

Sabiá

Excelência Educacional em Barretos



Reconhecimento Internacional

Prêmio Iberoamericano
a La Excelência Educativa
2009

Palavras

A energia do Pré Sal

Uma riqueza que deverá
unir bom senso e
cuidado com o ambiente

Boas Novas

Paz na Escola

Projeto de Lei do vereador
Reginaldo da Silva cria disciplina
visando a Paz nas Escolas

Bom Apetite!

O poder dos Vegetais

O equilíbrio pode
ser reorganizado
através da alimentação

Hugo Chaves

Mui amigo!!

Luiz Alberto Soares

Istmo você se lembra o que significa? É uma faixa estreita de terra, que liga duas outras grandes extensões de terra. Se a gente olhar um pouquinho acima da América do Sul, lá está um istmo chamado América Central, que nos liga, inadvertidamente, ou por capricho da natureza à América do Norte. Vamos ser sinceros o que é que nós temos em comum com a América do Norte, a não ser a Coca Cola e o fato de que o México também é um país de gente amorenada. Mas precisava deste istmo? Se bobear e a terra der uma sacudida mais forte o istmo, chamado América Central, vai acertar as contas lá na Espanha, viajando pelo Atlântico, ou então lá no Japão.

A América Central começou a ser explorada em 1502 pelo genovês Cristóvão Colombo que tomou posse para a coroa espanhola. Depois de algum tempo descobriram que do outro lado estava o grande oceano Pacífico. Verificaram que a região era uma faixa estreita entre um oceano e outro. Durante a colonização conflituosa em que nativos, espanhóis, piratas e bandidos brigavam entre si foram se formando diversos

núcleos que originaram os sete países que compõem a América Central: Costa Rica, Guatemala, Honduras, Nicarágua, El Salvador, Belize e Panamá.

O lugar é lindo, mas tem uma história de disputas contínuas difícil de entender. Todo mundo fala a mesma língua, tem a mesma cultura, nasceu da mesma raiz, porém se separaram em sete partes. Já teve revolução na Nicarágua, em El Salvador e agora assistimos a quartelada em Honduras. Esta está diretamente ligada ao Brasil porque o senhor Hugo Chaves, ludibriando o Brasil, como ele mesmo disse, levou Manuel Zelaya para dentro da Embaixada Brasileira. Chaves deu um presentão de grego para o Brasil que foi colocado no conflito sem saber direito o porquê.

Honduras é um pedaço pequeno do istmo central. Tem uma população de cerca de 8 milhões de pessoas distribuídas numa área de 112.492 m² com montanhas, planícies próximas aos dois mares, terra vulcânica da melhor qualidade. Honduras tem também Manuel Zelaya, que de santo não tem nada, mas é uma figura simpática com seu chapéu panamá, bigodão parecendo o San-

“

Tá lá o Zelaya estendido no sofá da Embaixada Brasileira em Honduras, que faz parte de um istmo. Vai ver é por isso que esse pessoal briga tanto! Ser istmo não é fácil não!

”

cho Pança de Dom Quixote. Falando em Quixote o que a América tem de figura quixotesca não é brincadeira!

Bom. Zelaya foi deposto em junho, porque queria implantar umas mudanças na Constituição do país para, claro, se perpetuar no poder. A Suprema Corte de Honduras não achou certo. O Congresso também. Os militares, que não são bobos nem nada fizeram o que estão acostumados: uma quartelada. Nenhum deles, claro, é inocente na história, todos querem o seu quinhão de poder. Isso lembra Jânio para os mais antigos e o Collor para os mais recentes, que conclamou a população para usar uma tarja preta. E lembra também o tal do terceiro mandato!

Agora vejam vocês o que um istmo é capaz de fazer. Colocar o Brasil no centro de um conflito que poderia ser decidido com um acordo simples. Um mal entendido que pode levar a conflitos que já transcenderam a geografia local? Agora o Brasil não sabe o que fazer com o bode que o Hugo Chaves colocou em nossa sala. E agora?

Põe o bode aonde?

