O ARAUTO DE PORTO FELIZ

Ano 1 . Edição 9 . Agosto de 2018

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
3 MIL EXEMPLARES



Social

Confira a tradicional Festa de Agosto que movimentou a cidade e outros eventos locais

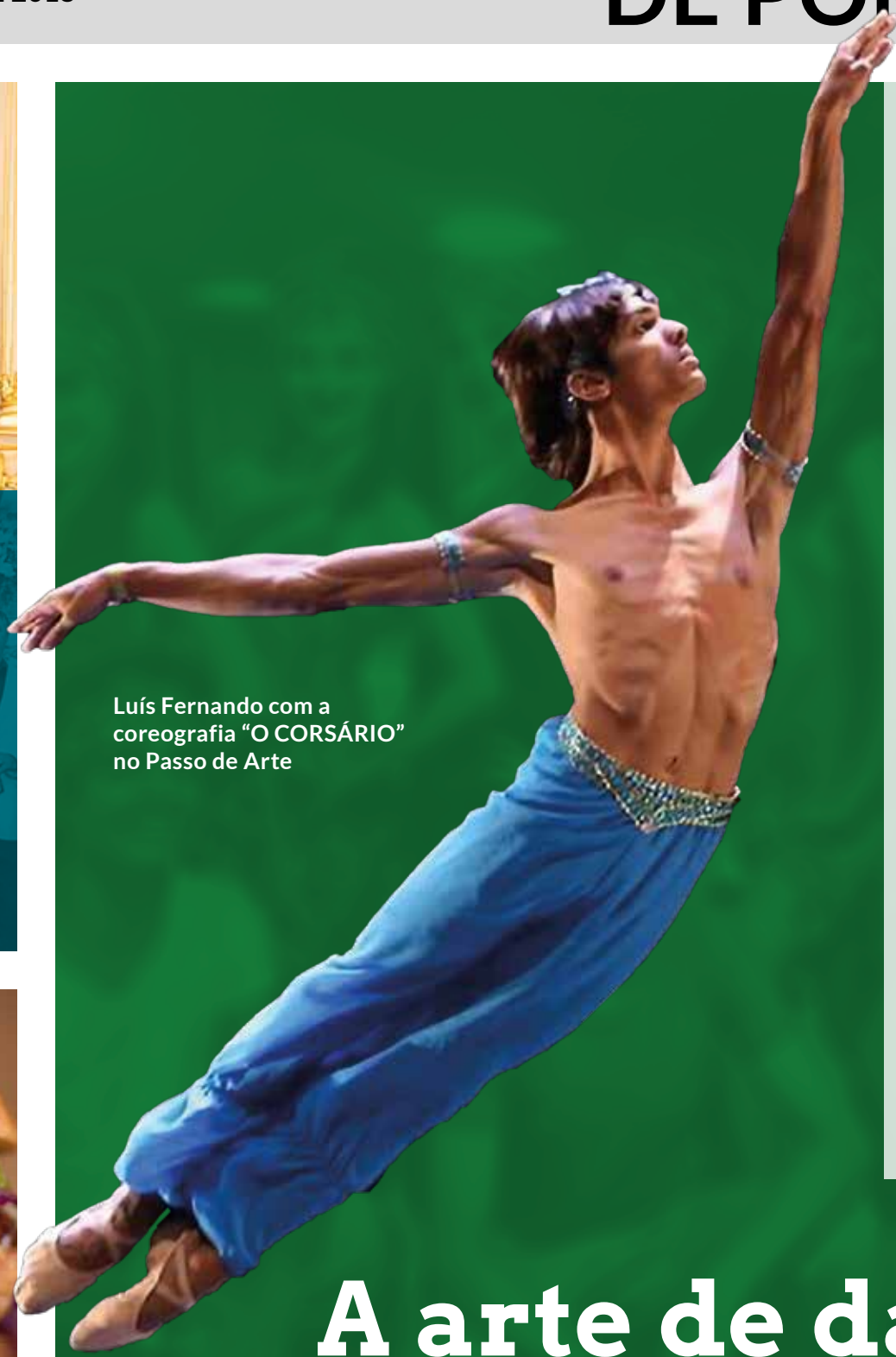
..... página 6, 7 e 9



Gastronomia

Delícias da vida: aprenda como apreciar um bom hambúrguer

.....página 14



Luís Fernando com a coreografia "O CORSÁRIO" no Passo de Arte



Saúde
Alerta! Previna-se do novo surto de Sarampo

Cultura
Escritoras representam a cidade na Literatura

Mercado
Veja o lado bom da vida e aplique-o na sua carreira profissional

A arte de dançar:

Bailarinos de Porto Feliz brilham por onde passam

.....página 6

Editorial

Porto Feliz por aí

Nesta edição do Arauto, vamos mostrar que você é aquilo que luta e que faz para acontecer. Diversos talentos da cidade nos mostram como é possível conquistar seus sonhos e levar seu nome e o nome de Porto Feliz pelo resto do nosso país. A Arte em escrever obras magnificas de Samanta Holtz e Natalia Monteiro teve destaque importante durante a Bienal do Livro de São Paulo. A academia de dança Estação & Cultura Centro de Artes vem encantando por onde passa com seus jovens bailarinos. Diversos prêmios e participações importantes em campeonatos fazem deles relevantes nomes da Arte da dança não só para a cidade de Porto Feliz como da região.

