

Folha de Xerém 20 anos

Começou a campanha eleitoral 2010



Com o registro dos candidatos à Presidência da República, governador, senador e deputados federais, estaduais e distritais já efetivados na Justiça Eleitoral, a campanha deste ano teve início oficialmente no dia 06 de julho, estando os candidatos autorizados pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) a fazer propaganda abertamente em busca de votos.

O que pode e o que não pode na corrida eleitoral – É

permitida a utilização de carros de som, ou ainda a realização de comícios e carreatas. Segundo a legislação, estão proibidos os showmícios (comícios com atrações musicais), as propagandas em outdoor e a distribuição de camisetas, chaveiros, bonés e outros brindes que possam proporcionar vantagem ao eleitor.

No dia 03 de outubro, acontece o 1º Turno das eleições 2010. Neste dia será permitida a manifestação individual e silenciosa da preferência do eleitor por partido político, coligação ou candidato, revelada exclusivamente pelo uso de bandeiras, broches e adesivos.

Propaganda no rádio, jornais e internet – A propaganda eleitoral no rádio e na televisão, só tem início em 17 de agosto e vai até 30 de setembro, exclusivamente no horário gratuito reservado para essas transmissões. Já na mídia impressa, está liberada a venda de até 10 anúncios por veículo para cada candidato, que podem ser publicados até a antevéspera das eleições. A internet promete se transformar em uma nova aliada dos candidatos na campanha de 2010. Na rede, será permitido fazer propaganda em sites do próprio candidato, do partido e da coligação, desde que o endereço eletrônico tenha sido comunicado à Justiça Eleitoral. Segundo a resolução 23.089 do TSE, fica permitido o uso de blogs e das chamadas redes sociais, como Twitter, Orkut e Facebook, para pedir votos. Com isso, os candidatos podem, inclusive, postar mensagens e enviar e-mails com propaganda para endereços cadastrados nestes sites.

Prazos – O calendário eleitoral deste ano estabelece também que as coligações que ainda têm vagas remanescentes para as chapas proporcionais indiquem seus candidatos até o dia 4 de agosto. Outra data importante é o dia 19 de agosto, prazo máximo para que os registros dos candidatos e os pedidos de impugnação sejam julgados pelo TSE.

Já quem precisa requerer a segunda via do título de eleitor tem até o dia 23 de setembro para fazer a solicitação.

Prefeito Zito recebe reivindicações das Associações de Moradores



Atendendo a solicitação das Associações de Moradores do 4º Distrito de Duque de Caxias, o prefeito José Camilo Zito (PSDB) esteve na noite de 22 de junho, na sede da Associação dos Moradores e Amigos de Xerém (AMA-Xerém) para ouvir de seus habitantes quais os principais problemas da região e apresentar possíveis soluções. Membros das associações entregaram ao prefeito um abaixo-assinado reunindo mais de 3 mil assinaturas. As principais reivindicações dos moradores dizem respeito

à qualidade do serviço e ao alto preço da passagem do transporte público que atende Xerém, e ao fluxo de trânsito em diversas vias da região, principalmente da Estrada Rio D'Ouro, no Km.51 e Lamarão. Outro ponto apresentado foi sobre a necessidade de designar Guardas Municipais para ordenar o trânsito e os semáforos da região. Quanto a essa reivindicação, o prefeito informou que mais guardas municipais serão designados para cuidar do trânsito nas principais vias do Distrito. Em relação ao transporte público, Zito afirmou que a Secretaria de Transportes e Serviços Públicos está ampliando a fiscalização dos ônibus municipais. Sobre o preço das passagens, Zito se limitou a dizer que o estabelecimento do valor é de competência do estado, o que foi questionado pelas lideranças presentes.

Ao final do encontro, o prefeito afirmou que na mesma semana conversaria com os secretários relacionados aos problemas apresentados pelas Associações, providenciando solução ou encaminhamento para todas as questões que forem de competência da prefeitura. (Saiba mais na página 9)

Leia nesta edição

E. M. Santo Agostinho é 1º lugar no IDEB

Leia na Pág. 17

Delegado fala sobre investigação de atentado ao Cabana

Leia na Pág. 09

Para onde nos leva a violência?

Leia na Pág. 21

Guitarrista de Xerém ganha o concurso nacional "Heróis da Guitarra 2010"



O ganhador do concurso cultural Heróis da Guitarra Contest 2010 foi o guitarrista Ricardo Areas (FOTO), nascido e criado em Xerém. O resultado foi anunciado no dia 12 de julho.

O Heróis da Guitarra Contest 2010 teve início no dia 24 de maio e durante 45 dias de concurso, recebeu dezenas de inscritos de diversos lugares do Brasil. O vencedor terá o direito de apresentar cd "Heróis da Guitarra II".

veiculado no Brasil e no exterior através da internet. O cd traz músicas instrumentais de alguns dos mais conceituados guitarristas do Brasil. "Participar deste cd é uma vitrine muito legal, pois vai dar visibilidade nacional ao meu trabalho. Graças a Deus, eu fui o vencedor!", destaca Ricardo.

Para ver os vídeos enviados por Ricardo Areas para o concurso, acesse www.heroisdaguitarra.com.br.

Folha de Xerém

Órgão informativo bimestral a serviço da Comunidade do 4º Distrito de Duque de Caxias
EDITADO DESDE DEZEMBRO DE 1990

Tiragem: 2.000 exemplares - Distribuição Interna - Bimestral

APOIO: ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DE MANTIQUEIRA
Editora e Jornalista Resp.:

Márcia Evangelista - JP25226RJ <marciacatcia@ig.com.br>

Reportagem, Diagramação e Composição:

Márcia Evangelista

Colaboradores: Eduardo Souza, Julio Lopes, Dill Pereira, Josemar Duarte e

Monica Sarandy

Colaboração e Publicidade: (21) 8294-5780

Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores, sem que traduzam, necessariamente, a opinião do jornal FOLHA DE XERÉM.

Projeto Vida Urgente

Cocaína provoca ataque cardíaco



Um a reportagem publicada na R e v i s t a Veja alerta para um dos m a i s intrigantes

efeitos da cocaína no organismo humano: a sua ligação com ataques cardíacos. Um estudo conduzido por pesquisadores americanos finalmente conseguiu detalhar a reação em cadeia iniciada pela cocaína a partir da corrente sanguínea e que afeta diretamente o coração. Liderados pelo médico Arthur Siegel, da Universidade Harvard, os pesquisadores analisaram amostras de sangue coletadas de vinte pessoas, antes e depois de ingerirem a droga.

Tudo acontece rapidamente. Apenas dez minutos após a ingestão, o número de glóbulos vermelhos começa a crescer, e fica superior às concentrações normais. Isso significa que o sangue fica mais "grosso" e circula com maior dificuldade por veias e artérias. A concentração de uma proteína, ligada à coagulação sanguínea, também é aumentada. Essa situação persiste por quatro horas, aumentando drasticamente o risco de plaquetas se acumularem nas

paredes internas dos vasos e formarem coágulos. Para os pesquisadores de Harvard, a origem do problema estaria no baço, órgão que apresenta uma drástica contração sob efeito da cocaína e influi na liberação de glóbulos vermelhos. O coração acelera e precisa de maiores quantidades de oxigênio, ou seja; de maior, irrigação sanguínea. O sangue mais "grosso" e com o maior índice de coagulantes prejudica a circulação e pode levar o músculo a um colapso. "E o mesmo que praticar uma roleta russa", compara o médico Arthur Siegel. Como resultado dessa combinação, os riscos de uma pessoa sofrer um infarto logo após o consumo de cocaína aumenta em 24 vezes. O crack, que é uma droga feita da mistura de cocaína com bicarbonato de sódio, também pode apresentar os mesmos riscos.

Como a cocaína ataca o coração:

1. A ingestão de cocaína produz estreitamento nas artérias e dificulta a circulação do sangue;
2. Aumenta a liberação de glóbulos vermelhos, deixando o sangue mais "grosso";
3. A droga eleva a concentração de uma proteína que facilita a aderência de plaquetas na parede dos vasos sanguíneos;

4. O estreitamento dos vasos combinado ao sangue mais espesso prejudica a irrigação do coração, aumentando os riscos de ataque cardíaco.

Precisamos estar atentos e prevenir contra o uso de cocaína e outras drogas em nossa família. O Projeto Vida Urgente está nessa luta.

Se você precisa de ajuda porque é dependente de bebida alcoólica ou de outras drogas ou porque alguém de sua família é alcoólico ou dependente químico compareça às reuniões do PROJETO VIDA URGENTE, todos os sábados, às 19 horas, na igreja Metodista em Mantiqueira, rua da Administração, 60 (no final da rua da Policlínica), ou na igreja Batista Monte Moriá, rua Vanísia, 60, Santa Cruz da Serra (na rua do Posto de Saúde).

Informações pelo telefone 2679-2648 e 2679-5418 ou pelo e-mail

contato@projetovidaurgente.org.br e visite o nosso site www.projetovidaurgente.org.br

Ouçã também todos os sábados, às 14h30min, o programa PROJETO VIDA URGENTE pela rádio Serra Verde FM 98,7 ou pelo site www.serraverdefm.com.br

Seu amigo Eduardo Souza, diretor do Projeto Vida Urgente

CORREÇÃO:

Na última edição da FOLHA DE XERÉM, cometemos um erro de grafia na coluna Projeto Vida Urgente. No título foi escrita a palavra mendigo, quando o correto é MENDIGO.



ÓTICAS ARTE DE VER

ÓCULOS, LENTES E ARMAÇÕES

EXAMES DE VISTA TODOS OS DIAS

A QUALIDADE E A GARANTIA QUE VOCÊ PROCURA!

TEMOS TELEMENSAGEM = Emocione a quem você ama!
Aceitamos cartões de crédito, cheque pré para 60/90/120 dias e vendas parceladas em até 5x sem juros

Descontos especiais para APOSENTADOS, PENSIONISTAS e para sócios da AMMA
"Até aqui nos ajudou o Senhor"

Rua Marcio S. Silva, 06 - Ao lado da Loteria
Mantiqueira - TEL: 3653-6601

SHOW DE PRÊMIOS

**FERRAGENS
ZAPI**



**Xerém
CityLar**
Para Construir ou Reformar

Tudo que você quer em um só lugar!



NOVOS MODELOS

*Em dinheiro

ARGAMASSA PREON ACI
20Kg — R\$ 5,49

SHOW DE PRÊMIOS ZAPI CITYLAR 10 ANOS

- 1- TV LCD 32" Panasonic
- 2- REFRIGERADOR CONSUL
- 3- LAVADORA 8 Kg - ZAFIRA
- 4- BICICLETA 18 MARCHAS PRINCE
- 5- CENTRÍFUGA INOX/PRETA MONDIAL

Quanto mais você compra mais chance você tem de ganhar

Consulte o regulamento na Loja - SORTEIO EM 12 DE OUTUBRO DE 2010

RUA WILSON DE ARAÚJO, 121 - MANTIQUEIRA / XERÉM - RJ . TEL.: 2679-4967



SUA GARANTIA DO

PREÇO JUSTO

E DO

PESO CERTO

Revendedor Autorizado

ACEITAMOS



ULTRAGAZ
— especialista no que faz

DISQUE ULTRAGAZ

2679-2028

Estrada da Igreja Velha, N°2 Vila do Sase - Xerém

Figueira & Miana

Advogados Associados

Super Simples

Observe o prazo inicial para a adesão de sua empresa nesta nova modalidade tributária.

