

Jornal das Montanhas

Ano 7 - Nº 79 - 1ª Quinzena de Maio de 2010 - Telefone: (33) 3331-8409 - www.jm1.com.br - contato@jm1.com.br

EDIÇÃO
OURO

Distribuição gratuita

Circulação: Região Vertente do Caparaó, Governador Valadares e Ipatinga

Editorial

PÁGINA 2

Proteína da banana pode prevenir transmissão do HIV

PÁGINA 5

Dizem por aí!

PÁGINA 6

V Caminhada do Trabalhador dá início as comemorações em Manhuaçu

PÁGINA 7

Mulher é assassinada com 21 facadas em Manhuaçu

PÁGINA 15

Prefeitura de Manhuaçu entrega obras e faz novos investimentos



Inauguração Ponte Corrego Hotts – A inauguração da nova ponte sobre o rio São Luís, na região dos Hotts, foi marcada pela presença de lideranças da comunidade e o Prefeito Adejair Barros.

PÁGINA 3

1º FÓRUM SETORIAL DE CULTURA DE MANHUAÇU



PÁGINA 4

Manhuaçu e Manhumirim participaram 3º Salão Mineiro de Turismo em BH



Considerado um dos principais setores responsáveis pelo crescimento da economia, o Turismo foi tema exclusivo na terceira edição do Salão Mineiro do Turismo, realizada no Minascentro, em Belo Horizonte.

PÁGINA 13

Deputado Lael Varella visita Manhuaçu



Radialista S. J. de Moraes, Deputado Federal Lael Varella, Tuca e Roosevelt Povoia

PÁGINAS 8 e 9



Recargas de toner, venda de máquinas, locação, manutenção, peças, suprimentos para copiadoras e impressoras multifuncionais multimarca.

MAIOR RAPIDEZ NO ATENDIMENTO

33 3332-3513

Rua Antônio Wellerson, 986
Centro - Manhuaçu



A natureza criou as mais belas cores do mundo. Nós reproduzimos todas elas na sua parede.

Tinauto

Tintas de Qualidade.

EDITORIAL

Professores mineiros

Tudo ou nada. É com esse pensamento que milhares de professores da rede estadual de Minas Gerais entraram em greve. O momento é especial e propício, pois o governador em exercício é candidato ao executivo estadual, nas próximas eleições. Ninguém quer ficar em situação de constrangimento e nada pior que você deparar com funcionários em greve e principalmente sendo eles professores, o que fere a educação no estado.

Ou seja, politicamente falando, quanto pior a situação do Anastasia melhor para seus adversários. Até mesmo sem pedir ajuda os organizadores estão recebendo apoio e em se tratando de greve toda ajuda é bem vinda. O movimento já é um dos mais bem planejados e a adesão do SindUte de Minas Gerais, para os dirigentes do movimento é agora ou nunca. Se a greve continuar e entrar na campanha Patrus Ananias (PT) significa mais apoio de outros sindicatos ao movimento dos educadores. Alguns profissionais da educação acham que o governador Aécio Neves não deu a devida atenção ao magistério mineiro e agora pode pagar caro com isso.

Deixar uma classe como essa descontente não é nada bom para quem deseja conquistar votos e não faltará promessa dos outros candidatos querendo colher dividendos políticos. Até mesmo o seu candidato a governador Anastasia já está combalido e com percentuais baixos na pesquisa fica ainda mais vulnerável enfrentando o desafio de encontrar descontente nos quatro cantos do estado. A bem da verdade, não deveria ser essa a prioridade de todo governo? É em cima dos professores que deságua todos os problemas sociais dos brasileiros, as estatísticas não mentem a maioria absoluta de clientes com stress e internações em hospitais psiquiátricos é de professores a classe mais sofrida desse país.

Os professores mineiros sofrem três vezes, sofrem com os seus problemas, com os problemas dos alunos e com o baixo salário. Em Minas Gerais a educação não acompanha a evolução do estado, que é o segundo em muitas coisas e primeiro em outras, mas em salários dos professores ele perde feio para muitos estados. Segundo a direção do SindUte em Minas tem professores recebendo menos que um salário mínimo.

CHARGE



EU LEIO O JORNAL DAS MONTANHAS



Renato Knaip - Proprietário da Obejtiva

www.objetivamr.com.br
(33) 3332-3513

Opinião dos Leitores

A opinião dos leitores esta aberta a todas as pessoas sobre qualquer assunto desde que não seja de ofensas pessoais, proselitismo ou propaganda. As cartas poderão ser resumidas e corrigidas. Elas devem ser enviadas à Rua Dr. José Fernandes Rodrigues, 500 3º Andar Centro – Manhuaçu – MG – CEP: 36900-000, por Telefax: (33) 3331-8409, ou por e-mail: halyne@uai.com.br. Deve constar nome completo, endereço, RG, telefone para contato e os textos não podem passar de 30 linhas.

**ESCREVA-NOS, SERÁ UM PRAZER DIVULGAR SUA CARTA,
LEIA ACIMA COMO FAZER E MÃO NA CANETA OU NO TECLADO.**

CARTA DOS LEITORES

Ao Jornal das Montanhas
Como pai de aluno, gostaria de manifestar o grande desasco dos políticos com a Educação. O que o governo de Minas fez nos últimos 12 anos com a educação é sem precedente, por exemplo: o aluno não pode mais ser reprovado, até mesmo o com muitas faltas, que cidadão estaremos formando?

Levem alguns manhuaçuenses que estudaram na Escola Maria de Lucca Pinto Coelho há 40 anos atrás – as carteiras, os quadros, a iluminação, a biblioteca, parecem parados no tempo, informática – só em sonho!!!
E o sucateamento público direto...
A grande realidade foi definida por Arnaldo Jabour – investir em Educação não dá votos...
“Eita” politiquinha!!!

Flávio Júnior

Ao Jornal das Montanhas
Fico indignada não só com os baixos salários, mas também com injustiças que estão fazendo com os designados na área da educação.

Os contratados de março em diante não recebem férias proporcionais e muito menos décimo quarto. Pois saiu no diário oficial de Minas que iam pagar em 2009 e não pagaram.

Pagaram somente os efetivos da lei 100. O que na verdade acho uma fraude, efetivação sem concurso público

Helena – Passos/MG

Navegando pela internet, encontrei este site. Dinâmico, excelente layout, notícias de fácil leitura, bem apropriado para o

nosso tempo. Registro aqui minha satisfação e desejo que o Jornal das Montanhas continue assim e melhorando cada dia mais.

Um grande abraço,

**Daniel G. Júnior
Simonésia**

Olá

Gente do Montanhas! Os meus parabéns por este brilhante site de notícias das nossas Minas Gerais.

**Obrigado gente!
Um abraço do
manhuaçuense
Guilherme Nacif Pereira
São Paulo Brasil**

EXPEDIENTE

Jornal das Montanhas

Diretor e Jornalista Responsável:
Devair Guimarães de Oliveira - MG-09523-JP

Colaboradores: Joaquim Saturnino da Silva - Cláudio Humberto - Heraldo Klen de Freitas - Vitor Hugo Mendes - Pastor Celso Medeiros - Dr. Wanderley Fernandes Avelar (correspondente junto a comunidade Européia) - Vantuil Corrêa - **Revisão:** Gelsane Maria de Paula

Opinião do Leitor: contato@jm1.com.br

Assessor jurídico: Dr. Alexander L. Chequer Ribeiro
Voz Jornalística e Eventos Ltda ME

Diagramação e Composição: Rua Dr. José Fernandes Rodrigues, 500
1º Andar - Sl. 02 - Centro – Manhuaçu – MG CEP: 36900-000
Fone/Fax (33) 3331-8409 Cel (33) 8405-1889
E-mail: contato@jm1.com.br

PREFEITURA DE MANHUAÇU ENTREGA OBRAS E FAZ NOVOS INVESTIMENTOS

A Prefeitura de Manhuaçu realiza obras em diversas frentes de serviço simultâneas pelo município. Além de cumprir uma série de investimentos já programados, o Governo Municipal iniciou outras obras estruturais em bairros e distritos. A prioridade é dar condições de infraestrutura para comunidade, melhorar o acesso à educação e saúde e garantir desenvolvimento econômico.

Moradores do Bairro Santana, comemoraram oficialmente a entrega da quadra construída em parceria com a Associação Comunitária. No mesmo dia, foi entregue uma nova ponte sobre o rio São Luís, no Córrego dos Hott. A passagem mais segura, encurta distâncias e integra as comunidades rurais. A mesma filosofia de parceria é a base do muro de contenção construído no acesso ao bairro Lajinha com uma empresa da cidade.

Também está em fase final a obra de construção de rede pluvial com manilha 0,100 num trecho do distrito de São Pedro do Avai. O serviço com 54 metros de extensão vai reduzir os problemas de mau cheiro e insetos na casa de vários moradores da região central da comunidade.

Outro investimento importante em São Pedro do Avai são as obras da Unidade Básica de Saúde para o programa Saúde da Família. A nova UBS é a primeira construída dentro dos padrões da Secretaria de Estado de Saúde com maior capacidade de atendimento, funcionalidade e conforto.

No distrito de Realeza, a obra de calçamento da rua em frente ao posto de saúde chegou a sua etapa final. É outra via urbanizada na comunidade, facilitando o acesso e reduzindo os problemas de lama e poeira. Já em Vilanova, a avenida JK apresenta um novo visual com a canalização de todo o córrego. Nos últimos cinco anos, a comunidade passou por uma transformação para melhor com várias ruas calçadas e obras de saneamento e abastecimento.



Acabamento Casas Santa Luzia (9) - A Prefeitura de Manhuaçu apóia entidades e a comunidade e já liberou 40 mil reais em recursos para o projeto de acabamento externo das casas no bairro Santa Luzia.



Rede Pluvial SP Pedro Avai - Nova rede pluvial é construída no distrito de São Pedro do Avai.



Rua Realeza - Mais uma rua é calçada com bloquetes no distrito de Realeza



Ponte Corrego Hotts - A nova ponte foi construída para facilitar o acesso e integrar várias comunidades na região rural de Manhuaçu.

ESPORTE

Na cidade, o investimento no esporte é a garantia de novas competições abrangendo todas as faixas etárias e várias modalidades. O calendário já foi divulgado e a cidade também integra os Jogos Escolares e o JIMI 2010.

O estádio municipal Juscelino Kubistcheck recebeu pintura e reforma completa dos vestiários, alambrados e arquibancadas. Além da revisão da parte hidráulica e elétrica, a prefeitura ainda cuidou do gramado e acessos. Na cidade ainda estão sendo finalizadas as obras do banheiro público na Praça do Hospital César Leite e a obra de conclusão do prédio do Centro Cultural. O calçamento de duas ruas no bairro Catuaí também está na etapa final.

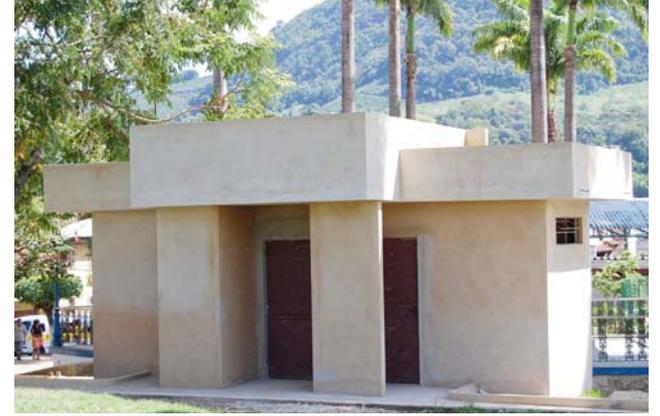
PARCERIA

A Prefeitura de Manhuaçu ainda apóia financeiramente o Projeto Cartão Postal 2020. Já foram liberados recursos da ordem de 40 mil reais para o programa em que entidades e comunidade estão unidas trabalhando no acabamento externo de casas no bairro Santa Luzia.

No trevo de saída para Realeza, como medida de segurança, a prefeitura fez a limpeza dos canteiros e vai recuperar a iluminação do local. Sem árvores e outros obstáculos, motoristas têm mais segurança no cruzamento da rodovia federal.

Durante visita aos locais em obras, o prefeito Adejair Barros lembrou a importância da unidade da comunidade, tanto nos momentos de reivindicar quanto nos de comemorar a conquista. "Estamos investindo no esporte, na educação e na saúde, fazendo obras estruturais e ajudando em projetos importantes da cidade. Essas obras têm um significado muito importante para cada comunidade, que, temos certeza, serão bastante beneficiadas", disse.

Adejair Barros ainda explicou que é meta da administração anunciar novos investimentos nos próximos dias.



Banheiros Praça HCL (3) - Banheiros públicos construídos na praça do hospital estão em fase final de obras.



Muro Bairro Lajinha (7) - A prefeitura e a iniciativa privada são parceiras na construção de muro na rua Joaquim Gonçalves Dutra.



O Estádio Municipal Juscelino Kubistcheck passou por uma ampla reforma.



UBS São Pedro Avai - A Unidade Básica de Saúde de São Pedro do Avai é um investimento de 270 mil reais.



CANTINHO DE FÉ

Leia a Bíblia

Profissão Mãe

A inserção das mulheres no mercado de trabalho apesar de ter significado um grande avanço, por outro lado, provocou algumas mudanças no que diz respeito ao dia a dia de muitas delas, uma vez que saíram da condição de administradoras do lar para se tornarem agentes do mercado de trabalho.

