

Prefeitura Municipal inaugura Centro Administrativo



Momento em que autoridades e convidados descerraram a placa inaugural

No antigo prédio da APAE, no dia 30 de novembro, foi inaugurado o Centro Administrativo Municipal, onde funcionará a Pinhab, as Secretarias da Fazenda e da Administração, escritório do Inbra e os Departamentos de Obras, Serviços Urbanos, Assessoria Técnica, Planejamento Urbano e Promoção Social.

Página 5

Futsal feminino pinhalense é Bicampeão Regional



Rondinelli e Alborghetti ao lado da capitã pinhalense Teresa

Jogando a final do Campeonato Regional Feminino da Liga Rio Pardense de Futsal, no Poliesportivo "Jayme da Silveira Leme", com muita determinação, as meninas da equipe pinhalense, ganhou da equipe guaciana por 6 a 5, e ficou com o título.

Página 9

Foragido de Penitenciária é recaptura pela PM

Em ronda pelas ruas da cidade, no dia 30 de novembro, policiais militares avistaram uma pessoa em atitudes suspeitas, depois de abordarem o indivíduo foi descoberto que o mesmo era foragido da Penitenciária "Dr. Ataliba Nogueira", da cidade de Campinas.

Policia Militar prende ladrão de carros

No dia 02 de dezembro, o policial militar de Santo Antônio do Jardim, que se encontrava de folga aqui em Espírito Santo do Pinhal, prendeu perto do Clube Recreativo, um indivíduo que tentava roubar um veículo.

Página 5



CONVITE

A TODOS OS

DESCENDENTES DE ITALIANOS

ASSEMBLÉIA DE FORMAÇÃO DO CIRCOLO ITALIANO DE ESPÍRITO SANTO DO PINHAL DIA 09 DE DEZEMBRO DE 2001. DOMINGO, ÀS 09:00 HORAS, NO CINEMA CASARÃO.

**TODOS SÃO BEM VINDOS !
COMPAREÇAM ! NÃO FIQUEM DE FORA!
INFORMEM-SE E
SEJAM SÓCIOS FUNDADORES.**

**COMISSÃO DE MOTIVAÇÃO PRÓ FORMAÇÃO
"CIRCOLO ITALO BRASILLANO 'DANTE ALIGHIERI'
DI ESPÍRITO SANTO DO PINHAL".**

Fone: 651-3757 ou na internet:
www.circolopinhal.com.br

Maratona Delphi Pinhal

Desde o dia 26 de novembro, está acontecendo a Maratona Delphi Pinhal, que é um tipo de olimpíada com as modalidades: truco, dama, dominó, xadrez, futebol (masculino e feminino), vôlei (masculino e feminino), vôlei de duplas (masculino e feminino) e bilhar, entre os funcionários da empresa.

Também está sendo realizada uma gincana, onde as equipes estão arrecadando alimentos, roupas

e brinquedos para serem doados.

Hoje, desde as 7h, está sendo realizadas as finais dos jogos e da gincana, que encerrarão às 15h, quando serão entregues aos vencedores, prêmios por modalidade e equipe. Haverá também, um show de talentos com prêmios de casa e um churrasco de confraternização.

Na próxima edição estaremos trazendo reportagem completa do evento.



Parte da arrecadação do material feita pelos funcionários

Valorize o pé da sua árvore.

NATAL

calçados do
Curtume de Pinhal



A loja estará aberta todos os Domingos de 25/11 a 30/12 das 9:00 hs. da manhã às 4:00 hs. da tarde.

EM PINHAL: AV WASHINGTON LUIZ, 1435 (A 200 METROS DO TREVO DA ENTRADA DE PINHAL) - FONE 651-4122

Sindicato dos Metalúrgicos assina acordo do reajuste salarial
 O Sindicato dos Metalúrgicos de Espírito Santo do Pínhal em conjunto com os demais sindicatos do Estado de São Paulo, filiados à Força Sindical, fechou o acordo do reajuste salarial e a renovação das assembleias sociais, nos seguintes grupos patronais:

- Sindisider
 - Grupo 19-3 (sindmaq)
 - Grupo-3 (sindpaças)

8,16% - a partir de 01 de janeiro de 2001, sobre o salário em 31 de outubro de 2001.

Teto salarial R\$ 1.980,00.

11% sobre salário base de 31 de outubro de 2001, a ser pago até 20 de dezembro de 2001.

10% sobre salário base de 01 de janeiro de 2002, a ser pago até 20 de fevereiro de 2002.

Quanto ao piso salarial serão reajustados normalmente.

Sindicato dos Metalúrgicos Informa:

FGTS- Planos Verão e Collor 1

Em reunião realizada na sede da Federação dos Metalúrgicos, em São Paulo, onde esteve presente o vice-presidente da entidade, de Francisco S. G. Fernandes, os Drs. Oswaldo e Marcelo do Departamento Jurídico da entidade e os representantes da Caixa Econômica Federal-CEF, (Gildasio Freitas Silveira e a Dra. Maria Lúcia), foram dirimidas as dúvidas geradas pela execução da lei complementar n.º 100/2001, que deliberou sobre o termo de adesão para pagamento dos expurgos dos planos econômicos no FGTS. O objetivo da Ação Civil Pública movida pela Federação e de acordo com a orientação da CEF, os trabalhadores da Categoria Profissional dos Metalúrgicos, deverão assim querer anuir aos termos do acordo entabulado pela lei, através do termo de adesão. O FGTS para quem possuir ação na justiça, o formulário será o azul. Os metalúrgicos que na época estavam empregados, favor dirigi-se à sede do Sindicato, para retirar o número do processo e a vara que se encontra no mesmo.



A Vereadora Mariza Rubertha da Costa, o Presidente do PSDC, Pedro Cernar do Amaral e o Diretor do Departamento de Promoção Social, José Maria Peres, estiveram representando o PSDC local, na solenidade realizada, no dia 1º de dezembro, na cidade de Conchal. Onde prefeitos, vereadores, deputados federais, estaduais e autoridades da região de Conchal se reuniram com o Ministro da Saúde, José Serra, para o lançamento do programa social Bolsa-Alimentação, do governo federal, no município de Conchal.

Foram entregues, na cerimônia, as primeiras 59 bolsas, para 37 crianças e 22 gestantes e nutrizas. A previsão é que sejam entregues 338 bolsas para aquele município, beneficiando 258 crianças e 80 gestantes e nutrizas. O repasse do Ministério da Saúde está orçado em R\$ 53.640,00 anuais para o programa em Conchal, que tem cerca de 23 mil habitantes.

O objetivo do programa Bolsa-Alimentação é combater a mortalidade infantil e a desnutrição em famílias pobres do país, com renda per capita mensal inferior a meio salário mínimo. A meta é atender as gestantes e as mães que estejam amamentando e as crianças de até seis anos em risco nutricional. Pretende-se atender 800 mil mães e 2,7 milhões de crianças, em todo o Brasil.

Os benefícios da Bolsa-Alimentação são pagos por meio de cartão magnético, em nome da mãe ou do responsável, através da Caixa Econômica Federal. A bolsa tem valor mensal de R\$ 15,00 a R\$ 45,00 por família.

Ainda, nesse dia, foi inaugurado, em Conchal, um Posto de Saúde, para atender o programa da Saúde da Família, o qual recebeu o nome do Ministro José Serra.

Foi um dia marcante para a história de Conchal.

ELEGATO
AUTO PEÇAS
 (19) 654-1230
DISK PEÇAS
 (19) 3661-1000 e 654-1230
 Loja 1 - Em frente a Rodoviária/Santo Antônio do Jardim - SP
 Loja 2 - Av. Oliveira Mota, 160 - Espírito Santo do Pínhal - SP

Sexualidade Adultos ainda demonstram receio de debater assunto com jovens

Psicóloga da Secretaria de Saúde de Moji-Mirim, Ieda Maria Vieira Ribeiro Motta foi uma das profissionais que participaram do curso para os agentes comunitários de saúde, realizado no Rotary Club.
 Durante a manhã do dia 3, o tema foi sexualidade - conceitos e vivências - visando um pensamento mais livre e abrangente para que o trabalho com os jovens seja mais qualificado.
 Com experiência de lidar com o público adolescente há 25 anos, Ieda também é a maioria das várias equipamentos sobre o assunto parte principalmente dos adultos.