Verifique com nossos consultores o melhor enquadramento para sofrer a menor tributação possível.

Decore

Declaração de comprovação de rendimentos.

Caso você necessite comprovar seus rendimentos sem que você possua vínculo formal de trabalho procure-nos para viabilizarmos a solução.

Constituição de Empresas

Aproveite o momento de crescimento do país para formalizar seu exercício profissional, constituindo uma Pessoa Jurídica a fim de profissionalizar a sua atividade.

Cálculo Trabalhista

Confira seus direitos trabalhistas com nossos técnicos.

Calculamos horas extras, repouso semanal remunerado, 13º salário, férias, auxílio maternidade, rescisão contratual, cálculo trabalhista. Sem custos.

Agende um horário.

Advocacia Empresarial, Cível, Consumidor e Direito de Família

Não deixe seu direito perecer pela inércia, procure-nos para receber orientação jurídica adequada ao seu caso.

Não cobramos consultas. Agende seu horário.

Advocacia para Empresas

Mediante contrato mensal assumimos a defesa do passivo judicial de sua empresa.

Trabalhamos nas áreas cível trabalhista, empresarial e consumidor. Agende uma visita.

Rua Márcio Santos Silva, nº 152A, Mantiquira, Xerém, Duque de Caxias - RJ - CEP: 25250-410
Tel. (21) 3653-8564 / 2679-1053
E-mail: vicemar_adv@hotmail.com / cris.adv@superig.com.br

B Tintas - Ferragens - Material Elétrico e Hidráulico

ROXINHA TINTAS DE XEREM

Tintas Automotivas e Imobiliárias

M D M MANTIQUEIRA TINTAS

2679-4063 / 3653-9739

TINTAS AUTOMOTIVAS ACABAMENTO COM 20% DE DESCONTO À VISTA

MDM TINTAS TRAZ PRA VOCÊ GRANDES PROMOÇÕES

Promoção Especial:
PAREDEX P.V.A: R\$ 85,99*

*Em compras a vista e em dinheiro



RUA PASTOR MANOEL AVELINO
DE SOUZA, 18
Tel: 2679-4063/3653-9739
Praça da Mantiquira
(Ao lado do Correio)

Biblioteca Pública de Xerém Ferreira Gullar

Contação de história leva estudantes à Biblioteca



No último dia 12 de julho, a Biblioteca Ferreira Gullar realizou mais uma Contação de Histórias, reunindo alunos da E. M. Santo Isidro. O projeto Contação de História apresenta os alunos das escolas de Xerém à Biblioteca. Durante uma tarde, os estudantes recebem orientação de como pesquisar e buscar livros. A hora mais esperada é quando a contadora lê a história de um livro, interagindo com as crianças. Neste dia as crianças tiveram a colaboração da boneca Bia, que fez a alegria da garotada. Após a leitura, as crianças são convidadas a dese-

nhar e pintar um pouco da história que acabaram de ouvir. No mês de junho foram realizadas outras duas Contação de Histórias, dia 11 de junho, na E.M. Sergipe; no dia 30 de junho foi a vez da E.M. Santo Agostinho visitar a Biblioteca. Se você quer agendar uma visita de seus alunos à Biblioteca, entre em contato pelo telefone 2679-1454.



BIBLIOTECA PÚBLICA DE XERÉM FERREIRA GULLAR

Praça Eng.º Leão de Moura, s/nº - Vila N. Sr. das Graças - Xerém Tel: 2679-1454
Horário de atendimento: Segunda a sexta, de 8h às 17h e aos sábados, de 9h às 12h.

Parabéns, Smel!



No dia 28 de junho, um dos grandes incentivadores da FOLHA DE XERÉM, nosso querido poeta e cantor Smel, comemorou 73 anos de idade. Na foto, Smel e Leticia, 2 anos, a caçula entre os netos. Abaixo, um dos poemas escritos por Smel. Um presente para você, leitor!

ENCONTROS

Parei diante da cruz, encontrei - Jesus!
Parei cansado à beira do caminho, encontrei - solidariedade
Parei diante de ti, amor, encontrei - a felicidade
Descobri na vida
A importância do encontrar!!!
Descobri também,
Quão difícil encontrar a mim mesmo...
Preciso, para sobreviver - encontrar o pão;
Preciso, para conviver - encontrar pessoas;
Preciso, para crer - encontrar a fé!
Descobri, por fim, que a vida é feita de encontros:
- o encontro das águas do rio com as do mar...
- o encontro de dois amigos...
- o encontro do objeto perdido...
- os encontros culturais de Xerém...
- o encontro da "outra metade"...
- o último encontro (o mais importante),
O encontro com Deus!!!

colégio
arco-íris
Porque espaço é fundamental



- LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA • ACESSO À INTERNET
- AMPLA ÁREA VERDE • QUADRA POLIESPORTIVA
- ESPAÇO PARA RECREAÇÃO • CAMPO DE FUTEBOL
- AULAS DE INGLÊS E ESPANHOL • INICIAÇÃO AO TEATRO
- PROJETOS E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES:
- ESCOLA DE FUTEBOL XADREZ E GRAFITE

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO NONO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL (Maternal a 8 série)

UMA PARCERIA DE SETE ANOS COM O COLÉGIO ARCO-ÍRIS

Mantiquira : Rua Mário Barbosa , 230 - Xerém - Duque de Caxias / Tel.: 2679-4062
Vila dos Blocos , Próx. ao Posto de Saúde - Xerém - Duque de Caxias / tel.: 2679-3995



**CULTURA
INGLESA**

**CURSO DE INGLÊS
ABERTO À
COMUNIDADE**

CRIANÇAS E ADULTOS

Aulas durante a semana
e aos sábados

**FORMAÇÃO DE NOVAS
TURMAS PARA O MÊS
DE JULHO**



FOLHA DE XERÉM - 20 ANOS DE INFORMAÇÃO COMUNITÁRIA

**ANUNCIE NA
FOLHA DE XERÉM
8294-5780**

folhadexerem@ig.com.br



Facilimp
Torna a Limpeza Mais Fácil

Anderson e Ana

Na FACILIMP você encontra produtos de limpeza em geral: amaciante, detergente, desinfetante, sabonete líquido de várias fragâncias, cloro, álcool perfumado, limpa alumínio, limpa baú, xampu com cera para carro, omo líquido, sabão de côco líquido, alvejante sem cloro e veja multiso.

VENHA CONFERIR!

Telefones:

2679-2781 / 9525-4761 / 9525-6169

E-mail: facilimp@yahoo.com.br

Rua Wilson de Araújo, 566 - Mantiquira

FARMÁCIA CHILE



TRADIÇÃO e QUALIDADE
Há mais de 30 anos servindo a comunidade de Xerém

TEMOS A MAIOR VARIEDADE EM GENÉRICOS, COM OS MELHORES PREÇOS PRA VOCÊ!

CONVÊNIO COM A ASMETRO

Aceitamos cartões de crédito Visa e Credicard

Abrimos de segunda a sábado, de 7hs às 21hs
Domingo e feriados, de 7hs às 13hs

Estrada do Garrão, 15

Mantiquira - Tel: 2679-4430/3777-3339



CENTRO ORTOPÉDICO XERÉM

DIREÇÃO:

Dr. Roberto Passos Filho

CRM: 5273687-2 SBOT: 10407

Segunda-feira, das 13h às 18h - Terça-feira, de 8h às 12h

Agora com Fisioterapia, Auriculoterapia e RPG

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA - RAIOS X - CIRURGIAS

Rua Marcio Santos Silva, 10 - Mantiquira - TEL: 3653-8541/9887-7782

Dr. Roberto Passos

CLÍNICA PEDIÁTRICA

CRM 52.17004-4

APLICAÇÃO DE VACINAS

GRIPE, CATAPORA, HEPATITE A e MENINGITE C

Segunda, quarta e sexta, das 14hs às 18hs

Sábados, das 9hs às 13hs

Amil, Assim, CAC, DIX, Gama Saúde, Golden Cross,
Intermédica, Marítima Saúde, Mediservice, Notre Dame,
Petrobrás, Porto Saúde, Saúde Bradesco, Sul América, UH
Saúde e Unimed

Av. N. Sra. das Graças, 48 - TEL: 2679-1217 / 3777-1122

Dra Eliana Vilela Filgueiras

GINECOLOGIA - OBSTETRÍCIA

PARTICULAR

Atendimento às terças e sextas-feiras
pela manhã

Praça da Mantiquira, 4 - Loja D - Tel: 2679-1086

**N.A. SILVA
RELOJEIRO E CHAVEIRO**

Consertos e Vendas de Relógios
Cópias de Chaves na hora
Fechaduras, Carimhos,
Folheados Rommannel e etc.

Estrada Rio D' Ouro, 1028
Pça da Mantiquira - Xerém
Duque de Caxias - RJ

2679-3617
9548-9820





RADIO SHOW

Josemar Duarte

Mês de julho, que tristeza, que fiasco! Mas o mês não foi só de tristezas. No último dia 5 de julho, nossa querida Serra Verde FM 98,7, completou 7 anos. E com muita alegria que agradeço a Cristo Jesus por fazer parte dessa família tão abençoada. Parabéns Reinaldo Santos e Cia...

É bom estar junto com vocês!

◆ E o nosso querido amigo Heleno Rotay, hein?! Ele está substituindo o P. A. durante o período de licença que o mesmo está tendo, devido às eleições. O Heleno agora está mais cedo, a partir das 13hs e vai até às 17hs. Heleno é uma figura abençoada, amigo, competente e carinhoso com os ouvintes. Você pode ouvi-lo pela Super Radio Tupi AM/1280 e FM/96,5!!!!

Paulo Piedade (Nativa FM) e Frank Bizerra (Serra Verde)

◆ Nosso amigo Mário Belisário está bombando através dos 710 khz da Sucesso AM, sempre a partir das 9 da manhã. Belisário informa e traz sucessos musicais para os ouvintes, além de trazer as informações do nosso Rio de Janeiro. E ainda tem muito mais. Dentro do quadro "Fala Baixada", Belisário chama a atenção das autoridades competentes sobre os "descasos" que acontecem em nossa querida Baixada Fluminense. Confira, Mário Belisário está arrebatando nas manhãs da 710 AM, Rádio Sucesso!

◆ Novidades já na próxima edição! Fique ligado!