Aprenda com ngela Correr como suas atitudes positivas levam voçê a agir melhor e viver bem com você mesmo e com o próximo. Veja também como a conhecer você mesmo em primeiro lugar te leva mais longe e a ter uma felicidade maior e uma vida mais leve!

Veja isso e mais sobre gastronomia, saúde e entretenimento no Arauto deste mês. •

EXPEDIENTE

EDITORIAL
Rafaela Sgariboldi - redacao@jornaloarauto.com.br

COMERCIAL
Luis Henrique Diniz - comercial@jornaloarauto.com.br

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Rodrigo de Freitas - artes@jornaloarauto.com.br

COLUNISTAS
Mareleine Halter Diniz, Miguel Angelo, Katiane Gimenes, Angela Rita Correr, Samira Angelieri
counistas@jornaloarauto.com.br

FOTOS
Lucas Bronzato

REDAÇÃO E ANÚNCIOS
comercial@jornaloarauto.com.br - (15) 99711-9012

IMPRESSÃO
Editora Periscópio

WWW.JORNALOARAUTO.COM.BR

Opinião

Autoconhecimento e equilíbrio: os passos para superar suas barreiras

Conhecer a si mesmo é uma arte que muitos vem buscando em seu dia a dia. A maioria de nós tem dificuldades em lidar com as emoções que afetam nossos pensamentos e o nosso comportamento. Por isso, prestar atenção em nosso corpo deve ser uma prioridade. É ele que nos mostra se estamos doentes ou não ou até mesmo, se estamos felizes ou não.

Quantas vezes chegamos na casa de alguém ou vamos até a padaria, supermercado, igreja, quando estamos com algumas pessoas num bate-papo, em uma reunião e sentimos um cansaço, um esgotamento ou algum mal estar? Você já percebeu que seu corpo sinaliza que algo não está bem?

Nosso corpo é incrível! Manifestamos os mais íntimos sentimentos através dele. Nossos pensamentos são afetados a cada segundo com coisas positivas e negativas que estão à nossa volta. Por esse motivo, é preciso filtrar suas atitudes e pensamentos, é necessário se conhecer!

O inconsciente se manifesta de formas variadas. Por exemplo, quando você se irrita com alguém, a sua mente se prepara para a defesa ou para o ataque, mas nem sempre encontra o caminho mais inteligente. Isso porque há muitos registros e memórias de inúmeras experiências no nosso consciente. Elas estão ali, guardadas, e são ativadas afetando a nossa vida e a daqueles que convivem conosco, trazendo conflitos e alguns dissabores que só poderão ser compreendidos pela luz da consciência.

Penso que a melhor forma de lidarmos com os nossos sentimentos, emoções, pensamentos e conflitos é se conhecendo melhor, encontrando o equilíbrio entre o que está dentro de nós e o que está em nossa volta. Muitos conseguem sozinhos através da oração, da meditação e da prática de exercícios físicos. Já outros, buscam algum profissional, terapeuta, psicólogo, psicanalista que auxilia no caminho da autoconsciência e a ter um novo posicionamento da sua própria vida.

Alguns passam por longos anos de sofrimento, insatisfação, reclamando de tudo e às vezes, até chegam a depressão. Você conhece alguém assim? Talvez essa pessoa que você lembrou ainda não saiba que é possível viver sem os fardos pesados, seguir mais leve e tranquilo, criando menos confusões para si e para os outros.Ajude-a e partilhe um sorriso e mensagens motivacionais como esta.

É gratificante sabermos que cooperamos para a evolução de um ser humano. Gratidão. •

MIGUEL ANGELO
Padre, Terapeuta, Psicanalista, Filósofo, Teólogo, Palestrante e Apresentador de TV





Classificados

Casa no Portal Vale do Sol

Com 3 dormitórios, sendo 1 suite, sala 2 ambientes com pé direito duplo, lavabo, cozinha integrada para espaço gourmet e moveis planejados, lavanderia integrada, banheiro social, closet, garagem coberta para 2 carros, ar condicionado, sacada com vista privilegiada, fino acabamento. (15) 99711-9012.

Terreno de chácara

Vendo, no condomínio Aldeia dos Laranjais, com 5.000 m2, totalmente quitado, documentação em ordem. Rua principal do condomínio. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto

Apartamento na Vila Guilhermina

Vende-se - Praia Grande--SP. 119 metros quadrados. 2 quartos - 2 banheiros - churrasqueira. Excelente localização. Tratar com proprietário. (15) 99728-0050

Meriva 2004

Vende-se Automóvel 1.8 Flex (completa) - R$ 18.000,00. (15) 99705-4617.

Apartamento Residencial Jd América

Vende-se - 57 m², 2 quartos, totalmente modulado, elevador, terceiro andar, sacada, playground, salão de festas, segurança 24h, portão eletrônico e garagem coberta. (15) 99742-1356 ou 99788-1419

Terreno Portal Vale do Sol.