"Está ainda tão muito receio de falar sobre sexualidade com seus filhos, por exemplo. Se isso não for mudado, serão perpetuados velhos tabus", considera. "É preciso encerrar a sexualidade como parte natural de vida das pessoas."
Qualidade de vida
 Diante da falta de diálogo na família, a TV pode se tornar como uma espécie de professores de crianças e jovens?
 Ieda se pronuncia: "É um dos fatores que prejudicam uma visão mais abrangente de sexualidade, na medida que a banaliza, mas a TV é ape-

Projeto "Avós/Crianças" para alunos da E.M.E.I. "DR. FRANCISCO ALVARES FLORENÇA"

Coordenado pelas professoras Maria Inês Macedo Aresengue e Palmira Olívia Carvalho Lordi, foi realizado no dia 29 de novembro, no salão nobre da escola "Cardel Leme", o encerramento do projeto - 4º bimestre - "Resgate à importância e participação dos avós na vida da criança". Na abertura da solenidade, às 16h, a diretora Maria Helena Belli e Célia H. Cavaliheri teceram alguns comentários, sobre a participação das avós, contando como foi as suas infâncias (brincadeiras, costumes, vestimentas, estírios, etc), em seguida, os alunos apresentaram alguns números de danças e teatros. No encer-

ramento, houve uma confraternização, com lanchinhos, chá e bolos.

Esse projeto foi feito juntamente com os alunos das 1ªs séries da EMEI "Dr. Francisco

Alvares Florence". EF e teve a colaboração das professoras de Educação Física e Artes.



As crianças e as avós juntamente com os professores participando do projeto

Dentista pinhalense no Encontro Internacional de Ortodontia

Nos dias 23 e 24 de novembro, no Teatro da Universidade do Sagrado Coração (USP), em Bauru, o Dr. Marcos Belli esteve participando do Encontro Internacional de Ortodontia, no local estiveram proferindo palestras dentro da área, o professor Dr. Leopoldino Capeloso Filho, da USP de Bauru; Dr. Andrew J. Haas que é um dos ortodontistas mais conhecidos do planeta terra, criador do "Disjuntor de Haas", para expansão rápida da maxila, conhecido e usado mundialmente. "Dr. Haas é um inovador, que está para a clínica ortodôntica assim

como o Dr. Zerbini está para a cirurgia cardíaca", disse Dr. Belli; também como palestrante o Dr. Omar Gabriel Silva Filho, um dos maiores destaques da ortodontia brasileira, senão o maior, reconhecido internacionalmente pelo trabalho maravilhoso que vem exercendo no Centro de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais ("Cêntriho") da USP - Bauru, com inúmeros déles publicados dentro e fora do Brasil.

Dr. Marcos Belli; "É sempre bom ouvir o que pessoas desse nível de competência profissional e caráter têm a nos dizer, pois além do aprendiza-

do, também passam considerações de humanidade, muitas vezes, reveladas na prática da clínica diária".



Dr. Andrew J. Haas, Dr. Marcos Belli e Dr. Omar G. Silva Filho

Médicos Pinhalenses em destaque

Os médicos pinhalenses, José Eduardo Staut Júnior e Giselle C. Costa Staut, foram convidados para participar como colaboradores e escreveram um dos capítulos do livro "Colonoscopia", lançado no segundo semestre deste ano. Editado por duas das maiores autoridades do país na área da colonoscopia, professores Flávio Antonio Quilico e Eduardo Grecco, a obra já se tornou um fonte imprescindível de consulta nas escolas de medicina.



José Eduardo Staut Jr. e Giselle C. Costa Staut em recente evento, tendo ao centro o presidente do Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva, Dr. Osvaldo Malafaia

O convite e a importância do trabalho demonstram o prestígio que os dois médicos atuantes em Espírito Santo do Pínhal desfrutam entre os profissionais da medicina. Também serve como reconhecimento, pelo avançado estágio de atualização que ambos vêm mantendo no desempenho de suas atividades profissionais, mais especificamente na área de aparelho digestivo. Os dois médicos são responsáveis pelo Serviço de Colonoscopia do Hospital Francisco Rosas, em nossa cidade.

Bar e Lanchonete 100% Caipira



Show ao vivo aos domingos (Country e Forró com entrada franca) das 18:00 às 22:00 horas. A cerveja 100% gelada.
 Durante a semana, horas de lazer inscreve com os amigos.
 Rua da Saúde - 270 - Parque Jardim Primavera (atrás da Rodoviária) Santo Antônio do Jardim - SP

AVISO

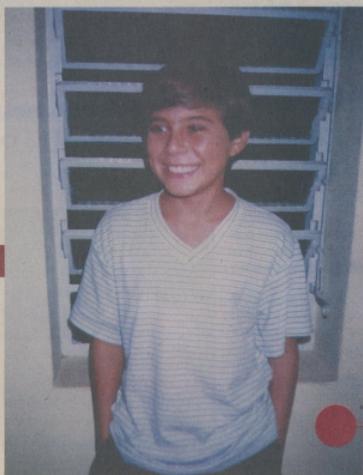


A Diretoria da Sociedade Recreativa e Esportiva Pinhalense, pede aos Senhores Associados e seus Dependentes, que regularizem os seus Cartões Magnéticos até o dia 20 de dezembro de 2001, pois só será permitida a entrada de Associados nas dependências do clube, mediante a apresentação do Cartão Magnético de Sócio.

Aniversariando

O garotão Carlos Henrique completa no dia 11 de dezembro, 9 anos. Os parabéns ficam por conta dos pais Ciça e Antonio e da irmazinha Maria Antonio.

Felicidade!!!



Matheus Pivati comemorou seu aniversário, no dia 29 de novembro, com uma animada festa, onde recebeu o abraço carinhoso de seus pais, irmãos.

Ontem, dia 7/12, a jovem Elaine de Fátima Manca, completou mais um ano de vida. Recebendo os parabéns de seus pais Cláudio e Ivete, dos irmãos Edson e Leandro, e em especial de seu noivo Jackson.



No dia 29 de novembro, o conhecido e popular Alberto Giovanetti - Cufi, completou 88 anos de uma vida bem gostosa, no lar e entre os amigos.

Para registrar tão importante data, Cufi juntamente com a esposa Irene e filhos, prepararam um churrasco, acompanhado de deliciosos pratos e muitas birritas, onde com os amigos divertiram das 11:00 às 16:00 horas do domingo, 02 de dezembro. No dia 28 de novembro, a filha de Cufi, Sônia Maria Lombonaco também festejou o aniversário, com muita alegria e paz.



Na última quinta-feira, 29, teve lugar na Quadra Poliesportiva do Colégio Divino Espírito Santo, **Auto de Natal**, apresentação sacra em preparação a grande festa de Natal.

O evento contou com a participação dos pais, alunos, professores, funcionários e Irmãs, juntamente com vários atores das comunidades de jovens da cidade.

O convite a esse evento foi aberto ao público através da Rádio Clube de Pinhal, da imprensa escrita e comunicados personalizados às Autoridades Religiosas, Civis e Militares.

O objetivo desse **Auto de Natal** foi o de despertar nos corações pinhalenses o esforço pessoal e comunitário para a paz do mundo e um grande amor ao **Menino-Deus**, que estamos para celebrar no próximo dia 25 de dezembro.

As Irmãs Apóstolas do Sagrado Oração de Jesus desejaram expressar com o evento seus votos de um Feliz Natal à toda a Comunidade Pinhalense.



ACONTECENDO...

Na Boate Cocoon da Recreativa, acontecerá no dia 14 de novembro, sexta-feira, a partir das 22h, A FESTA, onde se poderá saborear os sucessos dos anos 1970/80 e, principalmente, reencontrar os amigos. Vale conferir!

Maiores informações sobre ingressos: 9134-4945 ou 651-4805.

PROERD forma terceira turma em Espírito Santo do Pinhal

No Políesportivo "Jayma da Silveira Leme", com a presença de instrutores, autoridades, alunos e familiares deu-se a formatura da 3ª turma do PROERD - Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência, que é uma iniciativa da Polícia Militar na prevenção de crianças da pré-escola até a adolescência, sendo que os pais também recebem orientações, através de reuniões e palestras, formando assim um esforço cooperativo entre polícia, escola e família.