Moreno, da Transamérica FM

Na próxima edição teremos um quadro chamado "respondendo ao leitor" e para tanto é só você, leitor da FOLHA DE XERÉM deixar uma perguntinha sobre rádio em minha secretária eletrônica que é 2477-6664. Podem perguntar o que vocês desejarem, desde que seja sobre rádio. Na próxima edição, já estarei respondendo aos leitores! O que você está esperando??

◆ Mudanças na programação da Transamérica FM 101,3 mhz. Meu querido amigo Marcinho DJ, que estava todas as sextas-feiras no Naftalina Remix, agora está mandando ver toda primeira sexta-feira do mês. A cada sexta-feira um DJ diferente estará comandando o programa. Marcinho DJ tem a honra de começar os trabalhos. Naftalina Remix, toda primeira sexta-feira do mês. E só dar um confere: 101,3 Transamérica FM - RJ.

◆ E já que mencionei a Rádio Sucesso AM, 710 khz, não posso deixar de citar outro grande comunicador que lá está, meu querido amigo e irmão Claudinho Mil. Claudinho comanda as tardes da 710khz com muita música e informação. Claudinho Mil sabe tudo e mais um pouco quando o assunto é rádio. Abração amigo!

◆ Aproveito para mandar aquele abraço para os amigos DJ Bruno Lau e Fernanda Oliver. Um abraço também para o casal Joelma e Pedro (Bairro Santa Rosa), Cida Bar (Sempre ligada no Estilo Livre), ao amigo Gilson de Paula e os amados da Igreja Assembleia de Deus, da Vila Santa Alice.

Encerramos aqui mais uma edição pra você amigo leitor! Caso você queira também divulgar o seu trabalho em rádio é só entrar em contato: josemarduarte99@hotmail.com ou pode ligar 8300-0199.

E não se esqueça: "A alegria do Senhor é a nossa força!"



Esse columnista e Joyce, da 580 AM



Eu e minha produtora, Luciana Tomás



Mais do que expressar alegria, simpatia e bom humor, um sorriso bonito e saudável pode ser decisivo para a conquista de um bom emprego e do seu crescimento profissional. Por isso a nossa Clínica dispõe de uma equipe de profissionais especializada para ajudar você a sorrir com segurança. Confie o seu sorriso a quem entende do assunto e conquiste seus ideais.

NOSSAS ESPECIALIDADES

CLÍNICA GERAL

PEDIATRIA

PERIODONTIA (GENGIVA)

ENDODONTIA (CANAL)

ORTODONTIA (APARELHO)

IMPLANTODONTIA

PRÓTESE

ESTÉTICA DENTAL

FAÇA-NOS UMA VISITA OU LIGUE 3653-6647

VIA DA MANTIQUEIRA, XERÉM (EM FRENTE AO BETÃO ELETROMÓVEIS)



Clínica Odontológica
SORRISOART

Est. de Xerém, 25 Sobreloja - Xerém - Dq. Caxias - RJ
Tel. 3653-6647 sorrisoart@hotmail.com

VISA

MasterCard

Convênios:

Affili Dental

Bradesco Dental

Endereço: Rua Mantiqueira, 25 - Xerém - RJ - CEP: 21223-355

ANUNCIE NA FOLHA DE XERÉM



Sulfashion
Bijoux
JOIAS E ACESSÓRIOS
3777-1592
www.sulfashion.com.br atendimento@sulfashion.com.br



**Presenteie a quem
você ama.
A Sulfashion
tem o que você procura**

Bijouterias
Folheados a ouro
Carteiras unissex
Bolsas
Óculos de Sol
Relógios
e coleção de Cosméticos
Pierre Pardone



RUA EDIR BARBOSA, 03 -Praça da Mantiquira
TEL: 3777-1592 - www.sulfashion.com.br



**Pizzaria
do
Luiz**
Desde 1997

Disk Pizza
2679-4823
2679-1061

Alugamos o salão
para festas gospel

AGORA MAIS PERTO DE VOCÊ

REIS
Arte e Molduras

Pincéis, Tintas, Telas, Molduras em Geral,
Quadros, Porta-Retratos e Outros



Tel.:(21) 7833-9619
reis_1955@yahoo.com.br
Rua Wilson de Araújo, 1015 Lj 01
Xerém - Duque de Caxias - RJ



EDOX GASES
MEDICINAIS
E INDUSTRIAIS

OXIGÊNIO MEDICINAL À DOMICÍLIO

- ◆ Aluguel de cilindros para oxigênio medicinal - 24 horas
- ◆ Manutenção
- ◆ Instalações de rede e venda de gases em Geral



ESTRADA DA MANTIQUEIRA, 23
(Em frente ao Clube Tamoio) - Xerém - D. de Caxias
TELS: 2679-1508 / 9316-5930

ANUNCIE AQUI
8294-5780
FOLHA DE XERÉM - 20 ANOS DE INFORMAÇÃO

De olho na rua

Cabana Carioca, alvo de atentado a bomba, funcionava de forma irregular



A Folha de Xerém manteve contato com o delegado da 61ª DP (Xerém), Alexandre Ziehe, no dia 14 de julho, e este afirmou que as investigações para descobrir quem jogou a bomba de fabricação caseira na Casa de Shows Cabana Carioca, em Xerém, e que feriu cerca de 30 pessoas na madrugada do dia 4 de julho, ainda estão em andamento.

Segundo as investigações feitas até agora, o artefato foi jogado por cima do muro dos fundos da boate quando havia, pelo menos, 500 pessoas no local. Há suspeita de que tenha sido um vizinho revoltado com o som alto. Antes da bomba, vários ovos foram jogados na boate que teve show do grupo de funk Os Havaianos.

"Uma ação violenta como essa não tem justificativa, pois põe em risco a vida de

inocentes, mas houve um grande erro por parte dos responsáveis pelo estabelecimento, que não tinha a menor condição de receber o público: não há segurança, acústica e nem havia autorização para funcionamento. Não é possível brincar com a segurança das pessoas", destaca o delegado Alexandre Ziehe.

O delegado pede a ajuda da população, por meio do Disque-Denúncia (2253-1177), para encontrar o autor do atentado, que será indiciado pelo crime de arremesso de explosivo. A pena varia de 3 a 6 anos de cadeia.

Delegado quer fiscalização permanente Segundo o secretário Municipal de Serviços Públicos, Ronaldo Amichi, os donos da casa haviam sido intimados pela prefeitura em maio deste ano para regularizar a situação. Jocimar Teixeira Cruz e Thiago Py Ferreira assinaram um Termo de Ajuste de Conduta para apresentar a documentação em dois meses, mas continuaram realizando eventos ilegalmente e sem oferecer segurança.

O delegado Alexandre Ziehe informou que vai propor à prefeitura de Caxias e outros órgãos, como o Corpo de Bombeiros, que façam uma fiscalização permanente às casas noturnas na área da 61ª DP. "Vamos apreender o equipamento de som e punir os responsáveis. As boates não podem funcionar de forma irregular", disse.

Fonte: Com informações do Jornal O Dia

Ministério Público recebe denúncias sobre transporte

Dia 5 de julho pode ser considerado como um marco para Xerém. Neste dia foi entregue ao Ministério Público Estadual, o abaixo-assinado com mais de 3.000 assinaturas e fotos, que mostram a situação do transporte público que atende a população de Xerém. O procedimento agora é o de tramitação junto ao judiciário. Essa é mais uma vitória da comunidade organizada em busca dos seus direitos.

No dia 29 de julho acontece reunião comunitária na sede da AMA-Xerém (Vila Santa Alice - Próximo a Maternidade) com a presença de representantes da empresa União. Em pauta: preço das passagens dos ônibus da União que atendem Xerém. Informações: 9114-9095 (Michely) / 9379-9015 (Dona Fátima).

Projeto ReciclÓleo: ajudando a cuidar do meio ambiente

O Projeto ReciclÓleo - reciclagem de Óleo de cozinha, chega a Xerém com a parceria da Igreja Católica Nossa Senhora das Graças (Igreja Matriz). O projeto recolhe o óleo usado acondicionado em garrafas Pet e que são doados às Igrejas Católicas do município. Esse óleo doado é recolhido pela organização não governamental Trama Ecológica e encaminhado a cooperativas de mulheres que vão transformá-lo em sabão, detergente e outros, gerando trabalho, renda e melhorando a qualidade de vida dessas famílias. Fazendo o descarte correto do óleo de cozinha usado, você ajuda a preservar o meio ambiente, além de ajudar na geração de renda.

Para doar seu óleo de cozinha usado, ligue para 2773-7332 ou envie um e-mail contato@tramaecologica.org.br. Você também pode fazer a sua doação aqui mesmo em Xerém, entrando em contato com a Paróquia Católica Nossa Senhora das Graças. Informe-se pelo telefone: 2679-1503.

Transportes Rodoviários Ltda



2679-1901/2108-4409/2108-4410

Coletamos e entregamos no Rio de Janeiro, Grande São Paulo, Curitiba, Caxias do Sul e Porto Alegre

Av. Pastor Manoel Avelino de Souza, 2064 Xerém - D. De Caxias - RJ (Ciferal)

veneto.rj@venetolog.com.br

O MELHOR CAMINHO PARA A SUA MERCADORIA

ACEITAMOS

VISA

MasterCard

CEMAN

Centro Médico e Odontológico Mantiquira Ltda

Horário de Funcionamento

Segunda a Sexta-feira

de 07:30 h às 18:00 h

Sábados

de 07:30 h às 12:00 h

Consultas a preços populares

Especialidades

Clinica Médica - Ortopedia - Dermatologia - Dermatologia Estética - Pediatria
Endocrinologia - Psicologia - Fonoaudiologia - Medicina do Trabalho...

Exames Complementares

Raios - x Geral - Mamografia de Alta Resolução - Eletrocardiograma (ECG) - Ecocardiograma
Ultra-sonografia - Audiometria - Espirometria - Eletroencefalograma (EEG)

Exames Laboratoriais (Sangue, Urina, Fezes...)



Laboratório de Análises Clínicas Próprio

Laboratório de Apoio: **Sérgio Franco**
Medicina Diagnóstica

Mamografia de alta Resolução por apenas R\$ 60,00

Medicina Ocupacional

ASO, PCMSO, PPRA, LTCAT, CIPA
"Pacotes especiais para Empresas"
Para maiores informações ligue 2654-8559

Convênios: ASSIM - Golden Cross
APPAI - Mediservice e outros.

