

REVISTA

maio/2011 | ano 3 | nº 14 [bimestral]

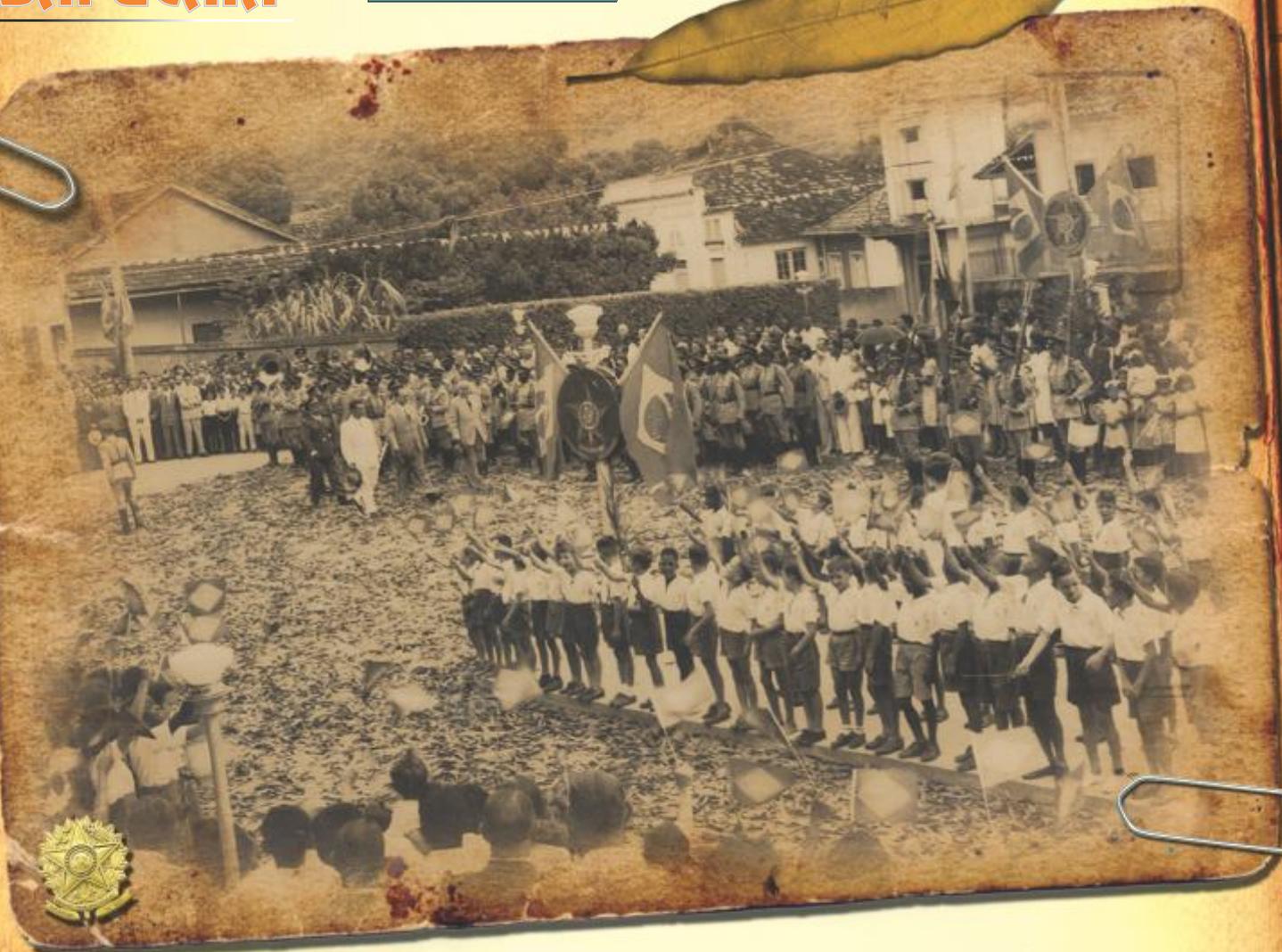
MULT MIX

Uma criação:

REVISTA
SAPUCAIA

SAPUCAIA

ame-A ou deixe-A



Há três categorias de homens:

- a) os que contam a sua história;
- b) os que não a contam;
- c) os que não a têm.

Sapucaia
1ª cidade do interior
visitada pelo Presidente da República

Veja o ensaio de Thamyris



Nesta edição:

● **PHOTOSHOP**
o todo poderoso

● **GUERRA CONTRA**
a celulite

● **ÁLCOOL**
ajuda ou atrapalha no desempenho sexual?

● **HELOÍSA**
adeus a destemida

Venha conhecer a sua área de lazer
dentro de Sapucaia!