Após a composição da mesa principal: Adairim Salm (presidente da Câmara Municipal); Dr. Edmo Sorani (presidente da OAB); Antônio Regazzo (vereador); Sargento Edilson (Tiro de Guerra); Sargento Celso Lúcio (comandante da PM de Santo Antônio do Jardim); era: Umbelina Bologna (presidenta da Casa da Criança); Sra. Célia Honorato Cavallari (Departamento Municipal de Educação) e Isabel (Correio da Televisão) os 400 alunos das Escolas "Prof. Camilo Lúcio", "Dr. Abelardo César", "EMEI Aguiada Fernandes Verqueiro" e "EMEI Dr. Francisco Álvares Floriano" receberam os certificados de conclusão do Curso, em seguida, houve apresentações de danças e ginásticas.

O PROERD é ministrado pelos instrutores PMs Luís Antônio de Oliveira e Sérgio Aparecido Cornélio nos 4ºs séries, são 17 aulas, sendo uma por semana com a duração de uma hora cada aula e, as principais lições, são: Maneiras de lidar com as drogas; Maneiras de lidar com a tensão e Alternativas positivas.



Isabel e Celso Lúcio homenageando os PMS Oliveira e Cornélio



Uma das apresentações de dança feita pelos alunos



Oliveira e Cornélio

Polícia Militar recaptura foragido da penitenciária DR. ATALIBA NOGUEIRA DE CAMPINAS



Márcio Aparecido dos Santos

Os policiais militares Cb Roberto e Sd Olivi, na madrugada do dia 01 de dezembro, realizaram patrulhamento pela Rodovia SP 342, quando nas proximidades do Trevo de acesso à Espírito Santo do Pinhal, na Vila Centenário, depa-ram com um indivíduo em altitudes suspeitas, tendo o mesmo sido abordado e após pesquisa de seus dados pes-

soais constatou-se que o indivíduo qualificado como Márcio Aparecido dos Santos, 33 anos, vulgo "Triniviti", era foragido da Penitenciária Dr. Ataliba Nogueira de Campinas - SP. Márcio foi conduzido ao Plantão Policial Civil, onde foi recolhido à Cadeia Pública local, aguardando transferência para a Penitenciária da qual havia foragido.

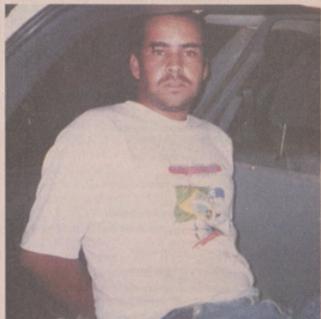
Policial Militar de folga prende em flagrante indivíduo que tentava furtar veículo

No dia 02 de dezembro, por volta das 01h10, o Sd Marcelo, pertencente ao Grupoamento Polícia Militar de Santo Antônio do Jardim, encontrava-se de folga e de trajas civis no Clube Recreativo,

momento em que avistou um indivíduo tentando abrir dois veículos que encontravam-se estacionados na via pública. Logo após na Silvestre Machado, o indivíduo conseguiu abrir e dar a partida ao veícu-

lo VW/Santana GLS, cor branca, placas CAH-9018 de Espírito Santo do Pinhal. O policial militar, que observava o indivíduo a uma pequena distância, prevenido que o meliante iria fugir com o veículo, abordou o indivíduo e o deteve. Neste momento chegaram os policiais militares Cb Bibiano e Sd Leonardi, os quais prestaram o devido apoio.

O meliante, qualificado como Antônio Marcos Gomes de Lima, 21 anos, agricultor e morador na Fazenda Cachoeira, Bairro Areião em Pinhal, foi conduzido à Delegacia de Polícia onde foi autuado em Flagrante Delito por Tentativa de Furto, sendo recolhido à Cadeia Pública local. O veículo o qual estava sendo furtado é de propriedade da estudante Graziela Menegotto Finotti, 20 anos, moradora no Sítio Larapinta, bairro do Funil em Espírito Santo do Pinhal.



Antônio Marcos Gomes de Lima

Agentes comunitárias se preparam para Rede Adolescente

Realizado no Rotary Club, curso de capacitação teve duração de 40 horas

Os 47 agentes comunitárias de saúde participaram de curso de capacitação para formar grupos da Rede Adolescente pela cidade. Ministrada por vários profissionais de Saúde, Educação, Psicologia, Patologia e de outras áreas, a capacitação aconteceu no Rotary Club e teve duração de 40 horas.

Realizado nos dias 26 e 27 de novembro, e nos dias 3, 4 e 5 de dezembro, o curso foi promovido pela Secretaria Municipal de Saúde, com apoio da Direção Regional (DR) de São João da Boa Vista.

A iniciativa foi tomada após o pediatra Denis Mascareli, a educadora Terezinha Maria Pfeiffer e as assistentes sociais Maria Aparecida Bragão Silveira e Ana Cristina Azeite Cabral da Costa terem participado do mesmo curso em São João da Boa Vista, nos meses de junho e julho.

Parceria
O objetivo do curso foi qualificar os agentes comunitárias de saúde que nas regiões dos Postos de Saúde sejam formados grupos de trabalho da Rede Adolescente.

Ela envolve 25 municípios da região, e conta com parcerias entre órgãos governamentais, Prefeituras e instituições da Sociedade Civil.

Vas oferecer mais oportunidades e melhor qualidade de vida à população adolescente e afastar os jovens dos riscos do consumo de drogas, conforme definição da Fundação do Desenvolvimento Administrativo (Fundap).

A origem
A Rede Adolescente começou a nascer em 16 e 17 de dezembro de 1997, no encontro de prefeitos e secretários promovido pela Direção Regional de Saúde de São João da Boa Vista, com assessoria da Fundap.

Da reunião resultou um primeiro acordo regional para envolver dirigentes municipais de Saúde, de Educação e de Promoção Social dos Municípios em um programa de

Planejamento Estratégico Intersectorial.

Desenvolvido em fevereiro, março e abril do ano seguinte, o programa envolveu debates de dirigentes e técnicos de 21 Prefeituras. A preocupação com a qualidade de vida tinha motivos. Segundo pesquisas do Ibope, em 1997, os jovens consideravam fácil ou muito fácil obter maconha (49% dos entrevistados), crack (22%) e cocaína (19%).

Além disso, segundo a pesquisa, cresceu de 25% (1996) para 31% (1997) o grupo de jovens de 9 a 22 anos que já recebeu algum convite para usar ou

comprar drogas, e entre as razões in-

dicadas pelos jovens para uso de dro-

gas a primeira era "lugr de problemas

com a família" (27% das respostas).



Agentes Comunitárias de saúde participando do curso de capacitação

Inaugurado Centro Administrativo Municipal

Com presença de vereadores, autoridades locais e população em geral, foi inaugurado no último dia 30 o Centro Administrativo Municipal, situado na rua Armando Verqueiro, número 20, prédio anteriormente ocupado pela APAE.

O Centro irá abrigar a Pinhab (Empresa Municipal de Habitação), as Secretarias da Fazenda e da Administração, o escritório do Inara e cinco Departamentos: Obras, Serviços Urbanos, Assessoria Técnica, Planejamento Urbano e Promoção Social.

O horário de atendimento ao público será das 10 às 15 horas e 17h às 19h-3700.

A solenidade

O desceramento da placa comemorativa do Centro coube ao prefeito João Aborneth, ao secretário de Administração, Djamil Ramalho, e à Elzira Lago, que preside o sindicato dos funcionários públicos municipais. Na sequência, o monsenhor Augusto Alves Ferreira procedeu a bênção do local.

Para o deputado federal Sidney Beraldo, o Centro foi uma iniciativa correta da administração, que irá implicar em melhor ambiente de trabalho, modernização e facilidade para o cidadão. "A Prefeitura é

uma prestadora de serviço e a população quer ver cada vez mais seu dinheiro melhor aplicado", afirmou.

Já o vereador Antônio Carlos Marinelli, que já foi prefeito, estendeu seus cumprimentos a todos os funcionários e considerou a inauguração um ato de modernismo, parabenizando Aborneth pela decisão.

Conforme portaria de 30 de novembro, Djamil Ramalho foi nomeado responsável-geral pelo Centro. Economia e agilidade

Presente na inauguração, o presidente da APAE, Haroldo Mattiazzi, afirmou que o fato da entidade alugar o prédio à Prefeitura irá trazer economia.

"Passando a funcionar num único prédio (no bairro Ania Branca), haverá economia. A APAE não tinha condições de manter dois prédios", afirmou.

