As festas de Natal e Ano Novo trazem sonhos,
alegrias, esperanças e a vontade de realizá-los.
Queremos que isso tudo aconteça!

Jomar Modas

2015

Especial de Natal

A GAZETA

ANO XXXVI - N.º 1.698 - Jaboticabal, 25 de dezembro de 2014 - Redação: Av. General Osório n.º 218 - Fones/Fax: (16) 3202-2636 - Diretor: Gustavo R. T. Scandelai - R$ 2,50

QUAL O TAMANHO DA SUA FOME?
Você come igual a um passarinho ou tem fome de leão?
Nossos crepes e lanches servem até 2 pessoas.
Sozinho ou acompanhado, a melhor opção é aqui.
Feliz Natal e Próspero Ano Novo
Delícias do Açaí
(16) 3204.9950
Av. Hermínia Castelati Belodi, 185 - Atrás da Rodoviária

SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TRANSPORTES RODOVIÁRIOS DE JABOTICABAL
25 Anos de Estrada
S.T.T.R.J.
Em 2015, o Sindicato dos Motoristas estará completando 25 anos de fundação. Durante todo esse tempo, você foi mais que um associado, foi um amigo, um companheiro, que acreditou em nosso trabalho e nos presenteou com sua confiança. Desejamos a você e a todos os seus familiares, Boas Festas e Feliz Ano Novo, muita Paz e luz para essa nova etapa que está para começar, de qual queremos continuar a fazer parte e estaremos sempre presente quando necessitar.
Feliz 2015!
Valdenir Bonatti
Presidente
Filiado à Federação dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários do Estado de São Paulo. Extensão da Base Territorial: Monte Alto, Cândido Rodrigues, Pirangi, Santa Adélia, Taquaritinga, Taiaçu, Tatuí, Vista Alegre do Alto, Fernando Prestes e Arinanha
Rua Juca Quito, 711 – Fone/Fax: (16) 3209-3141 – CEP: 14870-260 – Jaboticabal – SP
– E-mail: strj.jal@ig.com.br - Site: www.strj.org.br - CNPJ: 57.713.471/0001-64

Churrascaria e Lanchonete
Do Bosque
Boas Festas!
Das 11hs às 15hs
Venha comemorar o almoço de Natal e de Ano Novo com a gente!
Rodovia Brigadeiro Faria Lima - Km 331
Telefone: (16) 9.9250-9308

SAB
Serviço Autorizado
BRASTEMP
Peças Genuínas
Esperamos contar sempre com a sua preferência e estaremos sempre à altura das suas expectativas e necessidades.
Feliz Natal e Próspero Ano Novo!
Av. João Pinto Ferreira, 568 - Aparecida
Fones: (16) 3202-2425 / 3203-1826

Fino Acabamento
VIDRAÇARIA

Desejamos um ótimo Natal, e que os dias de Ano Novo sejam seqüências de proveitosas realizações!

VIDROS COMUM E TEMPERADO - VITRINE - TELA MOSQUITEIRA - FORROS PVC - ESPELHOS - FECHAMENTO DE PIA - PORTA SANFONADA - BOX VIDRO E ACRÍLICO

Rua Quintino Bocaiuva, 282 (Aparecida) Esquina com Paulino Braga
Telefones (16) 3204-6477 / 99709-2423 / 99313-5023
Quem é correto nunca fracassará e será lembrado para sempre. Salmo 112:6

GLOBAL auto peças

Pelo muito que você tem representado para nós, dedicamos os melhores votos de um Natal cheio de paz e um Ano Novo de muitas conquistas!

Rua Carlos Gomes, 680 - globalautopecas@bol.com.br
Telefone: (16) 3202-8787

A Loja do motociclista
RUWAL MOTOS
Acessórios e oficina multimarcas

Que os desafios do próximo ano se transformem em oportunidades de crescimento e realizações. Desejamos que o ano novo seja repleto de vitórias e nossa parceria seja sinônimo de sucesso.

(16) 3202-1986
(16) 3204-3256
Avenida Libero Badaró, 756 - Centro
E-mail: vendas@ruwal.com.br - Site: www.ruwal.com.br

DOMÉSTIC BRASIL
Feliz Natal e Boas Festas!

Produtos e utensílios para limpeza em geral.
Produtos, máquinas e acessórios para limpeza e tratamento de pisos.

3203-2456 DOMÉSTIC BRASIL
A CASA DA LIMPEZA

Estamos em novo endereço:
Rua Castro Alves, Nº 1413

Resultados e nova marca corporativa abriram confraternização da UCBVET

"Nossos resultados são reflexos do bom trabalho realizado por todos. Exemplo disso é a 6ª colocação conquistada pela UCBVET Saúde Animal como Melhor Empresa do segmento na 10ª edição do Anuário do Agronegócio da revista Globo Rural. Também começamos um novo capítulo em nossa história com a reestruturação da marca centenária". A frase é de Rodrigo Faleiros, gerente Administrativo e Financeiro, dita durante a Festa de Confraternização 2014 da indústria de medicamentos veterinários. O evento, realizado no dia 6 de dezembro para 310 colaboradores da UCBVET, reunidos no Clube de Campo "Dr. Laffranchi", em Jaboticabal, também contou com abertura oficial de boas-vindas feita pelo diretor Executivo, Urias de Souza, palestra motivacional do consultor Fernando Ferrari, sorteio de brindes, almoço e show da banda "Elektra", de São José do Rio Preto.

Feliz Natal
E um 2015 cheio de luz
MARAN
CALÇADOS
(16) 3202-5441 - Shopping
(16) 3204-3634 - Centro
facebook.com/marancalcados
MARAN
Sport
(16) 3202-2668 - Shopping
(16) 3204-4138 - Centro
facebook.com/maransport
DOCE LAR
PRESENTES
(16) 3203-2136
facebook.com/docelarpresentesjaboticabal
MARAN
Kids
(16) 3203-2136
facebook.com/marankids

R.B. PEÇAS

Cliente amigo, agradecemos sua presença, amizade e confiança dedicada neste ano que está terminando. Que o Natal seja um momento de paz e harmonia, e que no ano de 2015, possamos compartilhar juntos suas conquistas!

Peças para veículos em geral

Avenida 13 de Maio, 1100

Telefone (16) 3202-2233

Fazendo de 2015 um ano melhor

É muito comum iniciar um novo ano com energias renovadas, a motivação em alta e uma lista de resoluções que queremos cumprir, de forma a mudar a nossa vida para melhor. Também é comum passado um mês ou dois do ano novo essas resoluções estarem esquecidas e fechadas numa gaveta porque eram demais, não tínhamos tempo, dinheiro, vontade, companhia… Este ano novo, esqueça literalmente a habitual lista de resoluções e concentre-se apenas em fazer de 2015, o seu melhor ano de sempre.

Um objetivo. Uma das principais razões pelas quais as nossas resoluções nunca deixam de ser isso mesmo é porque traçamos demasiados objetivos, a maioria dos quais extremamente vagos. Em vez de elaborar uma lista extensa, dedique-se apenas a um objetivo. Por que? Porque a verdade é que somos mais poderosos e capazes de concretizar o que quer que seja se estivermos focalizados apenas numa coisa de cada vez. Se tiver 10 objetivos perderá demasiado tempo a olhar para todos eles e a decidir em que direção deve partir, o que deve fazer primeiro… se tiver um único objetivo à sua frente, poderá canalizar toda a sua atenção e energia para esse objetivo. E esse é um dos grandes segredos do sucesso, seja em que área for. Neste novo ano, concentre toda a sua atenção nesse objetivo e não só o vai conseguir concretizar, como vai sentir-se maravilhosamente bem por o ter conseguido.

Crie um hábito novo. Os objetivos atingem-se por via dos hábitos, por isso, neste novo ano pense naquele hábito que, praticado diariamente, o vai ajudar a conquistar aquele objetivo único que estipulou para este ano. São os passos pequenos, mas contínuos, que permitem a concretização de objetivos mais vastos e importantes. Decidido qual o novo hábito que vai adotar – tendo sempre em conta a conquista do objetivo geral para o novo ano – dedique-se durante um mês à consolidação desse hábito diário, registando o seu progresso e procurando uma rede de suporte e apoio.

Hora de agir. Fazer uma lista de resoluções e traçar objetivos é relativamente fácil – o mais difícil é concretizá-los, porque até os melhores planos se tornam obsoletos se não agir, ou seja, se não arregaçar as mãos e começar a trabalhar. A ação é tudo e de forma a poder concretizar aquele objetivo que delineou para o novo ano, tem de começar a agir hoje, agora. Depois, amanhã concretize outra ação. Aliás, deve realizar uma ação palpável, que o leve cada vez mais perto da concretização do seu objetivo, todos os dias. Trate disso diariamente, logo pela manhã – pode ser algo tão simples como fazer 2 telefonemas ou levantar-se 30 minutos mais cedo. Acima de tudo, deve considerar essa ação a mais importante do dia, todos os dias. Se o fizer, será praticamente impossível falhar a concretização do seu objetivo.

Simplifique. Menos é mais e a simplicidade na vida é tudo. Se dedicar algum tempo a simplificar a sua vida de alguma forma terá, certamente, um dos melhores anos de sempre. Quando temos os nossos dias demasiado cheios, a correr de um lado para outro, o mais certo é sentirmo-nos desgastados e sem rumo – tornamo-nos menos eficazes, menos felizes. Tornar a vida mais simples mantém-nos sãos e devolve-nos o poder, a eficácia e a motivação. Pare para refletir sobre as 4 ou 5 coisas mais importantes na sua vida e depois simplifique os seus compromissos, os seus planos, objetivos e listas de afazeres para que estes se alinhem com essas 4 ou 5 prioridades.

Concentre-se na felicidade. Pode parecer um verdadeiro clichê, mas se resolver concentrar-se na felicidade, será efetivamente mais feliz. Não podia ser mais simples. O que é que lhe faz feliz? Então deve ser isso o foco da sua vida. Este ano, faça da felicidade a sua grande prioridade. Depois, faça tudo o que estiver ao seu alcance para tornar essa felicidade uma realidade.

Agende tempo de qualidade para si e para quem mais ama. Se estas duas coisas não constam na sua lista de 4 ou 5 prioridades, então será uma boa ideia rever essa lista – pelo menos uma das coisas prioritárias deve ser fazer algo que goste e outra deve estar relacionada com passar tempo de qualidade com as pessoas de quem mais gosta. Porquê? Porque passar tempo de qualidade consigo, a fazer algo que adora fazer, vai ainda proporcionar-lhe tempo para refletir o que, por sua vez, vai ajudá-lo a eliminar o stress da sua vida e ser mais feliz. Não tem tempo? Arranje tempo! Passar tempo de qualidade com quem mais ama é fundamental na busca pela felicidade – faça disto uma prioridade absoluta!

Aprenda a concentrar-se. A concentração é crucial para que possa atingir qualquer objetivo, quer seja aquele grande objetivo que traçou para o novo ano, quer sejam aquelas pequenas metas e lutas diárias que preenchem os nossos dias. É demasiado fácil perdemo-nos numa maré de papéis, telefonemas, emails ou outras distrações como a Internet. Se se permitir a si próprio a perda de concentração, será muito mais difícil realizar os seus objetivos. Para que este possa ser o seu melhor ano de sempre, aprenda a focalizar-se. Este pode muito bem ser um dos seus novos hábitos. Comece por identificar o seu principal objetivo para o ano novo, depois as suas 4-5 prioridades. Depois, concentre-se em pleno nessas coisas, todos os dias. Todas as manhãs ou na véspera, faça uma pequena lista das "3 coisas mais importantes que tenho de fazer hoje" e faça-as, com concentração absoluta e com a força de vontade necessária para eliminar todas e quaisquer distrações. Coloque o telefone em silêncio, organize a secretária, desligue a Internet… faça o que tiver de fazer para que se possa concentrar a 100% naquilo que tem para fazer. Terminada a primeira tarefa, faça uma pausa e recompense-se. Depois, parta para a tarefa seguinte. Para quem trabalha assim, nada é impossível.

Ensinar às crianças o verdadeiro significado do Natal

Então é Natal...

As vitrines das lojas recheadas de brinquedos, convidam as crianças a entrar e lembram-nas de que ainda não têm, mas vão querer ter, este e aquele fantástico brinquedo neste Natal.

Todos os anos e cada vez mais cedo, os anúncios publicitários a brinquedos multiplicam-se e repetem-se infindavelmente em horário infantil nos mais diversos canais televisivos.

Mas, o Natal significa muito mais do que receber presentes e, por isso, torna-se necessário vigiar a exposição das crianças aos anúncios televisivos. É importante que os pais expliquem aos seus filhos que não é possível comprar todos os brinquedos que passam na televisão e que nesta quadra "dar" é mais importante do que "receber"…

Comprar todos os brinquedos que as crianças desejam constitui para muitos pais uma forma de compensar o pouco tempo que passam diariamente com os filhos, no entanto, isto pode ter consequências negativas. Uma criança que está acostumada a ter tudo o que deseja, apresenta geralmente uma maior dificuldade em lidar com as frustrações do dia-a-dia (podendo esta dificuldade manter-se, mais tarde, na idade adulta). Desta forma, o mais saudável para a criança é que haja bom senso da parte dos adultos que lhe oferecem presentes. É importante não dar tudo o que a criança pede, mas também não recusar todos os seus desejos. A criança tem direito a receber dois ou três brinquedos de que gosta e que valoriza.

Deve-se envolver as crianças no verdadeiro significado do Natal e explicar que o Natal existe porque Jesus Cristo nasceu e, sendo este o seu aniversário, nada mais apropriado do que o recordar. Independentemente das tradições religiosas serem ou não praticadas, nada impede que não possam ler juntos a história do nascimento de Jesus, seja através da Bíblia, seja através de livros apropriados para crianças. Ensine à pequenada qual a origem do Natal, ou seja, o motivo de tanta festa.

Em casa, ponha músicas de Natal a tocar que transmitam mensagens de alegria e solidariedade. Leia aos seus filhos histórias e contos de Natal, e veja com eles filmes e desenhos animados desta época natalícia, dando preferência àqueles que inspiram o sentimento solidário nos mais pequenos.

Junte-se com os seus filhos e elaborem uma lista de pessoas a quem gostariam de dar um presente ou enviar um postal de boas festas (por exemplo, um familiar, um amigo, um professor, etc.). Incentive e ajude os seus filhos a confeccionarem os presentes e postais de Natal que gostariam de oferecer, em vez de os comprarem. Esta é uma excelente maneira de mostrar às crianças que o valor monetário das ofertas não é o mais importante, mas sim a intenção e o desejo de dar. Se preferirem comprar os presentes e postais, dê preferência àqueles cujo valor reverte a favor de uma instituição de solidariedade social e explique aos seus filhos que ao comprar aqueles presentes e postais estarão a ajudar pessoas e crianças carenciadas.

Explique aos seus filhos que nem todas as crianças têm a possibilidade de receber presentes no Natal, porque os pais não têm dinheiro ou porque vivem em países mais pobres onde as crianças não têm a possibilidade de ir à escola, de comer quando têm fome e de receber presentes no Natal… Aproveite para pedir a cada um dos seus filhos que escolha uma peça de roupa que já não precise, um caderno, um livro ou uma caneta que já não use para dar a uma instituição de solidariedade social ou entregar numa campanha ou operação de solidariedade neste Natal. Deixe que os seus filhos se dirijam consigo aos locais e que sejam eles próprios a entregar as suas ofertas, para que possam sentir como é gratificante ajudar. Incuta-lhes o espírito solidário e diga-lhes que de cada vez que damos, recebemos algo ainda maior, um sentimento de enorme gratificação! Porque ajudar os outros, faz-nos sentir muito bem!

