

A TRIBUNA



EDIÇÃO 879

COMPROMISSO COM A VERDADE

R\$2,50

POUSO ALEGRENSE

GOVERNO OMISSO MAIS UM ANO DE ABANDONO



Imóvel no Bairro do Cristal



Matadouro no Bairro Faisqueira



Fazenda no Bairro do Algodão



Imóvel no Bairro do Cascalho



MAIS UM ano



ESGOTO NOS RIOS e na LAGOA da BANANA

INDIGNAÇÃO

Vem pra Pouso Alegre

CÂMARA MUNICIPAL

O GRANDE FIASCO DO ANO DE 2022

A GRANDE MAIORIA DAS PESSOAS NÃO SABEM DIZER OS NOMES DOS 15 VEREADORES

COLETA DE LIXO É UMA AVACALHAÇÃO NO B.S.GERALDO



Você não está mais sozinho

DIRET
DA REDAÇÃO



“CABÔ O ANO”



Oi gente tô aqui de novo. Óia, eu intê pensei que num ia dá para escrevinha aqui no finar de ano. Acunticeu umas coisa, que eu falei pro cumpadi Béрто, sei não, esse ano tá custoso. Mas nós garramo a pedi pro minino Jesus e fizemo oração forte e nué que devagar as coisa forum se aprunano e oia nós ai de novo.

Bão gente, o ano tacabanu, ta no restinho. Aqui na roça, a galinhada tá uma beleza, intê pareceu um cabra estudado, e deu umas orientação e as criação tá uma belezura, tem intê um casar de cabrito gordinho correno pra tudo que lado.

Aqui na grotá o comentário é que esse ano num foi grandes coisa intê a mandioca andou danu uns problema. Caiu o preço e dinheiro num entrou.

Mas tudo isso vai passa, porque tudo passa nessa vida. Istudia tava prosiano pidino um conseio lá na Nica benzedera e cumo o seis ai sabe, um benzedero entende o outro. E nué que ela falô que eu tinha que ponhá nas mãos de Deus e reza que as coisas ia miorá. E miorou memo, cabo o desespero tudo começo a da tudo certo.

Nóis tem assunto pra muito tempo, mais tá tarde e nós temo que reuni a famia para agardice tudo que aconticeu. Nós vamo faze uma reza pra sunce te um ano de 2023 mió, com saúde boa e que tudo corra bem pra sua famia.

O cumpadi Juca falo que eu to meio atrivido, que-reno escrever em jornal da lição prozoto, cumo que pode um matuto cumo eu quere insina arguem?

Óia ja vive bastante e ja vive coisa do tempo da zagaia, O mió que oceis tem a faze é ter fé e acredita que o dia mais importante da sua vida é o hoje. Garra com Deus, com minino Jesus, levanta a cabeça e se-gue infrenti, que tudo vai da certo no ano de 2023.



RUIM

É ver o ano chegando ao final e a prefeitura não conseguiu resolver o problema de esgoto a céu aberto no bairro São Geraldo.



PÉSSIMO

Foi ver a prefeitura priorizar a aquisição de imóveis em detrimento a ZERAR os exames pendentes que se arrastam por mais de dois anos na secretaria de saúde.



Artigo

O IDEAL E O REAL

Na Filosofia existe oposição histórica entre o Idealismo e o Realismo. Mesmo apesar de todo o esforço no sentido de se obter uma síntese do enfrentamento aos opostos, tal façanha ainda não foi possível.

A Filosofia, seja a Filosofia Ocidental, seja a Filosofia Oriental, num permanente movimento de dar conta do conhecimento, das suas possibilidades, ao ser inteligibilidade do que foi, do que é, do vir-a-ser, se distancia do senso comum gestado cotidianamente pelos deserdados do instrumental crítico-crítico.

O real pensado no campo do Idealismo é transformado em conceito ou conceitos. O que se concebe, enquanto pensamento, é mais efetivo, tem mais linguagem, do que o que se constata factualmente, materialmente.

O realismo crítico, o materialismo histórico-dialético, concebem o real de forma diametralmente oposto ao Idealismo. Vide a oposição epistemológica, genealógica entre o pensamento de Platão e o de Aristóteles, entre o pensamento de Hegel e o de Karl Marx.

No âmbito das relações cotidianas, não existe o uso do rigor filosófico, mas tão somente os que se dizem idealistas e os que se dizem realistas.

Os idealistas, por vezes, são tidos como sonhadores, alienados e utópicos. Tais adjetivos não possuem qualquer rigor filosófico.

O mesmo ocorre quando se lança a pecha de materialistas, antirreligiosos, pessoas de difícil convivência aos realistas.

Aos idealistas, inapropriadamente, se atribui o otimismo. Aos realistas, também inapropriadamente, se atribui o pessimismo.

Forçoso admitir que o ideal na maioria das vezes está em descompasso com o real. Idealizamos ter saúde

perene. No entanto, como a saúde é a resistência às doenças, adoecemos. O real se sobrepôs ao ideal. O real, o Princípio da Realidade, com absoluta frequência prevalece e se efetiva. O que não significa que o que idealizamos não aconteça. O que imaginamos, mais do que idealizamos, tende a acontecer.

As realidades puras preexistem em formas não concretas desde todo o sempre porque são puras energias.

Tal como concebeu Flamel, entendemos que do nada nada advém.

“A alquimia é uma ciência de compreensão, decomposição e recomposição da matéria. Porém, não é uma técnica onipotente, pois não é possível criar algo do nada. Se você deseja obter algo, é preciso pagar um preço equivalente, este é o princípio da alquimia, a chamada lei da troca equivalente.”

Também quanto ao preço a pagar tem Flamel absoluto acerto. Para obter algo é preciso despender energia e provocar energias. Quem não está disposto efetivamente a pagar o preço do que deseja, não o terá por considerável tempo. Até porque faz parte da fé o pagamento para conseguir o que se deseja. O pagamento, aqui, necessariamente não se traduz em dinheiro. Mas tem que haver troca de energia.

Sejamos eternos aprendizes e praticantes da realidade suprema.

***Donizetti Andrade**

É filósofo, escritor, advogado.

Bom Natal e Um Ano Novo repleto de esperança

São Votos do Vereador
Hélio Da Van

A TRIBUNA
COMPROMISSO COM A VERDADE

Jornal de publicação semanal registrado no CNPJ sob o nº CNPJ:07.599.485/0001-20 I.E. Isento

Inscrição Municipal 0072134

Diretor/Editor: Ladislau Rodrigues
(35) 99123 0065 (Tim) 9 9981 7421 (Vivo) zap zap

Redação:
Endereço: Rua Silvestre Ferraz, 343
CEP 37550-126 - Pouso Alegre/MG
e-mail: tribunaredacao@yahoo.com.br Tel - (35) 9 9981 7421

Projeto Gráfico: Empresa Jornalística A3 Ltda
Colaboradores: Donizetti Andrade - José Henrique Alves - Academia Energia Vital - Inácio José do Vale - Marcílio Carvalho - Décio Eduardo Martinez de Mello - Matheus Melo - Livia Macedo

Deptº Jurídico: Dra.Vivian Paiva de Oliveira .
Deptº Comercial: Regina Paiva

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, não coincidindo necessariamente com a opinião da diretoria do jornal.

**O Jornal
A Tribuna voltará
com suas
atividades no
dia 02/01/2023**

PARA REFLETIR



“A vida me ensinou a dizer adeus às pessoas que amo, sem tirá-las do meu coração”.

Charles Chaplin

A Tribuna, um jornal feito com alma
Jornalismo sério, dinâmico e comprometido com a verdade

LEGISLATIVO

CÂMARA MUNICIPAL

O GRANDE FIASCO DO ANO DE 2022



Apopulação só comparece quando é para receber alguma homenagem

Esta ai nas mídia do legislativo de Pouso Alegre a imagem que ilustra esta reportagem.