O valor mensal do aluguel do prédio do Centro será de R\$ 1.300,00, inferior ao que era pago pelo prédio onde está instalada a Câmara Municipal. Está será transferida para o prédio antes ocupa-

do por Pinhab e pelos outros departamentos.

Segundo o prefeito João Aborneth, instalar o Centro Administrativo era um sonho antigo, que passou a ser realidade desde sua primeira administração, iniciada em 1997.

"A primeira função dele será agilizar e qualificar os serviços oferecidos à população, além de permitir maior sinergia entre os funcionários públicos", disse.



Monsenhor Augusto dando a bênção às novas instalações do Centro Administrativo Municipal

PANETONE, UVA, CASTANHA E PRESENTES DA CAMISARIA HP.

MELHOR MOMENTO DA CEIA DE NATAL.

Camisas HP Ouro M/C
a partir de **5x** de R\$ **4,00**
total R\$ 20,00

Camisas Cavalo de Força M/C
a partir de **5x** de R\$ **6,00**
total R\$ 30,00

Camiseta Feminina M/C
a partir de **5x** de R\$ **3,60**
total R\$ 18,00

Camiseta Linha Italiana (Humberto Pasquini) tencel M/C
a partir de **5x** de R\$ **8,80**
total R\$ 44,00

A MAIOR VARIEDADE EM CAMISAS DO BRASIL. MAIS DE 100 MODELOS. APROVEITE!

CAMISARIA HP
ESTILO E CLASSE COM PREÇO DA FÁBRICA

EM PÓCOS DE CALDAS: RUA ARSÉIO FIGUEIREDO, 865 - (19) 37240-0000
EM ESP. STO. DO PINHAL: RUA MARQUEZ DO BERALDO, 865 - (19) 351-1616

POR AÍ Panteras

Leila Marisa - Léa - Lenise - Laís Ivone

Marcando Presença

Jovens gatrínos marcando presença no Campo Turístico Religioso "Santa Luzia".



Juliana e João Alberto

No dia 8 de dezembro, na Igreja Sagrado Coração de Jesus, Botucatu, uniram-se pelos sagrados laços do matrimônio, Juliana, filha de Nivaldo Edson e Clotilde Machado de Melo e João Alberto, filho do Dr. Plínio e Maria Marcelina Lopes Calado de Castro. Aos noivos, nossos cumprimentos e nossos melhores votos de paz, harmonia e amor.

Segura Peão

Pense nisso: "Não corra atrás das borboletas; plante uma flor no seu jardim e todas as borboletas irão até ela." Que Santa Luzia continue iluminando nosso caminho. Um beijo no fundo do coração das Panteras Léa, Lenise, Laís Ivone e Leila Marisa.

Explode Coração

"O dia seguinte depois das comens e bebes não é nada fácil. Dezembro mal começou e entramos nós participando das tradicionais festinhas de final de ano. Amigo secreto ou invisível, confraternização, despedidas do ano letivo e uma infinidade de "cositas" que ajudam fazer nosso estômago embrulhar, a cabeça bater e o nosso desespero em querer distância de barulho e sol. Resumindo: o dia seguinte significa ressaca. Os médicos orientam dizendo que ressaca "é a desidratação das células do corpo, provocada pelo excesso de álcool".

Se ressaca é desidratação, nada mais certo que beber muita água durante as festas e também no dia seguinte. Temos algumas dicas que vão aliviar o mal-estar, depois de uma noite exagerada de comidas e bebidas.

- Antes de beber, prefira carne e queijos. Evite as massas e batatas"
- Beba muita água. Sempre. Seja acompanhando a bebida alcoólica ou no dia seguinte.
- Enquanto estiver bebendo, chachealhe o esqueleto.
- O álcool não sai pelo suor, mas é consumido pelos músculos que estão em ação, como fonte de energia.
- Tome água de coco.
- No dia seguinte, se puder, descanse num lugar escuro e silencioso.
- Se estiver com dor de cabeça tome um analgésico.
- Tome suco e coma frutas cítricas, como o limão e laranja, para combater o mal-estar.

Se você não quiser passar por tudo isso não exagere. De qualquer forma, lembre-se que não é muito difícil faltar às festas programadas (empresas, escolas, famílias) de fim de ano. Aliás, é uma boa oportunidade de demonstrar simpatia com todo mundo e passar um dia bom imagem.

Ah! Em tempos de crise, lápis e papel na mão,

para calcular a quantidade de comida e bebida, para que o dia seguinte seja, além de ressaca, de desperdício. Vamos lá? "Para cinco pessoas, dois litros de refrigerante; uma garrafa de vinho ou champagne dá para quatro pessoas, uma garrafa de cerveja, para cada pessoa, se, por-ém, você quiser latinhas, calcule duas latinhas para cada pessoa; cinquenta gramas de arroz cada pessoa; de cento e cinquenta a duzentos gramas de mussos por pessoa; dezessenta gramas de carnes e peixe por pessoa; cento e cinquenta gramas de frutas ou vegetais para cada pessoa; uma bola de sorvete por pessoa."

O importante é fazer do "dia seguinte" não somente o dia da ressaca, mas um momento inesquecível em nossas vidas.

Leila Marisa

Um pouco de poesia

"Como sempre
Eu o esperava
No mesmo silêncio
Implorando os medos
Gritando desejos.
Como sempre
Deixei-me afogar
Pelo calor de suas mãos
Pelo seu beijo molhado
Pelo seu corpo no cio.
Como sempre
Meio gente
Meio bicho
Meio deus
Você e eu. Eu e você.
Como sempre
Desabotei sua camisa
Mordi suas costas
Tirei seus sapatos
Beijei os seus pés.
Como sempre
Cacei sensações
Mergulhei nas horas
Esqueci os minutos
Não vi o tempo passar.
Como sempre
Nosso amor aconteceu.
Sem regras. Sem amanhã.
Só como, talvez.
Como ... à primeira vez.
Leila Marisa"

Na passarela "POR AÍ"

A presença de João Victor Ruocco Selegato com sua espada justiciera.

Que pirata charmoso !!!

Você de reconhece ?

Ele foi Prefeito na nossa cidade. Era Formatura na Escola de Comércio.



Pedacinho do Coração

Chocolate (Centenário): "Você é como o sol; às vezes esconde atrás das nuvens, mas nunca deixa de brilhar." Sua namorada Joyce.
Cadinho (Alexandre Rodrigues): "Parabéns pelo seu aniversário! Você é muito especial para todos nós." Leninha, Nega e Val.
Teresa Sabino Persego: "Felicidades pelo seu aniversário." Seus familiares.
Marcelo Ap. Rivelino: "Parabéns e muitas felicidades!" Vera Rivelino.
Késia Regina Lopes: "Parabéns e muitos anos de vida!" Eloisa e suas amigas.
Meninas do Futsal feminino e Zi Paulo: "Parabéns, vocês são Ouro !!! Divina Cláudia Gláucia Custódio Massoni: "Parabéns e toda felicidade do mundo!" Todos nós que a admiramos muito.
Edson Fabiano Mancia: "Parabéns e muita felicidade!" Sua mãe Ivete



A Escola do Século XXI

Venha aprender Informática no Centro de Educação Tecnológica MSD Escola Aberta
Método Interativo onde o aluno não precisa esperar formar turmas, inicia os estudos de Informática no momento da matrícula
MSD a Escola do Século XXI é reconhecida pelo MEC e oferece muito mais que uma escola de informática tradicional, você faz o seu próprio ritmo e horário
Assista uma aula experimental
Cursos para Usuários:
O computador como funciona
Digitalização
MS-Word 2000
MS-Excel 2000
Internet
Cursos Profissionalizantes:
Internet
Administrador de Redes
Programação Visual
Corel Draw
Autocad
Photoshop
Fazendo os cursos da MSD você poderá eliminar matérias para o Curso Técnico em Informática que iremos implantar em breve
Por apenas R\$ 19,90 de matrícula você faz o melhor curso da região, ganha uma camiseta e começa a pagar a 1ª mensalidade em 45 dias
Faça-nos uma visita em nossa unidade na Rua Barão de Mota Paes, Nº 705 - Centro - Prédio da Escola de Comércio.
Fone: 3661-5100 Venha para a Escola que faz a diferença!!!

VELAS SOL

Fone: (019) 654.1104

Fábrica de Velas Sol

Santo Antônio do Jardim - SP

Farmácia de Manipulação e Drogeria Espírito Santo

Agora com manipulação de formulas com Laboratórios



Sob a responsabilidade da dra. Marcia P. de M.

