

GINAFO volta para a cidade

Depois de três anos sendo realizada no Bairro do Espírito Santo, a GINAFO - Gincana Antonio Frederico Ozanan, volta para o local onde nasceu: o centro da cidade. A prova foi criada em 1995 por um grupo de jovens da Sociedade São Vicente de Paulo. Depois de quatro anos



As provas criadas pelo grupo é que faz a diversão

1
Real

EBRAM

1
Real

Tel.: **3974-0753**
Pça. A. Pires do Prado, 30

a disputa foi transferida para o Bairro do Espírito Santo, onde ficou até o ano passado.

As provas serão realizadas por equipes de aproximadamente 40 pessoas, nos dias 2 e 3 de fevereiro, no centro da cidade. Ao todo são 20 provas diferentes, algumas delas com nomes estranhos como apherreo, estátua, grito



de guerra, mistura e quadratoton, mas a maioria gira em torno de cultura e esportes.

Os vencedores levarão troféus e medalhas oferecidos pelos patrocinadores: Feliciano Salgados, Curso Semitom, Fundação Cultural e Seção de Esportes. Os interessados em participar podem entrar em contato com os jovens da Sociedade São Vicente de Paulo, pelo tel. (12) 3974-1247 ou na Sede dos Vicentinos das 8h às 12h e das 13h às 17h.

Aberta diariamente das 8h00 às 22h00
Perfumaria e Medicamentos em Geral

DROGARIA D. SÃO LUIZ

Encomenda de manipulados
Atendemos convênios com as principais empresas da região

Pça. Manoel Antônio de Carvalho, 88 - Centro
Tel: (12) 3974-0262 cia@fontefarma.com.br

KANTINHO DA DESCOBERTA

Medicina Antroposófica - Naturalista / Fitoterapia

Dra. Vivian Ruggeri Metzger

Psicoterapeuta - Psicóloga / CRP 32.321-9

Stress - Fobia - Medo - Ansiedade - Depressão - Síndrome do Pânico
Auto-Conhecimento - Massagens Shiatsu Oriental - Emagrecimento
Natural - Relaxamento - Preparo à Executivos
Ascensão Profissional - Acupuntura

Convênios: Coopersaúde - Aassel - Nipomed
Sindicato dos Aposentados - Sindicato dos Trabalhadores
Ind. Alim. Metal: Safe Life - Life Plus - Campo Santo

Pronto Atendimento - Centro - SJCampos-SP Tel.: (12) **3941-5827**

QUASE-TUDO NANTES/ANA MARIA

BRINQUEDOS
PRESENTES
ÓCULOS-DE-SOL
TOALHAS P/ BORDAR
PLÁSTICOS EM GERAL
REVISTAS EM PROMOÇÃO

**A PARTIR
DE R\$ 0,99**

SORVETES COPÃO DE R\$ 1,00

BREVE
CREDENCIADO TELESCELULAR

Tel.: (12) **3974-3302**

Lad. do Mercado 44

CALENDÁRIO DE FESTAS RELIGIOSAS 2002

JANEIRO

- 5- Festa S. Sebastião - Bairro Canoas.
- 20- Festa S. Sebastião - Pinhaizinho
- 20- Festa São Sebastião - Cidade
- 27- Festa S. João Bosco- Vila Amélia

FEVEREIRO

- 10 a 12- Retiro de Carnaval -Cidade
- 13- Bênção de Cinzas-Cidade
- 17-Abertura da Campanha da Fraternidade-Cidade

MARÇO

- 17-Festa de São José -B. Campo Redondo
- 24 a 31-Semana Santa-Cidade

ABRIL

- 1-Festa de São Benedito-Vila Modesto
- 28-Festa de S. Benedito-Vargem Grande

MAIO

- 2- Festa de Sta Cruz- B. Bragança
- 5-Festa N.S. Fátima -B. Morro Azul
- 12-Festa N. S. Fátima -Vila de Fátima
- 19-Festa do Esp. Santo- B. Espírito Santo
- 26-Festa de S. Rita - B. Bela Vista
- 30-Corpus Chnsti -Cidade

