

fogão  
João Rual



Peixes  
na mesa

# REVISTA NASCENTES

PARAIBUNA, JANEIRO-2003 N° 27

## Velas ao Vento



Festa para S. Sebastião



Tamoios em discussão



Parceria com  
Sistema Vicentino  
de Educação  
**FORMANDO PARA A VIDA**



**ENSINANDO COM MODERNIDADE**

*Crianças de 2 a 6 anos*  
*Maternal e pré-alfabetização*

*Início das Aulas: dia 03 de Fevereiro*

**TELEFONES: 3974-1015 E 3974-0379**

Rua Vera Cruz, 230 -

## CASCAREIA

*Areia, pedra, blocos, canaleta*  
*pedregulho (limpo e sujo p/estrada)*

**ENTREGA RÁPIDA EM TODA A REGIÃO**  
**20 ANOS DE TRADIÇÃO**  
**COM MELHOR PREÇO DA PRAÇA**

**TEL-3974-1097 = 9792-1060**  
**= 3974-3205**

Rdv. Tamoios, Km 37- Caracol

## Pesqueiro do Chicão

**Pesca à vontade**

**Local Cevado**

**Comida Caipira**

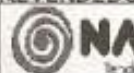
Tel.: (12) **9764-9423**

Rdv. Tamoios, Km 45 (Trevo: "Fazendão")

## ACQUA VITAE

Construção e manutenção de piscinas  
Produtos e acessórios para piscina  
Produtos de limpeza em geral

REVENDEDOR AUTORIZADO



**NAUTILUS**  
tecnologia do novo milênio

Filtros para piscina  
Filtros de água potável

**DISK MATERIAL DE LIMPEZA**

Tel.: (12) **3974-0787**

R. Cel. Martins, 125 - A

## M auro' S

Publicidades



TELEFONES  
3974-0317  
3974-0721  
9768-8761

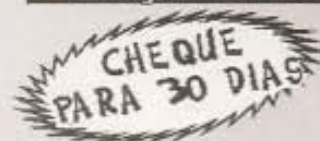
Divulgação com carro de som  
e sonorização de ambientes

Rua Coronel Camargo, 167

## Johnny

Auto Peças

**Peças e Acessórios**



Tel.: **3974-0446**

R. Cel. Nabor N Santos, 76

## MERC

### PARAIBUNA

*A sua loja de vizinhança*

**ENTREGA EM DOMICÍLIO**  
**EM TODO MUNICÍPIO**

Filiado ao APAS



**COM ATÉ 40 DIAS PARA PAGAR**  
**SEM JUROS E SEM CHEQUE**

LOJA I - Rua Coronel Camargo, 85 = TEL- 3974-0384

LOJA II - Avenida Beira Rio, 125 = TEL-3974-3966

PARAIBUNA-SP

## ARTIGO

# Novamente o turismo

Começamos mais um ano discutindo o turismo, como vem acontecendo há alguns anos em nossa cidade. Este mês assume o novo Conselho de Turismo e a Seção de Turismo promete novamente muitas atividades, conforme conversa que tivemos com Vitor Miranda, chefe da seção de turismo.

Segundo ele uma das metas é, também, melhorar ainda mais o relacionamento com a imprensa local e regional, pois ele mesmo afirma que "a imprensa é necessária para o sucesso do que se realiza no município".

Nada mais óbvio, claro, e confirmamos ainda que esta publicação sempre vem fazendo seu trabalho para isso. Algumas vezes pecamos, é claro, mas devido aos pecados de outros, pois a informação só acontece quando se é informado. O Vitão nos prometeu que seremos muito mais informado, como sempre fez.

A Revista Nascentes continuando seu trabalho, lançou este mês o Guia ValeMar Verão 2003, com informações sobre o Litoral e também 9 páginas sobre as atrações de Paraibuna. O sucesso do lançamento deste guia contou com o apoio do Queijos Rosa, DeMarchi, Restaurante Fazendão, Saga Suporte Ambiental, Recanto dos Pássaros, Pousada Lumiar, Parahybuna Imóveis, Pousada Alto da Serra, Pousada Piccollo Villaggio, Castelinho, Caxambu, Chororão, Ovomaltine, Bela Vista, Fazenda da Comadre, Girassol e Espigão

### Revista NASCENTES

Tiragem de 3.000 exemplares com circulação em Paraibuna e Rodovia dos Tamoios

#### DIRETOR

João Rural  
9763-2815

#### COMERCIAL

José Vicente  
9701-9602

#### CORRESPONDÊNCIA

Caixa Postal 51 -  
12260-000 Paraibuna-SP

#### Edição e Impressão

JAC EDITORA - S.J. Campos-SP

## ÍNDICE

### 4- VARANDA

As notícias que fizeram a movimentação da cidade neste final de ano.

