

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico

www.maisibiuna.com.br

Ano 4 - 2015 - n.º 30

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ibiúna e Região

A TV DA NOVA GERAÇÃO



Não perca as novidades!

curta:



facebook.com/tvwebuna



Saúde e bem estar

A Friends é uma empresa de assessoria e organização de eventos esportivos que atende a condomínios, empresas, grupos e aulas individualizadas. Promovemos diversas atividades esportivas para pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida. Com a Friends, você junto de seus amigos e vizinhos podem praticar diversos esportes, lutas, esportes aquáticos, treinamento funcional e uma infinidade de atividades. Mantendo o seu conforto e segurança. Tudo isto ao lado de profissionais mais do que preparados e com grande experiência no mercado.

Conheça nossos serviços e cuide da sua saúde: Escolas de Esportes, aulas de Stand Up Paddle, Caiaque, Personal Trainer, Treinamento Funcional Esportivo, Grupo de Corrida e Caminhada, Core Training (Abdominal), Aulas de Circo, Educação do Movimento, Clínicas de Stand Up Paddle, Festas de Confraternização Esportiva (torneios de futebol, passeio ciclístico, etc), Eventos de Prevenção da Saúde entre outras atividades.



friends.a.esportiva@hotmail.com
11 97692-2865 - atendimento das 09h00 às 18h00
<http://friendsaesportiva.wix.com/friends-a-esportiva->

Friends
Assessoria Esportiva

Viva mais. Viva melhor.

www.maisibiuna.com.br

Mais Ibiúna é uma publicação
mensal da Editora Ideia
Nova Comunicação e
Assessoria Empresarial.

Diretora:

Edilene Niebuhr
Cel.: (15) 99144-2150
(15) 99806-6567
edilene@maisibiuna.com.br

Atendimento:

Andreza Jasmine
atendimento@maisibiuna.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Ricardo dos Santos Machado

Edição de Arte:

Gustavo Kirsten Niebuhr

Capa:

TV Web Una
Arte: Ricardo dos Santos Machado

Jornalista Responsável:

Edilene Niebuhr – Mtb 76985/SP

Representantes Comerciais

Nilson Yonezawa
Christine Mendes
Fabiana Andrade
Tony Nakamura

Colaboradores:

Erileide M. S. S. Antunes
J. E. Sobral
Lolita Del Monterrey
Magno Solari
Suzana Cunha

Colunista de esporte:

Elaine Sobral

A Editora Ideia Nova Comunicação não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.

**Ideia
Nova
Comunicação**

É vedada a reprodução do conteúdo desta edição sem prévia autorização da editora.

Rua Pinduca Soares, 295 – piso superior
Centro – Ibiúna/SP - Tel.: (15) 3248-3716
vendas@maisibiuna.com.br



158 ANOS DE IBIÚNA

“Minha terra tem palmeiras onde canta o sabiá. As aves que aqui gorjeiam, não gorjeiam como lá.”

(CANÇÃO DO EXÍLIO – GONÇALVES DIAS)

É fato, quem vem para Ibiúna se encanta com o verde, com o clima agradável e com o jeitinho do interior. Escolhe a terra como morada. Começa a construir ou decorar a casa. Aproveita as tardes mexendo no jardim. Liga a lareira no inverno ou se refresca na piscina no verão. Num cenário bucólico, reúne amigos em volta do fogão à lenha ou num bom churrasco. Resolve abrir um comércio para ocupação e sustento e se envolve ainda mais com a cidade.

Enquanto isso, gente da terra vê seus filhos se debandar para cidade grande ou outras cidades do interior paulista na busca de formação acadêmica. Comércios abrem e fecham no mesmo ritmo. Pessoas se mudam, retornam, se mudam novamente.

O tempo passa deixando pegadas. Ficamos na esperança de dias melhores, sabendo que devemos estar preparados...sempre. Seguimos lutando e desejando que a cidade cresça na saúde, na educação, na arte, no comércio...

PARABÉNS IBIÚNA!



TV WEB-UNA: A TV PARA A NOVA GERAÇÃO

Numa conversa entre dois amigos de Ibiúna nasceu a ideia de um Projeto Inovador e Arrojado, o lançamento de uma WEB-TV com a finalidade de divulgar o município e boa parte da Região.

Fotos: Divulgação

Com isso nasce a TV WEB-UNA, o nome tem a ver com um trocadilho, lembrando a expressão tida como popular, Ué, substituída pela palavra que indica o uso da internet, WEB, e acrescentando "a nossa marca" UNA, surge então a WEB-UNA.

Os seus fundadores prometem uma programação voltada para a cultura popular, as modas de violas, o sertanejo, o homem do campo, enfim resgatar as características da Estância Turística do Município de Ibiúna.



Renato Aquino Diretor e um dos Idealizadores da TV WEB-UNA



As atrações do I Paiol Sertanejo no Rancho Caiçira no Bairro do Lajeadozinho Marcos Camargo e Elvis Nunes, Jessé Andrade e Erik

O primeiro Programa da Grade é o Paiol Sertanejo - uma homenagem ao bairro onde nasci. No lançamento apresentaremos seis gravações, uma no Rancho Caiçira e as cinco demais no Restaurante Itacolomy, em Canguera, São Roque, com a participação de Júlio Cezar Camargo, contando um pouco da história do bairro, e vários artistas ibiunenses.

Outro programa que será lançado na TV WEB-UNA é o GENTE DA NOSSA GENTE, trata-se de entrevistas com figuras emblemáticas da cidade que circulam nas ruas e muitos não sabem a sua participação na história de Ibiúna.

"Vamos apresentar aos jovens, o grande público da internet, quem são estas pessoas e o que fizeram pela cidade".



Luiz Fernando Domingues, Prof. Zézinho Nascimento, Renato Aquino e Valdecir gravação do III Paiol Sertanejo

“Uma programação voltada para a cultura popular, as modas de violas, o sertanejo, o homem do campo, enfim resgatar as características da Estância Turística do Município de Ibiúna”.



Apresentador Professor Zezinho Nascimento (Radialista e Mestre de Cerimônias) agradecendo a Nossa Senhora de Aparecida, padroeira do Brasil...

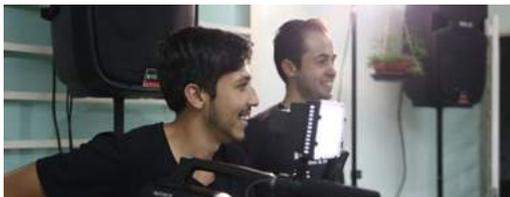


Elvis Nunes, Marcos Camargo e Luciano Fest Show IV PAIOL SERTANEJO

Os programas da TV WEB-UNA tem apresentação do Radialista Professor Zezinho Nascimento, direção e produção Renato Aquino, auxiliado por Nivaldo Marcos, sonoplastia Leandro Aliaga, fotos Marcelo Atui do Atui Estúdio.



Serginho e Regina, João Victor (filho do Serginho) no V Paiol Sertanejo



EQUIPE DE FILMAGEM E ÁUDIO: NIVALDO MARCOS E DJ LEANDRO ALIAGA

Agradecimentos:

Agradeço a dedicação da equipe: Marcelo Atui e o Marcos Nivaldo, DJ Leandro Aliaga, a parceria com Renato Aquino, site de Hudson Luiz, o carinho o proprietário do restaurante Itacolomy, Júlio Cezár Camargo, e seu funcionário Osvaldo Máximo (Tabaco) - Prof. Zézinho.



I Paiol Sertanejo além das atrações musicais, entrevista com Adilson Lima falando da Banda Lira Unense

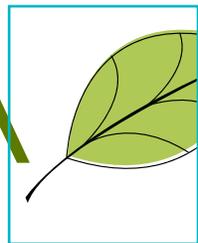


GRAVADO NA SEDE DA ACE - Associação Comercial de Ibiúna, I GENTE DA NOSSA GENTE - Convidados: Músico Benedito Rolim, Linense, Dr. Eduardo Marcicano, Xixo, Shintaro Takano, Prof. Chiquinho

E para nos deixar cheios de curiosidades, a TV WEB-UNA, que será lançada em 26 de Março já conta com alguns colaboradores ibiunenses que moram no exterior (Inglaterra, Canadá, Japão), que mandarão vídeos filmados em suas cidades atuais como vivem alguns ibiunenses no “mundo lá fora”, e também outros colaboradores, não ibiunenses, de Tatuí, Votorantim, Sorocaba, São José do Rio Preto entre outros...

Enfim! Vem aí a TV WEB-UNA: A TV PARA A NOVA GERAÇÃO

SOMOS MAIS IBIÚNA



Conheça a equipe por trás da revista dos ibiunenses



EDILENE NIEBUHR

publicitária e jornalista, proprietária da empresa Ideia Nova Comunicação responsável pela edição da Revista Mais Ibiúna.



GUSTAVO NIEBUHR

Cursa Sistemas da Informação - USP. Responsável pela edição de artes.



ANDREZA JASMINE

Cursa Publicidade e Propaganda - UNISO. Coringa na redação, faz de tudo. Entre seus atributos estão as postagens nas mídias sociais. Contribui com matérias, fotografia, faz artes...



TONY NAKAMURA

Representante comercial, atua em Ibiúna e São Roque. Sempre gostou de publicidade, contribui com estratégias de vendas e trazendo ideias de matérias.



RICARDO MACHADO

Cursa Ciência e Tecnologia - UFABC. Diagramador, responsável pelo novo projeto gráfico da revista Mais Ibiúna, contribui também na edição de artes.



