumentar a autoestima e autoconfiança em qualquer idade. O sistema Damon System® é um dos melhores tratamentos em ortodontia da atualidade.

47

ODONTOLOGIA
VITALITÀ
Trate-se com quem é especialista no que faz.
10 anos

Tenha um sorriso ainda melhor com **DAMON SYSTEM®**

Traditional | Damon Braces

DAMON System

Especialistas em: Dentística, Endodontia, Implantodontia, Odontopediatria, Prótese Dentária, Ortodontia e Odontologia do Trabalho.
Capacitação e Habilitação em Sedação Inalatória com Óxido Nitroso.
Treinamento em Suporte Básico de Vida e DEA no local.

vitalita.odonto

CRO: 82.874

Av. Dr. Salles Gomes, 101 - Centro - Tatuí/SP - (15) 3259-6390 / 3259-7922

Emec

CrossFit

exercício para todos

Até mesmo mulheres gestantes podem praticá-lo

A prática de exercícios físicos regulares proporciona maior saúde e melhora o funcionamento do corpo. Independente do tipo, a manutenção do bem-estar deve ser priorizado como algo fundamental para que as funções do organismo aconteçam de maneira adequada, evitando doenças, prevenindo possíveis problemas futuros.

Hoje em dia surgem com frequência novas formas de movimentar o corpo, capazes de agradar aos mais diversos tipos de públicos, atendendo também as necessidades motoras de cada um. O CrossFit é uma dessas novidades que está sendo cada vez mais praticado, em academias ou mesmo por profissionais da área de personal training.

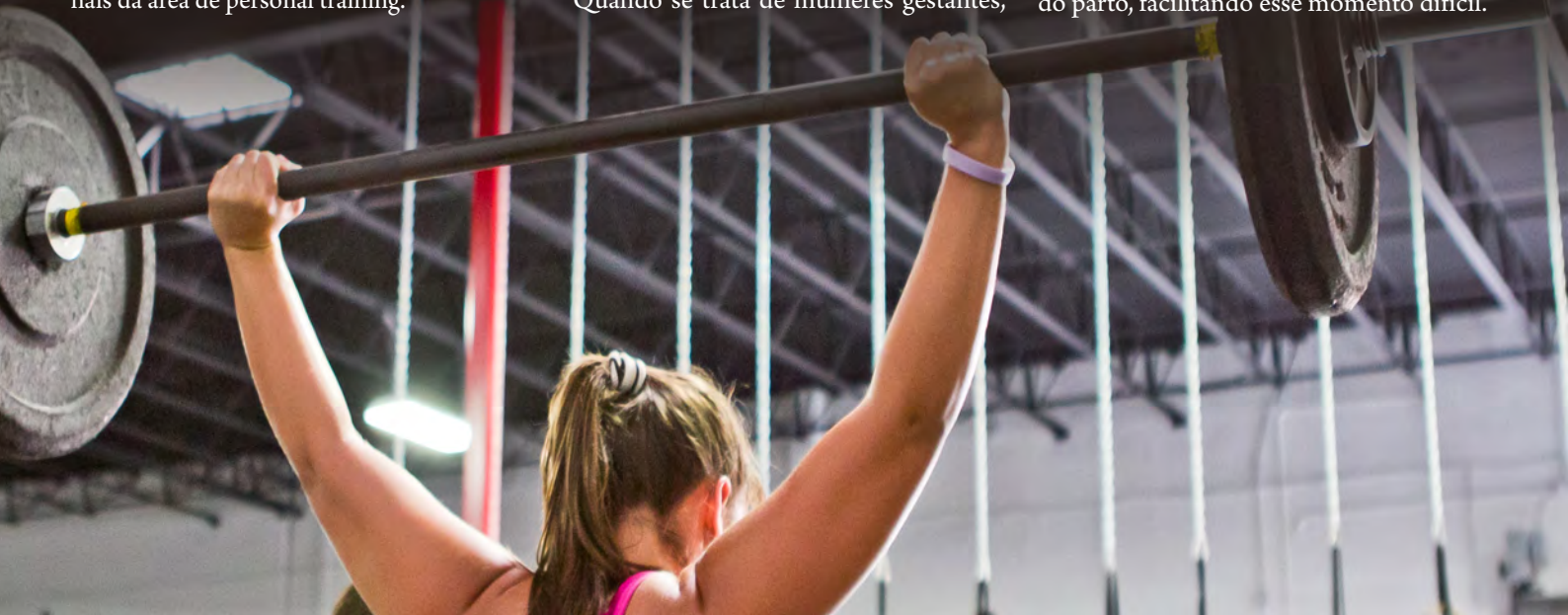
Essa técnica consiste em um programa de treinamento de força e condicionamento geral que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico, promovendo dessa forma maior otimização de todas as capacidades físicas.

Praticar essa forma de exercício, baseada nos fundamentos de melhoria do condicionamento físico estimula potencialidades do organismo. Entre essas capacidades, se encontram: resistência cardio-respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Quando se trata de mulheres gestantes,

para aquelas que já possuem o costume de praticar esportes e atividades físicas intensamente, exercícios como o CrossFit não deve ser interrompido. Assim como demais atividades que podem ser adequadas ao momento de gravidez, e com a consulta de profissionais da saúde, as mulheres têm a possibilidade de continuar praticando.

Outra informação importante está relacionada aos benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Segundo o site da Academia Jáó, o hábito de se exercitar durante os meses de gravidez proporciona melhor desenvolvimento para o bebê que nascerá, além de melhorar o bem-estar da mãe, essa prática melhora as dores e os movimentos do parto, facilitando esse momento difícil.



ACADEMIA
ONZE
DE
AGOSTO



Rua 11 de Agosto, 2621 - Valinho - Tatuí/SP - (15) 3251-6223



Pele firme em todas as épocas da vida

Cuidar da flacidez com tratamentos e alimentação

O cuidado com a pele faz parte fundamental da manutenção da saúde e beleza do corpo. E um dos problemas enfrentados principalmente pelas mulheres está relacionado a flacidez que a epiderme pode ter após a passagem do tempo, ou então depois de uma gravidez.

Para evitar a flacidez da pele no dia a dia, a esteticista Mayara Abrantes recomenda: “A atividade física é a maior aliada no combate à flacidez, sendo indicados a musculação e exercícios aeróbicos. Usar filtro solar, não ingerir bebidas alcoólicas, não fumar,

ter uma alimentação saudável, tomar muita água são ações que devem ser praticadas. Além disso, manter a pele sempre hidratada ajuda a evitar a flacidez”.

Segundo ela, no caso das gestantes, os médicos recomendam que as mulheres aumentem entre 10 a 14 kg, para não permitir o aumento exagerado de peso, e, conseqüentemente, a ruptura das fibras elásticas, responsáveis pela flacidez. E recomenda: “Uma dieta equilibrada e exercício físico são a melhor forma de evitar este problema, mas sempre com permissão e aconselhamento médico. A

hidratação da pele deve ser feita com cremes com um percentual de ureia acima de 3%”.

No caso das mulheres que acabaram de ter um filho, Mayara explica que mantendo os músculos e pele tonificados e hidratados são um contribuinte importante para a recuperação dessas características após o parto. A especialista aponta também que ações preventivas são mais eficazes para que o corpo volte ao que era antes. E completa: “É importante que a mãe esteja consciente de que a recuperação pós-parto vai demorar algum tempo”.

Para intensificar o tratamento pós-parto, Mayara explica que há técnicas como a endermologia, drenagem linfática, laser e radiofrequência. Ademais, a alimentação entra como aliada fundamental desse processo. “Sem proteínas não conseguimos sintetizar toda elastina para ter a pele firme e combater a flacidez, portanto, caprichar nos alimentos mais proteicos é uma decisão muito inteligente”.

Mas, o único problema é que muitos alimentos que são ricos em proteínas são também ricos em gorduras e podem fazer mal à saúde, como é o caso da carne vermelha, alerta a esteticista. Então, a solução é optar pela proteína de soja e outros alimentos de fonte vegetal, como a quinoa e o amaranto, o feijão japonês ou azuki, as lentilhas, grão de bico e ervilhas.



Lipo Sem Cirurgia

Um novo conceito em eliminação da gordura localizada.

Veja todos os Tratamentos

CRIOLIPO

Combate a gordura localizada

TRIPORADIO

Combate a Flacidez

BIOLASER

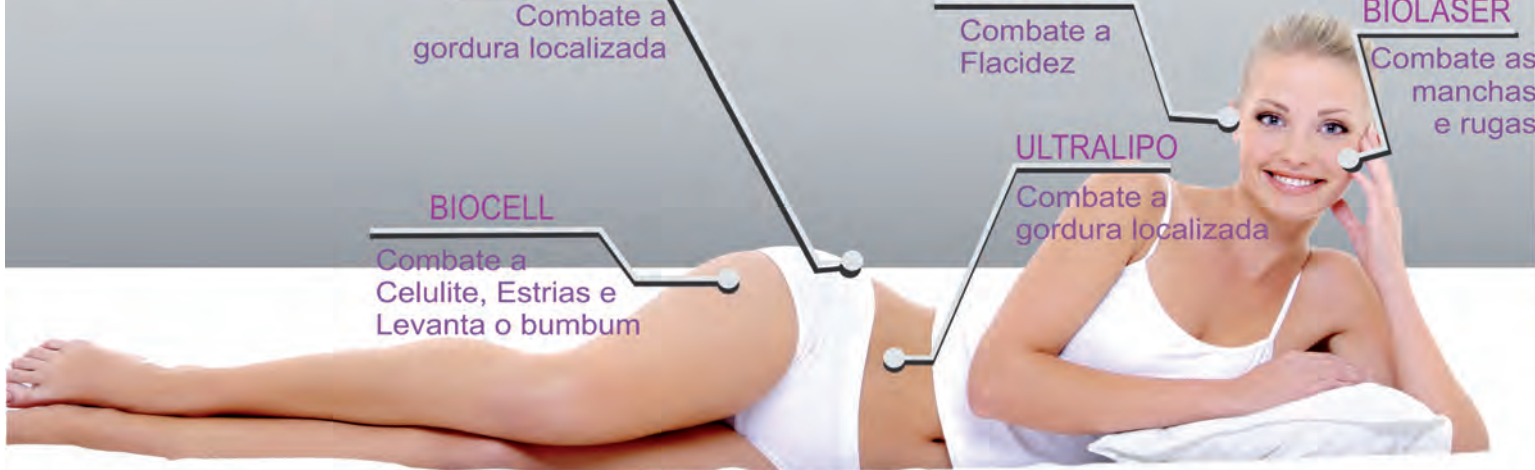
Combate as manchas e rugas

BIOCELL

Combate a Celulite, Estrias e Levanta o bumbum

ULTRALIPO

Combate a gordura localizada



A água acabou. E agora?

Como lidar com a escassez de água, aprendendo a economizar e evitar o desperdício.