### 6- ESPORTE

A Marina Escola Náutica realiza mais uma vez na Represa a Regata Cidade de Paraibuna.

### 7- ESTRADA

A polêmica das mudanças de trânsito na Tamoios e a verdade sobre a duplicação.

### 10-SAÚDE

A Dengue está rondando Paraibuna, pois três focos de larvas já foram encontrados.

### 11- FESTA

São Sebastião vai ser homenageado com festa que vai ter uma semana de programação.

### 12- ECOLOGIA

A Ong Parauna divulga suas últimas decisões e os trabalhos que virão.

### 13- FOGÃO DO JOÃO RURAL

Receitas diferentes pra você saborear o peixe neste verão.

## VEM AÍ O GRANDE LANÇAMENTO DO ANO

RETRATO  
DE UM  
POVO  
DE UM  
LUGAR  
ATO II

O LIVRO DE  
COMEMORAÇÃO  
DE 30 ANOS  
DE IMAGEM  
DE JOÃO  
RURAL

O livro terá 500 fotografias, algumas inéditas, da cidade, de sua gente e acontecimentos no período de 1973 a 2003.

SAIU

GUIA VALEMAR 2003

Roteiro das praias do Litoral Norte  
Roteiro de Paraibuna  
e Natividade da Serra

**SOMENTE  
R\$1,00**



**ESPECIAL  
30 RECEITAS  
CAIÇARA**



## VARANDA

### CÂMARA

Festa das mais frequentadas, foi a inauguração do novo anexo da Câmara Municipal de Paraibuna, no dia 21 de dezembro. Muitas autoridades e, principalmente, o povo, participando do evento. O Presidente da casa, João Batista, que entrou para a história da cidade, se emocionou, ao ser lembrado por Roberto Celeste, que "veio da roça e venceu na cidade".

### CRIANÇAS

Festa emocionante para as crianças, aconteceu no mesmo dia, na Praça da Matriz. A primeira dama distribuiu presentes para centenas de crianças da cidade.

### PRESEPIO

O concurso de presépios realizado pelo Comtur teve a participação de cerca de 30 residências. A comissão premiou em primeiro lugar o presépio de Luiz Carlos do Bairro Capim D'Angola. Em segundo ficou o presépio da Irene e Bernardo.

### VERÃO

O verão em Paraibuna está sendo comemorado com evento da Fundação Cultural. O Projeto Verão, acontecerá de quarta a sexta, na Praça da Matriz, com noites



musicais, patrocinado pelos comerciantes de Paraibuna.

### TURISMO

Segundo soubemos a Fazenda Santo Anastácio está com novo proprietário, que se espera voltará a funcionar em breve, este que é o maior empreendimento hoteleiro do município.

### PRESENTE

Os moradores do Bairro do Itapeva, e outros próximos estão recebendo um presente de ano novo do prefeito municipal. A Prefeitura está completando neste mês, o asfaltamento do trecho até o centro do bairro.

### CANTO

Músicos e poetas se reuniram neste dia 11 de janeiro, em mais um Canto Geral. O encontro que começou à tarde e terminou à noite, aconteceu no Calçadão sob a organização do Gastão e o apoio da Fundação Cultural.

### CARNAVAL

Segundo informações da

Seção de Turismo, o carnaval deste ano vai ter mudanças finalmente. Ele vai acontecer no Largo do Mercado, contando, inclusive, com banda ao vivo.

### PAMONHADA

Já está sendo programada a 4ª Pamonha de Paraibuna, que será organizada e com receita para o Lar Vicentino. Acontecerá durante o carnaval, de 1 a 4 de março, na Cozinha Caipira.

### LEITURA

A Biblioteca Municipal está de mudança. Ela começa a ser transferida para o

prédio da Fundação Cultural, onde terá mais espaço.

### SANTA CASA

Novas na entidade. Antonio Celeste foi eleito o novo Provedor. Os acertos com a Prefeitura já deram resultado, com a liberação dos pagamentos atrasados há mais de um ano.