CHRISTINE MENDES

Terapeuta holística e cantora. Iniciou a pouco tempo como representante comercial na Revista Mais Ibiúna.



FABIANA ANDRADE

Também recente na área comercial, esta representante faz parte da turminha jovem da equipe da Mais Ibiúna.



NILSON YONEZAWA

Representante comercial em Mairinque.



ELAINE SOBRAL

Colunista de Esportes com uma grande experiência na área, contribui com seu profissionalismo orientando o leitor na prática correta de exercícios e indicando uma alimentação saudável.



SUZANA CUNHA

Terapeuta e Jardinista, colabora com matérias para seção JARDINAGEM e FITOTERAPIA.



MAGNO SOLARI

O mestre dos traços apresenta suas técnicas no caderno ARTE e CULTURA.



J. E. SOBRAL

Colabora com a distribuição da Mais Ibiúna pelo centro da cidade e elabora o CAÇA – PALAVRAS.



ERILEIDE M. S. S. ANTUNES

Pós graduada em Matemática, pedagoga e supervisora de Ensino. Colabora com a seção DESAFIOS.

Coleção Limitada

Coleção
mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico

Parceiro:



Acesse a página da revista e saiba como participar do

SORTEIO



[FACEBOOK.COM/REVISTAMAIISIBIUNA](https://www.facebook.com/REVISTAMAIISIBIUNA)

Cuidando das Plantas no Outono

Tenho a impressão que o ano começou ontem e ao me sentar para escrever a matéria deste mês fiquei surpresa com a velocidade que o tempo está passando. Entramos no Outono (20 de Março a 21 de Junho), estação em que as “as folhas das árvores caem”.

Outono é a estação de transição entre o Verão e o Inverno e por este motivo tem características das duas estações. As chuvas começam a diminuir, o calor não é mais tão intenso, a temperatura fica mais amena e algumas plantas iniciam o período de preparo para a dormência, que é a hibernação para que fiquem mais resistentes para o inverno que se aproxima.

Outono é sinônimo de cuidados com as plan-

tas. Período de faxina; retirar os galhos secos, ramos doentes, improdutivos e folhas mortas. A poda não deve ser drástica e sim de limpeza/educativa. A poda educativa serve para direcionar a planta em seu desenvolvimento. Esta época o sol é mais suave e com a poda de limpeza a planta poderá receber o sol por completo, o que a ajudará em seu fortalecimento para que fique forte e bela na próxima primavera e verão.

Antes da poda observe sua planta, pois algumas mesmo no outono poderão florir e se forem podadas, poderão ter seu desenvolvimento comprometido. Fique atento também as suas ferramentas, devem ser apropriadas para a poda e estarem sempre limpas e afiadas.

“Dizem que a Primavera é a época do amor. Pode ser que sim... Os campos estão floridos, os pássaros cantam, mas... o Outono é Especial. Existe algo de mais belo que um pôr-do-sol de Outono, quando os raios vermelhos, rosa, roxo e azul pincelam o horizonte, rivalizando com todos os grandes pintores?!”

Passeio num bosque. Debaixo dos meus pés, as folhas estalam, provocando a fuga de pequenos animais que por ali estão. Olho ao redor e fascino-me com os tons de castanhos e dourados das folhas suspensas das arvores. Nos ramos os esquilos mordiscam a sua refeição e uma coruja olha-me com os seus grandes olhos. Olho para o céu, em faixas de azul que as nuvens cinzentas deixam a descoberto, bandos de andorinhas voam à procura de terras mais quentes.

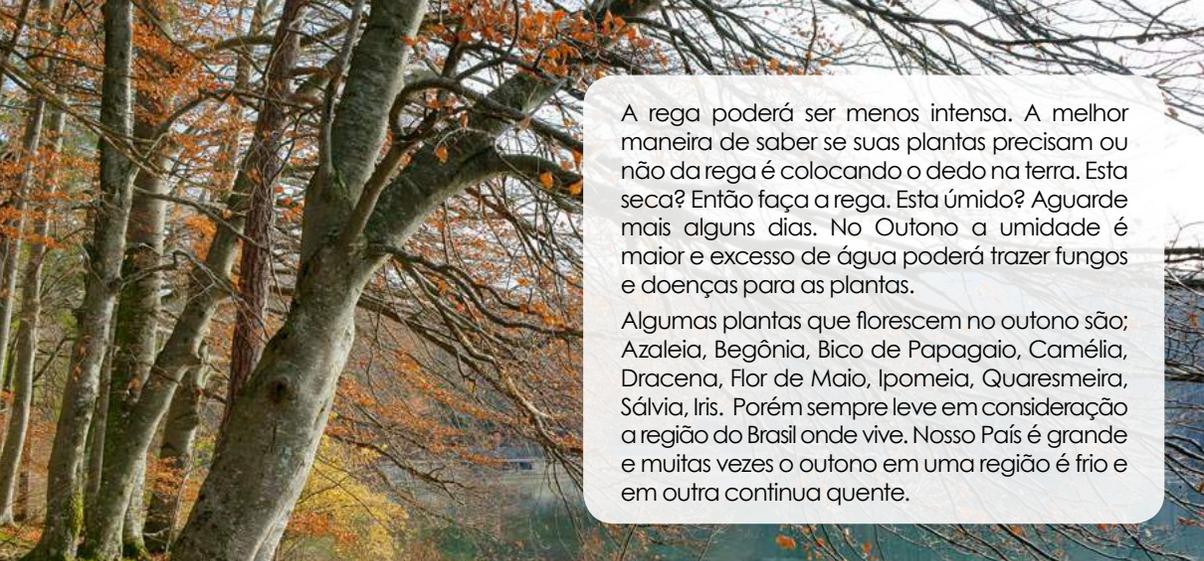
Ao longe o ruído de um riacho de águas transparentessaltita de pedra em pedra e os peixes prateados querem partilhar o meu deslumbramento.

Num bosque, no Outono, encontramos a paz, a harmonia, uma natureza embalada pelos primeiros ventos, pela chuva miúda que nos convida à meditação, ao reencontro, a amizade, ao amor.

Neuza Neto

Outra dica importante é a nutrição, deve ser realizada com produtos apropriados para cada tipo de planta nas dosagens informadas pelo fabricante. Caso tenha dúvida em qual adubo/nutriente comprar peça orientação ao vendedor, informando sempre o local e planta que irá nutrir.

Se preferir a adubação natural, o húmus de minhoca pode dar a suas plantas o que elas precisam além da aeração do solo que as minhocas fazem. Pode-se utilizar também compostagem que você mesma pode fazer.



A rega poderá ser menos intensa. A melhor maneira de saber se suas plantas precisam ou não da rega é colocando o dedo na terra. Esta seca? Então faça a rega. Esta úmido? Aguarde mais alguns dias. No Outono a umidade é maior e excesso de água poderá trazer fungos e doenças para as plantas.

Algumas plantas que florescem no outono são; Azaleia, Begônia, Bico de Papagaio, Camélia, Dracena, Flor de Maio, Ipomeia, Quaresmeira, Sálvia, Iris. Porém sempre leve em consideração a região do Brasil onde vive. Nosso País é grande e muitas vezes o outono em uma região é frio e em outra continua quente.



Foto: arquivo pessoal

Suzana M Cunha - Terapeuta e Jardinista

Proprietária: 4 Estações - Terrários, Mini Jardins, Prod. Artesanais e afins
Especializada em Fitoterapia pela Universidade Européa Miguel de Cervantes
Cursando Pós Graduação em Fitoterapia na Faculdade Mário Schenberg
e-mail: 4estacoesjardins@hotmail.com | **Cel** 15-99820-5299



ESPAÇO ONDA VERDE

Temos uma grande variedade de plantas ornamentais para seu jardim, seja para empresa ou residência.

Temos vasos, terra, adubos, frutíferas e muito mais!

Venha fazer um orçamento de paisagismo, recuperação de jardim, pomar e horta.



**Rod. Bunjiro Nakao - Km 61,8
Ibúna - SP
espacoondaverde@outlook.com
Tel.: (15) 3249-2327**



FAÇA A FESTA DO SEU FILHO AQUI!
OFERECEMOS SERVIÇOS DE BUFFET COMPLETO

Deixe o trabalho conosco e **aproveite a festa.**



Traga seu filho para brincar durante a semana | **Cobramos por hora.**



Rua Zico Soares, 515 - Centro - Ibiúna/SP
denisedecoracoesibiuna@hotmail.com
www.denisedecoracoesibiuna.com.br

15 3248-8379
15 99652-8482



ALGUNS ALIMENTOS QUE PROTEGEM CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Possuímos em nosso calendário um mês reservado para o alerta de prevenção do Câncer de Mama (Outubro Rosa) e um mês reservado para o alerta do Câncer de Próstata (Novembro Azul).

Lembramos que os cuidados com a saúde devem ser mantidos sempre. Para colaborar com nossos leitores, fomos bater um papo com a Nutricionista Marcelle Scaff, que nos falou sobre a importância de cada alimento na prevenção deste mal que tanto tem nos preocupados.

Marcelle nos lembrou que apesar das estatísticas ainda não muito animadoras, sabe-se que 9 a cada 10 casos tem chances de cura, des-

de que diagnosticada precocemente, o que reforça ainda mais a busca e o incentivo das campanhas em apoio ao combate e prevenção precoce desta doença.