Vamos voltar um pouco no tempo e refletir. Num passado não muito distante, as mulheres casavam-se cedo e dedicavam praticamente todo o tempo que possuíam para tomar conta do esposo, da casa e dos filhos. Portanto, ela estava ali tempo integral. Mas, isso tem mudado muito. De uns anos para cá, essas mulheres precisaram conciliar o trabalho fora com as atividades de casa e isso tem custado muita força de vontade e o dobro de dedicação para que todas as atividades sejam cumpridas sem causar prejuízo a ninguém.

É importante destacar que as relações familiares ficaram comprometidas, principalmente no que diz respeito ao cuidado com filhos. Muitas mães têm deixado a criação dos filhos por conta dos avós, da babá e até mesmo da televisão. Que tipo de mãe você tem sido? Aquela que se desdobra para dar conta de conciliar todas as atividades e ainda cuidar dos filhos ou aquela que nunca tem tempo para ninguém a não ser para si mesma?

É importante refletir sobre isso. É certo que trabalhar fora muitas vezes não é uma opção, é uma questão de sobrevivência, mas, isso não pode ser um empecilho para se manter um bom relacionamento dentro de casa. A mãe que trabalha fora precisa dedicar o máximo de tempo possível aos filhos e participar ativamente de sua criação, para que isso não seja feito por "outras pessoas". A não participação da mãe na vida de um filho pode trazer consequências terríveis no desenvolvimento da criança, que pode se tornar um adulto inseguro, amargurado e cheio de traumas.

Se você é uma mãe que trabalha fora, dedique a maior parte do tempo livre que possui com seu (s) filho(s). Isso não quer dizer que você não terá tempo para si mesma, o importante é se organizar da melhor maneira possível. Isso fará com que no futuro você tenha a plena consciência de que fez a coisa certa. E principalmente nunca se esqueça de criar seu filho nos caminhos do Senhor Jesus, pois ele é o verdadeiro caminho.

Ah, apesar do artigo ser voltado para as mães, destaca-se também a igual importância da participação dos pais na criação dos filhos. Estes devem ser companheiros e carinhos tanto com os filhos quanto com as esposas, pois assim, tudo fica mais fácil para ambas as partes.

Por Vanessa Freitas



1º FÓRUM SETORIAL DE CULTURA DE MANHUAÇU

O objetivo do evento foi discutir a Cultura de Manhuaçu nos seus aspectos da memória, de produção simbólica, da gestão, da participação social e da plena cidadania

"Resgatando a Identidade Cultural de Manhuaçu". Este foi o tema principal do 1º Fórum Setorial de Cultura e Diversidade das Expressões Artísticas de Manhuaçu, realizado no último dia 24, no plenário da Câmara Municipal da cidade, promovido pelo Departamento de Cultura e Turismo vinculado à secretaria municipal de Agricultura, Indústria e Comércio.

O encontro teve como objetivo cadastrar os artistas, produtores, conselheiros, gestores culturais de Manhuaçu em áreas como música, dança, artes visuais, artesanato, arte digital, áudio visual, circo, teatro, culturas populares e carnaval, culturas afro-brasileiras, design, escritores e acadêmicos, moda, arquivo e museus, arquitetura, patrimônio material e imaterial.

O evento promoveu o debate entre artistas, produtores e demais



O evento promoveu o debate entre artistas, produtores e demais protagonistas da Cultura de Manhuaçu

protagonistas da Cultura de Manhuaçu, valorizando a diversidade setorial de expressões artísticas e o pluralismo de opiniões. "Queremos propor estratégias para o fortalecimento da Cultura Municipal como centro dinâmico do desenvolvimento sustentável, com geração de trabalho e renda

e propor estratégias para consolidar um Calendário Cultural de Eventos de Manhuaçu", ressaltou o diretor de Cultura de Manhuaçu, Fabrício Santos.

De acordo com o diretor, o encontro visou traçar um novo perfil resgatando a identidade cultural do município. "O cadastramento dos artistas vai continuar a

serem feitos no departamento de cultura. Os interessados em se cadastrar e ainda não tiver feito, podem fazer o cadastramento no Departamento de Cultura", ressaltou frisando ainda que esse encontro foi só o pontapé inicial.

O novo diretor de Cultura, já está fazendo a diferença no setor. Desde que assumiu o cargo, reconheceu que sua meta seria resgatar e valorizar a cultura do município. "O propósito é aproveitar a experiência que possuo em eventos culturais. Vou utilizar toda minha experiência, dentro do setor público. O trabalho conjunto com a prefeitura tem um ponto facilitador para desenvolver um trabalho mais amplo, que atenda a todos os setores. Assim fica mais fácil alavancar o nome de Manhuaçu. Pois a intenção é promover o potencial cultural regional da cidade", concluiu.

O Departamento de Cultura e Turismo está localizado na secretaria de Agricultura, Indústria e Comércio, situada à rua Monsenhor Gonzales, 621, centro de Manhuaçu.

Proteína da banana pode prevenir transmissão do HIV

A proteína da banana pode ser a proteção mais barata e 'mais ampla' contra o HIV

Um estudo americano publicado revela que uma classe de proteína presente nas bananas pode prevenir a transmissão sexual do vírus da Aids.

Segundo os pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, a lectina BanLec é um inibidor natural do HIV "tão potente como dois dos principais medicamentos utilizados atualmente no tratamento da doença".

A pesquisa publicada na mais recente edição da revista especializada Journal of Biological Chemistry explica que o BanLec bloqueia a ação do vírus HIV antes que ele possa fixar-se às células sanguíneas.

As lectinas como a BanLec têm despertado interesse cada vez maior dos pesquisadores justamente por serem uma classe de proteína que se liga a carboidratos e é capaz de identificar invasores. Assim, quando um vírus aparece, ela pode



ligar-se a ele impedindo a propagação de infecções.

No caso do HIV, a BanLec pode ligar-se à cobertura rica em carboidratos do vírus e bloquear sua propagação no corpo humano. A pesquisa defende ainda que, por sua forma de ação, a BanLec pode oferecer uma "proteção mais ampla".

A lectina BanLec é um inibidor natural do HIV

"O problema com algumas das drogas anti-HIV é que o vírus pode sofrer mutações e tornar-se resis-

te, mas isso é muito mais difícil na presença das lectinas. Elas podem se ligar aos carboidratos presentes em diversas partes da cobertura do HIV, e isso presumivelmente exigirá múltiplas mutações para que o vírus consiga livrar-se delas", explicou Michael Swanson, um dos autores do trabalho.

Mais barato: Essa não seria a única vantagem da BanLec, que seria também mais barata do que os atuais coquetéis de antiretrovirais.

Os cientistas de Michigan defendem no seu relatório que a descoberta de novas formas de prevenção e controle da Sida são essenciais, justamente porque em cada duas pessoas que adquirem acesso ao tratamento com antiretrovirais, cinco contraem o vírus.

"O HIV ainda é muito grave nos Estados Unidos e a sua disseminação em países pobres continua a ser um problema sério por causa do tremendo sofrimento humano e do custo para tratar os pacientes", disse outro autor da pesquisa, David Marvovitz.

Nesse contexto, o uso de um microbicida à base de BanLec, em forma de gel ou creme a ser espalhado nos órgãos sexuais masculino e feminino, pode ser um grande avanço no combate à disseminação da Sida.

Mas o grupo de Michigan enfatiza que ainda levará anos até que o uso clínico do BanLec seja possível.



DIZEM POR AÍ...

Nós não afirmamos, apenas divulgamos o que "Dizem por aí".

Hélio Costa irritado pode apoiar PSDB



Escaldado de água quente tem medo de fria, é atual situação do PMDB de Minas Gerais. "O PMDB desde o anúncio de que os petistas Fernando Pimentel e Patrus Ananias se enfrentarão numa prévia em Minas, o comando da campanha presidencial de

Dilma Rousseff apressou em fazer circular mensagem tranquilizadora, que segundo a qual o vencedor da disputa interna concorrerá ao Senado, e o PT sem dúvida apoiará Hélio Costa.

Todo bom analista político sabe, Minas além de ser o segundo maior colégio eleitoral do Brasil tem uma certa influência no restante do país. Aqui pisaram no freio e todos estão buzinando, é que Minas precisa decidir rápido, os demais estão aguardando a solução, a qual influenciarão outros acordos em outros estados, a tradição dos mineiros sempre foi de ser o fiel da balança, é só aguardar mais um pouquinho e tudo estará resolvido, mas com certeza surpresas virão por aí. Toda campanha presidencial começa por Minas e se concretiza em São Paulo.

Hélio Costa 2

Dizem que o grupo de apoio do candidato a governador de Minas Gerais Hélio Costa, está preparando uma grande campanha e está também no plano dos organizadores um olhar para as eleições municipais.

Comenta muito na cidade de Manhuaçu a fraca atuação de alguns deputados federais que andaram prometendo mundos e fundos para a cidade. Já o deputado federal João Magalhães um dos amigos de Hélio Costa tem colhido bons frutos de sua gestão, ele não tem decepcionado os municípios onde tem apoio e tudo indica segundo alguns analistas que sua votação virá bem maior do que na eleição anterior ficando entre os mais votados do estado.

Dizem que chega a ser desleal a investida do grupo de Bráulio Braz no reduto eleitoral de seu contrerrâneo, mas Lael Varella continua construindo e investindo em obras que amenizam o sofrimento das pessoas.

Lançamento de campanha

Já está em plena organização o lançamento de campanha de um candidato a deputado em Manhuaçu. Ainda não podemos dizer o nome, mas será a mais requintada e a maior de todos os tempos que a cidade já viu. Será recorde de público e de gente famosa.

Projeto habilita motorista aos 16 anos

A Câmara dos Deputados analisa o Projeto de Lei 6934/10, que autoriza adolescentes emancipados, entre 16 e 18 anos, a obter habilitação de motorista. Segundo o autor da proposta, deputado Marcelo Itagiba (PSDB-RJ), a legislação brasileira tem reconhecido o amadurecimento cada vez mais precoce dos jovens e, por isso, a norma de trânsito precisa ser revisada. De acordo com o projeto, o jovem emancipado que cometer crimes na direção de veículos estará sujeito às medidas socioeducativas previstas no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - Lei 8.069/90). O projeto, que tramita em caráter conclusivo, será analisado pelas comissões de Viação e Transportes; e de Constituição e Justiça.

Teles poderão devolver dinheiro

A justiça deverá decidir, no próximo mês, se as operadoras de telefonia fixa terão que ressarcir os consumidores por cobranças indevidas do PIS e COFINS.

O valor pode chegar a R\$1 bilhão por ano, o que daria um

total de R\$10 bilhões, uma vez que há mais de dez anos os tributos federais vêm sendo cobrados na conta telefônica. Uma única ação servirá como base para decidir se os 41,2 milhões de assinantes no país teriam direito a devolução do dinheiro – com juros e correções.

Atualmente, centenas de ações tramitam no judiciário alegando que o PIS e a Cofins são encargos das operadoras que não poderiam ser repassados aos consumidores. Para a Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações) a tarifa é "líquida" - e nenhum imposto ou contribuição pode ser embutido no preço. Apenas o ICMS, com alíquotas que variam em cada estado, está previsto por lei.

O STJ (Superior Tribunal de Justiça) deverá julgar a ação-base no mês que vem e, assim, evitar uma enxurrada de processos novos. A decisão da justiça poderia permitir que ações civis públicas estendessem o direito de reembolso a



todos os consumidores – beneficiando assim não só quem processou a operadora e ganhou a causa. Segundo a Folha, as chances de as operadoras conseguirem vitória são pequenas, pois cinco dos nove ministros que decidirão o repasse do PIS e da Cofins nas contas telefônicas já se manifestaram contra – e apenas um a favor. O processo está temporariamente parado devido a um pedido de vista do ministro Mauro Campbell Marques (foto).

Tuca vem aí...

Wilson Guimarães de Pacheco, mais conhecido como Tuca, foi o organizador da reunião do deputado Varella e em seu discurso Varella lançou o nome de Tuca para prefeito de Manhuaçu, o deputado Lael Varella disse que pode ajudar bastante a cidade e região, mas para tanto a cidade deve ter prefeitos e vereadores dispostos a receber as verbas, "tem sido assim ao longo de minha vida pública as cidades onde eu tenho recebido apoio tem sido recompensada com nossa ajuda parlamentar, só para os senhores terem uma ideia sou o único parlamentar do Brasil que investiu um montante de 30 milhões em uma obra para beneficiar o povo de Muriaé e região" disse Varella

Candidatura a prefeito de Manhuaçu

"Este é o início de uma nova oposição que nasce em Manhuaçu. Trago o Lael Varella como uma opção para a cidade, quanto mais opções tivermos melhor, pois serão mais verbas aplicadas no município e mais gente brigando pelos nossos interesses, esse é meu objetivo. O Lael quer lançar um candidato a prefeito aqui em Manhuaçu e ter, aquela pessoa que ele confia, para quem ele enviará verbas e saber que foi por intermédio dele que essa verba veio. Então estou aqui, se o povo achar que eu deva ser esse candidato estarei às ordens, mas também estou pronto para apoiar um outro candidato, aquele que tiver mais chances de vencer, mas a saber Manhuaçu precisa de pessoas para se opor ao sistema que aí está implantado. Estamos hoje dando o pontapé inicial nesse projeto, começaremos a organizar o nosso partido para que possamos ter essa batalha, essa luta que vem à nossa frente. Veja bem, é mais um deputado federal de peso que está vindo para a cidade, que mora aqui pertinho, são apenas 130 quilômetros, está disposto a sempre estar aqui. É um amigo que temos, uma pessoa que está vindo para Manhuaçu não apenas como deputado, mas como um amigo que quer estar perto do povo de Manhuaçu."



