

Revista **Círculo** da Informação

Edição 50 - Ano 4 Novembro 2003
Revista da Região Oeste

www.revistacirculo.com

- Granja Viana
- Alphaville
- Raposo Tavares

Comportamento

Piercing, dos antigos clãs
às modernas tribos urbanas

Esporte

Aventure-se no off-road

Saúde

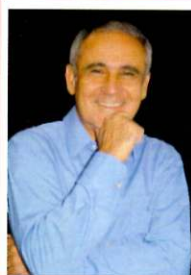
Receita de verão:
Corpo e mente em equilíbrio



50 EDIÇÕES, MOTIVOS PARA COMEMORAR

Este mês de novembro marca nossa quinquagésima edição. Terminaremos o ano com 51, opa, uma boa idéia. Na verdade são inúmeras as idéias que se cogitam em cada Circuito editada. Algumas viabilizadas, outras por serem concretizadas e claro, as “viajantes”, já que sonhar não custa nada. Flexibilidade para mudar, modernizar, excluir, discutir, enfim, fazer com que cada número cresça de alguma forma. Tentando sempre o mais difícil, agradar nossos leitores gregos, nossos leitores troianos, nossos anunciantes incas, nossos colaboradores maias. Brincadeira, é com carinho e incentivo que caminhamos para alcançar a “receita certa”, aquela com o toque especial que surpreenderá e agradará a todos os fregueses. Somos exigentes e humildes para ouvir críticas e tentar melhorar.

Obviamente que existem alguns dias de luta e outros de glória. E um de nossos incentivos é o de poder contar com colaboradores de peso que nos dão suporte editorial com seus textos profissionais, dotados de experiência e credibilidade. É com grande honra que apresentamos o mais novo colunista da Revista Circuito, **Marcos Sá**. E aproveitamos para agradecer a todos esses



Marcos Sá é administrador com mestrado em finanças, publicitário com especialização em Stanford Califórnia e estágio nos principais jornais dos EUA. Autor do Manual de Gestão de Pessoas e Equipes, conselheiro do CONAR (Conselho Nacional de Auto Regulamentação Publicitária).

Dirige a Publicidade do Estadão, Portal Estadão e Jornal da Tarde, sendo responsável no Brasil pela representação do Festival Internacional de publicidade de Cannes.

colaboradores pela parceria e confiança que depositam em nosso trabalho.

Para esta edição escolhemos o tema saúde, que interessa a todos, principalmente ainda mais com a aproximação do verão. Muitas dicas para que você chegue no final do ano com a cabeça e o corpo em equilíbrio, de bem com suas formas e seus pensamentos, sem estresse. Assim poderá curtir suas férias por inteiro.

Temos uma novidade na revista, mais uma idéia concretizada, que se chamará Pesquisa Circuito. Toda edição procuraremos mostrar para a comunidade as vantagens de fazer compras e utilizar os serviços no bairro. Compararemos com São Paulo, preços, comodidades, qualidade, entre outros aspectos. Mais uma forma que encontramos de incentivar os granjeiros a prestigiarem os comerciantes da região.

Ainda tem esporte, comportamento e muito mais!!! E dezembro está aí, que delícia...

Diretora de Publicidade:
Fernanda Figueiredo C. Levi
fernanda@revistacircuito.com

Diretora de Redação:
Gabriela Gómez Napolitano
gabi@revistacircuito.com

Jornalista Responsável:
Gabriela Gómez Napolitano
MTB 27.264

Diagramação e Arte:
Alexandre Pessôa
alepessoa@revistacircuito.com

Foto Capa: Stock Photos

Fotos: Anna Karine Fukamizu

Circulação:
Granja Viana, Alphaville, Embu das Artes e Imediações da Raposo Tavares.

O Circuito da informação é uma publicação gratuita e mensal. Os artigos assinados não expressam obrigatoriamente a opinião do jornal sendo de responsabilidade de seus autores.
CNPJ 03.709.882/0001-57

Redação e Publicidade:
Av. Denne, 168 – 2º andar
Granja Viana – Cotia – SP
CEP: 06708-230
Telefones/Fax: 4612.3258 4702.4948
revistacircuito@revistacircuito.com

Agradecimento especial à
Livreria Nobel Granja Viana

Camila Vieira Santos **p.04** Domingas Person **p.06** Flávia Lippi **p.08**

Izabel Telles **p.10** Marcos Sá **p.12** Felipe Paltronieri **p.14**

Pesquisa Circuito **p.16** Prepare-se para o Verão **p.17** Saúde **p.18**

Esporte **p.22** Comportamento **p.24** Região **p.26** Comunidade **p.28**

Chame e Reclame **p.30** Fique Ligado **p.32** Classificados **p.34**



Aba Motors

Show de Prêmios e Preços Baixos



CELTA 1.0 VHC 2004 0km⁹⁹
R\$ 15.970 (à vista)

KIT ABATM por R\$ 1,99

Na compra de um Celta ou Corsa 1.0
 linha 2004 você leva:
TRAVA ELÉTRICA + FRISO + INSUL-FILM
+ TAPETES POR APENAS R\$ 1,99.



CLASSIC Sedan 1.0 2004 0km⁹⁹
R\$ 17.970 (à vista)

PLANO AMIGO



BLINDADOS A PRONTA-ENTREGA

Grátis Sistema Leva-e-traz
 Agende a revisão do seu carro, em casa ou no trabalho.

TROCA COM TROCO
TEMOS + de 300 CARROS SEMINOVOS EM ESTOQUE. CONFIRA!

CONSULTE FINANCIAMENTO SEM ENTRADA E SALDO EM ATÉ 48x



EMBU DAS ARTES
 Av. Hélio Ossamu Daikura, 4580
 (Rodovia Régis Bittencourt, km 279)
4781-0022

GRANJA VIANNA
 Rodovia Raposo Tavares, km 25
 Granja Vianna - Cotia
4613-8800

CAMPO LIMPO
 Av. Estrada do Campo Limpo, 3300
 Campo Limpo - São Paulo
5844-3223



GRUPO Aba Motors
 A Chevrolet do rodoviel

Promoções válidas até a data de publicação ou término do estoque. Fotos para efeito ilustrativo. Cadastro sujeito a aprovação do agente financeiro. (1) Celta 1.0 2P básico modelo 2004 0KM e Corsa Sedan Classic 1.0 básico modelo 2004 0KM sem opcionais com pintura sólida, adquiridos pela internet e com reservas sujeitas à disponibilidade da fábrica, de acordo com a data do pedido. (2) Kit a R\$ 1,99 e IPVA Grátis. válido na compra dos modelos Celta 2004 e Corsa Sedan Classic 1.0 2004, adquiridos a partir de 01/10/03. * Cert. Aut. CAIXA nº 6-0566/2003. Promoção válida de 03/10/2003 a 14/12/2003. Prazo para a prescrição dos prêmios: 180 dias. Consulte regulamento no site www.chevrolet.com.br. O valor dos prêmios da promoção Chevrolet Show será pago em certificado de ouro. Durante o programa Roda a Roda exibido de segunda a sexta no SBT. A ABA se reserva o direito de corrigir possíveis erros gráficos. Todos os veículos 0km estão em conformidade com o Proconve.



PROMOÇÃO BFGOODRICH ADVENTURE.



COMPRA 2 PNEUS DE CAMINHONETE E CONCORRA A 5 CURSOS DE PILOTAGEM OFF-ROAD EM CAMPOS DO JORDÃO. GANHE UM BRINDE EXCLUSIVO NO ATO DA COMPRA.



BFGoodrich
 Tires
TAKE CONTROL™

MGB
CENTRO AUTOMOTIVO

Fone: **4703.7788**
 e-mail: **_mg3@uol.com.br**

Pneus Michelin, amortecedores, freios, suspensão, injeção eletrônica, escapamentos e ar-condicionado, além de prestar serviços de alinhamento e balanceamento.

Rua Nitara Nakamura, 100 - Cotia - SP

A NOVA ARQUITETURA E A VELHA MENTALIDADE NO LESTE EUROPEU.



Formada em arquitetura e urbanismo pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo, atua nas áreas residenciais e comerciais, tem seu próprio escritório há 10 anos, executa projetos de arquitetura e de interiores por todo o Brasil e já realizou diversos trabalhos de decoração na Flórida, EUA. Atua também na área de organização e decoração de festas e casamentos. Sua primeira mostra pública de decoração foi na Casa Cor 2003.
email:camilavs@uol.com.br

No mês passado escrevi meu artigo “O vírus que chegou à arquitetura” em Praga, capital da República Checa. Não poderia deixar que esta minha passagem por esta bela cidade não tivesse um registro escrito de tudo o que vi e senti durante os 3 dias em que lá estive. Como minha coluna não é de turismo e sim de arquitetura e decoração, vou tentar fazer uma relação de como percebi a influência deste meu ramo sobre um povo, uma cidade e um país.

Para se chegar em Praga tudo é complicado e difícil. A começar pelo visto, o qual nos é exigido com 30 dias de antecedência, acompanhado de cópia da passagem de ida e obviamente a de volta e também de 2 fotos do tamanho 3,5 X 4,5 cm! Isto mesmo!!! A tradicional foto de 3X4 tirada em qualquer quiosque de qualquer shopping-center não vale. Só há um lugar em São Paulo onde fazem fotos com este formato atípico. É desanimador, mas como não costumo desistir das coisas facilmente e esta viagem já estava programada, segui em frente.

Ao chegar em Praga, constatei que o mesmo stress para o visto é repetido na imigração ao aeroporto. Após milhares de perguntas, eles nos deixam entrar. Como se estivessem nos fazendo um enorme favor! Não quero deixar de expressar o meu desapontamento quanto ao povo Checo. Parecem estar saturados de tanto turista em sua terra. O mau humor e a má vontade das pessoas que trabalham diretamente com o viajante são notórios, o que gera um certo desconforto pois todos sabem que o turismo é uma das maiores fontes de renda de muitos países. Acho que deveriam é estar agradecidos!

No entanto, todo este mal estar passa quando a vista da cidade se aproxima dos nossos olhos. É de fato uma cidade encantadora e de uma beleza quase que indescritível. As construções datam de épocas tão distintas que chega até a ser um pouco surreal. Praga é uma cidade que não sofreu bom-



bardeios durante a Segunda Guerra Mundial, então preserva um patrimônio histórico bastante raro e pitoresco. Pode-se ver edificações de várias épocas e de diferentes estilos como barroco, gótico, neo-clássico e romano. Há também um verdadeiro festival de cores, formas, texturas e materiais. É uma mistura muito interessante e tudo está muitíssimo bem preservado, o que realmente enche os nossos olhos.

Não foi apenas a arquitetura antiga que me impressionou. A nova arquitetura, os novos conceitos de “design” de interiores também estão presentes em Praga. Percebi que depois dos 40 anos de marasmo devido ao então vigente regime político, o comunismo, o povo então arregaçou as mangas e foi atrás do que há de mais novo e mais moderno em termos de decoração.

Os restaurantes, lojas e hotéis são bem montados, bem equipados, bonitos, sofisticados e muitos deles inspirados em projetos de arquitetos internacionalmente renomados como, por exemplo, Philippe Starck. Senti aí uma contradição forte: estes estabelecimentos comerciais não são destinados aos turistas???

Em Praga, quase não se vê pessoas locais

freqüentando tais lugares. O que se vê é de fato uma enxurrada de viajantes, proveniente de todas as partes do mundo, passeando, fazendo compras e comendo nos restaurantes. O povo local não é apenas mal receptivo, como também chega a ser mal educado e ainda não aprendeu a ser doce e delicado com aqueles que escolheram esta cidade para conhecer, passear e tirar as suas férias. Talvez isto se explique graças aos duros anos vividos sob forte fechamento.

Depois de 3 dias de passeios, encantamento e de deslumbramento com a arquitetura local, percebi que esta bela cidade não passa de um belo cenário. Tudo é um pouco estático. Falta vida, falta calor e falta emoção.

No último dia, tive uma experiência que me fez pensar



que toda esta modernidade arquitetônica não passa de uma “casca”. Foi quando um dos integrantes do meu grupo precisou ir à um hospital. Ao chegar nos sentimos num filme dos anos 50. O prédio estava caindo aos pedaços, a recepção é suja, os enfermeiros mal educados e mal instruídos e os equipamentos muito velhos. Senti, então, que por detrás dos bastidores de Praga, o regime político parece ser ainda o velho e decadente comunismo. Faltam ainda alguns anos ou décadas para os países do leste europeu recuperarem tanto tempo perdido. É uma pena, mas vale visitar. Mesmo que por apenas uma vez.