Vende-se, 400 metros quadrados - Terreno de esquina. Tratar direto com o proprietário - (15) 99619-9681

Terreno

Vendo, 1000 m2, no Vante. Plano, 20 x 50 m, vista alegre. Bem localizado. Documentação OK. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto.

Ponto Comercial

Vende-se, Praça Duque de Caxias, nº 75, Centro. (Em frente ao Restaurante do BELINI). Tel: 99757-4791

Casa c/ ponto comercial

Rua Monsenhor Pires, nº 114. Terreno 10x25 - 120m² área construída. Ricardo/Sonia - 3261-3485 - 99611-4083

Terreno

Vendo, no Bairro Célia Maria, com 250 M2, valor R$ 125 Mil. Terreno Jardim Julita, com 275 M2, valor 185 Mil. Tel: (15) 99719-2110

Carro Corsa

Modelo Joy 1.0 ano 2005, vidros e travas elétricas ótimo estado, cor bege metálico. Valor 14000. Tel: (15) 99715-3579

JM Batistela
Corretor de Imóveis
CRECI 131687 F
Tel: (15) 2107-8830
Juliano Batistela - (15) 99121-2041
email: julianobatistela@hotmail.com
Av. Monsenhor Seckler, nº 319 - Centro - Porto Feliz/SP

RENATA TELES
CONTABILIDADE
DISO - Regularização de Obra de Construção Civil
Fone: (15) 3262-5048
(15) 99622-7786
e-mail: telescontabilidade@bol.com.br
Rua Maria de Lourdes Ribeiro da Silva Serafins, 160
São Marcos - Porto Feliz - SP

Cinthia Queiroz
advogada
OAB/SP 201.354
15.99771-5083
cinthia_queiroz@hotmail.com
Rua Dr. Gastão Vidigal, 28
Centro | Porto Feliz



Auxilia na prevenção de doenças


Dores na Coluna,
Enxaqueca, Infarto,
Derrame, Insônia
e Reumatismo

AGENDE UMA VISITA GRATUITAMENTE (15) 997119012

Alvorada
vidros e tintas


Vidros comuns - Box para banheiro - Molduras
Bisotê - Jato de Areia - Tintas - Vernizes
Texturas e Acessórios para pintura
(15) 3262-3657 - 3262-1765
vidrotintaalvorada@terra.com.br
Rua Rui Barbosa, 240-250 - Centro - Porto Feliz - SP

Sudoku

		9		4				
					5	3	1	
	6	1			8		5	
		5	4			2		3
	1				7			8
	8					7	6	
3		6		1	9	4		
7								
		4		8		6	2	7

Resposta da edição anterior

1	4	6	7	9	2	3	8	5
2	5	8	3	4	6	7	9	1
3	7	9	5	8	1	4	6	2
4	3	7	9	1	5	8	2	6
5	8	1	6	2	7	9	3	4
6	9	2	4	3	8	1	5	7
7	1	3	2	6	9	5	4	8
8	2	4	1	5	3	6	7	9
9	6	5	8	7	4	2	1	3













Seu animal está se coçando muito?



Um dos problemas mais comuns sofrido pelos cães geralmente é o da coceira e há muitas causas para isso. A primeira suspeita do dono ao ver seu cão se coçando é associar o ato com a existência de pulgas. Mas, não é bem assim. Em alguns casos, ele está sofrendo de algo mais sério.

A coceira pode ser um sintoma de ansiedade, estresse, atopia, mudança da ração, sarnas, piodermites (infecção bacteriana na pele), carrapatos, pólen, plantas, pó, fungos, entre outros motivos que estão fazendo o animal se coçar em excesso.

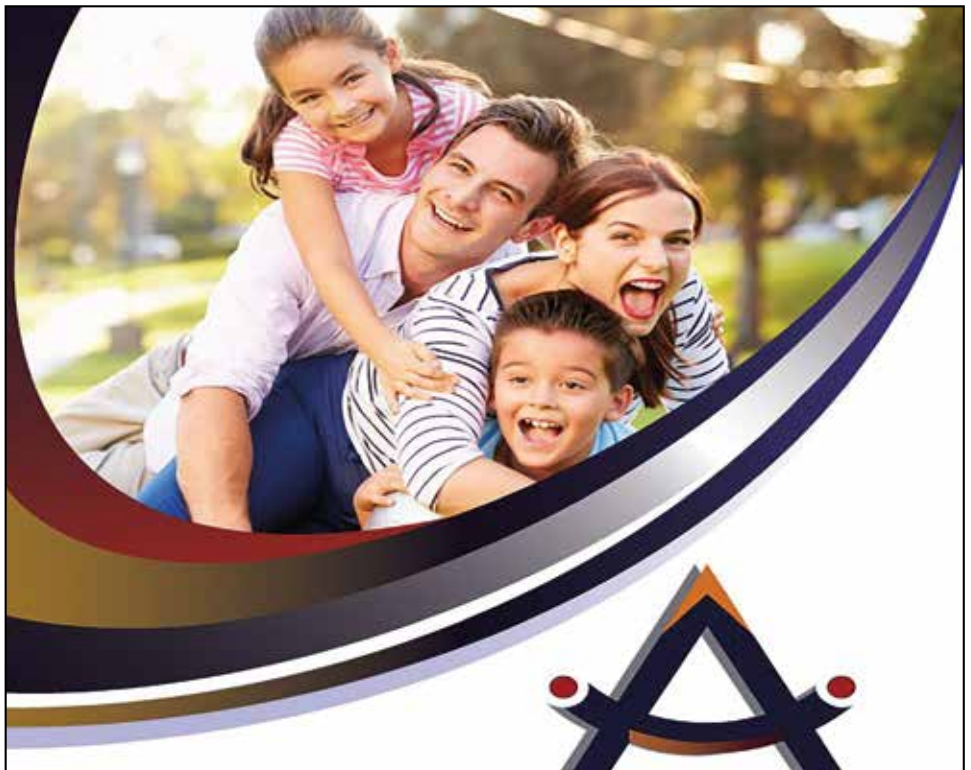
O tipo mais comum de alergia é aquela causada pela saliva da pulga. Para que ela se manifeste, basta uma única picada. O mesmo acontece com o carrapato, grande causador de coceiras.