Momentos de Reflexão

O que a vida nos reserva

Talvez Deus queira que nós conheçamos algumas pessoas erradas antes de encontrar a pessoa certa para que saibamos, ao encontrá-la, agradecer por esta bênção. Quando a porta da felicidade se fecha, outra porta se abre. Porém, estamos tão presos àquela porta fechada que não somos capazes de ver o novo caminho que se abriu.

O melhor amigo é aquele com quem nos sentamos por longas horas, sem dizer uma palavra, e ao deixá-lo, temos a impressão de que foi a melhor conversa que já tivemos. Ao darmos à alguém todo o nosso amor nunca temos a certeza de que iremos receber este amor de volta. Não ame esperando algo em troca, espere para que este sentimento cresça no coração daquele que você ama. E se isto não ocorrer, esteja feliz por este sentimento estar crescendo em seu coração. Em questão de segundos nos apaixonamos por alguém, mas levamos uma vida inteira para esquecer alguém especial. Não busque boas aparências, elas podem mudar.

Só precisamos de um sorriso para transformarmos um dia ruim. Encontre aquela pessoa que faça seu coração sorrir. Há momentos na vida em que sentimos tanto a falta de alguém que o que mais queremos é tirar esta pessoa de nossos sonhos e abraçá-la. Sonhe com aquilo que você quiser, vá para onde você queira ir, seja o que você quer ser, porque você apenas possui uma vida e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos. Tenha felicidade bastante para fazê-lo doce, dificuldades para

fazê-lo forte, tristeza para fazê-lo humano e esperança suficiente para fazê-lo feliz. As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas. Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem em seus caminhos.

A felicidade aparece para aqueles que choram, para aqueles que se machucam, para aqueles que buscam e tentam sempre e para aqueles que reconhecem a importância das pessoas que passam por suas vidas. Prudente é aquele que aprende com sua experiência e sábio é o que aprende com as experiências dos outros. O amor começa com um sorriso, cresce com um beijo ou uma ação concreta e nem sempre termina com uma lágrima.

O futuro mais brilhante sempre estará baseado num passado esquecido; você só terá sucesso na vida quando aprender com os erros e as decepções do passado e perante as dificuldades, não perguntar a Deus Porque, mas sim "Para que". Quando você nasceu, você estava chorando e todas as pessoas ao seu redor estavam sorrindo. Viva de um modo que, ao morrer, você seja aquele que esteja sorrindo enquanto todos à sua volta estejam chorando. E o mais importante, viva na presença de Deus quando seu tempo na terra acabar.

Aproveite seu tempo agora para conhecê-lo e aprender quem Ele é e, quem Ele quer que você seja enquanto você está aqui.



Astróloga

Zenaide Salette

Orienta-se através do mapa astrológico
Sua vocação profissional, Vida afetiva
Saúde, Karma, Previsões e Numerologia.
Faz-se tabela para corte de cabelo

Tel.: (62) 3251-6326 / 9651-8140

zenaidesalette@yahoo.com.br

HISTÓRIA DAS HISTÓRIAS DE MANHUAÇU

Por Ivone Ribeiro de Almeida



Hino à Manhuaçu

Salve! Manhuaçu,
Para frente, para o alto, para Deus,
Salve! Manhuaçu,
Para frente, para o alto para Deus.

Sob o teu céu azulado,
Ou cheio de estrelas mil, viverás
com os teus filhos
Glorificando o Brasil!

Cercada pelas montanhas
Neste vale protetor
O teu nome é poema
De carinho paz e amor.

Dentro de ti não existem
Rivalidade, opressão
De tuas irmãs da mata
És talvez o coração!

Bento Alves Costa

Veio de Simonésia, onde tinha uma loja de tecidos. Transferiu-se para Manhuaçu para o local onde funcionava as Casas Pernambucanas, imóvel de sua propriedade. Foi pioneiro no comércio do centro da cidade na Rua Amaral Franco com o nome de "Ao novo Empório", sendo seus dois filhos Luiz e Wellington Alves Costa seus sócios. Mais tarde a firma veio a se chamar "Bento Alves Costa". Com o falecimento do Sr. Bento, o Sr. Wellington decidiu se retirar da sociedade, então a loja ficou sendo de propriedade do Sr. Luiz Alves Costa. Neste período a firma veio a se expandir tornando-se a melhor loja de tecidos e confecções da região.



Licenciamento de veículos automotores

O licenciamento de veículos automotores deve ser renovado anualmente. Isso ocorre com o envio do novo documento ao endereço informado pelo proprietário, desde que não haja registro de débitos relativos a IPVA e Taxa de Renovação do Licenciamento Anual de Veículo (TRLAV) nos últimos cinco anos, multas de trânsito e seguro obrigatório (DPVAT). O prazo para renovação do licenciamento esse ano, dos veículos registrados em Minas Gerais, foi estabelecido pela Portaria do DETRAN/MG nº 1.025/2010, publicada no Diário Oficial do Estado (DOE-MG) de 08/04/10, conforme segue:

Final de placa	Prazo para renovar o licenciamento
1, 2 e 3	Até julho / 2010
4, 5 e 6	Até agosto / 2010
7, 8, 9 e 0	Até setembro/2010

Até o último dia dos meses estabelecidos acima, para fins de fiscalização, continua em vigor o Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) ou Certificado de Licenciamento Anual (CLA) de 2009, no original, conforme Art. 1º, inciso II da Resolução nº 205/2006 do CONTRAN.

Lembre-se:

- O Certificado de 2010 será encaminhado para o endereço cadastrado no DETRAN/MG, através dos CORREIOS, com Aviso de Recebimento (AR).
- O carteiro faz três tentativas. Não havendo alguém em casa para assinar o AR, o Certificado é devolvido ao DETRAN/MG.
- Vencido o prazo estabelecido para renovação do licenciamento, o condutor que estiver sem o documento de 2010 poderá ser multado e o veículo apreendido.

Mais informações e serviços pertinentes estão disponíveis nos seguintes endereços:

<https://www.detrannet.mg.gov.br/detrannet/index.asp>
<http://www.dpvatseguro.com.br/>
http://www.fazenda.mg.gov.br/empresas/taxas/taxa_licenciamento/
<http://www.fazenda.mg.gov.br/empresas/impostos/ipva/>
 Superintendência de Arrecadação e Informações Fiscais (SAIF)

"OLHAR CRÍTICO: HOMEM X NATUREZA (1ª parte)"

Este artigo é um ponto de reflexão das atitudes do Homem versus Natureza.

Muito já foi escrito sobre meio ambiente, além de vários artigos que eu mesmo escrevi sobre os alertas do clima, mas vivemos uma realidade em que é necessário tomar as rédeas da direção. Os caminhos da Humanidade podem levar ao extermínio da raça humana, simplesmente por falta de coisas básicas para nossa sobrevivência como a água, o oxigênio, o alimento, o respeito à vida e outros.

Existente um livro chamado "The Last Hours of Ancient Sunlight" do autor Thom Hartmann, que precisa ser divulgado, ele comenta como o planeta está sendo prejudicado e como podemos impedir esta destruição.

Destruindo nosso ecossistema, como seres dominantes, seremos dominados pela falta de recurso a explorar e do que fazer no futuro. Sem oxigênio em abundância não haverá como viver, mesmo assim, continuamos a derrubar árvores e mais árvores, achando que cortando as árvores mais velhas estamos dando sustentabilidade à exploração das florestas, justamente estas que levaram de 100 a 300 anos para crescer e ter a força suficiente para produzir o oxigênio para o planeta.

O mundo está a um pequeno passo do ponto de desequilíbrio fenomenal, a Floresta Amazônica ainda é um ponto de equilíbrio para o planeta. Existem críticas que outros países derrubaram suas florestas e agora estão opinando sobre o Brasil, mas justamente por isso que nos alertam, pois, os efeitos devastadores do solo sem nutrientes, da escassez de água e da diminuição da vida, além dos efeitos desastrosos ao meio ambiente provaram que não vale a pena, o prejuízo verificado naquela sociedade.

O governo diz que está diminuindo o desmatamento da floresta, mas nos atuais milhares de quilômetros de derrubada da floresta Amazônica por ano, um dia desaparecerá.

No convívio entre o Homem e a árvore, este último tira o dióxido de carbono da atmosfera e transforma em seu próprio alimento para crescer, liberando oxigênio. O lixo da árvore é o oxigênio, como diz o livro escrito por Neale Donald Walsch. Já o Homem, algumas pessoas conscientes até plantam e cuidam de árvores, outros exploram o manejo sustentado ou não em de-

sequilíbrio com o meio ambiente sobre sistema de intervenção que muitas vezes afeta o volume de nutrientes do solo, provoca consumo excessivo de água e seca nascentes, o resultado é sentido depois de anos ou décadas de exploração, daí o remédio não faz mais efeito.

A Terra não existe para exploração da espécie dominante, mas sim para o convívio em harmonia uma questão simples de interação para a existência.

Procuramos sempre o caminho mais difícil para exploração econômica, como no caso das energias, priorizamos o petróleo e será assim por muito tempo, devido à cadeia econômica envolvida. O mesmo vale para o papel, os remédios, a energia nuclear, exploração irregular de alguns minérios, mesmo sabendo que existem soluções mais baratas, sustentáveis e que respeitem a natureza e a vida.

Um exemplo é o cânhamo uma planta que possui uma infinidade de usos, desde a fabricação de papel, tintas, detergentes, óleo, medicamentos até geração de biocombustível, produzir papel desta planta é barato e não seria necessário derrubar árvores ou agredir o meio ambiente, de fácil adaptação ao clima e solo.

No momento colocamos produtos químicos no solo que são absorvidos por plantas, que alimentam os animais, que nos alimentam. Parece uma prática suicida e dizemos ser inteligentes, engolindo toxinas que fazem mal a saúde.

O instinto de ter ao invés do ser está provocando o desequilíbrio da sociedade capitalista que vivemos. O consumo inconsciente e constante de produtos que interferem na natureza provocará uma realidade que poucos gostariam de assistir. Chegou a hora de refletir e analisar todos os produtos que consumimos e fazer a nossa parte, desde a reciclagem, até a divulgação de milhares de ações de ajuda ao meio ambiente. Seja um cidadão planetário consciente, você precisa ser e o mundo agradece.

Como observamos este olhar crítico é ainda a primeira parte de um conjunto complexo de reflexões do HOMEM X NATUREZA, respeitar o meio ambiente deve ser uma regra para o respeito ao Ser Humano.

Welinton dos Santos é economista e psicopedagogo

VENDO UMA CASA

Casa de laje com 4 quartos, sala, copa, cozinha, área de serviço, 2 garagens. Bairro nobre em Alto Jequitibá. Vende ou troca por imóvel em Manhuaçu.

Tratar com Jânio Cabeleireiro
Pça 5 de Novembro, 339

Centro - Manhuaçu.

Tel.: 8802-1911
8839-8845

REVELAÇÃO EM

1h

- REVELAÇÃO DIGITAL
- FOTOS E FILMAGENS P/ CASAMENTOS
- ANIVERSÁRIOS
- EVENTOS EM GERAL

Rua João Maroni, 15 - Lj. 06 - Shopping Manhumirim - Center
3341-1380
 Praça Cordovil Pinto Coelho, 118 - Centro - Manhuaçu
3331-2525
 E-mail: flashcolordigital@gmail.com

V Caminhada do Trabalhador dá início as comemorações em Manhuaçu

As comemorações da Semana do Trabalhador em Manhuaçu iniciaram-se no dia 25 de abril com a V Caminhada do Trabalhador, com o tema: Economia Solidária, defendendo o lema: Outro mundo é possível e necessário.

A passeata que contou com a participação de diversos órgãos representantes dos trabalhadores teve início na Praça da Rodoviária percorrendo diversas ruas e finalizando na Praça 5 de novembro, no centro de Manhuaçu. O evento contou com um grande número de populares que passavam pelo local, autoridades e convidados.

Dia do Trabalho Comemorado no dia 1º de maio, o Dia do Trabalho ou Dia do Trabalhador é uma



A passeata que contou com a participação de diversos órgãos representantes dos trabalhadores teve início na Praça da Rodoviária percorrendo diversas ruas e finalizando na Praça 5 de novembro, no centro de Manhuaçu.

data comemorativa usada para celebrar as conquistas dos trabalhadores ao longo da história. Nessa mesma data, em 1886, ocorreu uma grande manifestação de trabalhadores na cidade americana de Chicago. Milhares de trabalhadores protestavam contra as condições desumanas de trabalho e a

enorme carga horária pela qual eram submetidos (13 horas diárias).

A greve paralisou os Estados Unidos. No dia 3 de maio, houve vários confrontos dos manifestantes com a polícia.

No dia seguinte, esses confrontos se intensificaram, resultando na morte de diversos manifestan-

tes. As manifestações e os protestos realizados pelos trabalhadores ficaram conhecidos como a Revolta de Haymarket.

Em 20 de junho de 1889, em Paris, a central sindical chamada Segunda Internacional instituiu o mesmo dia das manifestações como data máxima dos trabalhadores organi-

zados, para assim, lutar pelas 8 horas de trabalho diário. Em 23 de abril de 1919, o senado francês ratificou a jornada de trabalho de 8 horas e proclamou o dia 1º de maio como feriado nacional.

Após a França estabelecer o Dia do Trabalho, a Rússia foi o primeiro país a adotar a data comemorativa, em 1920. No Brasil, a data foi consolidada em 1925 no governo de Rodrigues Alves. Além disso, a partir do governo de Getúlio Vargas, as principais medidas de benefício ao trabalhador passaram a ser anunciadas nesta data. Atualmente, inúmeros países adotam o dia 1º de maio como o Dia do Trabalho, sendo considerado feriado em muitos deles.

TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

BRUNO PERON

Ao mesmo tempo em que o governo Lula tenta democratizar o acesso à internet banda larga nas escolas tupinicas, o Brasil ocupa a modesta posição 61ª entre os países que foram avaliados em desenvolvimento de tecnologia de informação e comunicação.

O informe do Fórum Econômico Mundial (WEF, do acrônimo em inglês) em parceria com a INSEAD (escola de negócios) considerou 133 países a fim de avaliar o impacto das tecnologias no desenvolvimento e na competitividade das nações.

Segundo o informe, o papel central das TIC é promover a sustentabilidade ambiental, econômica e social. Os promotores destas ferramentas e recursos justificam que o mundo está interligado pelas TIC, portanto é preciso entender as redes e desenvolvê-las.

Este informe de desenvolvimento econômico baseado nas TIC elabora-se anualmente des-

de 2001 e assume critérios que passaram a ser relevantes num mundo interconectado.

Poderíamos situar o debate não tanto nos investimentos tecnológicos setoriais senão na maneira como se aproveitam estas ferramentas e recursos na América Latina.

O triunfo cronometrado da televisão digital sobre a analógica no Brasil convive com o embrutecimento do povo através da baixa qualidade de programas comerciais que, entre outros apelos pretensamente democráticos, convocam à participação por chamadas telefônicas e sítios de internet.

Algumas emissoras de televisão desperdiçam o poder colossal que reuniram em detrimento de uma programação medíocre e comercial. Fazem-nos confundir as instituições que oferecem legitimamente informações e serviços de interesse público, como quando a Rede Globo convoca a população a vacinar-se contra a gripe suína H1N1.

Os países latino-americanos obtiveram as posições piores no ranking mundial de TIC. Enquanto Bolívia teve o desempenho menos satisfatório, os melhores foram, na sequência, Chile, Porto Rico e Costa Rica.

Ainda que o porte de telefones celulares no Brasil seja elevado e o número de usuários de internet esteja entre os maiores no mundo, a tendência mundial de investimento em TIC é maior do que a ilusão de que acompanhamos as principais evoluções tecnológicas.

Os dez primeiros colocados no informe foram: Suécia (1º), Cingapura, Dinamarca, Suécia, Estados Unidos, Finlândia, Canadá, Hong Kong, Holanda e Noruega.

É preciso aprender a usar as ferramentas informativas e comunicacionais que se nos oferecem. A precaução é válida para que não se caia no risco de o lar ter televisor de última geração enquanto falte comida no prato de famílias aparvalhadas pelos meios massivos.

O índice mais negativo projeta-se desde os que têm, mas não sabem usar.

Ignora-se a presença constante dos monopólios ou o poderio das poucas empresas que detêm a capacidade de investir em infra-estrutura informativa e comunicacional.

Os tecnólogos da informação e da comunicação são capazes de pôr quinze correspondentes em Washington a fim de que nenhuma notícia estadunidense nos escape, mas nenhum nos países vizinhos do Brasil. Ou de exibir conquistas do Norte e tragédias do Sul.

Chamadas de telefones móveis ainda custam absurdamente caro, rádios comunitárias sofrem grandes óbices para a legalização, a televisão digital marginaliza emissoras de pequeno porte, as peças de computadores são majoritariamente importadas.

Pouco se discute que o parto das principais TIC se faz desde países centrais de um mundo que ainda dispõe de uma periferia dependente e com tec-

nologias menos valiosas para oferecer em troca no desigual comércio internacional.

A mentalidade dos governantes tupinicas é tão mesquinha e aviltada que se comprazem com a vinda de empresas, como a montadora sul-coreana Hyundai, de países que, há poucas décadas, estavam com recursos proporcionais aos do Brasil. Nossas médias empresas é que deveriam, ao contrário, receber incentivos para instalar filiais noutros países.

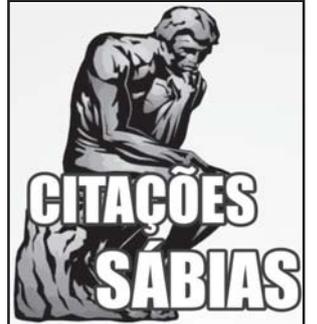
Não nos cansamos de ser enganados?

O Brasil segue com as pernas arreganhadas devido a políticos clientelistas e inescrupulosos. O parto acaba sendo doloroso para os cidadãos de bem.

Mereça um país melhor. Batalhe também pela união dos povos latino-americanos.

Seja um cidadão bem informado e comunique com prudência.

<http://www.brunoperon.com.br>



Pensamentos e Citações - Reflexão
"O meu país é o mundo, e a minha religião é fazer o bem."

Thomas Paine

"Quanto maior o número de desculpas, menor o grau de credibilidade."

L.S.L.

"Em geral as pessoas brigam porque não sabem argumentar."

Chésteron

"O homem superior sempre se lembra de como foi punido pelos seus erros; um homem comum, sempre se lembra dos presentes que ganhou."

Confúcio

"Prefiro os que me criticam aos que me elogiam: Os que me criticam me corrigem. Os que me elogiam me corrompem."

K.G.

"O segredo não está no que você diz, mas na maneira como você diz."

P.C.

"Na maioria das vezes que erramos o silêncio é a melhor defesa. Ao abrirmos a boca para nos defender poderemos errar pela segunda vez..."

Inácio Dantas

"Muitos daqueles que abominam determinadas ações quando eram comandados, as praticam quando são comandantes."

Inácio Dantas

"Ter grande conhecimento e não usá-lo, é como ter uma grande biblioteca e não abrir um único livro."

Inácio Dantas

Deputado Varella quer intensificar intere

Em visita à cidade, o Deputado Lael Varella afirma que pretende in

Apresentar um dos maiores centro de referência no tratamento oncológico do Brasil. Este foi o principal objetivo do encontro realizado no último dia 21, no Clube das Mães de Manhuaçu. Trata-se do Instituto Cristiano Varella, órgão mantenedor do Hospital do Câncer de Muriaé. Além de mais de 130 participantes, entre elas, lideranças políticas, correligionários e sociedade civil, o encontro contou também com a presença do Dr. Sérgio Dias Henriques, diretor administrativo do Hospital do Câncer de Muriaé, Dr. Wilson Batista, coordenador da



Deputado federal Lael Varella, conversa com líderes políticos entre eles Juca Miranda

Clinica Cirúrgica do Hospital do Câncer de Muriaé, e o deputado federal Lael Varella, criador da Fundação Cristiano Varella.

Atualmente, o instituto oferece a plenitude do tra-

tamento do câncer. “O paciente dá entrada na porta principal e passa pela triagem, onde é feito seu diagnóstico. Tudo que o paciente precisar dentro da instituição, nós temos

para oferecer”, afirma Dr. Sérgio Dias Henriques, diretor administrativo do Hospital do Câncer de Muriaé.

Segundo o diretor, o Hospital do Câncer de Muriaé, fundado há 9 anos, conta hoje com uma ampla equipe de profissionais, que além dos cuidados e tratamentos do câncer, cuidam do bem estar dos pacientes. Os leitos são “suítes”, onde no máximo dois pacientes ficam internados. E possui os mais modernos aparelhos para o diagnóstico e tratamento oncológico.

De acordo com o co-



Radialista S. J. de Moraes, Tuca, Deputado Varella, pré-candidato a deputado estadual Dr. Wilson e o diretor da Fundação Sérgio Dias Henriques

ordenador da Clínica Cirúrgica do Hospital, Dr. Wilson Batista, a fundação já realizou mais de 30 mil cirurgias, muitas dessas de alta complexidade, que dificilmente seriam reali-

zadas fora de uma capital, como Belo Horizonte e Rio de Janeiro. “Hoje já tem estudos publicados que demonstram que cirurgias realizadas com especialistas têm 40% de

20 anos da Lei Orgânica de Manhuaçu



No dia 21 de março de 1990, quatorze homens e uma mulher promulgaram a Lei Orgânica de Manhuaçu, forjada nas aspirações populares, sob o compromisso de resgate da cidadania e de consolidação da democracia participativa.

Em 2010, comemoram-se 20 anos de promulgação da Lei Orgânica de Manhuaçu. No início da década de 90, Manhuaçu tornava-se a primeira cidade de toda a região a ter a sua própria Constituição, menos de um ano depois da promulgação da Constituição Mineira.

A Lei Orgânica representou a retomada das prerrogativas do Legislativo, que tinham sido interrompidas no período ditatorial. Representou também o início da aproximação da Câmara Municipal com a sociedade.

O ano de 2010 marca, portanto, não somente o aniversário da Constituição Municipal, mas também remete a um conjunto de iniciativas que lançaram as bases para que o Legislativo atingisse o patamar em que se encontra hoje.



CÂMARA DE MANHUAÇU

O PODER DO POVO
ADM. 2009/2010



Intercâmbio na área de saúde com Manhuaçu

Investir e liberar verbas para os hospitais se especializarem na área



Mais de 130 participantes, estiveram presentes no Clube das Mães de Manhuaçu

chances de serem bem sucedidas, em comparação com cirurgias realizadas com cirurgiões não especialistas”, explica o coordenador que já participou de mais de 4 mil cirurgias bem sucedidas.

Para o deputado federal e fundador do Instituto, Lael Varella, o segredo do sucesso e do reconhecimento da fundação está no

atendimento humanitário dos profissionais. “Procuramos atender bem o paciente porque o câncer é uma doença que deixa a pessoa debilitada. Além de um bom quadro médico, a orientação aos nossos profissionais é de dar muito carinho e atenção aos pacientes. E para termos um bom resultado, toda semana é realizado treinamento

dos funcionários”, disse o deputado.

Na oportunidade, o deputado afirmou que pretende investir mais na região para melhorar ainda mais a qualidade no atendimento a esses pacientes. “Já estamos com um projeto para liberar verbas aos hospitais gerais que existem em Manhuaçu e região, para que eles pos-



Deputado Varella quer intensificar intercâmbio na área da saúde com Manhuaçu. “Os funcionários do hospital de Muriaé são treinados constantemente para tratar da melhor maneira os pacientes”, disse o deputado Lael Varella



Deputado Lael Varella junto com líderes políticos Simonésia e também com representantes do Núcleo do Câncer de Manhuaçu



sam também atender bem os pacientes, pois esses hospitais diagnosticam os pacientes e encaminham para o hospital de Muriaé”, explica.

O encontro também serviu de alerta aos municípios sobre a obrigação que cada um tem com a política, porque muitas vezes as pessoas votam mas

não acompanham os passos de seus políticos. “Todos precisam se conscientizar do dever e responsabilidade de cada um dentro da política”, concluiu.



Radialista S. J. de Moraes, Deputado Federal Lael Varella, Tuca e Roosevelt Povoia



Deputado Federal Lael Varella, criador da Fundação Cristiano Varella, se reuniu com diversas lideranças de Manhuaçu e região quando esteve em Manhuaçu. O encontro também serviu de alerta aos municípios sobre a obrigação que cada um tem com a política, porque muitas vezes as pessoas votam mas não acompanham os passos de seus políticos



À todas as mães

MÃE

Quem conhece você e convive com você sabe a mãe maravilhosa que você é e é por essa razão, minha amiga, que hoje nesta data tão especial eu não poderia deixar de expressar minha admiração, e render a minha homenagem à uma mãe tão dedicada, e uma amiga tão valorosa como você.

Que Deus te proteja e guarde, minha amiga, enchendo seu caminho de luz e possibilitando à você a realização de todos os seus sonhos por mais impossíveis que pareçam.

Ser mãe, é um privilégio, e ao mesmo tempo uma sublime missão, que você tem executado com a bravura de uma heroína.

Feliz Dia das Mães

3 Pontos...: História/estória, triques-troques e en...tornados.



Celso de Medeiros Costa (*)

Anteriormente, enviei 3 artigos sobre pessoas (uma, duas e 3 = 6) deste nosso Leste tão grande. Veio, implicitamente, triques-troques ou trocadilhos e atualidades... Vem, explicitamente...

Hoje começo a coluna – e a constância! –, com as 3 coisas, nos 3 pontos respectivos.

1 - Tributal: Nonda – Atenção, não é tri “brutal”, mas, um tributo: Conheci em Mundo Novo de Minas, município de Aimorés/MG, senhor Nonda. Honrado como pessoa, esposo, pai e padrasto, avó, vizinho, e amigo. Sabia contar estória. Lembro-me que, numa noite fria, sem televisão na vila, ele recepcionou meninos em sua casa, e não decepcionou. Brilhou! Vibramos pelo que ele trazia à tela de nossas mentes infantis, infante-juvenis e juvenis... Ele, viúvo, casou-se com a viúva Dona Quinoca, cada um com 6 filhos. Tiveram o 7º. Já que 7 é o número da Perfeição, ali estava um casal perfeito! Ou melhor, nota 100!!! Mãe – Rita Costa de Medeiros (de Mutum/MG) – era amiga de D. Quinoca, e hoje o é da viúva D. Luquinha, nora do Sr. Nonda. Todo janeiro, mãe e eu vamos lá. Visitamos os lares de D. Luquinha e Neném do Nonda, o ex-vereador Ademir Araújo. Amigos!... Em Mundo Novo, descobri novos mundos! Tenho histórias da vila!! Vale a pena ler novos relatos!!!