Beleza e Micropigmentação

Acordar maquiada é um sonho para muitas mulheres. Principalmente, para aquelas que não têm tempo para fazer uma pausa diante do espelho. E o desejo de todas as mulheres é o mesmo. Disfarçar imperfeições, realçar os traços mais marcantes do rosto feminino, dando um toque especial ao visual. Porém, com a técnica da Micropigmentação esse sonho vem se tornando realidade.

Mas muitas mulheres tem dúvidas sobre Micropigmentação, por acharem que é a mesma coisa que tatuagem.

Sandra Boanerges, proprietária da Divas Make Up & Acessórios, vai explicar sobre Micropigmentação e Tatuagem e esclarecer as diferenças entre os dois.

Na tatuagem, utiliza-se pigmentação e máquina tradicional de tatuagem. O aparelho de tatuagem alcança e deposita os pigmentos na camada mais profunda da pele chamada "derme". A derme é quem sustenta a epiderme e nela não há renovação celular, por isso o pigmento não sai com o passar do tempo.

Na Micropigmentação, além de os pigmentos terem uma composição diferenciada, utiliza-se o dermógrafo, que é um aparelho próprio para o procedimento. O dermógrafo tem uma rotação menor que o aparelho de tatuagem, desta forma ele chega com o pigmento apenas na epiderme que é uma camada mais superficial da pele. A epiderme tem mais ou menos 2mm de espessura e por ser uma região que sofre constantes descamações e renovações celulares, acaba fazendo com que o pigmento aplicado vá desaparecendo com o passar do tempo.

Muitos ainda hoje optam pela tatuagem por desconhecerem essa técnica ou pelo preço, porém o aspecto da tatuagem não é nada natural. Na Micropigmentação, o traço é mais suave, e o pigmento usado é próprio para o rosto e não sofre variação de cor como o da tatuagem, que após alguns anos pode azular.

A Micropigmentação é indicada principalmente para quem tem falhas ou falta de pelos nas sobrancelhas, lábios pequenos ou ausência de definição da linha labial.

Ressalta a beleza de olhos, boca, sobrancelhas, e ainda corrige pequenas assimetrias faciais, sendo um recurso cada vez mais procurado, pois é um investimento de resultados imediatos e surpreendentes, elevando a auto-estima das clientes." É um procedimento que requer conhecimento técnico sério e responsabilidade profissional", relata Sandra.

O procedimento dura em média, de uma a três horas, dependendo dá área a ser feita e deve-se tomar alguns cuidados, principalmente nos sete primeiros dias, como não se expor ao sol, praia e piscina. O tempo de permanência pode durar até dois anos. Após este período, é necessário que se faça retoque, para continuar com o aspecto desejado.

Atualmente, contamos com trabalhos de extrema naturalidade, graças aos pigmentos próprios para este fim.

O uso de material de qualidade (pigmentos, dermógrafo, agulha), associado aos dotes técnicos e bom senso estético do profissional, são condições relevantes ao sucesso do trabalho.

Muitas clientes de Sandra fizeram a Micropigmentação e ficaram satisfeitíssimas com os resultados. Ligue e agende seu horário: (16) 3204-6239

Realização
Saúde
Prosperidade
Paz
Tolerância
Compaixão
Alegria
Amor
União
Que neste final de ano os bons ventos
tragam energias positivas para que 2015
seja um ano de realizações.
realiza
EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS
www.imobiliariarealiza.com
RUA JUCA QUITO • 778 • CENTRO • JABOTICABAL/SP • TEL:. (16) 3202-0988
/RealizaJaboticabal

Sabendo lidar com os exageros nas Ceias

O Natal é aquela época em que todo mundo acaba exagerando. Para começar, a ceia de Natal sempre serve o dobro de pessoas do que o número de convidados, e sobra uma grande quantidade de comida para o dia seguinte. Mas quando vemos aquelas inúmeras delícias sobre a mesa, ninguém se controla. Sempre abrimos exceções na dieta e comemos e bebemos mais do que o normal. Tudo bem que isso ocorre apenas uma vez por ano, e temos mesmo que aproveitar a ocasião, mas como encarar o dia seguinte à esses excessos? Esse excesso na alimentação pode causar dores ou incômodos no corpo, o que é sinal da alimentação inadequada. Para amenizar as consequências dos excessos da ceia de Natal, que tal tomar alguns sucos desintoxicantes nos dias seguintes à ceia? Eles te ajudarão a ter uma rápida recuperação e te deixarão pronta para a ceia de ano novo.

Para que os sucos apliquem as funções desintoxicantes, você deve tomá-los sempre pela manhã do dia seguinte ao excesso, e por mais 2 vezes no mesmo dia. Contudo, esse é um bom hábito que pode ser mantido diariamente, o que pode garantir melhorias para a digestão no cotidiano. Qualquer que seja o excesso de comida, ele causa efeitos ruins no corpo, como a demora na digestão e o aumento de peso. Para combater isso, siga nossas recomendações e faça as receitas abaixo, são suco à base de abacaxi, maçã, couve, hortelã e gengibre. É fundamental consumir os sucos assim que os preparar e estiverem ainda frescos. Nunca faça os sucos em excesso e os guarde na geladeira para um próximo consumo. Anote as receitas:

Suco desintoxicante pós-refeição

2 rodelas grandes de abacaxi
1 maçã
2 folhas de couve
1 ramo médio de hortelã
1 lasca de gengibre

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no multiprocessador ou no liquidificador. Não precisa coar e nem acrescentar açúcar ou adoçante. Se achar o suco muito concentrado, adicione um pouco de água de coco.

Suco desintoxicante matinal

1 kiwi firme
1 maçã verde
1 cacho pequeno de uvas
250 ml de água de coco

Modo de preparo: Passe todas as frutas no multiprocessador ou no liquidificador, acrescente a água de coco.

Suco desintoxicante diurético

1 cenoura pequena
2 rodelas grandes de abacaxi
1 lasca de gengibre

Modo de preparo: Leve todos os ingredientes ao multiprocessador ou ao liquidificador. Não precisa coar e nem acrescentar açúcar ou adoçante. Se achar o suco muito concentrado, adicione um pouco de água de coco.

Exagerei na bebida, e agora?

Quanto mais água, melhor. Antes, durante e depois de beber. A água dilui o álcool e reduz as chances de intoxicação

Em tempo de festas de fim de ano, muitas pessoas se deixam levar por certos "exageros" na hora da ceia. Com tantas comidas saborosas e bebidas refinadas, é impossível evitar os excessos que trazem a famosa "ressaca no dia seguinte". Tire algumas dúvidas sobre aquela dor de cabeça irritante depois dos exageros.

O que é ressaca?

É um tipo de crise de abstinência. Como qualquer outra bebida ou alimento, o álcool é metabolizado e distribuído pela corrente sanguínea para todas as células do corpo. A sensação de embriaguez e relaxamento ocorre quando ele chega ao cérebro. É o momento da intoxicação. O corpo faz um grande esforço para dar conta das doses excessivas.

Quem mais trabalha é o fígado, que precisa produzir enzimas para absorvê-lo, transformá-lo em gordura e secretá-lo pela bile. Quando o trabalho acaba, o fígado quer mais e entra numa espécie de depressão, desorganizando todo o metabolismo. O sistema nervoso, que também foi acelerado, tem uma reação parecida. O resultado é uma queda da força muscular, dor de cabeça, enjoo, diarreia, sensibilidade à luz e um cansaço enorme.

Ardência no estômago é sintoma de ressaca?

Essas dores também estão associadas ao excesso de bebida, em especial os destilados, como cachaça, uísque, conhaque e vodca. O álcool em demasia agride as paredes do estômago e do esôfago. Dependendo da gravidade essas lesões precisam ser tratadas com medicamentos.

A ressaca de algumas bebidas é maior do que a de outras?

Quanto maior o teor alcoólico, maior a probabilidade de intoxicação e ressaca. Além disso, as bebidas destiladas tendem a entrar mais rapidamente na corrente sanguínea do que as fermentadas. Portanto, são mais perigosas.

O mal-estar depende da quantidade de bebida?

A ressaca sempre é provocada por uma grande quantidade de álcool, mas é o corpo que determina os limites. Para quem nunca bebe, o excesso pode ser apenas uma única dose. As pessoas habituadas a beber são mais resistentes. O fígado está treinado, ou seja, produz facilmente as enzimas necessárias. Mas, quando bebem além do que o corpo considera limite, não se livram da ressaca.

5. É possível evitar a ressaca?

Respeite seus limites. Aumente a tolerância fazendo o álcool entrar mais lentamente na corrente sanguínea. A melhor forma de fazer isso é comer bem, antes e enquanto estiver bebendo.

6. Algumas pessoas recomendam uma colher de azeite de oliva antes de começar a beber. Isso tem fundamento?

O azeite é um alimento e, portanto, ajuda a evitar a rápida entrada do álcool no sangue. Mas tomado puro pode provocar enjoo. O melhor é usá-lo como tempero de uma salada de batatas, carboidrato que ajuda a processar a bebida.

7.Tomar água ajuda a combater os sintomas desagradáveis?

Quanto mais água, melhor. Antes, durante e depois de beber. A água dilui o álcool e reduz as chances de intoxicação. Facilita o trabalho do fígado e dos rins, que eliminam mais rapidamente os resíduos tóxicos do organismo.

9. Fumar piora a situação?

Sim. Álcool e fumo formam uma dobradinha imbatível. Mesmo quem fuma moderadamente aumenta a quantidade de cigarros quando está bebendo. E, quanto mais nicotina, menos oxigênio no sangue. Daí o processo de intoxicação pela bebida alcoólica é mais rápido.

10. Qual a melhor forma de superar uma ressaca?

Em primeiro lugar, não se deve exigir demais do organismo, que já está estressado. Se possível, faça só o que o corpo pede. Fique em casa, no silêncio e no escuro, descansando. E tome muito líquido: água e sucos de frutas para repor as vitaminas e os sais minerais perdidos na batalha contra o álcool. Comida, só se sentir fome. A primeira refeição deve ser leve. Purê de batata, canja de galinha ou chazinho – boldo, de preferência – caem bem.

Como decorar a mesa para a Ceia de Natal

Chegou a hora de começar a planejar a decoração de fim de ano. Sabemos bem que a ceia deve ser a grande estrela da mesa natalina, porém decorá-la de um jeito especial dá ainda mais charme à ocasião.

Invista nos detalhes: aposte em itens decorativos como arranjos, pinhas e castiçais para conferir beleza à decoração natalina;

Acerte nas combinações: taças vermelhas e acessórios dourados (um bonito porta-guardanapos, por exemplo) formam composições elegantes e se encaixam perfeitamente no clima de Natal;

Capriche na escolha da toalha: modelos discretos oferecem charme à comemoração. Evite estampas vibrantes e desenhos exagerados;

Ilumine a sala de jantar: velas (evite apenas as aromáticas) de tamanho reduzido trazem charme e aconchego para a mesa;

Abuse de laços: é possível colocar fitas em guardanapos individuais e até mesmo em arranjos, o que traz requinte à mesa;

Evite exageros: uma decoração bonita deve ser também equilibrada. Por isso, garanta espaço para as travessas e para aqueles que quiserem comer sentados em torno da mesa. A sensação de aperto pode ser mal vista pelos convidados.

Se quiser fugir do tradicional, opte pelas cores branco e prata na ideia de trazer classe à mesa e evitar a combinação clichê entre o verde e vermelho;

Aposte em guardanapos de tecido. Uma boa sugestão são os de oxford, na cor champagne. Não esqueça os prendedores.

PROCEDE Vistorias

ANÁLISE VEICULAR
CONSULTA ELETRÔNICA
CRISTALIZAÇÃO DE VIDROS
REVITALIZAÇÃO DE CHASSI
VISTORIA PARA TRANSFERÊNCIA
VISTORIA ESCOLAR

NATAL É O RENASCER DE NOVAS ESPERANÇAS NO HORIZONTE DA VIDA!
E O ANO NOVO COM NOVOS OBJETIVOS E CONQUISTAS!

Av. Manoel Martins Fontes, 960 - Colina Verde
Telefone:(16) 3202-7204
www.procedevistorias.com.br
facebook.com/procedejaboticabal

SERGIO PNEUS

Rodas - Pneus - Alinhamento Computadorizado - Freios - Balanceamento Digital- Suspensão - Escapamentos - Troca de Óleo

Querido cliente, agradecemos a confiança e a escolha por nossos trabalhos.
Queremos desejar um
Ano Novo repleto de alegria e prosperidade!

Avenida Carlos Berchieri, 1020
Telefone (16) 3202-1695

Que nos 365 dias do novo ano que chega, possamos retribuir com muita dedicação toda confiança depositada no nosso trabalho. Que Deus nos abençoe e nos permita transformar 2015 em um ano de conquistas e vitórias!

Feliz 2015!

Serginho Ramos - Vereador

Este foi mais um ano de lutas e avanços importantes. Desejamos a toda nossa categoria, um feliz Natal e um 2015 de muitas conquistas!

Boas Festas!

SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DE ALIMENTAÇÃO E AFINS DE JABOTICABAL
Av. Tiradentes, 1182 - Fones (16) 3202-2551 / 3202-1716

É com muita alegria que chegamos a mais um final de ano ao seu lado. Para nós, ter você como parceiro é algo gratificante.
Esperamos que no próximo ano, possamos manter nossos laços de amizade e cooperação.
Que você e sua família tenham um Feliz Natal e um Ano Novo Iluminado.
pro
Prática
Serviços
Sua vida mais prática e produtiva
Rua Rui Barbosa, 256
Centro - Jaboticabal/SP
Fone: (16) 3202.7979
www.propratica.com.br

LOTEAMENTO PLANALTO VERDE

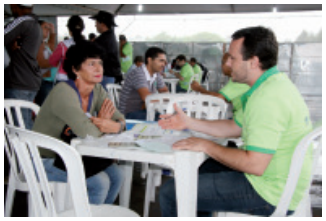
Construtora Planalto Verde, Stéfani e San Marino - Negócios Imobiliários, realizaram o lançamento do Loteamento no último dia 13 de dezembro.

O empreendimento conta com lotes residenciais e comerciais, a partir de 200m², com infraestrutura completa e excelente Projeto Urbanístico.

O empresário Élvio Morgatto, da San Marino - Negócios Imobiliários, disse à reportagem que, foi "um planejamento viável para atender a demanda da população que sonha com a casa própria".

O Empreendimento já está com 96% das vendas concluídas, faltando poucos lotes. Para maiores informações: (16) 3209-3292

Dr. Elvio Morgatto, satisfeitíssimo com o novo lançamento



Conquiste suas metas em 2015

Você já está preparando sua lista de desejos, metas e sonhos para 2015? Se ainda não, está na hora de começar a programar o que vai conquistar em 2015 a partir de agora.

