

www.maisibiuna.com.br

ANO 2 - 2013 - nº 08

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

# mais Ibiúna

Revista de Desenvolvimento Turístico



## IMAGENS DA DITADURA

Entrevista com Elifas Andreato - morador da região e autor desta obra

# GLOBAL

CURSOS E INFORMÁTICA

Av. Vereador Dr. João Benedito de Mello Jr., 88  
Centro - Ibitiuna - SP - CEP 18.150-000  
fone: 15 3248-1482 **AO LADO DO CORREIO**  
email: clientesglobal@gmail.com  
site: www.cursosglobal.com.br

ESCOLHA UM **PROJETO** DE ACORDO COM  
**SUA NECESSIDADE**

TRABALHOS  
ACADÊMICOS

PROJETO 01

**ELABORAÇÃO  
DE TCC** [3 meses]

PROJETO 02

**FORMATAÇÃO  
DE TCC** [2 meses]

PROJETO 03

**TRABALHOS  
ESCOLARES** [3 meses]

[2 meses]

PROJETO 04

**INTERNET  
e MÍDIAS**

PROJETO 05

**INFORMÁTICA  
PROFISSIONAL** [15 meses]

[6 meses]

**INFORMÁTICA  
PARA INICIANTES**

PROJETO 06

PROJETO 07

**REDES  
SOCIAIS** [3 meses]

PROJETO 08

**INFORMÁTICA  
KIDS**  
[4 meses]

PROJETO 09

**PRIMEIROS  
CONTATOS**  
[1 mês]

PROJETO 10

**INFORMÁTICA  
NA MELHOR IDADE**  
[6 meses]

PROJETO 11

**INFORMÁTICA  
NA MELHOR IDADE  
fase II**  
[6 meses]

**CURSOS  
2013**

PROJETO 12

**EDITORAÇÃO GRÁFICA** 10 meses  
[CORELDRAW . PHOTOSHOP . INDESIGN]

**EDITORAÇÃO GRÁFICA**

PROJETO 13 03 meses [VETORIZAÇÃO]



CURSOS LIVRES: AULA PARTICULAR - PLANTÃO DE DÚVIDAS - CURSO DE FÉRIAS - MÓDULOS INDIVIDUAIS

EXPEDIENTE

# mais Ibiúna

Editora

**Ideia  
Nova**  
Comunicação

Ideia Nova Comunicação  
Assessoria Empresarial Ltda ME

**Edição de Arte e Editoração**

Márcio Zambardino e  
Jun Takata Normanha  
PROJETO GRÁFICO, REVISÃO,  
DIGITALIZAÇÃO DE IMAGENS,  
PRODUÇÃO GRÁFICA

**Capa**

PARCIAL DA TELA  
"A VERDADE AINDA QUE  
TARDIA" DE ELIFAS ANDREATO

Tiragem desta edição:  
5 000 exemplares.

**Atendimento e vendas:**

Tel.: 15 3241-5050 /  
15 9144-2150  
www.maisibiuna.com.br  
vendas@maisibiuna.com.br

**Colaboradores:**

LUCAS MOTTA  
VIVIANE R. DE OLIVEIRA

A Revista MAIS Ibiúna não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.

Os anúncios criados pela equipe da Mais Ibiúna e que contêm imagens contratadas não podem ser reproduzidos em outros veículos.

## EDITORIAL

### MUDANÇAS À VISTA

A revista Mais Ibiúna inicia seu segundo ano editorial fazendo mudanças. Este novo formato amplia o espaço de promoção para os anunciantes e também favorece uma melhor visualização do conteúdo pelos nossos leitores.

A capa desta edição é uma homenagem ao artista plástico e editor Elifas Andreato. Em entrevista ele lista alguns de seus trabalhos durante a ditadura militar e fala de como foi reproduzir em tela as atrocidades deste período.

Voltamos com o tema da gastronomia. Esta edição está recheada de indicações de restaurantes, lanchonetes, cafeteria, sorveteria, com suas inovações em cardápio e instalações, mostrando que a cidade está crescendo nesta área.

Uma atenção especial à preservação do ecossistema na represa Itupararanga. A pesca predatória ameaça a fauna e flora local.

No esporte, o pessoal do ciclismo vem realizando passeios com destinos a pontos que merecem ser visitados, como a Cachoeira da Vargem do Salto. Estas provas incentivam a prática de exercícios unindo lazer, saúde e turismo.

Quando o assunto é saúde, emagrecer está no topo da lista das conquistas e apresentamos algumas opções na cidade em prestação de serviço e fornecedores de produtos para este fim.

E fechando, segue uma relação de cursos gratuitos.

Como pode ver, há muitos motivos para você sair de casa e explorar a cidade.

Boa leitura!

*Edilene Niebuhr*  
Diretora

# IMAGENS DA

| Por Edilene Niebuhr

MAIS  
IBIUNA  
2



Uma tela de 5,50 x 1,70m, encomendada pela presidente da Comissão Parlamentar Memória, Verdade e Justiça, deputada Luiza Erundina (PSB-SP), retrata um período conturbado da história, onde prevalecia a ditadura militar (1964-1985). Exposto no corredor de acesso à Câmara dos Deputados em dezembro do ano passado, em comemoração ao Dia Internacional dos Direitos Humanos, o painel doado por Elifas Andreato tem como título "A verdade ainda que tardia". Em entrevista à revista Mais Ibiúna, o artista plástico e editor, morador de um condomínio da região, faz uma breve citação de como foi compor esta obra.

**REVISTA MAIS IBIUNA:** *Como surgiu o convite para retratar este período da ditadura?*

Elifas Andreato: É meio natural que eu tenha sido o convidado, porque, não é por vaidade, mas eu sou refém da própria história. Eu sempre estive ligado a estas questões de direitos humanos. Desde de muito cedo comecei a fazer jornalismo de oposição ao regime, a fazer parte de grupos clandestinos. Fiz o jornal Libertação da Ação Popular (AP), o Livro Negro da ditadura militar, que pôs minha vida em risco. Depois eu fui fazer os jornais Opinião, a revista Argumento, Jornal Movimento. Sempre fui o primeiro

# DITADURA



a por a cara para bater quando muita gente se acovardou. Lembro, por exemplo, que fiz o primeiro prêmio de direitos humanos da Arquidiocese de SP, a pedido de Dom Paulo Evaristo Arns, no auge da repressão. Fiz a capa do Prof. Hélio Bicudo de oposição ao regime. Um desenho provocativo. Um coturno militar pisando num prego. A capa do Capitão da Guerrilha, uma biografia do Lamarca. Fora os cartazes de teatro que sempre tiveram uma conotação política. Enfim, eu me tornei, dentro da minha geração, vitoriosa e maravilhosa, o cara que estava fazendo as imagens destas coisas. Esta é minha profissão. A minha primeira profissão, embora eu tenha outras, é ser

o cara que traduz em uma única imagem obras muito mais importantes do que a minha. Eu fiz disso ofício, profissão, ganha pão. E ao mesmo tempo, essa coerência e essa minha batalha continua. Direitos humanos não valeu apenas lá naquele período da ditadura militar que prendia, estuprava mulheres, empalava com cacetetes, usava cadeira do dragão, todas estas barbáries cometidas por estes psicopatas a serviço da CIA e da polícia israelense.