Chega a ser cômico se não fosse trágico. A peça publicitaria foi executada apenas para fazer jus a contratação da agencia, afinal não foi ou duas vezes que no plenário da Câmara não tinha uma viva alma assistindo as sessões.

Nem mesmo os assessores do “ilustres” vereadores não permanecem no plenário para prestigiar aquele que lhe dá emprego. Agora se estes que são os mais interessados não ficam lá imagine o povo que trabalha o dia todo vai tolerar a bajulação que os senhores vereadores fazem em favor do executivo.

Ninguém vê um vereador da base do prefeito fazer um questionamento mais contundente sobre os mais diversos problemas da cidade. Todo da base é sim senhor, parabéns, e uma bajulação sem precedentes na história da Câmara.

Ninguém da base do governo, questionou a contratação da decoração de natal a custo exorbitantes.

Ninguém questiona a quantidade de imóveis públicos abandonados pelo município, e ainda aprovam compra de novos prédios.

Ninguém pergunta quanto custa o Aluguel da Secretaria de saúde e que mesmo assim estão ai comprando imóveis e continuando a pagar aluguel.

Este legislativo é o mesmo que compra água tendo uma nascente de água mineral nas suas dependências. Este legislativo é o mesmo cujo o presidente vai para o nordeste sendo que lá já estava um vereador representando a Câmara de vereadores.



Este legislativo é o mesmo que autoriza com recursos públicos vereador ir a Brasília participar de manifestação em favor de sua categoria profissional.

Ora vamos tem o mínimo de bom senso e parar de fazer demagogia. O povo não vai a Câmara porque não se identifica com grande parte dos senhores vereadores. Aliás, não precisa de muita conversa, dentre dez pessoas oito não consegue falar o nome de cinco vereadores.

Então, podemos afirmar com toda a certeza, que este legislativo é composto por personagens desconhecidos da população. Vereador que não cumpre seu principal papel que é FISCALIZAR deveria pedir para sair, porque ninguém elegeu este ou aquele fulano para se transformar em despachante de luxo do executivo.

Segundo informações a Câmara poderá ter um repasse da prefeitura em torno de 26 milhões de reais para o ano de 2023. Pergunta: para que? O que esses senhores fazem além de bajular o governo?

ARTIGO



ABENÇOADO NATAL

O Glorioso Natal, é tudo o que está conectado à pessoa de Nosso Senhor Jesus Cristo e abençoadamente muito mais! Ele inspirou grandes obras de arte ao longo da História. Este é um acontecimento conhecido em todo o mundo. Em Cristo o mundo da arte ganhou colossais poesias, harmonia, sinfonia, sintonia, teologia, filosofia, psicologia, a mais incomparável de todos os tempos, especialmente na arte renascentista e barroca. O nascimento de Cristo tem sido um dos eventos mais retratados pelos pintores ao longo da história, e em cada obra os diferentes artistas deixaram a marca do seu estilo, dotes artísticos e religiosidade pessoal. O Natal é de uma inspiração abissal de espiritualidade e de incomensurável sentimento.

Nenhum evento é tão marcante, profundo, comemorado, divulgado e produzido do que a figura de Jesus de Nazaré: na arte, na literatura, no romance, teatro, cinema, novelas, livros, revistas, jornais e redes sociais. Jesus Cristo é uma fonte de lucro inesgotável que nada pode ser comparado.

Cristo é uma fonte imensurável de amor, paz, beleza, poesia, serenidade, saúde, felicidade, alegria, pedagogia, psicologia, psiquiatria, psicoterapia e psicanálise. Com terapia, flui a saúde mental, vida sadia e abençoado Natal!

A Festa do Santo Natal é comemorada em comunidade com total liberdade em nosso Brasil. Vamos agradecer a Deus e viver com respeito, dignidade e com fraternidade, festejar livres essa grande precisidade!

Poesia de Natal

Natal é o amor de Deus, celestial poesia, luz eterna de harmonia do nascimento de Jesus!

Natal é de gloriosa esperança, fé com segurança, de família em união, bondosa e vitoriosa.

Natal é a bênção da comunhão do Emanuel, realização do fiel projeto de salvação.

Seja seu Natal repleto de saúde, amor, paz, alegria e abundância do pão de cada dia!

Feliz Natal para todos da A TRIBUNA, seus leitores, seus familiares e para todas as famílias de Pouso Alegre, de Minas Gerais, do Brasil e do mundo inteiro. Desejo para todos: muita saúde, paz, felicidade, caridade e prosperidade!

São os Votos do Prof. Dr. Inácio José do Vale Trabalha em prol da saúde emocional e mental na Comunidade de Ação Pastoral – CAP. Pouso Alegre-MG.

FELIZ NATAL E UM ANO NOVO DE PROSPERIDADE

Na loja danubio você encontra tudo para a decoração para festas de fim de ano.
Brinquedos - Presentes - Utilidades
Itens para casa, jardinagem e material escolar
Tudo com o melhor preço



Rua Silviano Brandão 125



aviso

RECESSO DE FIM DE ANO

O Jornal A Tribuna, voltará com suas atividades no dia
02/01/2023

.....
 Feliz Natal e um Bom Ano de 2023 para todos



Parabéns!

Por Regina Paiva



Parabéns **Angela Maria Burghi**, pela passagem do seu aniversário no dia 25.



Parabéns **Úrsula Alves Figueiredo**, que comemorou seu Niver no dia 20.



Parabéns **Daniele Dias Olímpio**, neste dia 26 comemora seu aniversário. Felicidades!



Parabéns a **Amanda de Faria Pádua**, que comemorou seu aniversário no dia 23.



Parabéns a jovem **Hailla**, pela formatura em enfermagem. Na foto ao lado de seus pais Donizete e Rose Cruz. Sucesso!



A querida amiga **Dulcinéia Maria da Costa**, comemorou seu Niver no dia 21. Felicidades!



Parabéns a querida **Alayde Ribeiro Sampaio**, que no dia 22 comemorou seus 94 anos com muita saúde.



Parabéns **Marcinará Toledo**, pelo seu Niver ocorrido no dia 21.

Acessórios de bom gosto

VIDIE SEMIJOIAS

Feliz Natal!



Muitas felicidades a amiga **Luzia Paschoal**, que brindou idade nova no dia 20



Parabéns querida **Hespanha A. Rocha**, que comemora seu Niver no dia 25.



Expedita Rosa Garcia, comemorou seu aniversário no dia 21. Parabéns!



Nilza Domeneguetti, comemora seu Niver no dia 28. Parabéns!



Parabéns a amiga **Nadir Prado Garcia** que no dia 24 brinda idade nova. Felicidades



Dulcinéia Cafurety comemora seu Niver no dia 25. Parabéns!

ADQUIRA SUA SEMIJOIA SEM SAIR DE CASA vidiesemijoia.com.br





A VOZ do povo

TEL 9 9707 1737 Regina Paiva

MAIS UM ANO QUE SE FOI!!!



Com o final do ano de 2022 se aproximando, essa edição da Voz do Povo será um pouco diferente. Essa colunista agradece todos que colaboraram e fizeram parte dessa história. São pessoas comuns, que no dia a dia contribuíram, dividindo suas histórias, muitas delas doloridas, expondo suas dificuldades e reivindicações relacionadas ao poder público.

Nem sempre conseguimos atender a todos, mas, na medida do possível, os ouvimos e registramos seus anseios. Na maioria das vezes, são coisas simples, de fácil solução. Levamos inúmeros pedidos solicitados à administração, através desse semanário, alguns foram resolvidos, muitos outros não. Os que foram nos ajudam a renovar nosso ânimo e disposição em ajudar a amenizar o sofrimento de pessoas simples, que não têm sua voz ouvida. Fizemos nossa parte!

Ser um representante dos mais fracos e dos menos favorecidos, às vezes, implica em contrariar interesses. Muitas vezes não somos vistos com bons olhos, princi-

palmente por aqueles que deveria dar esta atenção especial para aqueles que só esperam pelo mínimo de respeito e dignidade.