Quando o ano começa, todo mundo tem pelo menos um desejo a realizar: emagrecer, voltar a estudar, comprar um carro, ler um livro por mês, fazer a tão sonhada viagem. Traçar objetivos é mesmo uma ótima maneira de se sentir motivado a conquistar algo novo.O fato é que, para não desistir no meio do caminho, é preciso determinar muito bem o que se pretende alcançar. A maioria das pessoas não atinge o que planejou por não saber estabelecer as próprias metas.

Um dos erros mais comuns é traçar um objetivo de maneira genérica: a pessoa acaba não sabendo exatamente o que fazer para atingi-lo. Desta forma, não adianta dizer que quer emagrecer. É necessário estabelecer quantos quilos pretende perder, em que mês vai começar a se exercitar, qual será a rotina de atividade física, qual será o cardápio diário. Nosso cérebro busca recursos específicos. Então, se quero comprar um carro, tenho de pensar qual o ano, a cor, e o modelo. Portanto, para traçar planos é preciso estabelecer a meta com riqueza de detalhes.

Analise se as metas se enquadram na sua realidade pessoal

Antes de traçar qualquer objetivo, a primeira coisa a pensar é se ele está de acordo com seus ideais e modo de vida. Não dá para estabelecer uma meta só porque a "vizinha fez e conseguiu" ou o "chefe pediu". É preciso verificar o que combina com cada um, caso contrário, não vai adiantar se matricular pela quinta vez no curso de inglês se você não gosta do idioma. Tem de fazer um trabalho de autopercepção, de refletir o que tem mais a ver consigo, porque depois, se não conseguir atingir aquilo, vem a frustração e a autodepreciação.

Coloque prazos realistas

A busca por resultados rápidos às vezes compromete a conquista das metas. É o que acontece com muita gente que quer perder peso e, para isso, faz uma dieta brusca e se mata na primeira semana de academia. Mas é claro que, depois, o corpo não aguenta e tudo volta ao que era antes. Portanto, na hora de estabelecer prazos, seja realista e pense no objetivo de maneira duradoura. Hoje, a sociedade está muito pautada na questão do imediatismo. Se não conseguir algo naquela hora, a pessoa já se frustra, desiste. Se caminhar lhe proporciona mais prazer e qualidade de vida do que correr, por exemplo, faça isso, mesmo que demore mais tempo para alcançar a finalidade.

Detalhe o objetivo o máximo possível

Não adianta somente se propor a fazer uma viagem internacional. É preciso fazer um cronograma e detalhar quais os custos médios para realizar o sonho, quanto você vai precisar guardar por mês e como vai poupar este dinheiro. Isso significa planejar as ações passo a passo. É preciso estabelecer metas que possam ser medidas, mensuradas, especificadas. A falta de exatidão ofusca nosso foco.

Torne suas metas visíveis

Para aumentar o nível de comprometimento com os objetivos traçados, uma das dicas é escrevê-los em um papel, como se fosse um documento mesmo. Mas não adianta descrever tudo e esquecer no fundo de uma gaveta. O ideal é colocar o planejamento em local visível. Vale até mesmo fazer um cartaz com as figuras que representem os desejos: o carro a ser comprado ou o profissional que inspira a mudança de carreira, tudo para ajudar a lembrar o compromisso assumido consigo mesmo.

Envolva outras pessoas no processo

Ao contar para alguém sobre suas metas, certamente as pessoas em volta vão cobrar aquilo de você em algum momento. Outras vezes, o apoio de indivíduos também será importante. É o caso de quem deseja emagrecer em uma casa na qual todos têm uma alimentação inadequada, por exemplo. Por isso, é importante criar uma rede de apoio, divulgando os projetos para amigos e familiares.

Fique atento aos sabotadores

Disciplina é realmente algo imprescindível. Mas quando falta um pouquinho de força de vontade, qualquer motivo é desculpa para desistir ou prorrogar o planejamento. É o caso, por exemplo, daquela pessoa que se propõe a fazer caminhadas todos os dias antes do trabalho, mas nunca consegue acordar mais cedo. Se todas as vezes a pessoa pensa em realizar algo e não consegue, ela precisa parar e pensar quais são seus sabotadores, o que realmente a impede de fazer aquilo.

Questione-se porque deseja aquilo

É preciso ter em mente que tudo o que se deseja terá uma consequência que precisa ser calculada. É comum ver pessoas dizendo que querem mudar de emprego, mas não se manifestam com afinco para que isso aconteça, seja pela insegurança de uma nova carreira ou por medo de ganhar menos. Entender porque você quer algo servirá como combustível para conquistá-lo. Por isso, para ter motivação é preciso compreender se aquela meta vai trazer algo que realmente se preza, seja na vida particular ou profissional.

Reconheça as pequenas vitórias no caminho

Sem motivação nada acontece. Por isso é tão importante reconhecer os pequenos ganhos durante a jornada em busca de um sonho: para não desistir no primeiro obstáculo ou achar que não vai dar certo quando surgir uma dificuldade maior. Por exemplo, se esperar perder 20 quilos logo de cara, certamente vai se desmotivar, porque é algo difícil de conseguir. Mas poderá mudar seus hábitos e começar acordando todos os dias meia hora mais cedo para caminhar. Isso também já é uma vitória.

Reveja os objetivos ao longo do ano

Ao longo de 12 meses muita coisa pode acontecer e, no meio desse caminho, às vezes é necessário rever o planejamento. Um imprevisto financeiro ou um problema de saúde podem significar um adiamento das conquistas ou uma mudança de estratégia. Às vezes, a pessoa se deu um prazo e está vendo que não será possível cumprir. Aí, é hora de intensificar o projeto, rever os planos e até analisar o que já evoluiu, para se manter motivada e com foco.

Não abra mão daquilo que é essencial

De nada adianta traçar planos muito desafiadores se o preço a pagar por eles é alto demais. Antes de estabelecer qualquer objetivo, analisar como determinado projeto pode atingir aqueles que vivem ao redor. Se a pessoa quer comprar um carro importado, mas vai ter que trabalhar tão duro para aquilo e abrir mão dos momentos bons com a família, o cérebro pode boicotar essa meta.Por isso é necessário alinhar seu planejamento aos seus valores pessoais: para que não haja frustração nem desistência no meio do caminho

Mega-Sena da Virada Oportunidade ou ilusão?

As lotéricas daqui a pouco estarão lotadas, com filas enormes, por causa da Mega-Sena da Virada, que, neste ano, premiará R$ 240 milhões ao ganhador. Muita gente aposta não só dinheiro, mas também a esperança em ganhar essa quantia de dinheiro e resolver, de uma vez por todas, a vida financeira.

Embora a situação seja de euforia, é preciso cautela. Fazer "uma fezinha", destinando pequenos valores para esta finalidade, faz parte da brincadeira e é divertido. No entanto, há pessoas que se tornam "viciadas" em apostar, o que, ao invés de ajudar, atrapalha – e muito – as finanças pessoais.

O grande erro é achar que a única forma de se tornar independente financeiramente é por meio da sorte. Chegar a uma fase da vida em que não precisa mais trabalhar por necessidade, apenas por prazer, é um mérito de quem busca se educar financeiramente, planejando-se para alcançar esse objetivo.

Na educação financeira, a pessoa aprende a ter sonhos materiais que serão realizados e entre estes sempre deverá estar o da independência financeira. Na Metodologia DSOP, dividimos os sonhos em: curto (até um ano), médio (de um a dez anos) e longo prazo (mais de dez anos). Se tornar sustentável financeiramente deve ser um objetivo de longo prazo, porém, para atingir, o início deve ser imediato.

Em uma aposta da Mega-Sena da Virada, a chance de acertar todos os seis números é de uma em 50.063.860, segundo os dados oficiais da Caixa Econômica Federal. Por outro lado, apostando na educação financeira, para se tornar sustentável financeiramente depende só de você.

Para isso, o caminho deve ser o contrário do que normalmente fazem: ao receber seus rendimentos, a pessoa já deve, imediatamente, separar uma parte para os seus sonhos. Com isso, não haverá risco de cair nas tentações do consumo e não sobrar dinheiro para poupar.

Também é fundamental que se saiba exatamente os valores desses sonhos, descobrindo, assim, o quanto deverá guardar mensalmente para cada um. O tipo de aplicação que deverá ser feito para realização dos sonhos, também dependerá do tempo que pretende realizá-los. Para uma aposentadoria sustentável financeiramente, é preferível aplicações de longo prazo, como uma previdência privada ou título do tesouro direto.

Enfim, o problema não é apostar, mas não ter consciência desses atos e apostar o seu futuro nisso. Se quiser realmente ter chances de ter o dinheiro para sua segurança financeira, o caminho é ter sonhos e buscar educar-se financeiramente.

Reinaldo Domingos é educador e terapeuta financeiro, presidente da DSOP Educação Financeira, Abefin e Editora DSOP, autor do best-seller Terapia Financeira, dos lançamentos Papo Empreendedor e Sabedoria Financeira, entre outras obras.

Acerte já sua cor para 2014, saia do vermelho e inicie o ano no azul

Fim de ano é tempo de ganhos e gastos extras. A euforia das comemorações, o desejo de presentear parentes e amigos e o sonho de viajar para o merecido descanso podem ser comprometidos quando falta planejamento financeiro para essas despesas e para aquelas que chegam junto com o ano novo – IPVA, IPTU, matrícula e material escolar, entre outras.

Por isso, esse é o período ideal para promover uma "faxina" financeira no orçamento, com o objetivo de diagnosticar a atual situação das contas e decidir o que fazer com o décimo terceiro salário.

O ideal é que esse benefício chegasse como um bônus para realização de satisfações pessoais, como um presente. No entanto, desde 1962, quando foi criado esse benefício extra, muita gente o aguarda ansiosamente para cobrir o desequilíbrio financeiro. Há quem recorra aos bancos que oferecem antecipação desse recurso como uma forma de empréstimo para quitar dívidas ou amenizá-las.

Pagar dívida com o 13º salário é combater o efeito do problema financeiro. Com essa atitude, só estará mascarando o real e verdadeiro problema - a ausência de educação financeira em toda família. O endividamento é um problema que tem de ser resolvido com o próprio salário. Ou seja, com a redução nos gastos. É muito provável que pessoas que estejam nessa situação não estejam respeitando o próprio padrão de vida.

Só sabe quanto pode gastar, sem ficar no vermelho, quem sabe exatamente quanto entra e quanto sai do bolso mensalmente. E, com base nisso, define quanto e com o que pode gastar. Mesmo quando é necessário entrar em um financiamento para a realização de determinados sonhos que não são acessíveis de outra forma, é importante avaliar se as parcelas, de fato, caberão no orçamento, levando em conta todas as outras despesas e demais sonhos de curto, médio e longo prazos.

Portanto, antes de ir compulsivamente às compras de fim de ano, faça um diagnóstico da sua situação financeira. Relacione todas as despesas fixas e variáveis para descobrir o comprometimento dos seus ganhos com as dívidas. Investigue para onde está indo cada centavo dos seus ganhos. Só assim conseguirá saber quais são os gastos supérfluos que podem ser eliminados. Verifique se está endividado, ou seja, se já tem mais despesas do que seu bolso suporta. Certifique-se de que, mesmo estando no azul, de que vai conseguir pagar as compras que pretende fazer nesse final de ano, cujas parcelas que se arrastarão pelo ano seguinte, somando-se aos gastos extras com impostos e escola.

Faça escolhas que estejam dentro do seu padrão de vida. Se as condições não permitem, procure outras opções mais prazerosas e de menor valor. O ideal é não se endividar com compras e viagens

de final de ano. Pesquise os melhores preços de presentes e itens da ceia e das festas, e experimente estipular um valor máximo a gastar com cada item e peça desconto, sempre.

Felizmente, nem todos estão endividados. Quem está numa situação mais confortável, de equilíbrio financeiro, mas ainda não tem o hábito de poupar pode aproveitar o décimo terceiro para iniciar uma reserva e manter essa prática de poupar.

Para quem já tem perfil investidor, o décimo terceiro é oportunidade para incrementar o investimento. 50% pode ser destinado para alguma aplicação que a pessoa já possua e outros 50% pode servir para planejar um salto em direção à sua independência financeira, investindo, por exemplo, em previdência privada.

E lembre-se: fim de ano também é tempo de fazer planos para o futuro. Aproveite para reunir a família, inclusive as crianças, para conversar sobre o que querem realizar nos próximos anos. Definam três sonhos prioritários que tenham diferentes prazos a serem realizados - curto (até um ano), médio (até dez anos) e longo (acima de dez anos). Esse será um fator de motivação para ajustar e conduzir o orçamento familiar.

Seja qual for o perfil do leitor, desejo que 2014 seja azul para todos

Reinaldo Domingos é educador e terapeuta financeiro, presidente da DSOP Educação Financeira, Abefin e Editora DSOP, autor do best-seller *Terapia Financeira*, dos lançamentos *Papo Empreendedor* e *Sabedoria Financeira*, entre outras obras.

BOLO NATALINO FAMÍLIA PFEIFFER

Chef Reinhard Pfeiffer (Restaurante Expedito)

Porções: 1 forma de bolo inglês

Ingredientes:

- 150 gr de nozes pecã
- 125 gr de damascos
- 50 gr de gengibre cristalizado
- 200 gr de frutas cristalizadas
- 175 gr de farinha de trigo orgânica
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ½ colher (chá) de mix de especiarias: canela/ cardamomo/ cravo (tudo em pó)
- 100 gr de manteiga amolecida
- 50 gr de melado de cana
- 3 ovos caipira
- 3 colheres (sopa) de rum
- manteiga e trigo para untar a forma
- frutas secas para decorar
- açúcar de confeiteiro para finalizar

Modo de preparo:

1.Pré-aquecer o forno a 170 graus.

2.Picar as nozes, damasco e o gengibre

3.Misturar o trigo com o fermento químico e com o mix de especiarias

4.Bater um creme com manteiga e melado e ir adicionando os ovos, trigo e rum.

5.Desligar e incorporar as frutas cristalizadas e as nozes, damasco e gengibre.

6.Untar e enfarinhar a forma. Encher com a massa, reduzir a temperatura para 150 graus e assar por uns 50 minutos, ou até dourar bem em cima e espetar um palito, saindo este limpo.

7. Deixar esfriar e envolver com folha de alumínio.

8.Na hora de servir, polvilhar açúcar de confeiteiro sobre o bolo e finalizar com as frutas secas.

Dicas: O ideal é deixar envolto no papel alumínio por 3 dias antes de consumir, assim ele concentra os sabores do bolo.

Numeróloga revela os números da sorte para 2015

A cientista holística e numeróloga Vivien Bonicelli (www.espacovb.com.br) revela quais são os números da sorte para cada mês de 2015. Além disso, Vivien orienta sobre os números que vão atrair boas energias na noite do réveillon. Confira!

- Números da sorte para a noite de Ano Novo: 41, 32, 05, 77, 68, 95 e 50.

Para atrair sorte com esses números acima, você pode escrevê-los num pedaço de papel e colocar em algum lugar de sua roupa na noite do réveillon. "Assim que entrar o ano de 2015, pelo horário de Brasília, substitua por outro papel com os números 01, 10, 28, 37, 46, 55 e 100. Mantenha esse novo papel durante o primeiro dia do ano guardado em sua roupa", orienta Vivien.