ATENÇÃO MORADORES DO BAIRRO BARONI

SAAE TROCA REDES E RAMAIS DE ÁGUA

O SAAE (Serviço Autônomo de Água e Esgoto) iniciou no dia 21 de Setembro, substituição de redes e ramais existentes no Bairro Baroni, no perímetro compreendido entre as avenidas 35 e 43 e entre as ruas 32 e 50, conforme croqui ao lado. Serão mais de 13.000 metros em obras.

A execução deste serviço deve-se a deficiência na distribuição de água no referido bairro devido incrustação nas tubulações ali existentes, atendendo assim reivindicação dos moradores que

passarão a contar com maior pressão e volume de água disponibilizados.

Esclarecemos ainda que os trabalhos realizados **NÃO TERÃO NENHUM CUSTO** aos moradores.

Contamos com sua compreensão durante a execução dos trabalhos.

A Direção do SAAE
Setembro 2009



O Futuro do Brasil?



Que o Pré Sal coloca o Brasil numa posição confortável diante de um mundo que tem seu desenvolvimento baseado no consumo dos derivados do petróleo isso é indiscutível. Que a exploração desse manancial de riqueza que está a 7.000 metros de profundidade abaixo do mar vai ser o Futuro do Brasil isso já é muito discutível. Primeiro é preciso ter certeza da qualidade do óleo, construir plataformas para a extração, organizar a logística de transporte a longas distâncias via mar, e fundamentalmente testar as tecnologias disponíveis para trazer o óleo daquela profundidade. Alguns técnicos acreditam que isso pode demorar bem uns dez anos para estar disponível. “A gente sabe como fazer, a

questão conceitual tudo bem. Mas fazer isso em escala industrial, de forma que seja economicamente viável, aí são outros quinhentos, afirma o Físico Experimental Nicolas Bloise. No entender do físico fazer o Pré Sal realmente existir, será como fazer um parto de “porco espinho”. Riqueza? Sim. Mas vai custar a aparecer.

Números astronômicos

É preciso também olhar a questão de fora. Hoje os políticos em Brasília já estão babando com a possibilidade muito futura de exploração do Pré Sal. Já existe uma disputa instalada para saber com quem ficam os “royalties” que advirão da exploração desse petróleo. Alguns estados reivindicam o direito a uma parte maior, uma fatia maior do bolo. Outros estados querem que essa riqueza seja dividida de forma equânime para todo o País. A disputa já começou porque fala-se em reservas as-

“**Enquanto o mundo revê suas possibilidades energéticas, querendo evitar ao máximo as emissões de CO2, o Brasil inicia sua caminhada na direção contrária**”

”

tronômicas, entre 5 bilhões e 8 bilhões de barris de petróleo. A empresa britânica BG Group BG estima uma capacidade entre 12 bilhões e 30 bilhões de barris de petróleo equivalente somente em Tupi, que é uma das reservas. Existem outras com uma possibilidade de 100 bilhões. Não é à toa que os políticos estão agitados.

Meio Ambiente

Agora vamos imaginar todo esse petróleo sendo jogado no meio ambiente para sustentar um progresso a base de um combustível altamente poluente. Enquanto o mundo revê suas possibilidades energéticas, querendo evitar ao máximo as emissões de CO2, o Brasil inicia sua caminhada na direção contrária. Logo o Brasil que despontava no mundo como o mentor da “agro energia”, um caminho mais viável em concordância com a linha da preservação ambiental em busca da queda do aquecimento global! Segundo o Ministro do Meio Ambiente, Carlos Minc, a exploração do Pré Sal ainda tem um agravante pois trata-se de um óleo que libera três vezes mais carbono, que a exploração comum. “O que fazer desse carbono? Vai haver algum tipo de seguro? Qual o nível de supressão do carbono?”, pergunta Minc. E nossa região, que tem sua economia hoje baseada na agro energia, como vamos ficar?

Sabiá

sabiabarretos@sabianet.com.br (17) 3325-5536

Diretora
Ana Rita Bernardes

Área Comercial
Ana Rita Bernardes

Capa: BrandCompany -SP
Foto Capa: Flávio Semilha
Fotografia: Marcio de Oliveira Silva

Editor e Jornalista Responsável
Luiz Alberto Soares MTB 49.528

Assessoria Jurídica
Rodrigo Moreira

Impressão: Gráfica Barretos

Rumo aos 15 anos de sucesso!!!