JUNHO

- 3 a 16-Festa Sto Antonio-Cidade
- 30-N.S. Perpétuo Socorro-B. Lageado

JULHO

- 21- Festa de Santana-B. Rio Claro
- 28-Festa Sto Antonio - Bairro do Porto

AGOSTO

- 2 a 4 - Festa S. Bom Jesus -B. Caracol
- 18-Festa S. Bom Jesus -B. Roseira
- 25- Festa S. Agostinho-B. Itapeva

SETEMBRO

- 7- Festa N. Senhora dos Remédios-B. Remedinho dos Prazeres
- 8-Festa N. Senhora dos Remédios-B. Remédio.
- 15-Festa de São Guido-B. São Guido
- 29-Festa São Vicente-Cidade

OUTUBRO

- 1-Festa S. Terezinha -Vila Camargo
- 5-Festa S. Terezinha -Estr. Laranjeiras
- 6-Festa S. Geraldo - B. São Geraldo
- 13-Festa N.S. Aparecida-B. Ribeirão Branco
- 19-Festa N.S. Aparecida-B. Rio Pardo
- 20-Festa N. S. Remédio-B. Cedro
- 20 a 27 -Festa N. S. Rosário -B. Rosário
- 27-Festa S. Judas Tadeu -Bairro Comércio

NOVEMBRO

- 18 a 27-Festa medalha milagrosa-Cidade
- 24-Festa N. S. das Graças -B. Capim D'Angola.

NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE

PARAIBUNA

Chácara 2.000m, c/ água, plana, local nobre, vista panorâmica. R\$ 15.000,00 (facilit. 48 meses).

Sítio 2 alqueires, com casa 3 dorm., campo de futebol, lago, nascente, curral, pomar, a 7 km da cidade. R\$ 65.000,00.

Sítio 8 alqueires, fundo para o Rio Paraíba, 2 casas, pasto e demais benfeitorias. R\$ 130.000,00 (aceita imóvel como parte do pagto.).

Sítio represa 3 hec, a 50 m da Rod. Tamolos, entrada a partir de R\$ 3.000,00 (facilitada) e saldo até 80 meses.

Sítio represa 50.000m, casa sede, caseiro, campo futebol, piscina, garagem de barco, pomar e demais benfeitorias. R\$ 200.000,00.

Sítio 11 alqueires, com maravilhoso paisagismo, casa sede, caseiro, hospede, ribeirão, nascentes, para pessoas de bom gosto. R\$ 300.000,00 (estuda proposta).

JAMBEIRO

Chácara 11.000 m, próximo à Rosa Mística, com casa sede, caseiro, bellissimo paisagismo, fundos para a represa, cascata, pomar e demais benfeitorias. R\$ 250.000,00.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Fazenda 100 alqueires, formada em pasto, 7 alqueires de mata, casa sede antiga, maravilhoso paisagismo, 7 lagos, 5 casas de colonos, 4 km de margem de represa e demais benfeitorias. R\$ 8.000,00 por alqueire. (30% de entrada e o saldo até 36 meses)

TELEFONES

(12) 3974-0119

(12) 3974-0017

Rua Oscar Thompson, 114
Paraibuna-SP

ssandradeimoveis@bol.com.br

SS Andrade
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

CRECI 17.259

PARAIBUNA, JANEIRO DE 2002

NASCENTES

fogão joão rural

Tempo de abóboras e abobrinhas

Há controvérsias sobre a origem da abóbora. Existem informações sobre seu cultivo no sul da Ásia, há cerca de 2 mil



sorvetes
RENNÓ
Sistema self-service
por quilo

18 sabores de massa,
30 tipos de cobertura
e delicioso sorvete no Cascão

Tel.: 3974-3654
No calçadão da cidade
R. Cel. Camargo, 58

Casa de Carnes
São Sebastião
Bovinos, Suínos
Frangos, Linguiças

Completa
linha de carnes
para churrasco

Tel.: (12) 3974-0312
Largo do Mercado, 75
Paraibuna-SP

SABOR & ARTE
RESTAURANTE SELF-SERVICE

Almoço self-service com sobremesa

Calendários, massas e fondue
à noite nos sábados e feriados

Café colonial, chocolate colonial
Vinhos e petiscos

Grande variedade em comidas

Espaço cultural
para os artistas da região

Tel.: (12) 3974 3496
Praça da Matriz, 17

anos e sabe-se também que já era utilizada nas Américas, antes da chegada dos Europeus. Os índios brasileiros sempre tiveram como prato diário em sua alimentação.