### TAMOIOS

Novas também. Marcos Diniz acaba de ser eleito o novo presidente do Recanto dos Tamoiós, abrindo espaço para maior frequência da piscina.

### REUNIÃO

Moradores da Av. Lincoln Feliciano (Rua do Campo), se reuniram no final do ano, como de costume. O encontro foi na residência do casal Irene e Bernardo, onde compareceram cerca de 50 moradores para a ceia comunitária.

### VIOLA

Dia 1 de fevereiro tem viola de Julio Neme, no Restaurante Chororão, a partir das 21h.

**DEPOSITO J R CORREA**  
Tudo em Cimento

**Fabricação de Blocos, Lajes e Artefatos de Cimento**

Comércio de areia, pedra, pedregulho para jardinagem e estradas

**Entrega em toda região**  
TEL: (02) 3974-0945 / 9761-9745 / 9764-0816

Av. Antonio Feliciano da Silva, 400 -  
Em frente a Vila Camargo

**BAZAR**

**Déia**

Para suas compras a melhor ideia

Papelaria  
Artigos para presentes  
Eletro-eletrônicos

Atue a favor do desenvolvimento e qualidade para a comunidade e família

Telefone  
**3974-0074**

Rua. Coronel Camargo, 40

sorvetes  
**RENNÓ**

Sistema self-service por quilo

Diversos tipos de sabores para refrescar o seu verão

**TEL-3974-3654**

R. Cel. Camargo, 60 (Calçadão)

**CASA VÉIA**

**COISAS CAIPIRAS**

Refeições caseiras sábados e domingos

- galinha, peixe, quibera, feijão, pato no sal grosso

Lanches - Peixes - Peixes - Pizzas

TEL: (12) 3933-4535 (durante a semana)

**Bairro do Itapeva - km 7**  
ESTRADA ASFALTADA

# DEPÓSITO MARTELO

AJUDANDO VOCÊ A CONSTRUIR SEU FUTURO

O MAIS COMPLETO PARA CONSTRUÇÃO

**5%\*** **APROVETTE !!!**

**DESCONTO OU TUDO EM**

**12x**

**SEM ENTRADA**



Telefones



**3974 0523**

**3974 0633**

\*Desconto concedido somente para pagamento à vista  
T.A.C. de R\$ 10,00 - Taxa de Juros de 1,5%  
Sujeito a aprovação de crédito pelo B. Cacique



**Shell GAS**



**Vale Construir**

## ESPORTE

# Velas soltas ao vento

Mais uma vez a Marina e Escola Náutica Paraibuna se desdobra para a realização de mais um evento na represa. É a V Regata Cidade de Paraibuna e também o III Circuito de Vela do Litoral Norte e Vale do Paraíba.

A prova acontece nos dias 1 e 2 de fevereiro, na Represa de Paraibuna, próximo a Balsa do Paraitinga. O evento criado pela Marina tem a autorização da Marinha do Brasil e o apoio da Prefeitura Municipal de Paraibuna, Federação de Vela, Secretaria de Esportes e Lazer, Elektro e Cesp. Como nos outros anos a Prefeitura deverá disponibilizar ônibus para que os paraibunenses possam acompanhar a regata.

Este ano a prova terá velejadores de várias cidades do Brasil, consagrando assim um evento que nasceu simples e cresceu durante esses cinco anos. É esperada a presença de cerca de 50 velejadores nas diversas categorias.



Desde a primeira prova, o diretor da Náutica, Seu Mário, conseguiu incluir a prova no Calendário Anual da Federação de Velas, tornando assim a Represa de Paraibuna, conhecida no Brasil todo. Segundo Mário, a prova vem cumprindo seu principal objetivo, que é dinamizar o esporte náutico na região e também divulgar as belezas da represa para os esportistas.

A prova deste ano,

começa no dia 1 de fevereiro, a partir das 10h, com seis regatas. Estarão disputando as classes laser, holder, optmist, dingue, day sailer, lightning e hob cat 16.

Seu Mário mantém no local sua escolinha de vela e também os cursos de Arrais (a carta para piloto de barcos). Este ano pelo menos três alunos da escola estarão participando da regata. Mais informações sobre aulas e a prova pelo tel. (12) 3892-6133.

## A nova paixão do mestre do mar

Em conversas com Seu Mário, ele sempre gosta de lembrar que sua paixão por Paraibuna, começou com uma fatalidade. Foi quando sua filha sofreu um acidente na Tamoios e foi muito bem atendida na cidade.