Seu filho pode ter ensino superior muitos anos antes da universidade



Anglo ↔ **Condomínios**

Transporte gratuito

(Veja detalhes no encarte)

colégio
leonardo da vinci



anglo

cidade de osasco

Rua Euclides da Cunha, 377 - Centro - Osasco - Tel: 3682-2528



Toda Segunda-feira, às 21h 15, Domingas Person transforma o seu break comercial em 30 minutos de pura arte. Inglaterra, Brasil, França e outros países apresentam o melhor da produção publicitária dos últimos anos. E ainda, o Multishow leva Domingas Person para visitar as principais agências de publicidade do Brasil. Os assinantes também encontram Domingas Person, de segunda a sexta, às 23h 45, em entrevistas para o Multishow em Revista.

AS NOVIDADES DO CINEMA NACIONAL

“Hoje o tempo voa, amor, escorre pelas mãos”, como dizia Lulu Santos em “Tempos Modernos”. É isso mesmo, chegamos quase ao fim de ano, quem diria! Mas ainda tem tempo para ver e fazer várias coisas, por exemplo, conferir algumas estréias no cinema! Ou pelo menos, se preparar para o que virá em 2004...

Além de **“Os Normais”**, o filme baseado na bem-sucedida série de televisão da Globo que estreou no mês passado, vem aí por volta do meio de novembro, “Casseta e Planeta - O Filme” que promete não decepcionar os fãs e os amantes do besteirol. Há quem torça o nariz, achando que é uma reedição do que a gente já assiste na tv. Mas quem assistiu “Lisbela e o Prisioneiro” ou ainda “O Auto da Compadecida” sabe que a televisão pode mesmo proporcionar boas idéias tanto na telinha como na telona.

Outra aposta, bem menos comercial, ou pelo menos que talvez não atinja o grande público logo de cara, fica mesmo por conta do filme “Benjamim”, de Monique Gardenberg. Baseado no livro homônimo de Chico Buarque, tem no elenco a maravilhosa atuação de Paulo José e uma boa surpresa: a estreante **Cléo**

Pires, filha de Glória Pires e Fábio Júnior. Cléo é bonita, fotografa muito bem e a história, toda fragmentada,



fica em suspense até os últimos momentos. Mais um mergulho no universo fantástico da criação de Chico. A estréia está prometida para janeiro, vale a pena esperar!

É para ficar de olho também em “Olga”, baseado no livro de Fernando Moraes, com **Camila Morgado** interpretando a Olga Benário Prestes, com direção de Jayme Monjardim. As filmagens encerraram em meados de outubro e o filme deve entrar em cartaz também no comecinho do ano que vem.

GASTRONOMIA:

AS FLORES NOS PRATOS

Sei que a Primavera já está em pleno vapor, mas não podia deixar de mencionar na coluna que tive a chance de visitar alguns restaurantes que incluíram flores comestíveis em alguns de seus pratos com a chegada da estação das flores: uma forma de homenagear a Primavera, trazer um pouco de alegria e exotismo aos cardápios e a chance de saber que as flores não são só belas, mas também saborosas!

A Casa da Fazenda do Morumbi tem um cardápio completo com entrada, prato principal e sobremesa, que levam amor- perfeito, calêndula e a alcachofra, que muita gente não sabe, mas é, sim, uma flor! E que, entre outras propriedades, é anti-estressante! Av. Morumbi, 5594 Fone: 3742.2810.

O Restaurante Kosushi tem uma Tuna Salad (Salada de Atum) que vem enfeitada com nastúrcios, que recomendo devem também ser comidos: segundo o fabricante, são afrodisíacos, e além do que muito interessantes ao paladar... Rua Viradouro, 139 – Itaim Bibi Telefone: 3167.7272.

Nastúrcios, ou capucins são ainda as estrelas do Wrap Provençal, no Restaurante Wraps, também no Itaim. O cardápio é todo de comidinhas e bebidas light, com ingredientes naturais, e as flores dão beleza e sabor a esta refeição leve e gostosa. O Wraps fica na R. Horácio Lafer, 160. Fone: 3078.2282.

CULTURA EM SÃO PAULO

Que tal apreciar um pouco de música clássica, para variar e fazer bem aos ouvidos?



No Teatro Municipal, no centro, todas às quartas-feiras, às 12h30, tem os “Concertos do Meio-Dia”. E melhor de tudo, a entrada é grátis. Maiores informações no telefone 222.8698 ou ainda no site www.theatromunicipal.com.br. O endereço é Praça Ramos de Azevedo, s/n, Centro.

Fundação Maria Luisa e Oscar Americano tem sempre uma boa programação aos domingos, sempre às 11h30. Para saber o que vai rolar em novembro, consultem a página deles na internet: www.fundacaooscaramericano.org.br.

Ou ainda pelo telefone: 3742.0077. Vale a pena tomar um chá completo no salão e aproveitar para passear pelos jardins da mansão. A Fundação Maria Luisa e Oscar Americano fica na Av. Morumbi, 3.700.



Educação nota 10, do 0 aos 6.

Você que é mãe pode comemorar. Agora a Granja Viana tem Berçário e Pré-escola Carinho de Mãe. Com um currículo criativo, profissionais altamente qualificados participam das atividades que garantem o desenvolvimento integral de crianças de 0 a 6 anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social. Venha conhecer nossa proposta.

E descubra por que ainda não inventaram nada melhor que Carinho de Mãe.

Matrículas Abertas. Informações: 4702-8144

- Hotelzinho 24 horas, 7 dias por semana.
- Berçário com lactário, solário e berços certificados Babylandia.
- Atividades complementares: idiomas, esportes, música, informática e artes.
- Psicopedagogia e Acompanhamento Médico-Pediátrico.
- Convênio com o Sistema Educacional Expoente.
- Cardápio desenvolvido por nutricionista infantil.
- Monitoramento 24h, além de segurança e ronda no local.

Chegou Carinho de Mãe. Berçário e Pré-escola com o jeito da Granja.

Travessa Monte Alegre, 100 • KM 21,5 da Raposo, sentido São Paulo • www.carinhodemae.com.br





FLÁVIA LIPPI

CONTOS E CONTOS DES



Flávia Lippi apresenta o Programa Repórter Eco todos os domingos, às 19h, na TV Cultura canal 2, multicanal e Globosat, canal 27 e reprise às quintas, à meia noite. Envie um e-mail para mais informações: www.flavialippi.com.br flavialippi@uol.com.br

Todo mundo sabe que sigo a filosofia hindu Vaisnava.

E todo mundo sabe também que hindu tem um monte de provérbios para explicar tudo na vida. Um dia estava assim meio chateada e conversei com o Bhuvana, um homem sábio. Ele me contou um ditado hindu que caiu muito bem com os tempos de hoje. Um indiano meio triste perguntou para o mestre: o que fazer quando estiver triste. Ele respondeu: Fique calado. Toda vez que conta um problema para alguém tem sempre um para rir da sua cara, outro para criticar e outro para achar que você está fazendo tempestade em copo d'água. Então fique quieto e ajude alguém que passa.

Na real. Tem coisa mais chata que amiga que reclama o tempo todo? Da vida, de dinheiro, de doença, do namorado... parece que nunca está feliz. Por outro lado quando pinta uma surpresa daquelas na vida e a gente sai comemorando tem gente que sente quase como uma agressão pessoal. Acho que, na verdade, neste ditado hindu falta um complemento. Triste ou alegre é melhor a gente pensar com quem dividir. Meu pai que é psiquiatra diz que a melhor terapia são os amigos. Mas se a gente for prestar atenção, com quem mesmo que a gente vai dividir estas bobagens? Pai e mãe são ótimos colos, mas aí

tem que agüentar firme o folow up. Eles ficam uma semana seguida perguntando cada detalhe do negócio mesmo que ele já tenha acabado. Mãe então, quer participar dos acontecimentos como se estivesse ao lado. Aí você fica de saco cheio e acaba dizendo que está tudo ótimo, sem detalhes,

**"UM INDIANO MEIO TRISTE
PERGUNTOU PARA O MESTRE: O
QUE FAZER QUANDO ESTIVER
TRISTE. ELE RESPONDEU:
FIQUE CALADO..."**

só para não prolongar por mais uma semana o tal fato. Em casa não dá para dividir suas mazelas com a empregada como fazem as dondocas da tv, afinal é no mínimo estranho reclamar de dinheiro com alguém que vive de salário mínimo. E como ela pode ficar feliz com o carro novo que você está namorando?

Será que é mais fácil encontrar alguém para dividir problemas que alegrias?

De certa forma, aquele amigão se sente super importante ao te colocar no colo e te tirar da deprê né... Mas não é sempre não, senão cai no rol dos amigos que só reclamam.

Aí a gente cai na estaca zero. Dividir alegria é o seguinte: conto ou não conto que ganhei uma nota preta e acabei de chegar de Paris com um namorado lindo de

morrer? Sei lá, vai despertar inveja, olho grande. Mas que graça tem ganhar e não comemorar? Problema afasta amigo, mas felicidade afasta mais ainda, não é não? Só dá para contar felicidade pra quem tá feliz também, senão, aja olho gordo. E só dá pra contar mazelas pra quem tá na pior igual a você. Já pensou que chororô que vai ser esse papo, hein?. Cada um caindo para um lado.

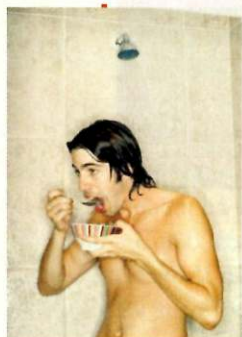
Então vamos combinar: encontrar uma amiga que está feliz no mesmo dia que você pelas mesmas razões, tá difícil. Então acho melhor ficar quietinha e falar sozinha.

Aliás, será que velho fala sozinho por este motivo? É... Acho que é a tal sabedoria.

Toque verde:

Especialistas em recursos hídricos alertam que o rodízio de água na Grande São Paulo é inevitável. Há uma série de problemas que envolvem a seca. A redução do nível das represas, a perda da água e principalmente, o comportamento da população que desperdiça a água tratada. Teremos água disponível só até 2010. A Ong WWF mantém a campanha "Água para a Vida, Água para todos" em defesa das águas do Brasil. Participe pelo site www.wwf.org.br!

DICAS DE ECONOMIA DE ÁGUA: - - - - -



Banho: Um banho de 15 minutos consome 243 litros. Diminua para 5 e economize 99 litros.

Vaso sanitário: Bacias antigas e desreguladas gastam mais de 10 litros por

acionamento. Regule a válvula e pressione com menos força. Não jogue lixo no vaso sanitário.

Banheira: Equivale a um banho de 15 minutos sem trocar a água durante o banho. O que significa 150 litros de água.

Pia de banheiro: Escovar os dentes com a torneira aberta consome 80 litros. Escovar os dentes com um copo d'água é

uma ótima solução.

Pia da cozinha: Lavar louça com a torneira aberta por 15 minutos consome 243 litros de água. Reduza para 20 litros ensaboando tudo primeiro e depois enxaguando.

Lava-louças: Só utilize quando estiver cheia. Ela consome 40 litros de água.

Tanque: Torneira aberta por 15 minutos consome 279 litros. Deixe as roupas de molho, lave na mesma água e use esta água para lavar o quintal por exemplo.

Mangueira: São desperdiçados 216

litros para lavar um carro e 279 para molhar a calçada. Com balde o carro fica limpo e consome apenas 40 litros. A calçada não precisa de água e jardim molhe pela manhã e no final da tarde para não evaporar a água.



Piscina: Uma piscina sem cobertura perde até 3785 litros de água por mês por evaporação, o que abastece uma família de 4 pessoas por um ano. Cobrir a piscina é uma solução.



PROCESSO SELETIVO 2004

- Publicidade e Propaganda
- Administração Geral
- Adm. Marketing
- Adm. Comércio Exterior
- Adm. Sistemas de Informação
- Adm. Gestão Turística e Hoteleira
- Informática - Sistemas de Informação
- Pedagogia

Instituto Superior de Educação - ISE

- Normal Superior
 - Licenc. Educação Infantil
 - Licenc. Anos Iniciais do Ens. Fundamental

INSCREVA-SE JÁ



EUROPAN
FACULDADES

0800 701 8717

www.europar.edu.br

R. Howard A. Acheson Jr. 393 Granja Viana, Cotia - SP



IZABEL TELLES é terapeuta holística e sensível formada pelo American Institute for Mental Imagery de Nova Iorque. Tem dois livros publicados: O outro lado da alma (Editora Axis Mundi) e FECHÉ OS OLHOS E VEJA (Editora Ágora).
E-mail: izabeltelles@terra.com.br



O PRAZER DE **AJUDAR**

Teresa de Calcutá, Irmã Dulce, quem mais, meu Deus!

Esses seres que já nasceram iluminados não precisam perder um filho, ter uma doença grave ou quase escapar da morte para descobrir que temos que repartir, ajudar, oferecer um pouco de nossas vidas àqueles que tem nada ou muito pouco.