2 - “tribucal”: Ronda – Aqui darei 3 boquinhas de meus triques-troques; hoje, rondo frases dum futuro livro, com todas letras do alfabeto ... A- Ela é Altamira, e tem alta mira. B- Dois bairros viraram um barro só. C- Calar é bom. Calhar é melhor. D- Democracia não é demono-cracia. E- Adolescente tem espinho e espinha. F- O fã tem afã. G- Gota de água não causa preocupação. Goteira de chuva efetua precaução. H- Tenho histórias de memória. Não Memórias pra História. I- Aqui tem Informação in Formação. J- Jóia é jóia. K- Kit é estojo de ferramentas! – Kital não abrir essa caixa? L- Literatura é letra à altura. M- Ele não era mala, mas, carregava mala. N- Nem toda nota promissória é nota promissora. O- Tem osso do ofício e ócio do ofício. P- O peão rodou o pião... Q- Quebra-queixo é quebra-dente. R- Ruy, sim. Ruim, não. S- Nem o serviço pode ser vício. T- Os três ganharam tributos e tri-bustos. U- A união faz a força. Mas, a má união faz a força. V- Van não é vã. W- Wolkswagen é carro do povo, não carro do novo. X- O xá tomou chá. Y- Youtube não é sempre doce como iogurte! Pode ser amargo!!! Z- Zé-ninguém não existe. Todo Zé é alguém... Muito mais espero vir no meu futuro livro.

3 – Tribunal: Sonda – Tutty Vasques tem blog no site estadao – Tutty Humor –, com o lema “Má notícia é a maior diversão”. Com permissão de Vasques, parafraseio-o: “Má notícia é uma grande reflexão”. Por exemplo, sondamos em sites. Eis no ig, de 25/4/10, às 10h26: Um tornado no sul da Califórnia matou 10 pessoas, deixou mais ou menos 31 desabrigados e 30 casas destruídas. Uma notícia dessas nos leva à reflexão: Primeiramente, agradecemos a Deus por isso não ter entornado em nós. Depois, a gente pede pra isso parar lá e nem começar aqui. E, finalmente, devemos ficar alertas... Não esqueçamos que as profecias divinas registradas na Bíblia cumpriram-se, cumpram-se e cumpriram-se. Inclusive do fim do mundo, e do tribunal de Deus julgando os homens. E devemos nos preparar pra isso. Lembramos que há as promessas bíblicas e cumprimentos atuais na natureza, inclusive com terremotos e abalos sísmicos. E o mundo moribundo, no CTI! Votarei ao tema!!!

Alegro-me em recomeçar a escrever e começar como coluna e em constância.

Com Sr. Nonda, meus triques-troques com frases tiradas e tiradas de frases, e com o alerta.

É claro que espero que você leia, e, também, dê um retorno pra gente! Far-nos-á muito bem!! Até!!!

(*) Pr. Celso de M. Costa é bacharel em Teologia, tem pós-graduação em História Eclesiástica e está colunista em 3 periódicos.

Governador defende criação de TRF em Minas Gerais

Atualmente, Minas Gerais faz parte do TRF da 1ª Região, que abrange outros 12 estados e o Distrito Federal

O governador Antonio Anastasia defendeu, em Brasília (DF), a criação de um Tribunal Regional Federal (TRF) em Minas Gerais. O governador participou da solenidade de posse do novo presidente do Tribunal Regional Federal da 1ª Região, desembargador federal Olindo

Herculano de Menezes, e do vice-presidente, desembargador federal José Amilcar de Queiroz Machado.

“Tenho insistido muito, há muitos anos, da necessidade de criar um Tribunal Regional Federal em Minas. Para se ter uma ideia, 60% do movimento

daqui do Tribunal da 1ª Região vem de Minas Gerais. Então, já passou da hora de termos a criação desse Tribunal em nosso Estado”, disse o governador, em entrevista.

A criação de novos Tribunais Regionais Federais é objeto de uma Proposta

de Emenda à Constituição (PEC) que tramita na Câmara dos Deputados. O projeto prevê a criação de tribunais em Belo Horizonte, Curitiba, Salvador e Manaus. Atualmente, Minas Gerais faz parte do TRF da 1ª Região, que abrange outros 12 estados e o Distrito Federal.

Vara da Justiça Federal em Manhuaçu

Minas Gerais terá 29 Varas da Justiça Federal, entre elas, Manhuaçu, Muriaé e Viçosa. Esta é mais uma conquista de Manhuaçu proveniente da boa relação e influência entre as autoridades. O Secretário de Assuntos Institucionais da Prefeitura de Belo Horizonte, Mário Assad Júnior, encaminhou correspondência via fax à Vereadora Maria Imaculada Dutra Dornelas informando a confirmação da implantação da Vara da Justiça Federal em Manhuaçu, com previsão para o início de 2011.

Contente com a notícia, a vereadora procedeu a leitura do documento durante a sessão legislativa do plenário, ressaltando inclusive o desmedido empenho para que este anseio se tornasse realidade. “Nós começamos a buscar ajuda para que Manhuaçu fosse contemplado com a implantação de uma Vara da Justiça Federal aqui na cidade. Eu e o saudoso Promotor de Justiça Dr. Sérgio Faria estivemos pessoalmente, em Belo Horizonte, com o Secretário, Mário Assad Júnior, quando, pedimos a ele que acompanhasse este trabalho e que usasse todas as influências possíveis

para que a gente pudesse alcançar este objetivo”, comentou

“O vereador, Toninho Gama também, na mesma época, fez um documento, aprovado por todos os vereadores, que também foi encaminhado. E, agora, neste momento, o Mário Assad Júnior envia um fax avisando que, graças a Deus, Manhuaçu foi contemplado com a Vara da Justiça Federal e que sua implantação será no início de 2011. Então, temos aí um cronograma, eles estão nos informando das cidades que foram contempladas e, graças a Deus, Manhuaçu é uma delas”, acrescentou Imaculada

“Nossos problemas vão melhorar e muito, uma vez que hoje os processos na Justiça Federal necessitam do deslocamento até Governador Valadares e Belo Horizonte e, muitas vezes, a Justiça Comum é obrigada a aceitar vários processos, principalmente, contra o INSS. Fica, então, acumulando os processos na Justiça Comum. É uma grande vitória porque nós fomos contemplados com esta Vara Federal e que será implantada em Janeiro de 2011”, concluiu a vereadora.

Cuidado na hora de Vacinar

A região de Manhuaçu também está na mira da Polícia Federal em relação as falsas doses comercializadas da Vacina de H1N1

A Polícia Federal está fechando o cerco na região devido a confirmação obtida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Trata-se das falsas doses da vacina contra a gripe suína (H1N1) comercializadas por uma farmácia de Dom Cavati, no Vale do Rio Doce. O dono da farmácia, Adailson Louzada Melo, e uma farmacêutica, que não teve o nome revelado, foram detidos pela PF, que cumpriu mandado de prisão expedido pela 2ª Vara Criminal de Governador Valadares, na última semana.

Eles serão processados por crimes de falsificação de medicamento, com

pena que pode chegar a 15 anos de prisão, e de venda de medicamento em desacordo com a regulamentação, cuja detenção varia de 10 a 15 anos. A farmácia teria recebido a vacina de um distribuidor de Governador Valadares/MG.

“A PF e a Anvisa continuam apurando o caso”, informou o delegado Cristiano Campidelli, que não revelou em quantas cidades há suspeita de venda de vacina falsa, mas a região de Manhuaçu está também na mira. Os remédios comercializados seriam supostamente produzidos pelo laboratório Sanofi Pasteur, fornecedor do Ministério da Saúde (MS). Porém, as doses eram ven-

didas em embalagem diferentes das distribuídas pelo governo federal, o que levantou suspeitas dos moradores da cidade.

A assessoria do laboratório divulgou nota informando que a prioridade é atender a demanda do setor público pela vacina H1N1, por meio do Instituto Butantan. O laboratório também informou que não comercializa a vacina H1N1 contra a gripe A para o mercado privado.

A PF vasculhou a casa em Governador Valadares onde supostamente funcionava a distribuidora, mas o responsável e as doses da vacina não foram encontrados. No local funciona um bar, administrado

pela ex-mulher do distribuidor das vacinas. A polícia quer descobrir onde foram adquiridas as doses. “O distribuidor disse que havia vendido a mesma vacina para outras farmácias da região e que o medicamento tinha boa procedência”, alegou Adailson Louzada.

Cada dose era vendida em Dom Cavati por R\$ 39. Oito pessoas teriam comprado a vacina, distribuída gratuitamente no posto de saúde da cidade. A prefeitura recebeu do Ministério da Saúde 570 doses para grupos de risco. A farmácia foi interdita por agentes da Anvisa. Se forem comprovadas as irregularidades, o dono pode ser multado.

Caboclos de Santa Quitéria, uma tradição folclórica que resiste ao tempo

É do povoado da comunidade de Santa Quitéria zona rural de Santana do Manhuaçu MG, que surgiu um dos Grupos Folclóricos de Dança de Caboclo, uma tradição cultural que se encontra em extinção, poucos são os existentes em todo Brasil. O Sr. Joaquim dos Reis, 70 anos, atual mestre do grupo de Santa Quitéria disse em entrevista ao Programa Raízes, "comecei a me interessar pela dança, desde 1938 quando tinha 12 anos de idade, toda vez que morria um mestre, imediatamente um outro o substituí, com isso, aqui a tradição vai passando de pai para filho, não pretendemos deixar com que tudo se acabe". Conclui dizendo que, agora ficou ele e o irmão, para dar continuidade a tradição, "quero formar outros garotos,

aqui eles são entusiasmados e gostam muito desta dança" disse o Sr. Joaquim.

De acordo com pesquisas realizadas, esta Dança era praticada pelos próprios índios Puris. Com o passar do tempo e devido a uma forte perseguição à cultura Puri, principalmente as de maior expressão, como as danças e outros rituais religiosos, foram sendo deixadas pelos seus últimos remanescentes, inibidos, e em alguns casos proibidos de cultivar e praticar seus costumes. Ao final do século XIX e início do XX, ainda existiam pequenos grupos e famílias de Puris vivendo mais isolados da população, oprimidos e discriminados. A Dança dos caboclos é mais que uma simples dança folclórica, é um



O Grupo Folclórico Dança de Caboclo de Santa Quitéria, tem animado festas e grandes Movimentos Culturais e Sociais de toda região.

teatro, onde é encenada a história, os costumes e a preparação do jovem guerreiro, são apresentadas em três atos: Dança com Porrete (Lança), Dança com Arco e Flecha e Dança da Trança de Cordas.

A Dança do Porrete, ou Dança da Lança é uma encenação baseada no ato da caça dos Índios Puris.

Esta dança é feita em dupla, onde os participantes, ao ritmo da caixa, dançam, fazendo movimentos circulares e em filas, com passos repetitivos a alternados, ora para dentro, ora para fora, e assim batem a lança uma nas outras, ora em cima, ora em baixo.

Dança com Arco e flecha seguem os mesmos

princípios da Dança com Lança, o diferencial é que esta dança encena a guerra, o confronto com os inimigos, tribos rivais e com o branco, e a flecha se alterna com os passos atirando para cima e para baixo.

A Dança de trança de cordas era praticada pelos Puris como ritual de preparação do jovem guerreiro, isto por volta dos

10 anos de idade em diante. Era feita com cipó, onde o jovem adquiria destreza e habilidade para se embrear nas matas, algo em que os Puris eram excelentes. Esta dança é feita com 12 integrantes, onde com um mastro no centro preso 12 cordas, 6 vermelhas e 6 azuis, em escala alternada, cada integrante segura uma ponta.

A dança inicia-se ao batido da caixa e alternadamente seguindo as cores 6 vão para um lado e 6 vão para o outro, formando uma bela trança ao final.

O Grupo Folclórico Dança de Caboclo de Santa Quitéria, tem animado festas e grandes Movimentos Culturais e Sociais de toda região.

Reportagem
Teógenes Nazaré

TORRES®
CAMA - MESA - BANHO
DECORAÇÃO

Realizando Sonhos

PARA PEDIDOS MESES: 01/02/03/04 - 2010

4x sem juros
NOS CARTÕES
VISA MasterCard

Realize seu sonho seja uma revendedora dos produtos TORRES

CAMA - MESA - BANHO - DECORAÇÃO

Conheça e faça parte do Clube das Águias

Não perca a reunião que acontecerá em Manhuaçu para os cadastramentos e cursos preparatórios.
Seja uma revendedora de sucesso, confirme sua participação.

Atenção toda a região:

Quero confirmar minha participação:

Nome: _____
Endereço _____
Cidade _____ Fone _____
email _____ CEP _____



Envie um e-mail para representantetorres@jm1.com.br
ou envie seus dados para: Rua Dr. José Fernandes Rodrigues, 500
1º Andar - SI 02 - CEP 36900-000 - Manhuaçu - Minas Gerais



Terapia Ocupacional na Saúde Mental:

Terapia Ocupacional na reabilitação de usuários do SUS

Na assistência ao usuário do Sistema Único de Saúde (SUS) que sofre de algum tipo de deficiência a Secretaria de Estado de Saúde busca aplicar várias formas de tratamento que possam amenizar o sofrimento pelo qual passam, proporcionando maior qualidade de vida a esses pacientes especiais.

A Terapia Ocupacional (TO) é uma forma de tratamento que utiliza, como meio terapêutico, atividades que são previamente analisadas e selecionadas de acordo com as capacidades, potencialidades e limitações do paciente, o atendimento da Terapia Ocupacional é aplicado desde o tratamento de bebês, passando por crianças, adultos e idosos, portadores de seqüelas neurológicas, traumatológicas, reumáticas, pediátricas, geriátricas e psiquiátricas, dentre outros tipos de pacientes. Além das técnicas terapêuticas, a Terapia Ocupacional utiliza também a reabilitação sócio-profissional, aprimorando funções específicas de coordenação motora, desenvolvendo e treinando as adaptações funcionais necessárias em caso do uso de órteses e próteses.

