

PREFEITO ZÉ MARIA **PEDIU** INFORMAÇÕES SOBRE NÍVEL DO RESERVATÓRIO DA UHE PIRAJU

O Prefeito da Estância Turística de Piraju, José Maria Costa, preocupado com as fortes chuvas que caem em todo estado nesse início de 2023, pediu à CBA na segunda dia 13, empresa que opera UHE Piraju, informações sobre o nível do reservatório que fica a montante da barragem UHE Paranapanema, e que corta a cidade.

No início da semana a CBA se pronunciou através de uma nota oficial que as chuvas intensas das últimas semanas têm elevado o volume de água do reservatório das usinas que operam

na Bacia do Rio Paranapanema. Essa elevação teve como consequência o aumento da vazão defluente, que é a liberação de água dos reservatórios da Usina Hidrelétrica de Jurumirim, que regula a vazão das demais usinas localizadas a jusante.

A empresa diz ainda que diante desse cenário, caso as fortes chuvas elevem a vazão afluyente do reservatório, é possível que a UHE Piraju, operada pela CBA entre em estado de Atenção. A CBA destaca também que o reservatório se encontra em situação NORMAL, e caso evo-



lua para **ATENÇÃO**, a empresa comunicará imediatamente os órgãos competentes.

De acordo com o PAE (Plano de Ação de Emergência), o estado

de Atenção se estabelece a partir da ocorrência de eventos externos, como chuvas intensas, que elevam a vazão de água que passa pelas barragens. Caso essa situação

venha a acontecer, a CBA, além do regular monitoramento 24 horas por dia, prevê aumentar a frequência da inspeção presencial na barragem UHE Piraju.

Pão
Quentinho!
TODA SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

APENAS
R\$9,90
KG



ACEITAMOS
AS PRINCIPAIS
BANDEIRAS

LOJA 1 - VILA TIBIRIÇA
Av. Dr. Simão, 421 | 14 3351.7394

LOJA 2 - VILA CANTIZANI
R. José Tert. Gonçalves, 652 | 14 3351.4986 | 3351.6161

Folha de Piraju

Edição impressa

Fundada há 58 anos, em 1965 por um grupo de cafeicultores e comerciantes de Piraju entre eles Constantino Leman e Ary Gurjão Silveira

Redação: Rua Carlos de Campos 177
salas 1 e 2 em Piraju/SP - Cep: 18800.011

Telefone e Whatsapp:
(14)99862-8766 (Elói) e/ou (14) 99666-1014 (Laka)

E-mail

contato@folhadepiraju.com ou
jornalfolhadepiraju@gmail.com

Diretor Administrativo: José Elói Soares Caputo
Diretor contábil: José Carlos Carrara

Editora e Jornalista Responsável-
Maria Ângela Ramos MTb 19.848

•Aviso: Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores, não expressando necessariamente a opinião da Folha de Piraju.

•Publicamos com autorização materiais e artigos de: www.brickmann.com.br, Agência Brasil e Portal Unicamp, USP e UNESP entre outros.
Circulação Regional: Piraju, Timburi, Santa Cruz do Rio Pardo, Tejuapá, Sarutaiá, Óleo, Ipaussu, Manduri, Cerqueira César, Bernardino de Campos, Fartura, Taguai, Taquarituba, Itai, São Pedro do Turvo, Espírito Santo do Turvo, Chavantes, Avaré, Itapetininga e regiões.

EDIÇÕES IMPRESSAS FULL GRAFICAS JC BAURU

• Sugestões, cartas, reclamações, assinaturas, classificados, publicidade, pedidos de orçamento e publicações legais em geral podem ser endereçadas jornalfolhadepiraju@gmail.com

ESTÁ PROVADO: A VACINA É A NOSSA MAIOR PROTEÇÃO CONTRA A COVID-19

AS DOSES ESTÃO DISPONÍVEIS NAS UNIDADES DE SAÚDE EM PIRAJU PARA TODOS OS PÚBLICOS - CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS. FIQUE ATENTO QUANTO ÀS DATAS NO SEU CARTÃO DE VACINAÇÃO E CONTINUE SE CUIDANDO.

**NÃO FIQUE SEM TOMAR A VACINA
E PROTEJA QUEM VOCÊ AMA!**

PROCURE O POSTO DE SAÚDE DO SEU BAIRRO E MANTENHA-SE INFORMADO.



COMITÊ DE PREVENÇÃO
E ENFRENTAMENTO AO
CORONAVÍRUS (Covid-19)



PREFEITURA
DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE
PIRAJU

IPTU 2023

Parcela única vence
dia **15 de março** e tem
desconto de **10%**

Informações sobre os carnês de IPTU 2023:

DISTRIBUIÇÃO

- Serão enviados em breve pelos Correios os carnês dos **imóveis residenciais e comerciais e imóveis sem construção (terrenos)** com endereço de correspondência cadastrado na Prefeitura de Piraju.
- Os carnês dos **imóveis sem construção (terrenos)**, sem endereço de correspondência, podem ser retirados no setor de Lançadoria da Prefeitura de Piraju, das 8h às 17h.
- E através da internet, **TODOS OS CONTRIBUINTE**s têm a opção de fazer o **download** e imprimir o carnê. É só acessar o site www.estanciadepiraju.sp.gov.br - Portal do Contribuinte.

