



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | Distrito do Carmo

Agosto 2021 | Ano 4 | N^o 41



MARÍLIA MENDONÇA MOSTRA
MAGREZA E REBATÉ SEGUIDOR
SOBRE CIRURGIAS

Ver Pag. 03

BELEZA Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07



DRA. MARGARIDA GUERRA

Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982

99963 5474

SUPREME
ACABAMENTOS

31 4148 0726

Rua Cravino, 14 - Campos Elizio - João Monlevade



Revisa Pneus
auto center

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

- PEÇAS E SERVIÇOS
- PNEUS
- ALINHAMENTO
- BALANCEAMENTO
- TROCA DE ÓLEO
- SUSPENSÃO

31 3833 4150



31 3831 0341 | 3831 3176 | 9 8867 2326
João Camilo de Oliveira Torres 1824

Clínica veterinária



Mundo Animal

Agora com veterinário
PET SHOP

(31) 3831-1702

Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-MG



Só Sorriso

Implante e Estética

RT: LAURA CARVALHO

CRO-MG- 40.713

31 3831-2301 | 9 8941-4889

Rua Juca Machado, 141 - Centro - Itabira
(Em frente a Igreja da Graça - entre a Dismacon e o Sicoob).

CLÉBER
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Areia - Pedra - Brita - Terra
Serviços de Terraplanagem
Locação de Máquinas e Caminhões

Felipe
(31) 9 9963.1930 - 9 8623.6230 9 9811.1930
Av. Alberto Lima, 2516 - B. Sion - João Monlevade - MG



CASA DO PRODUTOR **RANGO NOVO**

Distribuidor de ovos,
tudo para sua fazenda e cuidando do seu pet
31 3851 1500 / 3851 3010

Av. Armando Fajardo - 3789 - Loanda - João Monlevade/MG

CASA DE CARNE ANDRADE

Carnes frescas todos os dias
Temperamos a Carne para Churrasco



Tel: (31) 3831-2735 / 99797-9198
Rua do Antônio, 293 - Bairro José Eloy - João Monlevade - MG

JUNINCAR

COMPRA-VENDE-TROCA-FINANCIA
www.junincar.com.br 3852-6878
Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

Cia da Empada

Bardápio

- Frango
- Frango com Catupiry
- Frango com Cheddar
- Frango com Palmito
- Frango com Bacon
- Frango com Milho
- Lombo com Catupiry
- Lombo com Palmito
- Lombo com Cheddar
- Calabresa com Catupiry
- Calabresa com Bacon
- Palmito com Catupiry
- Presunto com Mussarela
- 4 Queijos
- 4 Queijos Aberto
- Brigadeiro
- Frango com Azeitona
- Bacalhau

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS

EMPADÕES

20cm | 25cm | 30cm | 35cm

TELE ENTREGA
3831-5500
9 9244 4787
Av. João Pinheiro 336A - Centro
3831-5500

Top REFEIÇÕES

9 8869-6349 Charles (Kalango)
9 8983-9848 Grazy

CASA DO PRODUTOR SUPERMERCADO

SUPERMERCADO - AÇOUGUE - SACOLÃO - MADEIREIRA
MATERIAS DE CONSTRUÇÃO - PRODUTOS VETERINÁRIOS
RAÇÕES - MIUDEZAS EM GERAL.

31 3839 8001 | 9 9974 4145
Rua Principal, 18 - Dist. S^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO
FARMÁCIA

3831 5054
9 97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira
Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarco.com.br

Ateliê da Jack

Moda Evangélica, Executiva e Infantil
3066-7351 e 987367052

Rua Por do Sol, 19 - Nova Vista
f ateliedajackalmeidaa

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES

MOURA

chcmoura@yahoo.com.br

Tel. (31)3838-1116
Rua Casemiro Andrade, n^o190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

Tel. (31)99731-1116
Av. Amir Soares de Carvalho, n^o74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

PROLIMP
limpeza e higienização

Limpeza em sofás, cadeiras,
poltronas, tapetes, persianas,
carros e estofados em geral

9 8886 4577
9 8706 1406

J.C. MOTOS

PEÇAS - ACESSÓRIOS - MANUTENÇÕES - ELÉTRICA
9. 9768-5192
Rua do Rosário, 125 - Senhora do Carmo

ALIMENTAÇÃO PET: ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO PODEM COMER OVO?

Alguns tutores têm dúvidas se seus bichinhos de estimação podem comer ovo, porém é só pensarmos nas propriedades deste rico alimento que as respostas serão claras. O ovo é praticamente proteína pura, ingrediente essencial para a alimentação dos humanos e dos pets (cães e gatos).

Pensando em alimentos in natura e frescos, o ovo é uma excelente fonte de importantes nutrientes: proteína de alto valor biológico (fornecendo todos os aminoácidos essenciais), vitaminas (riboflavina, vitamina E, vitamina B6, vitamina A, ácido fólico, colina, vitamina K, vitamina D e vitamina B12), minerais (zinco, cálcio, selênio, fósforo e ferro) ômega 3 e compostos ativos (luteína e zeaxantina).