Na área de Geriatria, a Terapia Ocupacional ajuda na reabilitação de pacientes que sofrem de demência senil, mal de Parkinson, mal de Alzheimer e outros. Na Pediatria são cuidados pelos terapeutas ocupacionais crianças com Síndrome de Daw, hidrocefalia, microcefalia, distrofia muscular progressiva, paralisia infantil, malformação congênita, atraso no desenvolvimento neuro-psico-motor, autismo, meningite, paralisia cerebral e outros.

Pacientes que sofrem de alcoolismo, esquizofrenia, depressão ou que lutam contra o uso de drogas também têm, na Terapia Ocupacional um eficiente instrumento de reabilitação.

Adalberto Romualdo Pereira Henrique
Acadêmico de Terapia Ocupacional pela FAMINAS
- Faculdade de Minas



CLÁUDIO HUMBERTO

OPINIÃO NAS MONTANHAS

DNIT desvia dinheiro de rodovias para invasores do MST

Além dos milhões subtraídos do Tesouro Nacional por meio de ONGs, o movimento dos sem-terra (MST) agora arranca dinheiro até do DNIT, do Ministério dos Transportes, cuja missão é construir e conservar estradas. Em 12 de janeiro, o DNIT firmou "termo de compromisso" com a prefeitura petista de Canoas (RS) para desviar R\$ 28,1 milhões na construção de 599 casas para invasores de área pública do MST.

Chantagem

Militantes do MST invadiram a faixa de domínio da rodovia BR 448 e chantagearam o DNIT, exigindo "compensação" para deixar a área.

Desvio ilegal

A lei 10.233, que criou o DNIT, e seu regimento interno só toleram uso de recursos em "serviços e obras de infraestrutura de transportes".

Lei? Ora, a lei

DNIT nega ilegalidade no desvio para o MST e prefeitura de Canoas se jacta: quer só "melhorar as condições de assentamentos irregulares".

MP abre inquérito contra Ministério do Esporte

O Ministério Público Federal instaurou inquérito para investigar mais um contrato suspeito no âmbito do Ministério do Esporte. Trata-se de repasses milionários para ONGs amigas, como um Instituto de Bombeiros Amigos da Vida, no âmbito do programa Segundo Tempo. Desvios de milhões em contratos do programa que levaram a Polícia Civil do Distrito Federal a prender cinco pessoas no início de abril.

Número da sorte

Agosto tem uma sexta-feira, 13. Deverá ser banida do calendário por "propaganda subliminar" petista.

Pergunta ao bispo
Quem abusa de menores é pedófilo. E quem abusa de aposentados brasileiros o que é?

Calote federal

O governo Lula se recusa a pagar o condomínio de apartamentos funcionais de figurões petistas, como o ex-ministro Patrus Ananias (Fome Zero), em Brasília. A pendenga se arrasta há cinco anos.

Megalonanico

Dócil diante Lula e subserviente ao aspone Marco Aurélio Top-Top, o chanceler Celso Amorim é duro e

até cruel com subordinados, desabafa um deles, que conta os dias para a aposentadoria do chefe.

Pitbull furioso

Briga é com ele: candidato ao Senado, o ex-governador Requião brigou com o atual governador, Orlando Pessutti. Diz que ele não manda nada, quem manda é a mulher dele, Regina. Sai de baixo.

CPI ouve corretor que acusa PT e José Dirceu de se beneficiar com a Bancoop

A CPI das ONGs do Senado realiza audiência pública na próxima quarta (28) para interrogar o ex-corretor de valores Lúcio Bolonha Funaro (FOTO). Ele denunciou ao Ministério Público Federal um esquema de arrecadação ilegal para campanhas eleitorais do PT através da Cooperativa Habitacional dos Bancários de São Paulo. Ele também teria denunciado ao MP que o ex-ministro Casa Civil José Dirceu se beneficiou com negócios de fundos de pensão controlados pelo PT.



Pergunta a Freud

Será que, finalmente, o ex-quase presidencial do PSB foi "senciro"?

Concreto é tijolo



A então ministra Marina Silva (Meio Ambiente), atual pré-candidata à Presidência, contou o quanto a incomodava, como senadora, ouvir dos jornalistas, diante de uma proposta que ela apresentava: "o que de concreto a senhora trouxe?"

- Eu olhava para algum tijolo, porque, de concreto mesmo, eu não tinha muito o que mostrar...

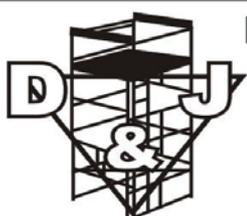
Depois, pensou melhor e emendou:
-...mas os ideais eram muito concretos!

UBLIGUIAS

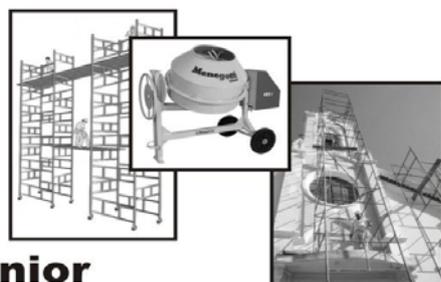
O CATÁLOGO TRADICIONAL DE MANHUAÇU
HÁ 19 ANOS SERVINDO ESTA COMUNIDADE

Nós informamos melhor!

(33) 9984-2711



LOCAÇÃO DE ANDAIMES E EQUIPAMENTOS



Fone: (33) 3331-2477

Direção: Dalbino Júnior



Alexander L. Chequer Ribeiro

Especialista em Direito do Consumidor
Relações de Consumo e Geral

Rua Nudant Pizelli, 188 - Centro
Manhuaçu - MG

Telefone: (33) 3332-1930 / Celular: (33) 9976-2608
chequeradvs@uol.com.br

LEITURA PARA CRIANÇAS



O palhaço Mocotó



O circo Bagunça Bem Feita se instalou na cidade. Já era a vez de Mocotó, o palhaço, entrar no picadeiro, e ele não achava seu nariz de bola vermelha. Pôs-se a procurar na caixa da Mulher Barbada e no baú do mágico, mas nada. O que ele fez então?

Mocotó abriu o guarda-roupa do Engolidor de Fogo, mas só viu o seu material de trabalho: três pacotes de fósforos, dois maços de vela, quatro rolos de algodão, seis tochas de fogo e dois litros de álcool.

Ufa! Vou fechar logo aqui antes que eu fique queimado.

Ele deu uma olhada geral no camarim: roupas penduradas, perucas, bolas, armação de ferro, palmatória, cadeiras, espelho, tudo, menos seu nariz de bola vermelha.

- Só falta olhar na caixinha do Domador de pulgas...mas não sei se devo mexer com as pulgas... esses bichos

De novo o grito do dono do circo:

- Ei, Mocotó, o pessoal não aguenta mais esperar!

Mocotó nem respondeu. Apavorado, quase chorando, aproximou-se da caixa das pulgas e espiou pelo buraco. As pulgas, danadas, brincalhonas, foram logo fazendo gozação com o palhaço:

- Palhaço boboca, nariz de pipoca!

- Palhaço boboca, nariz de pipoca

Mocotó até gostou da brincadeira e pensou: "Se elas disseram que eu tenho nariz de pipoca é porque eu tenho nariz, ora bolas!"

Ele deu meia volta no corpo e foi em direção ao espelho do camarim.

Surpresa!

- E não é que o meu nariz de bola vermelha está em cima do meu nariz de verdade?

Satisfeito, Mocotó não esperou o dono do circo chamá-lo outra vez. Botou um grande sorriso preto e branco embaixo do nariz de bola vermelha e entrou no picadeiro, gritando:

Hoje tem espetáculo? E a plateia alegre respondeu em coro:

- Tem, sim Senhor!



3º Salão Mineiro de Turismo

Manhuaçu e Manhumirim participaram ativamente do encontro

Considerado um dos principais setores responsáveis pelo crescimento da economia, o Turismo foi tema exclusivo na terceira edição do Salão Mineiro do Turismo, realizada no Minascentro, em Belo Horizonte. Durante os três dias da maior mostra turística do Estado, passaram pelos corredores do Minascentro, cerca de 16 mil pessoas.

O evento reuniu produtos turísticos de todas as regiões do Estado, facilitando a comercialização, troca de conhecimento, capacitação e promoção do turismo em Minas. Atualmente, Minas tem 46 regiões turísticas organizadas, comandadas por gestores profissionais e oferece mais de 100 novos produtos turísticos.

Em seu discurso, o secretário executivo do Ministério do Turismo (MTur), Mário Moisés, disse que o governo federal vai entrar com uma contrapartida de aproximadamente R\$ 21 milhões. Ou seja, quando aprovado, Minas Gerais terá uma verba de mais de R\$ 52 milhões para investir no setor.

Dividido de acordo com cada região do Estado - Triângulo Mineiro, Centro de Minas, Norte e Nordeste, Sul de Minas e Zona da Mata, o Salão dos Grandes Destinos deu destaque às diversas áreas de atuação da cadeia turística e apresentou os melhores roteiros e destinos mineiros. Empresas de receptivo turístico, operadoras, agências de viagem e entidades representativas de todo o Estado apresentaram ao público os produtos formatados e prontos para receber o turista.

No Salão Nossas Riquezas, os visitantes conheceram o artesanato, a gastronomia e a arte mineira. Mais de 500 artistas de todas as regiões do Estado também tiveram a oportunidade de mostrar suas criações por meio das intervenções culturais ao longo dos três dias de evento. Orquestras, grupos de teatro, de dança e folclóricos e cantores fizeram no total 36 apresentações para o público presente.

Em parceria com o Sebrae Minas, o Salão Mineiro do Turismo contou também com um espaço dedi-

cado a novos aprendizados, debates, reflexões e integração entre o mercado, parceiros e os profissionais do turismo mineiro. Foram 15 palestras, 4 mini-cursos e

16 clínicas tecnológicas. Dados do órgão apontam que cerca de 1.500 profissionais, estudantes, empreendedores e investidores turísticos foram capacitados no Salão do Co-

nhecimento.

O Salão Mineiro do Turismo foi realizado pela Secretaria de Estado de Turismo (Setur), em parceria com o Ministério do Turismo e Sebrae-MG.



Manhuaçu e Manhumirim representaram o Circuito Turístico Pico da Bandeira

No estande do Circuito Turístico Pico da Bandeira, composto por 19 municípios, foram distribuídos materiais diversos de divulgação dos atrativos, além de expostas amostras do artesanato e de produtos típicos.

O Município de Manhuaçu que faz parte do Circuito Turístico Pico da Bandeira, esteve representado no Circuito por profissionais da

área e também pelo Diretor do Departamento de Cultura e Turismo da Prefeitura Municipal de Manhuaçu, o Comendador Fabrício Santos.

Manhumirim também participou ativamente do 3º Salão Mineiro de Turismo. O Prefeito de Manhumirim, Ronaldo Lopes, participou do evento juntamente com o secretário municipal de Turismo, Paulo Roberto Corrêa e a Turismóloga da Prefeitura, Regiane Rodrigues Si-

mionato. Eles tiveram a oportunidade de participar de cursos e palestras voltados para os gestores do Turismo. Também tiveram um encontro com a secretária de estado de Turismo, Érica Drumond, que recebeu em mãos a reafirmação do pedido de um recurso para o calçamento de 2 km de acesso ao Parque Municipal do Sagui, e outro para a sinalização interna da cidade.

Uma sugestão ecológica

Que tal sua empresa patrocinar bolsas ecológicas?

Veja modelo: Imprima sua marca nas sacolas e doe para os consumidores.

Em muitos municípios brasileiros os cidadãos conscientes estão fazendo sua parte, nós do Jornal das Montanhas, queremos dar nossa colaboração.



CANTINHO
POÉTICOPor Clícia
Siqueira
Labrunie

Quadras

*Dizem, não sei se
é verdade,
Que já não gostas
de mim*

*Que outra teu
amor possui
E o romance vai
ter fim*

*Amor puro pouco
existe*

*Só a mãe tem
sincero amor
Pois quase todos
amantes
Imitam o beija-
flor*

*Estou com sono,
com sono
Só a mãe tem
sincero amor
Pois sei que
mesmo no sonho
Inda irás me
perseguir*

*Assim não te
esquecendo
Vivo no meu
penar
Mesmo muito
sofrendo
Não deixo de te
amar...*

*Todos se esque-
cem pensando
Eu penso mais
tudo em vão
Vivo, pois sempre
lembrando
As mágoas do
coração.*

*Minh'alma está
muito triste
Pois lhe falta
companhia
E desde que tu
partiste
Não teve mais
alegria.*

*Sou flor de
maracujá
Flor de tristeza
e paixão
Mesmo vivendo a
cantar
Não tenho
consolação.*



POLÍCIA



Mulher é assassinada com 21 facadas em Manhuaçu

A doméstica Maria Aparecida da Silva, 30 anos, foi assassinada com 21 facadas pelo companheiro dela, Sebastião de Paula Mendes, 46 anos, na noite desse sábado, na Avenida Castelo Branco, no Bairro Santana, em Manhuaçu.

De acordo com a ocorrência da Polícia Militar, os militares compareceram à residência de uma

testemunha, onde depararam com a vítima caída ao solo e sangrando muito. Maria relatou para a testemunha que seu marido desferiu-lhe vários golpes de faca na presença dos seus três filhos.

A vítima foi socorrida pelo Corpo de Bombeiros, contudo chegou ao pronto socorro sem vida. Foram obtidas informações de que o autor teria fugido

com a faca sentido a Escola Antônio Welerson.