Outra alergia comum é a alimentar. Ela é provocada pela ingestão dos alimentos derivados do milho, trigo, leite e soja. A mudança da ração pode causar repulsa no cão.

O sintoma mais frequente perceptível na coceira em cachorros são as lambidas excessivas, o pelo perde o brilho e fica mais escasso.

As alergias podem ser causadas por diversos agentes, portanto é necessário levar o Pet ao veterinário para que com o exame se diagnostique sua razão. Fique atento!

SAMIRA ANGELIERI
Médica Veterinária formada pela Universidade de Marília (UNIMAR) e proprietária do Centro Médico Veterinário de Porto Feliz



(15) 3262 3728
(15) 98153 4312
ASTRA
Corretora de Seguros
EMPRESARIAL - RESIDENCIAL - AUTOMÓVEL - CONSÓRCIO - VIDA
Otoni Joaquim de Souza 600 - Centro
comercial@astraseguros.com.br

Escritório da Valéria
Assessoria Rural, Trabalhista e Aposentadorias
Fone/Fax: (15) 3261-3497 (15)3261-6108
Incra, ITR
Energia rural
Imposto de renda
Inscrição de produtor
e-mail: escritoriodavaleria@yahoo.com.br
Rua Candido Motta, 68 - Centro - Porto Feliz - SP

TARARAM
AR CONDICIONADO
O clima é você quem faz
www.tararam.com.br
rtararam@terra.com.br
15 3262.2099
R. Indaiatuba, 21 - Jd Santa Rosa
Porto Feliz/SP - 18540-000

Jovens talentos representam Porto Feliz com a sua dança



Fotos: Acervo pessoal

Luís e Maria Angélica ensaiando para apresentações

A Estação & Cultura Centro de Artes vem representando a cidade de Porto Feliz pelo Brasil com seus jovens bailarinos, que tem um amor imenso pela dança. Recentemente, vem participado de diversos campeonatos fora da cidade e recentemente, estiveram em Joinville,no que é considerado o maior festival de dança do mundo, com oito trabalhos selecionados para o palco aberto nas modalidades Jazz e Contemporâneo. Todas de responsabilidade do Leandro Peron. Esteve na cidade Luís Fernando Pereira, Giovanni Ferro, João Vitor Prado, Luísa Sampaio e Larissa Câmara Ferraz. A evolução dos alunos tem trazido várias premiações, além de todas as modalidades de dança estarem se sobressaindo e ganhando prêmios nas competições que participam.

Em 2017, a academia, comandada pela professora Alessandra Moreau, conquistou um dos mais importantes prêmios para um bailarino: dançar no palco do Festival de Danças de Joinville. Foram dois solos juvenis criados pelo professor Leandro Peron e Giovanni Ferro conquistou o terceiro lugar. “Em 2018, já participamos do Dançarte em Salto, Triad Festival de Dança em Itatiba, American Dance Festival em Americana, Dançação em Sorocaba, Passo de Arte Regional e Internacional em Indaiatuba e Joinville, conta Alessandra”.

Luis Fernando Pereira, de 20 anos, é um dos bailarinos que vem se destacando por onde passa. Apaixonado pela dança, o jovem gosta muito de disputar campeonatos fora da cidade e considera muito importante conhecer novas pessoas e ter novas oportunidades. “A sensação de estar representando uma cidade e uma escola é incrível! A minha inspiração vem das pessoas que acreditam em mim e que torcem pra que tudo aconteça da melhor forma. O acreditar no olhar das pessoas me inspira e impulsiona de uma forma inexplicável”, explica.

Alessandra Moreau, apaixonada pelo que faz, acredita que a dança precise ser mais valorizada e que seja acreditada como Arte e educação para os alunos. Muita dedicação é necessária para que os alunos alcancem sucesso e para isso, o apoio dos pais e familiares é fundamental. O aprendizado na dança é diário como em qualquer outro curso. Por isso, a dança deveria deixar de ser considerada apenas um lazer ou atividade física qualquer. É muito importante gostar daquilo para que a disciplina necessária acabe sendo prazerosa e muito satisfatória nas apresentações.