Os habitantes rurais sempre usaram para a alimentação de animais e também na mesa, em forma de sopas, cozidos, saladas e doces. É um alimento muito usado nas dietas, devido ao seu alto teor de caroteno.

A abóbora possui um alto teor de vitaminas, (veja tabela) sendo um alimento ideal para as refeições diárias. Uma das principais é a vitamina A, tendo ação sobre os dentes, unhas, cabelos, olhos, pele e defesa do organismo.

A abóbora madura é sempre mais apreciada.

Ela pode ser apreciada verde - a abobrinha - e madura. Existem várias espécies sendo as mais comuns a rasteira, a menina-gigante, gigante, amarela, caravela, canhão, baianinha e a menina brasileira. Existem ainda as híbridas, como a moranga.

Composição
a cada 100g de abóbora

	madura	verde
Calorias	40	24
Proteína	1,2 g	1g
Cálcio	12mg	19mg
Fósforo	27mg	32mg
Ferro	0,7mg	0,6 mg
Vitamina A	350mmg	5mmg
Vitamina B1	0,05mg	0,05mg
Vitamina B2	0,04mg	0,04mg
Vitamina C	42mg	19mg

APIÁRIO FLORADA DA SERRA
José Nogueira

Mel e própolis de Paraibuna analisados pela UNITAU
- Universidade de Taubaté -

Rua Dr. João Batista Brasiliano, 121 - Centro
Fone: (12) 3974-0653- 9764-2924 Paraibuna-SP

CAMBUQUIRA

Ingredientes-1/2 kg de cambuquira, 2 colheres (sopa) de banha de porco, 2 colheres (café) de sal, salsa e cebolinha picadinha e pimenta malagueta, se gostar.

Como fazer-Limpe bem a cambuquira, retirando os fios e talos das folhas. Numa panela larga, coloque a banha e frite o sal com alho. Junte a salsa e a cebolinha e refogue tudo muito bem. Adicione a pimenta se quiser. Refogue um pouco, misture bem, tampe a panela e deixe em fogo médio até amolecer. Pode-se deixar em ponto firme e servir como salada.

FLOR DE ABÓBORA

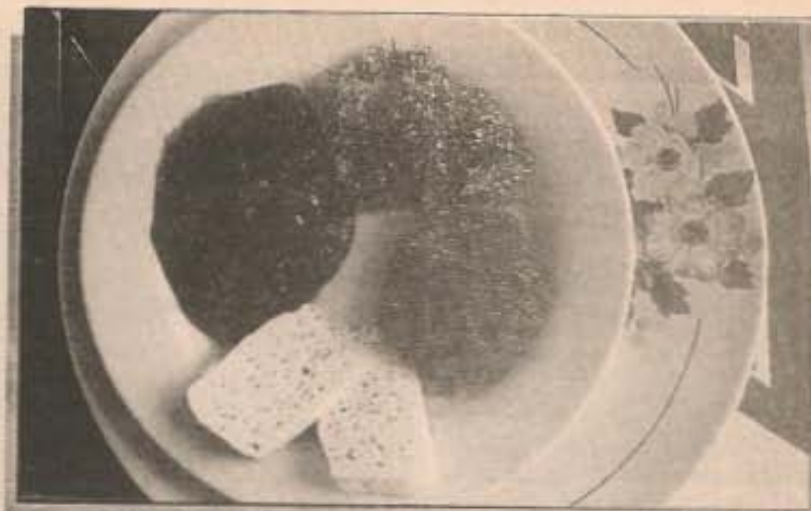
Ingredientes- Flor de abóbora, sal, 2 ovos e farinha de milho moída e peneirada.