- Números da sorte para 2015

JANEIRO: 09, 27, 45, 36, 89, 117, 18 e 63.

FEVEREIRO: 01, 64, 37, 82, 19, 55 e 28.

MARÇO: 20, 38, 11, 47, 56, 110 e 02.

ABRIL: 75, 03, 12, 48, 30, 66 e 21.

MAIO: 13, 40, 58, 22, 04, 67 e 94.

JUNHO: 32, 05, 14, 68, 50, 23 e 76.

JULHO: 15, 60, 42, 33, 06, 24 e 87.

AGOSTO: 07, 34, 52, 16, 70, 88 e 25.

SETEMBRO: 26, 17, 08, 53, 44, 98 e 62.

OUTUBRO: 09, 36, 59, 18, 27, 45 e 90.

NOVEMBRO: 01, 10, 100, 64, 28, 37 e 55.

DEZEMBRO: 20, 38, 11, 47, 56, 110 e 02;

5 mantras para atrair sorte em 2015

Para atrair e reforçar energias positivas para diversas áreas de sua vida no próximo ano, que tal anotar alguns mantras que vão te ajudar a fortalecer ainda mais os desejos para 2015?

Confira abaixo 5 mantras preparados pela terapeuta holística e numeróloga Vivien Bonicelli (www.espacovb.com.br):

- Para o amor

"Eu decreto e espalho esse decreto no universo que, a partir do dia 1º de janeiro de 2015, eu (dizer seu nome) encontrarei um amor verdadeiro, ideal para mim, que me traga alegrias, que seja positivo. E assim chegarei no dia 31 de dezembro de 2015, vivendo uma relação de amor que poderá se transformar na minha própria felicidade".

- Para o trabalho

"Eu, (dizer seu nome), decreto e comungo com o universo a intenção de materializar, a partir de 1º de janeiro de 2015, um trabalho positivo, rentável, bem sucedido e realizador para mim. E assim chegarei em 31 de dezembro de 2015, trabalhando, e feliz com meu trabalho".

- Para saúde

"Eu, (dizer seu nome), ordeno e decreto saúde plena para mim, de 1º de janeiro de 2015 até 31 de dezembro de 2015, e envolvo o meu corpo em um raio violeta. E esse raio conterá nele a informação de órgãos regenerados, sangue regenerado, pele regenerada, cérebro regenerado, corpo regenerado e alma regenerada".

- Para dinheiro

"Eu, (dizer seu nome), atraio para mim, para minha vida, para meu destino e para minhas relações, a partir de 1º de janeiro de 2015, prosperidade financeira, fartura financeira e abundância financeira. E decreto a fixação plena dessas energias, que sejam as mais duradouras possíveis".

- Para proteção familiar

"Faço nesse momento um escudo circular limpo, forte e poderoso de proteção, com uma camada de cor violeta, uma camada de cor dourada, uma camada de cor prata e uma camada de cor verde. Decreto ativo esse escudo de 1º de janeiro de 2015 até 31 de dezembro de 2015. Dentro deles, coloco ...., ..., ..., ... (nesse momento você fala o nome de seus familiares). Todos estarão envoltos nessa energia de proteção e segurança e viverão mais fortes e saudáveis. Assim seja. Assim é".

Final de ano!

Que tal praticar o desapego?

Por Danyla Borobia

O fim de ano está chegando, e com ele as confraternizações, amigos secretos e novas aquisições em roupas e acessórios, além são claro, da "famosa" faxina nos guarda-roupas.

E se conseguíssemos reunir alguns desses compromissos e atividades em prol de algo melhor? Há algum tempo vem acontecendo um movimento, os bazares de troca de roupas e acessórios, no qual as pessoas retiram peças do guarda-roupa que não fazem mais parte do seu estilo e trocam com as amigas em um evento divertido. Esse movimento vem ocorrendo, pois as pessoas estão mais preocupadas com o futuro do nosso planeta e com o dinheiro gasto para a compra de peças novas.

Para organizar o evento é necessário definir o local, fazer a lista de convidadas, comes e bebes e saber quantas peças devem ser levadas, porém elas precisam estar em bom estado, ou seja, sem furos, rasgos, costuras/botões soltos ou desbotadas, limpas e passadas, no caso de roupas. Para escolher as peças que vão para o bazar é importante que seja feito uma revitalização do guarda-roupa.

PERFIL
Distribuidora de Produtos Siderúrgicos
Corte e Dobra de Chapa
Que o Natal seja de fraternidade e que o Ano Novo traga sonhos, reflexos de luz e muita paz!
Feliz 2015!
Avenida Manoel Martins Fontes, 670 - Colina Verde
Site: www.perfilprodutossiderurgicos.com.br
E-mail: perfildistribuidora@terra.com.br - Telefone: (16) 3203-5433

NMC NOGUEIRA
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO
Que no ano de 2015 possamos continuar construindo sonhos!
Rua Severino Fráguas, 170 - Planalto Itália - Telefone: (16) 3202-0872

SINDICATO DOS ARRUMADORES E TRABALHADORES NA MOVIMENTAÇÃO DE MERCADORIAS EM GERAL E NO COMÉRCIO ARMAZENADOR DE JABOTICABAL
Rua Mário Guarita Cariaxo, 81 - JABOTICABAL - SP
FONE (16) 3203-3819
QUE O NATAL SEJA FESTIVO E O ANO NOVO PROFÍCUO DE ESPERANÇAS ALEGRES E DURADOURAS!
Presidente - Ivaldo Gonçalves da Silva

Jefferson
FINANCIAMENTOS DE VEÍCULOS
Caminhões - Carros - Motos
A todos amigos e clientes que estiveram conosco, um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!
Boas Festas!
3203-6513 / 9708-0844
R.Floriano Peixoto, 396 - Centro - Jaboticabal/SP

BARÃO
SANTA RITA
Do Teórico ao Prático em um só lugar!
O CFC Barão e a Autoescola Santa Rita se uniram para formar o Centro de Ensino em Trânsito mais completo de Jaboticabal.
CNH:
Simulador, Carro, Moto, Caminhão, Carreta e Ônibus.
Cursos :
1ª Habilitação, MOPP, Escolar, Coletivo, Emergência e Mototáxi.
Feliz Natal e um Prospero Ano Novo!
Que neste Natal a alegria da amizade, invada seu coração e o torne mais feliz. Que as estrelas da esperança te abrace de tal forma, que você venha a se alegrar a cada lembrança. Que os presentes de amor, sejam lembrados por todos os dias do próximo ano prestes a nascer. Que neste Natal, fique na memória a expectativa de uma vida melhor e a realização de dias gloriosos. Neste Natal quero e preciso te dizer que você merece presentes divinos, e riquezas que abençoam seu coração. Feliz Natal e Próspero Ano Novo!
É o que a nossa Família Barão deseja a você!
Rua Barão do Rio Branco,526 - Centro- Jaboticabal-SP (16) 3203-2736 / 3204-3559

Ao comprar presentes de Natal para as crianças, considere a 'segurança'

Especialista explica que cuidados tomar para que a festa não se transforme em tragédia

Na hora de comprar um brinquedo de presente, é comum considerar preço, beleza, tamanho, cor, funcionalidade... Mas quase ninguém imagina que ele pode acabar machucando a criança. Nos Estados Unidos, ocorrem mais de 250 mil acidentes por ano envolvendo crianças e brinquedos. Na metade deles o incidente envolve o rosto, principalmente os olhos. No Brasil, as vendas de brinquedos aumentam mais de 8% às vésperas do Natal. Na opinião do cirurgião-oftalmologista Renato Neves, diretor do Eye Care Hospital de Olhos, em São Paulo, é justamente nesta época que os adultos têm de pensar duas vezes antes de ceder à tentação de comprar um brinquedo aparentemente bacana.

"Os pais não devem ceder à vontade das crianças sem antes checar os riscos que o brinquedo oferece. Artigos que vêm desmontados sempre podem causar problemas se a criança levar alguma parte à boca ou mesmo se uma peça se desprender e atingir os olhos. Também os brinquedos de propulsão, como as armas de ar, de água ou até mesmo aquelas de jato de tinta utilizadas no *paintball*, costumam fazer estragos. Abrasão da córnea, aumento da pressão ocular, e até mesmo uma catarata traumática podem ocorrer devido a esse tipo de acidente", diz o médico.

Além de garantir que as crianças brinquem sempre com a supervisão de um adulto, Neves alerta para seis medidas que podem evitar as 'tragédias de Natal':

1. Compre o presente pensando na criança, não em você. "Os adultos devem conter a ansiedade na loja de brinquedos e ter em mente que o presente deve corresponder à idade da criança. A maioria dos brinquedos traz a faixa etária indicada na embalagem. Ao desrespeitar esse limite, abre-se o risco para eventuais acidentes."

2. Não compre brinquedos piratas. "É importante valorizar as normas com que é o brinquedo é fabricado, bem como a idoneidade do fabricante e o manual de instruções. Peças em plástico rígido, que se soltam facilmente, podem atingir a vista de qualquer pessoa que estiver por perto – inclusive da criança."

3. Avalie riscos básicos antes de comprar um brinquedo. "Molas, dardos, arco e flecha, espadas, armas de pressão, carros de propulsão, bonecas desmontáveis e objetos pontiagudos têm alto potencial para provocar acidentes. Sendo assim, não devem chegar às mãos de crianças pequenas ou que costumam brincar longe dos adultos."

4. Presentes esportivos devem ser acompanhados de protetores. "Ao comprar presentes esportivos, como bicicletas, skates, patins, raquetes e bolas, entre outros, garanta que a criança receba também os equipamentos de proteção, incluindo joelheiras, capacetes e – muito importante – óculos plásticos para proteger a visão em caso de quedas."

5. Fique de olho no bebê. "Crianças de fralda costumam ganhar brinquedos macios e arredondados, mas jamais podem ser deixadas sozinhas com seus brinquedos. Vale dizer, ainda, que muitos acidentes ocorrem quando os bebês estão na banheira, no trocador, no sofá ou na cama dos pais. Até uma escovinha de cabelo pode resultar num acidente."

6. Ajude a criança a abrir o presente. "Apesar de ser um momento de extrema alegria, cuide para que a criança não se machuque ao tentar abrir sozinha o presente que recebeu, já que grampos e partes pequenas costumam se desprender quando a embalagem é aberta com entusiasmo. Mais um detalhe: não permita que os pequenos façam uso de tesoura ou faca para abrir a embalagem e montar seus presentes. É sempre bom que um adulto auxilie a criança nessa hora."

7. Em caso de acidente envolvendo os olhos, procure um serviço de urgência oftalmológica. "A primeira recomendação é procurar um serviço especializado com urgência, para que possa ser realizado um exame mais minucioso. Outra dica: enquanto o paciente é levado ao médico, é recomendável usar compressas geladas no local contundido, sem massagear ou esfregar. Já em caso de perfurações, o ideal é colocar uma proteção ao redor dos olhos, como um copo plástico, sem fazer pressão no olho afetado."

Fonte: **Dr. Renato Neves**, cirurgião-oftalmologista, diretor-presidente do **Eye Care Hospital de Olhos**, que ocupa uma área de mil metros quadrados no coração dos Jardins (São Paulo) e conta com médicos altamente especializados nas diferentes áreas da Oftalmologia: Catarata, Glaucoma, Retina, Córnea, Plástica Ocular, Oftalmopediatria e Cirurgia Refrativa. Mais informações: www.eyecare.com.br

Orientações para ceias e compras de fim de ano

O período de final de ano é de muitos gastos. Além de presentes e ceia de Natal, há quem viaje no Ano Novo e, se não houver um planejamento, o que era para ser um momento de felicidade e comemoração pode se transformar em um verdadeiro pesadelo financeiro.

Por isso, elaborei algumas orientações, para que tudo saia como programado e que se inicie 2015 da melhor maneira possível.

Orientações para compra de presentes:

1.Antes de comprar é preciso saber quem quer presentear, assim, faça uma lista para que não se esqueça de ninguém;

2.Procure descobrir o que a pessoa que você irá presentear realmente está necessitando;

3.Evite presentear todos com produtos caros, analise caso a caso, priorize pessoas mais próximas e opte por presentes tipo lembranças (você não é o Papai Noel);

4.Caso não tenha dinheiro é preciso conversar com as pessoas e mostrar o problema, lembre-se se as pessoas querem o seu bem e por isso não é o presente que fará a diferença;

5.Compre com antecedência e pesquise, estas ações com certeza farão grande diferença no orçamento, procure promoções e sites de compra coletiva, mas cuidado para saber se realmente é confiável;

6.Ao decidir o que deseja comprar, procure modelos similares que tenham as mesmas funcionalidades, muitas vezes, pagamos muito pelas marcas e status. Mas cuidado com a qualidade, pois o barato pode sair caro;

7.Se for possível, deixe algumas compras para depois do Natal, aproveitando as grandes liquidações, os descontos são interessantes;

8.Certifique-se que em caso de problemas ou erros de tamanho ou no modelo o produto possa ser trocado, muitas vezes se dá um presente que se perde, como um livro repetido;

9.Evite os parcelamentos, na compra à vista se obtém maiores descontos. Caso seja inevitável esteja certo que os valores cabem em seu orçamento e certifique-se que irá honrar com esses compromissos;

10. Lembre que o Natal é uma data importante e não deve ser interpretada como data comercial e sim como data de união e família.

Veja também caminhos para ceias baratas:

·Procure os amigos e parentes para fazer a ceia natalina em conjunto, com isso todos conseguirão economizar;

·Ficar em casa e curtir este momento em família e amigos são recomendações econômicas que valorizem o significado da data (união com que gostamos);

·Não deixar para última hora as compras de produtos para as festas, é o caminho para não pagar mais caro;

·Troque produtos caros e importados por produtos nacionais e mais baratos, por que não um Natal Tropical? A comida pode ser deliciosa também e se adequar ao nosso clima;

·Evite excessos na hora de comprar, por mais que seja bonita uma mesa com grande variedade e quantidade, seu congelador é que depois ficará superlotado, e, depois de um tempo, a família não aguentará comer as sobras;

·A resposta para economia pode estar em casa, use a imaginação e faça receitas com produtos que já possua, capriche na apresentação e terá uma ceia deliciosa;

·Capriche numa decoração com materiais que já possui ou reciclados. Economia e beleza podem andar junto, não é necessário gastar fortuna com produtos caros, reutilize a decoração de natais passados;

·Será que é necessário comprar roupas novas para esta ocasião? Será que não tem nada que possa ser utilizado e ficar adequado? Se for necessário gastar, compre algo que usará novamente;

·Caso queira comemorar com fogos de artifício, lembre-se que estes produtos são caros e perigosos, devem ser comprados poucos e manipulados por alguém experiente;

·Cuidado com excessos, principalmente na hora de comprar bebidas, além de gastar muito, ainda pode causar terríveis situações, como ressacas e acidentes.

Reinaldo Domingos é educador e terapeuta financeiro, presidente da DSOP Educação Financeira, Abefin e Editora DSOP, autor do best-seller *Terapia Financeira*, dos lançamentos *Papo Empreendedor* e *Sabedoria Financeira*, entre outras obras.

Filhos em férias escolares. O que fazer?

Para a maioria das crianças, os meses de dezembro e janeiro correspondem às férias escolares. É um tempo para descanso e lazer, indispensável à saúde física e mental.