Gerentes Ricardo Marques e Adriano Silva

O Barretos Country Hotel & Thermas completou 14 anos de existência no ultimo dia 15 de setembro. É o primeiro resort country thermal de Barretos e do Brasil considerando as duas vertentes juntas que lhe concedem diferencial: o country mais as águas quentes. Insere-se hoje num dos segmentos econômicos que mais cresce no país, que é o turismo rural. Para acompanhar esta tendência moldou seus serviços na cultura caipira, prezando os costumes, a culinária e jeito do Brasil Rural. Sucesso garantido atestado pela grande ocupação durante os meses de junho, julho e agosto. Tornou-se “point” de artistas, empresários, investidores, que se misturam aos turistas costumeiros, todos em busca de experimentar um pouco esse “espírito do campo, caipira e brejeiro”.

O Sub-Gerente Ricardo Martins Marques afirma que o Barretos Country Hotel & Thermas acertou em fazer a mistura entre o country e as águas termais. Para ele essas duas vertentes geram um produto forte e com grande capacidade de diferenciação no merca-

do turístico, acolhendo um público que gosta do universo rural, sertanejo e típico. Tanto que é sucesso absoluto a culinária do peão de boiadeiro, a Queima do Alho, um dos pratos mais pedidos pelos turistas. “Quando eles chegam querem saber como é feita, se podem levar receita, qual a história desse prato”, explica Ricardo que acredita firmemente na potencialidade do turismo rural. Para os amantes da boa carne tem ainda O Espaço Barnabé - RM Costelaria onde o sabor e o ambiente fazem o dueto perfeito.

O Barretos Country Hotel & Thermas vai fazendo sua parte. Com seus mais de 110 mil metros quadrados tem espaço suficiente para crescer. Depois da criação e sucesso do Thermas a próxima etapa será a ampliação do número de vagas, hoje tem 84 apartamentos. “Temos que crescer para absorver a demanda da região”, explica Ricardo. Um centro de eventos modular está na mira como próximo investimento. Baseado numa tecnologia arquitetônica nova será possível acomodar tanto eventos mais intimistas de 200 pessoas, quanto

eventos de grande porte para mais de 1.000 pessoas. “Nossa cidade com o crescimento da educação, da saúde e do setor empresarial necessita de um centro de convenções desse porte. O hotel já sedia vários eventos tanto para o setor público como para o privado e temos sempre a nossa agenda lotada”, afirma.

Por hora o barretense pode ir aproveitando as comodidades de ter um resort em casa, com águas quentes a disposição. Para os notívagos, perdidos na noite, turistas, a madrugada reserva uma surpresa agradável no Barretos Country Hotel & Thermas: seu restaurante, o Bar’ Retos funciona 24 horas. Se quiser comer uma picanha às 4 horas da madrugada, vai comer a picanha. O restaurante não apenas fica aberto como oferece a qualquer hora tudo que está no cardápio a hóspedes e passantes. No caminho dos seus quinze anos o Barretos Country Hotel & Thermas tem levado o jeito da cultura caipira para o mundo lá fora. Agora só falta fazer a festa de 15 anos e junto com Barretos comemorar esse sucesso!!!



Paz nas Escolas

Reginaldo da Silva

Desde agosto do ano de 2008, os alunos do 1º. ano do ensino fundamental das escolas municipais de Barretos têm aulas de uma nova disciplina chamada “Cultura da Paz”. Esta disciplina será gradualmente introduzida no currículo do ensino fundamental. A cada novo ano o aluno aprofunda-se o que foi aprendido ano anterior, de modo que o aluno ao concluir o último ano domine os princípios fundamentais que norteiam esse campo de conhecimento. A inclusão da nova disciplina representa a materialização de um sonho do Professor João Roberto Araújo, que se transformou em nosso sonho como educadores, quando compreendemos o alcance e a profundidade de seu teor.