A partir de então, como já trabalhava com escola de vela em São Sebastião, resolveu vir a Paraibuna tentar o mesmo. Alugou um imóvel junto a represa e começou a lutar sozinho quase sem apoio. Acreditou na sua força e hoje já tem sucesso. Adquiriu o imóvel e pretende aumentar as instalações para atendimento aos esportistas que cada vez mais procuram o local



para aulas.

A Marina Escola de Náutica Paraibuna, funciona todos os finais de semana, com aulas práticas em diversas categorias e também tem garagem para barcos além de ministrar aulas para interessados em tirar Arrais, que é a carta para pilotar barcos em águas brasileiras.

**SABOR & ARTE**  
RESTAURANTE & SELF SERVICE

Almoço self-service com sobremesa

Caldinhos, massas e fondos a noite nos sábados e festadas

Grande variedade em comidas

Café colonial, chocolate colonial Vinhos e petiscos

tel.: (12) 3974-3486 Praça da Memória, 17

**VIDRAÇARIA MOLINA**

LI  
MO NA

Molduras  
Espelhos  
Colocação  
Recolocação  
de vidros em geral

Tel: (12) 3974-0741  
R. Dr. Oscar Thompson, 87

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

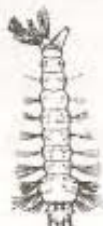
# DROGARIA SÃO LUIZ

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

Seu ciclo de vida apresenta quatro fases: ovo, larva, pupa e adulto.



OVO



LARVA



PUPA



ADULTO

## A Dengue chega na cidade

A Dengue está chegando em Paraibuna, conforme levantamentos do Posto de Saúde e da equipe agentes de saúde.

Focos de larvas do mosquito transmissor já foram detectadas três vezes, na região do Km 34 da Tamolos, proximidades do Trevo de entrada do Bairro Vila Amélia. A equipe da Saúde de Paraibuna realizou uma completa pulverização de inseticida nos locais e conseguiu debelar todos os focos.

Com esta realidade, Renê Barros, afirma que todos devem se prevenir e cuidar das águas paradas em seus quintais, pois é onde o tal do mosquitinho coloca suas larvas.

O Serviço de Saúde está realizando visitas diretas nas residências da cidade, por isso solicitando a todos que recebam bem as equipes, mesmo que você ache que sua casa não tem vasilhas, vasos ou outros recipientes com água parada.

A preocupação com a Dengue em Paraibuna é grande, pois estamos exatamente junto a uma das estradas mais movimentadas do verão. E sabe-se do grande número de pessoas infectadas no Litoral Norte, todos os anos. Um mosquito transmissor, pode muito bem vir num carro e ficar em Paraibuna, quando o turista para por aqui.

A Ong Paraúna está também entrando nesta

mobilização, com a distribuição de folhetos explicativos e visitas às residências, durante o Cata Treco.

### COMO EVITAR

É preciso que não se tenha em casa vasos, pneus, garrafas, caixa d'água aberta com água limpa e parada. manter sempre as vasilhas de boca para baixo.

### SINTOMAS

Após alguns dias de incubação a doença começa a se manifestar;

- 1-Febre Súbita
- 2-Fortes dores musculares e nas articulações ósseas.
- 3-Surgem manchas avermelhadas no corpo.
- 4-Dores de cabeça e nítida sensação de cansaço.
- 5-Fotofobia (aversão à luz)
- 6-Lacrimação
- 7-Inflamação na garganta
- 8-Sangramento na Boca e Nariz
- 9-Náuseas e Vômitos
- 10-Hemorragias (Pele e Estomago)
- 11-Choque (Dengue Hemorrágica)

Qualquer um desses sintomas, procure o Centro de Saúde mais próximo de sua casa, porque dengue mata.