Luis sonha em se tornar um profissional da dança e para isso ensaia todos os dias e sempre se apresenta nos eventos da cidade. Recentemente, o Passo de Arte foi a competição com nível mais elevado que frequentou. Para ele, ter tido a oportunidade de dançar a obra "Shogun" foi um presente. Há oito anos no jazz e um ano e meio no ballet, ele conta que seu amor pela dança começou ainda quando criança e quando conheceu o jazz se apaixonou e diz amar o que vive neste mundo. “Venho ganhando vários prêmios e levando o nome da cidade para diversos lugares, inclusive para Joinville, onde me apresentei em palco aberto. Essa Arte tem uma importância significativa na vida de uma pessoa. Tudo flui melhor: autoestima se eleva, a interação entre as pessoas, a liderança e importância no trabalho em grupo. Viver em sociedade fica mais fácil e também nos ajuda a tornarmos ser humanos determinados , fortes, e responsáveis”.

Representando a cidade, o jovem bailarino ganhou o 1º lugar com ballet clássico, 2º com solo no Jazz e o prêmio de bailarino revelação em no Dançarte em Salto. Em Sorocaba, foi indicado como melhor bailarino, melhor apresentação de Ballet Clássico de repertório e uma bolsa para curso de férias do Ballet Adriana Assaf em 2019. Em Itatiba, no Triad prêmio em Dança, ganhou o 1º lugar com solo de Jazz e 2º com Ballet Clássico, e mais uma bolsa para o curso de férias da Anacã Companhia de Dança de São Paulo. Já em Indaiatuba, foi selecionado para fazer uma audição para a remontagem de um renomada obra de Ivonice Satie, a obra “Shogun”.



Grupo de jazz juvenil. Coreografia Xike Xike do Professor Leandro Peron

Luis participou da audição junto a mais oito meninos de toda região. Apenas dois foram selecionados e o porto-felicense estava entre eles. Teve ensaios em São Paulo no Studio3 de Dança sob Direção de Anselmo Zolla e ensaiadora Íris do Lago. “Com meus solos, passei para a segunda fase que aconteceu no mês de julho, onde também apresentei na Gala dos Campeões Shogun”, conta satisfeito.

O bailarino está muito focado em se tornar um bailarino profissional e agradece, principalmente seus mentores, os profissionais que o acompanham diariamente e tiram o melhor dele: “graças a Alessandra Avancini Moreau , diretora Da Estação & Cultura Centro De Artes, onde eu faço aulas e tenho ensaios com Leandro Peron, professor de Jazz , Ismenia Rogich de Ballet Clássico, e também Coaching de Variação com a própria Alessanda, Sabrina Olímpio e Carol Pagano, hoje uma das maiores e melhores referências em ballet do país.”.

Outros prêmios individuais e em grupos tem sido conquistados pela academia de dança. Além do Luis, os bailarinos Maria Angélica Ortiz, Giovanni Ferro, Mariana Ambrósio, Sophia Peron, Cleyton Fonseca, Heloisa Duarte, Maria Amália Daunt Bélio, Ana Clara Navarro foram premiados recentemente em apresentações solo e duetos. O grupo de jazz juvenil, sapateado e de danças urbanas também teve conquistas. Tudo isso graças ao trabalho exemplificar e talentoso dos profissionais que acompanham os alunos: Alessandra Moreau no Ballet, Leandro Peron, no Jazz, Vivian Pompeu com o Sapateado e Wesley Pereira nas Danças Urbanas. •

RAFAELA SGARIBOLDI
Jornalista







Porto Feliz na Bienal do livro



Fotos: Acervo pessoal Natalia Monteiro



Samanta e Natalia prestigiam uma a outra na Bienal do Livro em São Paulo

Samanta Holtz e Natalia Moreno estiveram na Bienal do Livro de São Paulo, que aconteceu entre os dias 3 e 12 de agosto deste ano. As duas jovens escritoras levaram o nome de Porto Feliz para uma das mais importantes feiras literárias do país. O talento dessas meninas tem conquistado muitos fãs das suas obras e as tornado profissionais de muito sucesso.

"Participar da Bienal do livro é sempre mágico! As horas passadas em pé, a comida não tão saudável é recompensado por tantas demonstrações de carinho dos leitores. Cada abraço, foto, conversa, autografo é um incentivo para mim!", conta Natalia que participou do evento pela terceira vez, desta vez com o lançamento do livro Destino Traçado da Editora Coerência. Outros cinco livros também foram publicados por ela: Quando eu me amar (2012), Do caos à esperança (2013) da Editora Rosa Rose, Marcas da vida (2015) com a Editora Novo Século e Depois da tempestade (2018), independente – Amazon.

Neste ano, Samanta Holtz esteve com seu livro "Quando o Amor bater à sua porta", da Editora Arqueiro, em uma sessão de autógrafos e bate-papo sobre sua Obra. A escritora possui fã-clubes e um carinho enorme de diversos fãs por onde passa, graças a sua publicação de maior sucesso: "Quero ser Beth Levitt".