A abundância dos recursos hídricos no Brasil faz com que o assunto do racionamento e da falta de água seja deixado em segundo plano com relação às questões ambientais. Mas, o começo de 2014, em que os primeiros meses do ano sempre chegam carregados de chuvas e enchem os reservatórios e represas que abastecem milhares de cidade, colocou a população em alerta.

Esse bem natural, que existe desde surgimento da vida na Terra, se trata do elemento mais importante para a sobrevivência de todos os seres vivos. Não há possibilidade de vida no planeta sem a água. Ainda assim, a humanidade utiliza com desperdício este recurso. Segundo dados da ONU, até 2050 mais de 45% da população mundial não terá acesso à água potável.

Janeiro e fevereiro foram caracterizados pela seca e pela escassez de chuvas. Principalmente nas regiões sudestes, altas temperaturas, baixa umidade no ar e ausência de chuvas estão prejudicando o abastecimento de água, a lavoura e a produção de energia elétrica por meio de barragens hidrelétricas.

O alerta para a população, entretanto, se apresenta como uma mensagem antiga, pois o consumo desse bem precisa receber maior atenção com relação aos excessos e abusos, podendo comprometer o futuro de todos. Atitudes do dia a dia ajudam a evitar o des-

perdício de água e podem auxiliar em épocas de racionamento, pensando no presente e em um futuro melhor.

No momento de escovar os dentes ou lavar a louça deve-se deixar a torneira fechada o tempo todo, utilizando-a apenas quando necessário. Ademais, principalmente nesses meses de racionamento, os banhos precisam ser curtos e com o chuveiro fechado na hora de ensaboar.

A companhia Sabesp (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo) aponta que 15 minutos de banho com o registro aberto consomem 135 litros de água. Outro exagero cometido por grande parte da população e alertado pela Sabesp está na lavagem de calçadas com mangueiras, que consomem 279 litros em 15 minutos de uso. Para aqueles que possuem carros, lavar cerca de uma vez por mês, utilizando um balde e pano, é uma atitude que evita o desperdício desse bem precioso.



IRMÃS TATU
O negócio é cavocar

- Poços convencionais (feitos à mão)
- Fossa séptica
- Canaleta (vala)

Solicite um orçamento!

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067

Lúpulo

O destaque do verão

As cervejas artesanais e importadas são sempre grandes destaques a cada verão. As mais apreciadas são aquelas que apresentam todos os elementos que fazem a alegria de quem procura por sabor, aroma e refrescância em grande estilo, e em uma só garrafa.

Mas o verdadeiro responsável por todo esse sucesso é nosso bom e velho lúpulo, um dos componentes mais importantes da cerveja. Ele é o responsável por características impor-

tantes, que determinam algumas categorias e classificações da bebida, conforme a sua quantidade e origem.

É um conservante natural, o que o torna parte vital da produção de cerveja. Antigamente, o lúpulo era acrescentado ao barril de forma direta, após a fermentação. O objetivo era manter a bebida fresca durante o seu transporte, realizado em viagens que duravam até meses.

Foi assim que a cerveja do tipo Índia Pale Ale nasceu, com os cervejeiros britânicos (virada do séc. XVIII), que enviavam o produto (nesse caso, aos seus compatriotas da Índia) com bastante lúpulo nos barris. O intuito era preservar a bebida ao máximo. Sempre que a

viagem chegava ao fim, notava-se que o seu aroma estava diferente, mais gostoso, mais refrescante, digno de um novo rótulo.

Portanto, nesse verão, se você busca, além do frescor, algo que venha acrescido de bom gosto e tradição, peça sempre uma cerveja lupulada. Até a próxima!

Fabiana Zilocchi (Sommelier de Cerveja pela ABS - SP; Mestre em Estilos de Cerveja pelo Siebel Institute of Technology - Chicago/USA)



51

**CERVEJA
DE QUALIDADE**

É igual amizade.

A gente descobre nos momentos importantes.

Desnutrição no Carnaval

Cuidado com o consumo de álcool

O principal problema de saúde enfrentado no carnaval liga o alerta para as altas temperaturas

Carnaval é tempo de se divertir e de muita festa e bebida alcoólica. Para os foliões que pretendem encarar até a quarta feira de cinzas atrás dos trios elétricos e dos blocos de rua, a recomendação é somente uma: beber muita água para manter a hidratação do corpo, já que curtir o carnaval é uma atividade física exaustiva.

O álcool é um dos principais fatores que causam a desidratação nessa época do ano. Ele é consumido em excesso por muitos e inibe o ADH (antidiurético hormônio), ou hormônio antidiurético em português, causando uma grande vontade de urinar. Seguido por um dos sintomas mais característicos do dia seguinte a uma “bedeira”, a sede, um pedido do organismo para que o equilíbrio seja restaurado. Além disso, o consumo exagerado de bebida alcoólica pode provocar vômitos e diarreia, acentuando a perda de líquido. Por essa razão, o ideal é mesclar o consumo de bebida alcoólica e de água, para que a desidratação não cause incômodos como a famosa “ressaca” no dia seguinte.

A Nutricionista Débora Lisboa da cidade de Tatuí nos explica que a cerveja, diferente do que muitos pensam, não ajuda na hidratação do corpo, pelo contrário. “A cerveja, assim como todas as bebidas alcóolicas, não ajuda na hidratação do corpo, pois, apesar de conter água em sua composição, requer muito mais para sua metabolização em nosso fígado, ou seja, gastamos muita água para eliminá-la do nosso corpo, o que reflete num aumento da diurese (aquela vontade de fazer xixi toda hora quando bebemos cerveja)”.

Infelizmente, a sede nem sempre é um bom indicador para medirmos as necessidades do organismo em água. Um parâmetro melhor é a cor da urina: quase transparente ou com uma cor bem clara significa que está bem hidratado; amarelo forte ou uma cor escura, usualmente, significa desidratação. Outros sinais e sintomas variam, dependendo do grau de desidratação, que pode ser leve, moderada ou severa.

A água é extremamente necessária para o funcionamento do corpo, Débora explica que as rea-

ções bioquímicas que ocorrem em nossas células e tecidos são mediadas por ela, inclusive reações de produção de massa magra e de queima de células de gordura. Com a redução do volume de água no organismo, pode haver um quadro de baixa pressão arterial. Assim, pode ocorrer confusão mental, cansaço e até mesmo estado de coma. O sangue mais viscoso favorece trombose, infarto do miocárdio e derrame, uma vez que não há pressão adequada para o sangue circular. Ao mesmo tempo, ficar desidratado deixa o sangue mais denso, o que causa maior estresse circulatório, e os rins também são forçados a trabalhar mais.

Para compensar a maratona alcoólica, o melhor é voltar a adotar hábitos saudáveis, praticar exercícios regularmente e também caprichar na alimentação – saudável e balanceada. E, acima de tudo, ter bastante parcimônia quanto à ingestão de álcool.





ALEIXO
MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar



- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.



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



Cultura

Cultura Judaica,

Aqui e no mundo todo.

No dia 18 de março, comemora-se, no Brasil, o dia da Imigração Judaica. A data foi escolhida pelo fato de ter acontecido, neste dia, a reinauguração da sinagoga Khal Kadosh Zur Israel, na cidade de Recife, no ano de 2002. Esse local representa um dos mais antigos templos judaicos no continente americano, fundada em 1636, ainda quando a região estava sob domínio holandês.

O movimento da imigração judaica, no Brasil, começou por volta do século XIX, durando até a primeira metade do século XX. A concentração dessa população se intensificou, sobretudo, nas regiões sul, sudeste e nordeste. Na América Latina, o Brasil é o segundo país com a maior população judaica, cerca de 100.000 pessoas, ficando apenas atrás da Argentina.

A cultura judaica possui características peculiares. Um dos rituais mais conhecido no

mundo todo, praticado pelos adeptos dessa religião, é o Bar Mitzvah, que tem como finalidade marcar a transição dos meninos à vida adulta e a Bat Mitzvah para as meninas (12 anos de idade).

Há diversas tradições e doutrinas dentro do judaísmo, criadas e desenvolvidas conforme o tempo e os eventos históricos relacionados à comunidade judaica. Assim como em outras culturas, esses costumes são seguidos em maior ou em menor grau de intensidade, de acordo com as ramificações judaicas e conforme a interpretação da religião.

Uma característica visual que parte dos adeptos utiliza, e diferencia os homens judeus, está no uso da quipá, pequena touca, que representa o respeito a Deus no momento das orações. Nas sinagogas, existe uma arca, que representa a ligação entre Deus e o Povo Judeu. Nesta arca são guardados os per-

gaminhos sagrados da Torá. Essa religião representa também a mais antiga das três principais religiões monoteístas (as outras duas são o Cristianismo e o Islamismo).

Além disso, os cultos judaicos se expressam nas línguas da região, que são: o Hebraico, Aramaico, O Dzhidi, Lídice e o Judeu-Árabe. Sendo o primeiro tido como língua litúrgica nas celebrações e na leitura da Torá.

Com relação à culinária, há alguns tipos de alimentos que são proibidos, uma vez que a alimentação é vista como um elo entre a prática espiritual e a vida real. Carne de porco e mariscos são proibidos e carne e laticínios nunca podem ser misturados. Ademais, os animais devem ser abatidos ritualmente e salgados para que qualquer traço de sangue seja removido. Há muito uso de vinho e pães, principalmente durante os rituais do sabá, dos diversos feriados religiosos e ceia judaica.





O Fundo Social de Solidariedade de Tatuí está abrindo mais uma porta.

Agora, para o público masculino. Trata-se do Polo Regional de Construção Civil, que passa a oferecer, já neste primeiro semestre, cursos gratuitos de assentador de pisos e azulejos, encanador e pedreiro. As inscrições já estão abertas.

Informe-se pelo telefone (15) 3305-3408 e construa um novo futuro para você e para nossa cidade.



WWW.TATUI.SP.GOV.BR

RECOMENDADO



EXTRAORDINÁRIO

AUTOR: R.J.Palacio

EDITORA: Intrínseca

Auggie nasceu com uma síndrome cuja seqüela é uma severa deformidade facial, que lhe impôs diversas cirurgias e complicações médicas. Por isso ele nunca frequentou uma escola de verdade. Prestes a começar o quinto ano em um colégio particular, em Nova York, Auggie tem uma missão nada fácil pela frente: convencer os colegas de que, apesar da aparência incomum, ele é um menino igual a todos os outros. Narrado da perspectiva de Auggie e também de seus familiares e amigos, com momentos comoventes e outros descontraídos, Extraordinário consegue captar o impacto que um menino pode causar na vida e no comportamento de todos, família, amigos e comunidade um impacto forte, comovente e, sem dúvida nenhuma, extraordinariamente positiva, que vai tocar todo tipo de leitor.