Os direitos humanos estão presentes no nosso dia a dia, nas cadeias, no nosso sistema judiciário. A corrupção corre solta em todos os níveis de governo. Tenho netos e sempre me preocupa o mundo



que eles herdarão. Minha preocupação nunca mudou. É natural eu ter sido convocado a fazer as imagens desta barbárie, pois além de eu ter vivido este período, eu tive amigos assassinados, torturados, desaparecidos. Foi até engraçado quando o presidente da comissão chilena no encontro da Operação Condor me disse que, quando se via as imagens do holocausto a gente acreditava que tinha sido feito aquilo e que aqui nós tínhamos só relatos, depoimentos. Ele me disse que eu tinha que fazer as imagens. No avião, voltando de Brasília, pensei - da minha geração, excluindo os humoristas que fizeram um extraordinário trabalho de oposição ao regime, (muitos foram presos alguns morreram); os pintores da minha geração estavam fazendo outras coisas. Eu era o cara que estava sempre enchendo o saco dos milicos. O cara que ficava cutucando o tempo todo. Eu fiz o cartaz do SOS Mulher, a primeira instituição fundada por Rose Marie Muraro que ia cuidar de mulheres presas e mulheres violentadas fora da cadeia.

**REVISTA MAIS IBIÚNA:** *Para compor a tela você fez pesquisas sobre os métodos de torturas militar. Como foi reviver todo este período?*

Elifas Andreato: Foi sofrido. Se você não viu, vale a pena ver o que está publicado no nosso site. Tem um momento em que eu choro. Eu descobri que era 25 de outubro, dia que assassinaram Vladimir Esog. No meu depoimento, gravado todas as madrugadas, lembrei deste dia e dediquei o painel ao Vladimir e a todos os companheiros que morreram e desapareceram (pausa). Mas foi muito sofrido pintar isso. Primeiro vem sempre na lembrança as coisas que passaram os amigos, eu mesmo, muitas vezes tendo que retratar as barbaridades que eu

desconhecia. Eu achava que conhecia todos os métodos, pois vivi aquele período, convivi com presos políticos. Contudo, no encontro da Operação Condor descobri barbaridades que não tinha escutado falar, como escalpo sem anestesia, afogamento em fezes. Eu achava que a cadeira do dragão, o pau-de-arara, o empalamento por cacete já eram absurdamente cruéis, e no entanto havia mais. O esfolamento por viaturas, como mataram o filho da Zuzu Angel, o Stuart Angel. Ele foi amarrado pela boca ao escapamento do veículo militar, rodando no pátio do quartel até matar o rapaz. Quando você ouvi isso, você se pergunta como vai pintar estas coisas. Aí vem a responsabilidade. Alguém tem que fazer isso. Isso precisa ser registrado. Mesmo assim eu tive que excluir algumas coisas, porque se já é muito ruim ver isso, imagine escalpo sem anestesia. Curiosamente a homenagem a Dodora, de todas as histórias que li e ouvi na extensa literatura sobre o período, foi a que mais me comoveu. Ela foi muito violentada pelo capitão Guimarães, que até a pouco tempo, antes de ser assassinado, estava por aí. Comandou o massacre do Carandiru. Esse sujeito, espancando a Dodora, ao ver o sangue, teve ereção, a estuprou e depois a empalou com um cacete. Quando ela saiu, foi para o Chile, depois para Alemanha, onde tinha parentes. Na estação onde ela chegou, se atirou diante de um trem e morreu, envergonhada e debilitada fisicamente a ponto de não ter mais nenhuma condição de continuar vivendo. Eu fiz esta grande homenagem sem saber que ela foi a melhor amiga e companheira de cela da presidente Dilma.

Assista o documentário **A verdade ainda que tardia**: <http://www.youtube.com/watch?v=VM0E9yfAoJo>



# MÍDIA QUATRO

criação | comunicação visual

Trabalhamos com o foco de atender nossos clientes, no caso você e sua empresa, com total seriedade, qualidade e dedicação.

Nosso maior objetivo é fazer com que sua marca fique fixada na mente dos seus consumidores, através da comunicação visual.

## Aqui estão alguns dos nossos trabalhos:

Fachadas, letras caixa, luminosos, tótems, painéis, banner's, faixas, cartões de visita, crachás, adesivos decorativos, personalização de frotas, etiquetas adesivas, impressão digital, placas de PVC e acrílico adesivadas, entre outros...



contato: (15) **3248 2091** - (15) **9785 7030** - nextel **957\*5365**

rua zico soares, 82 | centro | ibiúna

[www.midiaquatro.com.br](http://www.midiaquatro.com.br) - [contato@midiaquatro.com.br](mailto:contato@midiaquatro.com.br)



## Nasce em Ibiúna a verdadeira *sorveteria artesanal*

Por Edilene Niebuhr

O Sabor e Arte apresenta mais uma grande novidade para a cidade de Ibiúna. O chef Junior Domingues, sempre se esmerando na qualidade, agora está com produção própria de sorvete.

A linha Premium tem receitas à base de fruta e leite, elaboradas com matéria-prima vinda direta da Itália, sem adição de conservantes ou emulsificantes. O resultado é um sorvete de textura cremosa e uniforme que derrete na boca.

Nos sabores tradicionais como morango, coco, abacaxi, entre outros, pedaços da fruta enriquecem esta iguaria com seus nutrientes, proporcionando uma agradável sensação refrescante ao paladar. Sabe aquela sensação de morder uma fruta fresca e succulenta? Então, é uma maneira bem simples de imaginar a qualidade do sorvete que o chef Junior está produzindo.

Servidos na casquinha ou em taças, outros sabores que estão fazendo sucesso no Sabor e Arte são os de nozes e pistache. "Fomos buscar o que há de melhor para fazer sorvete pois queremos que os clientes tenham, aqui no nosso restaurante e sorveteria, a mesma qualidade que encontram nas grandes cidades", diz o chef.