"A sensação é diferente em cada participação. A alegria e o carinho só aumentam! Fico muito feliz em representar Porto Feliz não só na Bienal do livro, mas em outros eventos também. Tenho orgulho de dizer que Porto Feliz é a cidade das Monções e de escritores talentosos como a Samanta Holtz e a Janaína Alves", completa Natalia. •

RAFAELA SGARIBOLDI
Jornalista













Fotos: Porto Feliz Tênis Clube



Famoso "costelão de chão" do Ximboré animou o domingo, dia 19, no Porto Feliz Tênis Clube. Famílias e amigos almoçaram e curtiram ao som do grupo Salada Samba Rock











CAIXA AQUI

CORRESPONDENTE BANCÁRIO

Financiamento Imobiliário
Abertura de Conta
Cartão de Crédito
Empréstimo Consignado
Consórcios
E outros

FONE: (15) 3261-4885
(15) 99836-3408
(15) 99630-5672







Yba Bar é o mais novo bar da Avenida Monsenhor Seckler. Muitos jovens prestigiaram o novo local de lazer da cidade.



































Arraial no campo da Popular encerrou as festividades julinas no bairro



Divulgação



Festa da Padroeira, Nossa Senhora Mãe dos Homens, a tradicional Festa de Agosto, aconteceu dos dias 10 a 15 de agosto no Centro Comunitário. Música, comes, bebes e brinquedos para as crianças divertiram quem esteve no local











Divulgação



LUCAS BRONZATO
Fotógrafo





O NOVO SURTO DE SARAMPO

O sarampo, doença comum nos tempos mais antigos, estava praticamente extinto no Brasil, onde a Organização Mundial de Saúde decretou o país livre de sarampo em 2016, porém, o último registro de contaminação ocorrida dentro do território nacional, chamada de contaminação autóctone, foi em 2000.

Infelizmente, nos últimos meses, já havia surtos de sarampo em alguns estados brasileiros como Roraima e Amazonas, além de alguns casos confirmados no Rio Grande do Sul e suspeitas no Rio de Janeiro. No Estado de São Paulo foi editado um estado de alerta para o risco de um novo surto.

Os casos da região Norte estão ligados aos refugiados da



Venezuela que não eram vacinados, além do alto número de brasileiros que viajaram até a Rússia para assistir aos jogos da Copa do Mundo, trazendo o risco da doença ao Brasil.

Diante disso, o Ministério da Saúde alertou a necessidade de uma nova campanha de vacinação contra a doença, onde cidades brasileiras já iniciaram as vacinações em 6 de agosto, estendendo-se até dia 31 deste mesmo mês.

O público-alvo são as crianças a partir de 1 ano e menores de 5 anos, que deverão ser vacinadas. Já para os adultos que não receberam as doses corretas, deverão se informar e atualizar a situação vacinal.

O sarampo é uma doença viral, altamente contagiosa, transmitida por meio de secreções mucosas, como a saliva e pode evoluir à óbito devido às complicações, sendo considerada muito grave em crianças menores de 5 anos.

A vacina está sendo oferecida gratuitamente nos postos de saúde e é a única maneira de prevenir a doença. Vamos fazer a nossa parte! •



MARELEINE HALTER DINIZ
Farmacêutica, Bioquímica e Técnica em Química

WM
Soluções Empresariais
Murilo Tassignon
CRC 1SP=290222/0-0
Contabilidade e Seguros
SELO DE QUALIDADE +108 sage GOLD
15 3261.1435
Rua Dezesseis de Abril, 49 - Centro
murilo@wmse.com.br

SG TRANSTUR Leva Você!
Empresa de Transporte de Passageiros
Empresas, Fretamento, Excursões, Turismo
Aeroporto, Viagens, Translados, Faculdades
Viaje com quem entende de transporte!!!
Acesso a zona máxima de restrição de fretamento SPTrans
15. 3261-1179
15. 99790-1735
sg.trans@hotmail.com
Contrate uma empresa legalizada para fazer seu transporte.
Não aceite ser PIRATEADO.
Porto Feliz
DEVIDAMENTE CADASTRADO: EMTU Cadastur

Programação Neurolinguística: aplique-a na sua rotina



A programação Neurolinguística é uma ciência recente. Ela tem cerca de 40 anos e foi descoberta por acaso. Como antigamente os cientistas não tinham muitos recursos para estudo, começaram a estudar as pessoas e principalmente as que faziam sucesso e se destacavam na época. Foi então que tomou-se a consciência que o nosso cérebro é muito parecido com um computador, ele obedece a programação que enviamos para ele.

Nosso cérebro obedece a comandos que nós mesmos, de maneira consciente ou inconsciente, damos a ele através das palavras quando utilizamos a nossa linguagem. O grande segredo está em programar o nosso cérebro com os códigos corretos para que consigamos melhores resultados em nossa vida. No início, a PNL, sigla dada ao que chamamos de programação neurolinguística, era utilizada somente como terapia , depois ela expandiu para vendas, comunicação e hoje, a vivenciamos na sua terceira geração.

Atualmente, essa ciência é vista também como parte integrante de um sistema, isso porque nossa vida sofre influência do mundo externo o tempo todo e a grande diferença está no modo que encaramos essa realidade. Depois de tanta pesquisa e estudos profundos, chegou-se a conclusão que a PNL possui algumas convicções vantajosas.

São algumas afirmações que a PNL defende e se nós conseguirmos compreendê-las e utilizá-las no nosso dia a dia, podemos transformá-las em atitudes, na forma como vemos o mundo ao nosso redor. São muitas, mas focaremos na que chamamos de INTENÇÃO POSITIVA .