Os iluminados sabem que uma família, muitas vezes, não tem o que dar de comer aos filhos e que um prato de sopa ajuda muito. Os iluminados já tiveram a alegria de ver um sorriso sincero de um homem desempregado que encontrou na porta da sua casa um recibo com um ano de aluguel pago. Os iluminados já ouviram o canto dos anjos quando doaram a um hospital carente verba para dez anos de alimentação. E porque são iluminados, não saem correndo por aí para contar a todos o que fizeram. Fazem porque o coração pede e a alma manda. Eles têm luz própria e não precisam pedir a ninguém que os reconheça ou os aplauda. Aliás, eles são, geralmente, modestos e pouco vaidosos.

O mundo precisa de mais iluminados para aplacar as diferenças gritantes que existem entre todos nós. Ninguém mais deveria

conseguir dormir enquanto houvesse um desabrigado jogado no meio da calçada com ratos passando por cima dele, durante a noite. Como eu vi esta semana, como você viu ontem e como alguém da sua família vai ver amanhã.

O mundo continua desbalanceado. Uns tem muito. Muitos tem pouco. Milhares não tem nada. Quanto tempo mais vamos agüentar ver pela TV aquelas crianças esqueléticas sendo devoradas por mosquitos tendo nas mãos uma caneca vazia? Quanto tempo mais o mundo vai suportar seres humanos escravizando seres humanos, visando cada dia mais lucro? Dinheiro para quê? Para trocar de carro? Para comprar mais casas? Mais aparta

Tem gente que já nasceu bom. Já chegou a este mundo com o coração transbordando de amor. Estes seres iluminados são encontrados por toda a parte. Tem o olhar doce e o corpo relaxado. As mãos sempre abertas com as palmas apontadas para o céu. São verdadeiros anjos andando entre nós.

Quando ouvem que algo não vai bem na vida de alguém, já começam a pensar no que poderiam ajudar. Imaginar que pessoas passam fome ou frio faz com que percam o sono e só descansem quando descobrem uma forma de aplacar a dor e o sofrimento dos abandonados pela sorte.

São pessoas como estas que estão trabalhando em ONGS, em serviços de voluntariado, em creches, em hospitais. São pessoas como estas que sabem que somos todos uma grande família e que a dor do outro é também minha, é também sua, é também nossa.

Quantos serão estes seres iluminados? Dez por cento da população do Planeta? Um por cento? Cinco por cento? Famosos a gente conhece alguns: Madre



mentos, para mostrar para o vizinho que tenho mais que ele? Posso mais que ele? Mais o quê? Na hora da verdade o dinheiro não compra nada. Nossa vida se esvai pelo ralo e lá do outro lado alguém há de nos perguntar:

- Então, como você usou o seu tempo lá na Terra?

Eu rezo todos os dias para não ter que responder:

- Eu usei os meus dias tentando encontrar um jeito de ser mais rico, mais poderoso, mais vingativo, mais competitivo, mais mesquinho.

Se você, ao ler este artigo sentiu alguma ressonância dentro do seu coração, convido a fazer por 21 dias um **exercício** de imaginação que pode ajudar sua mente a entender a importância da elevação do pensamento e da organização dos nossos pedidos.

Sempre ao acordar e antes de dormir, sentado, com as palmas das mãos relaxadas sobre as pernas, feche os olhos, respire três vezes calmamente e repita internamente as seguintes palavras:

Senhor, meu Deus, meu mestre e amigo, abre espaço dentro da minha mente para que eu veja meus semelhantes, sinta sua fome, seu frio, seu desalento, sua aflição, perceba sua impotência frente aos que manipulam.

Imagine seu coração machucado, sangrando de dor e de saudade.

Senhor meu Paizinho, aumente minha sensibilidade e criatividade; me faz capaz de vencer meu medo e recuperar a minha dignidade como seu filho, como filho deste inteligentíssimo Univer-

so. Me dá forças, Pai, para desligar a televisão quando as notícias aviltam a luz do meu ser, quando o apresentador joga dentro no meu lar o lado negro das sombras e do mal. Me dá forças, Pai amoroso, para eu afastar da minha mesa todo o veneno que os homens jogam nas nossas comidas, todos os excessos que fazem mal ao meu corpo, à minha alma e ao meu espírito. Pai, me faz forte para que eu encontre um novo emprego onde eu seja tratado com respeito e dignidade e afaste de minha vida todos os predadores, os maus, os injustos, os desonestos e de todos aqueles que vieram a este mundo para tirar proveito dos seus semelhantes. Senhor, faz de mim um iluminado!
Obrigada Pai.

Faculdade de Ciências Gerenciais

**Dê o primeiro passo
para a sua realização.
Inscreva-se.**

Processo Seletivo 2004

FCG

www.cesc.br 4702-6162



Marcos Sá é administrador com mestrado em finanças, publicitário com especialização em Stanford Califórnia e estágio nos principais jornais dos EUA. Dirige a Publicidade do Estadão, Portal Estadão e Jornal da Tarde, sendo responsável no Brasil pela representação do Festival Internacional de publicidade de Cannes. E-mail: marcosa@oesp.com.br



CRISE, CRAZY CRAZY, CRISE

Lembro-me que ainda garoto, nas minhas andanças pelo bairro, sempre ouvia dos comerciantes locais as habituais queixas e reclamações contra a crise. “É, tá difícil”, “As coisas não melhoram”, “Ô crise braba!”, “Tá louco, isso não passa!” etc. Tinha até a piada do caipira, que quando perguntado como iam os negócios respondia: De manhã vende pouco, mas a tarde piora... Ou o vendedor esperto, que justificando para o chefe as poucas vendas dizia: Vender, estou vendendo bem, as pessoas é que não estão comprando! Ou seja convivemos com uma eterna crise, quer seja ela real ou imaginária sempre a usamos como muleta para justificar nossos fracassos. É lógico que nossos governos não cooperam, e vivemos há anos numa economia recessiva, num trem fantasma, onde não sabemos o que nos espera na próxima curva. Já foi

pior, convenhamos, mas o que importa é desenvolvermos nossa capacidade de adaptação, aprender com os próprios erros e buscar sempre novas maneiras de fazer as coisas. Existe maior certeza que as coisas não vão melhorar ou mudar, se você fizer tudo igual ao que faz todos

NÃO É POR ACASO QUE EXISTE SUCESSO E FRACASSO.

os dias? Sabemos que em chinês o ideograma que define a palavra “crise” é o mesmo que define a palavra “oportunidade”, ou seja, é nela que temos que nos superar e buscar saídas para nossos negócios.

É preciso ousar, buscar novas soluções, no nosso dia-a-dia, replanejar, driblar a crise, rever conceitos, pesquisar e não nos acomodarmos nunca. Não é

por acaso que existe sucesso e fracasso.

Vemos ao longo da vida negócios prosperarem ou fracassarem. O que os diferencia? Quais são os fatores críticos do sucesso? O que as empresas de sucesso têm em comum? O que elas fazem de especial?

E aí, falo, desde o pequeno comércio até a multinacional gigantesca! Cada um com seus problemas e com soluções adequadas.

O fato é que infelizmente na maioria das vezes as pessoas não se preparam para enfrentar os desafios e as dificuldades de uma nova empreitada, seja ela uma loja no comércio local, um novo emprego ou uma nova sociedade comercial.

Cometem-se erros primários, tal como investir em um estabelecimento sem saber das reais necessidades do mercado. Será que vai dar certo? Abrir um comércio sem conhecer as

demandas da região é pecado mortal.

Não saber da concorrência, não planejar, acreditar somente numa "boa idéia" não é mais suficiente, é errar na "mosca". Hoje existem ferramentas de marketing que nos auxiliam nesse processo, profissionais especializados, planejamento, enfim, uma infinidade de recursos à nossa disposição. É nisso que é preciso investir.

O aperfeiçoamento próprio para gerir o negócio, o desenvolvimento profissional nunca deve parar, e não podemos depois pôr a culpa na eterna "e louca crise". Ela é uma parte do problema. Nas demais partes a bola está conosco.

E você, tem investido no seu aperfeiçoamento profissional, na sua carreira ou no desenvolvi-

mento do seu próprio negócio? Tem procurado novas formas de fazer as coisas, ou acha que deixando como está, tudo irá se resolver por conta própria? Na área profissional é preciso virar

**NÃO SABER DA
CONCORRÊNCIA, NÃO
PLANEJAR, ACREDITAR
SOMENTE NUMA "BOA
IDÉIA" NÃO É MAIS
SUFICIENTE, É ERRAR NA
"MOSCA".**

nossa própria mesa sempre, por princípio, por convicção, até mesmo quando a onda é boa, pois é preciso se antecipar às

novas ondas. O stress, no bom sentido, no sentido do agir antes, de planejar é salutar para os negócios. Pense nisso, a diferença entre ter sucesso ou não está ao nosso alcance, basta querer e saber alcançá-lo.



Só na Hville você faz o melhor negócio. Venha nos visitar ...

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ✓

ATENDIMENTO PERSONALIZADO ✓

PEÇAS E ACESSÓRIOS ✓

COMODIDADE ✓

FUNILARIA E PINTURA ✓



Um Show de Facilidades



Um Show de Benefícios



SEMINOVOS HONDA
Revisados com 1 ano de garantia



Hville

AL.ARAGUAIA, 120 - ALPHAVILLE
www.hville.com.br

4195-1335

O foco da minha coluna este mês foram os empresários à frente de inaugurações, lançamentos e novidades. Sucesso e parabéns!!! Beijos e até a próxima



O casal Daniela e Dr. Leandro Junqueira no coquetel de inauguração da nova Clínica Lucan de Estética e Cirurgia Plástica na Granja Viana.



Os sócios Pierre Berthier, Florence Berthier, Sonia Christian, Reginaldo Penida e José L. Gartner inauguram o Restaurante Bothânica - Forno & Fogão - no Jardim da Glória. Vale a Pena!!!



Manoel Bezerra, gerente do Show Room de Alphaville e o diretor de Marketing da Ricavel Vanderlei Grotto, comemoraram, com café da manhã, o crescimento das vendas.



Produtor, apresentador e ator. São algumas das atividades que esse jovem já desempenhou com muito talento e dedicação. Multimídia, participou e atuou em várias produções de televisão, cinema, teatro, revistas e jornais. Com esta bagagem ele se dedica neste momento ao marketing artístico.
Site: www.granjaviana.com.br/felipe
E-mail: felipe@assessoria.net

ARQUIVO MORTO 1998



Fabio Júnior na Frame



Fernandez Mera e os personagens que animaram a festa do Golf Village



Lair Kramboul e Arthur Parkinson no lançamento do condomínio Golf Village



Coutinho e Adriana, leia-se MG3, em dia de curso de mecânica para mulheres.



O presidente da Atlântica Hotel Internacional Paul Sistare, os proprietários do UP Anoop Malik e Colin Rabello com o Conrado Vitali Rohde, gerente geral do Comfort Suites em Alphaville.



Zelão com seu inseparável violão, comanda a "Jam" em sua festa de aniversário



Felipe Ávila dá canja na Festa de aniversário do amigo Zelão, Granja Viana

NO...LOUNGE

Rolando Boldrin nasceu "no meio dum amontoado de crianças" em 22 de outubro de 1936. Começou a cantar com 2 anos e aos 16, resolveu ir para São Paulo. Já foi sapateiro, garçom, frentista de posto de beira-de-estrada, serviu o exército e quando saiu de lá, teve a certeza de seus sonhos e a vontade de brilhar nos palcos e na TV. Ficou mostrando os dentes pelos corredores das rádios, fazendo um pouquinho de tudo até assinar o primeiro contrato para atuar como ator de TV e Rádio. Até que enfim, acreditaram que aquele "Capião" magrela e desajeitado poderia ser um artista de verdade! Hoje, além de contar seus "causos" pelo país afora, fundou uma associação com o objetivo de executar programas familiares carentes, tendo como principal enfoque a criança e o adolescente. Depois de 40 e tantos anos de carreira, passando por telinhas e

telonas, tablados e palcos, vitrolas e cd's, causos e livros, agora No Lounge: Rolando Boldrin!

Uma comida: Arroz, feijão da hora, com mortadela fresca fatiada

Um orgulho: Ser Brasileiro

Uma lembrança: Banho de água quente na bacia dado por minha mãe, quando era criança. A água queimando as pálpebras.

Uma mania: Tomar drinks de pé e bater-papo

Objeto de consumo: Corda de Violão

Um Drink: Pinga Branca confiável

Um ritmo: Toada

Para quem você contaria um "causo": Para o Brasil

Para quem você jamais contaria um "causo": Para o presidente americano

Esporte: Futebol – campeonato

Porque a Granja Viana: Lugar de personalidade

E a Fundação Rolando Boldrin:

Hoje, o atendimento a 200 crianças pobres e suas 37 famílias com a ajuda de pessoas sensíveis ao problema. O telefone é 4702.8545 e nosso entreposto é no Jardim da Glória.