Estrada Rio D'Ouro, 471 - Mantiquira (Rua que vai para o Km 51, em frente a Igreja Universal)
Tels.: 2679-3205 (Recepção Clínica) 3653-6745 (Recepção Laboratório) Fax: 3777-3147

ACEITAMOS

VISA

MasterCard

Telefone 2679-2479

Consultório Dentário

Aparelho Dentário



Fixo, Móvel, Estético
Lingual (Invisível)

Dr.ª Roberta Duarte Arêas
Cirurgiã Dentista CRO 32410
Especialista em Ortodontia

Dr. Luiz Carlos Martins Arêas
Cirurgião Dentista CRO 119651-0
Especialista em Implantodontia

**Ortodontia, Implante Dentário, Clareamento à Laser, Próteses
Endodontia, Periodontia, Restaurações Estéticas...**

Atendimento a Adultos e Crianças de Terça a Sexta-feira das 09:00 às 19:00 h e Sábado das 09:00 às 12:00 h

Estrada Rio D'Ouro, 1040 - Mantiquira (Rua que vai para o Km 51, antes da Igreja Universal)

Convênio com a **UNIPETROBRAS**



Ensino fundamental de qualidade: Alimento para toda a vida.

Todo pai e toda mãe sabem que um dos fatores que vai determinar a saúde do seu filho no futuro é o que ele se alimenta no presente. Assim também funciona na educação, o que ele aprende agora será relevante não somente para hoje, mas principalmente para o futuro. Por isso, a escolha do colégio dele é fundamental para sua formação educacional e posteriormente para o seu sucesso profissional.

O Colégio Flama oferece as condições necessárias para que seu filho receba essa "alimentação" de qualidade, com conteúdo e professores qualificados e estrutura totalmente voltada para a educação.

Oferecemos também

Educação Infantil - Ensino Médio - Ensino Profissionalizante

Xerém	Caxias - Centro	Caxias - Pq. Felicidade	Nova Iguaçu	São João de Meriti
Rua Marquês de São Carlos, 11 Jardim São Carlos	Av. Brasil, 1500 - Centro Caxias - RJ	Av. Brasil, 1500 - Centro Caxias - RJ	Av. Brasil, 1500 - Centro Nova Iguaçu - RJ	Av. Brasil, 1500 - Centro São João de Meriti - RJ

Centro Administrativo Flama - Av. Tenente José Dias, 533 - Centro - D. Caxias 08002828818



> ALL FAST <

INFORMÁTICA

> ALL FAST <
INFORMÁTICA



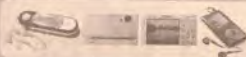
AGENTE EXCLUSIVO

**VENHA CONHECER
NOSSA NOVA LOJA
EM STA. CRUZ DA SERRA**

Monitores - DVD RW - Web Cam
Mouse Ópticos Cartões de Memória
Multifuncional



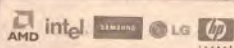
OI Velox * OI Fixo * OI Móvel
Ativações e troca de planos
Chip: OI * Claro * Tim
Recarga de todas as operadoras



Câmeras Digitais
Pendrive / MP 3 / MP 4 Player
Acessórios em geral



Fazemos, parcelamento na carta, cheque e cartão



VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES - IMPRESSORAS - PERIFÉRICOS - ACESSÓRIOS - TELEFONIA
CARTÕES DE VISITA - PAPEIS ESPECIAIS - IMPRESSÃO - SCANEAMENTO E SERVIÇOS DE INTERNET

Sta. Cruz da Serra: Shopping Família :: 3658-7097

allfastinfo.com.br :: info@allfastinfo.com.br

Xerém: Praça da Mantiqueira, 20 :: 2679-2100 / 2679-1948



"Que o Senhor te abençoe e te guarde"

CONVÊNIO COM A ASMETRO

**ÓTICAS
MONTE
CARMELO**

**O seu pai merece o melhor!
Venha conhecer a nossa coleção
de armações e lentes**

Crédito em até 5 vezes no cheque pré-datado

Rua Márcio Santos Siva, 19, Loja A - Praça da Mantiqueira - Tel: 3653-9032

CREDIÁRIO PRÓPRIO

CLAUDIA FESTAS BAZAR E PAPELARIA



**DESCARTÁVEIS
ALUGUEL DE
FESTAS EM GERAL
ARTIGOS PARA FESTAS E**



PRESENTES

Parcelamos no cartão de crédito
Rua Márcio Santos Silva, 37 - Mantiqueira
(Rua da Feira) - Tel: 3652-9967



Looking Tour



Sua agência de viagens e
turismo de Xerém

**Passagens aéreas e
rodoviárias.**

Turismo em geral

R. Marcio Santos Silva, 53/55-Mantiqueira - TEL: 2679-1105

OFICINA DE BICICLETA DO ARI



**CONCERTOS E
REFORMAS**

Tel: 9626-0283

Estrada Rio D'Ouro, 29 (Ao lado da Cemam)
Mantiqueira - Xerém

**Especializada em
seus olhos**
Exame de Vista Diariamente

Faça-nos uma visita

Mensagem de Esperança



Deus é benigno

Por Pastor Jozias Pereira Jorge

"A tua benignidade, Senhor, chega até aos céus, e até às nuvens a tua fidelidade." (Salmo 36.5)

Na linguagem bíblica, muitas vezes, as palavras "benignidade", "bondade" e "longanimidade", etc., são sinônimas. Estas palavras nos mostram o quanto Deus é tolerante para com a espécie humana, a despeito de nossas fraquezas e limitações. A tolerância de Deus para com o ser humano, no entanto, não nos dá o direito de abusarmos da sua bondade. Precisamos nos lembrar que Deus é amor, mas é também justiça. Ele ama o pecador, porém, odeia o pecado que nele está.

Esses dois atributos de Deus, sempre se manifestaram através de todos os tempos da história, especialmente com o "seu povo", o povo de Israel. Cada vez que este povo pecava, Ele os entregava nas mãos dos seus adversários, porém, cada vez que o povo reconhecia o seu pecado e se voltava para Ele, o seu braço forte era estendido em seu socorro, provando assim, a sua benignidade. Lendo o livro Bíblico de juizes, qualquer pessoa descobrirá sem qualquer dificuldade, que Deus é benigno.

Durante o período conhecido como o "Período dos Juizes", quando ainda "não havia rei em Israel e cada um fazia o que parecia mais reto" (Jz 17.6), em vários momentos o povo deixou o caminho do Senhor e foi atrás de outros deuses, provocando mesmo a ira de Deus. Houve até um momento que Deus chegou a dizer: "...Vós me deixastes a mim e servistes a outros deuses, pelo que não vos livrarei mais. Ide e clamai aos deuses que

escolhestes; eles que vos livrem no tempo do vosso aperto". (Jz 10.13,14).

Esta atitude de Deus parece de um Deus incompassivo, violento e sanguinário, todavia, não é assim, porque o mesmo texto nos mostra que depois que o povo reconheceu o seu fracasso e apelou para o Senhor, este "não pôde reter a sua compaixão por causa da sua desgraça", a desgraça de Israel (Jz 10.16) e, estendeu-lhes as mãos aos Amonitas. De igual modo aconteceu nas demais ocasiões, como nos conta a história dos Juizes.

Mais tarde, quando o povo saiu do governo teocrático (governo de Deus) e passou a viver sob o governo monárquico (que é um governo humano), tendo já o seu rei, as coisas não foram muito diferentes. Houve até momentos em que Deus se mostrou benigno para com o povo que o escolheu. Deus é, realmente, um Deus benigno.

Por causa desta virtude de ser benigno é que, Jesus, quando estava exercendo o seu ministério entre os homens e exortando-os a "amar até os inimigos", declarou: "Amai, porém, os vossos inimigos... pois Ele (Deus) é benigno até para com os ingratos e maus" (Lc 6.35).

Amado leitor: se você ainda não experimentou o quanto Deus é benigno, não perca mais tempo, faça hoje mesmo a decisão de aceitá-lo como o Senhor da sua vida e você verá que a benignidade dele é grande também para você.

Que Deus te abençoe e te guarde.

Mensagem de Esperança é um oferecimento da Igreja Metodista de Xerém, localizada à Rua Djalma, 49 – Ponto final de Xerém. Telefone: 2675-8418 ou 2775-3947

* Jozias Pereira Jorge é Bacharel em Teologia, Administração de Empresas, Pedagogo e Psicanalista. Foi Pastor da Igreja Metodista em Mantiquira no período de 1993 a 1995. Hoje é pastor aposentado.

Empréstimo Consignado BMG

INSS - ESTADO - MILITAR - FEDERAL - PREFEITURA

TEMOS AS MENORES TAXAS
COBRIMOS QUALQUER ORÇAMENTO
ESPECIALIZADO EM EMPRÉSTIMO
DO ESTADO E INSS.

CELULAR 8720-9467
8257-4663
7577-1720

TEL. FIXO 4120-2972

ESTRADA DO XERÉM Nº 9 - LOJA B

AO LADO DA PADARIA, EM FRENTE AO CENTRO ESPORTIVO ROMÁRIO DE FARIAS (CAMPO DO TÂNCO)



MÉDICO VETERINÁRIO

Dr. Hélio de Souza
CRMV 5-1693

CONSULTAS - VACINAS - CIRURGIAS

Casa de Ração da Rita ou Ligue: 9449-9142



Pamona
3652.9871

CASA DE RAÇÃO DA RITA

RAÇÕES - REMÉDIOS - VACINAS

TEMOS BANHO e TOSA

Estrada do Garrão, 73 - Lj A e B - Tel: 3652-9871

ÓTICAS SHEKINAH DE XERÉM

Porque os seus olhos merecem
EXAMES DE VISTA TODOS OS DIAS

AGOSTO, MÊS DOS PAIS!!

AS ÓTICAS SHEKINAH TEM O MELHOR PRESENTE
QUE VOCÊ PODE DAR:
A SAÚDE DOS SEUS OLHOS!

IMPERDÍVEL!!
Armação + Lentes
multifocais em
Resina
CONSULTE
NOSSOS PREÇOS

Cobrimos qualquer
orçamento

7 x no cheque pré-datado e 6 x no cartão de crédito
CREDIÁRIO PRÓPRIO

Rua Edir Barbosa, nº 4 - Praça da Mantiquira - Tel: 3777-1390 (Rua do Col. Monteiro Lobato)

"Mas os que esperam no Senhor, renovaram as suas forças, como a águia". (Isaías, 40 - v. 31)



Mais uma CASA ANTUNES bem pertinho de você AGORA ESTAMOS NA PRAÇA DE XERÉM



PRAÇA DE XERÉM - Ponto Final
Tel: 3777-3956

**E PARA COMEMORAR, A CASA ANTUNES
VAI SORTEAR DUAS MOTOS DAFRA. ESSA
PROMOÇÃO VOCÊ NÃO PODE PERDER**



Consulte regulamento nas Lojas Antunes



Rua Wilson de Araújo - Antigo Tia Anastácia
Tel: 2679-6719



**DUAS LOJAS PARA SEU
CONFORTO E ECONOMIA**

Casa Antunes

CASA ANTUNES Praça de Xerém - Ponto Final. TEL: 3777-3956
CASA ANTUNES Tia Anastácia - Rua Wilson de Araújo - TEL: 2679-6719



**A REDE DE DROGARIAS VIVA
MAIS CHEGA A XERÉM
TRAZENDO A QUALIDADE DO
ATENDIMENTO E OS MELHORES
PREÇOS PARA O CUIDADO DA
SAÚDE DA SUA FAMÍLIA**

**NAS COMPRAS ACIMA DE
R\$ 20,00, VOCÊ CONCORRE A UMA
LINDA TV DE 29 POLEGADAS,
COM TELA PLANA**

Sorteio no dia 14 de agosto de 2010



**GENÉRICOS COM O
MENOR PREÇO DO
MERCADO**

**EM BREVE
FARMÁCIA
POPULAR**



**SETOR DE COSMÉTICOS E
PERFUMARIA,
PRODUTOS VICTÓRIA
SECRET, BIO EXTRATUS E ARCHY**



ATENÇÃO FARMACÊUTICA:
Farmacêutico no local , com
aferição de pressão e
medição de glicose

**ACEITAMOS TODOS OS
CARTÕES DE CRÉDITO**

Descontos especiais para idosos e aposentados

RUA WILSON DE ARAÚJO, 130 - Loja 01 (Próximo ao Supermercado Multimarket)

Alunos do Colégio Flama debatem o tema "Água, um bem em extinção"



Alunos do Colégio Flama de Xerém em visita à represa da Cedae, em Xerém

O Colégio Flama realizou no mês de maio, um projeto para os alunos do 5º período, com o objetivo de conscientizar alunos, pais e comunidade de que a água que temos ainda em abundância em Xerém deve ser bem cuidada, pois em todo o mundo já é um bem em extinção. O lema do projeto é "Não faça com que no futuro a única água seja apenas a de nossas lágrimas".