KARDEC, A BIOGRAFIA

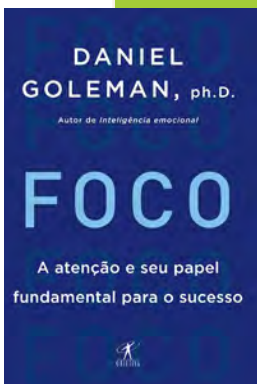
AUTOR: Marcel Souto Maior

EDITORA: Record

Hippolyte Léon Denizard Rivail era um professor cético, autor de livros didáticos na França do Século 19, até ver mesas girarem no ar e ditarem, ao som de pancadas, mensagens atribuídas ao além. Uma batida, letra A, duas batidas, letra B, e assim sucessivamente até se formarem frases e textos inteiros, assinados por mortos ilustres ou anônimos.

O que estaria por trás daqueles fenômenos testemunhados por multidões na Europa e nos Estados Unidos, e reverenciados por celebridades como o escritor Victor Hugo?

Foi o que o professor decidiu descobrir. Aos 53 anos, depois de pôr à prova o invisível, Rivail mudou de vida e de nome para dar voz aos espíritos. Tornou-se Allan Kardec, uma figura cada vez mais conhecida, admirada... E perseguida.



FOCO

AUTOR: Daniel Goleman

EDITORA: Objetiva

Combinando pesquisa de ponta e descobertas práticas, Daniel Goleman mostra por que a base do sucesso em todas as áreas da vida é sua capacidade de ter FOCO.

Segundo o autor do best-seller Inteligência emocional, a atenção funciona de forma muito parecida com um músculo: se não o utilizamos, fica atrofiado; se o exercitamos, se desenvolve e se fortalece. Aqueles que alcançam rendimento máximo (seja nos estudos, nos negócios, nos esportes ou nas artes) são precisamente os que prestam atenção no que é mais importante para seu desempenho. Foco é uma ferramenta essencial, é o que diferencia um especialista de um amador, um profissional de sucesso do funcionário mediano.



Peixaria Fogaça

Peixes Frescos e Congelados

Atacado e Varejo







Loja 1:
Av. Salles Gomes, 260
(19) 3251-2673

Loja 2:
R. Capitão Lisbôa, 775
(19) 3205-2088



AMOR BANDIDO

'Amor Bandido' é uma aventura de dois garotos, Ellis e seu amigo Neckbone, que encontram um homem chamado Mud (McConaughey) escondido numa ilha no Mississippi. Mud conta histórias fantásticas, ele matou um homem e caçadores de recompensa vingativos estão atrás dele. Ele diz que planeja encontrar o amor de sua vida e fugir com ela, Juniper (Witherspoon), que está esperando por ele na cidade. Céuticos, porém intrigados, Ellis e Neckbone concordam em ajudá-lo. Não demora muito para as previsões de Mud se tornarem realidade e a pequena cidade ver uma bela garota e uma fila de caçadores de recompensa a postos.



CRÔ - O FILME

O ex-mordomo e agora entediado milionário Crodoaldo Valério (Marcelo Serrado) decide voltar ao trabalho que exercia antes de herdar a fortuna de sua ex-patroa. Crodoaldo acaba por se interessar por Vanusa Ribeiro, que se apresenta como sócia de uma confecção, e nosso herói descobrirá que, lá, ela explora mão de obra escrava. Indignado, Crô decide desbaratar a máfia da qual Vanusa é um dos chefes e, neste processo, acaba se interessando pela sorte de uma das "escravas", Larissa, uma menina de oito anos. 'Crô - o Filme' é roteirizado por Aguinaldo Silva e dirigido por Bruno Barreto (O Casamento de Romeu e Julieta). Rodrigo Ribeiro e Maurício Gyboski colaboram no roteiro com Aguinaldo Silva. Ivete Sangalo e Gaby Amarantos fazem participações especiais no filme.



A MALDIÇÃO DE CHUCKY

A história acompanha Nica (Fiona Dourif, de True Blood), uma jovem paraplégica que ganha o boneco assassino da mãe suicida. A família se reúne para o funeral, e sua dominadora irmã mais velha Barb traz toda a família para resolver os assuntos pendentes da divisão de bens da mãe. Mal eles sabem que Chucky tem uma vingança pessoal para resolver, e quer encerrar o trabalho que ele começou há mais de vinte anos. O terror é dirigido, roteirizado e produzido por Don Mancini, criador da franquia. Mancini promete uma versão mais aterrorizante da origem de Chucky, com algumas reviravoltas que surpreenderão as pessoas, além disso, o novo filme explorará mais do passado de Charles Lee Ray antes de transferir sua alma para o brinquedo.

57

Os personagens favoritos dos seus filhos, agora, junto com eles nas festinhas e aniversários.



Rua 15 de Novembro . 516 . Centro . Tatuí-SP

Fone: (15) 3251-7020



Pequenos Notáveis

O nosso pequeno notável do mês de março é um menino muito talentoso.

Ele é conhecido como José Rafael Violeiro, e tem 12 anos de idade.

José Rafael Violeiro estuda no 8 ano, na escola Deócles Vieira de Camargo, na cidade de Tatuí, e desde muito cedo aprendeu a gostar de música raiz e tudo ligado ao “mundo caipira”.

Ele estuda moda de viola e pretende seguir a carreira de músico. Seu hobby predileto é andar a cavalo, andar de boi e tocar instrumentos musicais.

Com apenas 12 anos, José Rafael Violeiro já participou de vários festivais de viola caipira e já foi campeão solo juvenil na cidade de Lençóis Paulista.

Parabéns, José Rafael Violeiro, nós, da revista Hadar, temos muito orgulho de você e desejamos muito mais sucesso nessa carreira, pois talento você já tem!

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

jornalismo@revistahadar.com.br



DICAS DOMÉSTICAS

Passar roupa sem esforço

– Separe as peças por tipos de tecidos e funcionalidades. Não passe itens de mesa com roupa de cama, que são mais delicados.

– Coloque a temperatura do ferro de acordo com o tipo de tecido. “Os finos e nobres (seda, cetim e renda, por exemplo) devem ser passados em temperatura bem baixa. Já calças jeans aguentam temperaturas mais elevadas”.

– Antes de passar, estique bem a roupa. Isso impede a formação de rugas na peça.

CURIOSIDADES

Por que se joga arroz nos noivos no dia do casamento?

Um momento de grande importância na vida de um casal, o casamento! Chegou o dia tão esperado, desde o vestido da noiva, ao smoking do noivo, passando pela escolha das alianças... Tudo é escolhido e preparado com grande rigor, amor e antecedência, para que no grande dia esteja tudo pronto para brilhar e dar as boas-vindas à nova vida do casal.

Tal como todos os momentos marcantes, o casamento também é repleto de hábitos, tradições e superstições. Mas, muitas vezes, até os mais descrentes destas práticas, acabam por testemunhar e encorajar determinados costumes.

O hábito de lançar arroz aos noivos vem há anos, faz parte da tradição

do cerimonial. Este ritual contém uma série de simbologias, significados e tradições.

Segundo as informações, esta tradição tem mais de 4 mil anos de história e provém da China Antiga, onde o arroz é símbolo de prosperidade, felicidade e abundância.

Antigamente, acreditava-se que o arroz atraía a felicidade, a sorte, a longevidade e a fertilidade, prometendo assim a reprodução de gerações vindouras.

Foi, então, com base nesta crença, que a prática começou a ganhar cada vez mais expressão, percorreu várias gerações, até chegar aos dias de hoje.

Diz a lenda que um Mandarim (um alto funcionário público na China Antiga), para dar provas da sua fortuna, pediu que uma chuva de arroz fosse atirada sobre a sua filha após a cerimônia de casamento, uma vez que acreditava que este pedido demonstrava não só a sua riqueza, mas como também o seu amor de pai.

Desde então, esse gesto se repete no final de toda cerimônia e é praticado em todo o mundo.

MINUTO DE SABEDORIA

“O amor e a alegria são elementos básicos para conquistarmos amizades e as conservarmos. E são básicos, também, para nossa paz mental. Demonstre amor e alegria em todas as oportunidades, e veja que a paz nasce dentro de você.”

Carlos Juliano Torres Pastorino

MINUTO DE REFLEXÃO

“Cuidado com as palavras pronunciadas em discussões e brigas, que revelem sentimentos e pensamentos que, na realidade, você não sente e não pensa... Pois, minutos depois, quando a raiva passar, você delas não se lembrará mais... Porém, aquele a quem tais palavras foram dirigidas, jamais as esquecerá...”

Charles Chaplin

Os benefícios e nutrientes do inhame

O inhame (*Colocasia esculenta*) é conhecido em vários países do mundo por suas propriedades medicinais de alto poder curativo.

Rico em amido, carboidrato, beta-caroteno, vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro, o inhame, também conhecido como cará, é um alimento muito nutritivo e é recomendado na prevenção de várias doenças.

O cálcio, por exemplo, é excelente para os ossos, já o fósforo, ajuda o organismo a ter muita energia e é indicado às pessoas que andam muito cansadas, com fadiga e sem energia.

O inhame ainda tem diosgenina em sua composição e essa substância tem a propriedade de se converter em hormônio (progesterona) no organismo. E essa é a diferença dele como uma propriedade funcional, que ajuda a prevenir doenças. Por causa dessa propriedade, o inhame é indicado para as mulheres na pós-menopausa e no período de TPM. A diosgenina também é boa para abaixar o nível de colesterol e de pressão.

Ele é indicado também para pessoas que sofrem de gastrite e úlceras, pois é de fácil digestão e absorção, além de trazer todos os nutrientes para o sangue, o que realmente pode melhorar as defesas do organismo.

Em termos medicinais, o inhame é considerado um poderoso depurativo do sangue e, de acordo com o Estudo Nacional da Despesa Familiar, realizado pelo IBGE, é recomendado também na prevenção da malária, da dengue e da febre amarela. Além disso, ele fortalece o sistema imunológico e aumenta a fertilidade nas mulheres. Todas as partes do vegetal podem ser consumidas: o tubérculo, as folhas e, inclusive, os talos.

O tubérculo, que é encontrado nos supermercados, pode ser consumido cozido, como fazemos com a batata, ou na forma de purês e sopas cremosas. O inhame descascado é branco e tem uma consistência muito firme, mas após ser cozido fica com um tom levemente azulado e torna-se macio.

Há uma grande variedade de inhames, entre as quais o inhame-branco, o inhame-bravo, o inhame-cigarra, o inhame-da-china (também chamado de inhame-cará).

Você sabia?

Previsão para o signo de Peixes em 2014

Você sabe qual é o seu signo? Em que decanato você nasceu? Quando ele entra em vigor...? Então, este mês, vamos falar do signo de Peixes.

Os nascidos no primeiro decanato: de 20 de fevereiro a 1º de março, estão sob a influência do trânsito de Netuno em seu signo. Em conjunção ao Sol destes nativos, esse planeta aumenta a fé e a crença em um poder superior, assim como estimula a percepção (inclusive intuitiva) e a sensibilidade. Em seu viés negativo, Netuno pode enfraquecer nossa energia física e vitalidade para lutar por aquilo que desejamos. Já que acreditamos que existe um algo superior que cuida de tudo pela gente, para que lutar? Não é? Por outro lado, é preciso atentar para o perigo de intoxicação por uso de álcool, drogas, e até mesmo “drogas” prescritas pelo médico. Sol-Netuno é dado a processos de intoxicação e é preciso manter uma distância segura destes químicos.