NASCENTES PARAIBUNA, JANEIRO DE 2003

**Casa**  
**JOAQUIM de Carne**  
**CAMARGO**

Carnes Frescas  
Linguiça  
Leitão  
Frango

Frango recheado pronto para assar  
Pça. Rodoviária, 63  
Tel.: 3974-0478

**APIÁRIO**  
**FLORADA**  
**DA SERRA**

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

R. Dr. J. Batista Brasileiro, 123  
Fona: (12) 3974-0663 - 0764-2921  
Paraibuna-SP

**PRIS VÍDEO**  
**PRODUÇÕES**  
Fotos e Filmagens  
**Revelação e Ampliação**  
FOTOS 3X4 NA HORA

TELEFONES  
(12) 3974 0776  
E 3974 0801

10 Av. Cel. Nabor N. Santos, 300

**INFOTEC**  
Cursos de Computação

O melhor ensino do Brasil  
**Método Interativo**

**EasyComp**

Convenio  
Desconto para alunos  
**Corp. Mania**

**A&C**

Tel: (12) 3974-0814  
Rua Cel. Camargo, 173 e-mail: infotecursos@ad.com

## FESTA

# São Sebastião tem festa tradicional

Será de 19 a 26 de janeiro, a tradicional Festa de São Sebastião, padroeiro dos ruralistas. Neste ano, os festeiros (Nelsinho, Fábio Dentista, Sassá e Marilda, Jurandir, Ademar Cesar e Maria Amélia, Messias Rodolfo e Inácio e Fifica) programaram muito mais atividades esportivas, culturais e religiosas, para comemorar a data do santo, que é comemorada no dia 20 de janeiro.

### O PROGRAMA

Dia 19 - Domingo - Enduro Hípico, Concentração de Jovens e Noite da Seresta.

Dias 20, 21 e 22 - Às 19h30 - Missa no Salão de Eventos, Bingo e Shows.

Dia 23- Missa, Bingo e Shows e Abertura do Festival de Artes, com Festival Sertanejo.

Dia 24- Sexta-Feira -Missa, bingo, show e Festival Sertanejo.



Dia 25- Sábado - A noite missa, bingo e show no Salão de Eventos. Festival Sertanejo e Show de Viola Caipira.

Dia 26- Domingo Dia da Festa

7h-Missa

9h- Missa

10h30 Desfile de Cavaleiros, Charretes, Carros-de-bois, Boi de sela, carros antigos, jeep Club, Tratores e Caminhões. Participação Especial do Regimento da Cavalaria "9 de julho" da polícia Militar do Estado de São Paulo. Após o desfile, fogado para o povo.

13h - Apresentação de Grupos Folclóricos -Moçambique, Catira, Folia de Reis e Dança de São Gonçalo.

14h - Leilão de bezerras

18h - Procissão acompanhada da Corporação Musical São Benedito. Encerra com missa na Igreja Matriz, com o Grupo Santa Ana.

## TEKINHA

Sport e Boutique

O melhor da moda para você

Tel.: (12) 3974-3197

R. do Meio, 34 - Calçadão

teka.carla@bol.com.br

## Celeste Imóveis

CRECI 26.600

-Sítio 17,5 alqueires, casa sede, casa de colono, curral/cocheira, pomar, lagos, boa topografia, luz, várias nascentes, a 3 km do asfalto, luz. Escritura Ok.

-Sítio de 5,5 alqueires, casas sede e caseiro, luz, pomar, paiol, curral, nascentes e lago, braquiária, a 800 m do asfalto. R\$120.000,00. Escritura Ok.

-Pesqueiro do Rubinho com 5,0 hectares (50.000m<sup>2</sup>), casas sede e colono, churrasqueira, paiol, ranchos, canil, galinheiro, riacho, 2 lagos, muito peixe (dourado, pacu, tambacú e tambaqui, pintado, jaú, carpas diversas, tilápias diversas, cat fisch, lambaris, bagre africano, traíras, etc), prédio para bar e lanchonete, excelente acesso, a 1 km da Tamoios

-Chácara na Tamoios -6.000 m<sup>2</sup>, boa casa, luz, riacho, boa topografia, pastagem, Rodovia dos Tamoios, próximo ao Village Parahybuna. R\$-75.000,00.

- Linda Chácara -48.000 m<sup>2</sup>, casa sede e de colono, curral, mangueiro, pomar, horta, galinheiro, lago (muito peixe: carpas, tilápias, etc.). Pasto em braquiária, excelente acesso. Luz, água de mina churrasqueira, antenas parabólicas, pronto para usar. Escritura Ok.

-Chácara no Barro do Cuba, 1.363 m<sup>2</sup> - boa casa sede com 3 quartos (1 suite) + 1 quarto fora, 2 banheiros dentro e banheiros fora, luz, água, telefone, ótimo acesso.-R\$-55.000,00.