Como fazer- Apanhe as flores da abóbora quase na hora de preparar. Bata os dois ovos, passe a flor na mistura e repasse na farinha de milho. Frite em óleo quente e sirva quente.

ABOBRINHA AO MOLHO BRANCO

Ingredientes- 4 abobrinhas pequenas em rodela, sal, óleo, salsinha batida, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de farinha de trigo peneirada, 1 xícara (chá) de leite, pimenta-do-reino, noz moscada e queijo ralado.

Como fazer- Lave as abo-



brinhas, corte em rodela, na grossura de um dedo e tempere com sal a gosto. Frite em óleo e coloque em papel absorvente, deixando ficar sequinha. Numa panela, derreta a manteiga, junte a farinha de trigo, acrescente o leite e, mexendo sempre, cozinhe até engrossar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e a noz-moscada a gosto. Numa assadeira untada com manteiga sem sal, coloque as rodela arrumadas. Adicione o molho por cima e espalhe o queijo ralado por cima. Leve ao forno para corar.

ABOBRINHA AO PARMESÃO

Ingredientes- 1 kg de abobrinha em fatias finas, 1/2 cebola em fatias, 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal, sal com alho, pimenta-do-reino, 3 colheres (sopa) de parmesão ralado.

Como fazer- Numa panela larga, coloque a manteiga, frite o sal com alho e a cebola. Adicione a abobrinha e deixe refogar um pouco. Cozinhe até ficar macia e, ainda quente, espalhe por cima o queijo parmesão. Sirva quente.

Pesqueiro **Mandizeiro**

SISTEMA PAGUE-PESQUE
Lanch - Play-Ground - Camping
Estacionamento fechado
Pesca livre no Rio Paraíba
Churrasqueiras - Piscinas
R\$ 3,00 pessoa/dia
Criança até 7 anos não paga

Tamoios - km 38,5
Estr. Cesp -135 - B. Rio Claro
Tel.: (12) 3974-0466

Padaria **Pão Perfeito** Auto Posto **Paraibuna**

Pão quente a toda hora

Pão de batata especial

Doces típicos

Combustível com qualidade

BR

Lavagem e troca de Óleo

Tel.: 3974-0202
Pça. Marcelino A. de Moura (Rodoviária)