Acompanhem as dicas da nutricionista Marcelle Scaff que reuniu 4 alimentos que contribuem para a prevenção do câncer de Mama, alimentos estes que foram comprovados cientificamente. Ela abordou a importância de cada alimento/nutrientes e onde podemos encontrá-los.

Portanto insira em seu cardápio estes alimentos e não esqueçam de realizar os exames necessários.

ALIMENTO AMIGO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um dos mais frequentes tipos de câncer presente em mulheres. A genética, idade da mulher, menarca precoce, menopausa tardia, ocorrência da primeira gravidez após os 30 anos e uso prolongado de anticoncepcionais são fatores que predispõem o aparecimento do tumor mamário.

Uma dieta saudável e rica previne contra o câncer de mama, comentou Marcelle.

Apresentaremos para vocês as dicas da nutricionista, com alimentos que possam inserir em seu cardápio que auxiliam na prevenção e/ou controle deste tipo de neoplasia.

ÔMEGA 3

Estudos têm mostrado que o ômega 3 inibe a formação do câncer de mama, assim como as metástases, por apresentar efeito inibidor da proliferação celular em linhagens de células cancerígenas do tecido mamário.

Fontes de Ômega 3:

Salmão, atum, sardinha, cavalinha, óleos vegetais (girassol, macadâmia, linhaça).





吉村 Yoshimura
Casa de pães

O MELHOR PÃO DA REGIÃO!

(15) 3241-5830

facebook.com/yoshimuracasadepaes

yoshimura_paes@globo.com @yoshimura_casadepaes

Av. São Sebastião, 126 (próximo ao Shopping Ibiúna)

hinode
Aceitamos encomendas de salgados, doces e bolos

Hinode Avenida
Almoço de Segunda a Sábado

Loja 1 - 15 3248-1063
Pça Mal. Deodoro, 93 Centro - Ibiúna/SP
Loja 2 - 15 3241-1157
Av. Maria La Farina Milani, 230 Centro - Ibiúna/SP

Perca peso agora, pergunte-me como!

HERBALIFE
CONSULTOR INDEPENDENTE

Venha nos fazer uma visita
Entre em contato

Segunda à Sexta
11h às 14h
17h30min às 19h

Cristina: 15 9 9936 3625
15 9 9811 6434
Márcia: 15 9 9744 0457

Encadernação em capa dura
Carimbos | Brindes
Impressos em geral

CariGráf
Sua ideia bem feita!
Gráfica

15 3241-5767
E-mail: carigrafibiuna@gmail.com
www.facebook.com/cariigraf
Rua: Cel. Salvador Rolim de Freitas, 195 - Ibiúna/SP



SURPREENDA-SE!

Ibiúna tem uma loja que tira você da cozinha. Conheça!!!

- ✓ Pães pré-assados e congelados da **Brico Bread** (pãozinho francês, pão italiano, pães doces, pão de queijo, broinha de milho e folhados);
- ✓ Salgadinhos para reuniões/festas;
- ✓ Defumados do **Rancho Campestre** (lombo, copa lombo, peito de frango, picanha suína, costelinha e linguíça calabresa);
- ✓ Massas prontas e congeladas da **Tia Lina**;
- ✓ E um delicioso café expresso para você saborear enquanto escolhe o que levar.

Ueba

(15) 3248 8481

Av. Vereador Benedito de Campos, 675
(Em frente a Rodoviária de Ibiúna)



FIBRAS

É fato que dietas ricas em fibras estão associadas com a alteração da microbiota intestinal, ajudando a regular o intestino. Além disso, estudos mostram que as fibras reduzem o estrogênio que perambula pelo sangue. É importante evitar picos de estrogênio, pois ele incita a proliferação das células mamárias, independentemente de serem normais ou cancerosas. Então, quando eles estão controlados, o risco de desenvolver câncer diminui.

Outro hormônio intimamente relacionado ao câncer de mama é a insulina, responsável por botar a glicose dentro das células. E as fibras

dão um jeito nela também, afinal, retardam o esvaziamento gástrico, ou melhor, o estômago fica cheio por mais tempo, o que torna a absorção do açúcar mais lenta. Diante disso, não há necessidade de ter um monte de insulina circulando.

Fontes de Fibra:

Os alimentos ricos em fibras são, essencialmente, os alimentos de origem vegetal, como cereais, aveia, frutas, vegetais, leguminosas e frutas secas.



VITAMINAS E MINERAIS

Ao consumir diariamente alimentos que possuem grande quantidade de vitaminas e minerais, como as **frutas, legumes e verduras**, estamos promovendo um maior equilíbrio corporal, tornando o funcionamento das células mais eficaz e correto. Reduzindo desta maneira o risco de câncer.

Porém, dentre todas as vitaminas e minerais encontrados, os que merecem maior destaque, são as **vitaminas antioxidantes como a Vitamina A, Vitamina C (frutas cítricas) e E (oleaginosas, óleos vegetais)**, assim como o **folato e o Selênio**.

O que as torna bem interessante é o fato de terem ação direta na vida e formação de células, por terem ação protetora contra os radicais livres, responsáveis pelos danos ao DNA, regulação da diferenciação celular e, conseqüentemente inibição do crescimento de células mamárias cancerígenas.

Estudos demonstraram que a vitamina A, encontrada principalmente nas frutas e verduras amarelo-alaranjadas, leite e ovos, bloqueia a

fase inicial e previne um aumento de células com características de malignidade, principalmente do câncer de mama. Além disso, os carotenóides, têm ação de inibir um ativador pró-carcinogênico (citocromo P450).

O selênio, encontrado nas castanhas-do-pará, frutos do mar, aves e carnes vermelha, atuam na prevenção do câncer de mama, por inibir o crescimento de células mamárias cancerígenas.

O folato, encontrado nos vegetais folhosos, milho, levedura, está envolvido na formação e vida das células, várias frentes da nutrição e da medicina sugerem que altas doses deste mineral reduzem risco direto de vários tipos de câncer, incluindo o de mama.

Outra vitamina de suma importância é a Vitamina D, que garantindo sua manutenção de estoque adequado, se torna essencial para um sistema imunológico com ótima função, prevenindo o desenvolvimento de câncer de mama.

Traga este
anúncio
e ganhe 10%
de desconto
nas massas



O sabor italiano mais próximo de você!

MASSAS: 12 tipos de lasanha, ravioli, conchiglione, rondelli, canelone (todos em vários sabores)

SARDELA ROMANA, CAPONATA SICILIANA, TORTAS SALGADAS, VÁRIOS TIPOS DE CARNE CONGELADA

ROSBIFE AO PESTO, FRANGO LAFOCHE, STRONGONOFF E MUITO MAIS.

Encomendas para festas e eventos (mini tortas, docinhos, salgadinhos...)

rotisseriamassarotto@ig.com.br - 15 3249-2093 / (15) 98145-8239

Novo End.: Rod. Bunjiro Nakao, km 59,5 - Votorantim - Ibiúna/SP

Dentro do Posto Ale - Em frente à Ceripan



Cogumelo

Paruru

Direto do Produtor

SHIMEJI (branco e salmão)

SHITAKE

BLAZEI

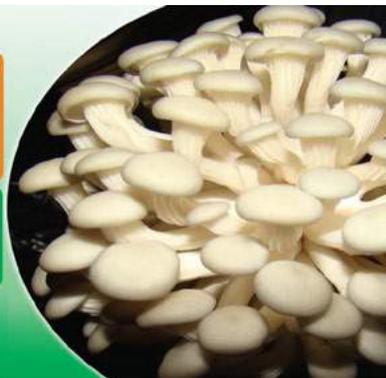
e mais: CHAMPIGNON, TOMATE CEREJA, PEPINO EM
CONSERVA, PALMITO,

COGUMELO MEDICINAL (desidratado / cápsula / extrato)

paruru_naturais@hotmail.com

15 3289-1762 / 99721-1828

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



Tel.: (15) 3249-2332

Rod. Bunjiro Nakao, Km 55 - Ibiúna/SP

Aceitamos reserva para Eventos.

Aberto para almoço de terça a Domingo



Churrasco

Comida da fazenda

Saladas e Sobremesas

Pizzas salgadas e doces
Bordas recheadas (opcional)

Aberto todos os dias
a partir das 19h

Rodízio de pizza nas
quintas-feiras

Almoço e marmitex

Pizza do
Juninho

Carne Seca
Especial



15 3248-3363 / 15 99672-4613
Rua 24 de Março, 287
Centro - Ibiúna (próximo ao Galetão)





FITOQUÍMICOS

Um dos fitoquímicos mais estudado em relação ao Câncer de mama são os fitoestrogênios, principalmente a Isoflavona, as soja. Existem algumas opiniões contraditórias em relação a sua ação. Alguns estudos demonstraram ação protetora no desenvolvimento de tumores mamários, por competirem com estrogênios e também o tornando menos ativo. Porém, outras publicações afirmam que a isoflavona pode estimular a ação estrogênica, elevando crescimento celular.

Na minha opinião, o que considero válido é o consumo moderado deste alimento quando fermentado. "Então se for consumir soja, consuma na forma de tofu ou missô. E não há a necessidade de consumo diário, mantenha em sua rotina de maneira equilibrada. E se o câncer já foi diagnosticado, evite seu consumo!"



Outro fitoquímico bem interessante é a Lignana, presente na linhaça. A respeito da lignana, seu efeito no câncer de mama é positivo na prevenção e no tratamento. "Consuma diariamente a linhaça!"