Apesar de Pouso Alegre ser uma cidade próspera, que ostenta dinheiro em caixa, ainda há famílias que vivem com esgoto correndo em suas portas, tendo que suportar o mau cheiro dia e noite. Esta não foi uma boa lembrança, que passará para o próximo ano sem solução.

A tarefa é árdua, mas persistiremos no intuito de defender os mais vulneráveis. Para isso, contamos com os Leitores, que terão sempre o nosso total apoio.

Essa colunista deseja a todos os Leitores e Assinantes um Natal próspero, cheio de bênçãos do Menino Jesus, muita paz, saúde, amor e que no novo ano todos realizem seus sonhos.

Feliz Natal!

REGINA PAIVA

ARTIGO



UM ESPIRITO NATALINO

Hoje, quarta-feira, 21 de dezembro, às vésperas do Natal, momento em que começa a surgir o espírito natalino e aqui penso com meus parafusos ainda nada soltos – tolo é o terráqueo que desacredita e falseia sentimentos, que é bom apenas nesse tempo, se preocupando e funcionando apenas pela sua sensibilidade forçada em um momento. Esse espírito natalino tem de ser uma constante, estar na rotina de todos. Recriar, renascer, rejuvenescer em Cristo. Resiliência, humanidade, irmandade. Fora aos insanos, fora a arrogância e que suma a soberba, fora aos tiranos nazistas, fora ao descaso administrativo que desarranja um governo que deveria governar para os necessitados.

O tratamento entre os humanos se fortalece quando pautado no tratamento que um verdadeiro pai, com o carinho e braços afetivos de um avô, dá a um filho, a energia e educação paterna (pai e mãe) somada à ternura dos avós. Suavemente eu ensino, ajudo e admiro. Admiramos as pessoas e que elas cumpram a sua parte, que deem seu naco de comunhão. Fora a essa condição humana de submissão. Hoje vemos grandes empresas que não se vergam nem pra dar um mínimo presentinho aos seus trabalhadores, funcionários, àqueles que diariamente dão suas vidas, sangue e suor pra montarem mais uma peça, mais uma porta, um carro, mais, mais, mais e o patrão doando cada vez menos, menos e desvalorizando esses pobres trabalhadores cada vez mais. Assim, um descaminho e a desumanidade afetando a humanidade.

Se quiser exemplos, não os dou, peço que olhem e que aprendam observando a hipocrisia na sociedade em que vivem. Fique atento, participe, não caia na conversa do peso de consciência de senhoras benfeitoras. Elas doam balinhas, jogam balinhas, o papai Noel e a casa do papai Noel, lá na frente um QR CODE e escrito em letras garrafas – COLABORE COM O NATAL. Lembrem-se do espírito natalino, da comunhão, do acolhimento e fuja da desigualdade que impera. O pobre, aquele que defende o seu alimento e sobrevivência diária não sabe, não lembra, não conhece papai Noel, uma marca na Indústria Cultural do Consumismo e não tem como passar o PIX e nem QR CODE para poder adentrar ao reino natalino da casa de Noel.

Atitude benfazeja une e agrega com ações comunitárias dispostas a dividir e somar com responsabilidade e doçura para compartilhar bens, alegrias, alimentos, enfim, o progresso existindo na recriação do que deveria ser a humanidade, a condição da raça humana. Não devemos criar e produzir para descartar, para ser algo substituível que irá poluir e que não serve para juntar, unir, fazer crescer como humanos, humanidade. Palmas para a identidade, não ao consumo desenfreado, não ao desgosto e às coisas obsoletas, sim à existência de um benefício social, cultural. Coisas sendo feitas para serem duráveis, para não poluírem, nem o ambiente e muito menos o espírito humano, coisas produzidas para a duração do aconchego da necessidade apenas, que além da subsistência também é humana e caridosa, não para a soberba e a ilustração de uma maldade que devora o homem em consumismo descartável.

O espírito de Natal existe naquilo que somos além da matéria, acredite se quiser, não dou exemplos já disse e vejo que estamos num momento, assim como numa encruzilhada, diante de dois caminhos. O do desenvolvimento e progresso (esse que aí está), um desenvolvimento que se espelha em consumir, consumir, produzir, descartar, criar bens, carrões, alimentos (até com um brilho dourado em cima), a bolsa de valores e os valores humanos na bolsa que está furada, tudo indo pra o chão, que com a chuva escorre para o esgoto. Há também outro caminho, o do bem, da produção amparada no carinho, caminho que muitos chamam de utopia, justificando a impossibilidade de que ele seja executado pela falta de dinheiro nos cofres públicos, porém, privilegiam uma continuidade em se “doar” dinheiro público para “acordos” entre políticos para aprovar projetos que nem sempre se alinham no caminho da justiça social, o da humanidade de fato.

Que venha o Natal, que prevaleça o espírito natalino.

UM FELIZ NATAL A TODOS.

Décio Eduardo Martinez de Mello
Professor Doutor em Letras pela
USP e escritor.

ANUNCIE AQUI

9 9981 7421

Editais da Justiça -
Editais de Loteamentos
Abandono de Emprego -
Balanços

Dois mil e vinte e dois, um ano que se foi. Com ele, muitos sonhos definidos, ou desfeitos, muitas benesses, objetivos, emoções indelévels do que restou de um ano muito bom; outras efêmeras que se esvaneceram...

O que, nesta época, nos enche de entusiasmo é o renovar dos sonhos e o nascer da esperança de novos acontecimentos que marcarão o próximo ano, tão próximo.

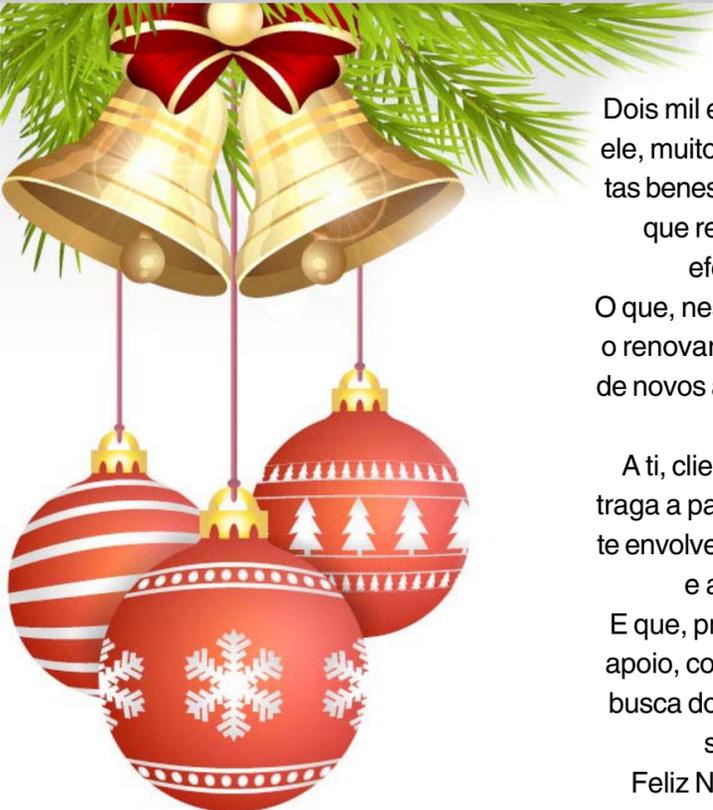
A ti, cliente e amigo, almejamos que 2023 te traga a paz que buscas, o amor e o carinho que te envolvem, o companheirismo que a vida exige e a fé que te conforta e fortalece.

E que, privilegiados com tua preferencia e teu apoio, continuemos a cumprir nossa missão: a busca do melhor para somar aos teus, nossos sonhos de plenas realizações.

Feliz Natal e 2023 Próspero.... Próspero!!!