PAGAMENTO

- Parcela única com desconto de 10%: vencimento no dia 15 de março de 2023.
- Pagamento parcelado em 10 vezes: vencimento da 1ª parcela no dia 15 de março de 2023.
- Aos contribuintes que optarem pelo pagamento parcelado e quitarem as parcelas até a data do vencimento, o desconto oferecido é de 5%.
- O não-pagamento até a data do vencimento acarretará multa e juros.

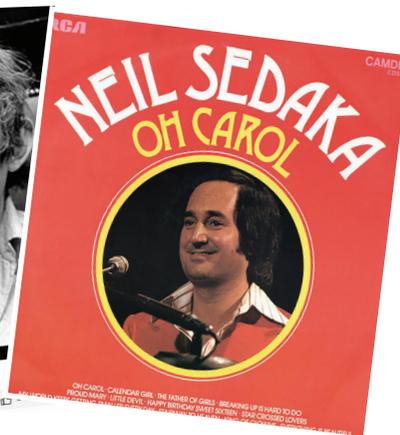
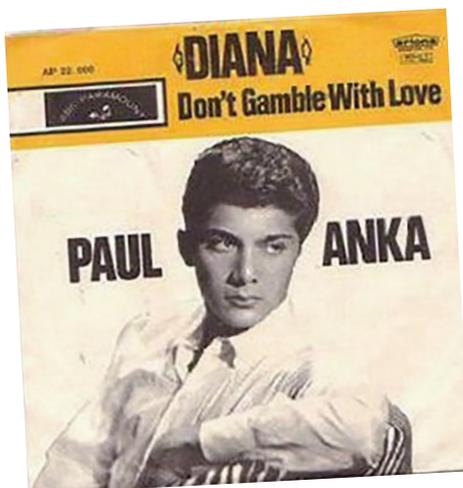
LOCAIS PARA PAGAMENTO

- Caixa Econômica Federal e seus correspondentes; Banco do Brasil e seus correspondentes; Itaú Unibanco e seus correspondentes; Bradesco e seus correspondentes; e Banco Sicredi.

MAIS INFORMAÇÕES

- Telefone 14 3305-9027 ou através do e-mail lançadoria@estanciadepiraju.sp.gov.br

Os recursos do IPTU são utilizados no custeio de obras de saúde, educação, infra-estrutura, saneamento básico, lazer etc para garantir a qualidade de vida da nossa comunidade.



A RADIAÇÃO

CARLINHOS BARREIROS / ESPECIAL

Nos Anos 60 do século passado, uma distribuidora de som fazia sucesso em Piraju: era A Radiação, pequeno estúdio de som que funcionava na rua Cel., Joaquim Teotônio de Araújo, naquele prédio ao lado da prefeitura, em seu último porão, minúsculo. Tocada por uma molecada que gostava de som e sem lucros aparentes, a Radiação marcou época, nos três lugares em que funcionou. Trabalhei lá, em seu primeiro local. Nos outros dois, não. Era técnico de som: rodava os discos. Em frente a mim

havia a cabine do locutor, que fazia uns poucos comerciais e dedicava músicas que os casais apaixonados partilhavam em pleno ar: "... para você, adorada Arabela, com votos de amor eterno de seu amado Afrânio..." E todo mundo no jardim (praça Ataliba Leonel) ouvia as confissões apaixonadas do tal de Afrânio. Ou Nestor. Ou Roberto, já que os alto-falantes da Radiação, espalhados por vários lugares estratégicos, eram bastante possantes. Esse era o tempo em que, dentro da praça, ao redor do velho coreto, os homens rodavam de um lado e as mulheres do outro, num eterno flerte. Do lado de fora, nas beiradas, só gente que "não prestava": pipoqueiros, maloqueiros, bêbados e as onipresentes biscates. Isso todo santo dia, de segunda a segunda. A radiação funcionava da seguinte maneira: todo dia eu descia às 18 horas (morava na mesma rua) e botava pra rodar e tocar a Ave Maria, para toda a praça ouvir. Hora do Angelus. Depois, às sete, se iniciavam as sessões da noite que iam até as dez. Daí a Radiação fechava. Às sete tocava a abertura: "The Yellow Rose of Texas", música orquestrada e escolhida para a ocasião pelo Dito Barone. Acho até que o disco era dele. Estes eram bolachas pretas de cera de carnaúba, com uma música de cada lado (os fatídicos 78 rotações) e se quebravam com facilidade. Tinha também os LPs, com 8 ou 12 músicas, que vinham numa capa com a cara do artista estampada e eram inquebráveis (na teoria). As agulhas para se tocar os discos de 78 eram verdadeiros pregos afiados: imaginem a chiadeira. Mas ninguém ligava não. Eu mesmo levei vários de meus discos para tocar na radiação: "Diana", com o Paul Anka. Ou "Little Darling", com a Lana Bittencourt. Quem sabe "Oh! Carol!" com o Neil Sedaka. Como todo lugar público, a Radiação vivia cheia de "sapos", espremidos num pequeno