=Represa de Parahybuna

- 12.000 m<sup>2</sup>, casa, luz, água, a 7 km da Tamoios. R\$-40.000,00

- 21,0 alqueires, sem benfeitorias, a 4 km da Tamoios. Escritura ok.

Colinas de Parahybuna, 4.000 m<sup>2</sup>, casa simples, luz pomar, represa, a 700 m da ponte do "Joaquim Rico", bom acesso. Escritura Ok.

=Bairro do Cuba, 1.363 m<sup>2</sup>, casa sede c/3 quartos (1 suite) + quarto fora, 4 banheiros, luz, água, telefone, ótimo acesso. R\$-60.000,00. Aceita proposta.

Casa Mia Camargo, reformada, 2 quartos. R\$-30.000,00. Escritura Ok. Alugado por R\$-500,00.

Ponto Comercial na Av. Beira Rio, com estrutura para 2º andar. Escritura ok.

= Assessoria jurídica na área civil e trabalhista (Inventário, Usucapião, regularização de escrituras, separação, trabalhistas, rescisão de contrato de trabalho, etc.).

ADVOGADOS: Dra. Vanessa, Dr. Vicente e Dr. Roberto Celeste.

Regularizamos seu INCRA (CCIR), ITR e Imposto de Renda.

= Faça seu Seguro de carro ou do seu imóvel com Pedro Luiz Celeste.- TEL.-(12)3974-0618

Pça. da Matriz, 31 - Centro

Tel. (12) 3974 0178 / Fax: 3974 0258

celeste10@uol.com.br



## Pela limpeza das águas e do homem

A Ong Parauna, passa a agilizar seus trabalhos em duas frentes. A primeira será a preocupação com a água, para que nossos ribeirões, riachos e rios não fiquem poluídos. O primeiro trabalho neste sentido será um mapeamento da real condição de cada rio do município, buscando demarcar cada problema e provável fonte de poluição.

A outra será um trabalho para prevenção do uso de drogas, cujos trabalhos serão realizados junto com a Pastoral Católica. O trabalho se estenderá também a ações de esclarecimentos junto aos alunos das escolas do município.

Para melhor trabalhar os assuntos as reuniões acontecerão, a partir de agora, às segunda-feiras, às 20h (águas) e às quarta-feiras, às 20h (drogas).

Segundo Marissol,



presidente da entidade, é preciso alertar a todos os moradores e também aos produtores rurais, a necessidade dessa preocupação, uma vez que a poluição vem aumentando gradativamente.

A Ong realiza também, neste dia 18 o Cata-Treco, no Bairro do Cuba, com o objetivo de recolher restos de qualquer coisa que estiver incomodando nos quintais das residências da cidade. Não serão recolhidos restos de construção e nem lixo doméstico.

### QUANTO TEMPO LEVA PARA SER CONSUMIDO O QUE VOCÊ JOGA NA ÁGUA

Papel toalha.....	2 a 4 semanas
Caixa Leite.....	3 meses
Caixa Papelão.....	2 meses
Jornal.....	6 meses
Fralda.....	1 ano
Madeira Pintada.....	13 anos
Lata-Copo Plástico.....	50 anos
Bóia de Isopor.....	80anos
Lata Alumínio.....	200 anos
Linha de Nylon.....	650 anos
Garrafa Plástica.....	450 anos
Lixo Radioativo.....	2.50 mil anos

### DESPERTADOR


A reuniões da Ong Parauna estão abertas a qualquer interessado em participar. Elas acontecem às segunda-feiras e quarta-feiras, às 20h, na Fundação Cultural.

A Ong está recebendo diversas denúncias de práticas ilegais ao meio ambiente. Dentre elas

estão desmatamentos de áreas de reserva, destruição de brejos naturais e até mesmo matança de capivaras no Rio Paraíba.

É lamentável o que vem acontecendo nas margens do Rio Paraíba, onde os pescadores comparecem para suas horas de lazer junto à natureza. O legal seria que eles não jogassem lixo, deixando um rastro feio e deselegante.