Após rastreamento, Sebastião foi localizado na Rodovia MG-111, sentido à cidade de Simonésia.

O autor confessou o crime e levou os policiais até uma estrada próximo à AABB, onde havia escondido a faca utilizada no crime.

Sebastião relatou que a mulher estava lhe traindo

com um pedreiro que havia trabalhado na construção de um muro na sua residência, sendo que tal fato já vem ocorrendo há aproximadamente oito meses e, além disso, a vítima saiu de casa no mês de fevereiro para morar com o pedreiro no Distrito de Santo Amaro, levando os três filhos.

O autor, em datas preteritas, tentou suicídio, po-

rém foi contido por vizinhos. A vítima retornou para a casa do autor há dois dias e por volta das 19h15, ao chegar ao quarto do casal, Sebastião deu 21 golpes de faca contra ela.

A perícia foi acionada e compareceu ao local. O autor foi preso em flagrante delito, conduzido juntamente com o material do crime apreendido para à delegacia, onde foi autuado.

11º BPM – Manhuaçu apreende drogas e prende traficantes do Bairro Santana

Em 23 de abril, por volta das 14h00, Policiais Militares compareceram à Rua Caparaó, S/N, Bairro Santana, onde segundo denúncia anônima, informava que o autor Renato Lourenço de Jesus, 30 anos, profissão Chapa, residente Av. Castelo Branco, 257, Bairro Santana e um dos menores de 16 anos iriam comercializar grande quantidade de drogas, crack e cocaína, as quais estariam escondidas na casa da envolvida Lucia Helena, 26 anos, diarista, que é tia de um menor infrator, e que tais drogas seriam comercializadas por Cícero e Erivelton, sendo que este seria o responsável pela guarda da droga. De posse das informações, e após autorização para adentrar a casa de Lucia Helena e Romildo Moreira da Silva, 26 anos, En-

sacador, residente a Rua Caparaó, 20, viela 4, Bairro Santana, cientificados do teor da denuncia, foi dado busca domiciliar, sendo encontrado guardado em uma mochila de criança, grande quantidade de CRACK E COCAINA, além de uma balança digital de precisão, droga e balança apreendida, após a descoberta da droga, os dois menores infratores, evadiram do local, sendo que posteriormente foi denunciados anonimamente de que teriam pegado um táxi e fugindo sentido a Realeza, após rastreamento foram localizados na casa de Edson Lourenço Marques, irmão de um dos menores em São João do Manhuaçu, sendo os mesmos apreendidos em flagrante por ato infracional a Associação para o tráfico de drogas,

dando continuidade ao rastreamento Renato e Cícero Pimentel, 21 anos desocupado residente à Av. Castelo Branco, 223, Bairro Santana foram localizados e presos em flagrante delito por Associação ao Tráfico de drogas, sendo que o autor Erivelton Vasconcelos Cateringer, 19 anos, desocupado, residente à Av. Barão do Rio Branco Bairro Baixada não foi localizado.

No Total foram apreendidas 160 (cento e sessenta) pedras em invólucros de papel alumínio contendo CRACK, devidamente embaladas para o comércio 271 (duzentos e setenta e um gramas) sendo uma pedra bruta de CRACK 26,1 (vinte e seis gramas e uma miligrama) sendo uma pedra bruta de CRACK. 76.7 (setenta e seis gramas e

sete miligramas) de pedras de COCAINA. 194 (cento e noventa e quatro gramas) sendo três pedras de COCAINA. 33 (trinta e três gramas) de pó COCAINA. 01(uma) balança de precisão marca Aote, 01(um) Celular marca Foston, 01(um) celular marca LG, 06(seis) cédulas de R\$ 10.00 (dez reais), 01 (uma) cédula de (dois reais), 01(um) celular marca Motorola, 01(uma) cé-

dula de R\$ 20.00 (vinte reais) 04(quatro) cédulas sendo duas de R\$ (dois reais) 01(uma) R\$ (10.00) dez reais e uma nota de R\$ (50.00) cinquenta reais. Os autores Renato e Cícero, os dois Menores Infratores foram autuados. Os envolvidos Lucia Helena, Romildo e Carlos Roberto, 41 anos, taxista foram ouvidos e será instaurado inquérito contra os mesmos.

Assalto em Manhuaçuquinho

Vítimas: Isac Rodrigues Pena, 26 anos, encarregado, Maria Aparecida de Souza Pena, 22 anos, do lar, residentes ao Córrego Manhuaçuquinho, s/n, Zona Rural, Manhuaçu e Antonio Carlos Bercot Afonso, 40 anos, proprietário Rural, residente a Rua Primeiro de Maio, 316, Ponte da Aldeia, Manhuaçu, a PM compareceu ao local e ouviu relato das vítimas que chegaram a casa por volta das 22h30minhs e perceberam que havia um cidadão no terreiro da residência e de imediato o autor anunciou o assalto com uma arma em punho aparentando ser um revolver, mandando as vítimas deitarem no chão e obrigando a vítima Isac a entregar sua carteira contendo todos os seus documentos, bem como documentos de um veículo Ford Escort e de uma moto, sendo que junto com a carteira havia uma

quantia de R\$830,00, levando também todos os documentos da vítima Maria Aparecida. Autor evadiu do local em uma motocicleta Honda CG125, de cor roxa, estando o mesmo trajando bermuda azul com detalhes pretos, blusa vermelha, chapéu de pano na cor azul, saindo sentido ao distrito de Palmeiras. Ao entrar na residência as vítimas observaram que a janela da cozinha estava com um dos vidros quebrados, local onde o autor adentrou vindo a revirar as roupas dos guarda-roupas, revirando também colchões e camas.

A vítima deu por falta somente de um aparelho celular Marca Nokia 1100 com chip nº 8408-7668 e um vidro onde estava cerca de R\$80,00 em moedas. Viaturas fizeram rastreamento pelos Córregos e estradas na região, porém sem êxito.

PM PRENDE DOIS JOVENS EM MUTUM QUE ROUBARAM VEÍCULO EM IBATIBA/ES

A PM de Mutum juntamente com o Grupamento de Recobrimento de Manhuaçu prendeu na noite do dia 20 de abril no centro de Mutum os autores Salomão de Almeida Gomes, 25 anos, e MayKswelder de Souza Dias, 19 anos, os dois são de Manhuaçu e aproveitando a proximidade da divisa dos estados de MG/ES, deslocaram até a ci-

dade de Ibatiba/ES, onde renderam a vítima Andréa Souza Sofiste e lhe roubaram o veículo Toyota Corolla, cor preta, placa MSN 0406 e deslocaram por estradas vicinais até a cidade de MUTUM.

Devido ao trabalho de atuarem sempre juntas as PM dos dois estados se comunicaram rapidamente e em pouco tempo após o assalto os dois autores

já estavam presos, o veículo apreendido e vasto material que possivelmente seria usado em outro assalto também foi encontrado com os meliantes.

Mais uma vez a atuação conjunta de frações vizinhas mesmo de estado diferente demonstra que a segurança pública não tem limites de estados e sim o bem estar e a segurança das pessoas.

SORRIR

AINDA É O MELHOR REMÉDIO



SEM SORTE

Chegam 700 currículos à mesa do diretor. Quando ele vê a pilha, diz à secretária com voz enérgica:

- Pegue os 30 que estão no topo da pilha e chame-os para a entrevista. Jogue os restantes na máquina de picar papel.

- O senhor está louco? São 670 pessoas! Talvez os melhores estejam lá!

- Eu não preciso de gente sem sorte...

CONVERSA DE CASADOS

*Querido, o que você prefere?

Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente?

* Nem uma, nem outra. Você sabe que eu só gosto de você.

SOLIDÃO

Se você está se sentindo sozinho, abandonado, achando que ninguém liga para você... "Atrase um pagamento".

O ECO

O dentista de repente dá um grito.

- Que horror! Você está com a maior cárie que eu já vi na vida. Um buraco enorme, enorme, enorme.

O paciente reclama: - Tudo bem, mas não precisa ficar repetindo. E o dentista:

- Não estou repetindo. O que você ouviu foi só o eco...

CHEFE

O diretor da firma conta uma piada e todos caem na gargalhada, exceto um dos presentes.

- Não gostou da piada? - pergunta o diretor. - Não. Eu não trabalho aqui

DOMINGO

Um garoto trazia para frente da casa um trenzinho que havia recebido de presente, e que era as delícias do seu coração. Mas ao vê-lo, ralhou o pai, dizendo: "Hoje é domingo, vá brincar lá atrás no quintal; na calçada não." Então o pequeno, olhando para

seu pai, perguntou muito admirado: "E não é domingo lá atrás no quintal também?"

MILITAR

O soldado reclama para o comandante:

-Comandante esta sopa que eu estou tomando está cheia de terra!

O comandante responde:

-Não seja resmungão! Você está aqui para servir a Pátria!

Ao que o soldado replica:

-Comandante, eu estou aqui para servi-la, não para comê-la!

NALATA

A sogra vai visitar a filha e o genro. Ela toca a campainha, o genro

abre a porta e diz, empolgado:

-Sogra! Há quanto tempo a senhora não aparece! Quanto

Tempo vai ficar conosco desta vez?

Querendo ser gentil, a sogra responde:

-Até vocês ficarem cansados de mim!

Então, o genro diz:

-Sério? Mas a senhora não vai nem tomar um cafezinho?

FUTEBOL NO CÉU

Dois amigos comentavam entre si!

-Quando algum de nós morrer, o primeiro que morrer volta e conta para o outro se tem futebol no céu entendeu?

E um dia num grave acidente um deles morreu, e como combinado ele veio do céu e falou para o amigo.

-Olha meu amigo, eu tenho duas notícias para te dar!

E o amigo todo ansioso perguntou.

-Qual é a primeira?

-A primeira é que tem futebol no céu.

-E a segunda?

-A segunda é que você está escalado para o jogo de domingo.

SHAMPOO

Porque a loira botou o shampoo antes de entrar no chuveiro?

-Porque tinha escrito, "para cabelos secos"

Gente Quality



Empresário Niquinho da Farmácia junto com Gustavo Perrella, vice-presidente de futebol do Cruzelro e filho do presidente Zezé Perrella



Pedro Júnior festejou mais um aniversário, aqui fica registrado os nossos parabéns. Seus pais Pedro e Maria de Lourdes



Câmara de Vereadores de Alto Caparaó homenageou o Chefe do Parque Nacional do Caparaó Waldomiro e o Cabo Ladsmar Ésio da Polícia Militar de Alto Caparaó, Ladsmar recebeu das mãos da Vereadora Ardeli Tavares, autora da indicação.

Telebrás: investidor deve procurar banco para saber sobre ações

Banco Real orientou os investidores que possuam ações da Telebrás a procurar qualquer agência do banco para verificar se possuem ações da empresa e qual a situação deste papéis.

O cliente deve levar RG ou CPF e um comprovante de endereço ao banco, que é o agente escriturador das ações de emissão da Telebrás, para saber se tem ou não ações, qual o valor atualizado e regras para negociá-las na bolsa ou resgatar os valores.

Também é possível enviar um representante com procuração pública que autorize a verificação do extrato bancário com a posição das ações.

Valorização: Desde o começo deste ano, os papéis da empresa já valorizaram acima de 100%.

A Telebrás, com papel secundário desde a privatização do setor, no final da década de 1990, pode voltar a atuar com relevância dentro de um plano do governo para popularizar o acesso à internet via banda larga.

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva já afirmou, neste ano, que o governo vai recuperar a Telebrás. Questionado sobre a expressiva valorização das ações da Telebrás na bolsa nos últimos anos, Lula disse que "as ações de todas as empresas cresceram" durante seu governo.

Durante o Congresso Nacional do Partido dos Trabalhadores, realizado neste mês, o ministro do Planejamento, Paulo Ber-

nardo, disse que "no menor cenário", o governo estima em R\$ 3 bilhões os investimentos da Telebrás nos próximos 10 anos.

Em documento encaminhado à Comissão de Valores Mobiliários (CVM) no último dia 11, o ministro das Comunicações, Hélio Costa, afirmou que a inclusão da Telebrás no plano de banda larga "continua sendo objeto de estudos".

Executivos do setor de telefonia têm se posicionado contra a reativação da Telebrás, afirmando que as empresas privadas têm condições de liderar o Plano Nacional de Banda

Larga e que a competição em bases desiguais de uma estatal poderia desestimular investimentos pela indústria.

Atualmente, a Telebrás mantém em seu quadro funcional empregados cedidos à Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), Presidência da República e alguns ministérios.



Governo prevê salário mínimo de R\$ 535 em 2011

O governo encaminhou ao Congresso nesta quinta-feira projeto de Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) para 2011 que prevê salário mínimo de R\$ 535,91 - uma correção de 5,08% com relação ao valor atual de R\$ 510. De acordo com a projeção, o mínimo chegará a R\$ 649,29 em 2013.

Além disso, o projeto estima superávit primário equivalente a cerca de 3,3% do Produto Interno Bruto (PIB) para o setor público nos próximos três anos e uma projeção anual de crescimento da economia nacional de 5,2% em 2010 e 5,5% nos próximos três anos.

A inflação projetada para este ano é de 4,99% (pelo IPCA) e 4,5% nos três anos seguintes. Já a taxa de câmbio deve terminar o ano em R\$ 1,82 por dólar e subir para R\$ 1,84 em 2011 - até R\$ 1,91 em 2013.