espaço. Me lembro que Rono e Roberto Ribas viviam por lá, pedindo música ou levando seus discos para tocar: o acervo do local era risível. Muita gente passava por lá e os locutores mudavam com frequência. Durante todo o tempo em que lá trabalhei nunca soube quem era o dono ou quem lucrava com aquilo. Anos depois, com a inauguração da Rádio Piratininga, a Radiação finalmente fechou suas portas. Mas não sem antes trocar de lugar. Da rua Cel. Joaquim Teotônio de Araújo o estúdio foi funcionar debaixo do antigo coreto da praça – onde a banda municipal se apresentava – num espaço um pouco maior que o anterior. Ao que me lembre, lá ficou por muito pouco tempo. A última mudança - e definitiva - se deu para o porão da casa da Marlene Ribas (na época), descendo o casarão dos Maluly, sempre na praça. A essa altura, a Hora do Angelus já tinha desaparecido fazia muito tempo, as agulhas dos toca-discos eram de diamante e já existia o saudoso CD. "A Rosa Amarela do Texas", sugestão do Dito Barone para abrir os trabalhos da noite também já havia fenecido faz tempo. Afrânios, Arabelas e Robertos, agora casados, já não tinham mais tempo para as tolices do coração, essas coisas efêmeras. Pena. Dessa último localização da Radiação, só me lembro de um escândalo: Nirto Macaco, sempre antenado e em dia, trouxe de São Paulo e levou para tocar o hit "Je T'Aime... Moi Non Plus", em que a dupla de artistas franceses Serge Gainsbourg e Jane Birkin (casados entre si na ocasião) simulam um ato sexual em estúdio, com gemidos pra lá de sugestivos. Não deu outra: explosão de moralismo, bem à moda de Piraju: o próprio padre da cida.

• O autor é professor, jornalista e escritor.

CERMESO - Cooperativa de Eletrificação Rural da Média Sorocabana
CNPJ 45.961.307/0001-97 INSCR. ESTAD. 434.000.735.118
Rua Rio de Janeiro 599 – Centro - Manduri- SP - Caixa Postal 22
Fone (014) 3356-1322 e 3356-1449

CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA EDITAL DE 1ª, 2ª, e 3ª CONVOCAÇÕES

O CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO da COOPERATIVA DE ELETRIFICAÇÃO RURAL DA MÉDIA SOROCABANA – CERMESO, por seu presidente, no uso de suas prerrogativas legais e estatutárias, convoca os 1471 (um mil, quatrocentos e setenta e um) associados, para a Assembleia Geral Ordinária anual, a realizar-se no dia 23 de Março de 2023, na Sede de CERMESO à Rua Rio de Janeiro, 599 - Centro em Manduri/SP, em 1ª (primeira) convocação às 08h00, com a presença de 2/3 (dois terços) dos cooperados; em 2ª (segunda) convocação, às 09h00, com a presença da metade mais um dos cooperados; ou em 3ª convocação, às 10h00, com a presença de no mínimo 10 (dez) cooperados, para deliberarem sobre a seguinte:

ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

ORDEM DO DIA:

1. Prestação de contas do exercício encerrado em 31 de Dezembro de 2022, compreendendo: a) Relatório da Diretoria; b) Aprovação do Balanço Geral e Demonstrativo de Receitas e Despesas com o Parecer do Conselho Fiscal; c) Destinação das Sobras Líquidas do Exercício;
2. Fixação de honorário de cédulas de presença aos membros do Conselho Fiscal e Administrativo;
3. Eleição dos membros do Conselho Fiscal para o exercício de 2023;
4. Eleição dos membros do Conselho Administração para o quadriênio de 2023/2027;
5. Outros assuntos de interesse geral, sem caráter deliberativo.

NOTAS:

- 1) Para inscrições, as chapas, deverão ser apresentadas à Secretaria da CERMESO em sua Sede Administrativa, até 10 dias antes da realização da Assembleia.
- 2) Obs.: Para a eleição dos membros do conselho Fiscal e Administrativo terá um espaço reservado que abraça as 11h10 e terminará as 15h00 para receber os cooperados com direito a voto, findo do referido horário o cooperado não poderá mais votar.
- 3) Os assuntos serão discutidos conforme a ordem do dia, não será aceito interrupções.

