

SAÚDE

TIRAR UM COCHILO LEVE AINDA É A MELHOR OPÇÃO PARA AJUDAR A DIGERIR A COMIDA

Muito esforço depois de comer faz mal à saúde

Depois do almoço, é comum sentir aquela moleza no corpo, e a vontade de tirar uma soneca. Segundo os especialistas, essa necessidade deve ser respeitada, pois é assim que o organismo se prepara para fazer a digestão.

É claro que, quem trabalha, não pode fugir do esforço mas, se for possível, os médicos orientam a não praticar atividades pesadas, pois elas desviam o sangue para outras partes do corpo que não o estômago, que precisa dele pa-

ra fazer a digestão. Dar um mergulho na piscina, por exemplo, muda a pressão interna do corpo e não faz bem para o organismo.

Dormir demais também não é uma boa ideia, pois diminui a temperatura do corpo, os batimentos cardíacos e tudo funciona mais devagar.

Por isso, o melhor a se fazer é tirar um cochilinho, que relaxa e deixa o corpo concentrado na digestão. Uma caminhada leve ajuda a comida a ser digerida mais rápido.



GUITO MORETO / 16.11.2014

▶ Depois de bater aquele prato é comum sentir uma moleza no corpo

Sal ajuda a cuidar do cabelo e da pele

Além de temperar a comida, o sal também pode ser usado como um surpreendente aliado de beleza. Isso mesmo! Quem tem caspa, por exemplo, pode usar o sal como parceiro no combate ao problema. Basta colocar um pouco de sal sobre o couro cabeludo e massagear. Depois, lave como de costume.

Outro truque para deixar a pele bem limpinha é fazer compressas de água morna com sal, que são ótimas para reduzir as inflamações causadas pelas temidas espinhas e cravos.

GUSTAVO AZEREDO / 23.08.2011



▶ Sal no combate à caspa



Estado do Rio de Janeiro
Município de Nova Iguaçu
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU

ATO DA PRESIDÊNCIA Nº 001/2015

O Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu/RJ, usando das atribuições que lhe são conferidas por lei, e com fulcro nos §§ 1º, 2º e 3º do art. 189, do Regimento Interno, atendendo ao solicitado pelo Exmº. Sr. Prefeito da Cidade de Nova Iguaçu através do Ofício nº 05/GP/2015, **RESOLVE CONVOCAR EXTRAORDINARIAMENTE**, os Srs. Vereadores desta Cidade, para no próximo dia 27 de janeiro de 2015, às 10:00 horas, no Plenário da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, situado na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, 38, Centro – Nova Iguaçu, deliberarem sobre as seguintes matérias da Ordem do Dia:

- 1 - Projeto de Lei nº 003/2015 que "Altera a Lei nº 4.330 de 10 de dezembro de 2013 e dá providências".
- 2 - Projeto de Lei nº 004/2015 "Dispõe sobre o reajuste dos benefícios de aposentadoria e pensão, não paritários, pagos pelo Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Nova Iguaçu - PREVINI".
- 3 - Projeto de Lei nº 005/2015, que "Altera a Lei 4.284 de 28 de junho de 2013 e dá outras providências".
- 4 - Projeto de Lei nº 006/2015 – que "Altera o caput do art. 3º da Lei Complementar 39, de 19 de novembro de 2014".
- 5 - Projeto de Lei nº 007/2015 – que "Autoriza a concessão de auxílio financeiro em forma de subvenção às agremiações Carnavalescas de Nova Iguaçu e dá outras providências".

Sala das Sessões, 22 de janeiro de 2015.