O Sabor e Arte fica na praça da matriz, ao lado da igreja Nossa Senhora das Dores. Para os ibiunenses e turistas que desejam um verdadeiro sorvete artesanal, essa é a melhor opção.

### SERVIÇO:

**Sabor e Arte**  
Pça Mal. Deodoro, 9  
Centro – Ibiúna/SP  
tel. 15 3248-1563



# Sant Caldo

## charme e gastronomia

Quem chega entre as tochas em meio à mata verde, já sente o cheiro de um lugar especial. O Santo Caldo é charme e gastronomia feito pra quem gosta de sentir a vida e comer bem. Situado no Km 3, da Estrada do Campo Verde, em Ibiúna, a 70 km de São Paulo, o restaurante é o local ideal pra quem busca um aconchego com a família, um encontro saboroso com os amigos ou belo lugar para namorar.

As voltas do fogão de lenha escuta-se boa música e o atendimento dá gosto. Por R\$ 28,90 é possível comer à vontade um buffet de saladas, caldos e o prato do final de semana. Já passaram pela boca deste fogão delícias como: galinhada, vaca atolada, moqueca, carne Seca na moranga entre outros (a cada final de semana uma nova surpresa, divulgada às quintas no facebook). Nos caldinhos ou sopas, encontra-se frequentemente; caldo de mocotó, sopa húngara, canja, caldo verde e muitos outros.

O Restaurante também oferece opções a la carte de dar água na boca, como, escondidinho da roça, baião de dois com carne seca e o salmão relaxado, além de petiscos interessantíssimos, como o filé mafioso, os folheadinhos de alcachofra e o bolinho de macaxeira, tudo feito com muito carinho pela Chef Nenê.

Na casa sempre tem uma cerveja gelada e pra quem aprecia um bom vinho, uma carta com preciosidades do Chile, Argentina, África do Sul, Itália e

claro, São Roque, todos a preço justo e convidativo. Já quem gosta da "Marvada" aqui vai encontrar a Boazinha, Vale Verde, Porto Estrela, Germana e outras bênçãos das Minas Gerais.

Para melhorar tudo isso o Santo Caldo abriu suas portas para os almoços, a partir do dia 26/01, aos sábados com feijoada e aos domingos com estação de massa. Vale a pena conferir e deixar-se encantar pelos sentidos.

Mais informações pelo Facebook - Santo Caldo ou [www.santocaldo.com.br](http://www.santocaldo.com.br)

### SERVIÇO:

**Santo Caldo**  
Estrada do Campo Verde, km3  
Ibiúna/SP  
15 3248-4408



# CHOPERIA, PETISCOS E SORVETERIA

Por Edilene Niebuhr

**E**mpresários investem na rua 24 de março procurando criar um novo endereço de point na cidade de Ibiúna. Inaugurada no início de janeiro, a VIMEG reúne choperia e sorveteria num espaço de convívio familiar.

O local fica aberto todos os dias a partir das 11 horas, fechando cedo (às 19 horas) apenas às terças-feiras, para um devido descanso. Quem frequenta de dia é recepcionado pelo casal de proprietários e seu primogênito, um garotinho de pouca idade, que está sempre acompanhado de um amigo na degustação de sorvete, ou fazendo arte no cantinho dedicado às crianças, bem no fundo do estabelecimento, para proteger os pequenos do movimento da rua.

O cardápio vai das porções de salgados aos doces. As taças de sorvete são um show à parte. Sundae, colegial, sorvete no abacaxi e no mamão papaya, banana split, petit gateau, banana flambada, mini pizza de sorvete e sorvete no palito encantam dos menores aos maiores clientes.

A choperia não serve outro tipo de bebida de teor alcoólico, a não ser os chopps claros e de vinho da marca Ashby. As porções de petiscos são generosas. Fritas, mandioca, polenta, mini quibe, mini coxinha, bolinha de queijo, calabresa, pasteizinhos de carne seca, carne e queijo, maminha, picanha, picanha suína, são os escolhidos pela galera.

Reúna os amigos e vá assistir os jogos tomando chopp acompanhado de petiscos, mas antes de sair não esqueça de adoçar a vida saboreando as delícias da casa.

## SERVIÇO:

Vimeg – Choperia,  
petiscos e sorveteria  
Rua 24 de março, 277  
Centro - Ibiúna  
Tel. (15) 9725-3076

Aceita cartões de crédito



# Rodízio de Pizza no

# Bacalhau da Aldeia



Mais conhecido pela culinária portuguesa, tendo o bacalhau como a estrela da casa, o restaurante Bacalhau da Aldeia foge da tradição e dá uma repaginada no cardápio, agregando outros pratos para atrair um público mais abrangente. Para desmistificar o conceito de "restaurante caro", várias opções mais acessíveis foram acrescentadas, sendo preparadas com o mesmo cuidado e qualidade que empregam em todas as suas receitas. Um exemplo disto é o rodízio de pizza.

A partir de 22.02, o Bacalhau da Aldeia irá oferecer rodízio de pizza às sextas, sábados e domingos, com música ao vivo. Pizzas salgadas e pizzas doces com massa folhada desfilarão pelo salão. O rodízio sairá R\$ 19,90 por pessoa e será das 18 às 23 horas.



Outro exemplo é o festival de salada lançado neste verão. Colorida e acompanhada de um grelhado, serve duas pessoas e tem preço convidativo de R\$ 20,00.

O serviço a la carte dispõe de uma variedade para os que apreciam um bom prato. A começar pelo bacalhau frito no azeite como Lagareiro, Da Aldeia, Grelhado, Zé do Pipo, geralmente guarnecidos de arroz e legumes.

Tem também os preparados na brasa, assados e cozidos como Gomes de Sá, a Narciso e Confitado a Carramate.

"FAZENDO DE  
SUA REFEIÇÃO  
UM MOMENTO  
DE PRAZER"

*Bacalhau da Aldeia*



Há parmegianas de filé mignon, tilápia, hambúrguer (feito com contra filé e bacon), merluza, pescada, frango, berinjela e abobrinha.

Agora em fevereiro, o Bacalhau da Aldeia também terá Leitão à bairrada e Borrego à Chanfana, um prato de cordeiro cozido no vinho feito no forno com panela de barro.

No almoço de sábado, a famosa feijoada!

Ambiente acolhedor e familiar. Novo estacionamento com acessibilidade.