A idéia central da doutrina é aquela segundo a qual “a paz é construída”, ou seja, ela é o resultado de um processo de construção. Essa idéia implica reconhecer que a paz social não nasce pronta, naturalmente, como num toque de magia. Ao contrário, ela é o fruto, o resultado, o produto final derivado de um longo e árduo processo em que interagem vários fatores e agentes intervenientes e outras tantas circunstâncias. Alguns desses intervenientes ou circunstâncias podem estar sob controle imediato, outros sob controle mediato e outros tantos totalmente fora de controle.

No entanto, se almejada, a paz deve ser construída! Um dos fatores fundamentais que atuam no seu processo de construção é, sem dúvida, o conhecimento. O conhecimento sobre a na-



Vereador e Educador Reginaldo da Silva propôs Lei que regulamenta a disciplina da Cultura de Paz nas escolas públicas municipais

tureza e o modo de funcionamento dos elementos componentes dos conflitos que impedem ou prejudicam a paz. Segundo o Professor Araújo, nas escolas tradicionais, ensinamos às crianças matemática, português, geografia, química, física, enfim, o conhecimento científico sobre o mundo. Entretanto ensinamos muito pouco ou quase nada sobre as emoções e os sentimentos que são os principais elementos que compõem os conflitos psico-sociais que impedem a construção da paz.

Aí está a genialidade da iniciativa do Professor Araújo: introduzir nas escolas o estudo gradual e sistemático não só dos fatores intervenientes como do próprio processo de construção da paz, tendo como objetivo último implantar uma genuína cultura de aceitação da diversidade, de tolerância com as diferenças, de compreensão, compaixão e de solidariedade entre os seres humanos, cujo resultado será cada vez mais a paz tão almejada por todos. Estou, absolutamente convencido de que esse caminho, embora árduo e longo, é, de fato, aquele que será mais eficaz e eficiente na criação e desenvolvimento da cultura que há de levar a humanidade a alcançar qualidade de vida em patama-

res jamais imaginados: a cultura da paz. A inclusão da referida disciplina tem sido feita, até agora, por uma decisão administrativa, muito acertada por sinal, da Secretaria Municipal de Educação. Entretanto, como se pode perceber, esta decisão pode se tornar muito mais estável e duradoura se adquirir o “status” de mandamento legal. Assim, construí um projeto de Lei para tornarmos obrigatória e perene a inclusão da disciplina “Cultura de Paz” no currículo das escolas da Rede Municipal de Ensino.

Perfeitamente constitucional e legal o projeto esta de acordo com o art. 17, inciso I, alínea “d”, da Lei Orgânica do Município de Barretos, cabe à Câmara Municipal, com a sanção do Prefeito, legislar sobre as matérias de competência do Município, especialmente sobre assuntos de interesse local, notadamente no que diz respeito “à abertura de meios de acesso à cultura, à educação e à ciência”, como é o caso do presente projeto de lei. Além disso, a matéria não se encontra entre aquelas de iniciativa privativa do Prefeito Municipal, arroladas no art. 61 da Lei Orgânica do Município de Barretos.

Por fim, o presente projeto de lei não cria despesa, pois a inclusão da disciplina, havendo necessidade, dar-se-á mediante a redução da carga horária de outras disciplinas não obrigatórias, podendo, além do mais, a capacitação dos professores ser feita durante os horários de trabalho pedagógico coletivo já previstos nas jornadas de trabalho dos professores.

PLUS COC Honores Prêmios

O prêmio de Excelência Educativa 2009 vem do Consejo Iberoamericano que analisou 600 indicações do Brasil

Dois eventos especiais premiam a competência e a busca pela excelência que o Diretor Farid Carvalho Mauad imprime ao Colégio PLUS COC. Um, segundo Farid, é a confirmação de que o Colégio é o primeiro no resultado do Enem divulgado pelo MEC-INEP no último mês de agosto. Outro é o prêmio Honra da Excelência Educativa 2009 concedida ao Colégio PLUS COC pelo Consejo Iberoamericano, sediado, em 2009, em Lima no Peru. “Este é o reconhecimento por ter incorporado novas tecnologias educacionais a um projeto pedagógico integrado, consistente, moderno e, principalmente, focado na formação integral. O verdadeiro resultado do ENEM coloca o PLUS COC no lugar que lhe é devido, ou seja, o primeiro, que ainda é coroado pela premiação do Consejo Iberoamericano”, afirma Farid Mauad abrindo seu largo sorriso.