"O primeiro momento do projeto contou com uma visita à Cedae - Xerém, onde os alunos puderam conferir que a nossa água já chega na área de tratamento quase que 100% limpa, ao contrário de outras sedes de Tratamento de água, como a do Rio

Guandú, por exemplo. Visitamos ainda o Rio da Mata, onde percebemos que o nível da água dos nossos rios está diminuindo. Nossos estudos levam a crer que isso acontece em parte pelo despejo de lixo e pelo crescimento populacional no entorno dos rios", destaca a prof Nilcilene Dias, organizadora do projeto.

Um questionário foi enviado a cada uma das famílias dos alunos do Colégio Flama, com perguntas sobre o modo de vida dessas famílias. A partir daí, pudemos conferir que todas as famílias tem coleta de lixo, porém, algumas famílias ainda jogam o lixo nos rios, talvez por falta de educação mesmo. Com os dados obtidos na pesquisa, o grupo de alunos do 5º período, encerraram o projeto com uma palestra no próprio Colégio, com a participação de outras turmas. O tema da palestra, conduzida pela aluna Débora da Silva Leal, foi: "Água, um bem em extinção".

O grupo descobriu em seus estudos que a população está gastando água a uma velocidade bem maior do que a natureza consegue repor. Ai vão algumas dicas para reduzir o desperdício de água:

Participaram do projeto, os professores Nilcilene Dias (História/Geografia), Mary Cristina (Geografia) e Vicente Lígiero (Visual Basic/Banco de Dados); com o apoio de Isaura de Jesus(Orientadora Educacional), Vanilda Prates (Coordenadora) e Carlos Quintas (Diretor).

E. M. Santo Agostinho é 1º lugar no IDEB

A Escola Municipal Santo Agostinho conquistou o 1º lugar no IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica) entre as escolas da Rede Municipal de Ensino de Duque de Caxias, referente ao ano de 2009. O índice é calculado através da Prova Brasil, do Ministério da Educação (MEC). Como reconhecimento desenvolvido, a no dia 9 de julho, Prefeito Zito, uma livros para a Sala de aula, da secretária de Educação, em visita comprometeu a comunidade escolar de promover reformas na Unidade o quanto antes. A visita e o reconhecimento encheram a todos de orgulho, aumentando o nível de responsabilidade da Equipe Diretiva, professores, responsáveis e alunos, visando alcançar metas cada vez maiores e promovendo um ensino de real qualidade direcionado na formação do ser humano participativo, autônomo.

Acreditando numa prática pedagógica voltada para o significado do ato de ler, desde a Educação Infantil. Independente da realização da Prova Brasil, a escola vem desenvolvendo como ação permanente, um projeto elaborado pela Equipe Diretiva da U.E. constando de Simulados, chamados de Prova EMSA, realizados durante o período letivo. A Unidade conta hoje com 820 alunos, divididos em três turnos.

A FOLHA DE XERÉM parabeniza a todos os educadores, principalmente aos alunos e seus responsáveis, que junto com a Equipe Diretiva participaram desse processo.



**Você não
pode perder
essa super
promoção!**

**INTERNET
BANDA LARGA
ASSINE JÁ!**

**3724-5020
4063-7310**

AFINET
ULTRAPASSANDO OS LIMITES
NOVO PLANO
600Kbps
DE R\$149,90
POR:
R\$ 89,90*

*VÁLIDO SOMENTE PARA CLIENTES RESIDENCIAIS COM APENAS 01 COMPUTADOR.
PROMOÇÃO VÁLIDA POR TEMPO INDETERMINADO. PODENDO SER CANCELADA A QUALQUER MOMENTO

BAZAR FABIANO

Artigos em Geral - Brinquedos - Utilidades do lar - Informática - Presentes



Rua Márcio Santos Silva 19 D, Mantiqueira - Xerém
(ao lado do mercado tropical)

BAZAR FABIANO II

ARTIGOS EM GERAL - UTILIDADES DO LAR - CAMA - MESA -
BANHO - PRESENTES - DECORAÇÃO



Av. Pastor Manoel Avelino de Souza, Praça da Mantiqueira
(em frente aos correios)

Styllo Kids
Calçados e Roupas

A **STYLLO KIDS** lançou sua marca em Xerém. Agora você pode vestir e calçar seu filho em um mesmo lugar.

Faça-nos uma visita.
A Styllo Kids tem o que você procura!

ESTRADA DO XERÉM, 1999 - Ao lado do Centro Esportivo Romário Telefone: 2679-3029

Salão Estrela Clara
Faça Sua Transformação

Designer: PATRÍCIA PINHEIRO

Maquiagem para noivas e aniversários de 15 anos

Penteados

Corte infantil, masculino e feminino

Depilação, Químicas e Escovas diversas

COMHORA MARCADA

(21) 3672-4608 / 9153-1432
Rua Wilson de Araújo, 1950 - Xerém

B BACANA DA SERRA

ROÇADEIRAS E PEÇAS HIDRÁULICAS, HÍDRULICAS, EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA E MÁQUINAS, ACEITAMOS ENCOMENDAS E ORÇAMENTOS

TELEFONES:
3666-1433 e 3666-1453

BS BACANA DA SERRA

Comércio de peças e máquinas Ltda.

- ♦ ROÇADEIRAS A GASOLINA E ELÉTRICA/Novas
- Peças e acessórios e manutenção
- ♦ CORTADORES E APARADORES DE GRAMA
- Manutenção, peças e acessórios
- ♦ EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA
- ♦ FERRAMENTAS
- ♦ JARDINAGEM
- ♦ MOTORES e MÁQUINAS EM GERAL
- Geradores, motores elétricos, etc.
- ♦ DIVERSOS: Discos de corte, óleo dois tempos, eletrodos, graxa, capacitadores, etc.

Estrada do Xerém, 34 - Loja A - Mantiqueira (Próximo a Loja do Betão)
E-mail: bacanadaserra@uol.com.br

Agora abrimos
aos sábados, das
8h30 às 13h

Excoart's

Crescimento Sustentável foi o tema da ExCOArt's (Feira de Ciências e Artes) do Colégio Cristão Oliveira Araujo realizada em 18 de junho.

Todos os trabalhos foram confeccionados com materiais recicláveis, vários assuntos foram abordados, como a preservação ambiental, utilização de energia alternativa e biocombustível (realizada pelo ensino médio), utilização correta da água e o reaproveitamento de alimentos.

Esteve presente a Equipe do Corpo de Bombeiros trazendo informações e demonstrações de como se prevenir e agir em situações de risco.

Agradecemos aos colaboradores, aos alunos e seus familiares, funcionários, bem como ao corpo docente pela dedicação e desenvolvimento do evento e todos que nos prestigiaram com sua presença.



A Direção do Colégio Cristão Oliveira Araujo, agradece aos Engenheiros do Meio Ambiente da Empresa CIFERAL Marcopolo, localizada em Xerém, que nos presenteou com a Bandeira do Brasil confeccionada com material reciclável por esta estimada equipe representada pelo Dr. Zigomar Ferreira.



Seu Futuro Merece um Ensino de Verdade!

Da Educação Infantil ao Ensino Médio

Estrada do Xerém, 64 - Informações: 2679-1021
colegiocristao.coa@hotmail.com

MERCADO **Paraíso** de Xerém

A GENTE ACONTECE PORQUE A GENTE FAZ



**O MERCADO
PARAÍSO DE
XERÉM TRAZ
MAIS UMA
NOVIDADE:
BANCO 24 HORAS**

**O MERCADO
PARAÍSO DE
XERÉM
PREPAROU AS
MELHORES
OFERTAS COM
OS MELHORES
PREÇOS PRA VOCÊ**



**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES
(exceto American Express)
TEMOS CONVENIO COM A ASMETRO
ENTREGA EM DOMICÍLIO GRÁTIS**

ESTRADA DO XERÉM, S/N - PRÓXIMO À PRAÇA DE XERÉM - TEL: 2675-8496 / 2675-8299

BAR E RESTAURANTE

Delícias do Norte

COSTELA NO BAFO COM AIPIM

CARNE DE SOL - BAIÃO DE DOIS - QUEIJO COALHO
GALETO E CHURRASCO NA BRASA - VINHOS - CERVEJA GELADA
ALMOÇO COM SELF-SERVICE



**ALMOÇO SELF-SERVICE
COM A MAIOR
VARIEDADE DE PRATOS
E A QUALIDADE QUE
VOCÊ JÁ CONHECE**



**DELÍCIAS DO NORTE
TAMBÉM É**



**SUÍTE CASAL
SUÍTE SOLTEIRO**

**Ar Condicionado - Ventilador de
Teto - Frigobar - TV a Cabo com
30 canais - Internet -
Café da Manhã**

*A qualidade que você já conhece do
restaurante DELÍCIAS DO NORTE você
vai encontrar também na POUSADA
XERÉM.*

*Quartos Suites para casal, solteiro ou
grupos, em ambiente familiar e seguro.*

*Pacotes especiais para grupos.
Faça-nos uma visita ou ligue já:
2679-3982*

**TODAS AS SEXTAS-FEIRAS,
MÚSICA AO VIVO COM O MELHOR DA MÚSICA NACIONAL E
INTERNACIONAL**

**O DELÍCIAS DO NORTE TRAZ PARA XERÉM UM NOVO ESPAÇO
PARA FESTAS E REUNIÕES. INFORME-SE!!**

**Praça da Mantiquira
Tel: 2679-3982**

www.deliciasdonorte.com.br





Arte na Folha por Julio Cesar Lopes

Agenda Cultural

Olá Pessoal! Infelizmente não foi desta vez que nos tornamos Hexa, mas continuamos penta com muito orgulho...e bola para frente que em 2014 tem mais.