## SERVIÇO:

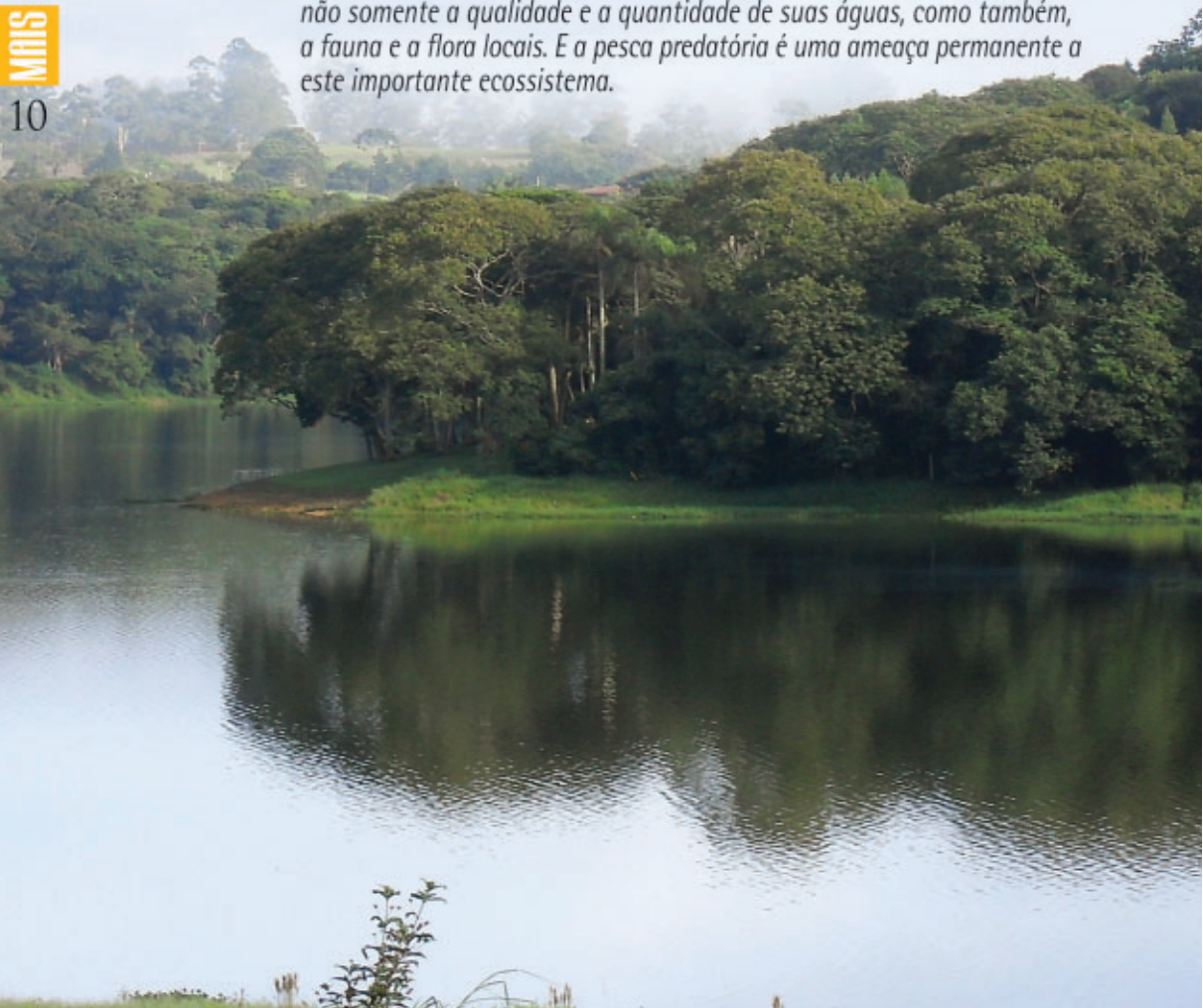
**Bacalhau da Aldeia**  
Rod. Bunjiro Nakao,  
km 61,5 - Ibiúna/SP  
15 3249-2115  
15 7834-8273  
ID 120\*3133

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

# PESCA PREDATÓRIA AMEAÇA ECOSISTEMA DE ITUPARANGA

┃ Por Viviane R. de Oliveira ┃ Fotos: Divulgação

*Mesmo protegida pela Lei que criou a APA – Área de Proteção Ambiental de Itupararanga, desde 1998, a Represa Itupararanga ainda convive com conflitos entre a preservação e a degradação ambiental, que comprometem não somente a qualidade e a quantidade de suas águas, como também, a fauna e a flora locais. E a pesca predatória é uma ameaça permanente a este importante ecossistema.*





**P** rincipal manancial da região, e responsável pelo abastecimento de quase 1 milhão de habitantes, Itupararanga também representa um atrativo turístico em potencial. É uma importante opção de lazer e recreação, sendo frequentada por pescadores esportivos e visitantes dos Municípios do entorno e Região Metropolitana de São Paulo.

No entanto, a pesca com a utilização de petrechos proibidos ainda é uma prática frequente no reservatório. Segundo levantamentos realizados por algumas universidades da região, muitos destes pescadores artesanais não possuem a licença de pesca, e não sobrevivem exclusivamente da atividade pesqueira, critério este que deve ser obedecido para a expedição da carteira de pescador profissional.

Esses pescadores artesanais chegam a retirar cerca de 50 kg de pescado/dia, utilizando extensas redes e tarrafas, com medidas não permitidas pela legislação ambiental, e todo o produto é comercializado em bares e mercados da região. Essa prática predatória ocorre, principalmente, entre os Municípios de Ibiúna e Mairinque, durante a noite. E, em sua maioria, eles não



*Apreensão de rede e tarrafa na pesca irregular*

respeitam o período de piracema. Ainda de acordo com os estudos, o reservatório apresenta 24 espécies de peixes, sendo 22 nativas e 2 exóticas. Os peixes mais capturados e comercializados são: tilápia, traíra, cará, lambari, mandi e saguiri. Capturam também iscas vivas, como a tujira e o mussum.

Tanto a atividade pesqueira amadora quanto a profissional são regidas por legislações específicas, no âmbito estadual e federal, que regulamentam os métodos, os petrechos, os períodos de pesca, bem como, a aplicação das

penalidades às infrações, entre outros aspectos. A legislação de pesca estabelece, por exemplo, que a distância entre uma rede de pesca (com o tamanho da malha acima de 70 mm) e outra deve ser de 100 m e que o comprimento da rede não deve ultrapassar 1/3 (um terço) do ambiente aquático. Há pescadores, no entanto, que fecham totalmente os braços da represa e utilizam redes com malha inferior à estabelecida pela lei.