Ju Maia

Imóveis e Equipe



ESPORTE

FMF DIVULGA TABELA PAFC ESTRÉIA DIA 22/01/23



Com a lei do ex PAFC vence Athletic no manduzao "No último sábado o PAFC recebeu no Manduzao a equipe do Athletic de São João Del Rey para o segundo jogo treino entre as duas equipes que disputarão o campeonato mineiro a partir do dia 21 de Janeiro.

O primeiro jogo terminou empatado em 0 a 0 jogo realizado no centro de treinamento Bola Preta na cidade de Eloi Mendes, já na segunda partida no manduzao prevaleceu a lei do ex e Michael Paulista ex jogador do Athletic marcou para o Pousao o gol da vitória pelo placar de 1 a 0.

O Athletic continua sua preparação na cidade de Varginha utilizando o centro de treinamento do BOA esporte, já o PAFC também continua os trabalhos visando a próxima competição, no dia 29 de dezembro o PAFC vai

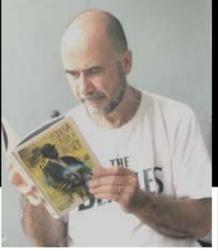
até a cidade de Rio Claro para enfrentar o Velo Clube em mais um jogo treino.

Após essa partida os jogadores deverão ser dispensados para curtir com a família a passagem de ano e se reapresentam no dia 3 de janeiro para continuar a pré temporada.

PAFC e Athletic estão juntos na chave A do campeonato mineiro que conta também com Atlético e Vila Nova, essas equipes não jogam entre si na primeira fase da competição.

O Athletic estreia no mineiro no sábado 21 de janeiro contra o Tombense em São João Del Rey, já o PAFC estreia no domingo 22 de Janeiro as 18 horas no manduzao contra o America.

VAMOS LER !



Marcílio Carvalho

Salve caros leitores e leitoras! "Terminada a copa no Catar, o saldo de tudo que foi visto é de que, a política e o cotidiano se entrelaçaram como nunca. "Eu não vi em outras edições da copa as questões políticas do mundo conviverem tão próximas à competição como agora, antes, parece que nos dias dos jogos entrava-se em uma bolha e só se saía dela ao final.

Lembro de copas como as de 70, 74 e 78, auge das ditaduras latino americanas, auge de ações terroristas no mundo, auge da guerra fria, guerra do Vietnã, etc..., vários fatos marcantes para a sociedade mundial acontecendo e parece que nada disso furava essa bolha.

Eu era apenas uma criança que queria colecionar os álbuns de figurinhas da copa, enfeitar a rua de casa e torcer pela seleção, eu não tinha a mínima noção do que se passava aqui e no mundo, não tinha como, por tudo que era o mundo naquela época.

Hoje o que vimos no Catar, foi tudo acontecendo não fora dessa bolha, mas, sim dentro dela, no olho do furacão.

Vimos várias manifestações e protestos de jogadores e torcedores, questões raciais, de gênero, religiosas, etc...vieram à tona durante a competição.

Vimos o tempo todo sendo falado o quanto o Catar é um país fechado, autocrático e dominado por uma elite que comanda o país com mão de ferro. Vimos o tempo todo, parte da imprensa e de grupos ativistas de direitos humanos, mostrando a realidade do país que o evento da copa acabava encobrindo.

Todos estavam bem atentos para não deixarem essa bolha isolada sem mostrar o cotidiano e a realidade do país.

Foi importante esse movimento ativo, que ia mostrando o quanto o futebol é importante em uma sociedade e o quanto ele tem influência sobre a mesma.

É preciso fazermos uma reflexão pós copa, para avaliarmos o quanto será importante se manter essa postura nas próximas edições e não só na copa, mas, em outras competições do mesmo porte, como as olimpíadas, a fórmula 1, etc ... "O esporte e a política estão mais próximos do que se imagina, isolá-los da sociedade é um erro. É preciso inserir um ao outro e através deles, transformar e procurar melhorar as pessoas em todos os sentidos.

O Catar não vai deixar de ser um país autocrático, misógino, etc..., não vai mudar da água para o vinho por causa da copa, mas, creio que, as pessoas que se envolveram nas questões políticas e sociais durante a competição e as milhares de outras pessoas pelo mundo que souberam e viram as coisas que aconteceram, com certeza vão exercer pressões internacionais para que as coisas comecem a mudar no país e em outros países árabes, que, em função do império petrolífero nas mãos de algumas famílias milenares, exercem um poder absoluto sobre seus corpos, sobre suas vidas e seus destinos.

Infelizmente os conceitos do Islamismo foram totalmente distorcidos em favor desse absolutismo invasivo e violento, que em nome de Deus comete tantos atos de extremismo e violência pura.

Acredito que a bolha foi furada e o ar entrou de vez na consciência de todos e de todas. "Desejo à todos os leitores, leitoras e a todos os seus, um feliz Natal.

" Não é forte quem derruba os outros; forte é quem domina a sua ira."
Maomé

Marcílio Carvalho
Livraria Intellecto
(35) 3422 - 4097

Gilberto de Magalhães

★ 07/11/1934 † 20/12/2022



Missa de 7º dia
Dia 26/12/2022
segunda-feira
19 horas
Catedral
Metropolitana de
Pouso Alegre

Disse-lhe Jesus: "Eu sou a ressurreição e a vida. Aquele que crê em mim, ainda que morra, viverá; e quem vive e crê em mim, não morrerá eternamente." (João, 11:25-26)



O MENINO JESUS NASCEU
PARA QUE NÓS
PUDÉSSEMOS TER VIDA COM
ABUNDÂNCIA.



O JORNAL A TRIBUNA VOLTARÁ NO DIA 02/01/2023

ABANDONO DE 6 ANOS

GOVERNO OMISSO

TERMINA O SEXTO ANO DE GOVERNO COM PRÉDIOS ABANDONADOS E SEM CONSTRUIR 1 CASA POPULAR



Imóvel no Distrito do Pantano de propriedade da município e abandonado a mais de 20 anos aqui poderia ser a Subprefeitura e dar maior agilidades nas demandas da zona rural

O ano de 2022 chegou ao fim e é natural que, neste momento, seja feito um balanço sobre o governo municipal, que gere a cidade há seis longos anos.

A população esperava mais que asfalto em cima de asfalto.

Na verdade, foi muito marketing e poucas ações, considerando a capacidade econômica e financeira do município.

Para encerrar o ano, vamos mostrar, nesta breve reportagem, alguns pontos relacionados ao patrimônio público, que foram, no mínimo, negligenciados pela administração.

O atual governo não se incomodou com os prédios públicos desocupados, muitos deles, inclusive, não devem ter sido, sequer, visitados pelos prefeitos que passaram pela cidade, nos últimos anos. Estão entregues a toda sorte de depredação. Não há um controle sobre os imóveis públicos abandonados. Os administradores não administram imóveis velhos, preferem mandar à Câmara projetos para a compra de novos imóveis e, assim, ganharem espaço na mídia bajuladora e remunerada através dos cofres públicos.

Um exemplo de abandono é o prédio do antigo matadouro, no bairro Faisqueira. O local virou ponto de consumo de drogas e prática de sexo.

No bairro do Cristal existe outro prédio público abandonado, que poderia estar sendo utilizado como posto de saúde, por exemplo, a fim de que os moradores daquela região não precisassem ser atendidos no banco da igreja, que está ao lado do prédio. Mas a prefeitura prefere comprar prédio novo, a reformar aquela unidade e dar atendimento decente para os moradores da zona rural.

No bairro do Cascalho existe outro imóvel público, que foi posto de saúde e está abandonado, servindo como criadouro de rato, que perturbam a vida dos vizinhos.

No bairro do Algodão existe uma fazenda do município, que está igualmente abandonada. Naquele espaço, a prefeitura poderia ter criado um projeto de acolhimentos dos moradores de rua, uma horta municipal, ou ainda uma casa de passagem. Mas preferem esquecer este patrimônio e inventar lugares novos para gastar o dinheiro público e transformar em vitrine política a construção de um novo albergue, só para fazer média aos olhos do povo desinformado.

