COMEMORAÇÃO

9 de junho, parabéns pelos 90 anos do Pato Donald

Leia mais em: rnews.com.br

Foto: Reprodução Internet

MEDICINA NATURAL

Couve manteiga, delícias para a saúde

Página 2

Leia mais em: rnews.com.br

REGIONAL NEWS

Scaneie o QR CODE rnews.com.br

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

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 desiquilibrado 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 fibras, 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 - 2° 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.

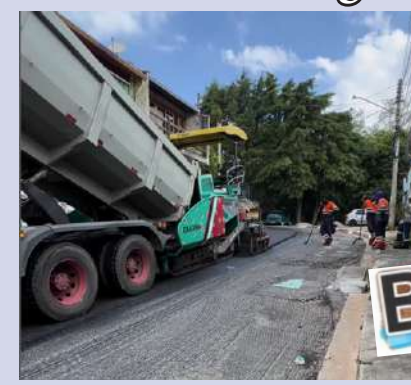
Por outro lado, me ocorreu pensar no que seria então a crença. O desejo de que nada de errado me ocorresse naquela estrada, que não surgisse um animal na pista, ou um buraco novo sem a devida sinalização.

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



Birruga

INFORME PUBLICITÁRIOTEXTO 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
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
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 Virgilio 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