Nossas partes interiores sempre tem intenções positivas. É muito difícil compreendermos isso quando analisamos uma situação grotesca como um crime. Por exemplo, qual poderia ser a intenção positiva implícita no ato de matar alguém? Não é fácil conseguir perceber isso, mas ela existe. Isso não significa que o que a pessoa fez é certo perante Deus ou perante a sociedade, mas a intenção por trás do ato é positiva para aquela pessoa naquele momento, por mais negativa e egoísta que seja para os outros.

Para que vocês entendam melhor, exemplifico com um simples caso: alguém foi injusto com você. Isso te gerou um sentimento muito ruim como raiva, tristeza e frustração. O poderosíssimo exercício da intenção positiva consiste em encontrar onde ela está por trás daquela ação. Por que a pessoa agiu desta forma? Pode ser que a sua resposta seja: "ela tem problemas pessoais comigo". Mas, se essa pessoa precisa fazer isso com você, talvez seja porque se senta ameaçado pela sua presença e tenha medo do seu potencial.

Algumas vezes chegamos a uma conclusão e reflexão tão profunda em relação a isso que a uma simples relação entre pessoas, como seu superior, possa mudar completamente para melhor e talvez, esse trabalho passe a ser o melhor trabalho da sua vida, onde você vai se dedicar mais e entender melhor a intenção positiva por trás de todos que convivem com você.

Reflita e busque encontrar a intenção positiva em situações adversas no seu dia a dia. Para isso, requer um tempo e um pouco de treino. Silencie seu coração, e escute a voz da intenção positiva. •

ANGELA RITA CORRER
Coach, Treinadora e Praticante de Programação Neurolinguística











HAMBÚRGUER

O hambúrguer, assim como outros produtos, sofreu alterações significativas desde sua criação. Tanto a origem do hambúrguer como do lanche, estão permeadas de mitos.

A história sugere que os tártaros e mongóis foram os responsáveis pela invenção da carne moída. O bolinho feito com esta carne, por sua vez, tem origem na cidade de Hamburgo, na Alemanha. Independente disso, a criação do lanche se deu nos Estados Unidos. •



Hambúrguer de PICANHA
650g de picanha moída
160g de bacon
Óleo de soja
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Pique o bacon em pedaços bem pequenos e misture com a picanha moída. Depois da mistura pronta, divida em partes iguais de aproximadamente 200g. Com o auxílio de um aro untado, modele seu hambúrguer.

Aqueça uma chapa, frigideira ou grelha, disponha o óleo e deixe esquentar. Coloque o hambúrguer, salpique sal e pimenta do reino à vontade. Vire com a ajuda de uma espátula, quando as bordas estiverem douradas. Para montar o seu sanduíche, sugiro alface americana, tomate caqui, cebola roxa e queijo tipo suíço.

Harmonização com um bom vinho Merlot.

KATIANE GIMENES DE OLIVEIRA
Formada em Gastronomia na
Universidade Cruzeiro do Sul - CEUNSP







Cinema

Hotel Transilvânia 3: Férias Monstruosas

Classificação Livre
Solitário e infeliz, buscando um novo amor na internet, Drácula é surpreendido com um presente da querida filha: férias em um cruzeiro. Inicialmente resistente à ideia, ele acaba engajado no passeio ao se encantar pela comandante, que, no entanto, esconde um segredo nada amigável. ***Data de lançamento 12 de julho de 2018 (1h 37min). Direção: Genndy Tartakovsky. Elenco: Alexandre Moreno, Fernanda Baronne, Marcio Dondi. Gêneros Animação, Comédia. Nacionalidade EUA. Circuito Cinemas Porto Feliz – 13:00h – 15:00h.***

Missão Impossível Efeito Fallout

Classificação 14 anos
Obrigado a unir forças com o agente especial da CIA August Walker (Henry Cavill) para mais uma missão impossível, Ethan Hunt (Tom Cruise) se vê novamente cara a cara com Solomon Lane (Sean Harris) e preso numa teia que envolve velhos conhecidos movidos por interesses misteriosos e contatos de moral duvidosa. Atormentado por decisões do passado que retornam para assombrá-lo, Hunt precisa se resolver com seus sentimentos e impedir que uma catastrófica explosão ocorra, no que conta com a ajuda dos amigos de IMF. ***Data de lançamento 26 de julho de 2018 (2h 28min). Direção: Christopher McQuarrie. Elenco: Tom Cruise, Henry Cavill, Rebecca Ferguson. Gêneros Ação, Espionagem. Nacionalidade EUA. Circuito Cinemas Porto Feliz – 17:00h – 20:00h.***