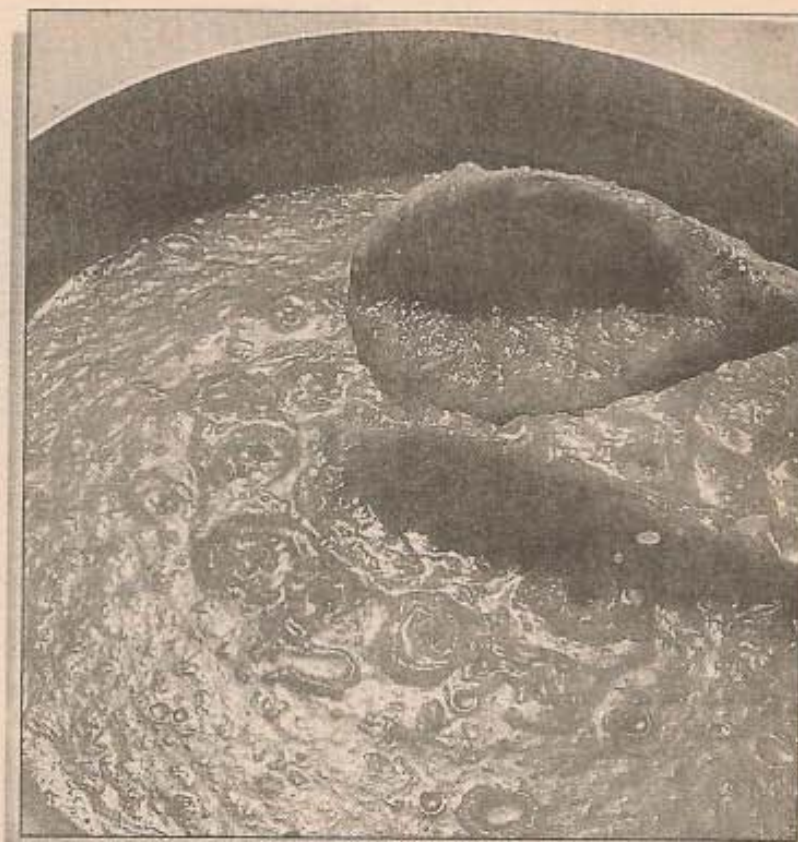
ABÓBORA REFOGADA

Ingredientes- 1kg de abóbora madura, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 cebola picadinha, 1/2 colher (sopa) de sal com alho, 4 tomates sem peles e sem sementes, 1/2 colher (café) de sal, 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino, salsa e cebolinha picadinha.

Como fazer- Descasque a abóbora, tire as sementes e corte em pedaços regulares. Numa panela grossa, coloque o azeite, o sal com alho e frite bem. Adicione a cebola picadinha os tomates em pedaços, sal e a pimenta-do-reino e refogue tudo. Junte a abóbora e cozinhe em fogo baixo. Não acrescente água. Quando a abóbora amolecer, junte a salsinha e a cebolinha, misture e sirva bem quente.

BOLINHOS DE ABÓBORA

Ingredientes- 1/2 kg de



abóbora madura, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 gema, sal, 2 colheres (sopa) de queijo ralado, farinha de trigo para dar consistência, óleo para fritar.

Como fazer- Descasque a abóbora, corte em peda-

ços, cozinhe e passe por uma peneira. Adicione a manteiga, a gema, o sal e o queijo ralado e misture bem. Aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo peneirada, até a massa ficar em ponto de enrolar. Forme os bolinhos enrolando-os na palma das mãos. Faça bem pequenos. Frite em óleo bem quente. Retire e coloque em papel absorvente para retirar a gordura.

PURÊ DE ABÓBORA

Ingredientes- 1/2 kg de abóbora madura, sal a gosto, 1 xícara (chá) de creme de leite, 3 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga sem sal, 1 colher (sopa) de

Lanchonete, Restaurante, Pizzaria

SANTO ANTÔNIO

Almoço Self-Service

Pizzas Diversas

Lanches em geral

Marmitex

**Servindo
Qualidade**

Pça. Canuto do Val, 230
Tel.: (12) 3974-0289
Paraibuna-SP

DOCE CASEIRO

Amélia

**Doce-de-Leite
Goiabada
Pé-de-moleque**

Atacado e Varejo

TEL.: (12) 9763-9354

Estr. Municipal do Lajeado, s/n
Paraibuna-SP

Pesqueiro do Chicão

Pesca à vontade

Pesca R\$3,00 por pessoa

Comida Caipira

Local Cevado

Peixes sob encomenda

Mulheres e Crianças não pagam!

Rdv. Tamoios, Km 45 (Entr. Fazenda) Tel.: (12) 9764-9423

farinha de trigo, 1/2 xícara de leite e queijo ralado. **Como fazer-** Descasque a abóbora, tire as sementes, corte em pedaços e cozinhe em fogo baixo, com um pouco de água e sal. Quando estiver bem mole, esmague, passe numa peneira e deixe esfriar. Bata as claras em neve. Dissolva a farinha de trigo no creme de leite, bata as gemas ligeiramente e acrescente. Junte a clara em neve e misture tudo. Coloque a massa numa assadeira, espalhe queijo ralado por cima e leve ao forno médio.

QUIBEBE

Ingredientes- 1 kg de abóbora madura, óleo, sal com alho, salsa batidinha, cebolinha verde, manjerona, 2 cebolas picadas, pimenta-do-reino, pimenta verde, 1/2 xícara (chá) de caldo de carne, 1 colher (café) de açúcar mascavo.