Já os nascidos no segundo decanato: de 2 de março a 11 de março e no terceiro decanato: de 11 de março a 20 de março receberão um trígono de Júpiter em Câncer durante o primeiro semestre de 2014. Esse planeta funcionará para os piscianos como Netuno, acentuando a sensibilidade, aumentando a fé em um poder superior, e fazendo com que a crença de que o Universo sabe o que é melhor para que cada um de nós faça com que as coisas fluam com mais naturalidade. Esse é um aspecto que traz proteção, benefícios e facilidades. É importante ter cuidado para não desperdiçá-lo. Lembremo-nos que na Astrologia existem tendências, não determinações. E para que algo aconteça é preciso colocar aquela energia em movimento. Este é ainda um trânsito de proteção para a saúde e de maior conexão com o todo, o que acentua a percepção pisciana. Aproveite-a em seu benefício.

Amor

Nesse começo do ano inundado por emoções, o amor pode aparecer em qualquer lugar, sem mandar aviso ou estabelecer condições. O regente da casa das relações estáveis (Mercúrio) começa o

ano na casa das reações espontâneas dos nativos de Peixes e em conjunção com Netuno, o regente do signo. Essa configuração fala de um encontro apadrinhado por Júpiter, o pai de todos os deuses e segundo regente de Peixes. Pode ser que demore um pouco para ser percebido, mas o laço deve ser criado ainda no primeiro semestre. O momento em que vai ser visto deve ser o tal “tempo da delicadeza” de que fala Chico Buarque.

Trabalho

Em termos de trabalho, o primeiro semestre é um tempo de criação. Profundamente envolvidos no seu mundo emocional, os piscianos estão inventando coisas bonitas e podem nem estar percebendo bem a crise que está sendo gerada pela quadratura em T que se opõe às energias de Plutão, Júpiter e Urano. Desde que entrou em Áries, em 2010, Urano está avisando que a vida profissional está mudando. Que velhas estruturas estão caindo e vão precisar ser substituídas por novas.

Saúde

O signo de Peixes está ligado aos pés, por isso é bom que os distraídos piscianos prestem muita atenção onde pisam. Com Marte em oposição a Urano, o risco de tombos e de torções nos tornozelos é muito grande. Os sapatos confortáveis são uma exigência indispensável para os filhos de Netuno, mas a casa do céu que está ligada à saúde é colorida pelo signo de Leão. Isso significa que é preciso cuidar do coração.

Como a Lua começa o ano astrológico em conjunção com Saturno, é possível que seja necessário abrir mão de alguns prazeres e talvez encarar uma dieta. Mas o maior inimigo da saúde dos piscianos é o álcool. Pela simples razão que ele tem a mesma natureza que Netuno: ao mesmo tempo em que alivia angústias do presente, permite fugir da realidade para um mundo de fantasia onde não existe sofrimento.

Não é à toa que Netuno foi descoberto ao mesmo tempo em que a anestesia. Ela permitiu um avanço enorme da medicina, mas só pode ser usada com cuidado e atenção.

2014 vai ser um ano muito interessante. Vai valer a pena ficar acordado para vê-lo passar.

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

“Soa estranho, excêntrico (...), mas perdi meu avô e fiquei muito chateada com o funeral dele. Se esta coisa de atuar não tivesse funcionado, esse seria o meu caminho (profissional).”

Angelina Jolie, atriz americana, revelando, no programa 60 minutos, da CBS News, uma inimaginável e sombria vocação: coordenar cerimônias fúnebres.

“Só a palavra “rolezinho” (...) é já uma grande beleza. (...) Os rolezinhos são a sociedade se mexendo.”

Caetano Veloso, compositor e cantor, em entrevista à Folha de São Paulo.

O canto do Sabiá

O sabiá canta triunfante,
Hoje mais belo e fascinante.
Cantor sabiá, que já ouvi,
Tantas vezes, cantar para mim.

Dos suaves raios de sol desejoso,
Com pompa canta maravilhoso.
Comemora, enquanto a luz o aquece,
Na palmeira a cantar me entenece.

Seu chilrear me traz alegria,
Canto sonoro que me extasia.
Canta sabiá contente,
Antes que seu canto se perca no poente.

Admiro seu canto mavioso.
Canto de se ouvir, delicioso.
Oh! sabiá canta, pra mim!
Canta sempre, sempre assim.

Canta sabiá em liberdade,
Levando a todos felicidade.
Irmãos seus, em cativeiro,
Talvez, cantem por desespero.

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)



Sistema
Mackenzie
de Ensino

**Nunca deixe de fazer o
que você faz de
melhor na vida, mas,
acima de tudo, nunca
deixe de ser MULHER.**

O Colégio Mackenzie deseja a todas um
Feliz Dia Internacional da Mulher.

Elmec

30 anos **Saberes**

Rua Monsenhor Silvestre Murari, 90 - Dr. Laurindo - Tatuí/SP
(15) 3259-7765 www.colegiomack.com.br

O Terreno da sua Mente

Sua vida passo a passo.

Somos os únicos seres pensantes na Criação e isso faz de nós construtores da vida. Quando você esconde uma semente na terra, ela colabora com a terra, que colabora com o tempo, e nasce uma planta. Daquela planta nascem as folhas e depois é que crescem os frutos, que por sua vez geram novas sementes. Assim também é com a construção de sua vida. Seus atos brotam dos seus pensamentos, que são suas sementes escondidas na terra fértil da sua mente. Dos seus atos nascem os seus resultados na vida – seus frutos. Tudo vem dos seus pensamentos e nada pode existir sem eles. Sua mente é uma indústria na qual você forja as armas para se autodestruir ou as ferramentas para construir uma mansão de paz. Todos os seus resultados nascem em seus pensamentos. A capacidade de pensar lhe foi dada gratuitamente, e com ela o poder de discernir, escolhendo entre o certo e o errado, o destrutivo e o construtivo, o ordinário e o extraordinário. Deus não criou seres derrotados, nem autômatos, Ele criou filhos, herdeiros, pensadores. Ele lhe fez comandante da sua alma, moldador de seu próprio caráter, fabricante de seu ambiente e construtor de seu destino. Em seus pensamentos reside a CHAVE de qualquer situação, e ela é um agente tanto transformador quanto regenerador, lhe possibilitando se tornar tudo o que você deseja ser. O comando é sempre seu, mesmo quando, por sentir-se fraco e desalentado, você abdicar do direito de exercê-lo. Aprenda sobre esse comando, e mude sua jornada! Talvez ainda não seja tarde para você. O relógio da sua vida está avançando rapidamente! Quebre as correntes que ainda lhe prendem! Seu Futuro já está sendo construído.

“Apenas depois de muito procurar e garimpar é que o ouro e os diamantes são encontrados, portanto você pode encontrar as verdades relacionadas com seu ser, se cavar profundamente na mina de sua alma” (James Allen).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br



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





Brasil ainda não investe em infraestrutura

Sucessivos apagões expõem a fragilidade do sistema

Investir em infraestrutura é uma ação primordial para o país que deseja crescer e se desenvolver. O Brasil, nos últimos anos, tem crescido e aumentado sua importância no cenário político internacional. Este crescimento, contudo, parece longe de possuir uma base sólida e, embora enfrente bem os problemas advindos de uma economia globalizada, é frágil sob muitos aspectos.

A nossa infraestrutura é um dos calcanhares de Aquiles de nossa economia, vejamos o caso do sistema elétrico. Entre ano e sai ano, a população cresce, o consumo aumenta, o calor torna-se insuportável; mas a rede de transmissão continua praticamente a mesma.

Com o verão mais seco dos últimos anos, neste ano de 2014, os reservatórios de água do Sudeste e Centro-oeste estão em níveis baixíssimos. Com a capacidade de produção no limite, e sem ter de onde tirar mais energia, o governo adotou a estratégia de trazer

eletricidade da Região Norte. Houve sobrecarga e o sistema, por segurança, desligou, deixando vários estados sem energia.

A falta de investimento em infraestrutura pode barrar o crescimento do país. A estrada Mas o país não pode apostar todas as fichas no petróleo. A riqueza virá, sem dúvida, mas será bem distribuída? E as contas do governo? Logo, logo, as contas começarão a chegar. Mesmo com arrecadação recorde, se o governo federal não controlar os gastos, a economia sentirá o impacto disso.

Muitos acreditam que o problema não é gastar, mas, sim, gastar mal os recursos, que acabam evaporando em projetos que não saem do papel, ou, quando saem, param na metade. Não é estranho que, em pleno século XXI, o Brasil ainda não tenha conseguido resolver o problema da seca no Nordeste. Enquanto isso, em pleno deserto, Israel produz seus alimentos.

Estamos nos preparando para receber grandes eventos. Mas estamos preparados para isso? Muita gente está apostando que não, que nossa infraestrutura, principalmente na área de transporte público, não suportará os desafios que estão por vir.

Mais do que investimentos em obras espetaculares, que servem apenas para que o governo saia bem na foto, o Brasil precisa investir em Educação, Saúde e Segurança. Precisa tornar sua indústria competitiva e seus profissionais capacitados e em condições de competir no mercado de trabalho. Precisa oferecer oportunidades e perspectivas para os jovens e carinho e respeito com os idosos e com os menos favorecidos.

Assim, com estas atitudes, o país enfrentará os desafios que estão por vir, sem correr riscos de novos apagões, sejam eles de energia ou mesmo de valores e caráter.





universo

Teen

Com que macacão eu vou?!

Uma roupa leve, sofisticada, que pode ser usada de dia ou à noite, dependendo do tecido e modelo.

Toda essa versatilidade é uma característica marcante do macacão, que é uma opção infalível, para esta e também para as próximas estações.

Nos últimos desfiles de moda, o macacão foi a peça mais vista, tanto em mulheres, quanto em homens. Isso mesmo, os homens também podem usar macacão, desde que gostem, que a roupa faça parte do seu estilo e que também caia bem.

Para combinar com o macacão, o certo é usá-lo com sandália ou bota de cano curto, no caso dos modelos mais elegantes. Já os macacões confeccionados em jeans, pedem o bom e velho par de tênis. Em ocasiões mais descontraídas, como festas, churrascos ou barzinhos à tarde, vale a pena investir na versão curtinha do macacão.

De moletom, seda, cetim, com manga, sem manga, com alcinhas, tomara-que-caia, estilo jardineira, frente única, estampado, liso, bordado, com transparências, jeans, enfim, há uma infinidade de cores e modelos de macacões, basta optar por um que tenha bom caimento, que não seja justo ou largo demais e que combine com os acessórios e sapatos.

Mas, muita atenção: se você gosta de um macacão, mas é baixinha, deve evitar os modelos tomara que caia e com pernas muito largas, que tendem a achatar a silhueta. Prefira aqueles em uma cor só ou com estampas em cores uniformes, além, é claro, de usar um salto alto.

Já quem tem quadril largo, pode optar pelos modelos com manga três quartos ou comprida, para disfarçar a silhueta. As mulheres com seios grandes devem usar peças em tons mais escuros e melhor estruturadas.