Um novo modelo de educação

Na entrega dos prêmios em Lima no Peru o professor Farid pode verificar que o mundo hoje não discute apenas conteúdo programático, por sinal muito bem desenvolvido pelo Colégio PLUS COC e atestado pela pontuação

no ENEM. “Este é um item considerado resolvido e ancorado em tecnologia que hoje faz parte do mundo do aluno e vai moldar o futuro profissional”, explica Farid. Contudo especialistas de todo mundo estão discutindo o conceito de formação integral. Não em tempo integral, mas na concepção pedagógica de estar aberta e pronta para ajudar, interferir e transformar a sociedade. Quatro eixos estão na pauta dos educadores: conteúdo, cidadania, cultura e esporte e espiritualidade.

“Alunos do Plus COC confirmam excelência ao conseguir primeiro lugar em Barretos no exame do ENEM e receber prêmio de Excelência Educativa 2009”

O PLUS COC afinado com o mundo

“Um dado importante e que vale ressaltar é que Colégio PLUS COC moldou seu projeto pedagógico em três desses eixos; conteúdo, cidadania, cultura e esporte”, explica. Para Farid a escola não pode mais ficar alheia ao que acontece a sua volta e o PLUS COC deverá incorporar um novo caminho. “A espiritualidade entra como um dado



novo colocando em ação pedagogos, professores, alunos e pais, comunidade para que juntos possam ajudar a construir uma realidade diferente, um mundo novo”, afirma Farid.

Como Queríamos Demonstrar

Em matemática ao solucionar uma equação é costume dizer CQD, que significa: como queríamos demonstrar. Em três anos de existência o Colégio PLUS COC adotando uma fórmula baseada na excelência, coloca alunos nas mais importantes universidades do país, se destaca no exame do ENEM, que hoje é referência para ingressar em qualquer escola superior e ainda vê seu projeto pedagógico premiado. O empresário, educador, professor de física e matemática Farid Mauad, pode dizer: CQD



Educador por Excelência!



Em três dias de Congresso em Lima no Perú, quarenta e oito apresentações de 22 países da Europa, América do Sul e América Central discutindo os caminhos da educação e conhecendo muitas experiências inovadoras em educação, o professor e empresário Farid Carvalho Mauad pode dizer: “Nosso Colégio, o PLUS COC está no caminho certo”. Farid foi um dos 20 educadores dentre os 600 indicados do Brasil que a convite do Consejo Iberoamericano em Honra a Qualidade Educativa recebeu três premiações: título de Doctor Honoris Causa de Iberoamérica, título de Maestria em Tecnologia Educativa e o prêmio Excelência Educativa 2009, pelo Colégio PLUS COC. “Foi uma satisfação e um orgulho saber que o projeto pedagógico do Colégio PLUS COC está alinhado com as grandes tendências da educação mundial”, afirma Farid.

História consolidada

Honra merecida porque Farid Mauad vem escrevendo uma história consistente e inquestionável dentro da educação. Começando pelo que ainda vai acontecer: o Projeto Cidade da Criança, para um futuro próximo, e que deverá surpreender em tecnologia pedagógica e sistema de educação integral. O Colégio PLUS COC com 3 anos já é uma realidade reconhecida, premiada e disputada. A Faculdade de Medicina está com instalações prontas e à espera de autorização pelo MEC para iniciar as

suas atividades. Cinco anos de mandato ininterrupto como Membro do Conselho Estadual de Educação, sendo o único profissional de nossa região nomeado pelos governadores Alkimin e José Serra. “Adquiri valiosa experiência, conhecimento de leis e dos aspectos legais para autorização e reconhecimento de cursos e credenciamento de instituições educacionais. Tive a oportunidade de conviver profissionalmente com amigos ilustres tal como o Dr. Pedro Salomão José Kassab”, explica Farid.