Manduri, 17 de Fevereiro de 2023.


HERMINIO LIOTERIO FERRUCI
Presidente

C.E.I CASA DA CRIANÇA AUGUSTO MORINI
BALANÇOS PATRIMONIAIS ENCERRADOS EM 31/12/2021 E 31/12/2022
C.N.P.J 47.603.543/0001-67

ATIVO CIRCULANTE		PASSIVO CIRCULANTE	
BANCO C/ MOV	164,28 360,67	EX. A C/ PRAZO	
APLIC. FINANCEIRAS	42.874,60 39.799,14	IRRF A RECOLHER	1.264,54
		SALÁRIOS A PAGAR	38.934,61
TOTAL ATIVO CIRCULANTE	43.038,88 53.389,39	TOTAL PASSIVO CIRCULANTE	40.199,15
ATIVO IMOBILIZADO		PATRIMONIO LIQUIDO	
MÓVEIS UTENS.	11.409,66 11.970,60	SUPERAVIT	53.152,93 22.943,51
MAQUI. E EQUIPAMENT	4.905,03 6.304,30		
(-) DEPREC. ACUMULADA	(6.200,64) (8.521,36)		
TOTAL IMOBILIZADO	10.114,05 9.753,27		
TOTAL ATIVO	53.152,93 63.142,66	TOTAL PASSIVO	53.152,93 63.142,66

RECEITAS OPERACIONAIS		DESPESAS OPERACIONAIS	
RENTA PROM. E CONTRIBUIÇÕES	43.864,53	ORDENADOS	255.956,98 386.041,19
	58.657,96	DÉCIMO TER. SALÁRIO	15.692,74 27.079,21
CONVENIO MUNICIPAL EDUCAÇÃO	361.274,40	DESPESAS C/ FGTS	83.586,14 32.942,79
	472.316,00	DESP. C/ ALIMENTAÇÃO	5.690,92 18.851,85
		DESP. C/ INTERNET	99,90 538,60
TOTAL REC. OPERACIONAIS	405.138,93	ASSOCIAÇÃO DE CLASSE	640,00 00,00
	530.973,96	LUZ E FORÇA	1.476,32 2.440,31
(-) DEDUÇÕES		CONSUMO DE ÁGUA	2.241,73 4.822,13
PIS INCORRIDO	(2.935,81) (1.995,36)	TELEFONE	812,86 654,59
		INSS	1.589,24 37.239,78
RECEITA LIQUIDA	2021 402.203,12	IMP. E TAXAS DIVERSAS	111,71 00,00
	2022 530.973,96	IMPRES. E MAT. DE ESC.	927,83 1.257,61
		MATERIAL DE CONSUMO	4.972,15 4.701,73
		MATERIAL PEDAGÓGICO	3.600,00 2000,00
		SERVIÇOS DE TERCEIROS	6.679,15 00,00
		SERVIÇOS DE TERCEIROS - PJ	4.185,83 3.493,50
		MAN. EQUIP. INST.	490,00 1.937,15
		CONSERV. DE BENS E INST.	1.859,59 14.304,30
		ASSISTENCIA CONTÁBIL	7.177,50 9.671,00
		DESPESAS DIVERSAS	2.759,30 3.817,70
		DEPRECIACÃO	1.631,52 1.759,78
		DESPESAS BANCARIAS	568,00 1.426,85
		JUROS PASSIVOS	0,03 00,00
		BENS DE NAT. PERMANENTE	1.018,00 2.500,00
		TOTAL DESP. OPERACIONAIS	404.767,44 561.183,38
		DÉFICIT	(2.564,32) (30.209,42)

Piraju, 02 de Fevereiro de 2023

Robinson Barreiros de Souza
Presidente
CPF 065.360.438-63

Célio Luz
Reg. No CRC-SP sob o No. 1sp087479/O-0
CPF 708.777.778-53

C.E.I CASA DA CRIANÇA AUGUSTO MORINI
BALANÇO PATRIMONIAL ENCERRADO EM 31/12/2021
C.N.P.J 47.603.543/0001-67

ATIVO CIRCULANTE		PASSIVO CIRCULANTE	
BANCO C/ MOV	164,28	EX. A C/ PRAZO	
APLIC. FINANCEIRAS	42.874,60		
TOTAL ATIVO CIRCULANTE	43.038,88	TOTAL PASSIVO CIRCULANTE	
ATIVO IMOBILIZADO		PATRIMONIO LIQUIDO	
MÓVEIS UTENS.	11.409,66	SUPERAVIT	53.152,93
MAQUI. E EQUIPAMENTOS	4.905,03		
(-) DEPREC. ACUMULADA	(6.200,64)		
TOTAL IMOBILIZADO	10.114,05		
TOTAL ATIVO	53.152,93	TOTAL PASSIVO	53.152,93