A SOS Itupararanga desenvolve e acompanha ações de fiscalização da represa, juntamente com os órgãos ambientais responsáveis, e desempenha um importante papel no recebimento e encaminhamento de denúncias. Com o objetivo de intensificar a fiscalização na Represa e agilizar o atendimento às denúncias, foi criada a Patrulha Náutica de Ibiúna, uma iniciativa da ONG que, em 2005, adquiriu uma embarcação e, através de um convênio com a Secretaria Municipal de Segurança, habilitou 15 Guardas Municipais para o patrulhamento náutico. Desde sua criação, a Patrulha atendeu a ocorrências diversificadas, e sua atuação contribuiu em muito para inibir a ação dos infratores, principalmente, através da apreensão de petrechos utilizados na pesca ilegal, especialmente nos períodos de defeso. A importante atuação da Polícia Militar Ambiental também tem sido fundamental para combater a ação dos infratores e minimizar os danos ao meio ambiente, contribuindo, consideravelmente, para a preservação de Itupararanga.

Apesar da criação da APA Itupararanga, seu Plano de Manejo (instrumento de gestão que estabelece as diretrizes de gerenciamento da APA) e seu Zoneamento

Ambiental (que define as normas para orientar a conservação dos recursos naturais e as regras para as atividades futuras em conformidade com sua Capacidade de Suporte) não são

instrumentos suficientes para proibir a prática da pesca predatória na represa. A APA

Itupararanga indica como ações necessárias para a gestão:

Promoção de estudos sobre potencial pesqueiro em seus diversos níveis e atividades;

- Avaliação de potencial socioeconômico em relação às fragilidades ambientais da pesca;
- Incentivo às práticas sustentáveis de pesca

A SOS Itupararanga, membro do Conselho Gestor da APA, se comprometeu em articular a criação de legislação específica que discipline a atividade pesqueira no reservatório, tendo em vista que este órgão reúne as 8 Prefeituras diretamente ligadas às questões da represa, além dos órgãos ambientais estaduais e a sociedade civil organizada da região.



**SERVIÇO:**

**Polícia Militar Ambiental**  
15 3228-2525  
**Guarda Municipal de Ibiúna**  
15 3241-2509 e 199



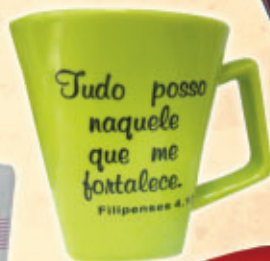
## Bálsamo de Gileade "A loja do cristão"

Bíblias

Camisetas e presentes personalizados  
Lembrancinhas para congresso e casamentos

Becas de aluguel

Bandejas para Santa Ceia



(15) 9664-1638

Rua Prof. Angelino Falci, 18 - Galeria Central - box 18 - Ibiúna - SP  
(rua da rodoviária)

# VAMOS PEDALAR...

I Por Lucas Motta / Revisão Andreia Taddei

Estabelecidos há dois anos, Marcelo Freitas e Bruno Vinicius encontraram em Ibiúna uma oportunidade de difundir o ciclismo, aliado com o incentivo ao esporte e montaram a Bikenexs, uma bicicletaria que vai além de vender peças e acessórios, promove o desporto levando saúde e entretenimento para a população.

Com uma proposta diferenciada, a empresa também promove passeios e provas ciclísticas, como a que aconteceu no dia 20 de janeiro, reunindo um grupo de 40 pessoas com destino a Cachoeira da Vargem do Salto. O passeio teve carro apoio e infraestrutura gratuita, o que acabou atraindo mais turistas e movimentando a cidade. Para os proprietários, a ideia é explorar as belezas naturais do município e seus pontos turísticos.

A Bikenexs aposta, ainda, em jovens e atletas masters, somando mais de 80 pódios em competições relevantes, tanto estaduais quanto no cenário nacional, tendo intuito de buscar vagas olímpicas para a equipe.

## Preocupação com o atleta

O ciclismo, atividade que está cada vez mais em alta, reúne benefícios significativos aos praticantes, como combate ao estresse, redução do colesterol e triglicérides e promove a felicidade, pois sua prática estimula a liberação de endorfina (morfina endógena - que fazem com que o indivíduo seja mais feliz). Porém, especialistas aconselham que o atleta procure sempre um profissional competente para que seja feita a escolha

da bicicleta ideal, levando em consideração o peso e a altura, para que não haja futuras lesões causadas pelo uso inadequado do equipamento. "Portanto, não suba em qualquer 'magrela', prefira aquela que seja adequada ao seu uso", aponta os proprietários da Bikenexs.

E não menos importante, deve-se atentar para os acessórios que prezam pela segurança do atleta, como capacete, óculos, luvas e, para quem possui mais habilidade, uma sapatilha que fixa os pés no pedal.

Tudo isso você encontra na Bikenexs, curta a página no facebook e saiba mais sobre os projetos e atividades realizadas pela bicicletaria.







**SERVIÇO:**

**Bikeness**  
Rua Cel. Salvador  
Rolim de Freitas, 192

15 3241-2941

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



Ciclistas na Cachoeira da Vargem do Salto. Uma iniciativa que reúne passeio, prova e cicloturismo.



# POR QUE UM ADVOGADO DEVE USAR CERTIFICADOS DIGITAIS?

A partir de 1º de fevereiro o Fórum João Mendes somente receberá novas ações na forma eletrônica, o que significa dizer que o advogado ingressará com suas ações por meio da internet, sem necessidade de sair de seu escritório ou de onde estiver.

Os certificados Digitais da Serasa Experian garantem maior agilidade e segurança no envio de processos ao Judiciário brasileiro.

Diversos advogados e escritórios de advocacia já utilizam os certificados digitais para desburocratizar processos de envio e recebimento de processos e informes jurídicos, facilitando também o trâmite diário nos tribunais.

O certificado digital é um documento eletrônico que garante proteção a troca virtual de documentos e dados, com validade jurídica.

“ALÉM DE PODER COMPULSAR OS  
AUTOS E ACOMPANHAR OS  
ANDAMENTOS PROCESSUAIS PELA

INTERNET, 24 HORAS POR DIA, COM  
CELERIDADE E SEGURANÇA DO  
SISTEMA. REPRESENTA TAMBÉM, POR  
CONSEQUÊNCIA, SIGNIFICATIVA  
MELHORIA NA QUALIDADE DA  
PRESTAÇÃO DESSE SERVIÇO A QUEM  
DELE PRECISA. A ELETRONIFICAÇÃO  
DOS PROCESSOS VAI LIBERAR MÃO DE  
OBRA PARA ATIVIDADES MAIS  
QUALIFICADAS E PERMITIR MAIS  
CELERIDADE PROCESSUAL”

AFIRMA O PRESIDENTE DE NEGÓCIOS  
DE IDENTIDADE DIGITAL DA SERASA  
EXPERIAN, IGOR RAMOS ROCHA.

