



**JUNHO**  
**VERMELHO E**  
**LARANJA**

Mês de Conscientização  
para Doação de Sangue  
e Combate a  
Anemia e Leucemia

MEDICINA NATURAL

Amendoim, forte  
por excelência

Página 2

Leia mais em: [rnews.com.br](http://rnews.com.br)



Scaneie o QR CODE  
[rnews.com.br](http://rnews.com.br)



# REGIONAL NEWS

FUNDADO EM 19/03/92 | ANO XXXIII - Nº 1.704 | 15 de junho de 2024

**TRADIÇÃO**

## Junho, festas e delícias pelo Brasil

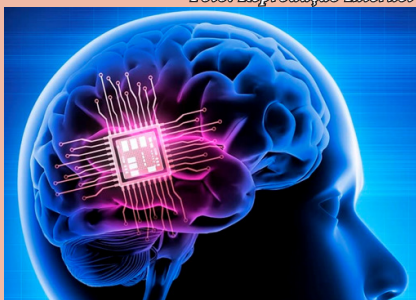
Foto da capa: Internet

A temporada das delícias e iguarias típicas dos meses de junho e julho está em alta. São as festas juninas no Brasil que, em meio ao inverno, celebram Santo Antônio, São João e São Pedro com danças, fogueiras, quadrilhas com muita canjica, pinhão e outras variedades deliciosas.



### TECNOLOGIA

Foto: Reprodução Internet



Neuralink, empresa de Elon Musk, faz 1º implante de chip cerebral em humano

### ESTAÇÃO

Foto: Reprodução Internet



O inverno chega chegando em 20 de junho

### DATA

Foto: Reprodução Internet



O respeito não envelhece

15 de junho, Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa

## REFLEXÃO

Ouçã conselhos e aceite instruções, e acabará sendo sábio.

Provérbios 19:20

## PENSAMENTO

"Não corrigir nossas falhas é o mesmo que cometer novos erros"

Confúcio

## FRASE

**Um pequeno gesto,  
uma grande diferença.  
Doe sangue, doe vida!**

Frase criada para sensibilizar as pessoas sobre a importância da doação de sangue. Várias organizações de saúde e bancos de sangue utilizam essa ou variações dessa frase em suas campanhas de conscientização

## MEDICINA NATURAL

## Amendoim, forte por excelência



Foto: Reprodução Internet

Os benefícios do amendoim para a nossa saúde vão desde a perda de peso até a prevenção de problemas cardíacos, passando por proteção dos ossos e melhora do bom-humor. No Brasil, o amendoim costuma ser servido como petisco.

É de consumo fácil, pois exige pouco ou nenhum preparo, sendo ideal para ingerir no intervalo das refeições principais, ser acrescentado a saladas verdes, farofas e saladas de frutas. Esse alimento, quando consumido in natura ou minimamente processado, é fonte de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis.

O amendoim é um grande aliado para a saúde, prevenin-

do doenças, como obesidade, diabetes e até mesmo câncer, conforme mostra essa pesquisa da Esalq/USP. Mas, é preciso ter cuidado porque o amendoim é altamente calórico.

O amendoim é rico em nutrientes e minerais; gorduras insaturadas; previne doenças cardiovasculares; ajuda a controlar o colesterol; ajuda na perda de peso; previne diabetes tipo 2; é coadjuvante na prevenção contra o câncer; promove a recuperação e desenvolvimento muscular; protege a saúde dos ossos; protege o sistema nervoso; tem ação antioxidante; previne anemia; diminui o risco de malformação do bebê na gestação e melhora o humor.

## CULTURA MUSICAL

## Casa Natura Musical recebe o Grilo

Por Nelson de Souza Lima

Foto: Dantas Jr.

O Grilo se apresenta na Casa Natura Musical nos dias 15 e 16 de junho. O grupo lança o novo disco "Tudo Acontece Agora (Gravadora Rockambole).

O Grilo causou burburinho já no primeiro EP "Herói do Futuro", (2017), com cinco faixas, sendo destaque "Serenata Existencialista", a qual já ultrapassou cinco milhões de execuções nas plataformas digitais. Desde então foram vários singles bombados nas redes sociais, EPs até o lançamento do primeiro álbum "Você Não Sabe de Nada", em 2021, sacramentando a parceria da banda com a Gravadora Rockambole.

Na Casa Natura Musical o quarteto traz um setlist com novas canções, porém não vão deixar de fora hits como "Lalaiá", "Competição de Égo", "Terreiro", "Trela", "Meu Amor", "Contramão", "Pra Você Gostar de Mim", "Tira a Roupa e "Guitarrada". Outro destaque no repertório é "Malvadona" feat. com Mc Bin Laden e Mu540.

A abertura do show fica por conta do cantor e compositor Braga, Natural de Piracicaba, interior de São Paulo, o jovem tem um timbre suave e preciso, trazendo nas letras leveza, autenticidade e humor.

## SERVIÇO

O Grilo: Lançamento "Tudo Acontece Agora"  
Abertura: Braga // Dias 15 e 16 de junho  
Horários: 15 de junho - 21h00 // 16 de junho - 19h30  
Casa Natura Musical // Classificação: 16 anos  
Rua Artur de Azevedo, 2134 - Pinheiros - São Paulo  
Ingressos a partir de R\$ 30,00

Inf: <https://bileto.sympla.com.br/event/92123/d/245671>

## ARTIGO

## Faltam palavras

Muitas vezes, já ouvimos alguém dizer: "**Faltam-me palavras para expressar o que eu sinto**". Bem pior do que a falta de palavras adequadas para representar algum sentimento, ou relatar algum fato, ou explicar algum fenômeno, é a falta de palavras para organizar os pensamentos.

Nós pensamos em palavras, o pensamento se desenvolve pela ampliação e uso da linguagem.

A falta de palavras impede a construção mental de um pensamento melhor, tal como a falta de tijolos impede a ampliação de uma construção física.

Um bom exercício para o desenvolvimento interno, o

desenvolvimento das funções cerebrais e dos conceitos mentais, é procurar aprender pelo menos uma palavra nova a cada dia. Não é muito esforço buscar uma palavra nova no dicionário e procurar usar no seu significado real naquele dia.

A ampliação do vocabulário representa maior disponibilidade de entendimento do mundo externo e mais recursos para expressar seu mundo interno.

Pode ser que o mundo não reconheça o seu valor porque você não esteja expressando corretamente os seus conceitos de forma que seja bem entendido pelos outros.

Dr. Pedro Santo Rossi,  
Psicólogo humanista, voluntário do HEFC.  
[www.psirossi.com](http://www.psirossi.com) - [www.hefc.org.br](http://www.hefc.org.br)



Hospital de Retaguarda  
**Fabiano de Cristo**

[www.hefc.org.br](http://www.hefc.org.br)

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

## Vereador Birruga - Caieiras



Depois de tantos pedidos chegou a hora de recapear ruas do bairro São Francisco que estavam bem desgastadas e com vários problemas. Agradeço ao prefeito Gilmar Lagoinha ao Secretário de Obras

Felipe Satiro por me atender em mais essa indicação de Nº 998/2023.

Pedido feito é pedido atendido.

Política se faz assim, com trabalho, resultado 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](http://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