Etrusca
Concessionária **FIAT**

Anteipe a revisão das férias de verão 10 itens colocados

- 1) correia dentada
- 2) correia do alternador
- 3) rolamento da correia dentada
- 4) filtro de ar
- 5) filtro de combustível
- 6) filtro de óleo
- 7) óleo
- 8) kit discos de freios dianteiros
- 9) pastilhas de freios dianteiros
- 10) kit de embreagem (platô + disco + rolamento)

Serviço leva e traz é só pedir. Agendamento de serviço

30% desc.
na franquia de seguros

Palio, Siena,
Palio week, Strada
5x* (1+4) de R\$ 240,00

Uno Mille
5x* (1+4) de R\$ 190,00

Marea, Marea Week.
5x* (1+4) de R\$ 620,00



Cotia: Rod. Raposo Tavares, Km32 Fone: 4616.8000

Embu: Av. Elias Yasbek, 2000 Fone: 4704.6333

Ofertas válidas até 31/12/03 - Reservamo-nos o direito de corrigir erros gráficos - Os valores e condições acima estão sujeitos a alteração sem prévio aviso em obediência a política de preços da montadora ou novas instruções governamentais - fotos ilustrativas. * pagamento em 5x através de instituição financeira, crédito sujeito à aprovação.

PESQUISA CIRCUITO

Fazer compras e utilizar serviços, buscando qualidade e bom preço nem sempre é uma tarefa fácil. Pensando nisso a equipe da Circuito irá, periodicamente, fazer pesquisas comparativas entre os comércios da Granja Viana e os da capital. Atentando

sempre às questões que envolvem comodidade, qualidade, preço, entre outros aspectos. **Nosso objetivo é mostrar para a comunidade as vantagens de comprar e utilizar os serviços no seu bairro, prestigiando os comerciantes e, ao mesmo tempo, economizando tempo e dinheiro.**

Tênis Adidas Barricade III

(A)



Arena Tennis Sports - R\$449
São Paulo - R\$ 499,99 mais...

 **(E)**  80  5l

Óculos Valentino Máscara

(B)



Ótica Brasolin - R\$ 310
São Paulo - R\$400 mais...

 **(E)**  90  6,5l

Vaso Chinês

(C)



Giftshopping
R\$116
São Paulo*
R\$ 250 mais...

 **(E)**  100  7l

Camiseta Tommy

(D)



Triton Granja Viana - R\$75
São Paulo - R\$99 mais...

 **(E)**  70  4l

Buffet infantil

(E)



50 pessoas no final de semana

Kannguru - R\$2000
Em São Paulo - R\$3400 mais...

 **(E)**  110  7l

Jogo de cama Super King

(F)



Modelo French Flower

Cottonflor - R\$ 598
São Paulo - R\$ 628 mais...

 **(E)**  90  5l

Tênis Bibi Linha Roller College

(G)



(numeração 23 a 32)

Chulé Pés - R\$47
São Paulo - R\$ 53,90 mais...

 **(E)**  90  6l

Bolsa Croco Offwhite da marca Lenny

(H)



Scarpe Belle - R\$996
São Paulo - R\$1096 mais...

 **(E)**  80  5l

Corselet e calcinha da Coleção Roxane

(I)



Na Violette - R\$181
São Paulo - R\$201,40, só o colete, mais...

 **(E)**  70  4l

A- 4612.5603; B- 4702.3233; C- 4612.1910; D- 4702.0717; E- 4612.4633; F- 4612.1453; G- 4702.9615; H- 4702.8292; I- 4702.0247



Loja de rua



Shopping



Estacionamento
Pago



Zona Azul



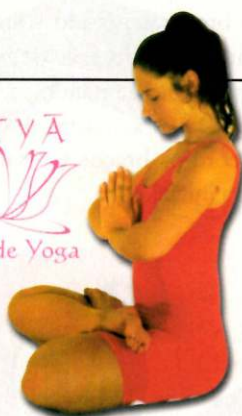
Gasolina*



Tempo*

* números estimados, ida e a volta entre a Granja Viana e o local pesquisado. Tempo em minutos.

PREPARE-SE PARA O VERÃO



Ensino da prática e filosofia Yogue aulas semanais (asana e pranayama); práticas meditativas; estudos filosóficos. Fone: 4702.7073



Esteja em forma neste verão. Método modelador exclusivo com bandagem gessada. Biocorpus – 3727.1866



A partir de: Mini Cruzeiro US\$199 + tx
Cruzeiros US\$449 + tx
Lloyd's Brasil Tur
4169.5500 e 8187.3199



Clínica Luiza Sato. Massagem-Shiatsu, RPG, Reflexologia, Acupuntura, Ofurô, Drenagem, Yoga. Tel 4612-4530



Depilação com cera quente de algas e camomila. Fórmula exclusiva. Alfazema Depil F.:4617.3482 e 4617.4888



Chamon Cabeleireiros: penteado, maquiagem, revitalização com queratina, manicure, depilação. F.: 4702.6775



Hedel Centro de Assistência Odontológica: Implantes, próteses, clínica geral e ortodontia. Fone: 4702.6858



Ginástica, natação para todas as idades, hidroginástica, karatê Academia La Forma Fone: 4702.3451 e 4617.4844



Dra. Silvia Vannucci
ODONTOLOGIA A LASER

Estética a laser.
Av. São Camilo, 324
Telefone: 4612.4558

OS BENEFÍCIOS DA **YOGA** NO TRABALHO

Dois exercícios para relaxar e manter o equilíbrio no dia-a-dia muito corrido. Eles podem ser realizados tanto no solo quanto na sua cadeira na mesa de trabalho.



1- Mantenha a coluna reta e respirando, sinta o alongamento das vértebras para cima. Inspire pelas narinas levando a cabeça suavemente para trás e expire (também pelas narinas) levando a cabeça para frente em direção ao peito.



2- Realizando o mesmo exercício com a cabeça e a respiração, movimente agora os braços tentando soltar ombros e nuca: inspire, leve os braços e cabeça para trás, tentando fazer um arco suave com as costas. Expire, volte com os braços e a cabeça na postura inicial.



"O YOGA É MUITO VALIOSO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO, POIS PROPÕE A INTEGRAÇÃO DOS SEUS DIFERENTES POTENCIAIS E PODE SER ADAPTADO A QUALQUER PESSOA QUE ESTEJA EM QUALQUER LUGAR" (PROF^a CHRISTIANE CERON)

Lembre-se: a respiração é o foco desta prática e tem de ser sempre pelas narinas.

COMER E DORMIR: A SUA IMPORTÂNCIA PARA O ORGANISMO

Um dia produtivo começa depois de um sono relaxante e de uma refeição balanceada.

O SONO

Algumas funções orgânicas ocorrem durante o sono. O hormônio do crescimento só atua nesse período de repouso. Como a claridade o desativa, é importante dormir com luzes e televisão apagadas. Durante esse processo, o cérebro coloca muitas funções em ordem, apagando ou guardando as milhões de imagens que captou durante o dia. Para uma noite perfeita, é preciso atingir, no mínimo, 6 picos RAM (Rápido Movimento dos Olhos) que geralmente ocorre quando se está sonhando. Um bom exercício para quem não dorme direito e sente preguiça quando acorda é tentar lembrar do que sonhou. Assim, com o tempo você consegue se controlar e entrar em RAM novamente, fazendo com que seu corpo descanse.

A ALIMENTAÇÃO

Para tudo funcionar em perfeito estado, é preciso de sangue oxigenado. Os órgãos que mais consomem esse gás são o cérebro e o coração, seguidos pelo estômago durante as refeições. Quando você come, seu corpo direciona uma grande quantidade de sangue ao estômago para ocorrer a digestão. Quanto maior a quantidade de comida que ingerir e principalmente, se estiver mal mastigada (menos de 32 mastigadas), mais tempo o sangue vai ficar ao redor do estômago causando má-digestão. Sabe-se hoje que a alimentação constitui um fator de extrema importância na proteção da saúde. Quando desequilibrada, pode contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças.

Colaboração: Dr Ricardo Stoppe Junior, médico responsável pela AMD Granja Viana.



REVER

INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO



DANÇA Contemporânea, Ballet Clássico, Consciência Corporal

A técnica formativa e pedagógica da bailarina e professora Beth Bastos se baseia nos ensinamentos de Klauss Vianna. É acima de tudo, a exaltação das potencialidades expressivas e comunicativas do corpo e a busca do sentido do movimento e do gesto que diferenciam este trabalho de outros. Com atenção especial para a postura, essa técnica leva o aluno a conhecer sua estrutura óssea através de relaxamentos e exercícios que despertam a consciência profunda do corpo. Para as aulas de ballet clássico é utilizado o método da escola italiana. O estudo da improvisação e o uso da música ao vivo são propostas destes cursos, dirigido a todas as pessoas que desejam ter o seu dia-a-dia melhorado através da alegria do corpo.



Estimulando e conduzindo processos terapêuticos com o objetivo de integrar as estruturas física, mental e emocional é possível caminhar na direção do equilíbrio. É baseada nessa filosofia que o REVER se apresenta, respeitando e cuidando de pessoas para deixá-las mais saudáveis e em harmonia.

ROLFING® Sistema de Reestruturação Corporal e Educação do Movimento

Esta abordagem científica, desenvolvida a partir dos anos 60, nos EUA, lida com as fascias, tecido conjuntivo que envolve e conecta os músculos e ossos, liberando tensões e realinhando a estrutura do corpo à gravidade. Restaurando esse equilíbrio de uma maneira organizada, o corpo encontra o caminho para aprimorar-se na sua forma, ganhando flexibilidade, fluidez e beleza dos movimentos. O resultado significativo deste trabalho, obtido através de uma sequência previsível de sessões, se traduz numa consciência corporal ampliada e que favorece o aperfeiçoamento postural e a resistência ao estresse do dia-a-dia, aumentando a sensação do bem-estar e harmonia com a vida. O Rolfing® nos deixa mais resilientes. No REVER, a área de Rolfing® é conduzida pela psicóloga Maria Diva L. P. Moreira, rolfista pelo Rolfing Institute-EUA e que também tem especialização em psicologia junguiana pelo Sedes Sapientiae – SP.



PILATES Nova Postura

Através de exercícios que melhoram a postura, aliando força e flexibilidade, Eliete Donatelli trabalha a sincronia mente-corpo, baseada na técnica de Joseph Pilates. Essa atividade física que não tem restrição de idade, enfatiza inicialmente postura e respiração e a seguir com um bom grau de concentração, controle e precisão, se descobre como usar o corpo corretamente, eliminando as tensões desnecessárias, o que resulta numa forma mais equilibrada, tônica, definida e alongada do corpo.

Rua José Félix de Oliveira, 838 – Granja Viana - Telefone (11) 4702.2590

PROPRIEDADES DA ÁGUA MINERAL

Considerada fonte de vida, a água tem poder curativo, principalmente a mineral. Dependendo da sua composição físico-química, é indicada em vários tratamentos. Esta opção terapêutica, chamada de crenoterapia (do grego crenos que significa fonte), existe desde a Antiguidade, quando as fontes termais eram tidas como manifestações sobrenaturais e protegidas por deuses e ninfas. Vale lembrar que não existe água igual à outra por isso conhecer o tipo que vai ser ingerido é o primeiro passo para quem busca seus benefícios terapêuticos.

OS EFEITOS TERAPÊUTICOS

Ferruginosas: Indicadas no tratamento das anemias, parasitoses, alergias e acne juvenil. Também estimulam o apetite.

Fluoretadas: Para a saúde dos dentes e ossos.

Magnesianas: Para males do fígado e intestino.

Não é indicada para pessoas com problemas gástricos.

Radioativas: Dissolvem cálculos renais e biliares, favorecem a digestão, filtram excesso de gordura do sangue e são calmantes e laxantes.

Carbogasosas: Diuréticas e digestivas, são ideais para acompanhar refeições. Repõem energia e estimulam o apetite, além de serem eficazes contra hipertensão arterial.

Sulfurosas: Para reumatismo, doenças da pele, artrites e inflamações em geral.

Brometadas: Sedativas e tranquilizantes, combatem insônia, nervosismo, desequilíbrios emocionais, epilepsia e histeria.

Sulfatadas sódicas: Para prisão de ventre, colites e problemas hepáticos.

Cálcicas: Para casos de raquitismo e colite. Consolidam fraturas, têm ação diurética e reduzem a sensibilidade em casos de asma, bronquites, eczemas e dermatoses.