E pensa que acabou? Ainda tem um imóvel no Distrito do Pantano, iniciado na gestão de Enéas Chiarini que, por pura pirraça política de seus sucessores, não foi concluída a edificação, que poderia abrigar a primeira subprefeitura do município, o que daria aos moradores da Zona Rural maior agilidade nos atendimentos às suas demandas. Trata-se de uma obra sólida, abandonada.

Ainda tem no Faisqueira um outro imóvel abandonado, bem no final do bairro, que poderia ter sido reformado e transformado em Posto de Saúde, que a população vem pedindo há mais de uma década.

Estamos diante de um governo que se sustenta pela propaganda e pelo enorme volume de dinheiro que a prefeitura arrecada. Mas não se vê o toque, a visão do administrador de verdade, da responsabilidade com a coisa pública. Isso sem contar o volume de obras iniciadas e paralisadas.

Foi um ano de decepções com a administração marqueteira. Cadê a correria da construção do tal Hospital Oncológico, que era motivo de notícias a cada 24 horas? Ninguém fala mais nisso, tudo está muito quieto agora. Onde está a conclusão do projeto das galerias, tão falado pelo ex-prefeito? Cadê a obra do tal parque, anunciado com toda pompa e circunstância pelo ex-prefeito? Onde está o complexo de lazer e esporte, anunciado pelo ex-prefeito, que seria construído às margens da Dique II e até agora nada?

Por que nestes seis anos não planejaram a conclusão da Dique I, que deveria chegar até ao trevo do Distrito Industrial e seria a obra mais importante da cidade?

O governo fica em silêncio e se achando. Cadê a solução para a despoluição da Lagoa da Banana? Seis anos e eles não concentraram esforços para resolver este grave problema da cidade.

Um governo com muito dinheiro e sem conhecimento dos reais problemas que realmente precisam ser resolvidos na cidade.

Foi um ano desastroso para o governo municipal e, por consequência, para o povo que esperava que o governo tivesse olhos para as maiores necessidades públicas, como a construção de CASAS POPULARES, VIA PROGRAMA PÚBLICO DE HABITAÇÃO.

Passados seis anos de governo, não se construiu uma ÚNICA CASA POPULAR na cidade.

ABANDONADO



Imóvel no Distrito do Pantano de propriedade da município e abandonado a mais de 20 anos aqui poderia ser a Subprefeitura e dar maior agilidades nas demandas da zona rural



FIM DE ANO I: Tem gente que já sabe que vai receber uma notícia ruim no final do ano. Porque segundo nossos pássaros verdes o prefeito atual quer tocar o resto do mandato com gente da sua confiança. Então poderemos ter mudanças logo no início de ano.

DIQUE I: O tal asfalto de qualidade ruim feito pela construtora Pavidez vai começar a dar dor de cabeça para empresa e para quem deveria ter fiscalizado os serviços. Esta é aquela obra com o DNA do ex-prefeito que fez anúncio e iniciou a obra que todo mundo sabia que era eleitoreira.

E A PERIMETRAL?: O prefeito foi lá na dique I gravou um vídeo fez a média com a população e disse que não vai pagar mais um real enquanto não for concertado o serviço. E a PERIMETRAL vai ficar solta sem nenhum questionamento? É só prestar atenção que vai achar coisa errada.

PODE ACREDITAR: Segundo nossos pássaros verde o prefeito vai começar a ser pressionado para conceder cargos para atender pedido dos vereadores. O outro prefeito batia no peito e dizia que com ele não tinha troca de favores. Agora como tem gente de olho na cadeira do atual prefeito a pressão vai chegar no limite máximo.

MAIS UM ANO: O ano está acabando e nada mudou de forma a contribuir positivamente na melhoria do povo de Pouso Alegre. O esgoto continua sendo lançado no rio sem tratamento, O transporte caótico, o trânsito caótico e após seis anos de governo a administração não construiu nem uma casa popular. Ano ruim para a administração.

SILÊNCIO NA CONSTRUÇÃO DO HOSPITAL: Quem não se lembra que a pouco tempo a construção do Hospital Oncológico era motivo de notícia diariamente. Foi só passar as eleições que não se fala mais da obra, não se vê movimentação, em fim está lá um esqueleto paralisado que serviu aos propósitos eleitoreiros.

O MICO DO ANO: Em uma tentativa de desespero, a Câmara fez uma peça publicitária digna de crise de choro em qualquer um. Uma Câmara que só consegue levar público quando faz alguma homenagem é para entrar em desespero mesmo. Já vimos sessão que na plateia não tem uma viva alma assistindo. A Câmara chegou no fundo do poço, ou melhor no porão do fundo do poço.

HISTÓRIA DE PANELINHA: Os grupos político forma as tais panelinhas que muitas vezes seguem juntos por longos anos. Mas aqui em Pouso Alegre a mesma panelinha que o atual prefeito fazia parte esta querendo fritá-lo. E é muito bom que ele ponha as barbas de molho e o negócio e travar o prefeito segundo nos confidenciou um informante que é ligado ao alto comando da administração.

TERMINAL RODOVIÁRIO: Com esta chuva mansa e continuada os problemas no telhado do Terminal Rodoviário começaram a aparecer. Esta semana circulou nas redes sociais um ponto do terminal com baldes para conter a água que caía de uma goteira. E isso já vem acontecendo a bastante tempo e o secretário da pasta não toma providências. O negócio é arrecadar.

DEPUTADOS MINEIROS: Os deputados de Minas aumentaram seus salários para 33 mil reais, é muito bom a população ficar esperta que daqui a pouco os vereadores de Pouso Alegre vão querer reajustar seus subsídios.



Semana que vem tem mais..

VIDIÉ
SEMIJOIAS

CAC

CAC ENCAMINHA MAIS DE 50 MIL CURRÍCULOS ÀS EMPRESAS



51.645: este foi o número de currículos que o Centro de Apoio ao Cidadão- CAC, da Câmara Municipal de Pouso Alegre, recebeu em parceria com a Acipa e encaminhou às empresas em busca de reinserção, inserção ou nova oportunidade no mercado de trabalho, contabilizados de janeiro a novembro de 2022.

Já o número de empresas atendidas pelo banco de currículos foi de 1.455 de janeiro a novembro. Essas em-

presas geraram neste período 3.179 vagas.

Sobre o número de currículos cadastrados de PCDs - pessoas com deficiência, foram 62 de janeiro a novembro, com 23 pessoas contratados em eventos específicos para PCDs realizados em parceria com a Prefeitura de Pouso Alegre/ACESSUAS TRABALHO, Conselho da Pessoa com Deficiência e com a UNA.

Parabéns!



Parabéns a Creuza Costa que aniversaria no dia 28 de dezembro. Nossos Votos de Felicidade e muita saúde.

TRIBUNA

18 ANOS COM VOCÊ



<https://www.instagram.com/jornalatribunapa/>

A sua família *merece* o melhor!

O melhor investimento para toda família é aqui!!

Adquira hoje mesmo a sua cota. Aqui é o lugar certo para toda família!

Mais informações: 35 3422.5020



fé
paiz
amor
alegria
gratidão

Feliz Natal
e um próspero ano novo!

SUPERMERCADO
Central

NEGÓCIO SEGURO

MGI VENDE IMÓVEIS ATRAVÉS DE CONCORRÊNCIA PÚBLICA EM DIVERSAS REGIÕES DE MINAS

O sonho de iniciar o ano com a casa própria ou um terreno para construir é possível, e pode ser conquistado em 2023. Em janeiro, a MGI Minas Gerais Participações S.A. realiza duas concorrências públicas com vendas de imóveis em várias regiões de Minas. Dentre os itens reunidos nos editais constam casas e terrenos. Os detalhes de cada certame estão disponíveis no site www.mgileiloes.com.br.