Fonte: <http://serasa.certificadodigital.com.br/advogados/>

## **Emita seu certificado em Ibiúna**

A Pólo Participações em parceria com a Cetae, estão disponibilizando o serviço de emissão do certificado digital sem precisar se locomover para outra cidade.

Informações pelo telefone  
(15) 3248-4328.





•Administração de condomínio  
•Contabilidade



Indicação



**CONTATO:**

PABX (15) 3248-4328

[cetae@cetaeassessoria.com.br](mailto:cetae@cetaeassessoria.com.br)

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

Av. São Sebastião, 194 - 1º Andar - Centro - Ibiúna - SP

## Certificado Digital

Serasa Experian



### Emita aqui!

Condições especiais para Contabilidades  
Contate-nos!

**atendimento em domicílio**

*Ibiúna/SP*

**CETAE**

*(15) 3248-4328*

*Av. São Sebastião, 194*

*1º andar - Centro*

*São Paulo/SP*

*(11) 3926-0820*

*R. Otto de Barros, 141/143*

*Saúde*



**PÓLO PARTICIPAÇÕES**  
Autoridade de Registro ICP-Brasil

*[atendimento.sp@polo.ind.br](mailto:atendimento.sp@polo.ind.br)*

# Cresce a venda de mudas de hortaliças

Por Edilene Niebuhr

Ibiúna tem um histórico de economia voltada para a agricultura. É uma cidade com grandes plantações e bons agricultores. Até pouco tempo, abastecia o CEAGESP fornecendo 70% das hortaliças comercializadas no local.

Como todo negócio, a agricultura também apresenta suas oscilações. O cultivo sofre influência direta da natureza (fatores climáticos, características do solo, etc), e da experiência dos produtores. Para se embrenhar no cultivo de hortaliças é preciso saber escolher as mudas, pois elas que irão determinar o volume e a qualidade da produção.

Adquirir mudas provenientes de viveiros é uma das formas mais indicadas para começar uma produção, seja ela em grande escala ou até mesmo uma horta particular. A produção de mudas em

viveiros reduz os riscos iniciais da germinação, através do controle de fatores ambientais, controle de pragas e de algumas doenças que podem comprometer o ciclo da cultura.

Há mais de 20 anos no mercado, sendo os últimos três como independentes, os produtores ibiunenses Mudas Izaqueu e Caetana possuem uma linha variada de hortaliças como couve-flor, couve manteiga, coentro, hortelã, cenoura, agrião, berinjela, brócolis, pimentões, jiló, manjerição, pimenta, quiabo, rabanete, radicchio, repolho, rúcula, tomate, salsa, almeirão, alho poró, catalonha, escarola e alface de todos os tipos. Hoje, sua produtividade atinge o volume de 6000 bandejas mês. "Vamos aumentar os nossos viveiros e ampliar a produção, pois a procura por mudas cresceu no último ano", diz Izaqueu.



## SERVIÇO

**Mudas Izaqueu e Caetana**  
Rod. Bunjiro Nakao,  
km 75 - Ibiúna/SP  
Tel 15 3248-2600  
15 9732-6740

# Disk Pizza do Juninho

**Pizzas Salgadas e Doces**

**Bordas recheadas (opcional)**



Pizza de Sorvete

**Tel. (15) 3248-3363**

**Cel. (15) 9672-4613**

Aberto todos os dias a partir das 19:00h

**Rua 24 de março, 287 - Centro - Ibiúna - SP** (próximo ao Galletão)



pires e conveniência  
**hinode**

ACEITAMOS ENCOMENDAS  
DE SALGADOS, DOCES E BOLOS

HINODE AVENIDA - Almoço de 2ª a sábado



Loja 1 • (15) 3248.1063 • Praça Mal. Deodoro, 93 • Centro • Ibiúna  
Loja 2 • (15) 3241.1157 • Av. Maria La Farina Milani, 230 • Centro • Ibiúna

Sabor e Arte

Restaurante  
Confeitaria  
Sorveteria

15 3248-1563  
Pça. Mal. Deodoro, 9  
Centro - Ibiúna - SP



Venha provar o delicioso sorvete artesanal com  
pedaços de frutas do Sabor e Arte!

Seja  
**Guloso**  
lanches & cia



Prato Gulosão  
Contra-filé



Hambúrgueres caseiros com batatas fritas crocantes  
Açaí na tigela com frutas  
Pratos Gulosão e Marmitex

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

# Receita de Chef



CHEF JUNIOR DOMINGUES

## *Filé Mignon ao mix de cogumelos na manteiga*

### INGREDIENTES

- Filé mignon
- Mandioquinha
- Porção de shitake
- Porção de shimeji
- Porção de cogumelo Paris
- Cebola
- Alho
- Manteiga

### MODO DE PREPARO:

#### Purê de mandioquinha

Cozinhe a mandioquinha com um pouco de sal e depois amasse. Em uma panela, refogue a mandioquinha amassada com cebola e alho, adicione um pouco de manteiga para dar uma maior cremosidade ao purê. Reserve.

#### Cogumelos na manteiga

Fatie o shimeji, o shitake e o cogumelo Paris. Numa frigideira, doure na manteiga a cebola picada com um pouco de alho triturado. Coloque primeiramente o cogumelo Paris e misture. Em seguida adicione o shitake e o shimeji. E por fim um pouco a mais de manteiga para dar brilho.

Grelhe o filé mignon deixando-o ao ponto.

Sirva o mix de cogumelos sobre o filé mignon guarnecido com o purê de mandioquinha.

.....  
**Contato do produtor de  
cogumelos: 15 3289-1762**  
.....