RECEITAS OPERACIONAIS		DESPESAS OPERACIONAIS	
RENTA PROM. E CONTRIBUIÇÕES	43.864,53	ORDENADOS	255.956,98
CONVENIO MUNICIPAL EDUCAÇÃO	361.274,40	DÉCIMO TER. SALÁRIO	15.692,74
		DESPESAS C/ FGTS	83.586,14
		DESP. C/ ALIMENTAÇÃO	5.690,92
		DESP. C/ INTERNET	99,90
TOTAL REC. OPERACIONAIS	405.138,93	ASSOCIAÇÃO DE CLASSE	640,00
(-) DEDUÇÕES		LUZ E FORÇA	1.476,32
PIS INCORRIDO	(2.935,81)	CONSUMO DE ÁGUA	2.241,73
		TELEFONE	812,86
		INSS	1.589,24
RECEITA LIQUIDA	402.203,12	IMP. E TAXAS DIVERSAS	111,71
		IMPRES. E MAT. DE ESC.	927,83
		MATERIAL DE CONSUMO	4.972,15
		MATERIAL PEDAGÓGICO	3.600,00
		SERVIÇOS DE TERCEIROS	6.679,15
		SERVIÇOS DE TERCEIROS - PJ	4.185,83
		MAN. EQUIP. INST.	490,00
		CONSERV. DE BENS E INST.	1.859,59
		ASSISTENCIA CONTÁBIL	7.177,50
		DESPESAS DIVERSAS	2.759,30
		DEPRECIACÃO	1.631,52
		DESPESAS BANCARIAS	1.568,00
		JUROS PASSIVOS	0,03
		BENS DE NAT. PERMANENTE	1.018,00
		TOTAL DESP. OPERACIONAIS	404.767,44
		DÉFICIT	(2.564,32)

Piraju, 10 de Maio de 2022

Sonia de Souza Duron
Presidente
CPF 001.988.768-07

Walter Luiz Pereira Montilha
Reg. No CRC-SP sob o No. 1sp160034/O-7
CPF 084.639.148-10

COOPERATIVA EDUCACIONAL DE PAIS E RESPONSÁVEIS
DE PIRAJU

Rua Fabiano Arruda, nº 61 - Bairro Centro - Piraju - SP - CEP 18.800-027
Contato: (14) 99763-9756 e-mail: coopedupiraju@gmail.com

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA
A ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

A Diretora Presidente da Cooperativa Educacional de Pais e Responsáveis de Piraju, no uso das atribuições que o Estatuto Social lhe confere, convoca todos os cooperados para participarem da Assembleia Geral Extraordinária, a ser realizada em:

- Data: 30 de janeiro de 2023;
- Horário: 18 horas;
- Local: na sede do Colégio, situado na Rua Fabiano Arruda, nº 61, Centro, município de Piraju - SP, CEP 18800-027.

1 - DA ORDEM DO DIA

1 - ELEIÇÃO e POSSE dos membros do CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO e CONSELHO FISCAL para o período de 30/01/2023 a 20/03/2025

2 - DA CONVOCAÇÃO E QUORUM PARA A INSTALAÇÃO DA ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA E DAS CONVOCAÇÕES:

2.1. Convocação.

Conforme o disposto no Artigo 23, "as Assembleias Gerais serão convocadas com antecedência mínima de 10 (dez) dias úteis, com o horário definido para as três convocações, sendo de uma hora o intervalo entre elas".

Conforme o disposto no Artigo 26, Parágrafo 2º, "os editais de convocação serão afixados em locais apropriados das dependências comumente mais frequentadas pelos associados, publicados em jornal e comunicados aos associados por intermédio de circulares ou por meios eletrônicos".

2.2. Quórum. - Conforme o Artigo 24:

O quórum para instalação da Assembleia Geral é o seguinte:

- a- 2/3 (dois terços) do número de cooperados em condições de votar, em primeira convocação;
- b- Metade mais um dos cooperados, em segunda convocação;
- c- Mínimo de 10 (dez) cooperados, em terceira convocação.

§1º - Para efeito de verificação do quórum de que trata este artigo, o número de cooperados presentes, em cada convocação, será contado por suas assinaturas, seguidas do respectivo número de matrícula, apostas no livro de Presença.

§2º - Constatada a existência de quórum no horário estabelecido no edital de convocação, o presidente instalará a Assembleia e, tendo encerrado o Livro de Presença mediante termo que contenha a declaração do número de cooperados presentes, da hora do encerramento e da convocação correspondente, fará transcrever estes dados para respectiva ata.

COOPERATIVA EDUCACIONAL DE PAIS E RESPONSÁVEIS
DE PIRAJU

Rua Fabiano Arruda, nº 61 - Bairro Centro - Piraju - SP - CEP 18.800-027
Contato: (14) 99763-9756 e-mail: coopedupiraju@gmail.com

Para efeito de quorum, o número de cooperados em condições de votar na data de expedição deste edital é de 23.

