

SAÚDE

NÃO PRECISA DE SIMPATIA! BEBER ÁGUA E SEGURAR UM POUCO A RESPIRAÇÃO SÃO PRINCIPAIS SAÍDAS

Saiba como dar fim ao soluço

O soluço parece inofensivo, mas chega uma hora que fica irritante. O problema aparece quando o diafragma, músculo que fica na altura da barriga e é responsável pela entrada do ar no corpo, fica tendo contrações sem que a gente queira. Isso acaba refletindo lá nossa boca.

Quando isso acontece, o

peçoal costuma apelar pra simpatias. A mais famosa é dar um susto mesmo. Mas não resolve. A boa mesmo é seguir as dicas espertas dos especialistas.

Segundo os médicos, existem algumas medidas que podem ser mais eficientes, como segurar a respiração e soltar aos poucos ou dobrar o

corpo para a frente e tomar um gole de água de uma garrafinha.

Existem algumas situações que favorecem o aparecimento do soluço. Estresse, comer demais, fumar ou comer goma de mascar são condições que fazem entrar ar no organismo e, assim, prejudicam. O soluço pode ser ainda

um problema crônico, que indica que existe alguma alteração nos nervos do diafragma.

Um dos problemas que pode levar ao soluço é o refluxo. Segundo o cirurgião do aparelho digestivo Fábio Atui, o refluxo é um problema digestivo que causa queimação na boca do estômago, mas pode ainda provocar dor no peito.



DIVULGAÇÃO

▶ Água pode resolver problema



Estado do Rio de Janeiro
Município de Nova Iguaçu
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU
Gabinete da Presidência.

ATO DA PRESIDÊNCIA n° 002/14

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso das suas atribuições constitucionais e legais,

RESOLVE:

DECLARAR, por determinação da Justiça Eleitoral, com fulcro no art. 310, I c/c 311 § 1º, ambos do Regimento Interno desta Casa, a extinção do mandato do Vereador ISRAEL DO NASCIMENTO.

COMUNIQUE-SE ao Plenário desta Casa e inclua-se na Ata, na primeira sessão após a publicação deste Ato.

Publique-se.

Cumpra-se

Nova Iguaçu. Em 25 de abril de 2014.

Maurício Morais
Presidente
CMNI

PORTARIA N° 073, DE 28 DE ABRIL DE 2014.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

RESOLVE:

Art. 1º **EXONERAR** SIDCREI DE ALBUQUERQUE ROSA RAMOS do Cargo em Comissão de Assistente das Comissões Permanentes – símbolo DG-8, código identificador DG8-017, a partir de 30 de abril de 2014.

Art. 2º Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação.

Nova Iguaçu, 28 de abril de 2014.

Maurício Morais
Presidente
CMNI

PORTARIA N° 074, DE 28 DE ABRIL DE 2014.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

RESOLVE:

Art. 1º **NOMEAR** ANGELO DE SOUZA DA SILVA para exercer o Cargo em Comissão de Assistente das Comissões Permanentes – símbolo DG-8, código identificador DG8-017, a partir de 02 de maio de 2014.

Art. 2º Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação.

Nova Iguaçu, 28 de abril de 2014.

Maurício Morais
Presidente
CMNI



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMO

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos n° 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL n° 052/2014, Processos Administrativos n° 01.205/2014 da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer no dia 14/05/2014 às 10h30min, visando à contratação de serviço de arbitragem para as competições que serão realizadas no decorrer de 2014.

Carmo/RJ, 29 de abril de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos n° 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do Pregão Presencial n° 053/2014, Processo Administrativo n° 00483/2014, para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Obras, Habitação e Serviços Públicos, no dia 14/05/2014 às 14h30min, visando aquisição de transmissores, receptores e peças para a realização da manutenção do sistema de cobertura do sinal aberto de televisão do Município de Carmo.

Carmo/RJ, 29 de abril de 2014
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos n° 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL N.º 054/2014, Processo Administrativo n° 01.116/2014 e apensos, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Administração, Secretaria Municipal de Cultura, Secretaria Municipal de Obras, Habitação e Serviços Públicos, Secretaria Municipal de Fazenda, no dia 15/05/2014 às 10h30min, visando à contratação de empresa para o serviço de recarga de cartuchos para o exercício de 2014.

Carmo/RJ, 29 de abril de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, na Rua Martinho Campos n° 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL N.º 055/2014, Processo Administrativo n° 00121/2014 e apensos, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Administração, Gabinete do Prefeito, Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, Secretaria Municipal de Obras, Habitação e Serviços Públicos e Secretaria Municipal de Fazenda, no dia 15/05/2014 às 14h30min, visando à aquisição de suprimentos de informática.

Carmo/RJ, 29 de abril de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

Melancia pode ser o novo Viagra?

Dois novos estudos das universidades da Flórida e Italiana de Foggia dizem que o suco de melancia é tão bom para a circulação sanguínea que pode reduzir a hipertensão e aliviar a disfunção erétil, funcionando como o Viagra. Tudo por causa da citrulina, uma substância que tem na fruta.

No corpo, a citrulina passa por uma transformação e acaba ajudando na dilatação dos vasos sanguíneos e a ter uma ereção. Mas antes de comemorar, pense um pouco: cerca de 110 gramas de melancia contém 150 miligramas de citrulina. Ou seja, não se sabe ao certo quanto de melancia é preciso para aumentar a substância no sangue.

— Considerar a melancia um novo Viagra é prematuro — diz Roger Clemens, professor da Universidade do Sul da Califórnia, nos EUA.