

COMEMORAÇÃO



**9 de junho,
parabéns pelos
90 anos do
Pato Donald**

Leia mais em: rnews.com.br

MEDICINA NATURAL

**Couve manteiga,
delícias para a
saúde**

Página 2

Leia mais em: rnews.com.br



Scaneie o QR CODE
rnews.com.br



REGIONAL NEWS

FUNDADO EM 19/03/92 | ANO XXXIII - Nº 1.703 | 01 de junho de 2024

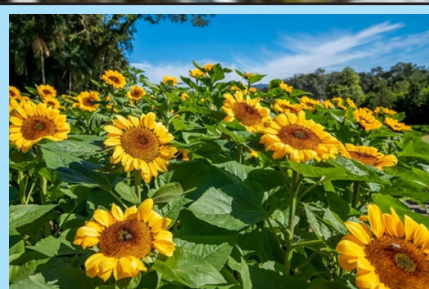
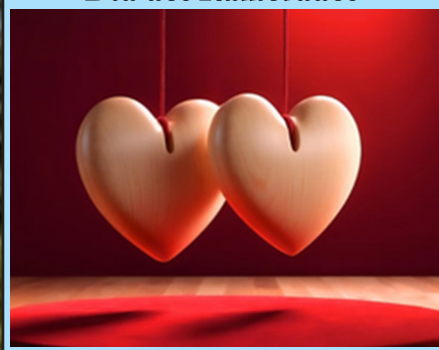
PRESERVAÇÃO

Meio ambiente, essência da vida

Foto da capa: Reprodução Internet

A natureza é essencial para a vida, fornecendo ar, água e alimentos. Ela regula o clima e sustenta a biodiversidade, crucial para a saúde do planeta. A conscientização é vital para preservar esses recursos, garantindo um futuro sustentável. A vida depende do equilíbrio ecológico, e ações responsáveis são necessárias para proteger nosso lar comum. Cuidar do meio ambiente é cuidar de nós mesmos e das futuras gerações.

**12 de junho,
Dia dos Namorados**



**Florada dos Girassóis em
Holambra**

Leia mais em: rnews.com.br

BREJO DO FABIANO

09 JUNHO 2024
domingo
11h às 15h

PACAMENTO PIX, DÉBITO, CRÉDITO ESTACIONAMENTO GRATUITO
RUA CANÁRIO Nº 500/600, LARANJEIRAS - CAIEIRAS (SP)

[@hospitalfabianoecristo](https://www.instagram.com/hospitalfabianoecristo)
Hospital Fabiano de Cristo

[11 4441-3031](https://www.whatsapp.com/business/profile/1144413031)
Hospital Espírita Fabiano de Cristo

"DIA D"
DE VACINAÇÃO
CONTRA A
POLIOMIELITE

**SÁBADO,
8 DE JUNHO
DAS 8H ÀS 16H**

SUS

REFLEXÃO

Em seu coração o homem planeja o seu caminho, mas o Senhor determina os seus passos.

Provérbios 16:9

PENSAMENTO

Colha o dia que se inicia como quem colhe uma flor que nunca mais estará ali.

AD

FRASE

“Não há planeta B. Precisamos cuidar do único lar que temos.”

Ambientalista referindo-se a atual situação do planeta, cada vez mais desequilibrado nas questões ambientais que tem provocado o aquecimento global, quase sem reversão.

MEDICINA NATURAL

Couve manteiga, delícias para a saúde



Foto: Reprodução Internet

A couve manteiga é uma hortaliça composta por folhas lisas ou pouco onduladas, normalmente de cor verde-escuro. É ela que se destaca acompanhando a feijoada ou no suco verde. Mas também pode ser incluída em diversas receitas como saladas ou refogada com alho e cebola. Bastante versátil, a couve-manteiga pode ser consumida tanto crua quanto cozida. Assim como a maioria de frutas, legumes e verduras, se for ingerida crua preservam-se ainda mais seus nutrientes. Opte por sucos ou picada em saladas com tomate e cebola. O suco verde geralmente leva água e alguma fruta como limão ou laranja. É rica em fi-

bras, é fonte de ferro, cálcio, vitaminas A, C, K e ácido fólico. Possui antioxidantes importantes que ajudam a prevenir doenças. Além disso, contém poucas calorias e é recomendada para quem quer controlar o peso. Em 100 g do alimento cru há 27 calorias e 3 g de fibras.

Os benefícios são vários: fortalece a imunidade, controla o colesterol ruim, ajuda a manter o bom humor, aumenta a saciedade, é fonte de potássio, contribui para a saúde dos ossos e coagulação. É ótima no auxílio do funcionamento intestinal e, por ser rica em ácido fólico e ferro, é excelente para o desenvolvimento do bebê e saúde das gestantes.

CULTURA MUSICAL

Davi Cartaxo no Blue Note SP

Por Nelson de Souza Lima

Foto: Dantas Jr.