Cogumelo

**Paruru**

**Direto do Produtor**

**SHIMEJI (branco e salmão)  
SHITAKE  
BLAZEI**



e mais: CHAMPIGNON, TOMATE CEREJA, PEPINO EM CONSERVA, PALMITO, ....  
COGUMELO MEDICINAL (desidratado / cápsula / extrato)

paruru\_naturais@hotmail.com

15 3289-1762 / 9721-1828 / 9705-6074

Rod. Bunjiro Nakao, km 86,4 - Paruru - Ibiúna - SP



*Dedo de Moça  
Restaurante*

**Venha provar nosso delicioso buffet no almoço!**

**Aberto todos os dias das 11h30 às 15h.**



Rua Raimundo Santiago, 153 - Centro - Ibiúna  
(Próximo ao Objetivo e Anglo)

***Fazemos seu evento:***  
casamentos, aniversários,  
confraternizações,  
chef em casa.

**(15) 3248-3529**



15 3248-4475

Av. Fortunatinho, 580  
Ibiúna - SP

**Cafés, lanches naturais, salgados assados, sucos, grelhados com salada, açaí na tigela e muito mais.**

**Aceitamos cartões de crédito**



*Choperia, Petiscos e Sorveteria*

Tel. (15) 9725-3076

Rua 24 de março, 277 - Centro - Ibiúna/SP

# Espaço Clarisse

Para quem procura por um salão com profissionais renomados e serviços de qualidade.

15 9747-0458

Rua XV de Novembro, 92 - sala 7 (acima da Miza Calçados)

Musculação

Ginástica

Kickboxing

Jiu Jitsu

Rua Uruguai, 20  
Jd. Nova Ibiúna  
Ibiúna - SP



15 3241-5381

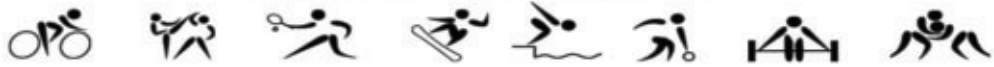
Jazz

Ballet

Dança de salão

## MULTI SUPLEMENTOS

Suplementação Alimentar



multisuplementos@hotmail.com    multisuplementos    Alan (11) 99908-5921 (VIVO)    Leticia (15) 9796-8935 (VIVO)  
Rua Guarani, 52 Box 14 - Centro - Ibiúna    (15) 8158-4141 (TIM)    (15) 8140-0621 (TIM)

**Chancerys**  
15 9751.9579  
chancerys@uol.com.br

**Camisetas, Baby Look, Pólo masculina e feminina  
silkdadas a partir de R\$ 16,00**





# Emagreça com saúde

**P**erder peso é o sonho da maioria das pessoas, principalmente das mulheres que querem ficar bem num vestido ou num biquíni. Não só por estética, a procura pelo controle do peso está atrelada às complicações à saúde causadas pela obesidade. Eliminar os quilinhos extras não é tarefa fácil. E não engordar de novo é mais difícil ainda.

Regimes radicais não são recomendados pelos profissionais da área. Uma dieta alimentar sempre vem acompanhada de muita fruta, folhas e líquidos, evitando-se frituras e o consumo excessivo de doces e alimentos prontos, ricos em gorduras hidrogenadas.

Há no mercado produtos que auxiliam no controle do peso, eficientes na reposição de nutrientes e que são

coadjuvantes para se conseguir um emagrecimento saudável.

Geralmente a perda rápida e brusca de massa corpórea causa flacidez devido à diminuição da elasticidade da pele. Os complementos vitamínicos, além de proporcionar a sensação de saciedade, são indicados para evitar o envelhecimento da pele, queda de cabelo, enfraquecimento das unhas, aparência de fadiga, cansaço, olheiras, entre outros sintomas, presentes em uma dieta não balanceada.

Por isso, todo esforço para emagrecer deve ser um processo de ação contínua que engloba dieta, exercícios físicos e reeducação alimentar, iniciando com uma consulta ao médico.

**Quer reduzir medidas e ainda ter mais energia e disposição?**

Ligue para:

15 9774-2007 (Marcia)

15 9635-7587 (Denise)

15 9757-0963 (Lázaro)

**Seja um distribuidor independente Herbalife!**

Rua Dr. Gabriel Monteiro da Silva, 125 • sala1 • Ibiúna • SP

# Equipe de MTB Bikenexs de Ibiúna estreia temporada de competições com vitória no GP Ravelli



O correu no último dia 03 de fevereiro a primeira etapa da competição de **Mountain Bike GP Ravelli**, em Itu, interior de São Paulo.

A prova contou com mais de 1000 atletas nacionais e internacionais que foram divididos em diversas categorias e diferente das demais edições. Esse ano teve o patrocínio de uma famosa empresa que atua no ramo.

Como representantes da cidade de Ibiúna, a Equipe Bikenexs de MTB marcou presença no evento com os

atletas: Bruno Vinicius, Denis Yoshio, Marcelo Pedretti, Marcos Daniel, Maurício Motta e Victor Marques Motta. A equipe teve boas colocações, em destaque Victor, 18 anos, que conquistou o 2º lugar do Pódio na categoria Sub 25 Sport.

O GP Ravelli é uma das mais importantes provas de MTB no cenário nacional. Está dividida em quatro etapas e a equipe da Bikenexs confirmou presença em todas, almejando excelentes resultados.

MAIS IBIÚNA

24



 **Machado**  
Imóveis

CRECI - 55.200



15 3241.1012

[machadoimoveisibiuna@bol.com.br](mailto:machadoimoveisibiuna@bol.com.br)

Av. Capitão Manoel de Oliveira Carvalho, 191  
Ibiúna - SP

**CENTRAL**  
VEÍCULOS 

• COMPRA • VENDA • TROCA • FINANÇIA

Tels.: (15) **3241.2079**  
**3248.2222**

Av. Vereador Benedito de Campos, 235 • Centro • Ibiúna / SP



Venha conhecer nossos serviços!

**EstevãoBeauty**  
spa urbano | hair



**Massagem - Hair - Estética facial e corporal - Podologia - Manicure e Pedicure**

**15 3241-2274 / 3248-2951**

**Rua XV de novembro, 241 - Centro - Ibiúna - SP**



**POLICLINICA  
CENTRAL**

ATENDIMENTO MÉDICO INTEGRADO

Laboratório (coleta para exames clínicos)

Tel.: (15) 3248 - 2963

Rua XV de Novembro, 249 - Centro - Ibiúna

**Especialidades:**  
Clínica Geral  
Pediatria  
Cardiologia  
Ginecologia e Obstetrícia  
Endocrinologia  
Ortopedia  
Nutrição  
Psicologia  
Terapia Ocupacional  
Fonoaudiologia  
Fisioterapia

**Mudas Izaqueu e Caetana**

**Mudas de hortaliças**

**Faça sua horta!**

Alface (todos os tipos) - Agrião - Almeirão - Alho poró -  
Berinjela - Brócolis - Catalonha - Cebolinha - Cenoura -  
Couve-flor - Couve-Manteiga - Coentro - Hortelã - Jiló -  
Manjeriço - Pimenta - Pimentões - Quiabo - Rabanete -  
Radicchio - Repolho - Rúcula - Salsinha - Tomate -  
Tomate Cereja