Para tirar algumas das principais dúvidas sobre o assunto, a nutricionista Milena Cornacini responde algumas curiosidades importantes.

QUAIS BENEFÍCIOS O OVO TEM NA DIETA DOS PETS?

São vários os benefícios da alimentação natural, saudável e adequada dos pets, aqui consideramos cães e gatos. O ovo favorece a beleza e a saúde da pele e da pelagem; reduz consideravelmente a queda de pelos, graças ao alto teor de proteínas de alto valor biológico;

proporciona nutrientes que protegem as articulações; aumenta naturalmente a imunidade; é livre de conservantes, corantes, flavorizantes e outros aditivos artificiais; reduz o risco de formação de cálculos urinários e infecção urinária, em função do alto teor de umidade; ajuda a manter o peso ideal e a massa magra naturalmente; favorece a produção de células vermelhas do sangue e traz muito mais disposição e vitalidade.

EM QUAIS CASOS, ESPECIFICAMENTE, O OVO NÃO DEVE SER OFERECIDO AO PET?

A mestre em nutrição explica que, caso o animal tenha alterações das funções renal ou hepática, a proteína deverá ser ajustada e, desta forma, o ovo poderá não ser indicado; ou em casos de alergia, intolerância ou sensibilidade a algum componente do ovo. Por isso, é importante consultar um veterinário.

COMO OFERECER O OVO AOS PETS? COM ALGUM TEMPERO OU MISTURADO À RAÇÃO?

O mais natural e saudável é oferecer o ovo sem sal e temperos. Pode ser servido como petisco, misturado à refeição completa ou à ração, ou como fonte proteica em substituição às carnes, atendendo à preferência e à



SAÚDE Animal
DR. BERNARD
3838-1059 / 98825-2895
R. Sebastião Alvarenga Bretas, 40 - Centro

individualidade do animal. O ideal é oferecer sempre clara e gema juntos; os nutrientes se complementam: a clara é rica em proteínas e a gema em lipídeos.

COZIDOS OU CRUS?

A literatura pontua que se pode oferecer ovo cru ou cozido aos animais. O ovo inteiro cru com casca apresenta ótima proporção de fósforo e cálcio. No entanto, vale lembrar, que o ovo cru apresenta alguns riscos, como uma enzima chamada avidina, que reduz a absorção da biotina (vitamina B) e que pode levar a problemas de pele e também o risco de conter a Salmonella, bactéria que pode causar doenças.

Fonte: (Canal do Pet)



CANIL GARRA
Site de Notícias
www.canilgarra.com.br
(31) 98787-9393

MODA

TENDÊNCIAS DA MODA OUTONO/INVERNO 2021



Devido as consequências da pandemia, a indústria e o comércio tiveram dificuldades em escoar a sua produção. Com isso o que se vê na moda outono/inverno é uma continuação muito grande das tendências da temporada passada com apenas algumas novidades.

O conforto continua como a palavra de ordem e isso lógico se reflete na escolha das peças desejo. Modelagens mais soltinhas nas pernas continuam fortes esse ano.

O trabalho home office através das vídeo conferências continua demandando uma maior atenção para a parte superior do look. Assim, os ombros continuam como foco. As poucas oportunidades de desfilarem produções mais sofisticadas porém, trouxeram para a luz do dia, as peças com tecidos sofisticados e com brilho, normalmente mais vestidos para ocasiões noturnas. Por isso, serão vistos muitos looks em cetim e couro, por exemplo.

PEÇAS QUE NÃO PODEM FALTAR

Veja abaixo as peças que serão desejo para a temporada de moda de outono inverno 2021.

Calça slouch

A calça slouch é aquela com pences logo abaixo do cós, modelagem soltinha nos quadris e coxas e afunilada nos tornozelos.

As preguinhas dão a peça uma cara de alfaiataria, mesmo em tecidos menos sofisticados como sarja ou jeans. É, portanto, uma calça que confere importância a sua produção, mas sem abrir mão do conforto.

Use sempre com o truque de styling de dobrar a barra da calça.

Brilho de dia sim! É só usar com peças mais casuais.

Calça baggy

A calça baggy é aquela que veio direto da década de 1980 para os dias atuais.

Difere da slouch pois não tem as preguinhas logo abaixo do cós bem ajustado. Mas

também tem cintura alta e barra ajustada.

Calça de couro

O couro sempre foi forte no outono e inverno, mas nessa temporada vem atualizado com as novas modelagens.

Veremos também muito couro colorido e não apenas pretos e marrons.

Conjuntinhos

Os conjuntos e terminhos continuam em alta nas mais diversas modelagens e padrões.

Calça pantalone

Outra calça que veio forte nessa temporada é a pantalone, também chamada agora de wide leg.