O que fazer com tanto tempo livre? Mesmo que você não esteja de férias também, é possível separar um tempo para brincar mais com seu filho. Esse momento, que parece tão simples, tem um valor incalculável para o crescimento saudável da criança e pode ser vivido com mais intensidade quando a agenda dos pequenos não está atribulada. Os momentos de interação e integração com a família tornam a criança muito mais confiante.

Procure experiências de qualidade que podem ser compartilhadas em família, com direito a aprendizado e descobertas .

É muito importante para as crianças compartilhar as férias com os pais. Por isso é preciso reservar algum tempo para elas, se possível, todos os dias. Se o tempo dos pais é pouco, deve-se priorizar a qualidade do relacionamento, de modo que os laços de família se estreitem de maneira saudável e natural.

Uma ida ao shopping, um passeio rápido por uma praça ou sorveteria, ou uma brincadeira em casa já preenche a necessidade de afeto da criança. Alguns pais se preocupam muito com o conforto dos filhos e às vezes se esquecem de demonstrar afeto e carinho por eles. Conforto é importante, porém afeto e carinho são indispensáveis para o desenvolvimento emocional equilibrado das crianças. É muito importante que os pais não expressem mau-humor porque o filho está de férias. Os pais que proporcionam momentos de lazer, proporcionam afeto.

Antigamente as crianças podiam ficar brincando tranqüilamente com seus amigos nas ruas e praças. Hoje isso não é mais possível. Por isso, muitas escolas continuam abertas nas férias, oferecendo atividades lúdicas. Colônias de férias e clubes também proporcionam lazer monitorado, com recreação, jogos e outras atividades, dentro e fora da instituição.

O período de férias pode ser mais bem aproveitado para o desenvolvimento da criança se ela for estimulada a manter bons hábitos, como a leitura e os jogos infantís. A leitura deve fazer parte do lazer da criança. É preciso reservar algum tempo para um bom livro todos os dias. Os pais devem dar o exemplo e incentivar esse gosto.

Os contos de fadas trabalham a imaginação da criança, pois ela transfere suas emoções, frustrações e expectativas para os personagens. Assim, ela começa a elaborar suas questões íntimas e amadurecer de forma saudável. Nesses momentos mágicos, a criança descobre na literatura um prazer que pode acompanhá-la pelo resto da vida.

Trocar livros com amigos, e depois comentar sobre o que se leu e entendeu, é um ótimo exercício para desenvolver a habilidade de falar com clareza e sem inibição. A leitura constitui também um parâmetro para os pais perceberem o grau de amadurecimento dos filhos. As férias são um bom momento para os pais incentivarem os filhos a se tornarem leitores habituais.

Fugir do excesso de exposição ao computador não é fácil, principalmente no período de férias. Um erro freqüente de muitos pais é considerar o estudo uma obrigação e o uso do computador uma fonte de prazer. Isso acontece quando os pais cometem o erro de estabelecer que a criança só poderá usar o computador como prêmio, depois de terminar as tarefas escolares. As crianças desde cedo devem aprender a associar o aprendizado ao prazer de adquirir conhecimento. Nessas férias aproveite para demonstrar todo carinho e amor que você sente pelos seus filhos.

OITO DICAS para ter um bebê em 2015

Engravidar é um dos principais desejos dos casais que já estão há algum tempo junto e ainda não sentiram o gostinho de ter um bebê engatinhando pela casa. Mas 10% das pessoas em idade reprodutiva enfrentam a questão da infertilidade – o que pode gerar algum desgaste emocional e insatisfação para quem se rende aos fatos e não busca reverter essa situação adversa. Vale dizer que as causas da infertilidade são atribuídas igualmente a homens e mulheres (40% cada), sendo que em 20% dos casos há outros fatores originando o problema, inclusive a incompatibilidade do casal.

"Mensalmente, as chances de um casal gerar um bebê giram em torno de 20%. Essa taxa despenca para 8% depois dos 40 anos. É aconselhável, então, que o casal que está tentando engravidar há um ano sem sucesso, procure ajuda o quanto antes, a fim de não comprometer as chances de um procedimento bem-sucedido", diz Assumpto Iaconelli Junior, especialista em Reprodução Humana e diretor do Fertility Medical Group. O especialista aponta OITO DICAS para quem quer ter um bebê em 2015:

1. Identifiquem o problema. "Quando o casal tenta engravidar por mais de um ano sem sucesso, mesmo utilizando todos os períodos férteis da mulher, é preciso reconhecer que pode haver algo errado. Nessas situações, não adianta ficar estressado, triste, e se acomodar como se tivesse recebido uma sentença de incapacidade de ter um filho. Com a evolução da Fertilização Assistida, vale muito a pena buscar ajuda especializada o quanto antes, até mesmo porque pode ser algo de fácil solução."

2. Procurem se unir ainda mais. "Por mais que familiares e amigos comecem a especular qual dos dois pode ser infértil, não deixem que isso interfira no bem-estar do casal. Ao contrário, comportem-se como se formassem um time empenhado em ser vitorioso. Quando a mulher cuida do emocional do marido e vice-versa, impedindo que aborrecimentos que vêm de fora atinjam o casal, as chances de sucesso são ainda maiores."

3. Encontrem profissionais da sua confiança. "Recorram a uma clínica com boa reputação. Quando você conta com profissionais especializados, faz todos os exames e consultas necessárias para obter um diagnóstico acertado, isso tudo contribui de forma muito positiva para alcançar o objetivo de engravidar."

4. Definam quanto tempo e recursos estão dispostos a investir nesse sonho. "Tem gente que se abala demais numa primeira tentativa sem sucesso e outros que empenham muitos anos e todas as economias até concretizar o sonho de ter um bebê. Mas é fundamental que o casal estabeleça uma relação de muita franqueza com seu médico para que, juntos, estabeleçam por quanto tempo estão dispostos a fazer um tratamento de fertilização assistida. Esse tipo de definição é importante, inclusive, para se lidar melhor com a ansiedade."

5. Cuidem da alimentação e controlem o peso. "Mais de 10% dos casos de infertilidade são atribuídos ao excesso ou à falta de peso. A obesidade (e até mesmo o sobrepeso) pode ter impacto negativo nos ovários, onde os óvulos são produzidos, como no endométrio, onde são depositados os óvulos fertilizados. Além disso, o excesso de peso favorece o surgimento de diabetes gestacional e mesmo de hipertensão. Com relação aos homens, vários estudos comprovam que aqueles que estão acima do peso têm espermas de pior qualidade – problema que se agrava quando a pessoa tem mais de 40 anos. Também vale a pena abolir toda gordura trans da alimentação e evitar alimentos ricos em colesterol, amido e açúcar. Cafeína em excesso também deve ser evitada, já que aumenta o risco de abortamento."

6. Combatam juntos o sedentarismo. "Elejam um esporte que possam praticar juntos, de forma prazerosa. Combater o sedentarismo é uma das grandes decisões de quem não pratica exercício algum, já que se sentirá muito melhor em termos emocionais e físicos. Claro que cada um dos parceiros deve manter seus interesses individuais, mas caminhar juntos no parque, por exemplo, pode ser uma boa atividade para que um motive o outro a levantar cedo e se mexer. Só devem tomar cuidado para não exagerar."

7. Interrompam o uso de álcool, cigarro e outras drogas. "A dica é adotar tolerância zero com relação ao consumo de álcool – e, consequentemente, de cigarros e drogas. Todos esses vícios diminuem consideravelmente as chances de gerar um bebê – além de prejudicar a saúde como um todo, obviamente. Casais em tratamento de fertilização são altamente aconselhados a adotar hábitos de vida mais saudáveis, já que as centenas de substâncias presentes no cigarro e nas bebidas alcoólicas aumentam o estresse oxidativo sistêmico – que inclusive pode piorar a qualidade dos ócitos e a qualidade do sêmen."

8. Livrem-se do estresse e sejam positivos. "Um em cada três casais que recorrem à ajuda especializada para tratar a infertilidade, não pode ter filhos biológicos do pai ou da mãe. Ao mesmo tempo em que é importante encarar a realidade, é fundamental também manter a esperança em alta. Nesse sentido, recorrer a terapias alternativas para equilibrar o emocional – seja acupuntura, psicodrama, massagens terapêutica etc. – é bastante indicado. Hoje em dia, inclusive, há vários tipos de terapia incorporados aos tratamentos de fertilização *in vitro*. Está comprovado que o estresse está intimamente relacionado ao excesso de radicais livres que, por sua vez, têm impacto negativo sobre o DNA, lipídios e proteínas, dificultando a gravidez."

Apesar das dicas, que podem ser muito úteis, Assumpto Iaconelli Junior alerta que não existe um passo a passo a ser seguido por todos os casais. Por isso, o monitoramento ciclo a ciclo da resposta da paciente se torna indispensável. "Vale dizer que os protocolos estão cada vez mais seguros e convenientes à paciente e, de modo mais amplo, ao casal", diz o especialista.

Fonte: ***Dr. Assumpto Iaconelli Junior***, especialista em Reprodução Humana, diretor do **Fertility Medical Group** e do **Instituto Sapientiae**.

www.fertility.com.br // www.sapientiae.org.br

DITO
DAS BATERIAS
ESSE NOME TEM HISTÓRIA

No transcorrer deste Natal festivo e de paz, desejamos um Novo Ano repleto de esperanças!
Via Major Hilário Tavares Pinheiro, 2.040
Telefone: (16) 3202-2100

1 Moto 0 km
FESTA de PRÊMIOS
Supermercado SE ELZIO
e muito mais Prêmios

Imagens ilustrativas
Sorteio dia: 11/01/2015
A cada R$ 50,00 em compras ganhe um cupom para concorrer a muitos prêmios
Apoio:

DISTRIBUIDORA DE DOCES
DOCES ELÍCIA
É Natal!
Que ele venha acompanhado de tudo de melhor que você consiga imaginar!

FONE: (16) 3202-1073
Av. Basiliano Costa Fontes, 287- Aparecida

SINDICATO RURAL DE JABOTICABAL
Rua Castro Alves, 911 - Fone: (16) 3202-0848

Que as sementes plantadas no campo e na vida produzam bons frutos!
Feliz Natal!
São nossos votos de um 2015 cheio de amor e prosperidade, para continuarmos lutando por um mundo mais justo!

SIMONI
ORGANIZAÇÃO CONTÁBIL

FELICIDADE NO NATAL, PROSPERIDADE NO NOVO ANO QUE VAI CHEGAR COMO MARCO DE NOVAS CONQUISTAS E REALIZAÇÕES!

Feliz 2015

Pça. Dom José Marcondes Homem de Mello, 133 - Centro
Fone: (16) 3202-2167 - E-mail: atendimento@simonicontabil.com.br

Feliz Natal
e um Próspero Ano Novo!

PMDB

Obrigado Jaboticabal pela confiança em nosso trabalho!

VITÓRIO DE SIMONI BALEIA ROSSI

RF
Casa & Cia

*Persianas Persiflex
*Telas Mosquiteiras
*Tapetes *Almofadas
*Colchões *Travesseiros
*Cortinas *Enxovais para Bebê
*Cama, Mesa e Banho

Que o brilho do Natal ilumine todos os dias do Ano Novo, com a mesma intensidade do amor, da paz e da sabedoria!

Feliz a nação, cujo Deus é o senhor!

Rua Floriano Peixoto nº 713 - Centro - Fone: (16) 3203-9913
E-mail: rfcasaecia@hotmail.com / Site: www.rfcasaecia.com.br

SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS METALÚRGICAS, MECÂNICAS E DE MATERIAL ELÉTRICO DE JABOTICABAL

O Ano Novo está chegando,
e com ele vem a esperança
de um novo recomeço

2015

Boas Festas!

Adaptado e reconhecido de acordo com o decreto - Lei 1402, em 1-8-1941
Base Territorial: Jaboticabal - Taquaritinga - Bebedouro - Pitangueiras
Olímpia - Monte Azul Paulista - Fone: (16) 3202-2566 Fax: (16) 3203-2502
Praça Dr. Joaquim Batista, 37 - Caixa Postal, 175 - CEP 14870-000 - JABOTICABAL/SP

Guia de Como Economizar em Viagens

A economia brasileira não anda nada bem, poupar dinheiro está cada vez mais difícil, valorizar o dinheiro, centavo por centavo, antes e durante uma viagem, mas sem deixar de aproveitar o que o lugar oferece de bom é o objetivo de muita gente. Trabalho, família e estudos tomam a maior parte do tempo das pessoas durante o ano, geram estresse e cansaço. Por isso, quando as férias se aproximam, a possibilidade de ter momentos para descansar, relaxar e conhecer lugares diferentes é o grande desejo da maioria. Nada melhor que fazer uma viagem incrível e sonhada, mas voltar para casa com algum "trocado", para poder começar a pensar na próxima aventura em lugares bacanas e inesquecíveis. Porém, o sonho deve ser adequado à realidade, de forma que você e toda sua família sejam beneficiados. São apenas "truques" para aproveitar ainda mais! Acredite: não é necessário privar-se de nada. Basta ouvir as lições a seguir:

Planejamento

Importante para tudo na vida, nas viagens não é muito diferente.

Medir o orçamento. Tudo fica mais fácil quando você sabe exatamente o quanto pode gastar. Sente-se com sua família e faça os cálculos antes de decidir onde irá passear.

Planeje com antecedência: Compre as passagens com a maior antecedência possível. Fique atento às promoções. Quanto mais cedo for feita a compra das passagens, muito maior é a chance de o preço ser menor. As melhores promoções ocorrem à noite ou madrugada, as promoções relâmpagos são as melhores.

Há uma época boa para se viajar. É a baixa temporada, quando as escolas estão funcionando. Ocorre duas vezes: de março a junho e de setembro a novembro na maior parte do mundo. Mas fique esperto. Toda grande cidade costuma ter suas férias e eventos, que atraem gente à beça e podem subir os preços, mesmo na baixa. É assim em outubro em Munique, com a Oktoberfest. O preço da cerveja cai à zero — mas o dos hotéis fica mais alto que os cervejeiros.

Antes de viajar, informe-se ao máximo sobre os lugares que pretende visitar. Isso evita roubadas. Pergunte ou, simplesmente, devore guias e revistas. A Internet ajuda muito. Pesquisas em fóruns de discussão podem render boas dicas. Nesses grupos virtuais há dicas de pechinchas em hotéis ou reclamações de quem pagou caro por um mau serviço, como exemplo: mochileiros.com e tripadvisor.com.br, trazem relatos de viagens que muitas vezes trazem dicas de ouro

Transporte:

Aproveite os programas de milhagens, ou seja, aqueles nos quais você acumula pontos a cada viagem efetuada por uma companhia. Esses programas são uma boa forma de viajar sem ter tanto dinheiro. Fique atento ao prazo de validade das suas milhagens, para não perder o período de troca por um novo bilhete. Fique atento também aos programas que estão mais condizentes com sua realidade. Companhias áreas como a Gol fazem promoções de milhagens surpreendentes, um trecho nacional que em circunstancias normais saem por 10.000 mil pontos em promoção chega a sair por 2.000 mil pontos, uma economia e tanto. Cada companhia tem seu próprio programa, como Tam Fidelidade e Smile da Gol, mas lembre-se antes de transferir os pontos, de certificar-se se aquela companhia realiza vôos para aquele destino sonhado. Outra vantagem é que algumas companhias aéreas têm convênios com alguns hotéis, cartões de crédito, locadoras de carros e várias outras empresas de serviços variados, que podem significar economia no seu destino.