Faça sua escolha e arrase com seu macacão!

Infância ontem, hoje e sempre.

A transformação do ser criança em poucas décadas.

O passar do tempo e a transformação da sociedade, em meio ao desenvolvimento tecnológico e científico, fizeram com que as relações interpessoais também se alterassem no decorrer dos anos. Quando se fala de infância, hoje em dia, a imagem criada para essa fase da vida é muito diferente da infância de uma ou duas décadas atrás.

A infância se apresenta como um período fundamental na vida de todos, pois é nesse momento que a pessoa começa a definir suas preferências, gostos e afinidades. Também se trata da época de grande aprendizado, em que a curiosidade se torna a palavra de ordem, e passamos a descobrir e a sentir de forma mais sensibilizada o mundo que nos cerca.

Os jogos, brincadeiras e atividades das crianças que viveram na década de noventa apresentam intensas diferenças. As crianças das décadas seguintes nasceram com os dispositivos eletrônicos em mãos, perdendo parte da possibilidade de criar e inventar brincadeiras a partir do quintal, dos cacos de entulho e de tudo mais que pode tornar-se um brinquedo na mão de uma criança.

A geração das crianças de agora possui imensa facilidade para jogar em celulares, tablets e computadores, mas se veem frustradas com as oportunidades da vida real nas brincadeiras de pega-pega, esconde-esconde, amarelinhas e tantas outras formas de divertimentos que precisam apenas de energia e vontade.

Além do excesso de jogos e dispositivos que preenchem a vida da criança, como jogos eletrônicos em que por meio do celular a criança tem a possibilidade de pular corda, esconder-se e tantas outras coisas que deveriam ser feitas na vida real, há um exagero de atividades em busca de formá-los da “melhor forma”.

Muitos pais criam agendas para seus filhos com aulas de balé, inglês, natação, futebol, computação: o que os deixa sem tempo para brincar. Ademais, são usadas roupas e se ensinam músicas de adultos, fazendo com que a inocência pueril seja deixada de lado. Todos esses excessos da infância da atualidade precisam ser revistos, em busca de permitir que a criança tenha liberdade para crescer, aprender e enxergar o mundo incrível que a cerca.



A digital interface with a blue background. On the left, a hand is shown touching a glowing star-shaped logo that contains the text "Revista hadar". To the right of the logo is a series of five glowing circles of varying sizes, followed by a glowing Facebook "f" logo. At the top right, the text "CONECTE-SE COM A GENTE!" is written in a stylized, glowing font. At the bottom right, the website and Facebook page information are listed: "www.revistahadar.com.br" and "facebook.com/hadar.tatui".

Menino paulistano do Funk

Mc Guimê, revelação do funk ostentação na pauliceia.

O Funk é um estilo musical tradicional das favelas cariocas, que se espalhou pelo Brasil, alcançando adeptos e admiradores nos quatro cantos do país. Mas, na cidade de São Paulo, atualmente, ele ganhou também um nome que está chegando a todos os lugares com sua forma diferente de fazer funk.

Chamado de Mc Guimê, o jovem Guilherme Aparecido Dantas, nascido em

Osasco, agora, aos 20 anos, está se consagrando no cenário do Funk nacional e chamando a atenção de músicos dos mais diversos segmentos.

O menino nascido na grande São Paulo,

filho de um ajudante de eletricista, trabalhou em lugares pequenos para ajudar nas despesas da família. Hoje, realiza de três a quatro shows por noite, tendo se consagrado no estilo “funk ostentação”, considerado pelos fãs do estilo como o maior nome desse segmento diferente.

Um de seus hits mais famosos, que teve altos índices de acesso no Youtube, é a música “Tá Patrão”, que levou o Mc a participar de programas na televisão, além de compartilhar o palco com rappers consagrados como Emicida. Chamado em diversos programas da telinha, rapidamente, sua fama se tornou cada vez maior.

Diferente das letras que contavam a história de comunidades de periferia, problemas com relação à pobreza e ao crime, o funk de Guimê fala do poder e do dinheiro de classes altas. A realidade de grandes festas e a ostentação do luxo com carros, mulheres, joias e tudo mais que acompanha essa vida.

O sucesso do Mc Guimê fez com que, no final do ano passado, ele gravasse mais um hit que estourou na rede. Com a participação do rapper Emicida, a música “O País do Futebol” teve 1 milhão de acessos em 624 horas. Também chegou ao top 10 das músicas mais vendidas no iTunes, e a participação do jogador Neymar deu um ar de mais ostentação ao vídeo, que arrasou nas redes sociais. Mas não foi só de funk que a música fez, porque o tema relaciona a importância da música, o futebol e a transformação social no Brasil.



Cheio de novidades

O cinema em 2014. Confira as principais estreias do semestre.

A chegada do ano novo traz consigo muitas novidades no cinema. A espera pelos filmes que serão lançados durante o ano todo, com aqueles já anunciados e com os que estão por vir com surpresa deixa todos de ouvidos e olhos atentos. A ansiedade da estreia coloca os ligados em cinema nas filas e nos sites especializados para saber mais sobre o que está por vir.

Neste mês, a Hadar coloca você em dia com a lista de filmes mais esperados de 2014, ajudando na hora de escolher qual estreia estará imperdível nos cinemas de todo o país.

De volta de tempos passados, no final do mês de março, os Muppets retornam ao cinema trazendo muita gargalhada para toda a família. Outra turma que volta para matar saudades recentes são as araras de Rio, que estreia a segunda etapa da aventura pela cidade maravilhosa nessa mesma época.

Em maio, a aventura toma conta das telonas. Homem Aranha 2 e Capitão América 2, uma nova produção de X-MEN e Malévola enchem de adrenalina as sessões de cinemas. Outro super lançamento no mês de maio é Godzilla, um dos personagens mais clássicos do cinema que retorna às telonas.

Em junho, volta ao cinema uma das histórias considerada preferida do ano de 2010. A animação Como Treinar Meu Dragão 2 traz muita diversão aos espectadores. A segunda versão de "Planeta dos Macacos" estreará em julho desse ano, levando muito emoção aos espectadores, principalmente porque os produtores da trama resolveram não revelar muitos detalhes sobre a produção.

Continuando a embalar o cinema do mês de férias, julho também apresenta "Transformers: A Era da Extinção", que chega as telonas brasileiras em meados do meio do mês.

67



ELLEVEN
camisetas

[facebook.com/EllevenCamisetas](https://www.facebook.com/EllevenCamisetas)

www.EllevenCamisetas.com.br



Rua Cel Lúcio Seabra, 529

Fone (15)3305-4174

Apague as luzes Quero enxergar!

Apague as luzes, quero enxergar, quero ver? Mas, isso não é um contrassenso?

Um ilustre professor escreveu a seguinte mensagem:

A beleza da consciência não costuma se mostrar no clarão das luzes que brotam do calor dos acontecimentos. Assim como os olhos exigem alguma proteção para olhar diretamente em direção ao sol, nossa razão pede a proteção do tempo para poder contemplar com serenidade a verdade em todo o seu esplendor.

É preciso distanciarmo-nos dos fatos, das experiências vividas para, finalmente, podermos contemplar a beleza da verdade. O tempo é o único colírio capaz de limpar os olhos da nossa razão, com os quais realmente enxergamos.

É mister despirmo-nos das ilusões, miragens que não ocorrem apenas para os perdidos nos desertos de areia. É essencial livrarmo-nos dos falsos valores que levam a julgamentos igualmente falsos; abandonar tolas crendices, filhas da angústia e do medo do desconhecido.

Existe ainda o perigo do deslumbre que cega a mente e ilude nossa capacidade de julgar; a vaidade tola e a megalomania, caminhos que levam a bezerros de ouro, à paixão pela conquista do poder pelo poder, ou como forma de submeter o próximo.

Nossos olhos, muitas vezes, emprestam lentes de Narciso, capazes de distorcer nossa real imagem e os julgamentos que fazemos dos nossos atos.

Só o tempo permite àqueles que dele fazem bom uso, cultivando o saber e examinando a vida em profundidade, perceber as coisas realmente importantes e belas.

Nós, humanos, como todos os seres vivos, passamos por um ciclo que se inicia com o nascimento, prossegue com o florescer da maturidade e termina com a morte.

Morreremos todos; de nada adianta a supervalorização de nossas conquistas terrestres, todas são fugazes.

A única coisa eterna é a consciência que adquirimos neste viver.

Esse mistério da vida e da morte é o mais belo espetáculo que existe, com to-

das as experiências pelas quais passamos, pela maravilhosa vivência com outras pessoas, acompanhando seus ciclos, seus anseios, as coisas maravilhosas que realizam. Porém, muitos desses feitos que nós (e nossos semelhantes) realizamos só podem ser compreendidos e admirados com o passar do tempo; esse é um privilégio reservado aos que usaram bem seu tempo de vida.

É muito interessante: apenas a compreensão da transitoriedade da vida nos permite apreciar de verdade os momentos que vivemos.

Vivendo com responsabilidade e respeito ao mundo e às pessoas, conscientes da finitude desta experiência carnal (a alma é imortal), devemos saborear cada momento como se fosse o último (e pode mesmo ser...), extraíndo dele todo o potencial de felicidade que podemos obter.

Porém, volta a velha questão sobre o que é felicidade, e sobre o que traz felicidade plena... se fôssemos capazes de menores ilusões e maior consciência, certamente seríamos muito mais felizes.

Teríamos maior prazer no trabalho, trataríamos o próximo com mais amor e respeito; seríamos mesmo capazes de amá-lo, não por nossos interesses, mas sim por ele mesmo.

Não teríamos a maioria das nossas preocupações, dormiríamos melhor, administraríamos melhor nossas energias e não permitiríamos que tolas fantasias e angústias desnecessárias se apossassem de nosso ser – e de nosso lar.

Viveríamos em paz, teríamos mais tempo para as crianças, as flores e os pássaros.

Saberíamos aproveitar melhor os bens supérfluos, usaríamos nosso tempo, nossa energia e todos os recursos e bênçãos que já possuímos para encontrar a essência da vida, ver com os olhos da alma.