Cetim

Em vestidos, calças, saias, blusas e camisas. O cetim migrou dos looks noturnos direto para a luz do dia. Para modernizá-lo use também em sobreposições.

Blusas com gola laço

Como o ponto focal subiu em função das vídeos conferências e reuniões virtuais, as camisas com gola laço (veja post) têm sido cada vez mais procuradas.

Mangas bufantes

As mangas bufantes já vêm de outras estações, mas continuam com fôlego para permanecer em alta por muitos invernos. Pode investir sem medo!

Além do volume propriamente nos ombros, veremos também muito tecido ao longo de toda a manga até próximo aos punhos.

O ponto focal nos ombros é perfeito para equilibrar o corpo mais comum entre as brasileiras que é o formato triângulo.

Decotes assimétricos

Outra forma de trazer informação de moda para a parte superior do look é através dos decotes assimétricos.

Colete de tricô do vovô

Os maxi coletes de tricô são uma super tendência. De repente, você nem precisa comprar, basta uma visita ao guarda-roupa do seu avô, pai ou marido.

A ideia é que eles fiquem mesmo bem grandões no corpo para serem usados sobre camisas e vestidos.

Fonte: (almanaquedamulher)

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | DEPART. COMERCIAL: 31 98725 8696 | SITE: 31 99739 8400 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345

FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!

MARÍLIA MENDONÇA MOSTRA MAGREZA E REBATE SEGUIDOR SOBRE CIRURGIAS



Cantora publicou vídeo em que aparece com look justinho e respondeu homem que comentou sobre intervenções estéticas

Marília Mendonça exibiu seu corpo mais magro e curvilíneo ao aparecer com um look de malhar em um vídeo compartilhado em suas redes sociais, na manhã desta quarta-feira (28).

A publicação já acumula mais de 2.000 comentários. Dentre eles, o de um seguidor que mencionou a possível realização de cirurgias plásticas para conquistar a boa forma e recebeu uma resposta sincera da cantora.

"As 100 cirurgias fizeram bem", escreveu ele. Sem papas na língua, Marília respondeu: "Fizeram bem demais...se eu fosse você fazia também...", comentou, acrescentando um emoji aos risos.

Na gravação, Marília aparece com uma calça legging e um top cropped pretos e bem justinhos. Nos pés, ela usa um tênis de oncinha. A artista explicou na legenda do post que estava prestes a ir treinar. A maioria dos fãs encheu a rainha da sofrência de elogios. "Maravilhosa" e "linda" foram alguns dos adjetivos usados para descrevê-la.

Fonte: (lifestyle.r7)



ALIMENTAÇÃO

MAÇÃ: PROTEGE O CORAÇÃO, PREVINE DIABETES E FORTALECE DEFESAS

É provável que você não saiba que tipo de nutriente está oferecendo ao seu corpo toda vez que assalta a fruteira e come uma maçã. Mas, provavelmente, deve saber que a frutinha é uma boa pedida para saciar ou enganar a fome sem que você se entupa de calorias.

A prova: uma maçã de aproximadamente 100 g possui apenas 65 calorias. Mas a coisa vai muito além disso. Ao comê-la, você está se abastecendo de vitaminas B1, B2, niacina e sais minerais como fósforo e ferro. As vitaminas do complexo B atuam, entre outras áreas, no funcionamento do sistema nervoso, na proteção da pele e do aparelho digestivo. O fósforo mantém ossos e dentes firmes. E o ferro tem papel importante na formação do sangue.

O que você certamente não imaginava é que a maçã pode ser infinitamente mais útil à saúde. Estudos feitos na Universidade da Flórida (EUA) sugerem que a fruta pode nocautear com total eficácia o colesterol, um dos vilões que conspiram contra o coração. Mérito de dois tipos de nutrientes: os polifenóis e a pectina, fibra solúvel encontrada na sua casca. "A ação da pectina é mais clara do que a dos polifenóis: ela facilitaria a eliminação do colesterol e de outros tipos de gordura por meio das fezes. Já os polifenóis aumentariam a capacidade da bile, fluido produzido pelo fígado, de eliminar tais agentes durante o processo de digestão", diz Bahram Arjmandi, pesquisador e professor do Departamento de Nutrição, Alimentos e Ciência dos Exercícios, que conduziu a pesquisa. O especialista defende o consumo diário de duas maçãs, para que você tire todo o proveito que a fruta pode realmente proporcionar. Obviamente, você não poderá desprezar a casca em hipótese alguma.

MENOS AÇÚCAR

Segundo o doutor Arjmandi, o poder da pectina da maçã é mais potente na redução do colesterol do que a encontrada em frutas cítricas como a laranja e o limão. Os polifenóis ajudariam, ainda, a combater o aumento das taxas de açúcar no sangue, diminuindo a incidência do diabetes do tipo 2, como indicam outros estudos recentes. O mecanismo é simples: eles inibiriam a atuação de enzimas como a alfa-amilase e a alfa-glucosase, envolvidas na quebra dos carboidratos, mais especificamente do açúcar, possibilitando uma maior oferta desse nutriente no sangue. Os polifenóis também fazem com que menos açúcar seja absorvido durante o processo de digestão, por estimularem as células do pâncreas a secretar insulina, o hormônio que retira o açúcar do sangue e o carrega para dentro das células, onde será usado como fonte de energia.