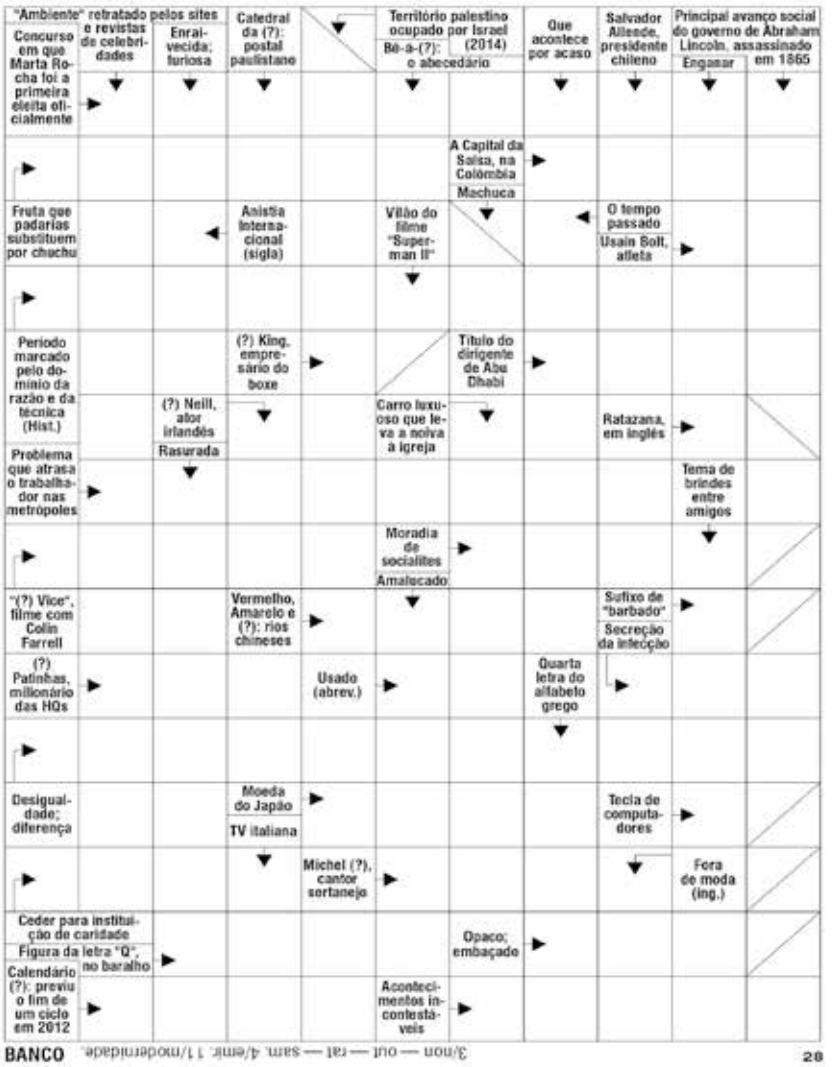
O Protetor 2

Classificação 16 anos
Massachusetts, Estados Unidos. Robert McCall (Denzel Washington) agora trabalha como motorista, ajudando pessoas que enfrentam dificuldades decorrentes de injustiças. Quando sua amiga Susan Plummer (Melissa Leo) é morta durante a investigação de um assassinato na Bélgica, ele decide sair do anonimato e encontrar seu antigo parceiro, Dave (Pedro Pascal), no intuito de encontrar pistas sobre o autor do crime. ***Data de lançamento 16 de agosto de 2018 (2h 01min). Direção: Antoine Fuqua. Elenco: Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman. Gêneros Ação, Drama. Nacionalidade EUA. Circuito Cinemas Porto Feliz – 13:00h – 16:00h – 18:30h – 21:00h***



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL





Solução da anterior

	R		T			A		O	
	A	P	E	R	I	T	I	V	O
C	I	R	C	U	L	A	D	O	R
	N	E	L	E		C	A	S	A
	H		A	L	T	A		D	
M	A	P		A		R	O	E	R
	D	E	P		U		I	C	O
	A	T	R	A	S	O		H	S
	S		A	M	E	N	D	O	A
S A	F	E	N	A		D		C	D
	L		T		C	A	N	O	A
N	O	N	O	M	E	S		L	
	R	U		E	G		S	A	M
	E	N	G	R	A	X	A	T	E
I	S	O	L	A	R		L	E	S



RR
Móveis Planejados

Marcenaria RR

Móveis Padrão - Gabinetes
Armários - Cozinhas - Closets

Roberto & Renato

15 99668-9154 - 99600-3508

moveisplanejados@hotmail.com
Rua Antonio Cardoso Pimentel, 1142
Bepim - Porto Feliz

PANIFICADORA
NOGUEIRA

Venham conhecer
nosso delicioso Pão de Tapioca!



(15) 3262-2515

Rua Cardoso Pimentel, 1163 - Bepim - Porto Feliz/SP

JHM

Consultoria e Negócios

Consultoria em financiamento habitacional
Imóveis novos, usados e terreno+construção
Trabalhamos com diversos bancos, consulte-nos.

(15) 2107-6757 - (15) 99821-6909

jhmsp5927@gmail.com
Av. Capitão Joaquim Floriano de Toledo, 633 Box 8
Porto Feliz - SP

PAVELOSKI ARQUITETURA
Giovanna Paveloski Caper
CAU A100083-7

Projetos Residenciais e Comerciais
Projetos de Interiores - Administração de Obras
Regularização de Imóveis

(15) 99662-7049 - (15) 2107-6757

gipaveloski@yahoo.com.br

Av. Capitão Joaquim Floriano de Toledo nº 633
BOX nº 8 - Porto Feliz/SP