Como fazer- Descasque a abóbora, tire as sementes, corte em pedaços e coloque para cozinhar com

pouca água. Quando a abóbora estiver bem cozida, passe-a pela peneira. Numa panela grossa, coloque o óleo, refogue os temperos e adicione a abóbora. Acrescente o caldo de carne e o açúcar e deixe cozinhar até engrossar.

SOPA DE ABÓBORA

Ingredientes- 1 kg de abóbora madura, 2 litros de caldo de carne, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, sal, pimenta-do-reino e 2 colheres (sopa) de manteiga.

Como fazer- Num caldeirão alto, coloque a abóbora em pedaços e o caldo de carne. Leve ao fogo brando e deixe cozinhar até que a abóbora desmanche. Passe tudo numa peneira e volte ao fogo, adicionando a farinha de trigo desmanchada num pouco de água fria. Acerte o sal, adicione a pimenta e deixe engrossar em fogo baixo. Quando estiver no ponto, coloque a manteiga no fundo de uma sopeira, despeje a sopa bem quente, misture bem e sirva.

ADQUIRA NOSSOS LIVROS



Lançamento



APENAS R\$5,00

Adquira seu exemplar na Banca da Leda, no Largo do Mercado

VALORIZE SEU COMÉRCIO

QUEM NÃO ANUNCIA FICA IGUAL A TODO MUNDO

PARA ANUNCIAR
(12) 3974-0018

CASA DE FRIOS

JM

Todos os tipos de corte de frango
Frios, massas, salgadinhos
Filé de frango empanado
Frango e Leitoa Assada

Tel.: 3974 3765
R. Capitão Porfírio, 5



Leite Pasteurizado nas padarias da cidade

Queijo frescal sob encomenda

Leite e queijo de cabra

"Há 8 anos distribuindo qualidade"

R. da Bica, 49 - (lado Casa Rural) Telefone: 9702 0498

Casa de Carne
JOAQUIM CAMARGO

Carnes Frescas

Leitoa Lingüiça

Frango recheado pronto para assar

Pça. Rodoviária, 63
Tel.: 3974-0478

Mais velas na represa

A represa vai encher de velas no começo de fevereiro. Dias 2 e 3 acontece a IV Regata de Vela de Paraibuna, no espaço junto a Balsa do Ribeirão Branco. A disputa deste ano deverá ter a participação recorde, pois 70 velejadores de várias categorias já estão confirmados.

Uma novidade deste ano é que a prova será a primeira etapa do Circuito de Vela do Vale do Paraíba e Litoral Norte. A prova que é organizada pela Marina Escola Náutica, tem a promoção da Seção de Turismo da Prefeitura Municipal de Paraibuna e o apoio da Elektro.



Segundo Mário Oliveira, da Marina, depois de quatro anos, Paraibuna já está definitivamente incluída no circuito de vela Nacional. A partir de agora, o objetivo é fazer os velejadores curtirem ainda mais a represa, trazendo mais visitantes a Paraibuna.

Com o sucesso da Regata de Vela, iniciada em 1999, vale lembrar que o ponto de partida de velejadores na Represa começou bem antes. Foi em novembro de 1993, quando a Prefeitura Municipal, a Federação Paulista de Vela, a Secretaria Estadual de Turismo e a Cesp realizaram a I Copa de Vela da Represa de Paraibuna (foto acima). A vela era um dos itens do projeto de esportes radicais, que incluía o ciclismo (Trip Trail) e a cavalgada (as Comitivas).

ACADEMIA STATUS CORPUS

VENHA NOS CONHECER PARA BUSCAR O EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE



Equipamentos modernos como a esteira, bicicletas, orbi-treck e aparelhos abdominais.

**NOVIDADES
EM BREVE
BODY PUMP
MUSCULAÇÃO**

ACADEMIA STATUS CORPUS
Av. Antonio Feliciano da Silva, s/n
(Em frente a Vila Camargo)
Tel 3974-0985

LOS PANTANEROS

Direção perigosa

Bebida alcoólica e direção combinam; combinam fatalmente. O consumo de álcool retarda os reflexos, dificultando o raciocínio do motorista.