Em Divinópolis, região Central do estado, são oferecidos 15 terrenos, sendo 14 de 210 e 300 metros quadrados variando entre eles, valor mínimo de R\$ 49 mil, e outro com área medindo cerca de 4 mil metros quadrados com oferta mínima de R\$ 1,486 milhão.

Uma casa desocupada está disponível para compra por R\$ 282,5 mil (preço mínimo) em Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte.

Medindo 480 metros quadrados, um terreno pode ser comprado pela oferta mínima de R\$ 164,5 mil, em Governador Valadares, no Vale do Rio Doce.

No Norte de Minas, município de Pirapora, está à venda uma casa de 357 metros quadrados pelo preço mínimo de R\$ 351 mil.

Ubá também possui dois terrenos à venda medindo 360 metros quadrados cada, com lances mínimos de R\$ 97,6 mil e R\$ 114,8 mil.

Já em Uberaba, na Zona da Mata, uma casa pode ser comprada pelo valor mínimo de R\$ 42,1 mil.

Os interessados nos imóveis localizados em Divinópolis, Contagem, Governador Valadares, Pirapora, Ubá e Uberlândia têm até 23/1/2023 para entregar as propostas financeiras à MGI, que fica na Rodovia Papa João Paulo II, 4001, Prédio Gerais, 4º Andar - Cidade Administrativa.

Em Montes Claros, também ao Norte do estado, o imóvel localizado no bairro Todos os Santos possui dois andares e uma churrasqueira, e o lance mínimo é de R\$ 475.791,07. As ofertas para este item serão recebidas pela MGI até o dia 12 de janeiro de 2023.

Investimento seguro

A aquisição de imóveis e terrenos é considerada

um dos investimentos mais seguros, já que, em se tratando de um bem durável, não sofre desvalorização. Com isso o imóvel ou terreno tende a ser mais valorizado com o desenvolvimento local e as melhorias realizadas na região, como a construção de shoppings, hospitais e escolas próximas. Mesmo em épocas de crises econômicas, investir em imóveis é uma opção de empreendimento confiável e segura, já que se trata de um bem que não se desgasta e faz parte de um mercado que se mantém ativo.

Como participar

Na concorrência pública a pessoa interessada em um dos itens disponíveis no edital deverá encaminhar à MGI a proposta financeira com o lance mínimo de venda. Os documentos necessários para a habilitação e análise das propostas para aquisição do imóvel deverão ser apresentados em dois envelopes distintos, lacrados e rubricados. O concorrente precisa efetuar o pagamento por meio de depósito ou transferência bancária na conta corrente da MGI, a título de caução/sinal de, no mínimo, 5% do lance mínimo do imóvel de interesse.

O edital, os documentos necessários e todas as informações dos itens à venda estão disponíveis no site www.mgileiloes.com.br.

A MGI

A MGI - Minas Gerais Participações S.A. é uma empresa estatal controlada pelo Estado de Minas Gerais, vinculada à Secretaria de Estado de Fazenda. Referência na administração de ativos, comercialização de bens imóveis, recuperação de créditos dos extintos bancos Minascaixa, Bemge e Credireal, e soluções financeiras como a emissão de debêntures. A MGI preza pela segurança e transparência em suas ações, auxiliando os clientes em todos os passos.



Comunicado

Informamos que a próxima edição do jornal A Tribuna acontecerá no dia 07/01/2023

URGÊNCIA

LIGUE TEL 9 9981 7421

A TRIBUNA

PRÉDIO COM 1.739M²

SANTA RITA DO SAPUCAÍ/MG,
terreno 3.500m², Rodovia BR 459,
Km 121, Gleba de terra 01-A,
Córrego Raso, Distrito Industrial.

PROPOSTA MÍNIMA
R\$ 1.325.000,00

POSSIBILIDADE DE PARCELAMENTO!

leiloesjudiciaismg.com.br
0800-707-9339

ASSINE O JORNAL A

TRIBUNA R\$80,00 por ano

**BANHO
& TOSA**

**RAÇÕES - TAXI PET
PETISCOS
ACESSÓRIOS**

**TUDO
PARA O
SEU AMIGO**

**PET SHOP
MELHOR
AMIGO**

**R. SILVIANO
BRANDÃO Nº 640
(35) 9 9983 9418**



**SOLUÇÕES
CONTÁBEIS**
POUSO ALEGRE
TEL. 3422 2012
Rua do Rosário nº 146

Não acredite que este foi o maior e melhor ano da sua vida, desejo que o novo ano lhe traga bênçãos sem medida. Deus abençoe ricamente a você e a sua família neste novo ano.

FELIZ NATAL !

**ANUNCIE
AQUI**

**EDITAIS DA JUSTIÇA
LOTEAMENTOS
TEL 9 9981 7421**

LIVRE PENSAMENTO

A CHANTAGEM DE LIRA E BOLSONARO

Governar nunca foi uma tarefa fácil, menos ainda para os partidos de esquerda que possuem uma agenda programática progressista e que nunca elegeram maiorias no congresso nacional. Sabendo que para qualquer projeto de lei ser aprovado é necessário 50% + 1 e que mudanças mais substanciais, constitucionais, exigem dois terços de votos dos parlamentares, Lula aposta mais uma vez no diálogo para aprovar as medidas necessárias que reflitam o projeto popular eleito pelo povo.

Nos mandatos anteriores do Lula e também da Dilma, o chamado centrão - parcela fisiológica de parlamentares que buscam obtenção de vantagens que lhe permitam distribuir privilégios em sua rede clientelista - sempre foi atuante. O que mudou é que o Governo Bolsonaro criou um mecanismo, o conhecido orçamento secreto, que tornou sem precedentes o poder destes atores, que hoje impõe sobre o governo Lula uma série de exigências.

Antes de prosseguir, um esclarecimento a respeito do orçamento secreto. As emendas parlamentares, que sempre existiram e fazem parte do processo democrático, são um pedaço do orçamento do Executivo, destinado aos deputados e senadores para colocarem onde quiserem, geralmente em seus redutos eleitorais, fazendo essa conexão do seu mandato com suas bases. Existem quatro tipos de emendas parlamentares: individual¹, de bancada, de comissão e de relator.

A principal mudança se deu com a emenda do relator. Até 2019, essas emendas tinham apenas um caráter de ajuste do texto do orçamento e o relator deveria garantir que as regras aprovadas fossem cumpridas. No Governo Bolsonaro, com nova Lei implementada em 2020, o relator do orçamento passou a ter um poder de alocação orçamentária, com quase nenhum limite, distribuídos sem igualdade, sem transparência, se tornando uma moeda de troca entre governo federal e parlamentares do centrão. Esse recurso das emendas de relator utilizado para comprar parlamentares sem nenhuma transparência é chamado de orçamento secreto.

Nos últimos dois anos foram autorizados 38 bilhões de repasses aos parlamentares da base de Bolsonaro e não existem informações muito claras sobre quais deputados e senadores fizeram uso e onde foram destinados os recursos. Para 2023 havia a previsão de destinação de quase 20 bilhões para o orçamento secreto. Segundo matéria do Estado de Minas, Pouso Alegre teria recebido 237 milhões, mas não se sabe ao certo de onde partiu e qual a alocação.

Nesta última segunda-feira (19) o orçamento secreto foi considerado inconstitucional pelo Supremo Tribunal Federal pois as emendas violam princípios da transparência e privilegia parlamentares e seus interesses pa-



roquiais, sendo incompatível com a Constituição e com a democracia. Com a decisão do STF, parlamentares do centrão articularam e remanejaram esses recursos para outras emendas impositivas e incluíram essas mudanças na PEC de Transição, aprovada em primeiro turno na Câmara dos Deputados nesta quarta-feira (21).