A preferida da cidade

Rua Marquês do Herval, 340 - Fone/fax: 651.1285 - e-mail: jnronha@dginet.com.br

Mais uma vez, "Meu Caminho" CCC, em destaque

CONCURSO "ARTE AO ALCANCE DA CRIANÇA"

Mais uma vez brilham nossos alunos ao serem classificados no concurso acima citado, promovido, em parceria, pela Folha de São Paulo, Maurício de Souza Produções e Associação Artensimo, que visa despertar o interesse do estudante do Ensino Fundamental pelas Artes Plásticas.

Foi um concurso a nível Nacional onde foram selecionados 200 trabalhos,

estando entre eles os dos nossos alunos da 5ª série: André Dragonezzi Ribeiro, Camila Sprosser Lobo, Felipe Montejano da Silva e Marcell Purcino Rúpulo.

"A nossa professora de artes, Ana Terezinha Mangilli Jacomo, nossos parabéns e o nosso muito obrigada!"

Lécio Geraldo Marcos

ESPORTES

Futsal feminino

Pinhal é bicampeã em Campeonato Regional

Patrocinada pela academia Blo Forma, a equipe do Departamento de Esportes conquistou pela segunda vez consecutiva o título do Campeonato Regional Feminino da Liga Rio-Pardense de Futsal.

Dirigida pelo técnico José Paulo dos Reis, a equipe alcançou a façanha no último domingo, no poliesportivo "Jayme da Silveira Leme". Com três gols de Mariana, dois de Denise e 1 de Carla, Pinhal superou a Sociedade Recreativa XIII de Julho (Mogi-Guaçu) por 6 a 5.

Teve também a artilheira da competição, Mariana, com 20 gols, e a goleira que menos sofreu gols, Analice.

O jogo
Treinadas por Vítor Sebastião da Cunha, as meninas guaxuanas entraram calmas em quadra. Andréia se encarregou da marcação da pivô Mariana, enquanto Sheila se mostrou a mais perigosa nas jogadas de ataque.

Após o término do primeiro tempo, o placar registrava 3 a 2 para a equipe visitante - gols de Andréia, Grazielle e Sheila. Denise e Mariana marcaram para Pinhal.

No segundo tempo, com cinco minutos, Grazielle cobra tiro de canto, a bola bate na goleira Analice e entra. Diante da desvantagem, Pinhal aperta a marcação. Faltando 12 minutos para o fim do

jogo, Carla desconta.

Cansada, Sheila deixa a quadra e Pinhal aproveita: Mariana marca dois, num intervalo de 20 segundos. Faltando 5 minutos, Grazielle empata. Nos minutos finais, as guaxuanas demonstram mais cansaço e, restando 37 segundos, Denise faz o gol do título.

Deus da Raça

A entrega dos troféus foi realizada pelo prefeito João Alborghetti e pelo ex-jogador Antônio José Rondinelli, que atuou no Flamengo entre 1968 e 1982.

Zagueiro, seu gol mais

lembrado pelos rubro-negros é o que valeu o título do Campeonato Carioca em 1978, nos minutos finais da partida contra o Vasco do goleiro Leão. Pelo seu estilo de jogo, ganhou da torcida o apelido de Deus da Raça.

Residindo em São José do Rio Pardo, onde possui um posto de combustível e uma escolinha de futebol, Rondinelli também vestiu as camisas de Corinthians, Vasco, Atlético Paranaense e Marítimo de Portugal.

Indagado sobre a evolução do futebol e futsal feminino no país, salientou os ta-

lentos brasileiros, a necessidade de maior divulgação e do estabelecimento de um calendário mais fixo para as competições.

Sobre a final do X Campeonato Regional, entre Pinhal e Mogi-Guaçu, mencionou alguns destaques: os arremates de Sheila, o fôlego de Silvinha, a habilidade de Mariana e a valentia de Denise.

Novas decisões

Neste domingo, a partir de 14h30, no poliesportivo Jayme da Silveira Leme, acontecem as decisões do Campeonato Mirim-Infante de Futsal Feminino, promovido

pela Liga Rio-Pardense.

No primeiro jogo, a equipe do Departamento de Esportes de Pinhal / Chiva's disputa o terceiro lugar da categoria mirim (atletas até 12 anos), com São Sebastião da Grama. Na sequência, Mogi-Mirim e Pirassununga lutam pelo título.

Pela categoria infantil (atletas até 16 anos), Mogi-Guaçu enfrenta São Sebastião da Grama pelo terceiro lugar. Na final, Pinhal, com a equipe Departamento de Esportes / HP Casalecchi, se confronta com Mogi-Mirim.

Campeonato Interno do E.C.Comercial

Definido os últimos Finalistas

Foi realizada no último domingo, no campo do Esporte Clube Comercial, a segunda semi-final do Campeonato Interno nas categorias Master e Livre, onde 09/12.

Pela categoria Master se enfrentaram as equipes do Cabo Wilson e A.P.C.S, onde a equipe da A.P.C.S que só precisava de um empate para chegar a final, conseguiu seu intento, pois aos 35 minutos do primeiro tempo, através do camisa 7 Roberto Verdille, abriu o placar. No seguinte tempo, mesmo com a equipe do Cabo Wilson pressionando, a equipe da A.P.C.S soube se defender, mas aos 36 minutos, em um pênalti assinalado pelo árbitro da partida, a equipe do Cabo Wilson através da cobrança de Carlião Inácio, conseguiu empatar, mas após isso, não daria mais tempo para a virada e o placar permaneceu em 1 tento a 1, no que classificou a equipe da A.P.C.S para a final des-

te Domingo, enfrentando a equipe da Big Bag Paulista.

Pela categoria Livre se enfrentaram as equipes do Restaurante Vianda e Supermercado Serv Bem, onde a equipe do S.M.Serv Bem não tomou conhecimento da vantagem da equipe do Restau-

rante Vianda, que jogava pelo empate e, com gols de Toni- nio Luis (3) e Digão, goleou a equipe adversária por 4 tentos a 0. Com esta vitória, en-

frentará na final deste domingo, a equipe do Lojão do Cur- tume, que já havia se classifica- do no último domingo.

A grande final nas duas categorias, que se dará neste domingo, dia 09/12, serão nos seguintes horários:

8:45hs - Big Bag Paulista x A.P.C.S - Categoria Master
10:30hs - Lojão do Cur- tume x S.M.Serv Bem - Cate- goria Livre



Alborghetti condecora o técnico José Paulo com a medalha



Equipe da APCS, finalista do Campeonato Interno do Comercial

Maringá campeã do Campeonato "Arimos Ferreira"

No último domingo, 02 de dezembro, às 9h, realizou-se o primeiro jogo, para a disputa do 3º e 4º lugares do Campeonato

"Arimos Ferreira", promovido pelo Maringá F.C., com o Treme-Treme fatu- rando por 2 a 1 o Unidos da Vila.

Às 10:30h, deu-se a grande final, onde o Maringá atropelou o Swistool por 5 a 1, e tornou-se o campeão absoluto.

Logo após a entrega dos-troféus, houve uma confraternização entre os organizadores, as equipes e convidados.



Equipe da Maringá campeã do Campeonato



Swistool - vice campeã



Unidos da Vila - 4ª colocação



Treme - Treme - 3º colocado no Campeonato

QUALIDADE **Aquecedor Solar SOLETROL**

Economize Energia Elétrica.
Instalação em residência,
indústria e clubes

Informações pelo **telefone 651.3780**
 Celular 97764595 - com prof. Marcos

Centro Educacional Pinhalense

O Colégio Objetivo parabeniza seus alunos que foram brilhantemente aprovados no Vestibular do CREUPI no último dia 10. 100% de aprovação do Curso Pré-Vestibular intensivo do noturno. Também aprovados os alunos do 3º ano Ensino Médio que prestaram esse vestibular, sendo:

Roberta Lellis Piozzi - UNIRP - Anhembi Morumbi - Moda

Saúde

O TEMPO NÃO PÁRA

Conheça o processo de envelhecimento do seu corpo

Euzéinia Dognani

A maior parte das pessoas tem medo de envelhecer, talvez seja porque o envelhecimento carrega consigo a minúcia da morte. Cientistas, médicos e especialistas geriátricos lançam, constantemente, meios de retardar a velhice. Mas que idade tem seu corpo? Seu coração, fígado, músculos e pulmões têm a mesma idade daquela inscrita na carteira de identidade? Essas perguntas são bem complexas.