Hospedagem

A hospedagem também é um fator importante na hora de economizar, fique atento às promoções dos hotéis em agências virtuais como a decolar.com, hotéis.com, bestday.com.br, booking.com; agências já consolidadas no mercado. Não deixe de pesquisar em todas as agências antes de sair comprando, elas também fazem muitas promoções, de uma agência para outra a economia pode chegar a mais 30% e comparada ao preço no balcão do hotel a mais de 50% de desconto, e a maioria contam com uma grande facilidade; dividem em até 10 vezes sem juros no cartão e possuem políticas de desistência muito interessantes.

Hospedar-se em albergues pode ser uma boa para quem ainda tem disposição para isso. Há excelentes opções ao redor do Brasil e fora do país também. Para completar, é uma boa forma de conhecer gente nova durante as viagens. Sites como albergues.com.br reúnem vários albergues do Brasil e do mundo, fique atento, as filiações podem ser interessantes, pois geram maiores descontos.

Alugar uma casa ou apartamento mobiliados tem duas vantagens. Você fica mais à vontade e tem mais acesso à população. Mas só vale a pena para famílias ou grupos, que dividam as despesas.

Passeios:

Passeios: Fique atento a variedade de ofertas que cada destino oferece, não feche na primeira proposta, pois no destino existe mais de um prestador de serviço, antes de sair de casa já vá com o número programado de passeios a serem realizados e no mínimo com uma noção dos valores que darão um suporte na hora de finalizar a negociação, agências como a decolar.com e bestday.com.br vendem antecipadamente muitos passeios que podem também ser divididos no cartão. Pesquise formas variadas de realizar o mesmo passeio, calcule a economia se utilizado o transporte público para chegar ao destino.

Alimentação:

Se o seu hotel não for uma all inclusive (tudo incluído), o que pode gerar uma economia se for especialmente no exterior, na qual você pode encontrar em promoção diárias a partir de R$ 300,00 o casal e prefira ficar em hotel, compre comida no supermercado e padarias, que dê para comer no hotel, e evite ficar gastando com alimentação na rua. Para comer fora e conhecer um pouco da gastronomia local, evite os locais mais badalados, nas ruas principais, mais famosas e movimentadas. Opte por ruas secundárias, em points menos comentados, mas nem por isso menos saborosos.

Ser pedestre ou motorista?

Outra pesquisa importante a ser feita no cálculo prévio do orçamento é verificar se vale à pena usar o meio de transporte público do destino escolhido, táxi ou alugar um carro. Em algumas cidades é preciso percorrer grandes trajetos para chegar aos pontos turísticos. E, muitas vezes, elas não contam com um sistema eficiente de ônibus e metrô e os táxis são caros, nesses casos, fechar um pacote com uma empresa de locação de carros pode ser interessante.

Comprinhas Perigosas

Fique atento se a viagem for internacional nas taxas alfandegárias de cada país, elas costumam ser altíssimas. Se está no plano do turista fazer compras, um estudo prévio sobre os impostos locais é indispensável. Outra boa dica é estabelecer um limite para gastos diários com as compras. Sair com dinheiro vivo na mão ou com um cartão de débito internacional pode ser uma referência, precisa saber a hora de frear os gastos.

Se os cuidados mínimos forem seguidos, seu descanso será garantido, seu dinheiro poderá ser reinvestido para o próximo ano, e você poderá desde já planejar as próximas férias em um local melhor, com mais e melhores vantagens.

Como escolher um destino de férias

As férias oferecem a oportunidade de se relaxar, desconectar, realizar todo o tipo de atividades no nosso tempo livre e, claro, um dos maiores prazeres da vida: viajar. Quando se aproximam as férias pensamos sempre para onde viajar, não há dúvida que esta é uma pergunta bastante difícil de responder uma vez que há milhares de destinos maravilhosos espalhados por todo o mundo. Se você não tem uma lista de "lugares para conhecer antes de morrer", mas não quer passar as férias de pijama dentro de casa, aí está uma linha de raciocínio que você pode seguir prá levar a sua vontade e as suas possibilidades a te indicarem o destino ideal:

1. GRANA, BUFUNFA, DINDIN, FAZ-ME-RIR: Quanto você quer tem para gastar? Isso geralmente nos leva pro exterior ou… pro interior do Brasil. A primeira coisa que pensamos quando se trata de escolher um destino de férias é no orçamento que dispomos para isso. Uma boa forma é decidir quanto quer gastar na viagem de forma exata e, a partir daí, procurar ofertas interessantes na internet e em agências de viagens que se ajustem às suas necessidades.

2. O clima, um fator chave. Você quer ir pro calor ou pro frio? Se a poupança está cheia você tem esse luxo de escolha. Se a viagem for em julho, por exemplo, em geral você vai encontrar calor no hemisfério norte e frio no hemisfério sul e, em dezembro, ao contrário. Consulte com antecedência as condições climáticas dos destinos para onde gostaria de viajar, o mau tempo pode arruinar as suas férias. Tenha em conta o clima de cada zona, uma vez que não faz sentido, por exemplo, viajar para a praia na época de chuva ou visitar países e cidades na temporada de tempestades e condições adversas.

3. OBJETIVO: Descansar ou se ocupar? Deve ter a resposta a esta pergunta bastante clara, pois torna-se muito reveladora no momento de escolher um destino de viagem. Pense de que forma é que quer ocupar o seu tempo livre e que atividades gostaria de fazer, isto é, se prefere fazer uma tour de visitas e conhecer paisagens novas, monumentos, costumes e tradições locais ou, se pelo contrário, estava à espera deste momento para encontrar um sítio isolado em que possa relaxar e desconectar-se da agitação da rotina diária. Assim, tendo claras as suas prioridades, será muito mais fácil acertar com o sítio perfeito para as suas férias.

4. Normalmente, não costumamos planejar umas férias sozinhas e seja uma viagem familiar, de amigos ou em casal será necessário negociar com as restantes pessoas e adaptarmo-nos também às suas exigências. Está levando os pimpolhos na mala? Então você não tem muita opção… Prefira destinos que tenham atividades (como praia, parques de diversão) ou ainda resorts que tenham monitores destinados a cuidar exclusivamente dos seus filhotes. Os "tios" são uma bênção! Se a vontade é ir para a Europa, por exemplo, guarda a vontade na gaveta. Europa é uma viagem adulta.

Decidiu? Então, tenha uma boa viagem!!!

Moda feminina para as festas de fim de ano

Os convites para as festas de fim de ano surgem, e junto com eles aquela dúvida de sempre: Qual roupa usar? Cada ocasião merece uma atenção especial na hora de montar o look, por isso daremos dicas fáceis para vocês acertarem na escolha da roupa.

Festa com Amigos

Entre amigos o clima é descontração, por isso escolha peças leves e confortáveis. Estampas de cores vivas dão um ar alegre ao look e acabam deixando o clima super alto astral.

Encerramento da Empresa

Esse é o compromisso de fim de ano que mais causa dúvidas na hora de escolher o que vestir. Para não errar, a dica é manter algumas características que você já adota no look de trabalho. Não use comprimentos muito curtos, roupas muito justas ou decotadas. Para arrasar na festa sem medo, invista em peças de tecidos finos e cortes elegantes.

Natal

O Natal costuma ser comemorado entre família e amigos, então, escolher uma roupa em que você se sinta bem, é o ideal. Vestidos longos lisos ou estampados, dão fluidez à produção e de quebra adicionam um charme.

Ano Novo

No Ano Novo sempre tem aquelas superstições de usar peças coloridas de acordo com o desejo para o próximo ano. Mas, apesar das cores, é legal ficar atenta ao ambiente em que você vai comemorar o Réveillon. Em um lugar mais despojado, escolha peças mais leves. Já para festas mais formais, nada melhor que um look alinhado e elegante.

Moda masculina para Réveillon

Comemorações em família, um jantar maravilhoso regado a espumantes e na presença dos amigos, é tudo que esperamos o ano todo.

Mas o que vestir nessa data tão importante? Nada como algo bonito e confortável, mas com tantas opções, surgem dúvidas na hora de escolher a roupa certa.

As mulheres sabem se produzir, mas os homens às vezes ficam um pouco perdidos. Sabendo desse dilema masculino na hora de escolher a roupa certa, daremos dicas imperdíveis para os homens entrarem no Ano Novo lindos e com muito estilo.

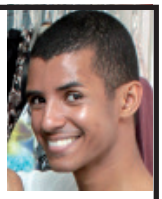
Veja algumas sugestões de looks masculinos incríveis para o Réveillon:

Bermudas, camisas e camisetas com tecidos leves, ideais para quem vai passar o réveillon na praia.

Camisa com bermuda ou calça jeans com camisa e blazer de cor clara, para passar o réveillon nos mais variados lugares.

Up!

Por Cicinho
Maquiador, Designer de Moda, Scouter



SEJA BEM VINDO 2015!

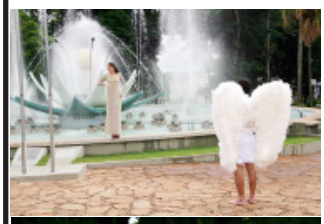
Nosso editorial de moda reune ingredientes perfeitos para montar os looks de réveillon.

As cores claras são sempre muito bem vindas e elevam o status das produções na virada do ano. Entra ano, sai ano e o branco continua reinando nesta ocasião, afinal de contas a intensão é de muita paz; as esperanças se renovam e a vontade de que o ano novo só traga coisas boas, marca as comemorações.

Inspire-se em nosso editorial, que foi realizado ao ar livre, junto a árvores, flores e pássaros. A cor foi dourado e branco, os botões de rosas, nas mãos de um anjo, deram aquele ar singelo, cheio de paz, calmaria, leveza, delicadeza, fé e amor.

Tudo o que precisamos para começar bem este ano que se inicia.

É hora de embarcar para 2015.



Feliz 2015!
AGRADECIMENTOS:
INSTITUTO EMBELLEZE
DEPARTAMENTO CULTURAL
VIEIRA TECIDOS
SATIN FLOR E FESTA
MARCELA SAMPAIO
MÔNICA REINO
PERFUMARIA BERALDO
FOTO:ROSELI P.
MODELO: ANA ASSELLI/ GUSTAVO COSTA

Contato: cicinhodesigner@hotmail.com

Vantini Advogados
Feliz 2015!
FELICIDADE EM 2015!
Sempre haverá Natal de Paz, enquanto a Fé e a Esperança estiverem em nossos corações.
RUA RUI BARBOSA, 1411 - CENTRO - JABOTICABAL/SP
Fones: (16) 3202-9573 / 3202-9503

RODO JABOTI
Soluções Logísticas
Believe in your dreams.
Queremos desejar a todos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de saúde, paz e conquistas!
Esses são os votos da diretoria
Rua Savério Amoroso, 179 Jaboticabal/SP
contato@rodojaboti.com.br
(16) 3203-1023 / (16) 3203-1024 / (16) 3203-0966

PANIFICADORA nilza
Desejamos aos amigos, funcionários e parceiros, um Natal repleto de alegrias e um Ano Novo cheio de realizações!
Praça Dom Assis, 223. Telefone (16) 3202-0975

PONTEIO
Restaurante
Cliente amigo, agradecemos a sua preferência! Desejamos que em 2015 continue nos prestigiando, pois nossa meta é oferecer o melhor à você!
Rua Antônio Greco, 307 - Esplanada do Lago - telefone: (16) 3203-9835

MATRIZ
MÁRMORES E GRANITOS

Somos privilegiados porque contamos com sua amizade, apoio e confiança.
Desejamos um Feliz Natal e um ótimo 2015
Fones: (16) 3202-0323 / 3204-8125
Rua Diógenes Roma, 400 - Jd. das Rosas

Auto-Center MULT PNEUS
Pneus, escapamentos, óleos, amortecedores, baterias, freios, serviços de suspensão elétricos e mecânicos em geral, insulfilm e muito mais!
Buscamos e entregamos seu veículo
A todos os clientes que nos deram a honra de serem atendidos pela nossa empresa, desejamos um Feliz Natal e Boas Festas!

Garantimos a qualidade e o menor preço!
(16) 3203-6191 / 3203-2964 / 3204-1727
Rua Castro Alves - 899 - Jaboticabal - SP e-mail: mult.pneus@uol.com.br

Dental Alternativa
Materiais e Equipamentos Odontológicos
2015 vai começar!
Desejamos um Feliz Natal e um Ano Novo das mais plenas realizações!

Avenida Duque de Caxias, 295 - Telefone: (16) 3202-3431

Denoni
Distribuidora de Bebidas
Desejamos os melhores votos de paz, saúde e boas festas. Queremos que você continue nos prestigiando com a sua preferência e a sua atenção, pois só assim, teremos motivos para continuar sempre buscando o melhor.
Avenida Major Hilário Tavares Pinheiro, 2.130
Telefone: (16) 3202-5221 e 3203-5457

Fundo Social: entrega de Cestas de Natal

Famílias beneficiadas retiraram as cestas na Estação de Eventos Cora Coralina

O Fundo Social de Solidariedade, promoveu na sexta-feira (19), a entrega das Cestas de Natal para as famílias carentes do município.

"Todas as famílias merecem um Natal digno. O Fundo Social, em parceria com a Secretaria de Assistência Social, trabalhou com muito carinho para garantir que o alimento esteja na mesa das famílias assistidas", afirmou a Primeira Dama, Cidinha Girio.

As famílias beneficiadas estão sendo informadas pelas Assistentes Sociais dos CIAFS. Obrigatório a entrega do cartão no momento da retirada.

"Escola da Família": apresentação marca encerramento das atividades de 2014

No sábado do dia 13, o secretário de Educação, César Esper, esteve na EMEB Paulo Freire para conferir a mostra das atividades desenvolvidas pelo projeto "Escola da Família", uma parceria entre Prefeitura e Governo do Estado de São Paulo.

"Foi bastante interessante conferir de perto os trabalhos manuais feitos pela comunidade, especialmente as crianças, e ver as fotos de como funciona o projeto", pontuou o secretário.

Para a coordenadora do projeto, Patrícia Leni Sagula, o desenvolvimento do projeto foi bastante gratificante. "Nesse período recebemos muitas crianças, jovens e também adultos. Encerramos essa etapa satisfeitos com o resultado".

O projeto Escola da Família é realizado aos finais de semana, oferecendo entretenimento, aulas de informática, trabalhos manuais, esporte e atividades ao ar livre.

Assistência Social promove capacitação sobre legislação vigente

A Secretaria de Assistência Social promoveu, na última semana, na sede da ACIAJA, a capacitação "Legislação que rege a Política de Assistência Social e suas implicações na Rede Socioassistencial do município de Jaboticabal". O prefeito Raul Girio esteve presente na abertura do evento.

"A capacitação é fundamental para atualizar os trabalhadores do SUAS, Conselheiros de Políticas Públicas setoriais e Conselheiros de Direitos às mudanças da legislação. Nosso objetivo é a melhoria contínua das ações socioassistenciais ofertadas aos usuários, bem como do aprimoramento dos mecanismos de controle social", esclareceu a secretária da pasta, Eliete Travaini.