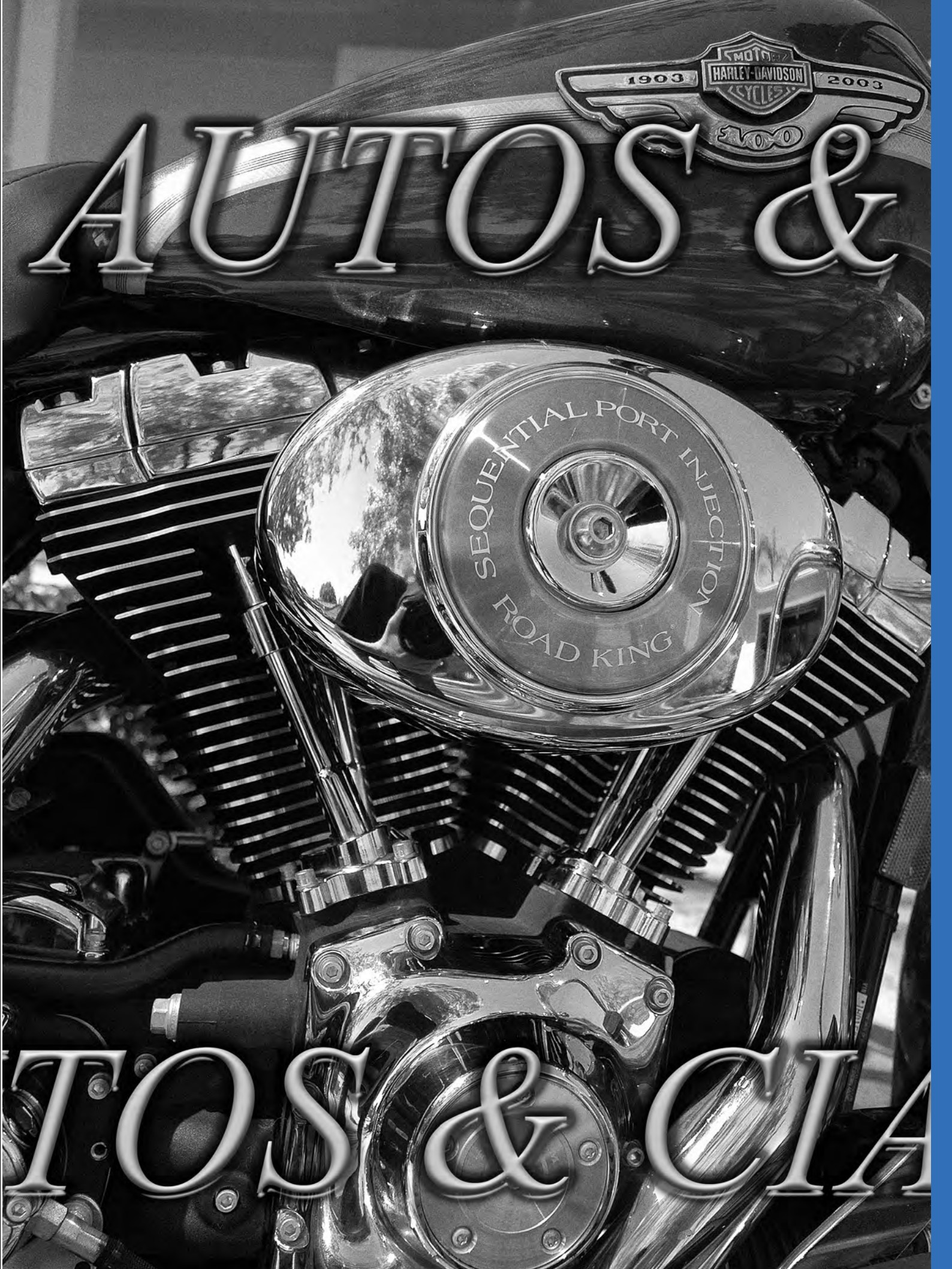
Como nossos olhos nos iludem muito com o que veem e cobiçam, é muito importante, de vez em quando, fecharmos nossos olhos e deixarmos nossa alma informar o que realmente necessitamos e, assim, enxergarmos com clareza.

A paz sempre nasce no coração.

Luis Carlos Magaldi Filho

[http://www.facebook.com/#!/](http://www.facebook.com/#!/luisarlos.magaldifilho)

[luisarlos.magaldifilho](http://www.facebook.com/#!/luisarlos.magaldifilho)



AUTOS &

TOS & CIA

Carenagem nas motos: além da função estética

Equipamento protege motor e piloto e ajuda a vencer a resistência do ar



Passar dos 200 km/h em uma moto não é para qualquer piloto, ainda mais se você recebe no peito toda a força do vento. Não é sem motivo que as superesportivas usam a carenagem, que nada mais é que uma proteção para o piloto e também para o motor da moto, direcionando melhor o fluxo de ar, diminuindo a resistência do ar e oferecendo uma pouco mais de conforto e segurança ao motociclista.

Em modelos topo de linha, as carenagens recebem pintura e grafismos especiais, ganhando ainda um visual mais agressivo. É o caso da Honda CB 600RR ou da Ducati 1199 Superleggera, duas motos para voar baixo.

As carenagens podem ser produzidas em plástico, ou fibra de carbono ou de vidro, ou seja, materiais muito leves, já que hoje todos os fabricantes querem reduzir peso e aumentar a potência das motos. Em altas velocidades ela é útil, pois proporciona boa quebra de resistência do ar para que o piloto possa pilotar com mais segurança e tranquilidade.

No princípio, as motos não tinham proteções como as carenagens, os motores das motocicletas de corridas foram as primeiras

partes a receberem proteção, logo depois as inovações das pistas começaram a ser introduzidas nas ideias das montadoras. Aconteceu, gradativamente, a criação de carenagens para todas as partes da moto. O custo da carenagem em certas motos chega perto de um terço do custo total que se tem da moto, geralmente por conta do material que é usado para a produção da carenagem. Há, no entanto, adaptações nas carenagens para que essas possam oferecer mais proteção ainda, porque no caso de acontecer alguma queda, serão esses protetores os primeiros a sofrerem dano. Algumas carenagens modernas, já protegem por volta de dois terços de uma motocicleta, e já até vem de fábrica com uns acessórios, como velocímetros, faróis e entradas para ar.

Apesar dos benefícios, existe também uma tendência de motocicletas sem carenagem, no estilo conhecido como Naked (nu). É uma tentativa de resgatar o romantismo dos primeiros anos do motociclismo.

História

Carenagem é uma palavra que vem do la-

tim: 'carena' ou 'carina' e refere-se à forma do peito dos pássaros voadores que era dado aos cascos das embarcações para aumentar consideravelmente a velocidade de movimento sobre a água, minimizando a resistência à progressão nesse meio. Até meados do século XIX, carenar uma embarcação referia-se ao ato de se virar o barco de cabeça para baixo para que se pudesse fazer a manutenção do casco com mais facilidade, tarefa que hoje em dia é feita em diques secos.

Nos dias de hoje a carenagem refere-se à carcaça que reveste a estrutura dos veículos que se movimentam em meio a algum fluido, tanto no mar como em terra e no ar, como lanchas, automóveis, aeronaves e, inclusive, motocicletas.

A principal função da carenagem é aperfeiçoar consideravelmente o desempenho do deslocamento rápido de um veículo em seu meio, para isso, o seu desenvolvimento prioriza a aerodinâmica ou a hidrodinâmica para diminuir o arrasto provocado pelo móvel.

Fonte: site Dicas Automotivas

World IP
Sistema de segurança eletrônica
www.worldipseguranca.com.br

Vendas - Instalações - Alarmes - Sist. CCTV
Automação - Cerca Elétrica - Contr. de Acesso

Rua Sete de Maio, 571 - B I Tatuí/SP
(15) 3251-4774
(15) 99813-0339/99813-0344
(15) 7812-0402/ID 55*688*15130

20 anos

equipar
som & acessórios

Concha Acustica, 41 - Tatuí/SP (15) 3259-7000

Lei estadual pune empresas com cargas roubadas ou furtadas

Objetivo é combater a receptação e o comércio de produtos roubados

Desde janeiro, o Estado de São Paulo conta com lei específica que pune empresas que recebem e comercializam cargas roubadas. A lei foi sancionada pelo governador Geraldo Alckmin em cerimônia realizada na sede da Federação das Empresas de Transporte de Cargas do Estado de São Paulo, com a presença de representantes de empresas do setor. Aprovado no final de 2013, o projeto tramitou durante quatro anos na Assembleia Legislativa.

“Essa lei é extremamente importante porque ela vai em cima do receptor. A maneira mais eficiente, mais eficaz de reduzir roubo e roubo de carga, é não permitir a ação do receptor. Nós estabelecemos uma legislação em que o receptor, aquele que vender carga roubada, produto roubado, além de pagar uma multa duas vezes o valor do produto, tem a inscrição, o cadastro do ICMS cassado, não podendo operar no Estado de São Paulo”, disse o governador Geraldo Alckmin.

Segundo a lei, uma empresa será punida caso adquirir, transportar, estocar ou revender

quaisquer bens de consumo, gêneros alimentícios ou outros produtos industrializados fruto de crime. “Esta é uma iniciativa que vai resultar numa redução não só dos furtos e roubos de carga, mas numa diminuição também dos crimes contra os veículos”, ressaltou o secretário da Segurança Pública, Fernando Grella Vieira. A punição prevista é a cassação da inscrição no cadastro de contribuintes do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), o que impede os proprietários de exercerem o mesmo ramo de atividade pelo prazo de cinco anos. Também são impedidos de pedir a inscrição de nova empresa pelo mesmo período. A nova lei vai contribuir também com a economia do Estado. “A mercadoria roubada, quando vendida, não inclui os impostos. Essa possibilidade fomentava o aumento de delitos e atrapalhava a livre concorrência entre empresas legais”, detalhou Grella.

O estabelecimento ainda será multado em duas vezes o valor dos produtos frutos de roubo ou furto. Caso não seja possível comprovar a origem destes produtos, eles serão incorporados



ao patrimônio do Estado. O valor arrecadado com os itens irregulares será investido no combate ao roubo e furto de cargas. A lei entra em vigor na data de sua publicação.

Representantes do setor saudaram a iniciativa como mais um instrumento no combate ao roubo 71 de carga no Estado, que já conta com núcleos especializados no enfrentamento deste tipo de crime em todas as delegacias seccionais do estado.



TRANSTATUÍ

EXPRESS CARGO

- 🔗 **TRANSFERÊNCIA & DISTRIBUIÇÃO**
- 🔗 **CARGA URGENTE - JUST IN TIME**
- 🔗 **ARMAZENAGEM & LOGÍSTICA**
- 🔗 **PRODUTOS CONTROLADOS**
- 🔗 **CARGA FRACIONADA**
- 🔗 **ENCOMENDAS**
- 🔗 **LOTAÇÕES**
- 🔗 **COLETAS**

🔗 **ATENDIMENTO:**

SÃO PAULO E REGIÃO, TATUÍ, QUADRA, PORANGABA, CESÁRIO LANGE, CERQUILHO, TIETÊ, BOITUVA, IPERÓ E CAPELA DO ALTO

Terminal de Cargas Fernão Dias, Quadra 6 - Box 10 - Vila Sabrina - São Paulo/SP - (11) 2951-9288

www.transtatui.com.br - Rodovia SP 127, Km 113 - Tatuí/SP - (15) 3251-43423



Mercado de autos terá muitas novidades em 2014

*Lançamentos devem chegar a 50 modelos;
há carros para todos os gostos e bolsos*

Mesmo com a retomada do IPI (Imposto sobre Produtos Industrializados) o mercado brasileiro de automóveis deve viver um momento muito bom em 2014. As montadoras anunciam pelo menos 50 novos

modelos, com carros para todos os gostos e bolsos. E ainda há muitos segredos guardados. O segmento Premium, de veículos topo de linha, deve ser o que mais terá novidades, reflexo das futuras instalações de Audi, BMW, Land Rover e Mercedes-Benz

no país, anunciadas em 2013. Entre os nacionais, destaque para as novas gerações do Ford Ka, Toyota Corolla e Honda Fit – além do inédito Volkswagen Up!, idealizado para ser o novo carro popular da marca, sucesso real do Fusca.