Hoje, os especialistas afirmam que de nada adianta possuir um corpinho de 20 anos com um coração de 60 ou um pulmão de 74. Embora a medicina não tenha meios de grande eficácia para evitar a velhice, é possível prolongar a vida até o máximo do condicionamento genético (que na espécie humana é de 120 anos). Segundo o geriatra Mário Sayeg, coordenador do Núcleo do Idoso da Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz, pode-se adiar a sensualidade com hábitos saudáveis, boa situação ateliva e estimulação cerebral.

O envelhecimento começa quando o catabolismo (destruição das células) é mais rápido que o anabolismo (reprodução celular). A medicina, através de estudos, conseguiu estabelecer o tempo em que a curva ascendente da vida inicia seu processo de queda. Um coração normal envelhece a partir dos 60 anos. O aparelho locomotor ossos, músculos e cartilagens aos 40 anos. Entre os cinco sentidos, a audição e a visão diminuem por volta dos 40. O olfato aos 50 anos e a língua, centro do paladar, aos 30 anos. É bom lembrar que este é o envelhecimento médio e normal dos órgãos. Se você tem uma vida sedentária, fuma e bebe, todo o processo de envelhecimento acelera-se.

FUNCIÓNAMENTO

Para manter seu coração jovem, basta seguir alguns conselhos dos médicos: dieta com baixos teores de sal, aplicar e guardar animal, respiração ao cigarro e à bebida alcoólica e controle da ansiedade, de preferência mediante técnicas de relaxamento como tai chi chuan,

loga e a meditação, ao invés de remédios.

A musculatura respiratória começa a envelhecer aos 65 anos, porém o aceleramento do processo se dá pelo hábito de fumar, que reduz a capacidade de expansão e contração dos pulmões e aumenta o risco de câncer. Nesta idade, há perda progressiva da elasticidade dos músculos das costas, que sustentam os pulmões, além disso, diminuem as defesas do sistema imunológico, o que favorece infecções, bronquite crônica e enfisema pulmonar.

Outro órgão principal do ser humano, o cérebro, vai perdendo seus neurônios. Ao envelhecer, vão se embora, com o tempo, um bilhão dos cinco bilhões de neurônios existentes.

O cérebro funciona como um músculo: quanto mais você o usa, mais se desenvolve. Os especialistas aconselham as pessoas idosas a escrever palavras cruzadas, montar quebra-cabeças, a fim de manter o cérebro em constante atividade.

O ENVELHECIMENTO

Boca: A língua perde parte de seus terminais sensitivos, só os gostos mais fortes são sentidos: aos 30 anos há 245 terminais sensitivos; aos 70 anos, são apenas 88.

Esôfago: Aos 50 anos diminui a capacidade de levar alimento para o estômago causando dificuldade de deglutição. Engasgos, soluços e tosse ao se alimentar são comuns nos idosos.

Estômago: Aos 70 anos, um quarto das pessoas têm as funções do estômago comprometidas. Diminui a capacidade de produzir suco gástrico com intolerância a alimentos ricos em proteínas e gorduras.

Intestinos: A baixa irrigação favorece o aparecimento de anomalias no intestino grosso. Há dificuldades de absorção dos nutrientes dos alimentos e tendência a prisão de ventre. O envelhecimento começa depois dos 50 anos.

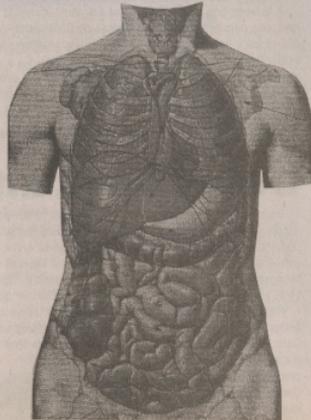
Fígado, vias biliares e pâncreas: Quase não sofrem no

processo de envelhecimento saudável. Aos 80 anos, o fígado depura menos os agentes nocivos, liberando toxinas para o sangue. Cai a produção de enzimas e proteínas. O pâncreas reduz a secreção de insulina.

Ossos: Depois da menopausa, as mulheres ficam mais vulneráveis à perda progressiva de massa óssea devido às modificações hormonais. Os homens estão mais protegidos pelos hormônios masculinos.

Pele: A pele jovem tem tonalidade e elasticidade. Ao envelhecer, ela perde água e precisa ser hidratada pois fica com aspecto ressecado. Aos 30 anos a pele do rosto começa a ficar com rugas que se acentuam com a idade.

Músculos: Aos 65 anos há uma perda de 25% da potência muscular. Há perda de força muscular porque as fibras são substituídas por tecidos gordurosos.



DR. JOSÉ DE FILIPPI

Diplomado pela USP - Livre Docente, Ap. Digestivo - Clínica Cirúrgica e Médica Oncologia Pré-Natal (membro Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva (Por concurso))

CIRURGIA LAPAROSCÓPICA

Avenida 9 de Julho, 208 - Fone: 651.1389
Espírito Santo do Pinhal - SP

CORÇÃO

DR. EDSON ROSSI

CRM 42.362

- Especializado pelo Instituto de Doenças

Cardio Pulmonares E. J. Zerbin.

- Título de Especialista em Cardiologia

- Terapia Intensiva e Clínica Médica

- Ecocardiograma em cores,

Eletrocardiograma Computadorizado, Teste de Esforço

Computadorizado, Holter, Mapa e Vetocardiograma.

DR. LUCENILDA OLIVO ROSSI

CRM 58.575

- Pediatria -

*Título de especialista em pediatria pela Associação Médica Brasileira e Sociedade Brasileira de Pediatria

Consultório: Av. Nove de Julho, 73

Tels: (019) 651.3148 e 651.3498

Residência: (019) 651-2744 e 651-4893

Espírito Santo do Pinhal - SP

Dra. Ana Flávia Ferriani

CRM 73.941/TEGO 055/97

Ginecologia - Obstetria - Colposcopia

Título de Especialista em Ginecologia e Obstetria conferido pela Associação Médica Brasileira e Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetria

Rua Pinheiro Machado, 238 - Esp. Sto do Pinhal

FONE: 651.5769

CLÍNICA UROLÓGICA

- Calculose - Infecções Urinárias
- Impotência - Incrustações Urinárias
- Infertilidade - Endometriose
- Doenças da Prostata - Doenças Renais
- Litotripsia Extracorpórea

DR. ALCIO J. CONTTRI

CRM 80.752

Fone: Res: (019) 651-4486

DR. EDUARDO

E. CHINAGLIA

CRM 27.962

Fone: Res: (019) 623-5133

Rua Floriano Peixoto, 438 - centro

Fone: 651.7950

Dra. ANA PAULA CIPOLI

DERMATOLOGISTA

CRM 86514 - Especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia

Alergias

Verrugas

Pintas

Micoses

Doenças da Unha

Pequenos Cirurgias

Estética da Pele

Acne

Manchas

Queda de Cabelo

Peeling

Rejuvenescimento Facial

Praça da Bandeira nº 127

Espírito Santo do Pinhal - F: 651.4662

Dra. Paulini Fiorini Dias

CRM 100.633



- Ginecologia

- Obstetria

- Colposcopia

CLÍNICA CIMA - Av. Quirino dos Santos, 210

Tel. (019) 651-5481 - Res. 651-2440 - E.S. Pinhal - SP

PSICÓLOGA

ADRIANA NOGUEIRA CORSI

CRP - 06/65602-8

Atendimento para crianças, adolescentes e adultos.