A PEC da Transição é o projeto de maior interesse da sociedade brasileira pois prevê a possibilidade de ultrapassar o teto de gastos para pagar o Bolsa Família (auxílio Brasil), farmácia popular, entre outras políticas essenciais para o país. É realmente uma pena que uma proposta de tamanha importância dependa de negociações com parlamentares sem nenhum compromisso com o desenvolvimento ou qualquer projeto para o país.

Essa realidade dura nos mostra que temos problemas na política muito mais complexos e estruturais que apenas a eleição de um governo executivo favorável não é capaz de sanar por completo. Apesar das dificuldades, esperamos que a PEC da Transição seja finalmente aprovada e que, mesmo após as mudanças relativas às emendas parlamentares, que o orçamento volte a ter caráter público e que tenha a função de materializar a vontade política do povo, dos direitos constitucionais e do projeto político escolhido pela maioria pelo voto.

¹As emendas individuais são distribuídas igualmente entre os parlamentares - média de 08 milhões por ano com limite de 1,2% da receita de corrente líquida. Após a mudança que está em votação na PEC da Transição, o limite será ampliado para 2%.

Livia Macedo

Mestre em Ciências Política pela UFMG

Comida Boa

TRIBUNA 16 ANOS



BOLO DE BANANA



INGREDIENTES

4 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (café) de bicarbonato de sódio
1 colher (sobremesa) de fermento químico
4 bananas-prata maduras amassadas com o garfo
Açúcar e canela para polvilhar

MODO DE FAZER:

Misture os ovos com o açúcar e a margarina até ficar bem cremoso.

Acrescente a farinha e incorpore bem.

Adicione o bicarbonato, o fermento e a banana amassada e misture.

Despeje em fôrma de sua preferência untada com margarina e polvilhada com açúcar e canela (se desejar, distribua fatias de banana por cima).

Leve ao forno médio preaquecido (200 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Desenforme morno e deixe esfriar.

DICA DE CINEMA



MUITA ALÉM DO JARDIM



Chance (Peter Sellers), um homem ingênuo, passa toda a sua vida cuidando de um jardim e vendo televisão, seu único contato com o mundo. Ele nunca entrou em um carro, não sabe ler ou escrever, não tem carteira de identidade, resumindo: não existe oficialmente. Quando seu patrão morre, é obrigado a deixar a casa em que sempre viveu e, acidentalmente, é atropelado pelo automóvel de Benjamin Rand (Melvyn Douglas), um grande magnata que se torna seu amigo e chega a apresentá-lo ao Presidente (Jack Warden).

DJANGO LIVRE



Django (Jamie Foxx) é um escravo, comprado pelo caçador de recompensas alemão Dr. King Schultz (Christoph Waltz) para auxiliá-lo em uma missão. A dupla acaba fazendo amizade e, após resolver os problemas do caçador, partem em busca por Broomhilda (Kerry Washington), esposa de Django, vendida no tráfico de escravos.

SÃO GERALDO LIMPEZA PÚBLICA NOTA ZERO



A imagem acima mostra muito bem o caos que está a limpeza pública nos bairros periféricos da cidade. Esta situação está acontecendo com frequência no bairro São Geraldo muito próximo a um campo de futebol sem trave que a prefeitura construiu nas proximidades do CIEM do São Geraldo. O lixo está tomando conta do local e a prefeitura não toma a providência de colocar lixeiras capazes de acomodar o lixo gerado pelos moradores. Isso é uma vergonha, um relaxo. Os moradores estão convivendo com esta situação quase que diariamente e a prefeitura faz de conta que não sabe, ainda que um vereador tenha sua residência muito mproximo do problema.

CIMED ÁRVORE DOS DESEJOS

CIMED REALIZA SONHOS DE MAIS 50 COLABORADORES EM AÇÃO DE NATAL

Iniciativa “Árvore dos Desejos”, aconteceu na terça-feira, 20, onde foram anunciados os desejos de que serão atendidos



A Cimed, terceira maior farmacêutica do país em volume de vendas, realizou nesta terça-feira, 20, o anúncio da terceira edição do projeto “Natal Amarelo - Árvore dos Desejos”, que consiste em realizar desejos de colaboradores deixados na árvore de Natal digital da empresa. Neste ano, foram registrados cerca de 3 mil sonhos.

Durante a ação, mais de 50 desejos serão realizados e os colaboradores foram presenteados durante todo o dia. **Karla Marques Felmanas**, vice-presidente da Cimed, e **João Adibe Marques**, presidente da Cimed, estiveram presentes na fábrica da companhia em Pouso Alegre, para a ação.

Na edição deste ano, a Cimed atendeu ao desejo de um colaborador, arcando com os custos da cerimônia e festa de seu casamento, além de reformar o carro de uma funcionária que teve seu veículo furtado e danificado, dentre outros.

“Nossos colaboradores são os principais responsáveis pela realização do propósito da Cimed. Sem eles, nada seria possível e essa é nossa forma de agradecê-los”, diz **Karla Marques Felmanas**, vice-presidente da farmacêutica.

No ano de 2021, a farmacêutica atendeu a 50 pe-

didados entre tratamentos médicos, compra de óculos especiais, aparelhos auditivos, cirurgia nos olhos, além de uma cadeira de rodas motorizada. A companhia priorizou pedidos relacionados à saúde e questões que se estendem às famílias dos colaboradores, trazendo para prática o propósito da empresa: saúde e bem-estar.

Para esse ano, a ideia é atender a pedidos com finalidades diversas além da saúde.

Sobre a CIMED

A Cimed é a 3ª maior indústria farmacêutica do país em volume de vendas, com 45 anos de história, e um dos poucos grupos que permanece totalmente brasileiro e independente até hoje. São mais de 600 produtos no catálogo e uma distribuição nacional para mais de 60 mil pontos de vendas atendidos diretamente, marcando presença em 90% das farmácias brasileiras. Além disso, a Cimed é líder em segmentos de produtos como antigripais, vitaminas e medicamentos isentos de prescrição médica (MIP). Com sede administrativa em São Paulo, a empresa tem mais de 5 mil colaboradores em todo o país. Seu complexo fabril está localizado em Pouso Alegre (MG), e o centro de distribuição

SAÚDE



É MUITO IMPORTANTE COMER DEVAGAR, CONSCIENTE E MASTIGAR BEM

Nos dias de hoje estamos sempre ocupados e com muitos compromissos para fazer no dia a dia, passamos maior parte do tempo fazendo tudo com agilidade. Porém, essa agilidade, que pode interessar nas tarefas diárias, na hora da refeição é um erro gravíssimo. Aliás, comer devagar e de forma consciente é super importante.

Se preocupamos tanto na hora de escolher qual alimento vamos comer, mas, como vamos comer é tão importante quanto a comida.

Pois devemos apreciar a comida com calma e não somente engolir, quando comemos rápido nosso corpo não reconhece a saciedade e comemos cada vez mais, porque não paramos sequer para respirar.

Dez dicas para o comer consciente como estilo de vida:

1. Escute seu corpo, coloque no prato apenas o suficiente para satisfazer a fome do corpo em vez de tentar suprir o desejo da mente.
2. Use pratos menores, pois a sensação de saciedade está associada ao tamanho relativo das porções.
3. Seja flexível quando comer fora, os cardápios dos restaurantes geralmente procuram estimular os clientes a comer o máximo possível.
4. Deixe as travessas na cozinha, pois pessoas comem mais depressa se as travessas estiverem à vista.
5. Limite-se a comer, durante as refeições, sem estar envolvido em outra atividade, como assistir televisão.
6. Conheça os tamanhos das porções, se ficar mais consciente do tamanho das porções e talvez até mesmo, seguir as quantidades recomendadas de certos alimentos, podem ajudar a não cair em armadilhas.
7. Coma menos, com mais frequência, tente manter um nível estável de açúcar no sangue e um nível moderado de saciedade.
8. Abra as refeições com uma salada, dessa forma não sentirá a mesma necessidade para alimentos mais saborosos e calóricos.
9. Beba água antes da refeição, quinze minutos antes, para a sede não ser confundida com fome.
10. Faça compras sensatas, faça escolhas saudáveis. Cuidado para as compras em grandes quantidades e com as porções quando comer.