MAURICIO MORAIS
Presidente

EDITAL DE CITAÇÃO E INTIMAÇÃO

Com o prazo de vinte dias O MM Juiz de Direito, Dr.(a) Cristina Gomes Campos De Seta - Juiz Titular do Cartório da 5ª Vara Cível da Regional do Méier, RJ, FAZ SABER aos que o presente edital com o prazo de vinte dias virem ou dele conhecimento tiverem e interessar possa, que por este Juízo, que funciona a Rua Aristides Caire, 35 Sl. 402 - Méier - Rio de Janeiro - RJ e-mail: mei05vciv@tjrr.jus.br, tramitam os autos da Classe/Assunto Procedimento Sumário - Despesas Condominiais / Condomínio em Edifício, de nº 0012183-39.2012.8.19.0208, movida por CONDOMÍNIO DO EDIFÍCIO MORADAS DO ENGENHO em face de FRANCISCO CARLOS DE SOUZA E ELIANE PRADO DE SOUZA, objetivando à citação das partes réus Francisco Carlos de Souza - CPF nº 618.688.337-04 e Eliane Prado de Souza - CPF nº 614.134.967-68 e intimação para que compareçam pessoalmente à audiência de conciliação designada para o dia 31/03/2015 às 14:45 horas na forma do art. 277 do Código de Processo Civil, devendo vir acompanhadas de patrono. Cientificando-as de que não sendo obtida a conciliação, deverão oferecer suas respostas orais ou escritas. Advertência: Deixando de oferecerem respostas, reputa-se-ão verdadeiros os fatos alegados na petição inicial (art.319 do Código de Processo Civil), salvo se o contrário resultar da prova nos autos. Assim, pelo presente edital CITAM E INTIMAM os réus FRANCISCO CARLOS DE SOUZA e ELIANE PRADO DE SOUZA, que se encontram em lugar incerto e desconhecido, Dado e passado nesta cidade de Rio de Janeiro, onze de dezembro de dois mil e quatorze. Eu, Osvaldo das Neves Sa Filho - Analista Judiciário - Matr. 01/24245, digitei. E eu, Cristina Raquel de Moura Frambach - Responsável pelo Expediente - Matr. 01/22465, o subscrevo.



SITICOMM - SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DA CONSTRUÇÃO CIVIL, DE LADRILHOS HIDRÁULICOS, DE MÁRMORES E GRANITOS, DE MANUTENÇÃO, MONTAGEM E LIMPEZA INDUSTRIAIS, DA CONSTRUÇÃO DE ESTRADAS, PAVIMENTAÇÃO E OBRAS DE TERRAPLANAGEM EM GERAL E DO MOBILIÁRIO, JUNCO E VIME DE DUQUE DE CAXIAS, GUAPIMIRIM, MAGÉ, NILÓPOLIS E SÃO JOÃO DE MERITI.

CNPJ: 31.959.984/0001-66. Cód. DA ENTIDADE: 004.326.87264-0.
ENDEREÇO: RUA GENERAL MITRE Nº 586, BAIRRO - 25 DE AGOSTO DUQUE DE CAXIAS - CEP- 25075-100.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Ficam por meio deste Edital convocados, todos os trabalhadores representados pelo Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil, de Ladrilhos Hidráulicos, de Mármores e Granitos, de Manutenção, Montagem e Limpeza Industriais, da Construção de Estradas, Pavimentação e Obras de Terraplanagem em Geral e do Mobiliário, Junco e Vime de Duque de Caxias, Guapimirim, Magé, Nilópolis e São João de Meriti, que prestam serviço para a empresa BROOKFIELD CENTRO-OESTE EMPREENDIMENTOS IMBOLIBILÁRIOS S.A., CNPJ 04123616/0011-82, sito a Estrada Municipal Alem Bergara, Nº 959, Piabetá - Magé - RJ, bem como as subcontratadas desta, para a assembleia que se realizará no dia 29 de Janeiro de 2015, em primeira convocação às 06:30 horas da manhã, de acordo com o Artigo 13, parágrafo único do Estatuto do SITICOMM, e à 7:00 horas, em segunda e última convocação, com o número regimental para a Assembleia, a realizar-se no Portão de Entrada dos trabalhadores (Portão da Obra), sito a Avenida Esperança, S/Nr, Zona Urbana de Magé - Vila Nova - Magé - RJ, para deliberarem sobre a seguinte ORDEM DO DIA:

- ANÁLISE E DISCUSSÃO DE PROPOSTA PARA O DISSÍDIO 2015/2016 PARA A EMPRESA BROOKFIELD CENTRO-OESTE EMPREENDIMENTOS IMBOLIBILÁRIOS S.A. E TODAS AS SUAS SUBCONTRATADAS.
- EM CASO DE REJEIÇÃO DECISÃO PELA ASSEMBLÉIA, A GREVE A SER DECRETADA NO DIA, NO HORÁRIO E CONDIÇÕES DECIDIDAS PELOS TRABALHADORES;
- ASSUNTOS GERAIS.

Duque de Caxias, 22 de Janeiro de 2015

Josimar Campos de Souza
Presidente