Iodetadas: Tratam adenóides, inflamações da faringe e insuficiência da tireóide.

Bicarbonatadas sódicas: Ideal para doenças estomacais, como gastrites e úlceras gastroduodenais, hepatite e diabetes.

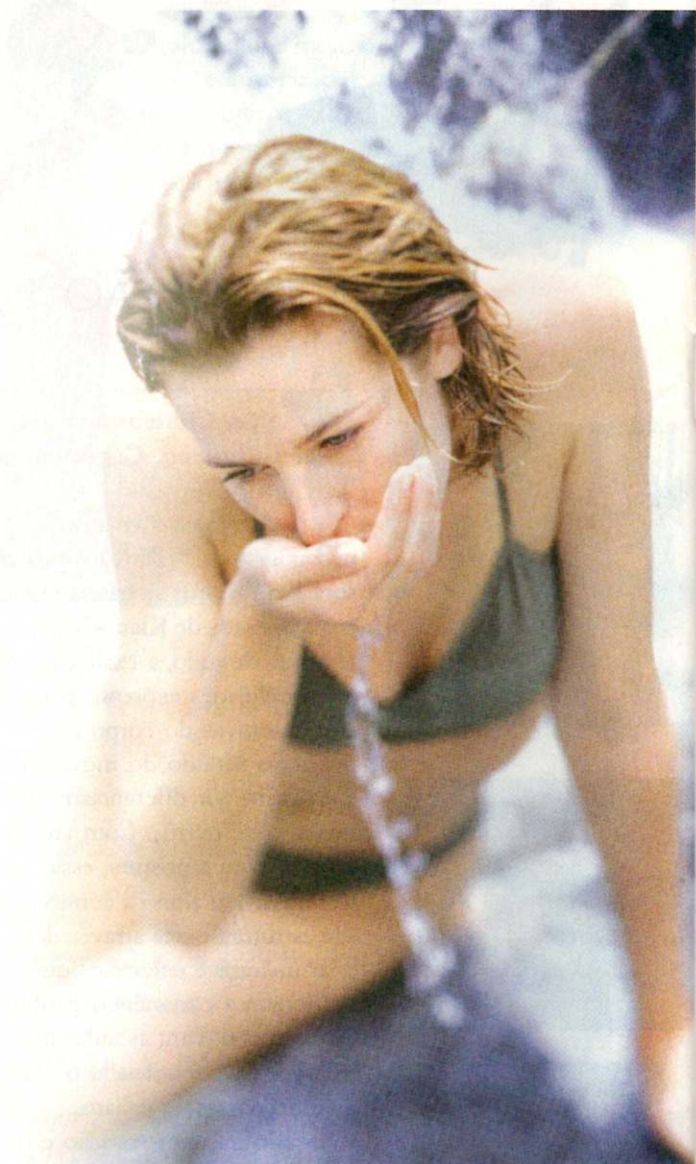
Alcalinas: Diminuem a acidez estomacal e são boas hidratantes para a pele.

Ácidas: Regularizam o pH da pele.

Carbônicas: Hidratam a pele e reduzem o apetite.

Sulfatadas í: Atuam como antiinflamatório e antitóxico.

oligominerais radioativas: Higienizam a pele, além de serem eficientes nos casos de diurese, intoxicações hepáticas, ácido úrico, inflamações das vias urinárias, alergias e estafa.



POR QUE TOMAR ÁGUA?

O corpo precisa, em média, de 2,5 l de água por dia. Ela constitui cerca de 70% do corpo humano, agindo na digestão, absorção, circulação e excreção e como meio de transporte de nutrientes e substâncias corpóreas. A água combate os radicais livres, auxilia no tratamento da celulite e da flacidez, facilita a digestão, lubrifica as articulações, regula a temperatura corporal e ajuda o intestino a funcionar melhor, além de não engordar e colaborar no emagrecimento. Sua ação diurética ainda evita infecções urinárias.



A ÁGUA E A BELEZA

A água é considerada o melhor hidratante para a pele, sendo recomendada por dermatologistas tanto para sua higiene como para o consumo. Além da alcalina, as mais indicadas são as carbônicas e as oligominerais radioativas, enquanto que as ferruginosas são eficientes no tratamento da acne juvenil. A água também é importante no combate à celulite, já que melhora a drenagem linfática.

Fonte: Starmedia.com



scent

beauty store

*Estilo, Glamour e Sofisticação!
Agora juntos no Shopping Tamboré.*

Scent Beauty Store oferece a você o mais novo conceito em auto-atendimento, o "Open Mall".

Todo o glamour das principais grifes internacionais como Giorgio Armani, Christian Dior, Chanel, Swiss Army, Jean Paul Gaultier entre outras, presentes na loja da nova Ala do Shopping Tamboré.

E ainda oferece com exclusividade, para os consumidores de Alphaville e região, as marcas de renome internacional Clinique e Sisley.

SCENT BEAUTY STORE
SHOPPING TAMBORÉ

AV. PIRACEMA, 669 - BARUERI - SP

Não perca inauguração no dia 6 de novembro de 2003.

CURSO PNEUS BFGOODRICH ADVENTURE

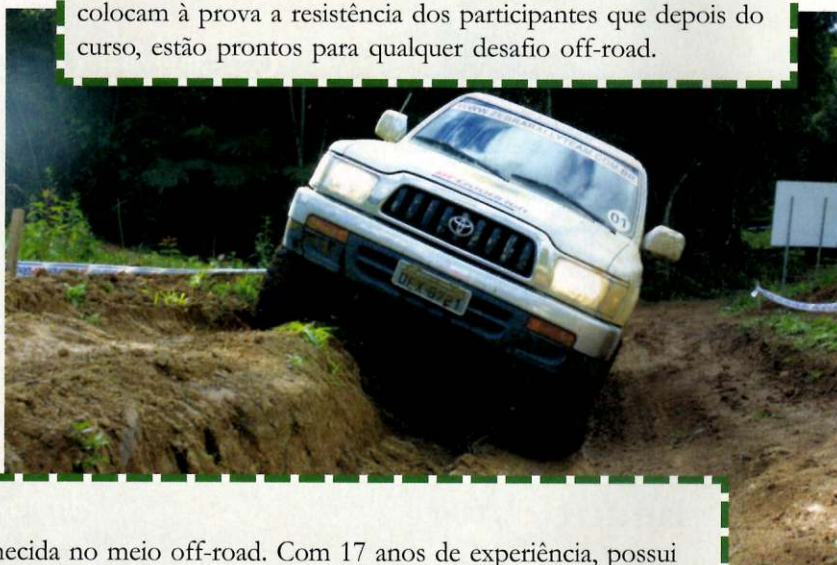
Para quem gosta de aventura

A marca de pneus BFGoodrich lançou o BFGoodrich Adventure, único curso de pilotagem off-road realizado em trilhas verdadeiramente naturais. Voltado para usuários de veículos 4x4 e fãs de aventuras fora-de-estrada, está dividido em duas partes: técnica e prática. O objetivo é orientar os proprietários e fãs de off-road a utilizar o veículo e pneus de forma correta e segura. O treinamento e o curso teórico são ministrados pelo Zebra Rally Team. Mais informações: www.zebrarallyteam.com.br.



A AVENTURA

Os circuitos da Fazenda BFGoodrich, em Caucaia do Alto, testam veículos e pilotos em todos os tipos de provas com o mais alto grau de dificuldade. São subidas, descidas, lamaçais, simulações de chuva e diversos outros obstáculos que colocam à prova a resistência dos participantes que depois do curso, estão prontos para qualquer desafio off-road.



ZEBRA RALLY TEAM

É a equipe mais tradicional e conhecida no meio off-road. Com 17 anos de experiência, possui grande conhecimento em pilotagem, navegação automobilística, mecânica em geral e planejamento competitivo. O Zebra Rally Team possui um índice de 100% de competições concluídas, além de ter a satisfação de ser Tricampeã do Troféu espírito do Rally dos Sertões e Campeã do 9º Rally Internacional dos Sertões 2001 na categoria TT1.



RODRIGO NUNES ATLETA ENTRA PARA A HISTÓRIA DO BRASIL



Rodrigo entrou para a história do país ao pedalar uma Acqua-Bike por mais de 220 horas no lago do Parque do Ibirapuera para arrecadar 9500 kg de alimentos que foram doados ao Programa Fome Zero. Esta é a terceira vez que o atleta são-roquense enfrenta as águas em desafio de solidariedade. O primeiro foi em Campinas e o segundo em São Vicente. O próximo será, neste mês, em Brasília. O atleta acredita que devido as condições climáticas da cidade, os horários de pedaladas deverão sofrer alterações, mas crê que como nos desafios anteriores, a presença de Deus lhe dará forças e nada irá impedi-lo de mais um grande feito.

O ATLETA

Rodrigo Nunes de Oliveira iniciou cedo nos esportes. Com 13 anos, passou a competir de mountain bike e já aos 14, era campeão paulista da modalidade. Em 1999, começou a praticar o Acqua-Bike (adquirido em dezembro de 98). Com o kit em mãos, rumou para o Rio de Janeiro para iniciar uma nova modalidade de esporte na América do Sul. Em 30 de maio de 1999, atravessou a Baía de Guanabara. Aí aconteceu uma sucessão de eventos inéditos no país, como ir de São Vicente a Santos com o slogan "Praia limpa, São Vicente", subir as águas sujas do rio Sorocaba levando consigo uma faixa "Salve o Rio", entre outros. Hoje, aos 23 anos, Rodrigo utiliza o prazer do esporte para mobilizar o país ao ato solidário. Leva sempre consigo uma frase: "Você vê coisas e se pergunta por quê? Eu sonho com coisas que jamais existiram e me pergunto por que não?".



Golfe

Tênis



Futebol



Fitness



**A Loja de esportes
da Granja Viana!
Tudo para o seu
esporte preferido!**



Conheça a coleção de
roupas primavera-verão
da Nike e Adidas.



Natação



R. José Félix de Oliveira, 991 - Fone: 4612.5603
<http://store.arenatennis.com.br>

PIERCING

MODA COMUM ENTRE JOVENS

A pesar de atual, a origem do piercing está ligada aos ritos de passagem e costumes e vem sendo praticado há mais de 5000 anos. Tudo começou nas primeiras tribos e clãs das mais antigas raças humanas. Depois se espalhou pela classe média e aristocracia dos séculos 18 e 19, mas foi esquecido na Europa no século 20. A prática conhecida hoje surgiu, na década de 70, na Inglaterra com o movimento punk e nos EUA com o movimento gay, simultaneamente. Em 1975, foi inaugurado o primeiro estabelecimento especializado em São Francisco (EUA). Mas a moda não perdurou logo e até o início dos anos 90, o acessório era restrito aos moderninhos e aos punks. Isso até a cantora Madonna exibir no nariz. A partir daí, estilistas, como Thierry Mugler e Jean Paul Gautier, deram um apoio ao bodyart em geral. Neste momento, o que era chamado de primitivo virou moderno e o piercing trouxe para as cidades a consagração de uma nova tribo urbana. E hoje não é mais tratado como apenas um acessório, tem seu estilo e valor.

CUIDADOS

COM O SEU PIERCING

O tempo de cicatrização varia de acordo com a região do corpo. Mas em geral, a cicatrização parcial é de 15 dias, enquanto que a total é de 2 a 6 meses. Durante este tempo é recomendável sempre fazer a limpeza do furo duas vezes ao dia, com um produto anti-séptico, água e sabão. Não fique com animais

de estimação no colo durante esse processo e não encoste nem deixe que outros encostem no local. Evite sauna, piscina e excesso de sol, além de roupas justas e tecido sintético. Se o seu adorno for na língua, faça gargarejo com anti-séptico bucal e escove-a bem sempre que comer algo. Fique longe de alimentos gordurosos por, pelo menos, 15 dias. Antes de mexer na jóia, lave bem as mãos e procure manter o local sempre seco. E lembre-se que se não for mantido sob cuidados higiênicos, o piercing pode provocar complicações.

Piercing é uma palavra inglesa que significa perfuração. Os jovens usam para designar a colocação de uma jóia ou peça decorativa de metal por perfuração, no corpo.

NOVIDADES

NO MUNDO DO PIERCING

Por ter se tornado quase tão comum como o brinco na orelha, o piercing clássico, aquele com duas bolinhas simples de metal, está perdendo espaço e os usuários têm procurado por novos modelos. Existem até peças em ouro com pedras preciosas, mas as mais apreciadas são as que chamam a atenção pela cor e formato, produzidas em aço cirúrgico ou titânio que causam menos alergia e irritação.

Os primeiros sintomas de complicação são sensação de queimação no local e vermelhidão, seguidas de dor, inchaço e formação de pus. Nesse caso, não tente retirar o piercing. Procure, com urgência, um médico. Achar que se trata de um desconforto passageiro e ignorar os sintomas pode levar ao agravamento da infecção.