Piraju - SP, 13 de janeiro de 2023.

Vivienne dos Santos Hernandes da Conceição
DIRETORA PRESIDENTA

Cooperativa Educacional de
Pais e Responsáveis de Piraju
CNPJ 43.493.322/0001-22

CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS DR. JORGE MENDONÇA

👁️ CIRURGIA A LASER QUE SUBSTITUI OS ÓCULOS
👁️ MAIS DE 60MIL CIRURGIAS DE CATARATAS NA REGIÃO

📞 (14) 3351 1034

RUA QUINZE DE NOVEMBRO, 841 | PIRAJU - SP

SANTA CRUZ DO RIO PARDO: 14 99642-7332 OU 14 33727332
OLRINHOS: 14 3324-7825

CIRURGIA DE OLHOS
Dr. Jorge Mendonça
Fone: 3351-1034

Em Piraju

ENTENDA PORQUE A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO DEPENDE DO INTESTINO

O intestino é conhecido como o “segundo cérebro”, pois produz muitos dos mesmos neurotransmissores, substâncias responsáveis pelo contato entre nervos e tecidos. Esta interligação entre intestino e cérebro é denominada eixo intestino-cérebro, que liga sinais bioquímicos de e para o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central.

Quando se trata do intestino e do coração, será que existe uma relação entre os dois?

Estudos sugerem haver uma conexão, fluindo de uma direção específica: do intestino para o coração. Por isso, cuidar da saúde do intestino pode ser uma excelente maneira de prevenir doenças cardíacas.

A conexão intestino-

-coração

O médico nutrólogo e endocrinologista Dr. Ronan Araujo comenta que o intestino é o principal lar de trilhões de micróbios, conhecidos coletivamente como a microbiota humana. Esses micróbios ajudam na digestão, fabricam certos nutrientes e liberam substâncias, com amplos efeitos na saúde.

Há uma interação complexa entre os micróbios em nossos intestinos e a maioria dos sistemas em nossos corpos, incluindo os sistemas vascular, nervoso, endócrino e imunológico, todos ligados à saúde cardiovascular.

Como manter o intestino saudável e o coração seguro?

A alimentação desempenha um papel essencial na compo-



sição da microbiota intestinal, o que significa que o que você consome pode influenciar positiva ou negativamente a saúde do seu coração. “Alimentos ricos em fibras, por exemplo, são ótimos para aumentar a quantidade de bactérias benéficas no trato gastrointestinal, enquanto gorduras saturadas e açúcares refinados podem causar inflamação e aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Portanto, escolher os alimentos certos pode ser uma forma de prevenir doenças cardíacas e manter o coração saudável.” indica o Dr. Ronan Araujo.

A fibra também ajuda a sustentar o intestino e portanto, o coração. De acordo com algumas estimativas, dietas ricas em fibras podem reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames em até 30%. A fibra no intestino delgado liga a gordura e o colesterol, diminuindo a absorção e diminuindo os níveis de colesterol no sangue.

A microbiota intestinal desempenha um papel importante na regulação da pressão sanguínea, glicemia e peso corporal, bem como na redução da inflamação. Isso é possível devido às

bactérias que quebram a fibra para formar ácidos graxos de cadeia curta, que interagem com receptores específicos nas células, melhorando assim a saúde do coração.

Alimentos fonte de fibras

- **Leguminosas** (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja em grão).

- **Grãos**, farelos e farinhas integrais (arroz, linhaça, aveia, cevada, milho, trigo).

- **Pães e biscoitos** integrais (centeio, farinha integral, milho).

- **Cereais** instantâneos e matinais.

- **Vegetais: agrião**, alface, abóbora, abobrinha, aipo, aspargos, beterraba, brócolis, couve, acelga, batata-doce, rúcula, escarola, erva-doce, espinafre, repolho, salsa, cebolinha, cebola, cenoura crua, couve-flor, milho-verde, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, tomate cru, vagem.

- **Frutas: abacate**, abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, cereja fresca, coco fresco e/ou seco, damasco seco, figo fresco e/ou seco,

goiaba, kiwi, laranja (com o bagaço), maçã com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, pera com casca, pêssego com casca, tâmara, uva fresca e passa.

O melhor conselho para ajudar seu intestino a ajudar seu coração é seguir uma dieta baseada em vegetais, como a dieta mediterrânea ou padrões alimentares semelhantes. Isso envolve limitar a carne vermelha e comer muitas frutas, vegetais e grãos integrais ricos em fibras, todos os quais podem ter efeitos favoráveis no intestino.

Mais Sobre Dr. Ronan Araujo:

Formado em medicina pela Universidade Cidade de São Paulo, médico especializado em nutrologia pela ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia). Com foco em causar impacto e mudar a vida das pessoas através de sua profissão, ele também se tornou membro da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica), que o leva a ser atualmente um dos médicos que mais conhece e entrega resultados quando falamos sobre emagrecimento e reposição hormonal.