Experiências que fortalecem

Participou ainda como Diretor Acadêmico das Faculdades COC em Ribeirão Preto, durante seis anos, certamente uma das importantes instituições de ensino do Brasil. Neste período aplicou novas metodologias de avaliação escolar e do professor. Aproximou e consolidou importantes parcerias entre o COC e Universidades da Europa. “Foi uma experiência fundamental na minha vida de educador e de empresário do setor educacional. Aprendi com o Dr. Chaim Zaher como administrar uma escola”, explica. Mas para chegar até aqui teve um percurso anterior de 13 anos na direção de duas instituições importantes de Barretos: a Fundação Educacional de Barretos, hoje, Centro Universitário e o Colégio Soares de Oliveira.

Em busca das novidades

Honra merecida para quem iniciou a vida de educador bem cedo. Logo

no primeiro ano de Faculdade, aos 20 anos, era aluno, professor de cursinho e já editava um livro de Física, de Cinemática. Ao subir no palco lá em Lima e agradecer os prêmios que lhe foram conferidos Farid estava atento como todo grande empreendedor às possibilidades da educação do futuro. As novas tecnologias da educação já fazem parte do seu “pensar educacional”. Seus educadores já trabalham os eixos formação integral: educação para o êxito, cidadania e felicidade. E outro eixo lhe chama a atenção, a espiritualidade. “Não se trata de religião, mas de despertar a sensibilidade dos alunos, fazendo com que reconheçam as dificuldades para que possam se sentir responsáveis pelo destino do mundo”, afirma Farid.

Planejando o futuro

Enquanto planeja o futuro, comemora o presente. Cerca de 70% de alunos de Barretos aprovados em Medicina saíram do PLUS COC. Dos alunos de Barretos aprovados na UNESP 75% são do PLUS COC. Para o professor **Farid o primeiro lugar no ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), foi um resultado esperado**. Esta classificação coroa um trabalho sério, consistente e novo. “Estamos conscientes que nosso trabalho nos leva a alcançar um resultado de excelência. Esse é nosso compromisso. A premiação do Consejo Iberoamericano veio em boa hora! No momento certo. Agora é ir para frente, para o futuro!”, conclui Farid.

Equilíbrio e os Alimentos

Deus é essência. A essência é plena. No plano em que Ele está não existe dualidade. A dualidade existe apenas para o ser humano. O ying e o yang representam a dualidade do ser humano. Mas toda a criação e criatividade dos seres humanos se dá através da união entre o ying e o yang. São duas energias opostas que se complementam. Da união entre um homem e uma mulher nasce o milagre da criação. A mulher é mais ying, o homem mais yang. Contudo existem tanto na mulher quanto no homem parcelas de ying e yang. Da mesma

forma no alimento. Existem alimentos ying, existem alimentos yang. Mesmo no alimento ying existem parcelas de yang e vice-versa. Ao se alimentar a pessoa deve buscar o equilíbrio e aprender como fazer uma alimentação equilibrada, ingerindo alimentos que complementem seu jeito de ser: ying ou yang. O alimento tira da terra seu sustento e seu tipo de energia. A pessoa tira do alimento seu sustento e sua energia. Cada alimento tem seu jeito de ser ou é energia quente, ou é energia fria, ou é morna.



Um alimento meio esquecido pelas pessoas, mas que é um dos alimentos mais equilibrados da natureza é a batata doce. Ela tem doses de ying e yang na mesma quantidade. Tem o poder desintoxicante para o organismo, liberando-o de toxinas que desequilibram o funcionamento dos órgãos.

Já a berinjela é um alimento totalmente ying. Serve como depurativo para o organismo. Por isso combinações com alimentos yang, como o queijo, fazem da berinjela um alimento rico.

Outro esquecido das mesas brasileiras é o inhame. Este é um alimento essencialmente yang. É uma raiz muito boa, dá energia, é rico em proteína e ainda purifica o sangue.

Ao juntar alface, rúcula e almeirão no prato a pessoa estará contratando “faxineiras” para o organismo, isto porque estas verduras limpam as gorduras ingeridas e limpam as paredes do intestino facilitando a digestão e absorção dos nutrientes.