AO LONGO DO TEMPO, O **BODYPIERCING** NO MUNDO

E EM DIVERSAS PARTES DO CORPO

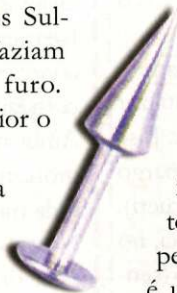
Lóbulo da orelha: Antigamente, distinguia uma pessoa rica de uma pobre. Agora, é a forma mais popular de mostrar jóias. Marinheiros colocavam piercing acreditando que estes lhe davam melhor visão. Romanos o associavam à riqueza e luxúria. Tribos Sul-Americanas e Africanas faziam piercings e alargavam o furo. Quanto maior ele fosse, maior o status social.

Nariz: O nostril (aba do nariz) se originou no oriente médio há 4000 anos e se espalhou para a Índia no século 16 quando foi adotado pelas castas nobres. Cada tipo de jóias distinguia a casta e a posição social. Esse piercing foi introduzido no oeste pela cultura hippie que viajou pela Índia nos

anos 60 e 70, sendo adotado pelos punks e outras culturas jovens dos anos 80 e 90.

Língua: Nos templos Astecas e Maias, os sacerdotes faziam piercings em suas línguas como parte de um ritual de comunicação com os deuses. Mil anos depois continua popular.

Lábios: O mais comum é colocado nos lábios inferiores. Mas também se tornou popular o do lábio superior imitando uma pinta. Esta é uma prática exercida desde tempos remotos. Como é uma parte sensual do corpo e poderosa como afrodisíaco, era natural que as castas mais altas dos Astecas e Maias adornassem seus lábios com labrets de puro ouro.



Mamilos: Considerado símbolo de força e virilidade. Nativos da América Central usavam piercings nos mamilos como marca de transição da masculinidade. Em 1890, foi uma coqueluche de mulheres Vitorianas que os faziam com jóias vendidas por famosos joalheiros de Paris.

Umbigo: As primeiras aparições do piercing no umbigo vem do Antigo Egito. Hoje, é a prática mais realizada em todo mundo.

Colaboração: Atitude Piercing e Acessórios: 3735.5931 e 3688.2828.

Agradecimentos: organização e expositores da 7ª Convenção de Tatuagem, realizada na Barra Funda entre 17 e 19 de outubro. Estivemos presentes e fomos bem recebidos por todos.



FACULDADE ASSOCIADA DE COTIA

PROCESSO SELETIVO GRATUITO 2004

INSCRIÇÕES ABERTAS

- LETRAS
- TURISMO
- PEDAGOGIA
- MARKETING
- SISTEMAS DE INFORMAÇÃO
- ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESA

Tecnologia

Conhecimento

Transporte Gratuito
Cotia e Itapevi



Faça a escolha certa, faça FAAC.

RUA NELSON RAINERI, 700 - LAJEADO - COTIA - SP - CEP 06700-560

FONE: 4616-0770 • 4616-9371 • WWW.FAAC.BR E-MAIL: FAAC@STI.COM.BR



O VIADUTO SOBRE O RODOANEL Mário Covas (trecho oeste), no Jardim Mutinga - Barueri, está em fase de construção avançada e tem previsão de entrega para dezembro. De acordo com a Secretaria de Projetos e Construções, o viaduto compreende 440m de extensão e 10,5m de largura; mão dupla (faixas de 5,25m de largura que facilitam o tráfego em caso de acidentes sobre o viaduto). A obra terá ainda passeio para pedestres e iluminação pública nos dois sentidos.

Enquanto é aguardada a entrega do Viaduto sobre o Rodoanel, o motorista poderá utilizar como desvios a Alameda Araguaia e as Av. José Pereira Sobrinho e João Ferreira de Camargo (acesso bairro ou destino centro de Barueri). Para quem estiver trafegando pela Av. Ceci, no Tamboré (próximo ao residencial), a opção (sentido Al. Araguaia) é seguir pela Al. Caiapós.



A ser realizada nos dias 07, 08 e 09 de novembro, a **I EXPOSIÇÃO DE TURISMO** e Lazer mostrará os atrativos, produtos e serviços oferecidos nas cidades da Região Oeste, como Cotia, Ibiúna, São Roque, Vargem Grande Paulista, Juquitiba, São Lourenço, Embu das Artes, entre outras, apresentando os potenciais turísticos, gastronômicos e culturais, além da diversidade e da beleza do artesanato. Simultaneamente, acontecerá o I Congresso de Turismo com palestras e oficinas. Na Fac. European R. Haword A. Acheson Jr, 393 - Jd. da Glória. Fone: 4612.8325.



Lançado pelo CONSEG - Conselho Comunitário de Segurança de Barueri, a **CAMPAINHA DE DESARMAMENTO INFANTIL** visa conscientizar a comunidade sobre a influência de armas de brinquedo. Com parceria da Dinap e do Grupo Abril e apoio da prefeitura do município, das polícias civil e

militar e da Guarda Civil Municipal, mais de 15 mil armas de brinquedo foram trocadas por revistas de histórias em quadrinhos. Já foram instalados programas similares em 17 municípios paulistas, além de cidades em Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Espírito Santo. A campanha também foi tema de matérias na TV Bandeirantes e revistas como Exame, Jornaleiro, Disney Explorer e Caras.

ASFALTO: Após alguns meses de negociação com a Prefeitura de Cotia, por intermédio do vereador Cláudio Olores, os moradores e usuários da Rua Etiópia, localizada no Jardim Eliana, finalmente conseguiram asfaltar o local. A rua, predominantemente industrial, sofria com a terra seca em tempos de estiagem e com o barro em época de chuva.



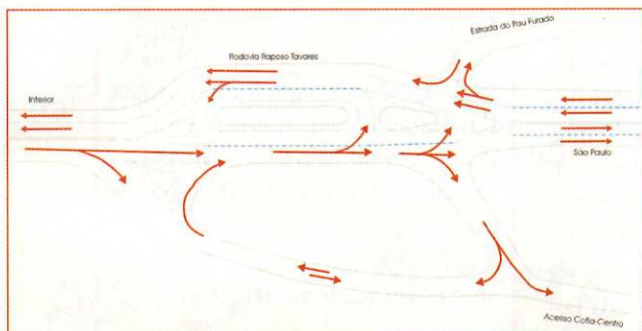
■ REPENSANDO EMBU

1º Fórum do Meio Ambiente da Região Oeste da Grande São Paulo:

Embu das Artes vai sediar e dar início a um movimento que tem por objetivo congrega todos os ambientalistas e Ongs dos municípios da Região Oeste, a fim que formem uma frente para conscientizar a população sobre a necessidade vital de preservar o Meio Ambiente, de buscar solução para os problemas ambientais da Região e de cada município. A Associação Ibioca Nossa Casa Na Terra é responsável pela organização do evento, com apoio institucional do Grupo Ecológico Calangos da Mata, Movimento Salve a Mata, Núcleo Chico Mendes, Amacruz, Coletivo de Entidades Ambientalistas, entre outras instituições. Especialistas e renomados ambientalistas, professores e urbanistas palestrarão sobre seus conhecimentos e experiências de modo que ajudem a população a encontrar os caminhos de vencer os desafios que afetam o meio ambiente e de atingir a qualidade de vida. São eles: Paulo Bastos (arquiteto, ex-Presidente do Condephat), Mauro de Moraes Vitor (consultor da Fao, órgão da Onu), Helvio Guatelli (arquiteto da Fundação Unesp), Carlos Bocuhy (ambientalista, Conselheiro do Consema) e Prof. Antonio Luiz Cagnin (Usp/Eca). No dia 20 de novembro, às 19h, na Câmara Municipal de Embu (Rua Marcelino Pinto Teixeira, 50). Para coroar os trabalhos será tirada a Carta de Embu, documento que sintetiza os princípios ambientais e formas de ação deste Fórum. A previsão do próximo é em março/abril de 2004 e será realizado em Cotia, organizado pelo Grupo Calangos da Mata, Movimento Salve a Mata, Núcleo Chico Mendes e Amacruz.

RETORNO NO KM 36,5 É INAUGURADO:

Em continuidade ao cronograma das obras de duplicação da Rodovia Raposo Tavares, a Concessionária Viaoeste implantou um novo dispositivo de retorno na altura da Estrada do Pau Furado, em Cotia, com objetivo de evitar os entrelaçamentos dos veículos e melhorar as condições de segurança e acessibilidade, garantindo fluidez da rodovia. Desde o dia 09 de outubro, o trecho compreendido entre os km 36 e 37



passou a contar com duas novas rotatórias, que permitem aos motoristas acessar o município de Cotia, assim como retornar para São Paulo e interior, de forma segura e ordenada.

Tendo como objetivo revelar a expressão, obras, pensamentos e ações sociais de artistas locais, o **PROJETO ARTE NA PRAÇA** visa proporcionar cultura e lazer para os munícipes da cidade de Cotia. Quase 40 artistas estarão se apresentando até 14 de dezembro, todos os sábados e domingos, das 11h às 17h, na Praça da Matriz. Informações e inscrições para se apresentar: 4703.5114, 4616.0093 e 9668.4841.

■ **AS PROFESSORAS** de educação artística e biologia, **Vânia Graziato** e **Kátia de Mello Lima Santos**, receberam o **III Prêmio Mostra Puc-Rio** pela produção da Cartilha multilinguística “Viver com saúde nas aldeias”, junto aos índios Kadiwéus (Porto Murinho, no Mato Grosso do Sul). A PUC-Rio concedeu uma bolsa de R\$12 mil para a publicação de uma cartilha informativa sobre saúde, expondo de maneira criativa questões como sexualidade e ações preventivas de DST e AIDS para os índios. O diferencial é que o material será produzido pelos próprios professores Kadiwéus com orientação da equipe de profissionais do qual Vânia e Kátia fazem parte. “A idéia é que eles tenham consciência de que precisam cuidar de sua saúde e que nossa função é de intermediadores de suas necessidades, além de direcionar o formato e conteúdo do material”, diz Vânia

Multi-Pet



Tudo para o bem-estar com seu animal

Em uma área de 10 mil m², toda a infraestrutura para a saúde do seu bichinho. Clínica e hospital veterinário com várias especializações, como fisioterapia, acupuntura, cardiologia, odontologia, ultrassonografia e fisioterapia. Centro cirúrgico (inclusive cirurgias ortopédicas), laboratório de análises e farmácia veterinária. Além disso, oferecemos banho e tosa, Day Care, adestramento, hotel e pet shop. Com sistema leva e trás.

Traga seu animal para conhecer!



Estrada do Capuava, 4117 - Fones:

4148.3180 e 4614.7636

A **ASSOCIAÇÃO QUERO-QUERO** foi fundada em 1977 pelo casal Valde e Paulina Ghertman, pais de um portador de deficiência que sentindo a falta de serviços no setor, resolveram abrir uma instituição que prestasse atendimento pedagógico e terapêutico a deficientes



neuromotores. “Acreditamos no potencial de todas as pessoas, a despeito das limitações impostas. Temos um papel a cumprir no sentido de auxiliar nossos alunos a viver de forma plena. Independentemente da condição financeira, da faixa etária ou da gravidade do quadro, consideramos

que o atendimento clínico e pedagógico deve ser de alta qualidade”, afirmam os responsáveis pela entidade que atende crianças, jovens e adultos, nas áreas de fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional e psicologia. Ainda oferece um programa de educação escolar, com estimulação sensorio-motora, pré-alfabetização, alfabetização, áreas de estudo, integração social, oficina de artes plásticas e musicoterapia.

Quero Lixo - Como é uma associação filantrópica, a Quero-Quero sobrevive de doações e para angariar mais fundos, criou um programa de coleta seletiva de lixo. Participe doando latinhas de alumínio, garrafas e copos plásticos. Rua Dr. Elizeu Guilherme, 433 – Carapicuíba - Fone: 4183.4843



ASSOCIAÇÃO LAR SANTA MARIA

- Quando nasceu há 30 anos, a associação era um lar que atendia crianças abandonadas. Mas com o passar do tempo, a diretoria entendeu que o melhor era intervir diretamente com os jovens a fim de evitar tal problema, o do abandono. E passou

a desenvolver uma ação solidária que possibilitasse a inclusão social de jovens. Hoje, promove um programa que atende aos adolescentes desfavorecidos da região, proporcionando-lhes oportunidades de estudo e aprendizado em diversas áreas profissionais, garantindo-lhes condições competitivas junto ao mercado de trabalho. Paralelo a esse trabalho, há a Cooperativa Santa Maria, formada por adultos, também carentes, treinados para prestação de serviços de baixo custo com alta qualidade em empresas. Com isso, eles têm oportunidades de empregos que produzem um efeito saneador na comunidade carente e ajudam a construir a cidadania com dignidade e profissionalismo.