No primeiro encontro, o tema em questão foi a política de assistência social e resoluções do CNAS – caracterização das entidades de assistência social, em conformidade com os eixos da Política de Assistência Social.

Temas ligados à legislação – histórico da certificação das entidades beneficentes de Assistência Social, alterações na legislação e regulamentação de novas regras para as transferências voluntárias de recursos públicos para as Organizações da Sociedade Civil – foram discutidos na segunda palestra.

As palestras foram ministradas pela advogada, Rozangela Borota Texeira, e pela coordenadora geral de certificação de Entidades Beneficentes de Assistência Social do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Edna Aparecida Alegro.

Objetivos principais da capacitação:

· Proporcionar conhecimento da legislação que rege a Política de Assistência Social no país;

· Qualificar a atuação da Rede Socioassistencial, orientando a regularização e adequação documental, de acordo com as normas vigentes e as diretrizes das políticas públicas envolvidas, propiciando condições para a melhoria dos serviços, programas e projetos desenvolvidos;

· Capacitar os trabalhadores da rede Socioassistencial, Conselheiros de Políticas Públicas e Conselheiros de Direitos, a partir dos eixos da política de Assistência Social, para a efetiva atuação enquanto agentes de controle social;

· Propiciar conhecimento para a participação de usuários da política de Assistência Social na elaboração, execução, monitoramento e avaliação das ações seja fomentada, incentivada e qualificada.

Técnicos do ITESP visitam Jd Santo Antônio

Profissionais estudam a regularização fundiária do loteamento

Na última semana, técnicos do ITESP (Fundação Instituto de Terras do Estado de São Paulo) visitaram o Jardim Santo Antônio em Jaboticabal. O objetivo foi conhecer o bairro, levantar as necessidades de regularização fundiária e tirar dúvidas dos técnicos da prefeitura envolvidos no processo.

A iniciativa partiu do prefeito, Raul Gírio, que foi à São Paulo buscar alternativas para resolver um dos problemas mais antigos da cidade. "Muitos lotes foram divididos entre os compradores e encontram-se irregulares. Assinamos um protocolo de intenções e esperamos o início do projeto no primeiro trimestre de 2015".

O secretário de Planejamento, André Nozaki, ressalta que uma nova visita será agendada. "Após esse primeiro contato com os moradores, os técnicos vão agendar uma nova viagem para Jaboticabal. Dados necessários serão levantados, estudos serão realizados, para que os lotes sejam regularizados".

Fundo Social conclui turmas de informática de 2014

60 alunos foram formados no segundo módulo

O Fundo Social de Solidariedade realizou a formatura de 60 alunos do 2º Módulo do curso de Informática. As aulas aconteceram durante todo o segundo semestre nas EMEBS Coronel Vaz, Walter Barioni e Tereza Noronha de Carvalho (Córrego Rico).

"O curso foi dividido em dois módulos realizados durante o segundo semestre. Os alunos aprenderam como operar o Windows, Word, Excel e Internet. Fico muito feliz em ver a vontade de aprender que todos demonstraram e o sucesso que o projeto alcançou em Jaboticabal", afirma a primeira dama Cidinha Gírio.

A expectativa do Fundo Social de Solidariedade é criar um terceiro módulo do curso em 2015. "Queremos complementar o curso e melhorar ainda mais o conteúdo aplicado em sala de aula", finaliza Cidinha.

Funcionários do DTT aderem à campanha de trânsito

Equipe do Departamento de Trânsito e Transportes vai trabalhar uniformizada durante período da campanha

Entidades, prefeitura e a sociedade civil estão juntos para um trânsito melhor e mais seguro em Jaboticabal. A Campanha "Trânsito Mais Seguro na Nossa Cidade", vem promovendo uma série de ações.

Logo após seu lançamento, na última semana, aconteceu a distribuição de folhetos, placas informativas em pontos onde acontecem acidentes e, agora, todos os funcionários do Departamento de Trânsito, estão trabalhando com a camiseta da campanha.

"Estamos vestindo a camisa por uma cidade livre dos acidentes. Esse trabalho de conscientização é fundamental, principalmente entre os motoristas mais jovens, que são as principais vítimas", afirma o prefeito Raul Gírio.

A campanha conta com o apoio da Prefeitura de Jaboticabal, Gaglianone Ortopedia e Traumatologia, Unimed, Polícia Militar, Corpo de Bombeiros, Associação das Auto Escolas e DETRAN-SP.

SIPAT leva informação aos Funcionários Públicos Municipais

Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho aconteceu de 8 a 12 de dezembro

A Prefeitura de Jaboticabal, através da CIPA (Comissão Interna de Acidentes de Trabalho), SAAEJ e EMURJA, promoveram a 1ª SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho.

De 08 a 12 de dezembro, funcionários municipais e interessados participaram de palestras importantes relacionadas ao tema. "Agradeço o empenho dos organizadores da 1ª SIPAT, participantes e palestrantes", afirma o prefeito Raul Gírio.

"A CIPAT reuniu temas de interesse de nossos funcionários. Foi uma semana de formação muito proveitosa para todos", afirma o Secretário de Administração, César Poletti.

Num Centenário, a arte de Semear Educação

Uma pequena escola foi instalada à Rua Barão do Rio Branco, em frente ao Grupo Escolar Coronel Vaz. Eram três pequenas casas, professoras belgas e alunas jaboticabalenses, paulistas, brasileiras. Corria o ano de 1914, as salas de aula eram acanhadas... As Irmãs, professoras, trouxeram muito afeto e amor para educar.

Ainda no início do século XIX, as artes foram integradas às demais modalidades de educação. Em contato com documentos, encontramos desde os primeiros anos no Santo André, nos programas das primeiras festas escolares: a poesia, a música e o teatro. Os documentos trazem a história da educação no decorrer dos anos. Sinalizam a fé, o conhecimento, a ideologia e prática de vida das fundadoras, das primeiras seguidoras brasileiras e atuais Irmãs de Santo André.

As fotografias retratam épocas, posturas e opções educacionais. Os uniformes de todos os tempos revelam costumes e preferências de cada época e de todas as gerações. Os ambientes eram cuidadosamente preparados para educar.

Os grandes pátios, os arcos das varandas e áreas livres para a prática da Educação Física indicavam o valor atribuído à saúde e ao convívio social. A chácara, rica em plantas frutíferas e ornamentais era o ponto de encontro das Irmãs, das ex-alunas e mais tarde, dos alunos do colégio.

Os momentos celebrados foram, no decorrer dos anos, registrados em fotos, que são parte do acervo do Centro de Memória "Madre Francisca Peeters", umas das fundadoras, que foi também professora das disciplinas da área de Exatas e de Línguas, inclusive o Português, e autora de livro.

Com o Colégio, também as Irmãs trouxeram uma educação participativa e empreendedora. Datam de 1934 os primeiros estatutos do Grêmio Estudantil Santo André, que perdura até hoje.

Toda escola existe num contexto global. Nas primeiras décadas, a comunidade jaboticabalense recebeu, com alegria, o Colégio e suas educadoras. Em interação com a realidade de vida da população, as Irmãs de Santo André, em seus projetos arrojados para a época, por ocasião da abertura da Avenida General Glicério e outras aos arredores, construíram casas populares, nos pequenos lotes, que foram adquiridas, em primeiro lugar, por funcionários do Colégio. Os pequenos chalés traziam nos frontispícios, a "flor de liz", um detalhe do Santo André.

Quanto à educação, a partir de 1926 nos reportamos à Escola de Aplicação Padre Anchieta, anexa à Escola Normal, escola gratuita que foi fundada com um fim: atender à população, na faixa etária do 1º ao 4º ano primário e contribuir para a formação das normalistas, através da Prática do Ensino. Em 1962, passou a receber também os meninos. O método utilizado então, foi o Montessoriano, através do qual os alunos foram alfabetizados, anos a fio.

A pequena escola de 1914 é hoje um grande Colégio, o prédio, todo ele, é histórico. Situou-se de início à Rua Floriano Peixoto, número 1033, e a sua continuidade na Nova Jaboticabal, leva o nome de Rua Santo André.

Professora Maria Rosa Pinto Ferreira

Lucimel
PAPELARIA E INFORMÁTICA
Reciclagem de Cartuchos e Assistência Técnica

Que 2015 seja um ano de aprendizagem constante para nos fortalecer e sermos mais felizes!

Avenida Paulino Braga, 655 - Aparecida
E-mail: lucimelpapelaria@hotmail.com Tel.:(16) 3203-8236

Em nossa parceria de sucesso, desejamos a cada aluno (a), seus familiares e amigos do Colégio Santo André:

Um Santo e Feliz Natal e Um excelente 2015!

colégio santo andré

Rua Floriano Peixoto, 1033 – Jaboticabal/SP
Tel.: 16 3202 0177
www.colegiosantoandre.org.br – www.facebook.com/csajab

Um grupo investindo e acreditando
no potencial da nossa cidade.
CONCRETETO
Nova, prática e rápida.
16 3203.6000
teto
materiais para construção
Nunca foi tão fácil
construir ou reformar.
Loja 1 - Av. Major Novaes, 199 Centro
Jaboticabal - (16) 3209-4199
Loja 2 - Rua Castro Alves, 2251
Jardim das Rosas - (16) 3202-5255

Além do sucesso do nosso Restaurante Aeroporto,
assumimos a direção do Hotel Estância Santa Amélia.
Agora juntos!
RESTAURANTE
Aeroporto
SHA
Hotel Estância
Santa Amélia
Boas Festas!
O melhor lugar para confraternização com familiares, empresas e amigos
Rest. Aeroporto Jaboticabal
Rod. José Pizzarro, KM 1 s/nº, Zona Rural - Jaboticabal
DISK ENTREGA: 3204.4113 9608.2303 / 9783.2616

Melhor do que todos os
presentes por baixo da árvore
de natal é a presença dos
amigos e família.
Feliz Natal e
próspero Ano Novo!
AREA
JABOTICABAL
www.areajaboticabal.org.br

O QUE É IMPORTANTE PARA
A VIDA DA CIDADE
É IMPORTANTE PARA A ACIAJA
Campanha Trânsito Mais Seguro em Nossa Cidade
Encontro de Empresários com o Economista Alexandre Schwartsman
Realização de cursos e palestras em parceria com Sebrae
Apoio a eventos comunitários:
Mc Dia Feliz e Caminhada Passos que Salvam
Promoção de Oficinas Jurídicas
Façamos de 2015 um ano
de grandes realizações!
ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL
ACIAJA JABOTICABAL

PRESENTE CRIATIVO E TRADICIONAL

O mês de dezembro chegou e com ele diversos compromissos, como amigo secreto, confraternizações empresariais e os deliciosos jantares de final de ano. E para acertar nos presentes ou para levar uma saborosa e prática sobremesa aos jantares especiais, a dica são os brigadeiros e bombons da João Brigadeiro, que contam com sabores exclusivos e bem gostosos.

Para um presente personalizado, a famosa brigaderia de Ribeirão Preto oferece kits que podem ser preparados de acordo com a preferência de cada cliente, contendo cupcakes, panelinhas de brigadeiro e bombons, além de licor e cachaça.

João Penariol, diretor da João Brigadeiro, é conhecido pela criatividade aguçada e também por valorizar as características da nossa região. Ele criou recentemente o brigadeiro de jabuticaba, que foi um dos campeões do Festival Sabor de Paulo 2014.

"Brigadeiro é um presente delicado e que agrada a todos. Nossos produtos surpreendem pelo ineditismo, apresentação e custo benefício, explica João Penariol".

Atualmente, a brigaderia conta com 80 sabores disponíveis, como curau, jabuticaba, banana, morango, manjar e tiramisú, além dos brigadeiros tradicionais, como chocolate belga e noir.

Os kits das João Brigadeiro são preparados de acordo com a preferência de cada cliente.

CACHAÇARIA ÁGUA DOCE

UM AMBIENTE DESCONTRAÍDO E ACONCHEGANTE

O NATAL NOS FORTALECE A ESPERANÇA,
ILUMINANDO DE PAZ O ANO QUE SE INICIA
COM NOVAS E DURADOURAS PERSPECTIVAS

KUMON

Avenida Sete de Setembro Nº 438 - Fone: (16) 3203-6530
www.kumon.com.br

Colégio Poligenes
Educação que transforma, valores que se multiplicam
Feliz Natal, Feliz 2015!

Rua 24 de Maio, 1365/1355 - Fone:(16)3203-6520
sonhomeuescola@ig.com.br www.colegiopoligenes.com.br
Matrículas abertas para 2015

CASA DE CARNES
SÃO LUIZ
Casa de Carnes,
Padaria e Peixaria
com estacionamento próprio

Neste Natal o ideal é refletirmos sobre
a humildade e simplicidade, para
conquistarmos a felicidade em 2015!

Av. da Saudade, 234 - Telefone: (16) 3202-2313 / 3203-9703 - Aceitamos encomendas para o Natal e Ano Novo.

NOVO TRATAMENTO NA CORPUS

I-LIPO: INOVAÇÃO EM TRATAMENTO PARA REDUÇÃO DE GORDURA LOCALIZADA

Quando o assunto é beleza, os tratamentos para redução de gordura localizada estão entre os mais procurados e as tecnologias e métodos são variados, oferecendo resultados cada vez mais eficientes, em períodos reduzidos.

O i-Lipo está entre as últimas inovações do setor e garante perda de medidas e contorno corporal, sem dor ou agulhas. Utilizado na Europa por mais de 3 anos e aprovado pelo FDA (Food and Drug. Administration) nos EUA, o método é uma opção segura e eficiente no tratamento de redução de gordura localizada, utilizando laser de baixa intensidade. As imagens de ultrassom têm mostrado uma redução de até 30% na espessura da camada de gordura depois de apenas um único tratamento.

Clinicamente comprovado, o i-Lipo apresenta resultados comparáveis, em alguns casos, aos resultados obtidos por lipoaspiração e podem ser vistos imediatamente após cada sessão onde o conteúdo da célula de gordura são eliminados. O tratamento é totalmente seguro, indolor, não apresenta efeitos colaterais e pode ser realizado em todos os tipos de pele e todas as áreas do corpo onde a gordura indesejada é armazenada. As clientes também podem retornar às atividades normais imediatamente após as sessões. Durante o procedimento, pode ser observado apenas um leve calor onde os pads de tratamento estão em contato com a pele. O procedimento é totalmente externo, sem agulhas ou risco de queimaduras e cada sessão dura cerca de 30min. A duração do tratamento varia conforme a indicação, mas com apenas 8 sessões já se observa resultados satisfatórios. Após cada sessão, estima-se uma redução de 2 a 4 cm de circunferência abdominal; apresentando variações de acordo com cada cliente.

O aparelho funciona com lasers de baixa intensidade que emitem um sinal químico nas células adiposas, capazes de quebrar os triglicerídeos armazenados em ácidos graxos livres e glicerol, que são liberados através das membranas celulares. Assim, o conteúdo adiposo é transportado para os tecidos onde será feita a biodisponibilização da gordura; então os ácidos graxos e glicerol serão utilizados durante o metabolismo para gerar energia para o corpo. Este processo de liberação de ácidos graxos é uma resposta natural do corpo quando precisa das reservas de energia armazenada. Agindo de forma natural no organismo, o i-Lipo não afeta ou danifica quaisquer estruturas como pele, vasos, sangue, órgãos vitais e nervos periféricos.