Os isocianatos, encontrados nos vegetais crucíferos, como brócolis, couve-flor, repolho, couve de bruchelas, apresentam também ação quimiopreventiva, ou seja, são eficazes no tratamento do Câncer de mama. "Portanto seu consumo pode ser diário também".

E finalmente o dialilssufeto, encontrado na cebola, alho, alho porró e cebolinha. Ele tem demonstrado ação super positiva na inibição de diferentes tipos de câncer, incluindo o mamário. Porém é ideal que esses alimentos estejam crus!

Nutricionista: Marcelle Azis Costa Scaff - CRN: 22443

facebook.com/nutrimarcellestaff

instagram.com/nutrimarcellestaff

Para agendar sua consulta: marcellecst@gmail.com

Nossa dica: Se ame, cuide-se e procure sempre um profissional especializado para atendê-lo em consulta individualizada, pois cada pessoa tem uma necessidade diferente.

Elaine Sobral - CREF 69679-G/SP

Formada em Educação Física; esp. Adm e MKT Esportivo; atua na área há mais de 20 anos em âmbito nacional e internacional, tendo no currículo SPFC, produtora de eventos na Virada Esportiva, colégio bilíngue.

Contato: friends.a.esportiva@hotmail.com | Cel 11 9.7692-2865



Aproveite! Condições Especiais para realizar seu implante



CELEBRE SEU SORRISO!

15 3241.2343 99663.3878

Implante Dental ao seu alcance. Aqui você pode!

Rua Pinduca Soares, 295 - 1A - Centro - Ibiúna/SP

Mês da Mulher

Ame-se, cuide-se,
realce sua beleza...
Reserve um tempo
para **você**.

*Instituto de Beleza
Anna e Equipe*



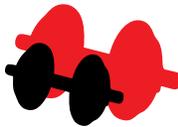
Aqui sua Beleza é nosso Objetivo
Atendemos com hora marcada

f Anna Cristina / (15) 3248-1290 / (15) 99733-3433 / Rua Pinduca Soares, 176 - Centro - Ibiúna/SP

**CLASSE
A
ACADEMIA**

Musculação
Avaliação Física
Condicionamento Físico

15 3248-3457
Rua Benjamin Constant, 286
Centro - Ibiúna/SP



Centro Terapêutico Viva Bem

Criolipólise
Botox*
Preenchimento
bigode chinês,
palpebra e lábios

Promoção:
Criolipólise
com 20%
de desconto

15 3248-4331
Rua Cirineu Soares de Campos, 139
Centro - Ibiúna/SP



*resultados após 02 a 05 dias a partir da aplicação.



Camila Gabriela

PILATES E FISIOTERAPIA



f camilagabrielapilatesefisioterapia

15 3249-1247 / 15 99653-9067 (VIVO)

Rua Zico Soares, 434 - Sala 3 - Centro - Ibiúna/SP

Os Suricatos

Fotos: Divulgação

O que o grupo Suricatos de Ibiúna tem em comum com este mamífero, além do nome?

SURICATOS

São mamíferos muito espertos e inteligentes. Ensinam seus filhotes com 2 meses a caçar e proteger o seu grupo. Vivem em grupos de até 40 membros, sempre estão em alerta e se protegendo mutuamente.



Há 20 anos o grupo de amigos se formou com um pequeno número de pessoas que viajavam muito e sempre para Ubatuba. Hoje são em 31 pessoas, contando com os "suricatinhos", quase o número do bando dos mamíferos.

Contudo o título surgiu em 2014 numa brincadeira, em referência à uma pousada de Ubatuba, concordaram em fazer menos barulho para não incomodar os hóspedes. Os integrantes acreditam que a alegria e a união trouxe cada vez mais pessoas querendo se juntar ao grupo, sendo aceitas só após aprovação da maioria.

Reúnem-se todos os domingos no clube ICC de Ibiúna e aleatoriamente às sextas para macarrão com calabresa.

Numerosos, Os Suricatos sabem conviver em grupo. Existe cordialidade, companheirismo, alegria, descontração, risadas, aconchego, harmonia, cumplicidade, parceria, diferenças, união, verdade. Respeitam a individualidade e prezam por manter a paz. Quando há discussões, deixam os envolvidos se entenderem para não gerar briga. "Às vezes é necessário falar mais alto do que o outro".



Segundo a gerentona Tati, carinhosamente assim chamada pelo grupo, a união tem elementos fortes como comida, cerveja, "kriska" e música, já que alguns tocam violão e outros "acham" que cantam bem.

O grande evento e prova de amizade é a viagem para Ubatuba no carnaval. Mais de 30 pessoas por 6 dias numa casa, não é para qualquer um. **"Antes de ter o nome suricatos chamávamos essa nossa viagem de BBB. Tinha até paredão. Hoje a modernidade nos permite ter um grupo no whatsapp onde participamos da vida um do outro. Piadas, vídeos, novelas, broncas, doenças, reclamações, bons dias e boas noites. Acabamos até nos controlando como por exemplo: já chegou? Já saiu? Onde estão? Venham aqui, etc. Acho que encontramos um meio termo para lidar com pessoas porque afinal não é fácil, mas como tudo, acaba em risadas, vale a pena. Estarmos juntos e acredito que a gente se gosta de verdade",** comenta Tati.





Pranchas - Vigas
Forros - Caibros
Cortes sob medida

Parabenizamos a cidade de Ibiúna e todos os ibiunenses

11 4158-7334 / 4158-7406 / 4158-3565 / 4158-4262
Rod. Bunjiro Nakao, km 45,5 - Vargem Grande Paulista/SP
vendas1@madeireiragiomar.com.br

DEPÓSITO 61

MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Areia - Pedra - Ferro
Tijolo - Cal - Cimento - Bloco
Tintas - Ferragens - Hidráulica

Entrega Imediata
Frete gratuito na região
Melhores preços da região

siqueira.fil@hotmail.com

☎ 15 3249-1197

Rod. Bunjiro Nakao, km 61 - Ibiúna/SP

Contrate o Limpa Telha e
sinta a diferença de um
ambiente mais limpo.

LIMPA TELHA

Limpa Telha é especializado em:

- Telhados
- Calçadas
- Pedras
- Fachadas
- Pisos
- Madeira
- Muros
- Grafatinos
- Toldos
- Pastilhas
- Fibra de Amianto e outros.

www.limpatelha.com

15 99692-3330 (vivo) / 11 97588-8965 (vivo)
11 95360-4889 (tim)

Lava Rápido e Borracharia km 60

Motos - Carros - Tratores e Caminhões



Ducha simples e completa
Engraxamento em geral

☎ 15 7814-9736 / ID 649*17259 / ID 688*15413

Rod. Bunjiro Nakao, km 60 - Votorantim - Ibiúna/SP

Em breve Ibiúna terá uma grande
novidade que está revolucionando
a construção civil



CONSTRUÇÃO SECA

Vendemos os produtos

15 3248.1278 - 15 9 9710.1278 - ID 688*14805
Av. Maria La Farina Milani, 343 - Centro - Ibiúna - SP
up.locadoradeandime@gmail.com | www.uplocadoradeandimes.com.br

Aceitamos



VIDRAÇARIA
NASCIMENTO
Wagner



- 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) 9 9765.4386 • ID 112*15858 • www.vidracarianascimento.com.br

Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP

PARABÉNS IBIÚNA

158 ANOS

24 de MARÇO

Mariah

Cabelo e Estética



Brechó Chique

Aluguel de trajes



ESPAÇO ONDA VERDE

Paisagismo



AGÊNCIA DE VIAGENS
Sakura Viagens

PRIDENTE
 IMPLANTODONTIA INTEGRADA

BELLÍSSIMA
 FASHION SHOES

Age
 Artes Gráficas AGE

Casa das Lâmpadas
 Materiais Elétricos

GILBERTO
 Materiais para Construções
 Terraplenagem

ALPACQ
 EVENTOS

Marquinhos
 RESTAURANTE & CHURRASCARIA

CariGraf
 Sua ideia bem feita!

Salão de **Sil**

ACE
 ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
 IBIÚNA

Seja **Guloso**
 lanches & Cia

GGR
 MOTO PEÇAS

Michelle
 Restaurante

Princippio
 Multicursos

Sarah
 O Princípio da Moda!

TV WEB UNA

ÓTICAS **CAROL**

Sabor & Arte
 Restaurante, confeitaria e sorveteria

Tucano

MIDAQUATRO
 comunicação visual

Café Limão
 CAFETERIA • SUCOS • SALGADOS

ETA E
 CENTRAL TÉCNICA DE
 ASSESSORIA EMPRESARIAL

ESQUINA DA ARTE

MANHÃES - IMÓVEIS
 Sítios - Chácaras - Casas - Lotes

Sec Rock
 pizzas, lanches & shakes

CHAFARIZ
 Lava Rápido
 Desde 1987

hinode
 pizzas e conveniência

Atrí
 Foto Studio

SOUZA MELLO
 Soluções Imobiliárias

hinode
 pizzas e conveniência

Pancottis
 Hamburgueses e Porções

Super Jale
 Laca Rápido

RC Cabecoles

Pancottis
 Hamburgueses e Porções

VIDRAÇARIA
NASCIMENTO Wagner

Oficina Madeira & Arte
 MARCENARIA E CARPINTARIA
 Reaproveitamento de Madeiras Nobres
 Projetos sob medida

mais Ibiúna
 Revista do Desenvolvimento Turístico

São Roque recebe presidentes das UNIMEDs

Do dia 22 a 24 de janeiro, a cidade de São Roque foi sede da Reunião do Conselho de Administração da Federação das Unimeds do Estado de São Paulo. Este grande evento, que reuniu mais de 70 presidentes de todo o estado, teve como prioridade discutir o planejamento estratégico e as perspectivas para 2015, abordando temas como a economia mundial, a atual situação do setor da saúde no Brasil, entre outros.