Orientação Profissional

Avaliação Psicológica

Convênios: Unimed, Hospital "Francisco Rosas" e

Funerárias São Luiz e São Dimas

Consultório: Rua Eduardo Teixeira, 149 - Centro, fone: 651.6806

Celular: 9707.8094 - residência: 651.5457 - Esp. Sto do Pinhal - SP

CIMA Fone: 651-5481

clínica integrada medicina avançada

Dr. José Eduardo Staut Júnior

C.R.M. 78922

Dra. Giselle Costa Staut

C.R.M. 77524

* Doenças do Aparelho Digestivo

* Cirurgia Vídeo-Laparoscópica

* Endoscopia Digestiva Alta

* Colonoscopia-Broncoscopia

Dr. Fernando Konz Staut

C.R.M. 92.259

Dra. Gisele Diniz Lopes Oliveira

C.R.M. 92.267

* Otorrinolaringologia

* (Ouvindo - Nariz - Garganta)

* Consultas e Cirurgias

* Videolaringoscopia

* Nasofibrosopia (Endoscopia Nasal)

* Audiometria (Exame de Audição)

* Exame Otonéurótico (Pesquisa de Labirintite)

Clínica: Av. Quirino dos Santos nº 210

OFTALMOLOGIA

CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dra. Aparecida Isabel Chagas - Oftalmologia

CRM 76559

* Especialista pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

* Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia e Associação Médica Brasileira

* Consulta Oftalmológica Completa. Avaliação Computadorizada

* Cirurgia de Catarata, Glaucoma, Estrabismo, Plástica Ocular e

Emergências. Adaptação de Lente de Contato

* Cirurgia de Miopia e Astigmatismo - Excimer Laser

* Convênios: Unimed, Plano do Hospital, Sindicatos e Particulares

Fone: 651.2977 Residência Fone: 651.2249

Rua Teixeira Rios, 155 (em frente ao Hospital)

Alimentos que fortalecem o organismo debilitado

Chá: Repõe os líquidos perdidos, alivia a congestão nasal, facilita a expulsão das secreções e diminui a irritação da garganta.

Sopa: Reidrata e alivia a irritação da garganta. O vapor ajuda a quebrar a congestão nasal.

Vitamina C: Alivia os sintomas da gripe e encurta sua duração. Pode ser encontrada em grande quantidade em frutas como a laranja, a acerola, a goiaba e o limão.

Alho: Bom para quase todos os sintomas da gripe, incluindo congestão dos brônquios, garganta inflamada e nariz congestionado.

Cebola: alivia a congestão dos brônquios e a nasal. Prefira a cebola crua, em saladas e cames.

Gengibre: Serve para aliviar a tosse e a garganta inflamada

Pimenta vermelha: Facilita a expulsão de muco pela tosse e alivia a congestão nasal e dos brônquios.

Diferença entre gripe e resfriado

Gripe e resfriado são a mesma coisa. Conheça as principais diferenças entre os dois:

Resfriado: Ardência na garganta; Congestão nasal; Coriza; Espirros; Febre e mau estar esporádicos; Moizeza no corpo; Sequeles: sinusite, dor de ouvido.

Gripe: Desconforto no peito; Dor de cabeça; Dores musculares generalizadas; Dores nas juntas e olhos; Fadiga e fraqueza; Febre alta (38° C, com ou sem calafrios); Sensação de prostração; Tosse; Sequeles: Bronquite e pneumonia.

Culinária

DONUTS

Para 60 bolinhos

Preparo: 20 minutos

Cozimento: 5 a 7 minutos por formada

- 500 g de farinha de trigo peneirada;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2/3 xícara de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de açúcar vanille (sabor de baunilha);
- 1/2 xícara + 2 colheres (sopa) de leite, aproximadamente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de canela;
- 1 pitada de noz-moscada;
- óleo para fritura;
- açúcar de confeiteiro;

Numa tigela, bata os ovos inteiros com a manteiga derretida, o açúcar, o açúcar de baunilha e um pouquinho de leite. Acrescente em seguida a farinha peneirada junto com o fermento, o sal e as especiarias. Misture bem até obter uma massa homogênea. Coloque a massa numa superfície polvilhada com um pouco de farinha por cima e abra-a com um rolo de macaráo, deixando uma espessura de cerca de 8 mm.

Corte toda a massa com um cortador redondo de mais ou menos 4 cm de diâmetro, e no centro de cada círculo, faça um furo de 1 cm. Jogue os bolinhos no óleo fervente e deixe-os dourar dos dois lados. Quando estiverem bem douradinhos, escorra-os e deixe secar sobre papel absorvente.

Polvilhe com açúcar de confeiteiro e siva quente.
OBS: Experimente também com geleia de morango ou framboesa.

LOMBO COM ENDÍVIAS

Para seis pessoas

Preparo: 30 minutos

Cozimento: 50 minutos

- 1 lombo de porco;
- 300 g de castanhas portuguesas;
- 3 cenouras;
- 1 cebola grande, mais uma cebola média;
- 16 endívias;
- 6 fatias de toucinho defumado (bacon);
- 1 xícara de manteiga;
- 4 colheres (sopa) de creme de leite fresco;
- suco de 1 limão;
- 1 xícara de vinho branco;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 2 colheres (sopa) de mostarda;
- sal, pimenta

Descasque as cenouras e a cebola grande e corte em cubinhos. Tempere o lombo de porco, doure rapidamente em uma frigideira não-aderente. Coloque num refratário com as cenouras, a cebola e leve ao forno baixo (150°C) durante 20 minutos. Enquanto isso limpe 12 endívias, corte pela metade no sentido do comprimento e cozinhe com vapor. Pique as outras quatro. Reserve. Despeje o vinho branco e o vinagre em uma panela e lerte a cebola média picada. Reduza até ficar quase seco. Acrescente o creme de leite fresco e deixe ferver.

Fora do fogo, junte aos poucos 3/4 xícaras de manteiga gela-da em pedaços mexendo sempre.

Tempere e reserve. Refogue ligeiramente numa frigideira as 4 endívias picadas com o resto da manteiga e o suco de limão. Quando ficarem douradas, acrescente o molho e a mostarda. Conserve em lugar quente. Grelhe à parte as fatias de toucinho defumado. Corte os lombos em escalopes, sirva com as castanhas, as endívias enroladas com uma fatia de toucinho e o molho à parte.

TORTINHAS DE FRAMBOESA

Para seis pessoas

Preparo: 40 minutos + 1 hora de descanso

Cozimento: 45 minutos

- 3 ovos;
- 3/4 de xícara de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de manteiga;
- Para o recheio:
- 1/2 xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1/4 de xícara de manteiga;
- 400 g de framboesas;

Separar as claras das gemas. Prepare a massa, batendo bem as gemas com o açúcar e o sal até ficar bem fofo. Junte a farinha e misture com uma colher de pau. Amasse com a ponta dos dedos até obter uma consistência de farofa. Acrescente a manteiga e misture bem. Deixe descansar por 1 hora na geladeira. Para o recheio, coque as claras reservadas em uma tigela refratária e leve ao banho-maria.

Bata acrescentando o açúcar aos poucos até obter picos firmes. Retire do fogo, acrescente a farinha e a manteiga derretida e misture delicadamente. Abra a massa com ajuda de um rolo de macaráo e forme o fundo e os lados de forminhas de empada. Despeje o recheio na massa e enfeite com as framboesas (elas irão afundar). Leve ao forno baixo (150°C) preaquecido, por 45 minutos. Desmoldo depois que estiverem frias.

OBS: Você pode polvilhar açúcar de confeiteiro e servir com chantili ou com molho de framboesa. Se preferir, asse a torta em uma forma de 26 cm de diâmetro.

Aluga-se

Casa em Peruibe, a 700m da Praia, para temporada - Natal - Revellion - Carnaval.

3 dormitórios, 2 banheiros, 2 salas, cozinha, acomodação para 10 pessoas.

Tratar no fone: 651.62226

JR SEGURANÇA

Para todos os tipos de Festas. Falar com Zé Amarello. 3661-3758

Vende-se

Palio Ex Fire 1.0 - 2001/2001 com ar quente, trava elétrica, vidro verde, cor verde esmeralda, 9000km. Preço quitado: R\$ 18.000,00 ou 13.000,00 - 20 x 277,00.

Contato com Cláudio, fones: 651-3065, 654-1198 e 9778-0140.

Vende - se

Moto CG 125, preta, R\$ 1.700,00. Fones: (35) 37312165 91078965

Oportunidade de emprego

Faça seu próprio salário vendendo semi-fijas. Ligue: (19) 651.5713 ou Cidinha

Precisando viajar!!!! Ligue: 3661.2412 José Carlos

Sítio

Troco Sítio (3,6 hectares) no bairro Catingueiro, com casa, açúcar, pasto, café por casa ou ap. na praia, região de S. Sebastião ou Garujá. Preço base: R\$ 80.000,00. Fone: 651-3004.

ALUGA-SE Chácara Pinhal - Condomínio Agreste - 3 quartos, sala, copa, 2 banheiros, armário embutido. Ótima para estudantes. R\$ 500,00 mensais. Árvore frutíferas, galinheiro c/ 25 aves, canil c/ 4 cães, pista p/ skate e outras coisas mais. 651-4422.