Dica bônus:

Mastigue cada garfada de modo que seja possível inspirar e respirar antes de engolir, pelo menos 4 vezes. Assim contribuímos com o melhor aproveitamento pelo nosso organismo e assim, estimulando a saciedade, e evitamos os exageros.

Agende sua consulta!
Nutrição sem terrorismo !

Mariana de Paula - Nutricionista CRN9 - 28220
Nutricionista da Academia Energia Vital
Instagram: marianadepaula.nutri
Facebook: Mariana de Paula - Nutricionista
Whatsapp:(35)99812-5154

Mais de 30 anos entregando resultados!

Várias modalidades:

- Musculação
- Ginástica Localizada
- Circuito Funcional
- Funcional Kids
- Hidroginástica
- Natação
- Jump
- Dança
- Spinning
- Pilates
- Yoga
- Step
- Aikido

Avaliação Física



Rua Dr Joaquim Coelho Júnior, 150
Academia Energia Vital
Centro (Rua de cima Supermercado Alvoradinho)
Disk Matrículas: 35 3422 6969
99183 9330

Boas Festas!

Que o Natal seja festejado em paz e harmonia e o **Ano Novo** recebido com muita alegria



Matriz - Pouso Alegre-
Av. Ver. Antônio da Costa Rios, 848 São Geraldo
Filial Divinópolis - Filial Juiz de Fora



VIDIÈ
SEMIJOIAS

VISITE A NOSSA PÁGINA
vidiesemijoia.com.br

ADQUIRA SUA SEMIJOIA SEM SAIR DE CASA



EDITAIS

Oração à Virgem Maria contra as pestes e as epidemias

Arca Santa e Imaculada, tão pura e cheia de graça, sede a nossa salvação neste perigo de desgraças. Sendo a Mãe do Deus humanado, que por nós expirou na Cruz, que pedirás, ó Senhora, que vos negue o bom Jesus? Advogada celeste, desta pobre humanidade, perdão, Senhora, alcançai-nos da Divina Majestade. Dissipai a cruel peste, Poderosa Intercessora, como a cabeça esmagastes, da serpente enganadora. A natureza, Senhora, ao vosso Filho obedece, e o vosso Filho que a rege, não resiste à vossa prece. Assim seja. Amém!

Oração DO PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, santificado seja o Vosso Nome, venha a nós o Vosso Reino, seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu.

O pão nosso de cada dia nos daí hoje, perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, não nos deixei cair em tentação mas livrai-nos do mal.

Amém.

Prece Para afastar os maus espíritos

Em nome de Deus Todo-Poderoso, que os maus Espíritos se afastem de mim, e que os Bons me defendam deles! Espíritos malfazejos, que inspirais maus pensamentos aos homens; Espíritos enganadores e mentirosos, que os enganais; Espíritos zombeteiros, que zombais da sua credulidade, eu vos repilo com todas as minhas forças e fecho os meus ouvidos às vossas sugestões, mas peço para vós a misericórdia de Deus. Bons Espíritos, que me assistis, dai-me a força de resistir à influência dos maus Espíritos, e as luzes necessárias para não cair nas suas tramas. Preservai-me do orgulho e da presunção, afastai do meu coração o ciúme, o ódio, a malevolência, e todos os sentimentos contrários à caridade, que são outras tantas portas abertas aos Espíritos maus.

Oração ao Espírito Santo

Espírito Santo, você que me esclarece tudo que ilumina todos os caminhos para que eu atinja o meu ideal, você que me dá o dom Divino de perdoar e esquecer o mal que me fazem, e que todos os instantes da minha vida está comigo, eu quero neste curto diálogo, agradecer-lhe por tudo e confirmar mais uma vez que nunca quero me separar de você, por maior que seja a ilusão material não será o mínimo o que sinto de um dia estar com você e todos os meus irmãos na Glória Perpétua. Obrigado(a) mais uma vez.

(esta oração deve ser feita por 3 dias seguidos, sem dizer o pedido, dentro de 3 dias será alcançada a graça, por mais difícil que seja). Publicar assim que receber a graça

L.H.P.O

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Aparelho que regula os batimentos cardíacos	Estado que abriga a maior parte do Pantanal	Barco de frotas pesqueiras	Postura de grupos terroristas	Deserto habitado pelos berberes	Ala que abre o desfile da escola de samba Ficar para (?): viver muito (pop.)
Marca do Zé Carioca (HQ)					
Reverendo (?), líder religioso sul-coreano	"(?) Travista", opera Ou, em inglês		lodo (símbolo) Série mexicana de humor, exibida pelo SBT desde 1984 (TV)	Rodrigo Pessoa, ídolo do hipismo	Terceira nota musical
				Artigo indefinido masculino plural Escritor como Machado de Assis	
Prédio típico da praça de cidade interiorana	Monografia de "Ricardo"		Local que dá saudades durante a viagem		Saber (?), anseio de anal-fabetos
				Tinta a (?), material de pintura	
Desgasta (?), bairro de Brasília	Toma posse (de cargo)				Chorar à (?), mania da criança mimada
		Trabalho legalizado antes da Lei Aurea	(?) era Grito dos atleticanos (MG)	Atividade criadora humana, mais antiga do que a escrita	
				Encurrular (o ladrão)	Odair Ferreira, atleta para-olímpico
De tirar o (?): impressionante	"Remédio" natural para pressão baixa		Momento emocionante do jogo de vôlei		Explosivo usado em pedreiras
Polo de suinocultura e sede da Sadia (SC)		(?) do chão: o andar térreo		(?) certo: tem bom resultado	Thiago Neves, meia brasileiro (fut.)
Realça o sabor de alimentos	Tudo, em inglês			Barraca, em inglês	
				Última letra	

BANCO 2/1a — or. 3/all — asa. 4/moon — rail — tent. 9/condôcia — train. 12/1/avortante. 32

VIDIÉ

SEMIJOIAS

vidiesemijoia.com.br



Disponível em bancas de jornal e livrarias de todo o Brasil!

www.coquetel.com.br/

@editoracoquetel

/coquetel



Solução

E	N	Z	I	R	O	A	V	T
T	N	E	T	T	V	U		
N	I	S	V	H	E	S		
E	V	I	D	O	C	N	O	C
H	V	U	C	V	V	S	O	
F	O	N	O	G	E	L	O	F
E	I	R	V	W	V	S	V	
D	E	W	S	S	V	S		
O	E	L	O	I	O	H	O	C
Y	T	A	R	L	A	R		
S	N	U	V	I	R	G	I	
S	E	L	V	H	C	N	O	O
I	W	H	I	I	L			
W	E	G	V	O	N	V	T	V
O	S	S	V	A	P	V	A	V
C	S	R	I					

CAMPANHA



ALIMENTE ESSA IDÉIA

PARTICIPE DA

CAMPANHA

PANELA

CHEIA

LIGUE E FAÇA SUA

DOAÇÃO

3421 - 7907

Prece Nas Aflições da vida

Deus Todo-Poderoso, que vedes as nossas misérias, dignai-vos ouvir favoravelmente o pedido que vos faço neste momento. Se for inconveniente o meu pedido, perdoai-me; e se for justo é útil aos vossos olhos, que os Bons Espíritos, executores de vossos desígnios, venham ajudar-me na sua realização. Como quer que seja, meu Deus, seja feita a vossa vontade. Se os meus desejos não forem atendidos, é que desejeis experimentar-me, e submeto-me sem murmurar. Fazei que eu não me desanime de maneira alguma, e que nem a minha fé, nem a minha resignação sejam abaladas. (Formular o pedido)



COM R\$60,00 REAIS VOCÊ AJUDA A ALIMENTAR UMA FAMÍLIA

ANUNCIE AQUI

EDITAIS DA JUSTIÇA LOTEAMENTOS TEL 9 9981 7421