Representada pelo presidente Dr. Francisco Rangel, a Unimed São Roque, como anfitriã, recebeu todos os participantes e seus familiares com muito carinho e cordialidade, oferecendo diversas opções de lazer na cidade, como jantares, passeio turístico no roteiro do vinho e até passeio para compras no Outlet para as esposas.

Confira algumas fotos:

“Foi uma honra receber este evento pela primeira vez em São Roque. A reunião foi muito produtiva e tenho certeza que a estadia dos participantes em nossa Estância Turística também foi ótima”,

ressaltou Dr. Rangel.







ERVAS AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

POR SUZANA CUNHA

HÁ MAIS DE 2 MIL ANOS, HIPÓCRATES ESCREVEU:

“cada uma das substâncias da dieta de um homem age sobre seu corpo, mudando-o de alguma forma, e toda a sua vida depende dessas mudanças, esteja ele saudável, doente ou convalescendo”.

Os temperos têm um papel claro dentro da história, não só por seu uso em diversas culturas, mas também pelas viagens ao redor do mundo que inspiraram. Quando os povos cansavam de seus condimentos nativos, eles geralmente exploravam terras ainda não descobertas. Muitos deles, no entanto, eram procurados por suas propriedades medicinais. A guerra luso-holandesa da década de 1500 entre Portugal e Holanda, na verdade, foi em grande parte

motivada pelo acesso à noz-moscada, que acreditava-se poder curar a praga. Em suas aventuras a fim de encontrar e cultivar novos temperos, os viajantes também descobriram novas terras. Durante esse período, eles também encontraram metais preciosos, animais raros e novas espécies botânicas. Fortunas foram construídas devido à descoberta de especiarias, e algumas, como as sementes de cominho, foram até mesmo utilizadas como moedas.

PLANTAS AROMÁTICAS

Possuem aroma e/ou perfume, capazes de sensibilizar nosso olfato de maneira agradável. A percepção dos aromas depende da sensibilidade de cada pessoa; umas são mais sensíveis, podendo até desenvolver alergias e outras menos sensíveis desfrutam simplesmente do prazer em sentir o aroma das plantas.

PLANTAS CONDIMENTARES

São as utilizadas como tempero para realçar o sabor e o aspecto dos alimentos. Muitas vezes os condimentos podem ser utilizados como conservantes.

PLANTAS MEDICINAIS:

- São aquelas cujo princípio ativo é capaz de aliviar ou curar enfermidades.

OBS.: Muitas plantas apresentam as três propriedades acima simultaneamente. Algumas especiarias também eram, e ainda são, utilizadas na fabricação de cosméticos, óleos e medicamentos. As principais são: pimenta, gengibre, cravo, canela, noz moscada, açafraão, cardamomo e ervas aromáticas.



ABAIXO ESTÃO RELACIONADAS ALGUMAS DESTAS ERVAS.



AÇAFRÃO

A história do açafrão tem mais de 4.000 anos e atravessa o mundo, particularmente a Europa, Índia e China. O processo de colheita é realizado à mão e 450 g do tempero requerem 75.000 flores (*Crocus sativus*). Por essa razão, ele é um dos condimentos mais procurados e dispendiosos de todos os tempos. Além do uso culinário, muitas culturas historicamente usaram o açafrão para outros propósitos. Os antigos assírios, por exemplo, enalteciam o condimento por suas propriedades medicinais. Similarmente, Alexandre, o Grande, adotou o hábito persa de utilizar açafrão para tratar feridas resultantes das batalhas. Os tamis o empregavam para aliviar dores de cabeça e ajudar as mulheres durante a gravidez, os monges budistas usavam mantos tingidos com o tempero. Os membros da realeza o utilizavam como perfume, e reis abastados apreciavam particularmente que belas donzelas jogassem pó de açafrão sobre eles.

PIMENTA

A pimenta tem sido enaltecida como a "Rainha dos Temperos", devido à sua importância histórica. Durante diferentes períodos, os grãos de pimenta foram usados como moeda, e a liberdade de um escravo poderia ser comprada por 450 g dessa especiaria na França. Ela era também usada como moeda de troca entre os comerciantes e, se um grão de pimenta caísse no chão, daria início a uma grande disputa. Adicionalmente, era também uma das especiarias favoritas para fins culinários. A refrigeração não existia até por volta de 1830; antes disso, as pessoas cobriam a carne com sal, a fim de desidratá-la e conservá-la. A pimenta era então usada para mascarar o sabor da carne salgada ou estragada.

NOZ-MOSCADA

A noz-moscada inspirou guerras violentas, práticas comerciais antiéticas e mortes. Apenas como ilustração, a Inglaterra, em 1603, superou a Companhia Holandesa das Índias Orientais (VOC) em relação à exportação de noz-moscada a partir de Pulo Run, uma ilha da Indonésia. Isso encorajou conflitos entre os países por 60 anos, antes de um acordo ser finalmente firmado. Os holandeses mantiveram seu monopólio sobre a especiaria com extrema brutalidade, matando pessoas suspeitas de cultivar e vender o condimento contrariando as normas da VOC. Antigamente, a popularidade da noz-moscada se devia à sua raridade. Muitas culturas também a apreciavam para fins culinários. Os árabes, por exemplo, a comercializavam como perfume e medicamento. Durante a Peste Negra, as pessoas acreditavam que o tempero pudesse tratar a praga. Elas também a enalteciam como um afrodisíaco e alucinógeno.



ERVAS FINAS COENTRO

Talvez uma das misturas de ervas secas mais conhecida no ocidente, podendo ter inúmeras combinações. Seus ingredientes básicos são: salsa, cerefólio, cebolinha, estragão, orégano e alecrim. Geralmente, usamos as ervas desidratadas, porém a preparação de pratos com as ervas in natura dá um toque todo especial e saboroso.

As suas folhas são muito usadas, em especial na cozinha alentejana. A fitoterapia recomenda o consumo de pequenos ramos de coentros frescos como tônico para o estômago e o coração. Tanto as sementes como as folhas são usadas para fortalecer o aparelho urinário e tratar infecções urinárias.

MANJERICÃO HORTELÃ

Tem um papel importante na cozinha italiana e é utilizado em pratos à base de tomate. Tranquilizante natural, é considerado um tônico e um calmante do sistema nervoso. Pode facilitar a digestão e aliviar cólicas. O chá de manjericão pode atenuar náuseas.

As folhas são usadas em pratos salgados, sobremesas e bebidas. A hortelã facilita a digestão, e uma infusão quente pode ajudar uma constipação.

LOURO SALSA

Ingrediente essencial do chamado “ramo de cheiros”, usado em sopas, estufados e guisados, é utilizado para estimular e facilitar a digestão.

É uma das ervas aromáticas mais nutritivas, pois contém boas quantidades de vitamina C e Ferro. A salsa também serve para refrescar o hálito.

CEBOLINHA TOMILHO

Estes pequenos membros da família das cebolas dão sabor às batatas, aos pratos à base de ovos, sopas e guisados. A cebolinha pode estimular o apetite e facilitar a digestão durante a convalescença.

Muito utilizado em culinária pelo seu sabor aromático e em medicina como antisséptico. Em infusão, pode utilizar-se como gargarejo ou expectorante contra tosse e catarro.

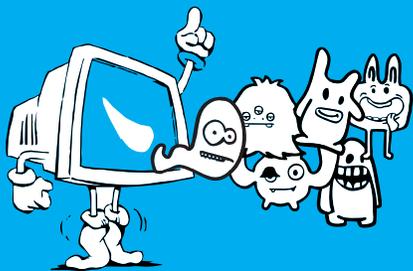
“Toda erva guarda um significado próprio, com suas propriedades, aromas e óleos essenciais. Como todo ser vivo devemos respeitá-las, não devemos arrancá-las de qualquer forma, retire apenas o que precisar e antes de tudo peça sua permissão”.

Lembre-se as plantas medicinais devem ser ingeridas com critério. Para cada sintoma há uma parte da planta a ser utilizada. Consulte

sempre um especialista da área médica e fitoterápica. Nenhuma planta substitui o seu tratamento médico, porém pode complementá-lo.