A Audi, integrante do grupo Volkswagen, apresenta este ano o novo A3 sedan, que já deve dar as caras no país ainda no primeiro trimestre. Primeiro, o carro será importado; e só será montado no Brasil no final de 2015, quando começa sua produção em São José dos Pinhais, no Paraná. Com motor 1.8 de 180 cv e porta-malas de 425 litros, terá como arquirrival o Mercedes-Benz CLA, que também desembarca por aqui em breve. Entre março e abril, é a vez do S3 Sedan, versão esportiva de 300 cv. Além do apelo visual, que inclui para-choques com entradas de ar maiores, grade com acabamento prateado, retrovisores em alumínio, rodas com novo desenho e escapamento de quatro saídas; o esportivo se destaca pelo bloco 2.0 TFSI, um dos responsáveis pela aceleração de 0 a 100 km/h em 5,1 segundos.

Ainda dentro do 1º trimestre, começa a importação dos esportivos RS Q3 e RS 7, que ampliam a oferta da linha mais radical



Auto Peças Elisete Ltda

OFICINA MECÂNICA E ELÉTRICA

A mais de 30 anos no comércio.

Peças e Acessórios para linha Automotiva e Agrícola

- Automotivo:**
- Carros
 - Caminhões
 - Tratores

Iniciamos em 1976 atendendo os nossos clientes em forma de parceria nos seguimentos de peças e serviços em geral.

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 431 - Centro - Cesário Lange/SP
(15) 3246-1449/3246-1499 - autopecaselisete@hotmail.com

da marca, já composta no país por RS 4, RS 5 Coupé e RS 6. O SUV – primeiro a vestir a estirpe RS – traz motor 2.5 de 5 cilindros, de 310 cv. Já o RS 7 alia luxo a um poderoso 4.0 V8 biturbo de 560 cv.

Para fechar os lançamentos do 1º semestre, a Audi traz o sedã topo de linha A8 atualizado. Além da reestilização – que inclui um conjunto ótico redesenhado e com lâmpadas de LED que podem ter a intensidade regulada –, o sedã traz motores mais econômicos e potentes, e equipamentos como Lane Assist (que detecta e corrige mudanças involuntárias de faixa) e sistema de auxílio a estacionamento, com câmera de 360°. De carona com o A8, chega também o S8, sua versão esportiva de 520 cv.

BMW

Mais acessível – e ainda assim para poucos – a alemã BMW também traz novidades. Ao passar para a segunda geração, o Série 1 teve a versão cupê extinta. Quem assume o papel, então, é o Série 2, que, embora compartilhe a plataforma do hatch, tem visual distinto. Serão duas versões: 220i, equipada com um 4 cilindros de 184 cv, e M235i, com 6 cilindros e

326 cv – a configuração de entrada deve ser a primeira a aparecer. A reestruturação na gama BMW inclui os inéditos Série 4 Coupé e Série 4 Cabriolet, que deixam para trás as versões cupê e conversível do Série 3. Os modelos seguem os traços do sedã, mas têm elementos distintos, como faróis, para-choques e lanternas. As configurações 428i e 435i levam motores 2.0 de 4 cilindros (243 cv) e 3.0 de 6 cilindros (304 cv), respectivamente. No conversível, destaque para o sistema que controla a temperatura ambiente automaticamente, considerando a velocidade do carro e a temperatura externa. Nada mal para os tempos de extremo calor desses dias. As principais ofertas de caráter esportivo da BMW serão os novos M3 e M4, revelados em dezembro de 2013.

Nacionais

Chevrolet, Fiat e Ford também prepararam novidades. A primeira deve fazer pequenas mudanças em seus modelos, mas poder haver novidades no Celta e Montana. Já a Fiat começa o ano trazendo do México o 500 Abarth, modelo de apelo esportivo, com motor 1.4 16V turbo de respeitáveis 162 cv e 23,5 kgfm de torque,

acoplado a um câmbio manual de seis marchas. Também está “saindo do forno” uma versão mais barata do Palio, que teoricamente assumirá o lugar do Mille (que se despediu com a versão Grazie Mille) como carro de entrada da marca.

A Ford aposta no novo Ka como mais um passo rumo à globalização total de sua gama no Brasil. Segundo produto de alcance mundial criado por engenheiros e designers brasileiros (o primeiro é o EcoSport), o compacto ganha as ruas no final do 1º semestre com visual de New Fiesta e propulsor 1.0 de 3 cilindros – inédito para a Ford do Brasil –, que, ao lado de Hyundai HB20, VW Fox Bluemotion e o novo VW Up!, incrementa a lista de carros de entrada com motores mais potentes e econômicos. 2014 será um ano marcado, também, por um aquecimento (ainda que brando) no segmento de esportivos de entrada. Além da volta do Honda Civic Si e do lançamento do Fiat 500 Abarth, o Fiesta ST será um dos principais lançamentos na categoria de carros de performance elevada com preço ao redor dos R\$ 100 mil. Com motor 1.6 16V turbo de 180 cv e câmbio manual de seis marchas, o Fiesta ST será uma das estrelas da Ford.

AUTOCOM

VEÍCULOS MULTIMARCAS



Sua melhor
opção em
ZERO km.

Rua XI de Agosto, 1171 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3305-2222
www.autocomveic.com - autocom@autocomveic.com



Jet Ski:

o brinquedo que virou febre

Desenvolvido pela Kawasaki, veículo tornou-se símbolo de esporte e curtição nas águas.

Houve um tempo em que liberdade era uma calça jeans, velha e desbotada (quem tem mais de 30 anos deve se lembrar dessa propaganda da Levi's). Hoje, para muitos, a ideia de liberdade é uma praia, sombra, água fresca, uma excelente companhia e...um jet ski!

Desde que foi criado pela Kawasaki do Japão, concebido como um brinquedo a motor para ser oferecido aos melhores clientes, o Jet Ski tornou-se uma coqueluche e presença quase obrigatória em praias, lagos e rios onde pudesse ser utilizado.

Durante vários anos, a Kawasaki foi a única a fabricar motos-aquáticas e só depois de pelo menos dez anos é que surgiram outros modelos produzidos por outras fábricas, como a Bombardier, Yamaha e Polaris. Na época em que a Kawasaki era a única fabri-

cante de Jet skis, as pessoas envolvidas com ele decidiram promover pequenas corridas e gincanas que foram apoiadas pela própria Kawasaki, que detinha a marca Jet Ski, inclusive.

Criou-se também a Associação Internacional de Jet Ski (IJSBA), que passou a cuidar dos interesses das pessoas que possuíam jet skis e a promover as competições. Com a entrada de novos fabricantes no mercado, a Associação passou a se chamar Internacional Jet Sports Boating Association. A sigla continuou a mesma, mas a Associação passava a cuidar dos interesses dos competidores e adeptos de moto-aquáticas de qualquer marca e modelo. Atualmente, a IJSBA conta com mais de 30 países filiados que divulgam e promovem o esporte dentro das normas e regras internacionais e uniformes. No Bra-

sil, o jet ski é representado pela Associação Brasileira de Jet Ski (BJSA), fundada em 1992, que tem como principal objetivo normalizar, regulamentar e defender a imagem do esporte, dentro das regras internacionais ditadas pela IJSBA.

Cada vez mais popular em rios, lagos e represas, o Jet Ski hoje é sinônimo de diversão, mas também é usado para resgate e patrulhamento, sobretudo no mar. Com o aumento e a popularização deste brinquedo de gente grande, infelizmente também aumentaram os casos de acidentes, inclusive com vítimas fatais. Por isso, assim como no trânsito urbano, o Jet Ski deve ser usado com bom senso, por pessoa adulta e que saiba operar o veículo, com cuidado, principalmente em praias ou outros locais lotados. Caso contrário a diversão pode se transformar em tragédia.





01



02



03



04



05

01 - Niver Débora, Bruno e Aline, Viernes Clube, Itapetininga; 02 - Denise, Ivan e Elizabete, Baile do Vermelho e Preto, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 03 - Cláudia e Heloíse, Concerto com Berklee Valência Quarteto, Conservatório de Tatuí; 04 - Augusto e Jaime, ensaio da Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 05 - Cláudia e Rita, Exposição Carnaval de Todos os Tempos, Centro Cultural, Tatuí

CASAMENTOS // EVENTOS CORPORATIVOS // FORMATURAS

SEUS MELHORES MOMENTOS. INESQUECÍVEIS.

EM BREVE TATUÍ TERÁ UM NOVO ESPAÇO PARA SEU EVENTO.

O VIA BLANC ESPAÇO HALL foi projetado para tornar seu evento uma experiência única e inesquecível. Com dois salões modulares, com capacidade para até 1200 convidados (coquetel) ou 450 convidados (jantar), totalmente flexíveis para adaptar-se às necessidades do evento.

Conheça nossos diferenciais:

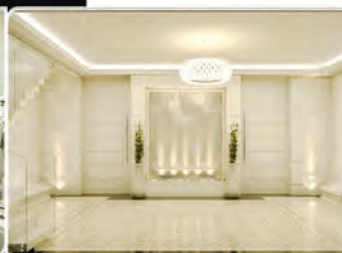
- Estacionamento fechado para 150 carros
- Ar condicionado.
- Palco com camarim.
- Suite Vip e Lounge externo para pequenos eventos ou reuniões.
- Ampla cozinha.
- Modernos toillettes masculino e feminino.
- Acessibilidade para deficientes.



Eventos Corporativos



Salão Completo

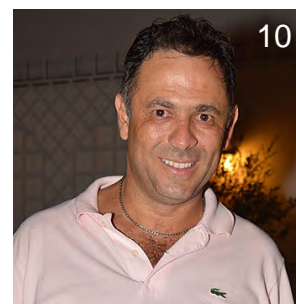
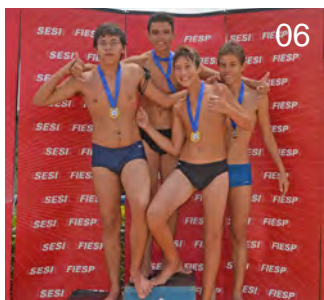


Hall de Entrada

CONTATO
(15) 99666-0055
(15) 99706-1679
/viablanchall
viablanchall.com.br



rádio nova
américa SP
1480 FM

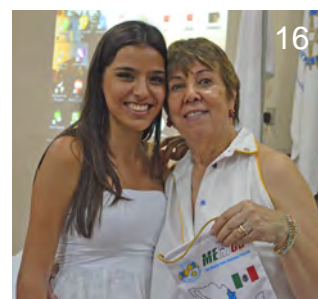


06 - Mateus, João, Guilherme e Lucas, Festival SESI na Água, SESI, Tatuí; 07 - Flávia, Baile do Vermelho e Preto, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 08 - Júlia, Rita, Gilda, Bernadete, Ana Paula, Cecília, Tais, Luiza, Lorena, Claudia, Maria Eliza, Carla e Simone, Niver Claudia e Carla, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 09 - Camila, Miguel, Heloisa, Bianca, Sabrina, Helena e Milene, niver Heloisa, Condomínio Portal das Estrelas, Boituva; 10 - Caetano, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí

Você não precisa mais espiar
a revista dos seus vizinhos.