As principais indicações do tratamento são para pessoas que buscam: redução de medidas, redução de gordura localizada, contorno corporal, redução de celulite e melhora da aparência das estrias.

Uma das vantagens do tratamento sobre os demais métodos está a possibilidade de eliminação da gordura em área específicas como, por exemplo, pescoço, braços, abdômen ou nas coxas. Em dietas e exercícios, isso não acontece, apenas redução da gordura corporal total, sem moldar áreas individuais.

Com resultados rápidos e satisfatórios, o i-Lipo também age na restauração da elasticidade da pele, melhorando o aspecto da celulite e estrias.

José Fernando Stigliano

REFLEXÃO - A MILITÂNCIA DE JESUS

Dois aspectos destacam-se na Prática ou Militância de Jesus: sua radical Opção pelos Pobres – apresentada por ele como a causa preferencial do Pai – e sua imensa Vida de oração. É bem claro o Projeto do Reino assumido por ele – um Tempo de Justiça e de Paz para todos. Ora, a ótica da Fé nos permite Compreender a Vida pelos olhos de Deus. Revela-nos o SENTIDO mais Profundo e Fundamental da existência. Porém, não pode haver SENTIDO numa existência que sequer se encontra assegurada em suas necessidades básicas. Por isso, a Plenitude da Vida supõe, primeiro, a própria possibilidade material de subsistência.

"Vocês nunca leram o que Davi e seus companheiros fizeram quando estavam passando necessidade e sentindo fome?" (Marcos 2, 25) pergunta Jesus aos Fariseus, para afirmar o princípio da sacralidade da existência material do Ser Humano sobre todos os demais Preceitos considerados sagrados". O Sábado (o que havia de mais sagrado segundo a Lei) foi feito para Servir ao Homem e não o Homem para Servir ao Sábado" (Marcos 2, 27).

É essa Defesa da Vida como dom primordial de Deus que faz Jesus MATERIALIZAR os critérios da Salvação. Serão Salvos aqueles que derem Comida a quem tem Fome, Bebida a quem tem Sede, Casa a quem anda Desabrigado, Roupa a quem se encontra Nu, Saúde ao Doente e Solidariedade a quem padece Opressão (Marcos 25, 35-36).

A Justiça aos pobres é a condição primeira da Conversão. Sob o impacto das palavras de João Batista, as Multidões perguntavam: "O que devemos fazer?" João indicava, como sinal de Conversão, a partilha dos Bens Materiais, ou seja, a redução da Contradição Social em favor de possibilidade de Vida ao Pobre: "quem tiver duas túnicas, dê uma a quem não tem. E quem tiver comida, faça a mesma coisa" (Lucas 3, 10-13).

Tal cumplicidade com os pobres decorre, na espiritualidade de Jesus, de sua certeza do Amor preferencial do Pai por eles (Mateus 11, 25). Certeza adquirida na intensidade de sua Vida de oração. Jesus não abandona o mundo para encontrar o Pai. Apenas abre espaço, em suas atividades, para nutrir sua Fé e sua Experiência de Amor com o Pai. É o espaço da ociosidade amorosa, necessário a todo Ser Humano, tão vital quanto o pão. Porém, gratuito, como tudo o que traz "Vida em Abundância".

Texto baseado em livro de Frei Beto –

a.) - José Fernando Stigliano

Papai Noel dos Correios

Faça uma criança feliz!

Todos os finais de ano, centenas de cartinhas chegam até os correios, centenas de crianças carentes depositam alí uma vontade, um sonho! Em Jaboticabal a campanha teve início dia 12 de novembro.

Pedidos, histórias são contadas, todos com um único objetivo: ter uma natal mais feliz. Crianças que, com a ajuda dos pais, as que ainda não sabem escrever, mas já possuem um desejo, ou ainda a própria criança, contam ao papai noel como foram boazinhas naquele ano, como fizeram por merecer aquele presente. Algumas, ao contarem os seus desejos, sabem que seus pais mesmo, trabalhando muito, não podem atendê-los. Muitas ainda pedem um presente para seus irmãozinhos, ou até mesmo para um vizinho e algumas até abrem mão de seus próprios desejos, para atender outras crianças.

Os pedidos são variados, desde roupas, sapatos, carrinhos, bonecas até artigos mais caros como tabletes, celulares e vídeo games e alguns mais surpreendentes, como uma cesta básica para a família passar um natal melhor.

A GAZETA, no intuito de descobrir a real emoção, por trás desse ato de atender um pedido feito com tanta esperança, acompanhou uma boa samaritana na entrega de sua boa ação. A professora e moradora do bairro Aparecida atendeu ao pedido de dois irmãos, com idade de 06 e 07 anos, residentes no bairro Santa Luzia. Depois de ter ido aos correios e ter lido várias cartinhas, aquela cartinha foi a que mais a emocionou, pois os pedidos foram singelos: "qualquer brinquedo será bem vindo". A professora relata que teve a iniciativa por indicação de uma amiga, também professora. Já na residência, as crianças foram chamadas pela moradora, que reside em uma das três casas que dividem o mesmo terreno. Em primeiro instante, as crianças ficaram paralisadas, olhando fixamente para os embrulhos com os olhinhos brilhantes, quando anunciado que aqueles lindos embrulhos, que tanto as hipnotizavam, eram mesmo para elas; a alegria tomou conta do ambiente. A felicidade estava alí estampada em seus rostos, que não paravam quietas de tanta alegria e emoção. A satisfação foi clara do outro lado do portão, estava alí a prova que a caridade era até mesmo mais benéfica para quem realizava. Essa foi a primeira vez que a professora fez essa caridade e pelo seu relato, não seria a última.

Até o começo de dezembro, os correios substituem o papai noel na entrega, mas depois, os responsáveis pela entrega são os próprios samaritanos, e pelo que podemos notar, sentir a felicidade ao vivo, se torna uma experiência única.

Nesse Natal, deixe que a magia tome conta de seu coração, comprove a felicidade que é ver uma criança se realizando com tão pouco, pois alí na pureza, descobrimos o verdadeiro espírito do Natal.

Feliz Natal!!!

P/ Michele Pires

"É Tempo de celebrar a vida
e agradecer pelas conquistas
e realizações, renovando as
esperanças para 2015 seja uma
ano de continuidade ao trabalho
realizado em nossa cidade
Desejo a todos um Feliz Natal
e um próspero Ano Novo
Junior de Vitto

SUPER
sorveteria
Moni
Um delicioso Natal prá você!
Curta
facebook.com/sorveteriasupermoni
Loja 1 - Praça Dom Assis, 249 Centro - Telefone: (16) 3202-1257
Loja 2 - Avenida Pintos, 788 - Centro - Telefone: (16) 3203-6405

VJ TINTAS
COLORINDO SEUS SONHOS

Boas Festas da equipe VJ TINTAS!
Que o conhecimento traga união. Que a união traga paz. Que a paz traga prosperidade. Que estas sejam as ferramentas para construirmos um 2015 repleto de conquistas!

Rua José Bonifácio, 287 - esquina com Av. Paulino Braga
Telefone: (16) 3204-6354 / 3202-1405

Distribuidora Nosso Doce
Doces, Bombons, Balas, Embalagens, Artigos para festas

Rua Castro Alves, 780 - Centro - Tel.: 3204-9809

FD FREITAS DECORAÇÕES
Persianas, carpetes, paviflex e decorflex laminados e estruturados de madeira, tapetes, papel de parede, quadros, almofadas e móveis para varanda e jardim de junco sintético
www.freitasdecoracoes.com.br
A decoração e a qualidade que a cidade precisa está aqui!

Rua 24 de Maio, 654 - Telefone: (16) 3203-1910

CONTEMPLADOS NO SORTEIO "PROMOÇÃO NATAL EM FAMÍLIA" DO CDL

O primeiro sorteio de VALE COMPRA, aconteceu no dia 22 de novembro às 10 horas da manhã, na sede da CDL – CÂMARA DE DIRIGENTES LOJISTAS DE JABOTICABAL. Como pode ser observado nas fotos, total transparência no sorteio.

O Presidente RENATO KAMLA, convida pessoas que circulam nas ruas da cidade para acompanharem o sorteio, quando os mesmos retiram da urna, o cupom. Isso só acontece, depois que o PRESIDENTE, roda por inúmeras vezes a urna com vários milhares de cupons.

O CUPOM DE NÚMERO 01 – saiu para RITA DE CÁSSIA POIANI BISSO, moradora no Distrito de Luzitânia. Comprou em REI DAS ROUPAS FEITAS CATEDRAL. R$ 500,00 em vales compras.

CUPOM DE NÚMERO 02 – o contemplado é ADALBERTO RIVELINO SAURIN, residente na cidade de Jaboticabal, à rua Sebastiana V. Jesus. Fêz compras e recebeu o cupom da DOCE LAR PRESENTES. R$ 500,00 em vales compras.

No sábado, 27 de dezembro, acontecerá o sorteio de um carro 0km UNO VIVACE, com patrocínio da META FIAT; apoio SINCOMÉRCIO; e realização e coordenação da CDL – CÂMARA DE DIRIGENTES LOJISTAS DE JABOTICABAL, que está sob a presidência do empresário RENATO KAMLA

CASA DO CRIADOR
desde 1976
Cuidando da criação com amor
As conquistas mais importantes são aquelas que semeamos e colhemos todos juntos.
Boas Festas e Feliz Ano Novo!

Praça Dom Assis, 179 – Centro – Jaboticabal
Fone/fax: (16) 3202-4162

Nova Betel
Móveis Planejados

Nesse final de ano,preços
e condições especiais,venham conferir!
Sua casa merece essa qualidade!
Projeto residencial e comercial
(16)3204-8087/ 99732-5762
Rua Diogenes Roma,380 Jaboticabal-Sp
www.novabetel.com
novabetelmoveisplanejados@hotmail.com

PACIFIC BLUE
www.pacificblue.com.br
MEGA FEIRÃO
PACIFIC BLUE 2014
Aproveite... é só até
Dia 31/12
Funcionamento:
Segunda a sexta das 10:00 às 22:00hrs
Sábado: das 10:00 às 20:00hrs
Domingos: das 10:00 às 16:00hrs

Feliz Natal, Feliz 2015!
Aproveite sempre as melhores promoções com preço de fábrica
CONCORRA A 02 TV DE 42"
Rua Orlando Di Pietro Nº 121 - Distrito Industrial - Taquaritinga - SP. - (16) 3252 5045

Simpatias e Superstições para Ano Novo

A virada de um ano para outro, já é, por si só, um acontecimento mágico. Em uma fração de segundos terminamos um ano e começamos outro. O povo brasileiro adora festejar o Ano Novo, pois assim sentem que se renovam.

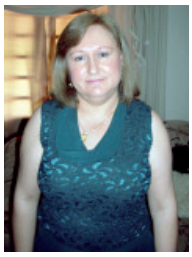
Começar o ano novo com o pé direito já é uma regra. Fazer algumas simpatias poderá ser divertido e mal não vai fazer, certo?

Se as superstições dão resultado, não se sabe, mas que vale a pena a brincadeira e todos sempre querem começar um novo ano com o pé direito, isso não dá para negar, e claro, não custa tentar, vale a bagunça, as comilanças e ainda deixa as festas mais divertidas. A GAZETA não poderia ficar de fora dessa bagunça e resolveu perguntar aos seus leitores quais eram seus rituais de passagem de Ano Novo.

Confira!

Carina de Almeida Tozzi

"Aqui em casa sempre usamos roupas brancas para trazer muita paz. Graças a Deus, sempre dá certo".

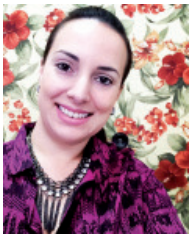


Ana Lúcia Tavares Zambrano

"Eu sempre uso roupas íntimas brancas e novas, e não me alimento de carnes de aves, porque cisca para trás e diz a lenda que leva toda nossa sorte embora. Mas o que dá sorte mesmo é ter Deus no coração".

Fabiana Ralara

"A gente faz um pouco de tudo. Comemos 7 grãos de romã e guardamos o caroço na carteira. Usamos lingerie nova, comemos arroz com lentilha à meia noite, e desejamos a todos, do fundo do coração, muita paz e muitas alegrias!".

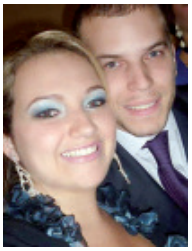


Jacqueline Rabello

"Bom, na minha casa, comemos lentilha à meia noite e também guardamos uma folha de louro na carteira, para trazer dimdim para o ano que se inicia. A lentilha sou eu quem faço todo ano, não deixo ninguém fazer!!!"

Juliana Pires de Andrade

"Eu escrevo uma cartinha com tudo o que quero praquele ano, depois dobro sete vezes e coloco num lenço branco, no fundo da gaveta. No próximo ano, eu leio para ver se aconteceu tudo o que pedi, e já escrevo a cartinha nova".



Francine Karla

"Eu gosto de usar branco e amarelo (prá ver se vem mais dimdim rsrsrsrs) e quando passamos a virada no litoral, pulo 7 ondas. Também guardo 7 sementes de romã na carteira".

Cidinha Thomazini

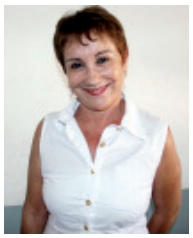
"Gosto de usar branco e fazer um brinde com champanhe (de preferência francesa) e comer 12 uvas e fazer 12 pedidos e depois guardar o caroço, os 12 na carteira".

Beatriz Souza

"Olha, não tenho muitas superstições. Falo que meu melhor ano foi o qual eu passei a virada de preto. Então faço isso, ano sim, ano não, e comprovei que o preto prá mim é melhor. Minha mãe gosta de lentilha".

Carla de Vitto

"Não uso branco, usei muitos anos e não deu certo, então uso rosa, preto e azul. Como também sopa de lentilha, se não como, não dá certo, já comprovei".



CIDINHA GIRIO
Primeira-Dama e Presidente do Fundo Social de Solidariedade

"Na virada do ano, gosto de refletir. As famílias e os amigos se acolhem para projetar um ano novo repleto de atitudes do bem. É um momento para avaliar nossas atitudes e evoluir a alma. As cores são simbólicas e as pessoas as escolhem de acordo com o que esperaram e são no seu dia a dia. Gosto de escolher pelo amor, carinho e respeito. Espero que nosso 2015 seja um ano melhor, com menos violência e mais ao amor ao próximo"

Claudineia Rosa

"A superstição vem de séculos atrás e é passado de geração a geração. Aprendi com meus pais a usar lingerie amarela para trazer dinheiro, roupa branca para paz e acessórios rosa para o amor. Como uva e romã e as sementes guardo dobrado em uma nota de dois reais na carteira. Jamais têm na mesa carnes de aves, pois ciscam para trás e não falta a de porco. E passo sempre abraçando e desejando o melhor para o ano novo que se inicia para as pessoas que amo. E na manhã de ano novo, as crianças pedem boas festas, dou dinheiro para o primeiro homem que pedir".

Luzes, brilho,
encanto... Então é Natal,
inspire-se!
JM
Jomar Modas
facebook.com/jomarmodas
#euVistoJomar