Julho é mês de férias - para quem pode! Então aqui vão algumas dicas de lazer para refrescar a cuca como, por exemplo, um passeio ao centro do Rio que, a partir do dia 10 de julho, vai promover no Teatro Municipal do Rio de Janeiro, visitas guiadas para aqueles que ainda não conheceram o espaço e também para aqueles que gostariam de ver e revê-lo, após a obra de restauração. Ficou magnífico - eu garanto. Do outro lado da Av. Rio Branco, fica o Museu de Belas Artes. Vocês conhecem? É show e está realizando duas exposições de pinturas de dois grandes artistas: Sergio Telles, com 'Caminhos da Cor' e 'Paiva Brasil - Jogos da arte', com 33 obras. O Museu, como dito, fica na Av. Rio Branco, nº 199. Centro. Ainda na Cidade, temos o Centro Cultural dos Correios, com uma instalação intitulada 'Sentidos de Anna Paola e a Casa Franca-Brasil, com a exposição 'A céu aberto', ambos na Rua Visconde de Itaboraí, nºs 20 e 78, respectivamente. Temos ainda o CCBB, Centro Cultural Banco do Brasil onde, com certeza, pode-se encontrar o melhor da cultura sem pagar nada ou quase nada, com exposições, teatro, música, cinema e dança. Vale à pena conferir. O CCBB fica na R. 1º de março, 66, Centro.

No Rio de Janeiro, nada mais natural em se tratando de uma cidade onde o passado ainda se faz presente, sobretudo na arquitetura e na cultura, que a vida noturna na Lapa esteja bombando (desculpem o trocadilho, mas diferente do que aconteceu aqui em Xerém, na Cabana Carioca, a bomba foi outra. Que covardia! tomara que prendam os irresponsáveis. A gente sai para se divertir e não para sofrer violência. Isso aqui é Xerém ou Iraí/Itaque?). Bem, voltando a nossa agenda cultural, a novidade na Lapa é o Karaôkê de Ópera que o restaurante do Ernesto promoverá a partir do dia 19 de julho.

Outra boa dica fica no bairro da Urca. Além da linda paisagem e dos shows promovidos no Morro da Urca, o passeio de bondinho com aquela vista maravilhosa já diz tudo. E ali pertinho na Av. Pasteur, tem o Centro de Letras e Artes da UNIRIO, com

peças teatrais de excelente nível e a Escola de Música apresenta concertos que estão em alta e vale a pena conferir. Saiba a programação pelo telefone 2542 2659, eu, como divulgador cultural do Instituto Villa-Lobos terei prazer em atendê-los. O Sindmusi - Sindicato dos Músicos do Rio oferecerá para os músicos profissionais workshops profissionalizantes gratuitos. Os cursos serão dados durante os eventos programados para o mês de julho. A ideia é fornecer aos interessados, ferramentas necessárias para montar um marketing pessoal eficiente, muitas vezes um fator importante na busca por uma vaga. Saber tirar uma fotografia profissional de qualidade, técnicas para montar o release profissional e dicas de maquiagem para o dia a dia e palco serão algumas das oficinas dadas. Além de todos esses serviços que serão prestados gratuitamente, repito, para os participantes, sejam sindicalizados ou não, serão abordadas questões que geram polêmica no mercado, como a forma de contratação do músico; a nota contratual e a nota fiscal, a questão do ISS e do músico, e a previdência complementar para músicos. Esses eventos são indicados não só para músicos e estudantes de música, mas também para todos os envolvidos nessa cadeia produtiva. Para conferir acesse o site www.sindmusi.org.br.

E para quem gosta de sair à noite - às quartas-feiras o Fábio Augusto está promovendo, a partir das 20h, shows no Restaurante La Strada, na Rod. Washington Luiz, já muito conhecido do pessoal de Xerém. Outra dica que faz bem ao coração é fazer uma visita ao bazar beneficente promovido pela Clíce do ClisBier. Este bazar tem como finalidade ajudar na festa de fim de ano promovida pelo Grupo Todos Nós - que tem feito um trabalho sério e de muito bom gosto para ajudar famílias carentes, presentando com almoço, cestas básicas e presentes, principalmente para garotada.

Pessoal, a cidade do Rio fica ali pertinho. Vamos aproveitar e desfrutar desta cidade maravilhosa, já que Xerém está cada vez com menos opções de entretenimento.

Julio Cesar Correia Lopes, é museólogo e trabalha na Escola de Música da UNIRIO, formado em Pós-graduação em Educação Estética.

Para onde nos leva a violência?

A violência é um tema comum nos dias de hoje. A violência doméstica entre cônjuges ou envolvendo os filhos já não é tão rara de se ouvir ou de se ver. Quem não conhece alguém que já foi vítima ou agressor? As vezes a sociedade aceita e até justifica a agressão: crianças mimadas ou birrentas tem que apanhar pra melhorar (afinal é de pequeno que se torce o pepino). Um cônjuge infiel merece ser castigado com tapas (os índices das novelas vão às alturas com esse tipo de cena). Um adolescente que praticou atos de vandalismo precisa apanhar pra aprender. Ser?

Geralmente pais desesperados recorrem a esse tipo de atitude em busca de solução. E onde há violência, não há diálogo, não há respeito nem imposição de limites. O que temos, no final das contas, são pessoas sofrendo ainda mais.

- A violência não é a melhor opção porque não provoca mudança efetiva. O agressor fica satisfeito por hora porque pensa ter resolvido o seu problema. O agredido finge ter cedido ao agressor. Mas como não há conscientização, não há entendimento, não há aprendizagem: é apenas mais um ato violento. O agredido pode voltar a realizar o ato na ausência do agressor. Ele não entendeu de fato o porquê de não voltar a refazer a ação "punida".

- A agressão é praticada como forma de adaptação a um meio social que pune. O agressor não reconhece forma diferente de agir e acaba tornando-se escravo dos seus atos, afinal, geralmente quem bate uma vez volta a bater de novo e até com maior intensidade. E a vítima sente-se cada vez mais inferior, indigna de merecer atos amorosos, respeitados. Cada vez acredita mais que é merecedora dessa dor. E quem assiste a agressão teme tornar-se vítima e às vezes torna-se agressor, exatamente por sentir esse medo. É assim no Bullying (violência no contexto escolar, onde o agressor oprime a vítima impondo o seu poder), na violência doméstica, nas agressões de modo geral... Não está na hora de acabar com esse ciclo?

A melhor forma de solucionar o conflito ainda é o diálogo. Explicar porque é errada a ação cometida pela pessoa, fazê-la entender o que ocorre e as consequências do seu ato é a melhor forma de ensinar como se deve agir. Ouvir o outro, deixar que ele expresse seus motivos, suas angústias é o melhor jeito. Estabelecer limites. Por exemplo, ao invés de bater no filho porque ele tirou notas baixas, corte o vídeo game e os jogos eletrônicos durante a semana. Retire as coisas ou os benefícios ligados ao ato errado. O adolescente que sair de casa escondido, corte o passeio do final de semana. Lembrando sempre de explicar os motivos do castigo, certificando-se que o outro entendeu. Se a criança agiu violentamente na escola, tente fazê-la entender que a violência não é a melhor opção e ajude-a a desenvolver estratégias mais eficazes de solucionar os problemas. O diálogo é sempre a melhor forma. Enfim, mudando esses conceitos a gente ajuda a tornar a sociedade mais consciente, a comunidade mais pacífica, a família mais estruturada e a vida mais feliz.

Por Camila Botelho de Almeida, Psicóloga (CRP: 05/37964)

RELOJOARIA KÊNIA

CONCERTOS EM GERAL

**O melhor presente PARA O DIA DOS PAIS
você encontra na RELOJOARIA KÊNIA**

**Relógios originais TECHNOS,
MORMAI, ORIENT, LINCE, X-GAMES,
MONDAINE, CHAMPION e SECULUS
Jóias em prata e folheados ROMMANEL**

PARCELAMOS COMPRAS EM ATÉ 3X SEM JUROS NOS CARTÕES VISA E MASTERCARD
Rua Marcio Santos Silva, 06 (Rua da Feira) Tel: 2679-2430



...e o Brasil é campeão mundial, minha gente!!

O Brasil é campeão mundial. Esta é uma das frases que o povo brasileiro mais gosta de repetir cheio de orgulho, mas que neste ano ele não pode gritar. Não conseguiu chegar a fase final da Copa do Mundo África do Sul. A gigante secou, o grito ficou engasgado e muita gente chorou. Mas não tem problema os brasileiros ainda são os únicos pentacampeões no futebol.

Os brasileiros também são campeões em outras disputas e devem se orgulhar disto, afinal o melhor sistema de imunizações contra doenças através das vacinas em massa é do brasileiro. O povo que mais recicla o lixo urbano é o brasileiro.

Existem ou não motivos para ser orgulhoso? Mas a história destas duas situações vem de longa data e não podemos esquecer como surgiram.

No início do século XX a cidade do Rio de Janeiro, que era também a Capital do Brasil, era considerada suja, doente, feia e fedorenta. A sua população na maior parte era formada por pessoas pobres que viviam em situação de miséria e exclusão social, vítima da varíola, da peste bubônica - doença transmitida por ratos - e do descaso das autoridades com a saúde e o bem estar das classes trabalhadoras.

Os investimentos estrangeiros e o desenvolvimento precisavam ser incentivados com urgência. A idéia era modernizar a cidade com um novo traçado arquitetônico e paisagístico igual ao que existia em Paris - França, melhorar as atrações culturais e implantar políticas de sanitariedade, como sistemas de esgotos e aberturas de avenidas.

A população pobre vivia a miséria econômica e social, vítimas do analfabetismo, dos altos custos do aluguel, dos transportes e da

alimentação. O poder público não enxergava estas situações como sendo um dos maiores fatores da má-qualidade da cidade. A qualidade de vida da cidade era o reflexo das condições de vida de seus habitantes e, para sanar esta situação de doenças físicas e sociais, o cientista e médico sanitarista Oswaldo Cruz foi encarregado da campanha de combate aos transmissores das doenças e de desenvolver a primeira campanha pública de vacinação em massa contra uma doença contagiosa - a varíola.

O projeto era bom, mas as formas de execução foram péssimas, pois até mesmo as autoridades envolvidas não sabiam como formular a lei da obrigatoriedade e as suas formas de execução, a população não foi conscientizada adequadamente sobre o que era uma vacina, seus efeitos e principalmente não foi levada em consideração o alto índice de analfabetismo e pobreza da população, que eram impedimentos para a busca e o desenvolvimento de uma consciência coletiva no combate às doenças.

