

Mês de conscientização
e prevenção sobre o
Câncer de Colo de Útero,
Endometriose e Câncer
Colorretal

MARÇO

MEDICINA NATURAL

**Bate coração
com batata doce**

Página 2

Leia mais em: rnews.com.br



Foto: Canva

REGIONAL NEWS

Scaneie o QR CODE
rnews.com.br



FUNDADO EM 19/03/92 | ANO XXXIII - Nº 1.731 | 07 de março de 2025

COMEMORAÇÃO

Mulher: flores, respeito e reconhecimento

Foto de Capax Reprodução Internet

*8 de março, dia internacional da mulher
que deve ser celebrado todos os dias*

Leia mais em:
www.rnews.com.br



Nesse 8 de março, **dia internacional da mulher**,
a justa admiração a elas que todos os dias mostram sua força,
simpatia e determinação como ingredientes de uma essência única!

Parabéns pelo seu dia.

Homenagem do Jornal **REGIONAL NEWS** às mulheres

REFLEXÃO

“Enganosa é a graça, e vaidade, a formosura; mas a mulher que teme ao Senhor, essa será louvada.”

Provérbios 31:30:

PENSAMENTO

“Eu sou aquela mulher que fez a escalada da montanha da vida, removendo pedras e plantando flores.”

Cora Coralina

FRASE

Ela deve ter coragem, delicadeza e bravura, deve ter fé, ser criativa e destemida. Deve amar sem limites. Precisa ter a sabedoria como aliada para conquistar seus objetivos. Essa é a mulher de verdade.

Celina Peres, jornalista e escritora, apresentando sua visão sobre a verdadeira face da mulher, a quem se homenageia em 8 de março, dia internacional da mulher.

MEDICINA NATURAL

Bate coração com batata doce

A batata-doce é um alimento rico em nutrientes e amplamente utilizado na culinária. Contendo altos níveis de fibras, vitaminas A e C, e antioxidantes, ela é



benéfica para a saúde digestiva, imunológica e cardiovascular. A vitamina A, presente na forma de betacaroteno, é essencial para a saúde ocular e a pele, enquanto a vitamina C fortalece o sistema imunológico e combate os radicais livres. As fibras auxiliam na digestão e na manutenção de níveis saudáveis de açúcar no sangue.

Além das raízes, as folhas da planta também são comestíveis e ricas em nutrientes. Elas podem ser preparadas de diversas formas, como refogadas ou em saladas. A versatilidade da batata-doce permite seu uso em pratos doces e salgados, tornando-a uma excelente opção para quem busca uma alimentação equilibrada e saudável. Incorporar a batata-doce na dieta pode ser uma forma deliciosa e natural de obter diversos benefícios para a saúde.

tíveis e ricas em nutrientes. Elas podem ser preparadas de diversas formas, como refogadas ou em saladas. A versatilidade da batata-doce permite seu uso em pratos doces e salgados, tornando-a uma excelente opção para quem busca uma alimentação equilibrada e saudável. Incorporar a batata-doce na dieta pode ser uma forma deliciosa e natural de obter diversos benefícios para a saúde.

CULTURA MUSICAL

Rapper Zeus mostra Panela do Axé

Por Nelson de Souza Lima

Considerado uma das grandes revelações da música brasileira o rapper Zeus faz apresentação única no Teatro SABESP Frei Caneca, em São Paulo, no dia 8

de março. Nascido Abel Kebach Ferreira, em Gramado (RS) ele é, aos 23 anos, nome de destaque no rap nacional, arregimentando muitos fãs por abordar temas como espiritualidade e comportamento humano.

O rapper sobe ao palco da região central com “Panela do Axé – O Show” divulgando o álbum homônimo lançado em 2023. Zeus gravou o primeiro registro discográfico, “Sinfonia Olimpiana”, em 2017, com batidas mais pesadas e influência do ragga. As participações especiais ficaram por conta de PIG nos beats e Malcom ANX e Meio Kilo nos mics. Aliás, os feats são frequentes no trabalho do gaúcho, entre outras inúmeras colaborações, estão as realizadas com A. Unik Talent, Die Kgosi, Sírio, Abdel, NDZ AK, Al Aamir, Devel, Rim Marhyme, Citos e Muntazir.

Naturalmente que as músicas de “Panela do Axé” nortearão o setlist desta apresentação no SABESP Frei Caneca. Não devem ficar de fora, “Caboclos”, “Síndrome do Impostor”, “Adorei as Almas”, “Iemanjá”, “Exu Não Está na Bíblia”, “Horas Iguais”, “Crise de Ansiedade”, “Orixás” e “Salve a Malandragem!”

SERVIÇO

Zeus

Panela do Axé - O Show
Dia: 8 de março - 20 horas
Teatro SABESP Frei Caneca

R. Frei Caneca, 569 - Shopping Frei Caneca - Consolação - São Paulo

Classificação: Livre

Ingressos a partir de R\$ 50,00

<https://uhuu.com/evento/sp/sao-paulo/zeus-14205>

Criamos um novo canal de comunicação com *Você!*

DÚVIDAS, SUGESTÕES OU RECLAMAÇÕES ENTRE EM CONTATO
(11) 93006-6613

solví
Essencis Ambiental

ARTIGO

A coragem de viver a própria vida

Conquistar a liberdade de viver plenamente exige, primeiramente, reconhecer as próprias limitações internas. O que não significa condenar-se, mas assumir a responsabilidade pelo que somos e as escolhas que fazemos.

Significa, por exemplo, perceber que a raiva sentida por alguém pode ser um reflexo da própria intolerância; que a ganância que condena o outro pode esconder a própria incapacidade de viver com simplicidade; que o medo que paralisa é, muitas vezes, o que alimenta o ciclo de fracassos.

Reconhecer esses aspectos exige autoconhecimento e, sobretudo, coragem. Coragem para abandonar as desculpas

e olhar para o que precisa ser transformado. Parar de culpar o(a) outro(a) e compreender o que dentro está gerando cada conflito.

Chegado ao nível tão almejado da transformação, paciência, o paraíso ainda não está garantido.

Em uma sociedade consumista e imediatista, cheia de cobranças e a mania em engessar, nomear e enquadrar tudo e a todos(as), outro grande desafio: não ceder às cobranças alheias ao manter a plenitude com o sangue da própria paz – da série frases controversas e para se pensar.

Enfim, fácil? Só testando para saber!

Tamires Santana

Assessora de Comunicação HEFC

Hospital de Retaguarda
Fabiano de Cristo
www.hefc.org.br
Rua Canário, nº 600 - Caieiras/SP - ☎4441-3031

PAF [®]
Plano Assistencial Familiar

Você precisa oferecer esta segurança para sua família!

www.planoassistencialfamiliar.com.br

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

- 📍 Ambulância
- 📍 Carro de Apoio
- 📍 Departamento de Apoio
- 📍 Assistência Funerária
- 📍 Ampla Rede de Descontos

EMPRESA FUNERÁRIA SEIXAS

Funerária *Seixas*
Desde 1.939

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

FALE CONOSCO!

Opine, envie sugestões.

(11) 9.6829-5575