GIGABYTE
INFORMÁTICA

**Rapidez e
Qualidade** **33 3332-1399**

Rua Olímpio Vargas, 13 - 2º Andar - Centro - Manhuaçu

RESTAURANTE

SABOR DA FAZENDA
SELF-SERVICE À VONTADE OU A QUILO

Super
completa
R\$ 6,00
c/ salada
separada

Entregamos todos os dias
Não cobramos entrega
Preço especial para marmiteix familiar

Mine
R\$ 4,00

Escolha o seu marmiteix e
prove o nosso SABOR

Completa
R\$ 5,00

Há 9 anos
servindo você

9 anos

Rua Monsenhor Gonzalez, 580 - Centro - Manhuaçu - MG
TELE-MARMITEX: (33) 3331-4188



33 3331 8427
33 9972 6552

Renato Rodrigues Jr.

Limpezas em Geral

*Limpeza em prédios
*Limpeza em casas e apartamentos recém
construídos e recém reformados

Clínica Veterinária
BICHO VIVO

Dra. Renata Miranda da Cruz
Médica Veterinária - CRMV MG 5343

Ultra-sonografia / Cirurgia e Internação / Hospedagem
Consulta / Banho / Tosa / Pet Shop

33 3339 6677 / 9952 4246 / 8823 4246
Rua Luiz Cerqueira, 311 - Centro - Manhuaçu - MG

FLORICULTURA
Pétalas de Ouro



PREPARAMOS QUARTOS PARA
OCASIÕES ESPECIAIS E
DIVERSAS CESTAS PARA PRESENTE

3331-1509

Rua Faustino Amâncio, 71 - B. Stº Antônio - Manhuaçu-MG

PRIMEIRO JORNAL ON LINE DE MANHUAÇU

www.jm1.com.br

ANUNCIE AQUI: (33) 3331-8409 *8405-1889

www.exeditobertolace.com.br

Exedito Bertolace
Savele Xavier de Barros

ADVOCACIA E IMÓVEIS

(33) **3331-2846**

Encontre o imóvel dos seus sonhos!



AUTO PENA

AV. PRES. TANCREDO NEVES, 120 - BAIXADA
MANHUAÇU - MG / Tel: 3331-2654

CALPEN AUTO-PEÇAS

AV. PRES. TANCREDO NEVES, 08 - BAIXADA
MANHUAÇU - MG / Tel: 3331-2650

ELÉTRICA PENA

AV. PRES. TANCREDO NEVES, 115 - BAIXADA
MANHUAÇU - MG / Tel: 3331-1112

CALPEN TRUCK

PEÇAS E SERVIÇOS
BR 262, KM - 39 - MANHUAÇU - MG
Tel: 3331-5959



Real

Assessoria Contábil
www.realcon.com.br

Desde 1963 ajudando você
a construir o seu patrimônio.

VENHA CONHECER NOSSA NOVA SEDE.

Rua Randolpho Baião 45 - Centro - Telefax: (33) 3331-1218

PARA DOAR

TELE APAAE

(33) **3331-5609**



Caminhada: exercício poderoso

Fácil, sem custo ou contra-indicação, emagrece rápido, tonifica os músculos, reduz os riscos de doenças e deixa o astral lá em cima! E então, vamos nessa?

Existe, sim, uma atividade física perfeita, fácil e leve de desempenhar, capaz de proporcionar saúde, beleza, boa forma e muito mais: a caminhada. "É indiscutivelmente um dos exercícios mais eficientes, que pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade ou do condicionamento físico", garante o fisiologista e personal trainer Fábio Bernardo (SP). Se realizado com frequência - no mínimo três vezes por semana, durante 30 minutos -, torna-se eficaz para abandonar o sedentarismo, expulsar doenças e melhorar a qualidade de vida. Nas ruas da cidade, na esteira da academia ou até mesmo na areia da praia, você pode usufruir todos os benefícios dessa modalidade (veja os programas nas páginas seguintes e comece agora!).

SAÚDE DE FERRO

Assim como a corrida e a natação, caminhar é uma atividade aeróbica que ainda tem a vantagem de ser a mais segura de todas do ponto de vista cardiovascular e ortopédico. "Até com uma passada mais rápida, dificilmente o coração será sobrecarregado. Além disso, diferentemente

nas articulações, em especial nas dos joelhos e tornozelos, é bem menor", revela o especialista. Isso sem falar que favorece muito a saúde do corpo todo: combate o colesterol ruim, estimula a circulação sanguínea, aumenta a capacidade cardiorrespiratória e a densidade óssea, favorece o controle de doenças como diabetes e hipertensão e ameniza desequilíbrios posturais e articulares. Quer mais? Até problemas como insônia e depressão melhoram com o andar constante, que ainda relaxa e proporciona bem-estar emocional, levando o mau humor e o estresse para bem longe.

Importante: caminhar também afina a silhueta. Meia hora em ritmo moderado pode enxugar até 200 calorias. Utilizando velocidade e terrenos com subidas e descidas ou elevação na esteira, é possível tonificar os músculos. "O exercício frequente melhora o tônus das pernas, do bumbum e do abdômen", afirma Carlos Cintra, preparador físico e fisiologista do exercício (SP).

CALCULE O SEU RITMO

Mas valer-se da atividade como modalidade esportiva não é o mesmo que passear no shopping. Para ganhar condiciona-

mento físico é preciso acelerar o ritmo cardíaco e direcionar o treino para um objetivo específico. Se quer apenas relaxar, caminhe devagar, cerca de 1 km em meia hora. Já se pretende ganhar fôlego, escolha uma passada mais acelerada e terrenos com inclinação. Assim, o metabolismo aumenta e dá para andar 2 km em 30 minutos.

Caso queira emagrecer e conquistar condicionamento físico, treine em subidas e descidas. Você caminhará cerca de 3 km em meia hora. Para queimar gordura durante o exercício, o batimento cardíaco tem de ficar entre 70% e 80% da sua frequência cardíaca máxima (FCM). Faça a seguinte conta para atingir essa marca: subtraia sua idade de 220 batimentos por minuto (BPM), que é o máximo estimado para qualquer pessoa. Multiplique o resultado por 70%. Veja o exemplo de uma pessoa de 30 anos: $220 - 30 = 190$. $190 \times 70\% = 133$ BPM. Isso quer dizer que o coração deve bater 133 vezes em 1 minuto de atividade. Para controlar, utilize um freqüencímetro ou conte os batimentos apertando o pulso. O treino não pode ser intenso a ponto de impedir que você vá até o final, nem tão leve que não estimule sua função cardiorrespiratória.

ALONGUE-SE SEMPRE!

Sabe o que não pode faltar em qualquer tipo de caminhada? Alongamento. Embora as pernas sejam as mais exigidas durante as passadas, estique todos os grupos musculares antes e depois. Você se sentirá mais leve e flexível para iniciar e mais relaxada após o treino. Acompanhe um ritual básico de estica e puxa.



DORSAL

Em pé, entrelace as mãos atrás da cabeça. Inspire profundamente. Solte o ar fazendo força com os cotovelos para trás. Fique 15 segundos nessa posição e relaxe.



PANTURRILHAS

Em frente a uma parede, pés paralelos. Estenda os braços à frente do corpo e apoie as mãos. Leve o pé direito à frente, flexione o joelho e deixe a perna de trás estendida. Incline o tronco para a frente como se estivesse empurrando a parede. Fique assim por 30 segundos e repita do outro lado.



PARTE ANTERIOR DAS COXAS

Pés paralelos na largura dos quadris. Flexione a perna direita e, segurando o dorso do pé, tente encostar o calcanhar no glúteo. Deixe as coxas paralelas. Mantenha o alongamento por 30 segundos e repita do outro lado.



PEITORAL

Com as mãos espalmadas na altura do peito (posição de rezar), empurre controladamente uma mão contra a outra por cerca de 30 segundos.

PARTE POSTERIOR DAS COXAS E REGIÃO LOMBAR

Flexione o tronco para a frente tentando tocar os pés com as mãos - deixe as pernas esticadas. Fique assim por 40 segundos e volte devagar à posição inicial.



BRAÇOS

Eleve os braços acima da cabeça. Flexione o direito atrás da nuca e, com a mão esquerda, puxe um pouco o cotovelo para alongar o tríceps. Mantenha assim por 15 minutos e repita do outro lado.



PARTE INTERNAS DAS COXAS

Pés bem afastados, flexione o joelho direito (mantendo-o para fora) até a perna formar um ângulo de 90°. Deixe a outra estendida. Permaneça assim por 30 segundos e repita do outro lado.



Saúde na mesa

Seja a fruta da época, seca ou oleaginosa, as frutas são fontes de vitaminas e minerais, possuem sabor adocicado ou ácido, são refrescantes e muito saborosas. Aposte em uma alimentação rica nesses alimentos para manter o corpo em forma e uma vida mais saudável.

Veja a seguir as vantagens em consumir frutas:

Frutas frescas

Ameixa - 1 unidade desta frutinha tem somente 19 kcal. Com polpa suculenta e uma cor brilhante de dar água na boca, com certeza é uma ótima pedida. Você pode consumir ao natural ou pode acrescentar em preparações como doces, molhos, etc. A ameixa é fonte de fibras, vitamina A, vitamina C, potássio e outros nutrientes.

Figo - Fibras, cálcio e potássio são alguns nutrientes presentes no figo. Uma fruta com poucas calorias, cerca de 37 kcal por unidade.

Uva - Contém propriedades funcionais, antioxidantes (resveratrol e flavonóides) que são substâncias que combatem os radicais livres. Um cacho pequeno de uva tem em média 54 kcal, mas este valor pode variar conforme o tipo da uva.

Cereja - Muitos talvez tenham o hábito de comer esta frutinha apenas industrializada (conserva), em calda, em bolos e preparações doces, porém, ao natural é uma delícia. Uma unidade tem poucas calorias, 3,5 kcal.

Manga - Devido à sua cor amarelo

escuro, alaranjado, você encontra beta caroteno (pró-vitamina A) nesta fruta, que de acordo com a necessidade do organismo transforma-se em vitamina A, além de ser um antioxidante. Uma fatia de manga tem aproximadamente 90kcal.

Pêssego - Macio, meio doce e aromático, o pêssego possui em média 48 kcal por unidade. Fonte de vitamina A, potássio, entre outros nutrientes.

Abacaxi - Esta é uma fruta que geralmente não falta nas festas de fim de ano, seja em sobremesas, para enfeitar a mesa, preparações, ou para



dar um toque especial aos pratos agrídoces. Além da presença de vitamina C e outros nutrientes, você encontra nesta suculenta fruta uma enzima chamada bromelina, que colabora no processo de digestão das carnes e gorduras.

Frutas secas

Nas festas de fim de ano dificilmente você não verá estas frutinhas enfeitando as mesas, como aperitivo ou até mesmo em preparações doces e salgadas.

A fruta torna-se seca depois de passar

pelo processo de desidratação, onde é retirada a água da fruta e acrescido açúcar para sua conservação. Apesar de ter mais calorias que a fruta natural, substituir os doces calóricos, muito elaborados por estas frutinhas é uma excelente opção.

Frutas oleaginosas

Nozes, castanha do Pará, avelãs e amêndoas, ao contrário do que muitos pensam possuem propriedades que fazem bem à saúde. Por terem valores calóricos altos e por

serem fontes de gordura, muitos evitam o consumo, mas se forem consumidas em pequenas quantidades poderão até prevenir doenças cardiovasculares.

O tipo de gordura presente nestas frutinhas é a insaturada, a gordura “boa” que ajuda a aumentar o colesterol “bom” e diminuir o “ruim”.

Invista nas frutas, pois elas fornecem nutrientes, saciam àquela vontade de comer um docinho e aprimoram o sabor de alguns pratos. Apenas não esqueça das palavrinhas mágicas: moderação sempre!

Extrato de Contrato

PROCESSO Nº023/2010 DE 15/03/2010
MODALIDADE: DISPENSA
CONTRATADO: Comercio de Computadores M&D LTDA-ME
CNPJ: 00.823.539/0001-40
Objeto: Aquisição de Micro Computares, Impressoras e Peças, para atender as necessidades da Administração Pública.
Contratante: Município de Santana do Manhuaçu/MG
Valor: 6.688,00 (Seis mil, seiscentos e oitenta e oito reais)
Vigência: 31/12/2010
Dotação Orçamentária: 04.122.0001.2001 449052 F76, 04.125.0002.2033 449052 F113, 04.123.0003.2014 449052 F106
Publique-se em Diário Oficial

Prefeitura Municipal de Santana do Manhuaçu – Resultado de Licitação

O Município de Santana do Manhuaçu – MG Torna a público que realizou no dia 06 de Abril de 2010, as 14h00min, a Licitação modalidade Pregão nº. 09/2010, para Registro de Preços para Aquisição de 04 (Um) veículo 0 Km. Após a negociação o pregoeiro ADJUDICOU o objeto a favor do licitante: NAVELLI NACIONAL VEÍCULOS LTDA, inscrita no CNPJ nº. 65.102.550/0003-29 e RECREIO BH VEÍCULOS LTDA, inscrita no CNPJ nº. 01.929.665/0003-09, por terem atendido todos os requisitos exigidos no edital e apresentarem propostas compatíveis com o praticado no mercado. Henrique Jorge Cezario Gomes – Pregoeiro.

Extrato de Contratos de Fornecimento Pregão Presencial nº 09/2010.

Contratante: Município de Santana do Manhuaçu/MG. Contratada: NAVELLI NACIONAL VEÍCULOS LTDA e RECREIO BH VEÍCULOS LTDA. Objeto: Aquisição de 04 (Um) veículo 0 Km. Prazo: 12/04/2010 à 31/12/2010. Valor: R\$ 145.500,00. Dotação Orçamentária: 1030100071024 F 203, 0412200261023 F 054. Elemento de Despesa 449052. Data: 12/04/2010.