No próximo dia 6 de junho o Blue Note SP recebe em apresentação única o cantor e compositor Davi Cartaxo. O músico sobe ao palco da região central da capital com o show "Especial Coldplay", no qual presta tributo à banda britânica.

Criado em 1997 em Londres o Coldplay é liderado pelo guitarrista/vocalista/compositor Chris Martin e ao longo das décadas se tornou um dos nomes mais relevantes do pop rock. A adoração dos fãs brasileiros por Martin e companhia é tanta que em 2023 o grupo rodou o País tocando em estádios cheios numa turnê de onze shows.

Davi Cartaxo é cearense de Fortaleza e é considerado grande artista da cena atual com fortes influências de Folk, MPB e Pop Rock. Em 2022 ele lançou o primeiro álbum "Davi" com boa aceitação de crítica e público. O músico já dividiu palco com Felipe Iorc, Vitor Kley e os cariocas do Melim, recém-separados.

No Blue Note SP Davi Cartaxo neste "Especial Coldplay" deve interpretar os maiores hits dos britânicos como "Paradise", "Viva La Vida", "Yellow", "Fix You", "Sparks", "A Sky Full Of Stars" e "The Scientist".

SERVIÇO

Especial Coldplay com Davi Cartaxo
Dia 6 de junho - 20 horas
Blue Note SP

Av. Paulista, 2073 - 2º Andar - Consolação
Classificação: 18 anos

Inf: <https://www.eventim.com.br/artist/davi-cartaxo/>

ARTIGO

Fé e crença

Viajando sozinho à noite pelas estradas do interior do Brasil, fui tomado por um momento filosófico, ou melhor, um momento semântico, entre "ter fé" e "acreditar".

Vendo ao longe uma luz que se aproximava, e ao se aproximar mais se mostrou serem duas luzes, provavelmente um caminhão, seguramente com uma velocidade próxima dos cem km/h, imaginei que tudo aquilo passaria ao meu lado esquerdo, no sentido contrário cerca de dois a quatro metros de distância. Pensei: isto é que é fé.

Fé, porque baseada em certeza desenvolvida pelo

conhecimento adquirido em muitas viagens, experiências que redundaram no conhecimento do funcionamento dessas ocorrências.

Por outro lado, me ocorreu pensar no que seria então a crença. O desejo de que nada de errado me ocorresse naquela estrada, que não surgisse um animal na pista, ou um buraco novo sem a devida sinalização.

Ficou então assim, para mim, fé é o conhecimento adquirido pela razão e pela experiência, crença é o desejo que aconteça o que eu espero para mim.

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

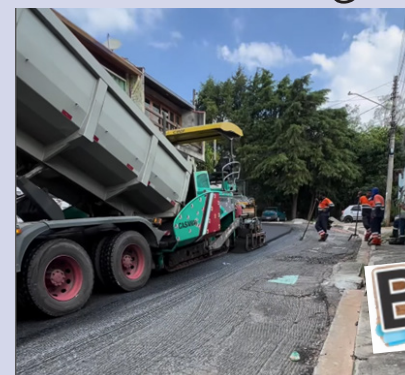


Hospital de Retaguarda
Fabiano de Cristo

www.hefc.org.br

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

Vereador Birruga - Caieiras



INFORME PUBLICITÁRIO/TEXTO E FOTO DE RESPONSABILIDADE DO VEREADOR

É uma satisfação ver o início dessa recuperação e confirmar a importância de ter um asfalto de qualidade no bairro, e vale ressaltar que esse representa o maior programa de recuperação que Caieiras já teve. Já estamos na Rua Vereador Décio Pasin

passando, mas várias ruas foram contempladas. A iniciativa não só melhora a mobilidade, mas também eleva a qualidade de vida dos moradores locais. Vereador de Birruga destaca, política se faz assim com trabalho, resultados e compromisso com as pessoas.

#tamojunto - #trabalhandoporcaieiras - #CompromissoComAsPessoas

EMPRESA FUNERÁRIA SEIXAS



Franco da Rocha: 4449-2288
Caieiras: 4605-2287
Francisco Morato: 4609-2122



Você precisa oferecer esta segurança para sua família!

www.planoassistencialfamiliar.com.br

☞ Ambulância

☞ Carro de Apoio

☞ Departamento de Apoio

☞ Assistência Funerária

☞ Ampla Rede de Descontos

CAIEIRAS
Av. Prof. Carvalho Pinto, 89 - Centro
Tel. 4605-2287

FRANCISCO MORATO - 1
Rua Virgílio Martins de Oliveira, 100 - Centro
Tel. 4609-2122

FRANCISCO MORATO - 2
Rua 21 de Março, 331 - Centro
Tel. 4489-0700

FRANCO DA ROCHA
Rua Azevedo Soares, 218 - Centro
Tel. 4449-2120