“A DIFERENÇA ENTRE A CURA E O VENENO É A DOSE”.





mais **Ibiúna**[®]

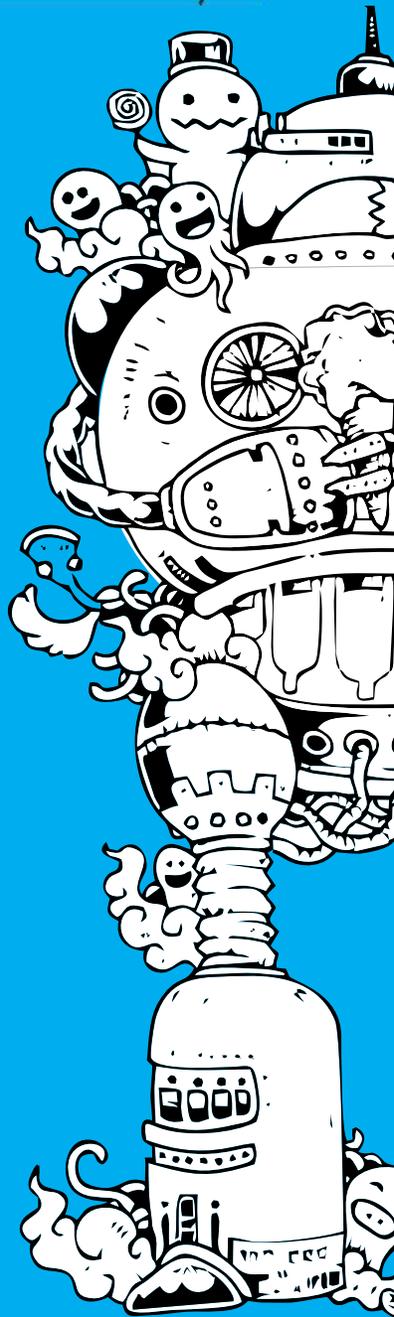
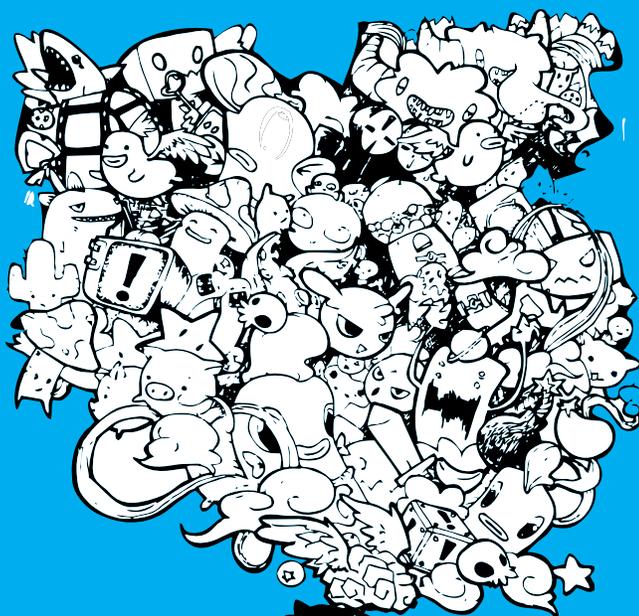
Arte e Cultura



Doodle Art

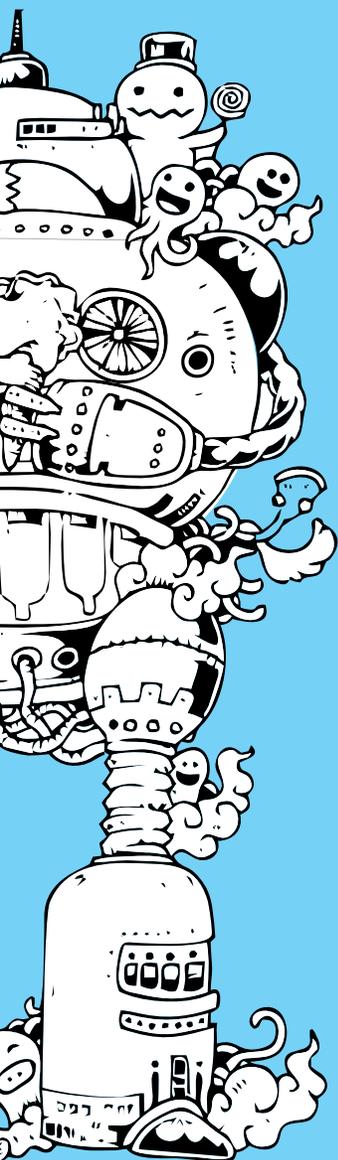
A arte de Rabiscar

COMO CRIAR
UM DOODLE?



Doodle Art

A arte de Rabiscar



Este mês vamos falar de um estilo de desenho que provavelmente todos nós já fizemos e não nos damos conta que poderia ser um estilo de arte. Doodle Art (arte do rabisco), assim como o próprio nome já diz, tem como base os rabiscos e desenhos simplificados, com um estilo bem contemporâneo e divertido, tem sua temática baseada em desenhos de criança, o que faz parecer um passatempo. São desenhos bem simplificados com criaturas, cupcakes, estrelas, doces e tudo que for em estilo kawaii (palavra em japonês que significa fofinho).



MADEIREIRA
SÃO JOSÉ

ENTREGAMOS
EM 24 HORAS!

VIGAS / TÁBUA / TELHAS / MOURÃO TRATADO

15 3241-5256

madeireirasaojoseibiuna@gmail.com
Rod. Bunjiro Nakao, km 73,5 - 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


especial
Mini
Wedding

espaço + decoração
buffet + bolo e doces =

Você feliz
sem gastar muito

CASA  VENTURA

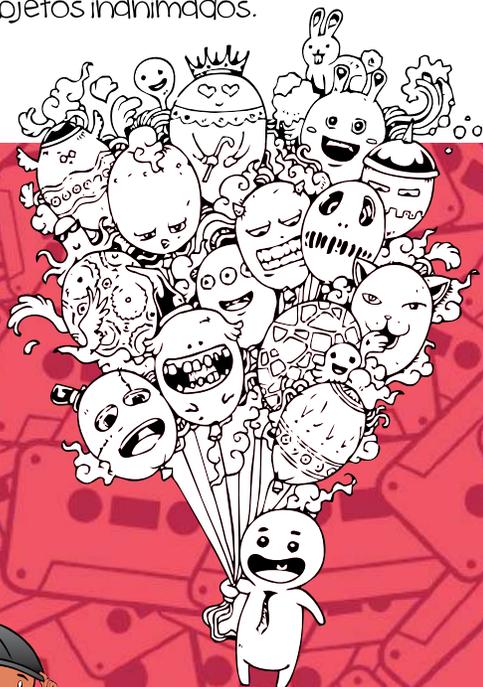

DIZENDO **sim**
PORTAL DA NOIVA CRIATIVA

Valores especiais para as
datas disponíveis até maio/15:
a partir de R\$ 110,00/pessoa.

facebook.com/SantoCaldo

Infinitas Possibilidades

No começo pode parecer um pouco complicado ver tantas criaturas e figuras misturadas entrelaçadas umas as outras, mas com um pouco de treino isso vai parecer mais um passatempo que podemos nos expressar através dele. São infinitas as possibilidades de combinações que se podem formar com as criaturas e objetos inanimados.



Magno Solari

Desenhista, cartunista e designer Gráfico

Especialista em Caricatura, retrato e mangá. Formado em Artes Visuais pela pela Estácio Uniradial.

Curso de Desenho Magno Solari

Cel: (15) 99606-9651 E-mail: magnosolari@yahoo.com.br

Parabéns Ibiúna pelos

158 anos



Elba Joias

15 3241-1020 / 3248-1113

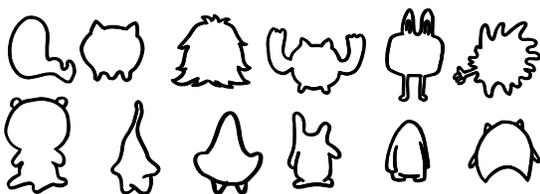
Av. São Sebastião, 192 - loja 1 - Centro - Ibiúna/SP

COMO CRIAR UM DOODLE?



EM 5 PASSOS

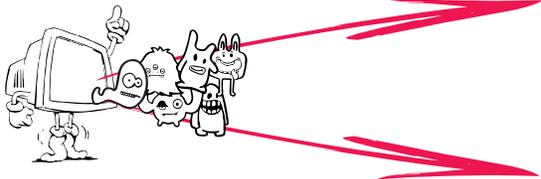
1- Faça alguns rascunhos de criaturas.



2- Agora vamos desenhar um rosto.



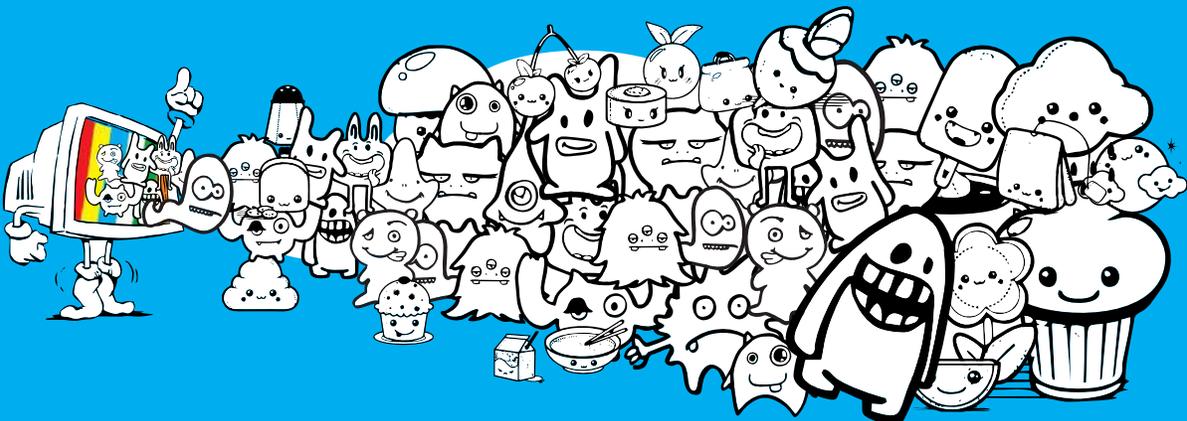
3- Pense de onde sairá as criaturas



4- Preencha todos os espaços.