Há também estudos que indicam que os polifenóis são poderosos antioxidantes, capazes de aumentar em 10% a expectativa de vida. "Eles podem reduzir, por exemplo, o

aparecimento de tumores cancerígenos, já que combateriam as mutações e o envelhecimento celulares", diz Tânia Rodrigues, nutricionista da RG Nutri-consultoria de São Paulo. Existe mais um motivo para você comer maçã com casca: além de se abastecer de fibras e aproveitar os benefícios da pectina, a "pele da maçã" também é recheada de ácido ursólico. Amplamente empregado na medicina, ele pode ser uma arma no combate dos sintomas alérgicos e até no tratamento da leucemia. Mais recentemente, uma pesquisa feita em ratos por cientistas da Universidade de Iowa (EUA) acenou para a possibilidade de o ácido ursólico ser um elemento capaz de ajudar na recuperação muscular e, mais uma vez, na eliminação do colesterol.

MAIS IMUNIDADE

Ao longo dos anos, antes mesmo de serem levantados indícios desses poderosos benefícios, a maçã sempre foi celebrada como boa fonte de fibras solúveis – aquelas que se misturam à água no organismo. Entre as maravilhas creditadas a tais fibras estão a capacidade de regular o intestino e até de prevenir doenças cardíacas. Há estudos que associam o consumo das fibras solúveis à redução de 30% nos problemas do coração. Uma única maçã é responsável por 10% da quantidade diária recomendada, propagada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo a entidade, devemos consumir entre 25 g e 30 g de fibras todo santo dia.

Um estudo, também feito em ratos, apontou a capacidade de elas reduzirem as inflamações e fortalecerem o sistema imunológico. Os roedores alimentados com fibras solúveis se recuperaram duas vezes mais rapidamente de um quadro de infecção do que aqueles que consumiram alimentos ricos em fibras insolúveis. O sistema de defesa dos animais que fizeram dieta à base daquelas fibras melhorou consideravelmente em apenas seis semanas.

A descoberta cria expectativas para que o mesmo princípio funcione nos seres humanos. Acredita-se que as fibras solúveis façam com que as células doentes se recuperem de processos inflamatórios por causa do aumento de uma proteína chamada interleucina-4, que funcionaria como um anti-inflamatório.

O próximo passo é saber até que ponto as fibras solúveis poderiam ser úteis em casos de obesidade associada ao diabetes e a problemas cardíacos, que não deixam de ser processos inflamatórios.

Pelo andar da carruagem, a maçã parece ser mesmo um excelente elixir para o coração, uma espécie de anti-inflamatório natural para o corpo em geral, uma poderosa combatente do diabetes e, quem diria, alimento de primeira para os músculos crescerem e aparecerem. Da próxima vez

que você comer uma maçã para espantar a fome e economizar calorias, lembre-se de que o lucro pode ser bem maior do que se imaginava. O que é muito animador.

DIETA INTELIGENTE

Você luta contra a balança e quase sempre é vencido pela fome sem fim que o faz comer mais do que deveria nas refeições? Aqui vai uma sugestão do especialista em nutrição da Universidade da Flórida, Bahram Arjmandi: coma uma maçã uma ou duas horas antes do almoço ou do jantar. "Ela produzirá uma sensação de saciedade que fará você comer menos depois", diz ele.

Mas isso não é exclusividade da maçã. Todos os alimentos ricos em fibras solúveis como a pectina, a mucilagem e a betaglucana podem dar uma ajudinha no seu processo de emagrecimento.

A laranja, a ameixa e a goiaba que o digam. "Mas é importante lembrar que a fibra isolada, inclusive a da maçã, pouco pode fazer, principalmente quando o objetivo é normalizar o trânsito intestinal, se não houver uma ingestão adequada de água e sucos", diz Adriana Ávila, nutricionista do Instituto do Coração (Incor), de São Paulo. "Afinal, o meio líquido é que potencializa a ação das fibras".

Fonte: (R7)



Tele Uteis

Polícia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denúncia - 181

Denúncia contra
violência às mulheres - 180

Cobertura de festas
de aniversário - 31 9 9739 8400

COMO FAZER EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO EM CASA



Como fazer exercícios de musculação em casa: Muitas pessoas optam por malhar em casa, por muitos fatores, pode ser falta de tempo de dinheiro por não ter com quem deixar os filhos entre outros motivos. Se você é uma dessas pessoas então fique sabendo que tem métodos eficientes de se praticar musculação em casa. São dicas simples mas que podem intensificar o grau de dificuldade nos seus exercícios, eles são eficazes para homens e mulheres que querem malhar em casa. Alguns exercícios não precisam de equipamento nenhum para ser executados como abdominais que deixam seu abdômen tanquinho não é preciso de equipamentos sofisticados para isso.