Excluindo os casos de alcoolismo crônico, que devem ser vistos como doença; tomar uma cerveja em uma festa pode ser prazeroso. A bebida deixa a pessoa mais alegre, o ambiente mais divertido, o amigo mais engraçado; e é válido, desde que com responsabilidade. Mas é importante atentar: uma pessoa bêbada é diferente de um motorista bêbado. Enquanto um é motivo de piada, o outro é motivo de tragédia.

Neste final de ano, época em que as festas se intensificam, mais de 40% dos acidentes foi causado pelo consumo excessivo de álcool, um número alarmante. Mata-se e morre rapidamente no trânsito.

E não há como definir limites, nem o pessoal nem o legal. Dizer que conhece seus limites é ingenuidade, pois uma pessoa alcoolizada dificilmente vai admitir ter se excedido. E quanto ao próprio limite imposto pela lei, especialistas afirmam ser in-



válido. A quantidade mínima varia de pessoa para pessoa e depende de outras circunstâncias, como a alimentação, por exemplo. O melhor acaba sendo então: se bebeu, não dirija e "ponto".

A grande ingenuidade é a pessoa acreditar-se inatingível. Achar que com ela não vai acontecer acidente grave, que ela nunca atropelaria e mataria alguém. A questão depende de maturidade e responsabilidade juntas.

Há soluções simples. Por exemplo: em um grupo de amigos, separar alguém que não beberá aquela noite, se responsabilizando pela direção, e assim se revezarem. Basta um pouco de inteligência e cuidado, todos podemos ser vítimas e assassinos.

Rogério Paria

Carne de tatu

O moleque entrou no açougue:

-Moço! Moço! Me vê dois quilos de carne de tatu!

- Aqui não tem carne de tatu! - Respondeu o açougueiro.

No dia seguinte o moleque voltou:

-Moço! Moço! Me vê dois quilos de carne de tatu!

- Aqui não tem carne de tatu! - Enfatizou o açougueiro.

No outro dia:

-Moço! Moço! Me vê dois quilos de carne de tatu!

- Já disse que aqui não tem carne de tatu! - Respondeu, o açougueiro, já sem paciência.

E no outro dia, novamente:

-Moço! Moço! Me vê dois quilos de carne de tatu!

- Aqui não tem carne de tatu, moleque! Que drogão! Já falei prá você! E, se você aperecer aqui mais uma vez me pedindo essa carne, vou pegar uma corda e te enforçar!

No outro dia:

-Moço! Moço!

- Que é? - Perguntou o açougueiro pronto para estourar.

- Tem corda?

- Não. - Respondeu o açougueiro intrigado.

- Então, me vê dois quilos de carne de tatu.

DISK TÁXI



VIAGENS
E
EXCURSÕES



Paulinho

24 horas à sua disposição

Ponto da Rodoviária

Tel.: (12) 3974-0815 / 3974-0850 / 9761-4141

HEAD SAT
Antenas Parabólicas
e TV por Assinatura



Century

Tel.: 3974-0975

R. Major Ubatubano, 102

PARABUNA, JANEIRO DE 2002

NASCENTES

23

MERC

PARAIBUNA

A sua loja de vizinhança

Super
Compras

0015 1200 5602 8956
Carlos Saraiva Brito
Validade: 06/2002

**SEJA
UM CLIENTE
ESPECIAL**

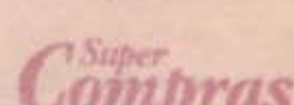
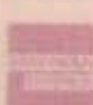
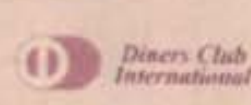
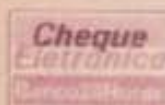
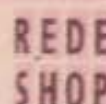
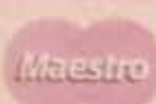
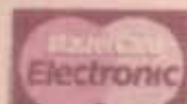
MARCAS EXCLUSIVAS

Maitá

casabella

Enlace

Filiado: APAS



ENTREGA EM DOMICILIO EM TODO MUNICÍPIO

Rua Coronel Camargo 85
Tel.: (12) 3974 03 84
Paraibuna-SP