5- Adicione alguns objetos



Diego Gravata & Los Nachos

Diego Gravata e los nachos.

Um novo grupo de musica nasce na cidade de Ibiúna-SP, Diego Gravata e Los nachos, eles vem encantando com carisma e alegria com seus acordes e ritmos. A banda surgiu a partir de um projeto, onde agrupava alguns amigos, o projeto foi aumentando e já é associado a Produtora Os Gravatas eventos.



A banda surgiu no inicio deste ano de 2015, e foi um sucesso no primeiro trio elétrico, com o bloco "O subaco cor de rosa", feito com uma banda puramente ibiunense, durante o carnaval da cidade, trazendo musica de qualidade, nos mais diversos estilos musicais, desde o sertanejo universitário, axé, samba, MPB até o reggae, animando e trazendo energia para os mais diversos locais, como shows em praça e casa de shows. O novo projeto do grupo é fazer vários shows nos mais diversos locais com enfoque para casas de show e em grandes eventos. A nova produtora artística e musical, Os gravatas eventos, tem a intenção de trazer cultura e qualidade para a cidade de Ibiuna-SP, região de Sorocaba e da capital

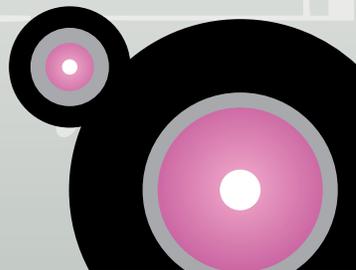
Senhoras e senhores, os gravatas Eventos, apresenta "Diego Gravata e Los Nachos"

contato

Facebook.com/Os-Gravatas-eVentos

Tel. e Whatsapp 15 99736-8619 / 15 997970283

Email. osgravataseventos@hotmail.com



Supermercado
IBIUNA
Você merece o melhor!

O Melhor atendimento da região!



Laticínios - Frios
Congelados - Mercearia
Açougue - Peixaria
Padaria e Rotisseria

Rua José Juni, 75 - Tel.: (15) 3248-9880



Casa das Lâmpadas

Materiais Elétricos



R 15 de Novembro, 261 - Centro - Ibiúna/SP - CEP 18.150-000

MDPF

(15) 3241-5294

www.clibiuna.com.br



SERRARIA DOIS CÓRREGOS

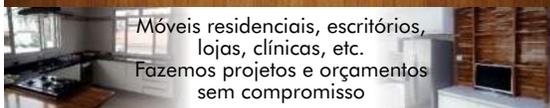


Compra e Venda de Pinus e Eucalipto
Madeira Tratada e Serrada
Carvão

15 3494-9676 / 3494-9664 / FAX 15 3248-2105 / 11 4708-7869
dois_corregos@yahoo.com.br
Matriz: Rod. Bunjiro Nakao, km 68 - nº 600
Filial: Rod. Bunjiro Nakao, km 67 - Ibiúna/SP

JC Marcenaria

Sob medida para você



Móveis residenciais, escritórios,
lojas, clínicas, etc.
Fazemos projetos e orçamentos
sem compromisso

15 3294-2065 Rod. Bunjiro Nakao, km 61,5 - Ibiúna/SP
35*20*90885 jcmarcenaria2011@hotmail.com
15 97401-4055 jcmarcenaria.net.br



Clínica Veterinária Viana

(15) 3249 2205 - Rações Viana
(15) 3249 2402 - Clínica Veterinária Viana
(11) 9521 49338 - Dr. Diego Viana Marques

O melhor lugar para o seu animal agora com sede própria em funcionamento o setor de clínica veterinária. Trabalhamos com todas as marcas de rações e acessórios. Clínica médica, cirurgias, anestesia inalatória em todos os atos cirúrgicos, exame de hemograma na própria clínica, exames complementares encaminhados para laboratórios, internações e centro estética animal



Rod. Bunjiro Nakao, km 63 - Rações Viana

Rod. Bunjiro Nakao, km 63,5 ao fundo do terreno - Clínica Veterinária Viana e Banho & Tosa

JM-ANDAIME

Locação
15 3249-1291
15 98174-9719

ANDAIME
A PARTIR DE
R\$ 10,00
O METRO



Compactadores



Rompedores

Rod. Bunjiro Nakao, km 65 - Ibiúna/SP
jm65andaiemes@gmail.com



PEIXES

20 de fevereiro a 20 de março

Generoso e carismático. Adora agradecer. Está sempre a postos pra ajudar no que for preciso, e sem segundas intenções. Mas que meigo! Não tem amigo melhor que um de Peixes. Só que não. Infelizmente como todo mundo, tem o outro lado, que sempre espera algo em troca, e quando não vem, se decepciona. Mas continua sendo prestativo, afinal é da sua natureza.

AMOR: Sabe aquele último romântico? Pois é, morreu. Agora é só pela internet, chat, mensagens, face, instagram. Nada de música, flores, chocolate nem pensar (engorda). Tá difícil? Pode piorar. Só que algumas atitudes podem ser alteradas e algo de muito bom acontecer. Pessoas são sensíveis a carinho, atenção, elogios. E não se esqueça que o aparelho telefônico também serve para TELEFONAR.

DINHEIRO: Vil metal, tão necessário, mas não é como o ar que respiramos. Tem gente que até compara. Estamos vivendo em uma era tecnológica do dinheiro de plástico, muitos de nós nem fala mais com pessoas no banco, só digita em máquinas, claro, só os que ainda tem o dinheiro lá. Não são poucos, mas muitos ainda nem isso tem. Reclamar a falta dele é a coisa mais normal do mundo. Por acaso você lembra a última vez que ouviu alguém dizer que não tem problemas com falta de dinheiro???. Eu acho que nunca ouvi.



ÁRIES

20 de março a 20 de abril

Parabéns, você merece tudo o que possui, mas continue trabalhando e conquistando o que almeja. Sorrir mais ajuda, ter bom humor então, nem se fale. Seja você mesmo, o ano não está para carrancudos. Releve alguns comentários que não lhe agradam, não vai adiantar passar nervoso. Isso só traz mais rugas, e insônia.

AMOR: Você está muito acomodado. Invista no visual: cabelo, roupa, perfume e seu charme. Não precisa ser tão discreto, ouse mais do que o seu normal, experimente e veja no que vai dar. O amor não pinta, tem que ser conquistado. Dá trabalho, mas vale a pena.

DINHEIRO: Todo mundo precisa, mas muitos não conseguem administrá-lo. Se tem muito, enfiam os pés pelas mãos, se não tem, enfiam o nome no Serasa com tanta conta. O ideal seria não precisar dele, mas como não tem jeito, ele vem na batalha do dia a dia, então vamos batalhar mais, dar mais valor ao nosso trabalho, ao nosso suor e usar um pouco dele pra se divertir.

SAÚDE: Seus pés sustentam seu corpo, te levam pelos caminhos da vida e você nem lembra deles? É, eles necessitam de muitos cuidados. Calçados adequados, descanso, uma água morna com folhas de limão e sal, escalda-pés, massagem, cremes. Ah, que delícia!

mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico

Idéia Nova
Ano 1 - 1974 - nº 01
www.maisibiuna.com.br
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Uma marca consolidada há 40 anos
Na década de 70 nasceu uma rede,
hoje com 16 lojas



São Roque
40

mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico

Idéia Nova
Ano 1 - 1974 - nº 01
www.maisibiuna.com.br
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



NOVO ESPAÇO, um novo conceito



mais Ibiúna
Revista de Desenvolvimento Turístico

Idéia Nova
Ano 1 - 1974 - nº 01
www.maisibiuna.com.br
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



DESTAQUE PEDRAS
Mármore e Granito

INOVANDO e RENOVANDO
com pedras decorativas

End.: Rod. Eunheiro Nairao - Km 835
Tel: (15) 3248-3716 | (15) 3248-3722 | Fone/Fax: (15) 7094-7722 - 012010174

3 ANOS com a cidade
FAÇA PARTE DESSA HISTÓRIA

ANUNCIE AQUI

(15) 3248-3716

www.maisibiuna.com.br

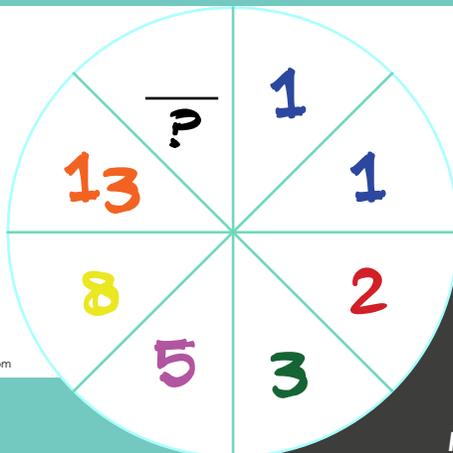




DESAFIO 1: Busca de regularidades: habilidade de observação.



Ilustrações: Designed by freepik.com



O círculo CURIOSO

Os números que aparecem neste círculo seguem uma ordem. Qual é o número que deve ocupar o lugar do ponto de interrogação?

DESAFIO 2: Visão geométrica

Em uma base do exército, um grupo de dez soldados desrespeitou as regras e, para não serem punidos, o comandante propôs um desafio. Se eles formassem cinco filas de modo a ter em cada fila quatro soldados,

eles seriam liberados da punição. Os soldados pensaram e depois de meia hora, conseguiram formar as cinco filas com quatro soldados em cada uma delas. Como isso foi possível?