O quiabo é um alimento ying. O maior problema do quiabo é justamente sua maior qualidade: a baba. Esta tem o poder de fortificar o aparelho digestivo, auxiliando dessa forma a digestão dos outros alimentos, como por exemplo da mandioca que tem proteína e a cenoura que é rica em vitaminas. Ambos são alimento yang.

Agora veja, a mesma família de alimentos tem energia diferente no seu interior. A abóbora é yang. O tipo cambochá ajuda a rebaixar o açúcar do sangue, ou seja controla a diabetes. Já a abobrinha é ying auxilia no combate a infecções.

O arroz tanto integral quanto branco é yang, mas tem características distintas. O integral mantém na sua casca doses de proteína e ao mesmo tempo purifica o corpo. O branco traz consigo uma boa dose de caloria boa. O importante é não utilizar óleo, ou utilizar muito pouco, pois este atrapalha a absorção dos elementos do arroz.

O feijão é um alimento yang. Comer feijão depende do tipo de atividade que a pessoa tem. Uma atividade física pesada o feijão é bom para dar substância. Para atividade intelectual é bom evitar o feijão. O feijão é muito ácido e favorece o aparecimento da gota, com dores na articulação.

A soja tem a famosa proteína que substitui a proteína da carne. Mas é também muito ácida. Tem que saber como e o quanto comer de soja. O queijo tofú, derivado da soja, mantém suas propriedades, sem ter a acidez peculiar.

O alimento serve para dar energia. É um rito de passagem. Se comermos um quilo, temos que eliminar um quilo, permanece apenas a energia que é utilizada pelo organismo. Quem está acima do peso, está carregando coisa que não é necessária.

O arroz, feijão, ovo frito e salada, prato típico brasileiro, tem yang e ying. Está perfeito. É alimento bom. Precisa só variar.



Ateliê Fazendo Arte

Aulas de Pintura
Quadros sob Encomenda

Marita Corrêa Magalhães de Paula

Avenida 37, 0554 14X12 (17) 3322-2936

Não vivo sem, claro!

O vício está na cara, mas ninguém repara. Não dá BO e é praticado em qualquer lugar, até por crianças. Por sinal as crianças também estão participando ativamente. Os jovens então nem se fala. Tem empresa lucrando com ele, porque é legalizado. Estamos nos referindo ao CELULAR. Este aparelhinho que cabe na palma da mão. Antes parecia um tijolo, mas foi diminuindo, diminuindo e agora cabe na palma da mão e provoca as mais inusitadas situações. Pessoas falando sozinhas quando estão fazendo caminhadas. Outras olhando o aparelhinho de frente como se estivessem brigando com o namorado ou negociando. Tem aqueles que sacam o celular quando vêm um grupo de pessoas e logo começam a falar. Dá um quê de importância!

Também pudera o Brasil quase chegou à marca de 86 celulares para cada 100 pessoas, o que dá uma tele densidade de 86% no País. Tele densidade é um indicador internacional utilizado para demonstrar o número de celulares usados para cada 100 pessoas. Você achou essa tele densidade alta, pois então se surpreenda. No Estado de São Paulo ela chegou a 100% de julho para agosto segundo dados da Anatel. Isso significa que tem um celular por habitante do Estado. Como o **Patrício Augusto**, assessor de imprensa da Prefeitura não tem nenhum, eu também não tenho, então alguém está com mais de um celular na mão. Um deles é o **Dr. Aparecido Viana Gomes (Cidinho)**, que afirma ter três celulares.



Celular é o que podemos chamar de tecnologia disruptiva, que pode ser definida como a tecnologia que atinge o maior número de pessoas, acessível a todo mundo. A estudante **Vitória de Queiróz Ribeiro Lima Viana**, que o diga. Para onde vai carrega seu celular pink, que manipula com intimidade e destreza. Grava, faz foto, liga para a mãe, manda mensagens para as amigas, joga e já fotografou o Luciano Hulk. E têm a astronômica idade de 8 anos! Já o empresário **Tutuca Amêndola** de três celulares passou para dois, mas um deles com duas linhas de operadoras diferentes. Por esse e outros motivos a Anatel não se cansa de contabilizar um crescimento contínuo. Esse é um aparelhinho de todos e para todos, não importa a idade e as necessidades.