Se seu ideal são braços mais firmes, mais fortes faça flexões de braços com certeza você verá resultados. Para as pernas e bumbum o ideal é fazer agachamentos, e tem duas formas de se fazer, se apóie em um cabo de vassoura ou apóie no encosto de uma cadeira e faça movimentos de a como fosse se sentar e levante repita 2 seções com 6 ou 10 movimentos. Com o tempo pode ir aumentando a frequência das seções.

E você também pode improvisar pesinhos com garrafas descartáveis de refrigerante de 600ml, encha com areia ou se quiser mais pesado pode colocar cimento fresco também. Opções para malhar é o que não falta, você só não pode se esquecer de se alongar antes e depois dos exercícios e boa malhação.

Fonte: (Boa Notícia)

ODONTOLOGIA

CONHEÇA 10 CURIOSIDADES SOBRE DENTES DE CRIANÇAS E DE ADULTOS

Será que você já sabia algum desses fatos?

Os dentes são parte importante do nosso corpo, mas só lembramos deles quando doem, não é mesmo? No entanto, há algumas curiosidades sobre dentes que você provavelmente não sabe e que são bem interessantes.

Separamos 10 dessas curiosidades sobre dentes para você ficar sabendo e contar ao seu filho:

1. Os dentes são a parte mais dura do corpo humano. Os dentes são formados por cálcio, fósforo e outros minerais. E essa composição que dá a dureza e a resistência dos dentes.

2. Quando nascemos, os dentes já foram formados. Essa é uma das maiores curiosidades sobre dentes! Mesmo que os dentinhos só comecem a aparecer por volta dos 6 meses, os dentinhos já foram formados durante a gravidez. Isso acontece durante a fase embrionária.

3. Os dentes de leite são os dentes decíduos. O apelido de dente de leite aos dentes decíduos foi dado porque eles são mais branquinhos que os permanentes.

4. A polpa dos dentes é cheia de células-tronco. Dentro dos dentes têm uma bolsinha chamada polpa. E dentro dela, há células-tronco! Essas células são superespeciais porque podem ser coletadas e armazenadas, para serem usadas em tratamentos inovadores quando for necessário. E aqui vai mais uma das curiosidades sobre dentes: as células-tronco dos dentinhos de leite são as mais valiosas, porque são mais jovens e têm um alto potencial de multiplicação.

5. Mesmo que os dentes de leite caiam, eles são importantes sim! Não é porque os dentes caem que eles não sejam importantes para o desenvolvimento das crianças. As principais funções dos dentes de leite são a mastigação, a fala e a marcação de espaço na boca. Aqui você pode saber mais sobre a importância dos dentes de leite!

6. Os dentes de leite caem em ordem diferente da que nasceram. Confira nas imagens abaixo qual a ordem que eles nascem e qual a que caem. Essa é uma boa dica para acompanhar e observar os sintomas de dentinho nascendo.

7. A raiz do dente some! É bem curioso, mas é verdade: a raiz dos dentes de leite somem porque os dentes permanentes a absorvem para poderem nascer. É por isso que os dentes ficam molés aos poucos e depois caem. Você pode entender melhor esse sumiço neste texto!

8. Crianças têm 20 dentes e adultos 32. As crianças têm menos dentes porque a boca ainda está em desenvolvimento. A partir da troca de dentição, a boca já tem o tamanho ideal para agregar os novos dentes que terão novas funções.

9. Dentes não são ossos

Apesar de terem uma composição parecida e serem branquinhos, uma das curiosidades sobre dentes é que eles não são considerados ossos. A diferença principal é que os ossos têm altas quantidades de colágeno e os dentes não.

10. Crianças também podem ter bruxismo

O bruxismo é aquele hábito de ranger ou apertar os dentes involuntariamente. E isso também pode afetar as crianças por diferentes causas. Uma delas é que até os 6 anos, os dentinhos ainda estão nascendo e se posicionando, o que gera uma desarmonia na arcada dentária e que acaba incomodando a criança. Mas problemas com o sono, respiratórios e questões psicológicas também podem originar o bruxismo infantil.

Fonte: (r-cria)



www.portalimoveisitabira.com.br

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.



GURGEL ITAIPU O PRIMEIRO CARRO ELÉTRICO FABRICADO NA AMÉRICA DO SUL



Os carros elétricos foram introduzidos no mercado quase juntos com os carros com motor a combustão, em 1886, e ficaram no mercado até 1915, quando a Ford lançou o modelo T. Em 1974 o fabricante de veículos Gurgel lançou seu projeto de carro elétrico, o primeiro da América Latina. Amaral Gurgel não acreditava no Pro-álcool, Gurgel achava que as terras férteis deveriam produzir alimentos e que não fazia sentido subsidiar o álcool enquanto o Brasil exportava gasolina barata. Para ele, a energia do futuro era a elétrica.