Os resultados foram desastrosos, pois as invasões dos lares por parte dos agentes sanitários e as insatisfações da população com as ações do governo levaram a uma verdadeira guerra civil na cidade do Rio de Janeiro no início de novembro de 1904. Os prejuízos econômicos e sociais foram bem grandes, mas serviram de alerta e reformulação das campanhas de vacinação em massa no Brasil, servindo de exemplo para muitos outros países. Os investimentos em esclarecimentos para a população sempre que necessários dão retornos positivos e a população agradece.

Atualmente as situações de combate às doenças através de vacinas já não causam transtornos

sociais, mas ainda existem autoridades que insistem em aprovar leis que nem elas mesmas conseguem entender ou saber como fazê-las funcionar, pois dizem "A lei é essa, e quem não cumpri-la vai ter fiscalização na porta" (Carlos Minc - Deputado Estadual). Esta frase se refere à Lei Estadual 5.502/2009 que obriga o comércio do Estado do Rio de Janeiro a substituir as sacolas plásticas por sacos retornáveis, a partir do dia 17/07/2010, como forma de diminuir a poluição e a degradação ao meio ambiente.

A briga é violenta, mas não nas ruas, como em 1904. Hoje as brigas são jurídicas e, no caso desta nova lei, a população novamente está desinformada, jogada para escanteio e sem ser ouvida. Os plásticos em geral fazem parte do cotidiano da sociedade e estão inseridos no modo de vida social e econômico. Uma lei sozinha não vai alterar o processo acelerado das necessidades humanas.

Os materiais plásticos começaram a ser pesquisados e desenvolvidos industrialmente a partir de 1860 na Inglaterra e até 1959 foram grandes os avanços na descoberta e aperfeiçoamento de novas resinas resistentes, de vasta utilização industrial, doméstica e urbana. Inicialmente o marfim contido nas presas dos elefantes, o betume e a borracha vegetal eram os principais produtos que serviam de forma mais lucrativa para a fabricação de utilidades domésticas, acessórios pessoais e equipamentos industriais.

Com o passar do tempo estes produtos deixaram de ser um bom investimento financeiro em uma época de desenvolvimento industrial acelerado na Europa do final do século XIX e começaram então as

intensas pesquisas, primeiro com celulósides, caseínas e outros produtos de origem vegetal e animal, até o aperfeiçoamento dos derivados do petróleo, como os Polímeros e o PVC utilizados em larga escala em todos os setores e tipos de sociedades atuais.

O desenvolvimento também trouxe alguns problemas: o que fazer com os resíduos e os produtos que estão sendo descartados e sem utilidade específica? Esta é uma resposta que ambientalistas, empresários, sociedade civil e autoridades têm buscado nos últimos trinta anos, sem obterem resultados satisfatórios.

A nova Lei não está contemplando os efeitos sociais e econômicos de sua aplicação, somente punições fiscais. Várias são as estratégias para a reutilização dos materiais plásticos que podem gerar renda para a população e diminuir os danos à natureza.

Como exemplos podem ser citados: a usina de lixo que funciona em Adrianópolis em Nova Iguaçu que transforma lixo incinerado em energia elétrica limpa; as coletores seletivos de lixo urbano; as cooperativas de catadores de materiais descartados por empresas e residências; empresas recicladoras que são especializadas em transformar metais (latas de alumínio) e embalagens (garrafas PET e vidro) em novos produtos limpos.

Uma outra situação grave que não pode ser esquecida é de que várias leis já foram aprovadas e que funcionam precariamente e sem uma fiscalização efetiva, como as leis 4.645/2007 (Decreto Estadual) e 5.940/2006 (Decreto Federal) que determinam que os setores da administração pública são obrigados a implantar a Agenda Ambiental na Administração Pública, para a

conscientização sócio-ambiental e a responsabilidade do governo em fazer funcionar os sistemas de cooperativas de reciclagem e a destinação dos materiais reciclados.

O comércio não pode ser penalizado se não retirar as sacolas de plástico de circulação, mas também não poderá ficar omissivo efeitos positivos para o verdadeiro progresso social serem aprovadas sem um esclarecimento real para a população. O grande problema é que não há diálogo com a sociedade sobre quais serão as medidas reais e práticas para que tantas leis sejam cumpridas, pois nestas leis não ficam claras quais são as responsabilidades das autoridades nestes processos de proteger a natureza, reciclagem dos fixos, principalmente os poluidores e das pessoas que sobrevivem dos resíduos contaminados jogados nos lixões públicos.

Aprovar leis que causem impactos emocionais passageiros é comum em época de eleições, depois elas serão esquecidas ou aplicadas conforme os interesses particulares de cada um. Que seja o Brasil um campeão de cidadania digna.

O Brasil pode e deve continuar a ser campeão em muitas competições, faz bem para a população, mas ser o campeão mundial de Leis inúteis ou descerebradas é muito triste.

Maria Mônica Sarandy
Professora de História e membro da APPH-Clio - Associação de Professores Pesquisadores de História da Baixada Fluminense

LUVIANE
MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS LTDA



LUVIANE É REDE AQUI MÓVEIS
Praça da Pedreira, 4 - Loja
Tel: 2679-2139
Rua Edy Barbosa, 40 - Lj A - Mantiqueira
Tel: 3658-4688

MÓVEIS E ELETROS
VOCÊ MERECE O MELHOR
NA LUVIANE VOCÊ ENCONTRA O
PRESENTE CERTO PARA O SEU LAR
QUALIDADE E O MELHOR PREÇO BEM PERTO DE VOCÊ!

DROGARIAS Gaspari



DROGARIAS Gaspari

Nosso orgulho
é fazer parte da
sua vida!

Disk: (21) 3652-9923

Disk: (21) 3652-9923



DISQUE:
3652-9923

GENERICOS DOS MELHORES LABORATÓRIOS



MELHORES PRODUTOS DE
HIGIENE E SAÚDE DO BÊBÊ



MAIOR E MAIS VARIADO SETOR
DE PRODUTOS DE BELEZA E PERFUMARIA

TEMOS
FARMACIA POPULAR
FARMÁCIA DE
MANIPULAÇÃO

AMBIENTE COM AR CONDICIONADO
ENFERMARIA PARA INJEÇÕES
PRATELEIRAS MODERNAS
MAIOR CONFORTO PARA OS CLIENTES

ACEITAMOS
CARTÕES DE CRÉDITO



MELHORES PREÇOS E MAIOR
VARIEDADE EM MEDICAMENTOS



PROFISSIONAIS CAPACITADOS E GENTIS
FARMACEÚTICO DIARIAMENTE

BOM ATENDIMENTO-ÉTICA-RESPONSABILIDADE

MAIORES DESCONTOS DA REGIÃO :: ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO (até às 22hs)

PRAÇA DA MANTIQUEIRA - XERÉM :: TEL.: 3652-9923

Quer presentear quem você ama???
Vá ao lugar certo ...

amavi
 presentes e acessórios

TRABALHAMOS COM FOLHEADOS E PRATA
 O PRESENTE DO SEU PAI, VOCÊ ENCONTRA AQUI

Aceitamos Cartão Visa

Rua Marcio Santos Silva, 36 - Loja 1 - Rua do Mercado Tropical
Tel.: 95894700



INTERÁGUA
 Química Ltda.

- Tratamento Químico de água de resfriamento, caldeiras e potável;
- Tratamento e análise de efluentes;
- Limpeza, desinfecção e impermeabilização de reservatórios de água potável;
- Limpeza e desinfecção de bebedouros
- Desinsetização
- Análise bacteriológica e físico-química;
- Desobstrução de trocadores de calor e serpentinas evaporadores e condensadores de todos os modelos e marcas de Ar Condicionado, utilizando produtos registrados no Ministério da Saúde;
- Avaliação de qualidade de ar de ambiente climatizado e limpeza de duto.

Tels.: (21) 3658-5234/3658-5091 - Tel./Fax (21) 3658-5089
 e-mail: interaguaa@uol.com.br

FERRAGENS

BENVINDO

MAT. HIDRÁULICO - ELÉTRICO - LOUÇAS - METAIS - FORRO PVC

TEL.: (21) 2679-4632

Rua Wilson de Araújo, 66 - Mantiqueira



**CONSULTÓRIO DE
 PSICOLOGIA**

Claudia M.ª Figueiredo de Andrade
 CRP: 05/23475

Análise Grafológica
 (Análise da personalidade e outros fatores através da escrita)

Psicoterapia
 (Crianças / Adolescentes / Adultos e 3ª idade)

Orientação Vocacional
 (Individual e parcerias com escolas e cursinhos)

Psicodiagnóstico Diferencial
Recrutamento Treinamento e Seleção de Pessoal

(No consultório e em empresas como
 Prestadora de Serviços)

HORA MARCADA

Pça. da Mantiqueira, 18 sala: 208-D
 (Entrada ao lado da Drogeria Pacheco)
Telefones: (21) 3653-8938/ 9514-0091/8579-5546
 E-mail: cakaupsi@gmail.com

AVIÁRIO DO GUIDO



**AOS SÁBADOS
 E DOMINGOS
 DELICIOSO
 FRANGO
 ASSADO**

Rua Wilson de Araújo, 61
TELEFONE: 2679-5367
MANTIQUEIRA

ALCINO BICICLETAS



**Há mais de 35 anos
 atendendo a
 comunidade de
 Xerém**

Temos peças para motos em geral

R. Marcio S. Silva (Rua da Feira), 123 - Tel: 2679-2177



**POLICLÍNICA SMH
XERÉM**
**Atendimento
com dia e hora
marcada**
2107-1223
2107-1228



PILATES

Criado na década de 1920 pelo alemão Joseph Pilates, o método Pilates é um sistema de movimentos extremamente benéficos, associando fundamentos da filosofia oriental ao seu vasto conhecimento na área de anatomia e biomecânica. O conjunto de exercícios de Pilates utiliza princípios específicos a fim de promover fortalecimento, alongamento e alinhamento postural. O método tem como foco principal o centro de força – grupos musculares responsáveis pela estabilização do corpo que envolve as regiões lombar, abdominal e pélvica. Todos os exercícios trabalham o centro de força, resultando em corpos mais fortes, definidos e flexíveis, com poucas repetições, sem estressar a musculatura nem sobrecarregar as articulações.



Estilos
MAT (Solo) e Aparelhos – Os dois sistemas usam o método Pilates e seguem os mesmos princípios. No trabalho do MAT (Solo), a principal resistência é o peso do próprio do corpo. Já nos aparelhos se trabalha com a tração das molas para resistência e assistência.

O trabalho de solo é mais difícil, por não se ter a assistência das molas.

Benefícios

O método Pilates oferece diversas aplicações, atualmente é uma das principais técnicas que priorizam a melhor qualidade de vida saudável, proporcionando ao corpo e à mente o bem estar destinado a promover o fortalecimento muscular em harmonia, sem sobrecarregar as articulações. O método favorece ainda o ganho da flexibilidade, com alinhamento corporal, tem indicação médica em virtude dos seus efeitos terapêuticos, além de ser eficiente no tratamento preventivo de lesões.