Soluções dos desafios anteriores | Edição 29 - Página 36

Desafio 1 - Resolução:

Observemos os resultados dos quadrados dos algarismos de 0 a 9.

$0^2=0$	$1^2=1$	$2^2=4$	$3^2=9$	$4^2=16$
$5^2=25$	$6^2=36$	$7^2=49$	$8^2=64$	$9^2=81$

Existem quatro possibilidades para que o algarismo ao quadrado termine em um algarismo igual a ele. São $0^2 = 0$, $1^2 = 1$, $5^2 = 25$ e $6^2 = 36$. Como HE é uma dezena pensemos agora nas dezenas terminadas em 0, 1, 5 ou 6 e verifiquemos quais delas resultam uma centena de três algarismos diferentes na condição do problema. Chegaremos em $25^2 = 625$ ou seja $H=2$, $E=5$ e $S=6$ então $(HE)^2 = (SHE)$.

Por outro lado existe uma regularidade numérica nos quadrados dos números terminados em 5. O resultado terminará sempre em 25. **Observemos:**

$5^2=25$, $15^2=225$, $25^2=625$, $35^2=1225$ e assim por diante. O que facilita chegar mais rápido a solução $25^2 = 625$

Desafio 2 - Resolução:

Se cada filha tem o mesmo número de irmãos e irmãs, isso

significa que o número de filhas é um a mais que o número de filhos. E se cada filho tem o número de irmãs igual ao dobro de irmãos, então a família tem no mínimo dois filhos. Analisando as possibilidades e testando a segunda condição temos:

Se forem 3 filhas e 2 filhos, uma filha terá 2 irmãos e 2 irmãs, atendendo a primeira condição, mas um filho passará a ter 3 irmãs e 1 irmão. O que não atende a segunda condição.

Se forem 4 filhas e 3 filhos, uma filha terá 3 irmãs e 3 irmãos, atendendo a primeira condição, e um filho passará a ter 4 irmãs e 2 irmãos, o que implica na segunda condição. Então a família tem 4 filhas e 3 filhos. Ou utilizando o pensamento algébrico:

Seja X o número de filhas e y o número de filhos. Se cada filha tem o mesmo número de irmãos e irmãs, isso significa que o número de filhas é igual um a mais que o número de filhos, então $X = y + 1$. Se cada filho tem o número de irmãs (X) igual ao dobro de irmãos, então

$X = 2(y - 1)$. Podemos concluir que $y + 1 = 2(y - 1)$. Resolvendo essa equação encontramos $y = 3$ e $X = 4$.

Então a família tem 4 filhas e 3 filhos.

CHRIS LAB
EXAMES LABORATORIAL

15 3248-4333 / 3248-4331
Rua Ciríneo Soares de Campos, 139

Monica Matos
Acessórios

(15) 99803-9407

facebook.com/monica.matos

A.Rmodas

15 99709-5722
Rua Benjamin Constant, 70

ALAN TRANSPORTES
VIAGENS E EXCURSÕES
Capital - Litoral - Interior

TRANSPORTE UNIVERSITÁRIO
EM GERAL

(15) 99745-0237
(15) 3241-1038
ID 834*12188

Lá vem
FEITURAS

Doceria, Docearia e Pães

Sandra/Eduardo

(15) 3248-3550

R. Prof. Angelino Falci, 75 - Box 2 Centro - Ibiúna

Sophia
Bella Boutique

Moda Masculina, Feminina e Infantil!

(15) 99714-3576
(15) 3394-1488

Avenida São Sebastião, 163
(Supermercado Serrano - Loja 01)

ESPAÇO BRANCO

3 vezes s/ juros nos cartões

VISA MILENIO

15 3241-5537
Rua Zico Soares, 60 - Centro - Ibiúna/SP

Restauração e Pintura em Móveis de Madeira

Flamma
Cor e Forma

Veja no Site
www.flammacoreforma.com

Tel.: 15 3248-1241
Rod. Bunjiro Nakao, km 68 - Ibiúna/SP

Ana Rinaldi
Podóloga

15 99797-4236
rinaldilima.caa@gmail.com
Rua Zico Soares, 60 - Centro - Ibiúna/SP

BELLÍSSIMA
FASHION SHOES

(15) 3241-1975

Rua Pinduca Soares, 49 Ibiúna/SP

JCA's
Estamparia

(15) 997491628 Juliano / (15) 98130-4438 Vagnho Nassy

DONA LAVANDA

Perfumes e Cosméticos

(15) 3241-5958
donalavanda@ig.com.br

R. Prefeito Angelino Falci, nº 3 Centro - Ibiúna

prime

Seu carro em primeiro lugar
Lava rápido

(15) 3248-8560 / 15 99672-5141 / 15 97401-4959 / ID 45*2*180897
Av. Cap. Manuel de O. Carvalho, 81 - Centro - Ibiúna (ao lado da CRA)

ESSENCIAL
ARQUITETURA E DECORAÇÃO

Arqtª Rosana Pedroso

Tel: 15 3249 2656
essencial@essencialdecor.arq.br
www.essencialdecor.arq.br

Óptica da Sú

Sua visão é nosso foco

Lentes e Montagens digitais
Armações e Solares nacionais e importados



MÊS DA MULHER

NAS COMPRAS ACIMA DE R\$ 400,00 LEVE DE BRINDE



Ibiúna - R. Dr. Gabriel Monteiro da Silva, 117 (Ao lado do Vitalabor) | 15 3349-6136 e 9.9809.7813
Brigadeiro Tobias - Av. Bandeirantes, 3734 (Ao lado Bradesco) | 15 3236-6489 e 9.9835.6481
suoptica@hotmail.com

01 ÓCULOS DE SOL*
PROMOÇÃO VÁLIDA PARA TODO O MÊS DE MARÇO

CLASSIFICADOS PRODUTOS E SERVIÇOS

*EXCETO ÓCULOS DE SOL DE GRIFES



CAÇA-PALAVRAS



A **DENGUE** é transmitida pelo mosquito **Aedes Aegypti** infectado. A melhor forma de se evitar a dengue é combater os focos de acúmulo de água. O **MOSQUITO** se reproduz em **ÁGUA PARADA** e para prevenir não podemos deixar água acumular em latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasilhinhos de plantas, jarros de flores, garrafas, entre outros. Para isso, é importante não acumular água. A dengue é uma doença grave e que pode matar. O tempo médio do ciclo é de 5 a 6 dias, e o intervalo entre a picada e a manifestação da **DOENÇA** chama-se período de **INCUBAÇÃO**. É só depois desse período que os sintomas aparecem: **FEBRE ALTA** com início súbito, **Forte DOR DE CABEÇA**, Dor atrás dos olhos, que piora com o movimento dos mesmos, Perda do paladar e apetite, **MANCHAS** e erupções na pele semelhantes ao sarampo, principalmente no tórax e membros superiores, Náuseas e vômitos, **TONTURA**, Extremo cansaço, Moleza e dor no corpo, Muitas dores nos ossos e articulações. Geralmente os sintomas se manifestam a partir do 3º dia depois da **PICADA** do mosquito.

T	O	N	T	U	R	A	O	D	O	E	N	Ç	A
E	M	O	S	Q	U	I	T	O	F	R	I	T	O
F	G	D	E	N	G	U	E	P	O	T	I	A	S
O	L	H	O	N	E	G	R	O	P	G	Ç	A	S
N	E	N	E	R	G	A	R	Y	O	A	O	G	R
S	E	C	A	E	D	I	G	U	B	O	I	U	R
O	M	H	E	D	I	E	Ç	U	R	U	B	A	M
P	I	C	A	D	A	E	C	E	L	U	L	P	A
C	O	B	R	S	D	N	C	A	I	E	A	A	N
E	O	Ç	E	J	I	T	E	R	B	A	R	R	C
O	S	D	N	O	N	A	Ç	A	S	E	A	A	H
F	E	B	R	E	A	L	T	A	N	A	Ç	D	A
A	I	B	I	U	N	A	L	A	R	Y	A	A	S

Colaboração: J. E. Sobral
Fonte: www.dengue.org.br

ERRATA: Edição 29 - Página 34

 Na seção horóscopo, o símbolo correto do signo aquário é este ao lado.



CLÍNICA DE PSICOLOGIA MENDES & SOARES

Lucas Schowe
Psicólogo - CRP 103569
Cel.: 15 9.9631-9797

Sheila Soares
Psicóloga - CRP 103706
Cel.: 15 9.9666-5975

End.: Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 38 | (Atrás da Loja Cem)

SilviaHoricaua

FOTOGRAFIA.

*Para os apaixonados
momentos de bebês
(Ensaios a domicílio)*

- Book Externo: Adulto (fem. e masc.) e Infantil
- Noivados - Casamentos - Batizados - Aniversários
- Festas em Geral

(15) 99813-4731

[f silviahoricaua.fotografia](https://www.facebook.com/silviahoricaua.fotografia)
silviahoricaua1708@gmail.com



Cuidar de você.
#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
São Roque





IBIÚNA-SP

Oficina Madeira & Arte

MARCENARIA E CARPINTARIA

*Reaproveitamento de Madeiras Nobres
Projetos sob medida*



Deck



Pontão/ Pier

Janela



Porta Balcão

Residencial Ibiúna
R: Fabrício Cruz Barbosa de Moraes, 03
oficinamadeirarte@gmail.com
www.oficinamadeira.blogspot.com
facebook.com/fabiano.madeirarte

Fabiano Cavalcante
Fone: (15) 9.9729-7693
Nextel (15) 7811-4537
ID: *918*22249