O Itaipu tem a forma de um trapézio e a carroceria é de fibra de vidro. O carro tem 2,65 metros de comprimento por 1,40 de largura, só há lugar para duas pessoas, atrás dos bancos existe um espaço de cerca de 1 metro. O painel tem o velocímetro ao centro, amperímetro e voltímetro. O motor gera 3,2 kW, equivalente a 4,2 cv, o que fazia o carro chegar a velocidade máxima de 50 km/h, e autonomia de 60 a 80 quilômetros com carga total. A grande vantagem do motor elétrico é que não faz barulho e nem fumaça. Mesmo com o custo por quilômetro rodado da eletricidade sendo menos da metade do da gasolina, a autonomia era o maior problema do Itaipu. Com o peso e a capacidade limitada das baterias, além do inconveniente de a recarga levar dez horas, o experimento de Gurgel não passou da fase de protótipo.

Fonte: (menocentroautomotivo)

NOVO CARRO ELÉTRICO POPULAR DA CHINA ATRAI CONSUMIDORES COM PREÇO EQUIVALENTE A R\$ 24.400

O novo carro elétrico Mango, da Letin, tem uma grande chance de ultrapassar o seu rival HongGuan Mini EV na China, e os consumidores estão de olho. O novo carro é maior, com tecnologias avançadas e por um preço igual, podendo ser a primeira escolha dos consumidores.

A chinesa Letin, iniciou as vendas do seu carro elétrico popular, o Mango, que é bastante aguardado pelos consumidores da China. O Mango poderá se igualar e competir com o HongGuan Mini EV, da joint venture GM-Wuling. Atualmente o carro elétrico da GM-Wuling é o mais escolhido pelos consumidores chineses, sendo o campeão de vendas no setor.

Para derrotar o rival e conquistar os consumidores, o Mango é maior, possuindo cinco portas e podendo acomodar até quatro ocupantes. Mas o que irá fazer ele alcançar o rival é a sua faixa de preço, que é quase a mesma, podendo ser um bom custo-benefício e atrair consumidores na China.

Nas cinco versões disponíveis do carro elétrico, o preço varia de 29.800 yuans (R\$ 24,4 mil) a um máximo de 54.900 (R\$ 45 mil). Apesar de ser um carro barato, ele possui ferramentas tecnológicas e diversas funções como uma tela multimídia de 9 polegadas, assistente de estacionamento e até controle de cruzeiro.

O carro mede cerca de 1,61m de largura e 3,62m de comprimento e tem uma distância entre eixos de 2,44 metros. O seu motor possui de 34 a 46 cavalos de potência e uma bateria de autonomia que varia entre 130km, 185km e 330km.

Fonte: (clickpetroleogas)



VENDO
Uma Blazer Executive '98 - cor azul

31 9 9739 7676

ELETRO
VIP

3840-6177
98509-8215

Rua Marechal Jofre, 10 - Água Fresca - Itabira

Cláudia
Gadioli
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

Rua Prof. Virgílio Quintão, 990
Lj. 02 - Água Fresca - Itabira/MG

JOGO DOS FÉRIAS



MAURICIO

O CEBOLINHA BEBÊ ADORA UM ESPORTE RADICAL. JÁ O CASCÃO BEBÊ ADORA PATINAÇÃO. PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS TAMBÉM É BEM DIVERTIDO.



MAURICIO

PIADINHA



ANDRÉ

Palavra de Deus

VERSÍCULOS BÍBLICOS PARA O DIA DOS PAIS

Ser pai é uma grande bênção que é concedida pelo Senhor. Mas ao mesmo tempo, é também uma responsabilidade, porque a vontade de Deus é que um pai eduque os seus filhos no caminho certo e no conhecimento da Sua Palavra.

Não só no Dia dos Pais, mas todos os dias os filhos devem orar pelos seus pais, honrá-los, respeitá-los e amá-los.

Dia dos Pais na Bíblia
O homem justo leva uma vida íntegra;
como são felizes os seus filhos!
Provérbios 20:7

Aquele que teme o Senhor possui uma fortaleza segura, refúgio para os seus filhos.
Provérbios 14:26

Instrua a criança segundo os objetivos que você tem para ela, e mesmo com o passar dos anos não se desviará deles.
Provérbios 22:6

Estejam vigilantes, mantenham-se firmes na fé, sejam homens de coragem, sejam fortes.
1 Coríntios 16:13

Os filhos são herança do Senhor, uma recompensa que ele dá. Como flechas nas mãos do guerreiro são os filhos nascidos na juventude. Como é feliz o homem que tem a sua aljava cheia deles! Não será humilhado quando enfrentar seus inimigos no tribunal.
Salmos 127:3-5

Quem se nega a castigar seu filho não o ama;
quem o ama não hesita em discipliná-lo.
Provérbios 13:24

O pai do justo exultará de júbilo;
quem tem filho sábio nele se alegra
Provérbios 23:24

A seguir, levantou-se e foi para seu pai.

"Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou. "O filho lhe disse: 'Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho'. "Mas o pai disse aos seus servos: 'Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um avel em seu dedo e calçados em seus pés. Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e alegrar-nos.
Lucas 15:20-23

Se, porém, não agrada a vocês servir ao Senhor, escolham hoje a quem irão servir, se aos deuses que os seus antepassados serviram além do Eufrates, ou aos deuses dos amorreus, em cuja terra vocês estão vivendo. Mas eu e a minha família serviremos ao Senhor".
Josué 24:15

"Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá.
Êxodo 20:12

Fonte: (Bíblia On)

Dia dos Pais



Cultos...

Domingo 19:30hrs: Comunhão com Deus.

Quarta-feira 19:30hrs: Estudo da Palavra.

Sexta-feira Forte: Cura Divina e Libertação às 19:30hrs.

Rua do Rosário 125 - Senhora do Carmo

MINISTÉRIO PROJETO CASA DE ORAÇÃO

Ministério Wilker Alves

JURASIC ITABIRA - DINOSSAUROS DO RÁDIO: VICENTE SOBRINHO 53 ANOS DE RÁDIO



Todos os meses o site e jornal Saúde e Estilo, de uma forma bem modesta, presta homenagem à profissionais de rádio que contribuíram de uma forma bem significativa tanto para a comunidade quanto para o prosseguimento do rádio. O Saúde e Estilo possui um quadro de entrevistas chamado “Jurasic Itabira - Dinossauros do Rádio”, onde vai conhecendo um pouco das histórias do rádio por meio daqueles que há tempos o fazem.

Não há como contestar que o rádio hoje é o veículo de comunicação mais gostoso e fácil de absorção de informações, uma vez que o receptor (ouvinte), pode estar fazendo o que for, trabalhando, dirigindo, praticando esportes, e estar com seu radinho ligado e absorvendo aquela programação ali transmitida.

Neste mês, fomos conhecer um pouco da história de um dos mais reconhecidos radialistas da cidade de Itabira, MG.

Sinair Vicente Sobrinho nasceu em 1946 em Buriti Alegre, Goiás, e da cidade natal foi para Goiânia até seus 18 anos, onde a convite de seu irmão Vicente Sobrinho, que também deixou seu trabalho registrado nas ondas sonoras da Rádio Itabira 770 AM e hoje é falecido, iniciou carreira na Rádio Independência daquele estado. Pouco tempo depois, Sinair, foi para a Rádio Clube, permanecendo até 1964, aonde indo para o Rio de Janeiro se apresentou para o diretor artístico da Rádio Tupi, o qual pediu que aguardasse um tempo, até que veio a chamada do Serviço Militar obrigatório que teve que ir. Passado o período do Exército, foi para Nova Iguaçu (RJ) foi trabalhar na Rádio Solimões.

Ainda nos tempos da Rádio Independência, Sinair recorda sua entrada: “A Rádio lançou um concurso para locutores e meu irmão, Vicente, passou em primeiro lugar e me levou. Lá iniciei como operador”. “Nos bastidores de rádio tem muitas brincadeiras, e numa destas, eu imitada alguns locutores aí o diretor viu e me convidou a fazer um teste/piloto” – explica sua transição de operador de áudio para locutor de estúdio.

Em 1988 Sinair chegou à Itabira onde até hoje é um dos mais influentes no estilo de programa musical que faz e tem uma das vozes mais conhecidas desta cidade. Naquele ano a convite mais uma vez de seu irmão veio para substituí-lo em seu programa, uma vez que este ia se candidatar a vereador e precisava se ausentar do rádio por determinação da Lei Eleitoral. Chegando à emissora, conheceu também o radialista e proprietário Luiz Menezes, ou como era carinhosamente conhecido Dr Luiz, o qual, junto com sua esposa dona Célia Menezes e demais membros da direção da época deram a Sinair um programa para começar, este era o “Falando aos Corações”, que, de acordo com o próprio Sinair, virou o “Saudade Não Tem Idade”, que há décadas foi exibido nas noites da Rádio Itabira e hoje vai ao ar aos domingos, quando não é transmitido futebol.

Preguntado ao Sinair um momento marcante para ele, história de ouvinte, etc, ele lembrou que certa vez uma menina, que constantemente lhe enviava cartinhas, num belo dia, quando ele ia pegar serviço, a encontrou na porta da rádio, com malas e dizendo que queria fugir com ele. Não aceitando aquela situação, ele contratou o mesmo táxi que levou aquela ouvinte à rádio de volta para sua casa. Lá chegando, ele chamou a mãe da moça, explicou o ocorrido e voltou para emissora.

Sinair lembra que um dos momentos mais tristes da profissão foi a perda de colegas de trabalho, tais como o saudoso Jota Santos que também foi um sucesso na Rádio Itabira e ambos eram muitos amigos.