**(15) 3248-2600 / (15) 9732-6740**

**Rod. Bunjiro Nakao, km 75 - Rio de Una - Ibiúna - SP**



**ÓTICAS | CAROL**

Rua XV de novembro, 265 - Ibiúna/SP - Tel (15) 3241-2874

Rua Araújo Leite, 134 - Piedade/SP - Tel (15) 3244-1237

## RETRATO



ALUNO:  
BILL



## CARICATURA

ALUNO:  
JOSE RENATO



## MANGÁ

ALUNO:  
LUIZ PRAXEDES

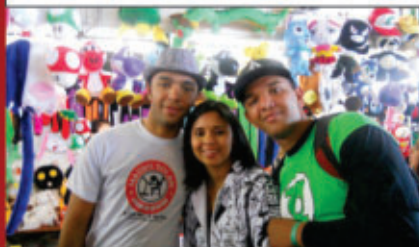
*Aqui você aprende!!*



**LANÇAMENTO DO FANZINE**



**GRAFITE CASA DA CULTURA**



**ANIME FRIENDS 2012**

**magnosolari@yahoo.com.br**  
**Cel.: (15) 9606.9651**



Banqueta Giratória



Aparador



Poltrona Barra

**Chaise Colmeia por R\$ 649,00  
(brinde mesa lateral)**



**6x no cartão**

contato@mclmoveis.com.br



Banqueta Copa

Tel.: (15) 3241-5070  
ID 922\*18598

Rod. Bunjiro Nakao, km 67,5 nº 2088 - Ibiúna - SP



**TETO**

Soluções em Estruturas Metálicas

(Galpões, Garagens, Coberturas em Geral)

Everton: (15) 9767-6070 | 7836-4530 | ID 957\*5954

Flávio: (11) 9297-2868 | (15) 7836-0686 | ID 957\*889

Vitor: (15) 9703-8361

E-mail:

tetosolucoes@hotmail.com | tetosolucoes@gmail.com



Rua XV de novembro, 171 - Centro - Ibiúna - SP ■ 15 3248-3121

Rua Monsenhor Cintra, 86 - Centro - Ibiúna - SP ■ 15 3241-2550



- Vidros e Box • Fechamento de área • Tampo para mesa
- Projeto e Instalação Comercial e Residencial

**Aceitamos todos os cartões de crédito**

Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9765.4386 • ID 112\*15858 • [www.vidracarianascimento.com.br](http://www.vidracarianascimento.com.br)

Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP

# CURSOS GRATUITOS SINDICATO RURAL / SENAR -SP

## AGENDA 2013

### JANEIRO

**Dias 28 a 31** - HIDRÁULICA - REDE DE ÁGUA - MOD. 1

### FEVEREIRO

**Dias 05-06-07** - APLICAÇÃO DE AGROTÓXICOS COM PULVERIZADOR COSTAL -

**Dias 18 a 21** - HIDRÁULICA - REDE DE ESGOTO - MOD. 2

**Dias 25 - 26** - PROCESSAMENTO ARTESANAL DE PRODS. LIMPEZA E HIGIENE

### MARÇO

**Dias 01-02-03-09-10** - OPER. E MANUT. TRATORES AGRÍCOLAS

**Dias 05-06-07** - CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS

**Dias 18 - 19** - PROCESSAMENTO ARTESANAL DE PÃES

**Dias 25 a 28** - JARDINEIRO 1- IMPLANTAÇÃO DO JARDIM

### ABRIL

**Dias 12-13-14-19-20** - ELETRICISTA - INST. ELÉTRICAS BAIXA TENSÃO

**Dias 23 a 26** - JARDINEIRO 2 - MANUTENÇÃO E REFORMA

### MAIO

**Dias 06 a 10** - ARTEFATOS ARTESANAIS P/ DATAS COMEMORATIVAS

**Dias 20 a 24** - DOMA RACIONAL DE EQUINOS

### JUNHO

**Dias 03 a 07** - RÉDEAS

**Dias 14-15-16-21-22** - ELETRICISTA - ACIONAMENTO DE MOTORES

**Dias 24-25-26** - VIVEIRISTA 1 - PLANTIO

### JULHO

**Dias 08-09-10** - EQUIDEOCULTURA -MANEJO POTRO

**Dias 15 a 18** - ARTESANATO EM FOLHAS ESQUELETIZADAS

**Dias 22-23-24** - VIVEIRISTA 2 - MANEJO

### AGOSTO

**Dias 05 a 08** - ARTESANATO EM COURO - LIDA

**Dias 12-13** - PROCESSAMENTO ARTESANAL DE OLERICOLAS

### SETEMBRO

**Dias 02-03-04** - ROSA MANEJO E TRATOS CULTURAIS

**Dias 16-17-18** - HIDROTONIA

**Dia 22** - CAVALGADA RURAL - PASSEIO CAVALO

### OUTUBRO

**Dias 07-08-09** - ORQUÍDEAS

MAIS INFORMAÇÕES:

Sindicato Rural de Ibiúna

15-3241 1435 /3241 1246 / 3241 1006

# www.kobata.com.br



**Higienização Ecológica  
Automotiva por  
R\$ 90,00**

**Carros nacionais  
e importados**

**Sistema  
Leva e Traz**

**Carga de gás no ar condicionado  
de R\$ 180 por R\$ 90,00  
Ganhe revisão completa  
do sistema de ar condicionado**

**Baterias a partir de R\$ 240  
Entregamos e instalamos em  
Sorocaba e cidades vizinhas**

**Sorocaba:** Rua Princesa Isabel, 136 - Vila Carvalho - Centro  
Fones (15) 3234-1208 / 3234-1209 / ID 30\*44061 / 30\*48264  
kobatinha@bol.com.br

**São Paulo:** Av. São Gabriel, 472 - Jd Paulista  
Fones (11) 3887-6133 / 3887-2182 / ID 30\* 48267 / 30\*48266  
mecanica@kobata.com.br

# Matrículas Abertas 2013



- **Berçário**
- **Educação Infantil**
- **Ensino Fundamental**
- **Ensino Médio**

**Unidade I - Colégio Dom Bosco**  
**Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 290 - Ibiúna**  
**Tel.: (15) 3248-1555 / 3241-2001**

**Unidade II - CERI - Dom Bosco Júnior**  
**Rua João Vieira Ribeiro, 217 - Ibiúna**  
**Tel.: (15) 3241-5417**