Dr. Michel Beluche
OUVIDO • NARIZ • GARGANTA
Otorinolaringologia Avançada
CRM-SP: 111.959 RQE 34.671

PARA CONSULTA:
RUA RENATO DARDES, 679 - PIRAJU, SP
(14) 3351-2616
www.drnichelbeluche.com.br

Mãe vítima de covid é homenageada pela filha no dia de seu casamento

ESPECIAL , DA REDAÇÃO

Se você conhecer a Maria Simone vai ver que além de ser uma boneca, rosto perfeito, garota linda mesmo, embora tenha 4 filhos, alguns já adultos, tem uma beleza interior que nos acolhe de chegada com seu largo sorriso.

Chega a emocionar a sensibilidade que ela irradia pessoalmente e até por mensagem de voz e telefone, tamanha sua bondade e lucidez.

Foi muito sofrido e chorado por ela e as irmãs Márcia, Marcela e Mariana verem a mãe Irany Benedicta dos Santos Silva partir de Covid 19 dia 13 de janeiro de 2021 durante a pandemia. Irany partiu depois de muita luta para sobreviver sem se despedir de perto das suas meninas, já que as regras do funeral para quem faleceu de COVID 19 são ainda hoje bem rígidas, sem velório. É como se as pessoas se fossem na solidão, um processo que deixa traumas e tristeza para muitas famílias e amigos.

Maria Simone no entanto, nesse período todo de luto não desistiu de sua intenção de prestar uma homenagem digna da amorosidade de sua mãe.

Assim, ao marcar seu casamento (um sonho de sua mãe Irany) no Santuário de Nossa Senhora Aparecida em Piraju teve a ideia de que junto com o momento de felicidade do qual toda família e amigos participaram, que essa fosse também uma oportunidade de que ela e as irmãs finalmente pudessem realmente dizer adeus e prestar uma homenagem para a mãe que tanto amavam.

A mãe de Maria Simone, dona Irany Benedicta dos Santos Silva era devota de Nossa Senhora Aparecida e muito fervorosa. A devoção, o amor e dedicação pelas filhas e família marcou a sua existência e a delas.

Maria Simone conta que ela e o marido José Aparecido Bernardo tinham uma vida em comum há 30 anos, mas não eram casados e era “um sonho de minha mãe que a gente se casasse”. Ai “consegui realizar o sonho dela me casando como era também um sonho meu no dia 12 de fevereiro dia do seu aniversário”. Maria Simone e José têm quatro filhos Raul, Jonathan, Deivid e Raiane e um netinho Samuel.

Realizar sonhos, prestar homenagens, celebrar mesmo as despedidas, com emoção de quem sabe o quanto quem partiu nos amou, e significou em nossas vidas, é um meio hábil de lembrar a riqueza das histórias de muitas vidas que mudaram a nossa com a luz do seu amor e cuidado como Irany com as filhas.

Maria Simone personificou nessa tocante crônica da vida real o que muitas famílias viveram durante a pandemia. Sua forma de encarar a vida, no entanto traz para todos nós a realidade daquela frase: *sempre fica um pouco de perfume nas mãos dos que oferecem flores.*

Foram flores que a mãe de Simone sempre ofereceu a todos que conviviam com ela.

Maria Simone resume essa homenagem numa forma de gratidão pela vida de Irany. Como disse sua irmã Mariana que entrou na Igreja com a foto de sua mãe: “Ira pode ir tranquila seu rebanho está pronto”.



“Nossa Senhora da Conquista”