Ao final do bate papo, Sinair, dá uma dica para os futuros locutores que façam com seriedade, comprometimento, seus trabalhos para que haja credibilidade.

Esta foi uma singela homenagem a este grande radialista que levou tanta emoção através de lindas canções e continua servindo, hoje não mais no quartel militar, mas a sociedade com uma comunicação gostosa e levando ao ouvinte músicas memoráveis.

Este é o Sinair Vicente, casado, pai de 8 filhos, 75 anos bem vividos e 53 anos de rádio, um Dinossauro do Rádio.

Da Redação



Fisio Dinâmica

CREFITO 4-282600

"Tudo posso naquele que me fortalece"
(Fl 4:13)

☎ 31 3840-1282

31 98692-7641



fiiodinamicaitabira_

✉ ceciliaventura.fisio@hotmail.com

📍 Rua Doutor Juvenil Duarte Braga, 268 - Novo Amazonas

PILATES



AROMATERAPIA



FISIOTERAPIA



PINK SE OFERECE PARA PAGAR MULTA DE ATLETAS QUE NÃO QUISERAM USAR BIQUINIS EM COMPETIÇÃO



A cantora Pink se ofereceu para pagar a multa recebida pela Seleção Feminina de Handebol de praia da Noruega após as atletas se recusarem a usar biquínis durante os jogos.

O caso aconteceu durante a realização do torneio "Euro 2021", quando as atletas entraram na disputa com shorts. A Federação Europeia de Handebol, órgão

regulador do esporte, confirmou a multa de US\$ 177 - cerca de R\$ 929 - por "roupa imprópria".

O valor, que seria dividido entre as atletas, agora deve ser pago por Pink. "Estou MUITO orgulhosa da equipe feminina de handebol de praia da Noruega POR PROTESTAR AS REGRAS MUITO SEXISTAS SOBRE SEU 'uniforme'. A federação europeia de handebol DEVE SER MULTADA POR SEXISMO. Muito bem, senhoras (...) Ficarei feliz em pagar suas multas por vocês. Continuem assim", disse Pink em seu perfil oficial no Twitter.

As "regras sexistas" estão sendo cada vez mais debatidas pelas mulheres dentro do esporte. O assunto viralizou nas redes sociais e a manifestação da cantora Pink reaqueceu a discussão.

Fonte: (IG)

NOVA 93FM
www.nova93fm.com.br
(31) 3831-2818

POLLY
CERIMONIAL E EVENTOS

*Garçons *Seguranças *Fotografo *Dama de Toilete
*Fritadeiras *Recepcionistas *Dama de salão

Ferreira, Polly (31) 9 8893-5582
Polly Coelho Cerimonial (31) 9 8892-3536

vip
grafica

31 3831 1771
R. Dr. Guerra, 134 - Centro
Itabira - MG

FELIZ DIA DOS PAIS

NA BOA
Lan House
3834-4452

ONE SHOT FOTOGRAFIAS
by Melissa Moraes

Eventos, Matrimônios, Graduações, Aniversários, Formaturas, Retiradas, etc.

(31) 9 9180-2307
one_shot_fotografias01
one_shot_fotografias

Design para o seu volante e conforto para as suas mãos!

DireKouro
Volante-express

31 987690794

DESPACHANTE DE ARMAS

FAZENDO SUA AQUISIÇÃO, VOCÊ CONCORRE UM CARRO ZERO
FAÇA OS TESTES NO MESMO DIA
ADQUIRA SUA ARMA LEGALIZADA!

AV. JOÃO PINHEIRO, 707
CENTRO ITABIRA

31 3831 3459 98777 1677 9 9924 3218

SANTAFÉ
Transportadora

São Paulo S. D. do Prata
BH a São Domingos do Prata e
Nova Era todos os dias
São Paulo a Itabira
BH a Itabira todos os dias

Av. Gentil Bicalho, 663 - Bairro JK

Segurança, Rapidez e Compromisso

E-mail: santafetransportadora@yahoo.com 3852-8252 / 98571-1233 / 3831-3777

Saúde e Estilo

Agosto Dourado

MÊS DEDICADO AO ALEITAMENTO MATERNO

Produtos Resfriado
Tudo com ofertas especiais

Asa \$ 13,99 kg
Fígado \$ 7,99 kg
Filé de coxa \$ 13,90 kg
Linguiça caseira pemil 15,90 kg
Ovos caipira \$ 27,90 pente
Queijo fresco \$ 20,00 unid
Frango assado \$ 24,90 unod

Granja Agroaves

31 3831 2467

Ofertas válidas até dia 15/08

Rua Prof. Virgílio Quintão, 79 - Caminho Novo - Itabira/MG

PRECISANDO DE FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO?

ITA FER
AÇO FORTE

31 3835-1330

Snipers da Pressão
Itabira

Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

LIGUE JÁ!

31 99739 8400