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





11 - Renata e Juliana, Festa dos Bixos, Colégio Anglo, Tatuí; 12 - Júnior, Claudio, James, Marcos, Ricardo, Elder e Rafael, niver Claudia e Carla, Fábrica da Cultura Santo Antonio, Tatuí 13 - Leticia, Temak's Bar Temakeria, Tatuí; 14 - Mário e Maria Eliza, Sans Café, Tatuí; 15 - Bruna e Gallo, Roda de Samba, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 16 - Montserrat e Celina, apresentação da Intercambista Mont Serrat, Rotary Club, Tatuí



Semestral: R\$59,90*

Anual: R\$89,90*

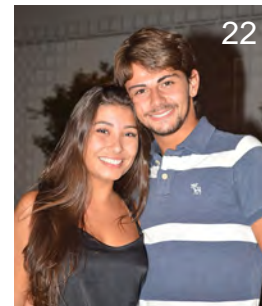
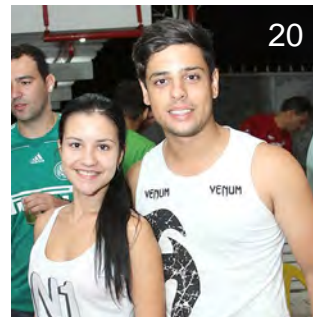
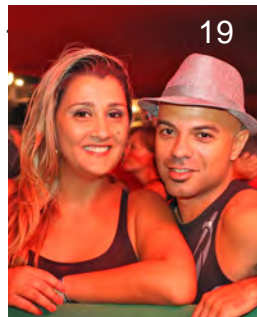
Contato: 15 3259-7014

15 3259-4543

falecom@revistahadar.com.br

*Consultar regulamento interno

Ehrec



17 - Rafaela e Bugalú, Temak's Bar Temakeria , Tatuí; 18 - Rafael e Lara, Sans Café, Tatuí; 19 - Regiane e Scalise, Baile do Vermelho e Preto, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 20 - Cristiane e Rodrigo, ensaio da Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 21 - Nay, Princesa do Carnaval 2014, Exposição Carnaval de Todos os Tempos, Centro Cultural, Tatuí; 22 - Bruna e Ricardo, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí



BETO SÁ

Rua São Bento, 73 - Centro - Tatuí - 3251-3798

Carmen Castro
Pijamas e Lingerie

INAUGURAÇÃO EM MARÇO



Pijamas, Lingerie, Camisolas (Masculino, Feminino e Infantil)

Rua 11 de Agosto, 99 - Centro - Tatuí/SP (15) 3251-9372



23



24



25



26



27

23 - Niver Claudia e Carla, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 24 - Cyntia, Valentina e Rafael, Música na Praça, Praça da Matriz, Tatuí; 25 - Ariel e Eduardo, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 26 - Heloisa, Bianca e Helton, niver Heloisa, Condomínio Portal das Estrelas, Boituva; 27 - Sérgio, Marina e Patrícia, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí

*Sua vida
muito mais
doce e
irresistível!*




Sueli Bolos
doceria

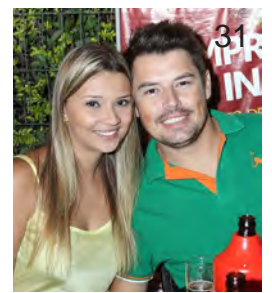
Tatuí: R. Cel. Aureliano de Camargo, 286 T: (15) 3205-2661
Boituva: R. São Roque, 25 T: (15) 3363-3012
Porto Feliz: R. José Bonifácio, 88 T: (15) 3262-6408



29



30



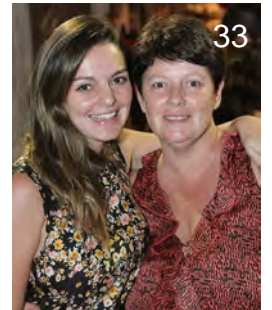
31



28



32



33

28 - Ana, Amanda e João, Pastelaria Tambelli, Tatuí; 29 - Renato e Felipe, Música na Praça, Praça da Matriz, Tatuí; 30 - Rizek e Marcita, Roda de Samba, Armazém Santa Luiza, Tatuí; 31 - Marjore e Diego, Sans Café, Tatuí; 32 - Marisol e Ronni, Temak's Bar Temakeria, Tatuí; 33 - Laura e Soraia, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí



Gustavo Serralheiro

Fabricações:

- Portões Basculantes
- Deslizantes
- Pivoltantes
- Guarda Corpo
- Grades de Proteção
- Corrimão
- Estruturas Metálicas

Atendemos em CAPELA DO ALTO e REGIÃO.

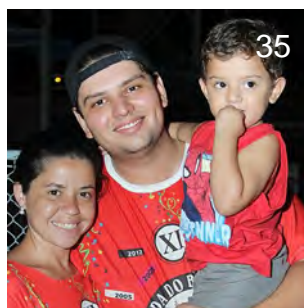


Etnec

Rua: Antônio F.N.G. Rodrigues, 42 - Jardim Casa Nova - Capela do Alto
(15) 99661-0907/99101-6812 - g.camargo2010@bol.com.br



34



35



Sabores do Brasil



36



37

34 - Sú e Daniele, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 35 - Alexandra, Bruno e Lucas, ensaio da Banda do Bonde, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 36 - Cláudia e Edgard, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí; 37 - Ivan, Simeão e Edson, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí



Interativa

INSCRIÇÕES ABERTAS

Venha fazer parte do melhor ensino a distância do país!

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
O SUCESSO PROFISSIONAL
MAIS PERTO DE VOCÊ

com Cursos Reconhecidos **PELO MEC**

É EXCELÊNCIA

TAMBÉM NA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA-EAD

100% A MAIS DE EXCELÊNCIA QUE A MAIOR CONCORRENTE

NOVOS CURSOS

CURSOS SUPERIORES DE MENOR DURAÇÃO

- AGRONEGÓCIO **NOVO**
- ANÁLISE E DESENV. DE SISTEMAS **NOVO**
- GESTÃO AMBIENTAL **NOVO**
- GESTÃO HOSPITALAR **NOVO**
- GESTÃO PÚBLICA **NOVO**
- SEGURANÇA DO TRABALHO **NOVO**

CURSOS SUPERIORES TRADICIONAIS

- ARTES VISUAIS **NOVO**
- CIÊNCIAS BIOLÓGICAS **NOVO**
- CIÊNCIAS ECONÔMICAS **NOVO**
- GEOGRAFIA **NOVO**
- HISTÓRIA **NOVO**
- SOCIOLOGIA **NOVO**



ACESSE O SITE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO | www.unip.br/ead | 3251-1573



38



39



40



41



42

38 - Gláucia e Clailson, Concerto com Berklee Valência Quarteto, Conservatório de Tatuí; 39 - Délia, Tambelli e Isabella, niver Tambelli, bairro Junqueira, Tatuí; 40 - Cima e Dirceu, Concerto com Berklee Valência Quarteto, Conservatório de Tatuí; 41 - Festival SESI na Água, SESI, Tatuí; 42 - Renata e Gustavo; Temak's Bar Temakeria

Geovision

Poços Artesianos

- PERFURAÇÃO DE POÇOS;
- MANUTENÇÃO;
- LIMPEZAS E HIGIENIZAÇÃO;
- REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.

R. São Francisco, 644 - Centro - Capela do Alto/SP (15) 3267.5656
www.geovisionpocos.com.br

Atendemos toda a região!!
 Lajes e Serralheria
2001
 Tudo para sua construção
 14 Anos
 Muito bem construídos!

Areia - Pedra - Cimento - Pontalete
 Ferragem Armada - Tijolos - Telhas

Churrasqueira com Fogão a Lenha e Forno

Portão Basculante de Alumínio

GERDAU Votorantim VEDACIT Peccinin

Tudo para construção em 12x no cartão*

MasterCard VISA Diners Club Internacional Hipercard

Rua Bento Corrêa Antunes, 156 - Bairro Marapé - Tatuí/SP
 (15) 3259-2001/(15) 3259-1626 www.lajes2001.com.br

*Consulte os regulamentos internos da loja

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

Que delícia! Só de pensar já da água na boca. Como é gostoso comer, principalmente quando a receita é muito fácil de fazer. Se você gosta de coisas rápidas e práticas, vai amar esta receita que a nossa leitora Bernadete do Carmo Camargo Elmec preparou com muito amor para você, caro leitor, anote aí.

Ingredientes:

- 3 cenouras grandes
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 copo de óleo

Modo de Fazer:

Raspe as cenouras, corte-as em pedaços, coloque no liquidificador, juntamente com os ovos e o óleo. Bata até virar um caldo bem espesso. Em um recipiente, coloque a farinha, o açúcar e o fermento em pó. Despeje o caldo nesse recipiente e misture bem até ficar bem mole. Unte com margarina uma forma, poder ser redonda ou quadrada, depende do que você tiver em sua casa, mas cuidado para não colocar muito, pois essa receita cresce muito e costuma cair para fora da assadeira. Aqueça bem o forno e coloque para assar por mais ou menos 40 minutos.

Ingredientes para a cobertura:

- 1/2 litro de leite
- 1/2 lata de leite condensado
- 1/2 copo de açúcar
- 100g de margarina
- 300g de chocolate

Modo de fazer a cobertura

Em uma panela coloque o leite, a margarina, o açúcar e o leite condensado. Deixe ferver por muito tempo, não pare de mexer, assim que você sentir que a calda está grossa retire do fogo e despeje sobre o bolo. Se quiser poderá fazer uns furinhos nele para que a cobertura penetre. Espere esfriar um pouquinho e bom apetite!



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



O difícil vai ser resistir à tanta tentação



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

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

REDE DE PROTEÇÃO

Proporcionando segurança e conforto para você e sua família.



Rede de proteção confeccionada em poliéster de alta resistência, proporcionando total segurança. Pode ser utilizada de diversas maneiras, como em sacadas, janelas de casas, até quadras poliesportivas. O produto oferece uma excelente durabilidade, fazendo com que resista às condições climáticas.

Emec

MAVARO

Protegendo o seu corpo, antes, durante e depois do trabalho.

Linha de produtos **MAVARO**:

Cremes Protetor de Pele



Protetor Solar

Bloqueador Solar
Sabonete Líquido Desengraxante



ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos:



TAPEMAG
Sua loja de peças e borrachas.

Rua 11 de Agosto, 1041, Tatuí
15. 3259-2800 / Nextel 96*60761
www.tapemag.com.br