**Casa de Carnes**  
**São Sebastião**  
 Carne fresca diariamente  
 Linguiças Suínos Frangos  
 Tradição -Qualidade -Atendimento  
 Tel.: 3974-0312 -9765-1487  
 Largo do Mercado, 75

**AUTO POSTO**  
  
 Telefone 3974-0064  
**AMIGOS DO AGENOR**  
 "Qualidade e Honestidade"  
 Rua Cel. Martins, 217

**Padaria**  
**Pão Perfeito**  
 Lanchonete  
  
 Pão quente a toda hora  
 Pão de batata especial  
**Doces Típicos**  
 Tel.: 3974-0202  
 Pça da Rodoviária

**Auto Posto**  
**Paraibuna**  
  
 Combustível com qualidade  
 Lavagem e Troca de Óleo  
 Tel.: 3974-3600  
 Pça da Rodoviária



bem firme. Espere esfriar, desenforme e decore com folhas de agrião.

#### **FILE DE TILÁPIA COM LEGUMES**

**Ingredientes** - 2 Kg de filé de tilápia, 4 cebolas, 4 tomates, 4 batatas cozidas, 4 pimentões, limão, sal com alho e cheiro verde.

**Como fazer**- Faça um molho com o limão, o sal com alho e os cheiros verdes. Coloque os filés e deixe por três horas neste molho.

Numa panela grande e larga, coloque óleo no fundo e fôrre com uma camada de batatas em fatias de 1 cm. Reveze então, com uma camada de filé, uma de pimentão, uma de filé, uma de tomates, uma de filé e feche com uma camada de cebolas. Coloque o resto do molho por cima, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos.

## **É tempo de peixes**

Chega janeiro e nossos rios e represas enchem-se de pescadores. Muitos vem somente para se divertirem, mas alguns querem mesmo os diferentes tipos de peixes para apreciar num bom almoço ou uma rodinha com amigos. Prá você fazer em casa aqui vão algumas deliciosas receitas de peixes de água doce.

#### **PUDIM DE PEIXE**

**Ingredientes**- 1kg de filé de tilápia, duas cebolas

grandes, suco de 1 limão, uma colher (sopa) de molho inglês, 4 ovos, sal e pimenta-do-reino a gosto, 1 xícara (chá) de farinha de trigo, meia xícara (sopa) de açafrão (opcional).

**Como fazer**- Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata até obter um creme. Unte com manteiga uma forma de pudim e coloque o creme, leve para assar em forno preaquecido, por 30 minutos, ou até que esteja

## **DEPÓSITO VALE VERDE**

Tudo para sua construção desde o básico até o acabamento

**ENTREGAMOS EM TODA REGIÃO**

Temos **MADEIRAS** e **TELHAS**  
Confira!

## **FÁBRICA DE BLOCOS IRMÃOS FORTUNATO**

Artefatos de cimento em geral

- Mourões para cerca e alambrado
- Blocos 10, 15, 20
- Manilha 20, 30, 40, 60
- Anéis para poço
- Canaleta para bloco
- Esteio de cimento para rancho

**O MELHOR BLOCO DA REGIÃO**

## FOGÃO

### BOLINHO DE PEIXE COM ERVAS

**Ingredientes-** 300 g de batatas cortadas, 1 cebola pequena picadinha, sal e pimenta-do-reino a gosto, 1 colher de sopa de leite, 15 g de manteiga, 250 g de filé de peixe branco sem pele e em postas, 2 colheres (chá) de salsa picadinha, 1/2 colher de chá de ervas secas, 1 ovo, farinha de rosca, óleo pra fritar

**Como fazer-** Cozinhe as batatas e a cebola em água salgada até amolecerem. Escorra, amasse e misture ao leite. Derreta a manteiga numa panela e frite o peixe durante 10 a 15 minutos ou até ficar tenro. Desfie o peixe e junte às batatas. Acrescente as ervas, a gema, o sal e a pimenta. Mexa bem e deixe esfriar. numa superfície com farinha, divida a mistura em 4 e faça com cada porção um bolinho achatado, como um hamburger. Bata a clara do ovo, passe os bolinhos nela e cubra com a farinha de rosca. Esquente o óleo numa frigideira e frite os bolinhos até dourarem. Sirva quente.

### BOLO DE PEIXE

**Ingredientes-** 300g de peixe já limpo, 1 cenoura, 1/2



macinho de salsa, 1/2 limão, 3/4 xícara (chá) de vinho branco seco, 125 g de creme de leite, 1 ovo, sal e pimenta-do-reino a gosto, rodela de limão, folhas de alface e chicória.