Rua Sudão, 450 - Recanto Vista Alegre - Fone: 4703.3352

A FUNDAÇÃO ROLANDO BOLDRIN

, instituição que atende 37 famílias carentes da região dando apoio material, espiritual e psicológico, recebeu uma doação no valor de R\$2000, arrecadado durante o Processo Seletivo European do 2º semestre de 2003. A proposta da faculdade agradou ao artista Rolando Boldrin, fundador e dirigente da Fundação, pois as despesas são maiores com a chegada do fim de ano. Informações sobre o trabalho da instituição beneficente através do telefone 4702.8545.

O **PROJETO GURI** atua no trato e na prevenção da agressividade e da violência entre a população de risco, desenvolvendo a sociabilidade e a autoestima e transmitindo noções de cidadania por meio do ensino coletivo da música. São ministradas aulas práticas de violão, cavaquinho, percussão e coral. O projeto é destinado à crianças e adolescentes munícipes de Cotia em situação de risco social. Há apenas uma exigência: o jovem deve estudar e não faltar à escola.

Informações: 4703.3549.

RECANTO DA VOVÓ

é uma instituição que abriga idosas, gratuitamente, que necessita de sua ajuda. Você pode colaborar doando roupas usadas, objetos em geral, brinquedos, livros, revistas, discos, móveis, bijuterias, eletrodomésticos e materiais de informática. Todo este material será vendido no bazar do Recanto da Vovó que acontece de segunda a sexta, das 8h às 18h e aos sábados, das 8h às 12h, na Av. Bosque da Saúde, 346, na Saúde, em São Paulo. Informações: 4614.0735, 4614.3981 e 5589.3901. A entidade está localizada na Rua Arlindo de Moraes Costa, 6003 – Cotia.

VALCUNHA CONTABILIDADE E ASSUNTOS FISCAIS S/C LTDA

Abertura, Transferência e Encerramento de Empresas;
Contabilidade Comercial, Fiscal e Trabalhista.
Consultoria Empresarial e Implantação de Sistemas
de Administração Financeira.

R. George Caixe, 371 - 1º andar - SL10 - CEP 06716-690-Portão- COTIA-SP
(EM FRENTE A PROCOTIA) TEL/FAX: 11 4616-8069 / 4616-6885

Brantes



Advogados

João Scheuber Brantes

OAB/SP 113.310

Cível • Criminal • Família • Trabalhista • Imobiliário

Tels.: 4702.0630 e 4702.0655

R. José Félix de Oliveira, 875 - sala 05 - Granja Viana



Granflowers
Flores Andrea

Fone/Fax: 4702.2632

Rua José Félix de Oliveira, 991 Lj. 17 - Granja Viana - Cotia



VIVA VIDA

PURA ADRENALINA

Mês de aniversário!
Novas diversões para você

R. Adib Auda, 418 Fone: **4617.3860 e 4612.1663**



Colégio Via Sapiens

2004 - Ano do Jubileu de Prata

4612-0266

www.viasapiens.com.br

EDUCAÇÃO INFANTIL - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO - CURSOS EXTRA

MATRÍCULAS ABERTAS

Consulte Promoções



ESCOLAS ASSOCIADAS
Pueri Domus



EFCEL

SISTEMAS DE SEGURANÇA
Câmeras Digitais e Central de
Monitoramento 24hs



- Serviços de Monitoramento c/ atendimento qualificado
- Apoio motorizado c/ supervisores treinados
- Software moderno c/ relatórios mensais
- Sistema de vigilância digital

BUTANTÃ 3726.2900
GRANJA VIANA 4612.8489
e-mail: ef.vendas@terra.com.br

Educação Infantil Bilingüe



Kid's Home

**2000m² de área
verde com animais,
pomar e horta.**

4702-3298
FONES: 4702-9024

Rua São Antônio, 319
Granja Viana



**EM MEIO A UMA ÁREA VERDE,
ESTAMOS ESPERANDO SEUS FILHOS.**

INCLUSO NA MENSALIDADE:

Natação - Computação - Inglês
Acompanhamento Psicopedagógico
Prevenção Odontológica - Culinária
Almoço (intermediário /integral)

Meio período R\$270,00 - Intermediário R\$365,00 - Integral R\$433,00

O Tempo Bom que sua criança precisa na infância.
Ha 16 anos sob a mesma direção

CRIANÇAS COM IDADE
DE 1 A 6 ANOS

R. Adozinda Lopes, 123
Cond. Jd. da Glória - Rod. Raposo Tavares Km24,5
Fone 4702.4718
www.granjaviana.com.br/tempobom

Centro de Ed. Inf. "Estrelinha Mágica"
Berçário ao Ensino Fundamental.



Fone:4702-4370

**"...Estudar não é apenas idéias, mas
criá-las e recriá-las..."**
...Paulo Freire



SERVIÇOS
SEGURANÇA
EDUCAÇÃO



TRAVESSIA PERIGOSA NO KM 33 DA RODOVIA RAPOSO TAVARES

Os pedestres que necessitam cruzar a Rodovia Raposo Tavares, na altura do km 33 (em frente ao Mercado e Sacolão Municipal), sofrem com a falta de educação dos motoristas que não respeitam a faixa de pedestre. Será que caberia à prefeitura de Cotia disponibilizar seus agentes de trânsito para coordenar a travessia ou a concessionária responsável por este trecho teria alguma outra solução? Esta é a pergunta que fazem os usuários do local.

Nota da Redação: O referido local não é jurisdição da Prefeitura (o que seria desvio de função, segundo a assessoria de imprensa) e sim do DER e da Polícia Rodoviária. De qualquer forma, a reclamação foi encaminhada ao setor responsável do Departamento de Estradas de Rodagem para que sejam tomadas as providências necessárias.



ALERTA AOS COMERCIANTES

“Em 1º de outubro, por volta das 16h, uma senhora bem vestida acompanhada de um rapaz, em uma caminhonete S10 verde, adentrou meu comércio e escolheu um produto que custava R\$7. Ela retirou da carteira uma nota de R\$50 e entregou a minha funcionária, que devolveu-lhe esta mesma nota após seu cúmplice dizer que tinha os R\$7 trocados. Porém, o rapaz disse que se enganou e não possuía o dinheiro. Desta forma, minha funcionária entregou a esta senhora a quantia de R\$43 referente ao seu “suposto” troco. O problema é que a senhora não entregou a nota de R\$50 de volta. Fez-se de desentendida, negou que estivesse devendo e foi embora, deixando (minha funcionária) constrangida e sem ação para cobrá-la. Não estava lá, mas há testemunhas e acredito no que aconteceu. Lamento não ter estado presente, pois não iria deixar barato. Estou escrevendo para alertar, desabafar e dizer a esta golpista que eu tenho certeza de que ela irá acertar suas contas e com juros, não comigo, mas com Alguém muito mais poderoso do que todos nós. Faça bom proveito do dinheiro e se depender de mim, a senhora não aplicará mais golpes deste tipo.” (Betania Mazzeini)

ESCLARECIMENTOS DO LAR AMOR AO PRÓXIMO

“A entidade Lar Amor ao Próximo vem explicar aos leitores a matéria publicada na edição passada desta revista, na qual dizia que haviam pessoas pedindo brinquedos, alimentos e roupas em nome da entidade. O Lar sobrevive de doações para manter suas necessidades, como água, gás, luz, funcionários, remédios, alimentação, etc. Os pedidos de gêneros e dinheiro são feitos o ano todo por telefone e após a aprovação da contribuinte, é marcada uma data para retirar a doação. O que aconteceu com a instituição é que havia um motoboy que colaborava na busca destas doações e há alguns meses, ele parou e está usando o nome do Lar Amor ao Próximo para arrecadar em prol de si mesmo, além disso utiliza palavras de má fé para dizer que nossas crianças não existem e muito menos que estão necessitadas. O que a entidade hoje mais precisa é de ajuda. Gostaríamos de continuar contando com a colaboração de todos, pois trabalhamos os 365 dias do ano e não só nas datas comemorativas. Pedimos também que nos ajudem a tirar pessoas de má índole do meio das sérias e honestas. A entidade está de portas abertas para receber qualquer um que queira ver a seriedade do nosso trabalho e conhecer nossas crianças. Estamos na Rua Flor de Maio, 100 - Vila Menck - Carapicuíba. E o nosso telefone é 4181.7286” (Izabel Cristina M. Martins, presidente do Lar Amor ao Próximo)

Florais para Animais

Kit Pronto-Socorro,
Florais específicos feitos sob encomenda
para cães, gatos, cavalos e aves
com essências da flora brasileira.

Regina Queiroz – Herborista e Terapeuta Floral

Fone/Fax: (11) 4186.1371 - Cel.: (11) 9980.1584

JUNIOR EXPRESS
SERVIÇOS AUXILIARES

Atendemos 24hs de segunda à sexta

Sábados e Domingos
 entregas programadas

Fones : 4612.8980 ou 4612.1497

Aproveite nossos pacotes de entregas com preços fechados
 Rua Doninha, 279 - Granja Viana - Cotia - Cep: 06700-000

FRANCIS
DESPACHANTE

No mês de outubro vencem as placas com final 9

4612.8522 / 4617.3450

Rua Mazel, 271 - Pq. São George - Cotia - Cep 06700-000 - SP

Chulé-Pés Calçados e
Acessórios Infanto Juvenil

Nº de 0 meses ao nº 36

Este mês a Chulé-Pés
 completa seu 1º aninho
 com mais de 300 modelos.

Venha comemorar com a
 gente e aproveite os
 descontos de 10% à 40%

Fone: 4702.9615

Rua José Félix de Oliveira, 939 - Granja Viana

Giftshopping

Cadeiras
 à partir de
 R\$36,00

Fone: 4612.1910

Raposo Tavares Km 23,46

Leila Figueiredo & Fátima Miranda

Sorteio 23/12

Nas compras acima de R\$100,00
 ganhe um cupom e concorra a
 um presente surpresa.

Nas compras acima de R\$100,00
ganhe um cupom e concorra a
um presente surpresa.

Sorteio 23/12

Av. José Félix de Oliveira, 834 Fone: 4612.3252

MODA

AUTOMÓVEIS

PET SHOP

SERVIÇOS

CENTRO VETERINÁRIO
 Very Important Pet

Clínica e Cirurgia Vacinação
 Pet Shop Internação Hospedagem

Serviço Leva e Traz
 Banho e Tosa - desconto de 10% de 2ª a 5ª

Dra Betania Kössling Mazzini

Fone: 4702.7254 Rua José Felix de Oliveira, 1197

Até Pessoa-Circuito

POLICLÍNICA VETERINÁRIA DE COTIA

CLÍNICA • CIRURGIA • VACINAÇÕES
 INTERNAÇÕES • EXAMES LABORATORIAIS
 HOTEL PARA CÃES E GATOS • BANHO E TOSA
 RAO-X • ULTRA-SOM ABDOMINAL • GTA

Fone: 4616-2677

www.policlinicaveterinaria.com.br

Av. Ralf Bolli, 25 (Rod. Raposo Tavares, Km35) Cotia CEP 06700-175

SIMPATICÃO
 PETSHOP

FONE: 4612-9091 / 4702-3844

VETERINÁRIO - ULTRA-SOM - BANHO E TOSA - RAÇÕES
 BUSCÃO - RG PARA O SEU ANIMAL

AV. DAS ACÁCIAS 58, LOJA 01/02 - KM 25 DA RAPOSO

18 KILATEM

Veterinário - Hotel
 Pet Shop
 Banho e Tosa

R. dos Manacás, 330 - Jd. da Glória - Cotia - SP
 CEP 06711-500 - Tel/Fax: 4702.9554 e 4702.3497

13 Anos
 de tradição

Concorra a
 1 bike
 18 marchas!!!

COUNTRY SHOP

Raposo Tavares Km24,5 Granja Viana - Cotia

Rações - Farmácia Veterinária - Pet Shop

Disk Rações 4702 4411

VISA Electron VISA REDE SHOP

Clínica Veterinária e Pet Shop Puppyland

• Clínica médica e cirúrgica
 • Pet Shop
 • Adestramento
 • Hotel
 • Farmácia
 • Taxicão

Atendimento
24HS

Rua José Félix de Oliveira, 1420 Fone: 4617.3694

CHULÉ PES: Um ano de sucesso! A loja de calçados e acessórios infanto-juvenil nasceu da necessidade de uma mãe consumidora. São mais de 300 modelos com excelentes preços e formas de pagamento ao seu alcance. Aceita todos os cartões de crédito. Av. José Félix de Oliveira, 939. Com estacionamento próprio. Fone: 4702.9615. Neste mês de aniversário, oferecerá eventos para a criançada aos sábados.