Um fato interessante é que do total de acessos a maior parte é de pré-pagos, cerca de 83%, contra 17% de pós-pagos. A popularidade desse tipo de opção é que deu um grande impulso ao uso do celular. Outro dado é que num mundo onde o que se discute é a mobilidade o celular supera qualquer tipo de tecnologia, dado a praticidade e simplicidade de operação. TV, internet, rádio, fotografia, etc. todos estão acoplados ao aparelhinho o que desemboca noutro conceito em discussão: a convergência das mídias todas. Enquanto isso o comportamento das pessoas vai mudando e as coisas vão acontecendo. Não é raro ver um carroceiro tratar com cliente o endereço para buscar entulhos. Mais disruptivo que isso impossível!

Sete Vidas



Ben Thomas era um sujeito inteligente, bem sucedido e rico casado com uma bela mulher. Trabalhava como um agente da Receita dos Estados Unidos e era daqueles que considera o outro uma presa e não um ser humano. Sua arrogância acabou ao ter que pagar um preço que ia além da vida. Na volta para casa, a bordo do seu belo carro a toda velocidade, resolve atender um chamado pelo celular. O último, disse ele. Abaixa para apanhar o celular, tira os olhos da estrada e num instante se vê envolvido no acidente que iria mudar completamente sua vida. Capota, faz outro veículo capotar e se vê envolvido num acidente que mata sete pessoas. Ou tira sete vidas. Ben Thomas é personagem de Will Smith e Sete Vidas é o nome filme que fala de arrependimento “in extremis”, expiação de culpa e sofrimento.

Ben Thomas resolve que sua vida não tinha mais motivo de ser. Bola um plano um tanto implausível, mas quem pode duvidar quando o que está em jogo é uma culpa absoluta. Por ter matado involuntariamente sete pessoas resolve que deve fazer alguma coisa



“ Como é possível ter uma média de 46 atropelamentos por ano numa cidade pequena como Barretos? ”

nesta vida por outras sete pessoas. Teriam que ser pessoas boas e honestas. No meio do caminho para ajudar estas pessoas encontra Emily (Rosário Dawson) que sofre do coração e está na fila de espera para o transplante sem o qual morreria em pouco tempo. Como já disse tudo no filme é um pouco inverossímil, embora Dawson traga, com sua interpretação frágil e delicada, certa verdade dramática. O mea culpa, a busca pelo arrependimento e a expiação de Ben Thomas é ficção. Contudo os dados da violência no trânsito no Brasil são bem reais e provocam um estrago irreversível. São 35 mil vítimas por ano, a um custo de R\$ 30 bilhões.

Em Barretos entre 2007 e 2009 foram

registrados 4.507 acidentes. Destes 2066 sem vítimas, 2229 com vítimas e 18 acidentes fatais. Dezoito vidas perdidas neste período. Muitos dos vitimados carregarão seqüelas durante toda a sua vida, como consequência da sua atitude ou da atitude de outro. Considerando uma frota de 56 mil veículos cerca de 10% foram envolvidos em algum acidente. É um número alto sobre qualquer aspecto que se queira enxergar. Entre as causas a principal é a síndrome de arrogância na direção, o que faz com que o motorista não tenha consideração pelo próximo. Esteja este de carro, de moto, de bicicleta ou, mesmo, a pé. A motocicleta, claro, é a campeã de acidentes. O jovem, sua vítima mais fatal.

A campanha pela Paz no Trânsito chega num momento em que a informação parece ser uma tônica na vida das pessoas. Mudança de hábito e de comportamento exigem uma nova atitude dos motoristas. Uma atitude que envolva gentileza e pacificação entre as pessoas. Uma atitude muito melhor que a expiação do personagem Ben Thomas. Como é possível ter uma média de 46 atropelamentos por ano numa cidade pequena como Barretos? Afinal



MÁQUINA QUENTE

O MAIS POTENTE QUATRO RODAS DA CATEGORIA PARA VOCÊ

**QUE ADORA VELOCIDADE,
DIRIGE EMBRIAGADO E
DESRESPEITA O TRÂNSITO.**



PAZ^{NO}
TRÂNSITO

Responsabilidade, educação e consciência