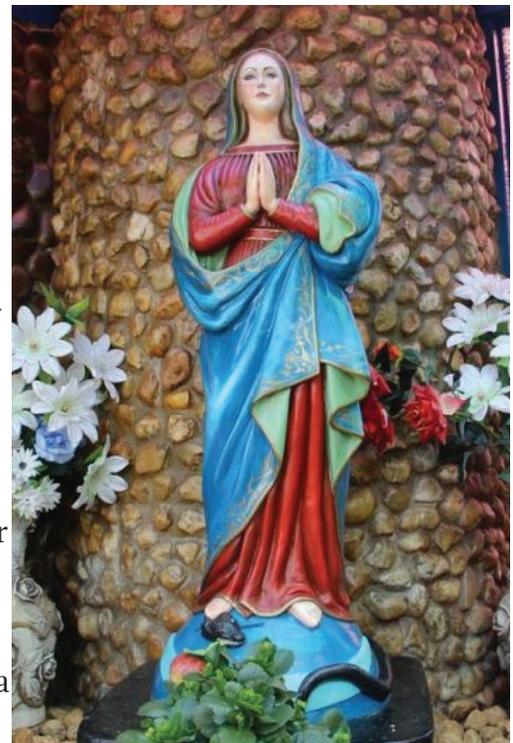
Padre Luiz Antônio Pereira

“Nossa Senhora da Conquista” - La Conquistadora - é a primeira imagem de Maria venerada no território que hoje pertence aos Estados Unidos. Trata-se de uma imagem de 80 cm de altura, feita em madeira, venerada hoje na Basílica de Santa Fé, Novo México. Ela foi levada da Cidade do México para Santa Fé por Frei Alonso de Benavides, sendo o dia da sua chegada 25 de janeiro de 1626, fato registrado no diário do Frei. Originalmente, era conhecida como Nossa Senhora da Assunção. A mudança de nome para o de “Conquistadora”, é devida ao governador Diego de Vargas, que decidiu levar consigo a imagem nas suas viagens

pelo território de Novo México, especialmente na luta contra a revolta de Pueblo. Ele confiou à Nossa Senhora a retomada dos territórios perdidos, da forma menos sangrenta possível. Mais recentemente, Nossa Senhora da Conquista recebeu outros nomes, como “Nossa Senhora Conquistadora dos Corações”, e, “Nossa Senhora da Paz”. Estas mudanças, introduzidas pelo Arcebispo Robert Sanchez, buscam promover a reconciliação com os moradores originais daquelas regiões, anteriores à colonização espanhola. Quando finalmente Diego de Vargas voltou das suas viagens, no ano de 1693, e a imagem de Nossa Senhora retornou

à cidade de Santa Fé, foi instaurada uma festa de comemoração, que consiste numa procissão de ação de graças, que perdura até os dias de hoje e que é o mais antigo festival mariano dos Estados Unidos. Nossa Senhora é levada da Catedral até a Capela do Rosário, onde são celebradas Missas. Terminada a novena, a imagem é levada de volta para a Basílica, começam as festividades com a queima de um boneco chamado “Zozobra”, de mais de 15m de altura, que representa os problemas e dificuldades do ano que se passou. A imagem é confiada aos cuidados da “Confraria da Conquistadora”. Uma sacristã da Confraria é responsável por trocar

as roupas, coroas, véus e perucas da imagem. As perucas são feitas com cabelos de pessoas que foram curadas de câncer, e que pediram a intercessão de Maria para obter a cura. Outro detalhe é que, durante a feira indígena anual, a imagem é vestida com roupas típicas dos nativos americanos, incluindo uma tradicional manta. Oração: “Ó Nossa Senhora da Conquista, intercedei por todos os vossos filhos, para que sejamos construtores de paz. Pedimos perdão por todas as vezes em que tentamos impor aos outros o evangelho, sem respeitar a sua dignidade e a sua consciência, esquecendo o que vosso Filho disse: ‘Aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração’.



Renovai o nosso ardor pelo anúncio do Evangelho, dispondo-nos a dar a vida, se for necessário, para que mais homens e mulheres possam acolher o Senhor Jesus como seu Reconciliador, e a Vós como a sua Mãe querida. Consagramos a vós toda a nossa inteligência, o nosso coração e capacidades, para que a nobre gesta da Nova Evangelização seja uma realidade no mundo de hoje. Amém”.

S.D.I. Santa Casa
de Misericórdia de Santa Cruz do Rio Pardo
Serviço de Diagnóstico por Imagem



LAUDO DE ULTRASSONOGRAFIA ENTREGUE NA HORA

- Ultrassonografia Geral e Obstétrica com Doppler Colorido
- Tomografia Computadorizada Multislice (32 canais)
- Raio-X Geral e Contrastado Digital
- Mamografia Digital
- Exames Cardiológicos (Ecocardiograma, Holter, MAPA, Teste Ergométrico)

Realize aqui os seus exames com os melhores aparelhos da região e os profissionais mais qualificados.

Atendimento
24 Horas

Aceitamos os convênios:

LAUDO DE
ULTRASSONOGRAFIA
ENTREGUE NA HORA

Unimed

Bradesco
Saúde

Agende seu exame pelo WhatsApp: 14 99726.1150 ou ligue: 14 3373.2086

Rua Quintino Bocaiúva, 351 - Centro Av. Dr. Curo de Mello Camarinha, 530 - Centro - Santa Cruz do Rio Pardo - SP

CP CARLOS PNEUS
Fones: (14)
3351 2941
3351 5122
Av. Humberto Martignoni, 1303
PIRAJU-SP

Primagui
Peças e Assistência Técnica
• Geladeira
• Lavadora
• Ar Condicionado
Mauro Meneguella Camargo - ME
(14) 3351-2555
99655-8926
99709-5268



VEM AI

16º CAMPEONATO DE
PESCA EMBARCADO

TIMBURI-SP

DIA
05 DE MARÇO
2023

MARQUE NA SUA AGENDA

*** CARTAZ EM BREVE ***

INFORMAÇÕES

(14) 3389-9100

www.timburi.sp.gov.br