**Como fazer-** Cozinhe o peixe em água e sal, junto com a cenoura cortada em rodela, a salsa picadinha, o suco de limão e o vinho. Após cerca de 15 minutos, escorra o peixe, elimine as peles e a espinha central, e divida-o em pedacinhos. Coloque numa terrina e acrescente o creme de leite e a gema. À parte, bata a clara em ponto de neve e junte-a ao peixe. Tempere com sal a gosto e bastante pimenta-do-reino. Despeje o composto numa forma com o formato de peixe, nivele bem a superfície e leve ao forno quente, por cerca de 30 minutos. Retire do forno, deixe amornar, desenforme e decore com rodela de limão e folhas de alface ou chicória.

### PEIXE TENRO

**Ingredientes-** 15 g de

manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 3/4 de xícara (chá) de leite, 1 colher (sopa) de molho para salada, 1/2 colher (sopa) de suco de limão, sal e pimenta a gosto, 250g de filé de tilápia ou tucunaré, 25g de farinha de rosca, 25 g de bacon, sem pele e picado, 25g de queijo ralado, fatias de tomate para decorar.

**Como fazer-** Derreta a manteiga numa frigideira, coloque a farinha e cozinhe durante um minuto. Acrescente o leite aos poucos e mexa até engrossar. Junte o molho para salada, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Divida o peixe em duas porções, coloque-o numa forma refratária e ponha o molho por cima. Misture a farinha de rosca, o bacon e o queijo e polvilhe sobre o molho. Deixe em forno médio durante 20 minutos e, depois, transfira para fogo médio durante 2 a 3 minutos, até dourar. Enfeite com fatias de tomate e sirva em seguida.

## CASA BEIRA RIO

Papelaria - Artigos Religiosos  
Flores Artificiais  
Jornais e Revistas - Plastificação  
Xerox - Armários em Geral  
Encadernação em Espiral

Pça. Marcelino A. da Moura  
- Podarizata -

Tel. (12) 3974-0707  
Parabuna-SP

## REFRIGERAÇÃO BETO GAÏA

TELEFONE  
(12) 9768-6504

### SAIU O GUIA VALEMAR 2003

Além do roteiro das praias, Parabuna e Natividade da Serra, um caderno especial com 30 receitas caçara.

APENAS R\$1,00 nas bancas da Leda e Beira Rio



## PANELA DE FERRO

Marlene Barreto

Banquetes, Buffets, Eventos,  
Confraternizações

A partir de 24-02, toda  
6a. feira, JANTAR e  
diversões

TELEFONE: 3974-0568

Av. Lincoln Feliciano da Silva, 202  
(-próximo à Delegacia)

# Drogaria Nossa Senhora do Rosário



"Tratando sua saúde  
do berçário ao centenário"

**Atendemos  
em domicilio**

**WALTER** Farmacêutico

GATES  
ERICSSON  
BRAHMA  
NOVOTEL  
KAISER  
AMPLIMATIC  
BIDIM  
CEMAN HENKEL  
CENTER VALE SHOPPING  
CLÍNICA SÃO JOSÉ  
COGNES BRASIL  
EATON  
HENKEL  
JOHNSON  
AVIBRÁS  
PHILIPS

CEBRACÉ  
VIAÇÃO SÃO BENTO  
TRANSMIL  
VIAÇÃO CAPITAL DO VALE  
VIAÇÃO REAL  
BREDÁ TURISMO  
SOLECTRON  
COOPER  
HITACHI  
PANASONIC  
PROLIM  
TRANSVIP  
UNIVAP  
POLICLIN  
VIAÇÃO JACAREI  
MONSANTO

SABESP  
BEBIDAS CAMPEÃO  
FUNDHAS  
EMBRAER  
KODAK  
ORION  
ENGESEG  
LASTRO SEGURANÇA  
SEGVAP  
MANSERU  
PREFEITURA SJCAMPOS  
WAL-MART  
BUNDY  
VOLKS

Rua do Rosário, 124 **Tel.: (12) 3974-0893**

## Móveis Usados Da Tica

**VENDEMOS  
COM PAGAMENTO  
EM ATÉ 10 VEZES  
SEM JUROS**

**CAMA, MESA,  
GUARDA-ROUPA,  
COLCHÃO,  
MÁQUINA  
DE LAVAR ROUPA,  
FOGÃO,  
LIQUIDIFICADORES,  
BATEDEIRA.**

**COMPRAMOS  
E TROCAMOS**



**MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS EM GERAL**

Largo do Mercado, 90

**- TEL.: 12 3974 00 85**