

MAIO AMARELO

Mês da Conscientização no Trânsito

REGIONAL NEWS

MEDICINA NATURAL

Cru ou cozido, espinafre em alta



Página 2

Leia mais em: rnews.com.br

Scaneie o QR CODE
rnews.com.br



FUNDADO EM 19/03/92 | ANO XXXIII - Nº 1.701 | 11 de maio de 2024

MALHA VIÁRIA

Duplicação da SP 332 vai demorar

Foto da capa: Regional News

Especulações garantiam que um projeto para duplicação da Rodovia Tancredo de Almeida Neves, a SP-332 estaria em elaboração. Contudo a informação do Departamento de Estradas e Rodagem, o DER, informou que nada está confirmado, além da elaboração de projetos executivos que tem previsão de término no segundo semestre de 2025. São cerca de 26 quilômetros de extensão de pistas

SP FESTA DOS ESTADOS

CAMPAÑA DO AGASALHO

FUNDO SOCIAL CADEIRAS

DOE UM AGASALHO EM BOM ESTADO!

TODAS AS DOAÇÕES SERÃO DESTINADAS PARA O RIO GRANDE DO SUL

DIA 16, 18, 20 E 26 A PARTIR DAS 19h

PORTAL DAS LARANJEIRAS

SOS

RIO GRANDE DO SUL

ARRECADADAÇÕES

DOE ROUPAS EM BOM ESTADO!

Na doação de roupas, é importante oferecer peças em bom estado, limpas e prontas para serem utilizadas.

Roupas rasgadas, manchadas ou em más condições não são adequadas para doação, pois podem não atender às necessidades das pessoas em situação de vulnerabilidade.

REFLEXÃO

Pois o Senhor, o seu Deus, os acompanhará e lutará por vocês contra os seus inimigos, para dar a vitória a vocês

Deuterônimo 20:4

PENSAMENTO

A vitória não é daqueles que nunca falharam, mas dos que insistem em lutar.

August Strindberg escritor sueco

FRASE

“Os bandidos sempre arrumam um jeito de tirar vantagem”

Desabafo de um delegado do RS ao fazer a prisão de pessoas que receberam valores em dinheiro em forma de pix falsos que seriam destinados aos prejudicados pelas enchentes

MEDICINA NATURAL

Cru ou cozido, espinafre em alta



Foto: Reprodução Internet

Dentre os inúmeros benefícios para a saúde, essa verdura verde escura é conhecida por ser uma excelente fonte de nutrientes essenciais.

Previne prisão de ventre; colabora para o controle da pressão alta; faz bem para a saúde ocular; ajuda a combater a anemia; faz bem para pele; combate inflamações no corpo e também é benéfico para a saúde óssea e muscular

Ao adicionar o vegetal à dieta, benefícios à saúde serão proporcionados por suas substâncias antioxidantes, vitaminas como fo-

lato, magnésio e vitamina A, além de fibras.

As folhas verdes em geral e vegetais como brócolis são associados à inibição de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer.

E se não for cozinhado além do ponto, o vegetal também é uma boa fonte de vitamina C, além de não ter nada de colesterol ou gordura.

É um vegetal versátil, que pode ser consumido cru ou cozido. Na salada, em smoothies, muffins, refogados, fritos, na forma de sopa e pestos.

CULTURA MUSICAL

Léo Jaime está na Vibra SP

Por Nelson de Souza Lima

Foto: Dantas Jr.

No próximo dia 11 de maio a Vibra SP recebe em apresentação única o cantor e compositor Léo Jaime. Em ritmo de comemoração o goiano de nascimento mas carioca por conversão leva para a casa da zona sul da capital o "Festabaileshow - #Tofazendo40", marcando sua quatro décadas de estrada.

Um dos mais representativos nome do rock oitenta Jaime foi muito além da música sendo ator, apresentador, jornalista e dançarino de pé cheio. O cara ganhou a edição de 2018 da "Dança dos Famosos", da Globo.

Antes da carreira solo ele integrou a banda de rockabilly João Penca e Seus Miquinhos Amestrados e foi quem indicou Cazuza para ser vocalista do Barão Vermelho. A estreia discográfica rolou em 1983 com "Phodas C", porém o auge do sucesso veio com "Sessão da Tarde", de 1985, disco emblemático que trouxe "A Vida Não Presta", "Solange", "O Pobre", "As Sete Vampiras", "O Crime Compensa" e "Só".

Além das citadas não devem faltar "Gatinha Manhosa", "Rock Estrela", "A Fórmula do Amor" e "Sônia", uma das mais sacanas de Léo Jaime. Um show para várias gerações de roqueiros mostrando que o goianoca ainda tem muitos anos de estrada.

SERVIÇO

Léo Jaime na Vibra SP

Festabaileshow - #Tofazendo40 // Dia: 11 de maio - 22 horas
Classificação: 18 anos

Av. das Nações Unidas, 17955 - São Paulo

Inf: <https://uhuu.com/evento/sp/sao-paulo/leo-jaime-festa-baile-show-tofazendo40-12840>



ARTIGO

O meu mundo

Como dizia **Merleau-Ponty**, "Tudo aquilo que sei do mundo, mesmo por ciência, eu sei a partir da minha visão de mundo, a partir da minha experiência de mundo, sem o que a ciência nada teria significado."

Traduzindo para o modo bem popular, poderíamos dizer que eu só reconheço aquilo que eu já conhecia. Posso ter passado por você muitas vezes sem nunca ter lhe visto; a partir do momento que lhe conheci, passei a lhe ver muitas vezes, nos mesmos lugares em que antes não percebia a sua existência.

Nossos olhos podem

ver tudo que passa à nossa frente, mas nosso cérebro só registra fatos novos nos velhos arquivos que já tínhamos aberto.

Estudar novas matérias, ler novos artigos, sempre no interesse de abrir o cérebro para coisas novas, vai abrir novas pastas onde poderão ser acumuladas novas informações sobre mais coisas do que o nosso cotidiano estava acostumado.

Experimente ver um filme diversas vezes; vai perceber coisas novas que não haviam chamado sua atenção nas vezes anteriores.

Dr. Pedro Santo Rossi,
Psicólogo humanista, voluntário do HEFC.
www.psirossi.com - www.hefc.org.br



Hospital de Retaguarda
Fabiano de Cristo

www.hefc.org.br

Rua Canário, nº 600 - Caieiras/SP - ☎4441-3031

Feliz dia das Mães

Borruga Vereador

Tamo junto!

EMPRESA FUNERÁRIA SEIXAS

Funerária
Seixas
Desde 1.939

Franco da Rocha: 4449-2288

Caieiras: 4605-2287

Francisco Morato: 4609-2122

PAF®
Plano Assistencial Familiar

Você precisa oferecer esta segurança para sua família!

www.planoassistencialfamiliar.com.br

<p>☞ Ambulância</p>	<p>CAIEIRAS Av. Prof. Carvalho Pinto, 89 - Centro Tel. 4605-2287</p>
<p>☞ Carro de Apoio</p>	<p>FRANCISCO MORATO - 1 Rua Virgílio Martins de Oliveira, 100 - Centro Tel. 4609-2122</p>
<p>☞ Departamento de Apoio</p>	<p>FRANCISCO MORATO - 2 Rua 21 de Março, 331 - Centro Tel. 4489-0700</p>
<p>☞ Assistência Funerária</p>	<p>FRANCO DA ROCHA Rua Azevedo Soares, 218 - Centro Tel. 4449-2120</p>
<p>☞ Ampla Rede de Descontos</p>	