BAZAR DE NATAL NO ATELIER DA GRANJA: Modas feminina, esportiva, íntima e surf, além de acessórios, bijuterias, semi-jóias, perfumaria, artigos de decoração, velas artesanais, almofadas, tapetes e muito mais. Nos dias 28 e 29 de novembro, das 10h às 18h. Rua Tapes, 34 – Granja Viana. Informações: 4612.7771.



SHOPPING TAMBORÉ ABRE NOVAS LOJAS:

Marcada para 06/11, a expansão do Shopping Tamboré conta com novas lojas, entre elas C&A, Preçolândia (loja de presentes, utilidades domésticas, cama mesa e banho), academia de ginástica Bio Ritmo e a Centauro (loja de artigos esportivos). Av. Piracema, 669 Barueri. Telefone: 4689.6500.



KUMON: Experimente – você só tem a ganhar! São 4 aulas gratuitas e muitos resultados a seu alcance: maior autoconfiança e tranquilidade nos estudos; concentração, organização e disciplina; gosto pela leitura e vontade de aprender coisas novas; desenvolvimento do seu potencial máximo. Por meio de um estudo individualizado e de um material didático auto-instrutivo, o Kumon ensina o aluno a aprender sozinho, desenvolvendo nele habilidades e garantindo conquistas.

Rua Nova Amazonas, 542. Telefone: 4702.4036.

IV MOSTRA TEATRAL DO COLÉGIO VIA SAPIENS:

Peças dirigidas pelo professor Eduardo Bodstein. “O Pequeno Príncipe”: dia 18/11, às 19h - Teatro da Escola Paulista de Medicina. “Namoro”: dia 25/11, às 20h - Teatro Santo Agostinho. “Tribobó City”: dia 26/11, às 20h - Teatro Santo Agostinho. Fone 4612.0266.

MULTI-PET: Tudo para o bem-estar com seu animal. Clínica geral (vacinas e consultas), cirurgias (inclusive ortopédicas), odontologia, ultrassom, fisioterapia, acupuntura, cardiologia, farmácia veterinária, banho e tosa, day-care, adestramento, hotel, sistema leva e trás.

Estrada do Capuava, 4117

Fones: 4148.3180 e 4614.7636.

DECLARAÇÃO ANUAL DE ISENTO:

As pessoas físicas inscritas no Cadastro de Pessoa Física, residentes no Brasil ou no exterior, dispensadas da apresentação da Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda do exercício de 2003, ano calendário de 2002, deverão apresentar a Declaração Anual de Isento até 28 de novembro para não ter seu CPF restrito ou cancelado. Informe-se em um escritório de contabilidade próximo de sua casa ou acesse www.receita.fazenda.gov.br para regularizar sua situação.

OFICINA DE TECELAGEM:

Aulas de 2h semanais. Onde: Núcleo Mosaicos – Estrada da Servidão, 10 - Cotia. Inscrições: 4616.0135/ 4148.4884.

CARINHO DE MÃE:

A missão da escola vai além de educar. Embasada na filosofia piagetiana, faz uso de um currículo criativo, com o objetivo de desenvolver integralmente crianças de 0 a 6 anos. Outro grande diferencial é a coordenação do carinho de mãe: Profa. Lindaura Pagliuca dos Santos, pedagoga e mãe de 8 filhos (alguns deles ainda em fase escolar) e avó de 2 netos; Prof. Ângela Cristina Bocchile, pedagoga e psicopedagoga. Quer mais algum requisito? Acesse www.carinhodemae.com.br. Endereço: Travessa Monte Alegre, 100 km 21,5 da Raposo Tavares – sentido São Paulo. Telefone: 4702.8144.



ROLFING®

Integração Estrutural e Movimento

- Promove através da consciência corporal um melhor alinhamento do Corpo.
- Melhora a postura dando maior flexibilidade, fluidez e beleza aos movimentos
- Diminui os impactos do estresse cotidiano, aumentando as sensações de bem-estar e equilíbrio global

R. José Félix de Oliveira, 838
Centrinho da Granja - Fone: 4702.2590

R. Prof. Artur Ramos, 241 Cj.31
Jd. Europa - Fone: 3813.1621

Maria Diva L. P. Moreira

Circuito-AP

Paella da Dona Sagrário

EXPERIMENTE A PAELLA MAIS FAMOSA
DE SÃO PAULO Valenciana

☎ 4612.0155



Costellaria
RESTAURANTE

A Melhor Costela no Bafo

Almoço de Terça a Domingo

4702.5851



Av. João Paulo Ablas, 711 - Jd. da Glória

Excelência em
Ortodontia



Dra. Sonia Maria Alves
ORTODONTISTA

Tratamento ortodôntico
de alta qualidade para
crianças, jovens
e adultos

www.DraSonia.com

Tel. (11) 4616-5146 clinica@drasonia.com

Av. Prof. Manuel José Pedrosa, 1611 sala.112 - Portão - Cotia - SP



AMD não é plano de saúde, é a diferença
de minutos que pode salvar sua vida!

Deixe sua família protegida 24Hs em
casa, na escola, no trabalho e no lazer

Promoção de Inauguração 15,00 reais
Atendimento 24 horas • UTI Pediátrica
Sem restrições a doenças pré-existentes
Apoio psicológico em crise



0800.55.60.60

AMD

Atendimento Médico Domiciliar

Sempre com você

Circuito-AP

RECEITA DE FELICIDADE:
SORRIR VÁRIAS VEZES AO DIA,
TODOS OS DIAS DA SEMANA.

DRA. CLAUDIA C. B. C. PESSÔA
DRA. VERA LIGIA C. BADDINI
DR. VLADIMIR E. C. PESSÔA

ODONTOLOGIA ESTÉTICA, CLÍNICA GERAL,
CIRURGIAS, ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA.

FONE: 3735.1196

ROD. RAPOSO TAVARES KM13,5 Nº3173
SHOP. SMALL CENTER L103 - BUTANTÃ

FONE/FAX: 3836.4950 E 3836.8780

RUA JOAQUIM MACHADO, 283 - C.34 - LAPA

"O prazer da gula
chega até você
agora em dois
endereços."

www.kidpizza.com.br

Venha conhecer nossos salões



4612-1455
4612-5594
9223-7454

O Fone da
Pizza

Pedras Bellas Artes

Pisos e Revestimentos em
Pedras, Mármore e Granitos
Nacionais e Importados

3814.8066 • Fax: 3812.8959

Av. Vital Brasil, 614

Cep 05503-000 - Butantã - SP



BioCorpus Estética

Esteja em forma neste verão, ainda dá tempo! Tratamentos corporais e faciais.
Pacotes promocionais imperdíveis. Ligue e marque a sua avaliação gratuita.

Fone: 3727.1866

Rua Hugo Carotini, 591 - Parque Previdência
(km 11 da Rodovia Raposo Tavares)





Assine SKY e tenha o mundo a sua frente!!!

Alguns canais:



MENSALIDADES A PARTIR DE R\$59,90

153 CANAIS DIGITAIS

COMPRAMOS SEU EQUIPAMENTO USADO.

4702.0565

Fones: 9214.8593

C L A S S I F I C A D O S

Saúde

LOI - Lulo Odontologia Integrada

DR. LUIZ ANTONIO LULO
ORTODONTISTA - CRO 12.799
GRANJA VIANA:
R. JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA 1025 TEL: 4612.8008
São Paulo: Tel: 5091.0324 - 5091.1365

Dra. Rosely Bonomi Pacheco Borges

CROSP 25008
Pós Graduação em Odontopediatria
Crianças • Adolescentes • Ortodontia
R. Adib Auada 262 SL.6 Granja Viana
4702.0026 * 9178.8498

HEDEL - Centro de Assistência Odontológica
IMPLANTES E CLÍNICA GERAL
Av. João Paulo Ablas, 38 1º andar - CJ.03
Fone/Fax 4702.6858 - 4672.6226

ANGELA MUNHOZ PSICOTERAPEUTA

INFANTIL, ADOLESCENTES
E ADULTOS
R.D. RAPOSO TAVARES, SAÍDA 235 SENT. SÃO PAULO
FONE: 4612.0991 E 9897.9305

Doenças Respiratórias Clínica Bernardi

Fone: 4148.2285
Av. Santo Antonio, 89 - Cotia

Dr. Luiz Cláudio V. C. Andrade

CRO 23420
Ortodontia • Clínica Geral
Fones: 4612.1538 - Granja Viana

Psicóloga

Sabrina Bitelli
CRP 0670976

Fone: 7850.8126 sabrinabitelli@ig.com.br
R. José George, 900 sl.19 - Estr. Cand. SP2

Serviços

OVER DOG

Salão de Beleza para seu
melhor amigo
Banho, Tosa, Serviço de Hotelzinho

Taxi Dog 4702.9477

Av. Eid Mansur, 365
Granja Viana

Eletricista

Comércio, residência. Telefonia Básica
Tel: 9332.6190 com Roberto

SUPERMERCADO
Ss
Qualidade e Preços Baixos
SERRANO 4612.1820
Rua José Félix de Oliveira, 1000 - Granja Viana

Vende-se Flash

para cam. fotográfica VIVITAR
Fones: 9840.2304 Vladimir

Festa Infantil

Escultura em balões e maquiagem R\$100,00.
Personagens R\$70,00
6169.7530 e 9776.3133 - Alex Sander

Mesas & Fredy Cadeiras

Para festas em geral

- Aluguel de Guarda-sóis
- Toalhas - Pranchões



Entrega em
domicílio

4169.7046
9906.1475
9161.5727

Frio Artic REFRIGERAÇÃO

Assistência Técnica Especializada
Brastemp, Cònsul, Electrolux, GE, Prosdócimo,
Continental, Enxuta, Whitewestinghouse
Lavadoras, secadoras, freezers, refrigeradores
fogões, microondas e lava-louças
Atendimento em domicílio sem taxa de visita.
Consulte-nos 4186.1891 4146.1661

Dinheiro é aqui

De R\$5.000,00 a R\$110.000,00
para todas as finalidades. Que-
bramos restrições. Liberação
automática. Aprovamos por
telefone. Juros baixos
Fone: 3471.0405 e 6854.6779 h.c.

Assistência Técnica Telefone

PABX - Porteiro Eletrônico -
Bloqueadores de celular e
interurbano - Circuito Fechado TV
3782.7620 e 9765.2352
falar com Licurgo

Oportunidades

Procura-se Costureira

Com experiência em corte e
costura de biquini. Com
máquina galoneira própria

Fones: 8134.5902 e 8174.6964

Artes e Antiguidade

Equipe Antônio 25 anos
de tradição. Avaliação,
vende a casa toda em
24hs. Compra artes antigas
Fones: 9985.1463 e 4185.7613

ALUGA-SE PALCO PARA EVENTO

Fone: 9542.2483 ou 9566.0612

Cursos

Aulas Particulares

Matemática, Física, Química, etc
Amilton 3722.5138 / 9178.8756

Matemática

aulas particulares
Ens. Fund./Médio/Superior. Mat. Financeira
e HP12C. Mat. Aplic. Econ/Adm.
Mat. p/ Vestibulares. Mat. p/ concursos.
Estatística. Des. geométrico.
Luiz 4612.4120



FESTAS E EVENTOS
reservas: (11) 4702-2010 / 4702-3542
rua José Felix de Oliveira, 267
GRANJA VIANA - SÃO PAULO
www.aragonsp.com.br

Colégio Mario Schenberg

O futuro de seu filho começa aqui!



- Excelência pedagógica ;
- O maior campus escolar da Zona Oeste, com 25 mil m² de área e 11 mil m² de área construída ;
- Alto índice de aprovação nas melhores Universidades : CESUSC, Faculdade Trevisan, FEI, Mackenzie, PUC, Universidade Federal do Paraná, Unicamp, USP , Etc ;
- Constante aperfeiçoamento do Corpo Docente ;
- Uso de alta tecnologia como instrumento de aprendizado e pesquisa, caracterizado pela "Sala do Futuro", Laboratórios de Física, de Química e de Biologia;
- Cursos na área de informática, orientados pela BSI Tecnologia, empresa que atua na área de Tecnologia da Informação ;
- Foco e investimento na formação esportiva de seus alunos, ampla área desportiva e o moderno Ginásio Prof. José Luis Nogueira Mendes ;
- Estação Natureza: seu filho aprendendo com profissionais altamente gabaritados Biologia e Preservação Ambiental num "Criadouro Conservadorista"*.

* Em fase final de aprovação pelo Ibama



MATRÍCULAS ABERTAS

Estrada Municipal do Espigão, 1413
Km 21 da Raposo Tavares - Granja Viana
Tel: 11 4613 - 6200
www.marioschenberg.com.br