Vende-se

Diversas máquinas para madeira, uma banca, máquinas motorizada, manuais e ferramentas de mão. Fone: 651-3291

Aluga-se

Chácara com piscina, no Agreste, para festas ou reuniões nos finais de semana. Tratar com Helinho, pelo fone: 651.3022

Aluga-se

Casa em Martins de Sá, 800 mts da praia. Tratar no fone: 651.4703



NÓS FAZEMOS DO SEU SONHO UMA REALIDADE

PABX (0xx19) 651-6407

Site: www.riobrancoimoveis.com.br

Praça Rio Branco, 125 - Centro Espírito Santo do Pinhal - SP - CEP 13.990-000

Consultem-nos!

LITORAL NORTE

Casa vende-se em São Sebastião, 2000m de terreno, 1200m jardim, 380m área construída, 4 dorm, 3 salas, escritório, piscina 10000L, entrada por duas ruas, vista p/ mar. Tratar SP c/prop. Renato - (11) 3667-2867 - 38252852.

Aluga-se

A FRATERNIDADE FEMININA DA LOJA MAÇÔNICA "16 DE ABRIL" ALUGA, PARA FESTAS, TOALHAS NA COR BRANCA (RENDA E FORRO).

Tratar: (19) 651-1493 - Sra. Angela (19) 651-1991 - Sra. Rita



Lajes para Pisos Forros e Treliças

Rod. SP-346- Km 212 - Fone/Fax: (019) 654-1460 Santo Antônio do Jardim - SP

Vende - se

Uma casa na Vila Roseli. Tratar pelo fone: (19) 3661.2420 ou à rua Ernesto Sellitto, 170.

Vende-se

Máquina de confeccionar fraldas descartáveis e absorventes + 1 secadora marca Frida, maq. semi-industrial (agosto proposta de R\$ 1000,00). Fone: 3661-2702

INFORMÁTICA



INTERNET PROVIDER A LIDER EM INTERNET



TECNOLOGIA & INFORMÁTICA

651-5668

Internet Provider & PC House

Duas empresas que se integram A DGL NET, operando com sistema via satélite (DGL SAT), destaca-se no ramo da Internet, pela qualidade e rapidez em seus serviços, conectando você com o mundo. Dispõe de profissionais treinados e qualificados, como Analista de Sistemas e Técnicos especializados, que prestam total suporte a seus clientes.

A PC House empresa voltada para a venda e total assistência técnica, oferece a seus clientes confiabilidade e segurança na compra e manutenção de seu equipamento.

www.pinhaldglnet.com.br

Praça 13 de maio, 45 - Telefax: (019) 651.5668

Lécio Geraldo Marcos

ESPORTES

Camarões conquista Campeonato de Futebol Amador

Após empate em dois gols no tempo normal e sem abertura de contagem na prorrogação, a equipe de El's Camarões superou o Comercial nos

pênaltis (5 a 4) e conquistou o Campeonato de Futebol Amador 2001.

A decisão da competição, promovida pelo Departamen-

to Municipal de Esportes, aconteceu no estádio Fernando Costa, no dia 2. A equipe campeã teve também o goleiro menos vazado, Adriano, que sofreu quatro gols. Já o artilheiro foi Cesinha, do Montenegro, com 8 gols.

Troféus e medalhas foram entregues pelo diretor do Departamento, Antônio Marcos Martinelli, e pelo organizador do campeonato, Klinger Scannapieco.

A decisão

Iniciada por volta de 16h20, a final teve como marcas a rivalidade e a tensão. No tempo normal, seis comerciais receberam cartão amarelo e dois, o vermelho: Tatu Mala e Tatuzinho. Já o Camarões teve cinco atletas advertidos e 1 expulso: Bolacha.

Logo no primeiro minuto o Comercial marcou seu gol, com Romário. Aos 17, Bolacha empatou e cinco minutos depois Daniel virou o jogo. No segundo tempo, Gugo voltou a estabelecer a igualdade no placar, aos cinco minutos.

Na prorrogação, os comerciais tiveram mais um

jogador expulso - Bá. A partir de então, o time se fechou na defesa, deixando apenas Negreira mais avançado, que várias vezes lutava sozinho contra a defesa.

A melhor chance aconteceu aos 10 minutos, quando Edinho cruzou da esquerda, a bola atravessou a pequena área e Daniel quase conseguiu desviar para as redes.

Nos pênaltis, Fabi, Romário, Claudinho e Thi converteram para os comerciais, mesma eficácia demonstrada pelos camaroneses Daniel, Testa, Cadete e Marinho. Nas duas últimas cobranças, Adriano defendeu o chute de Negreira e Dé marcou o pênalti do título.

E.C.Comercial: Ratião, Liliinho, Bá, Claudinho Blazoto

e Juninho Angelini (Chandelle); Tatu Mala, Daniel (Romário) e Márcio; Tatuinho, Gugo (Fabi) e Negreira. Chandelle (Thi). Técnico: Sebastião.

ELS Camarões: Adriano, Marinho, Dil (Itamar), Campeão (Rone) e Nelinho; Kadet, Bolacha e Wilson (Tomás); Sabará (Edinho), Daniel e Testa. Técnico: Carneirão.



Ao lado de Martinelli, Dil levanta o troféu de campeão

Foto: Carlos Totoli



Equipe do Comercial - vice campeã do Amador

Ricardo Brigagão Silveira é campeão da 1ª Corrida Pedestre - Cidade de Mogi Guaçu

Representando a equipe Nove de Julho da cidade Estiva Gerbi, o pinhalense Ricardo Brigagão Silveira, consagrou-se campeão, na categoria Juvenil, no dia 02 de de-

zembro, às 9h da manhã, na 1ª Corrida Pedestre Cidade de Mogi Guaçu.

Foram 2.700 metros percorridos, com a participação de 150 atletas.



O pinhalense Ricardo Brigagão Silveira - campeão

Vôlei Feminino do Comercial disputa as finais

Ontem, 07/11, às 20h, quatro equipes começaram a disputar as finais do Campeonato APV - Associação Pro Voleibol, Esporte Clube Comercial, Agudos, Ariópolis e Cristóvão Colombo, na cidade de Ariópolis.

Hoje, 08/11, às 9h, as meninas pinhalenses estarão enfrentando Agudos e, às 17h, a equipe da casa,

Ariópolis.

No domingo, 09/11, teremos a final e a disputa do 3º e 4º lugares.

Estão defendendo as cores do Esporte Clube Comercial: Tatiana, Tais, Tesla, Marula, Karina, Vânia, Ana Cláudia e Carla (Samanta, Elaine, Tânia e Amélia), sob a orientação do técnico Maurício (Mandi) e do auxiliar técnico Carlinhos.

Santo Antônio do Jardim
km 6 - Bairro Arrozal
Fone: (19) 3654-9059
3654-1516

SHOW AO VIVO
QUADRA DE ESPORTES
PISCINA
CHURRASQUEIRA
PASSEIO A CAVALO
APARTAMENTOS
PASSEIO POR TRILHAS
ESCOLA DE MONTARIA EM
TOUROS
COMPLETO SERVIÇO DE BAR

SUPER PROMOÇÃO

AMORTECEDORES DIANTEIRO

GOL/VOYAGE/PARATI/SAVEIRO

TODOS OS AROS COM GARANTIA
DE 2 ANOS OU 40.000 KM

3 X DE R\$ 29,90

PINHAL PNEUS & CIA

Avenida Washington Luiz, 1060

651-4078



TRANSPORTADORA PINHALENSE LTDA.
Matriz: Av. Washington Luiz, 500 - Jd. das Rosas - Tel: (11) 651-1733
Espírito Santo do Pinhal - SP - CEP: 13.990.000
Filial/Rua Jacirendi, 727 - Tatuapé - Tel: (11) 0941-4085
São Paulo - SP - CEP: 03.080.000
Filial/R. Carolina Malheiros, 350 - Vila Corrado - Tel: (19) 623-1525
São João da Boa Vista - SP - CEP: 13.870.000
Filial/R. Sílvia de Oliveira, 18 - Vila Cruz - Tel: (35) 722-4925

“Kall Produtos Importados” está totalmente pronta para o Natal, esperando por você. E para melhor atendê-lo, abriremos aos domingos (02/09/16/23 e 30 de dezembro), com promoções especiais.

Venha conferir!

Rua Artur Vergueiro, 375 - Esp. Sto do Pinhal
Fone: 651.5158