Na **CLÍNICA CIRCUITO DO CORPO**, damos grande ênfase aos exercícios de SOLO, onde o ganho do centro de força, da coordenação e da consciência corporal é grande.

“A ciência da contrologia é a arte de coordenar o desenvolvimento do corpo, mente e espírito, através de movimentos naturais sob o rígido controle da vontade”, Joseph Pilates



No método Pilates cada movimento tem um propósito. Ao se concentrar em cada passo do método, o aluno vê aumentar a sua habilidade para realizar os exercícios com controle e precisão e, desde o início, já é possível perceber os resultados.

PRINCÍPIOS:

- Respiração
- Concentração
- Controle e coordenação
- Força e fluidez dos movimentos

**VENHA FAZER
UMA AULA
EXPERIMENTAL
GRATUITAMENTE**



Aulas desenvolvidas no método Pilates:
Aulas de uma hora de duração, onde se trabalha o chão e os aparelhos;
Avaliação: Todos os alunos antes de começarem a praticar Pilates, passam por uma minuciosa avaliação fisioterápica – a partir daí desenvolvemos um plano de exercícios personalizados dentro dos limites e capacidade de cada um.

Atendimento no método Pilates somente Particular

Atendimento com dia e hora marcada - Tel: 2107-1223 / 2107-1228

Convênios e Particular para Fisioterapia



**VOCE NÃO PODE PERDER
O SHOW DE PROMOÇÕES
NO MERCADO MODESTO!
QUALIDADE, BOM PREÇO
E O MELHOR
ATENDIMENTO, VOCÊ
ENCONTRA AQUI!**

**ARRAIÁ
de Preços
Baixos!**



RUA EDIR BARBOSA, 25 - Mantiquira (Ao lado do Colégio Monteiro Lobato) - Tel: 2679-4296
**O Mercado Modesto
oferece mais um serviço
aos seus cliente e amigos:
Banco 24 Horas**

Modesto da Mantiquira

Qualidade, bom preço e o atendimento que sempre reservamos a você, cliente amigo.

**NÃO PAGUE MAIS PARA TER
QUALIDADE, DURABILIDADE
E EFICIÊNCIA
EM BOMBAS HIDRÁULICAS.**

USE



XKm60

CENTRIFUGA ½ CV; 1 CV



XKSm60

AUTO-ASPIRANTE ½ CV; 1 CV

**FAMAC
MOTOBOMBAS**

EM UMA LOJA PERTO DE VOCÊ

**CARONY - RUA PR. MANOEL AVELINO DE SOUZA, N.º 28 (LAJE STO ANTONIO)
TEL: 2679-1967
MALTEIA - AL. STA. ALICE, N.º 07 / LT. 02 (VILA STA. ALICE) - TEL: 2679-1790
FORTE DE XERÉM - ESTR. DA IGREJA VELHA, N.º 59 (VILA STA. ALICE) - TEL: 2679-4155
RAPHIK - PÇA DA MANTIQUEIRA, S/N - TEL: 2679-1744
BOUNATH - RUA MÁRCIO SANTOS SILVA, N.º 502 - MANTIQUEIRA - TEL: 2679-2035
BAZAR BENVINDO - RUA WILSON DE ARAUJO, N.º 66 LJ - MANTIQUEIRA - TEL: 2679-4632
CITYLAR - RUA WILSON DE ARAUJO, N.º 121 - MANTIQUEIRA - TEL: 2679-4969
FORTEL - EST. DO GARRÃO, N.86 LT.36 - MANTIQUEIRA - TEL: 3652-6759**

RAPIDINHA



Vantuil e Kênia casaram-se no dia 3 de julho, na Igreja Católica Cristo Operário, na Mantiqueira. A recepção para convidados aconteceu na Academia Kekas.

Para quem não está juntando o nome a pessoa, trata-se do casal simpatia da Relojoaria Kênia, na Mantiqueira.

Nós da FOLHA DE XERÉM desejamos ao casal toda a felicidade que eles realmente merecem. Parabéns!!

No mês de maio, mês das mães, a ÓTICAS ARTE DE VER presenteou uma ouvinte do Programa Espaço Aberto, da Rádio Serra Verde, com um óculos de grau (exame de vista, armação e lentes). A vencedora foi Dona Neide, que recebeu o seu presente das mãos do dono da Ótica, Roberto Santos e de Márcia Catita, apresentadora do programa. No mês de agosto, a Ótica vai presentear um papai. É só ficar ligado no programa todas as sextas-feiras até o mês de agosto. Um belo e útil presente para os papais!



Essa foi a torcida animada da família Antunes na Copa 2010: Victor Hugo, Maria Clara e Lorenzo.

Essa torcida mirim, filhos de Hugo Antunes e Cintia, não pode soltar o grito de campeão, mas já estão se preparando para a Copa 2014, aqui no Brasil.

Desta Copa ficou a frustração, pois ainda tínhamos a esperança de que poderíamos chegar lá... Mas que venha 2014 porque a torcida já está formada!

Em 16 de junho, Fabio Ramos, mais conhecido como Paulista, teve o prazer de comemorar seu aniversário ao lado de parentes e amigos. Fábio nasceu em São Paulo, mas desde de que veio morar em Xerém, com seu jeito cativante, conquistou os corações dos cariocas e "xereenses". Na foto, Fabio e seu filho Lucas. Esta é uma homenagem dos primos e amigos da Stylo Kid's Roupas e Calçados, que da Stylo Kid's Roupas e Calçados, que muito te admiram e torcem sempre por você!



Grupo de Amigos de Xerém Convida



O grupo de amigos de Xerém convida para a Assembleia de Constituição, com o objetivo de legalizar e registrar um trabalho realizado desde 1994. Com a criação de uma organização comunitária, o Grupo dará início a uma nova fase, buscando colocar em prática vários projetos voltados às famílias de baixa renda da comunidade.
Local: Salão PlayFestas, rua Marcio Santos Silva, 37 - Mantiqueira
Data: 18 de Agosto 2010, às 19:30

Nesta edição não teremos a Coluna ME AMARROTA, escrita por Dill Pereira. A coluna retorna na edição do mês de agosto.

Rádio Serra Verde completa sete anos



A Rádio Serra Verde 98,7 FM, completou sete anos no dia 05 de julho. A emissora comunitária de Xerém, no ar desde 2004, sempre procurou fazer uma programação de qualidade. Hoje a rádio tem programação 24 horas.

A Serra Verde entrou com o processo de legalização junto ao Ministério das Telecomunicações e no dia 18 de março deste ano foi emitida a licença de funcionamento pelo Ministério e Anatel. Autorizada a funcionar no prefixo 3240 - 224, a Rádio Serra Verde FM 98,7 é a primeira rádio legalizada em Xerém. A Serra Verde sempre procurou trabalhar dentro dos padrões da Lei Federal 9612/98, que regulamenta o serviço de rádio comunitária no Brasil. A equipe da Serra Verde agradece a Deus, a todos os comerciantes que dão o seu apoio a rádio e também, a parceria indispensável do jornal Folha de Xerém e aos ouvintes, que são a razão do sucesso da comunitária de Xerém. Para festejar a data, a rádio realizou uma festa no Sítio Pais e Filhos no dia 18 de julho, que contou com a presença de ouvintes e da equipe Serra Verde.

Durante esses sete anos a Serra Verde inovou e procurou meios de interagir cada vez mais com a comunidade, colocando em sua programação programas que prezam pela informação e diversão de qualidade. Hoje a rádio está na internet, nas ruas, além de estar no seu rádio e também.

Visite o site da Rádio Serra Verde: www.serraverde.com.br; msn:serraverdefm@hotmail.com; telefone: 3653-8929.

Atleta de Xerém conquista campeão nacional



Xerém vem apresentando ao Brasil uma verdadeira fábrica de talentos na bola. O destaque da vez é o competidor Silas Verdan, 18 anos, que mostrou sua habilidade no campeonato nacional de estilo livre (Freestyle), apresentado durante os meses de junho e julho, pelo programa Mais Você, de Ana Maria Braga. Com oito competidores estaduais, o duelo final, que aconteceu no dia 09 de julho, foi entre Rio Grande do Sul, com Jean Quadros, e Rio de Janeiro, com Silas. Com tempo de três minutos os competidores teriam que mostrar toda habilidade com três jurados. Silas, mostrando tranquilidade, venceu com três votos e recebeu como prêmio a quantia de 10 mil reais, e conquistou seu espaço na história de Xerém e do esporte. A FOLHA DE XERÉM parabeniza Silas Verdan por mais essa conquista. O garoto é fera mesmo e com certeza vai conquistar o mundo!!

Silas(esquerda) e Jean Grande do Sul, com Jean Quadros, e Rio de Janeiro, com Silas. Com tempo de três minutos os competidores teriam que mostrar toda habilidade com três jurados. Silas, mostrando tranquilidade, venceu com três votos e recebeu como prêmio a quantia de 10 mil reais, e conquistou seu espaço na história de Xerém e do esporte. A FOLHA DE XERÉM parabeniza Silas Verdan por mais essa conquista. O garoto é fera mesmo e com certeza vai conquistar o mundo!!



EM FRENTE A LOJA DO BOTÃO, NA MANTIQUEIRA - TEL.: 3653-8929

**Nas férias não fique parado no tempo,
venha conhecer o Colégio CENIC!**



Colégio CENIC **Matrículas abertas**

do Jardim ao 9º ano

- * Laboratório de Informática
 - * Projetos e Atividades Extracurriculares
- (Supervisionado pelo Educador e Gestor Educacional Ricardo Quintanilha)

Hi-Tech **Cursos GRÁTIS!**

Taxa de inscrição R\$ 20,00

- Telemarketing:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Marketing empresarial:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Auxiliar de escritório:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Departamento pessoal:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Técnicas de Administração:**
(2 horas por semana - 2 meses)
- Recepcionista:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Secretária:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Eletrecidade Básica:** (2 horas por semana - 1 mês)

Veja Também:

- Eletricista Predial** - Valor: R\$ 60,00
(Duração: 2 meses - 3 horas por semana)
- Refrigeração** - Valor: R\$ 80,00
(Duração: 2 meses - Apostila R\$ 20,00)
- Gestão Ambiental** - Valor: R\$ 140,00
(Duração: 6 meses - 50% de desconto para os primeiros 20 alunos.)
- Turismo e Hotelaria** - Valor: R\$ 150,00
(Duração: 8 meses - 50% de desconto para os primeiros 10 alunos.)
- Inglês Executivo** - Valor: R\$ 120,00
(Duração: 18 meses - Apostila: R\$ 30,00)



Não perca mais tempo!

Ensino Fundamental em 6 meses ou Ensino Médio em 7 meses!

Avenida Venâncio, 55 - Xerém - Duque de Caxias-RJ
Telefone: 3777-3869 - E-mail: colegiocenic@aol.com.br