Casa du Chocolate



* Piscina

Com 8 metros², e
11 mil litros d'água.
E uma área ao redor
com espaço para
7 mesas com
cadeiras



* Varandão:

Espaço para
festejar
seu aniversário
com mesas de
bolo e doces

* Cozinha:

Fogão seis bocas, forno Industrial para pizza,
bancada para fazer a massa, freezer,
geladeira, pia, tanque
com duas cuias



betochocolate@ig.com.br

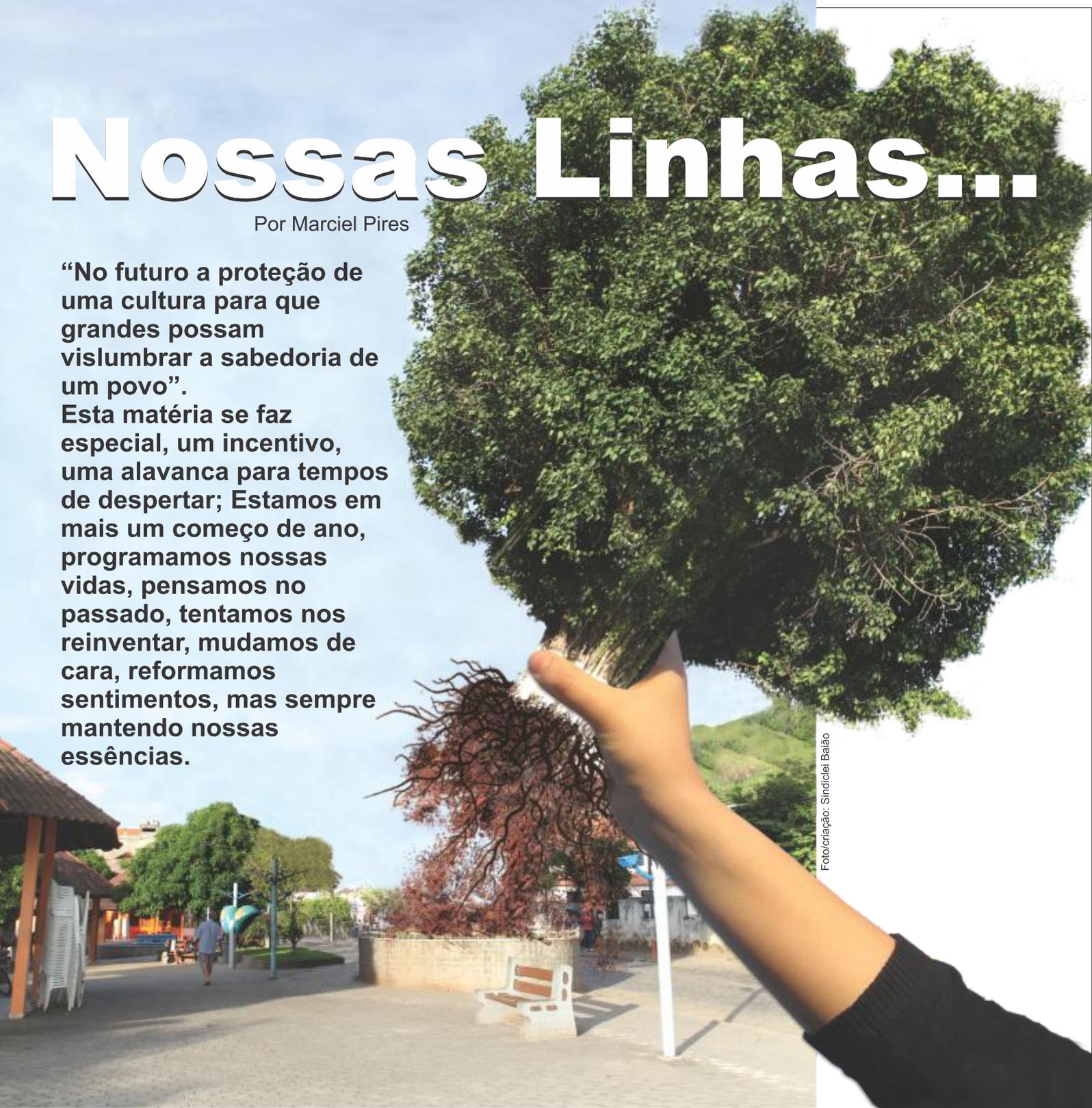
tel.: (24) 22711688
81248259
92522850

Nossas Linhas...

Por Marciel Pires

“No futuro a proteção de uma cultura para que grandes possam vislumbrar a sabedoria de um povo”.

Esta matéria se faz especial, um incentivo, uma alavanca para tempos de despertar; Estamos em mais um começo de ano, programamos nossas vidas, pensamos no passado, tentamos nos reinventar, mudamos de cara, reformamos sentimentos, mas sempre mantendo nossas essências.



Foto/criação: Sindiclei Batão



ivemos de histórias e talvez desta forma façamos tantos planos e procuramos tantas lembranças para uma nova mudança ou perspectiva de vida aconteça.

Sapucaia hoje tem milhares de habitantes, mas um povo que presa pouco na sua cultura, luta pouco por ela. Temos nomes de ruas que nas quais nem sabemos os significados, patrimônios históricos da construção de um país. É provas de uma luta constante que estes monumentos se mantenham de pé, o concreto acreditando que poderá conscientizar toda uma geração de esperança. Sou cidadão infantil de Sapucaia comparado a tantos nomes distintos que nem ousou mencionar. Nomes multiplicadores formadores de opinião em uma época que nem se falava em mídias. Estes sim foram artistas, pessoas que me inspirei todos os dias para tirar da minha arte o grão de orgulho. Nunca deixo ou permito que qualquer pessoa caçoie ou despreze minha cidade, ela também me pertence. As linhas do meu tempo vêm das ruas, esquinas, pontes, nomes, professores, doutores, e de tantas outras.

Inspirador ver alguns jovens, inteligentes, espertos, antenados, porém pouco preocupados com o futuro do lugar onde vivem. Sou filho desta terra jovem ainda, um bebê posso dizer assim. Mas sonho com os dias que poderei ver todas as nossas histórias e contos únicos sendo contados nos colégios, dramatizado no teatro, cantado em forma de calango, cordéis,

flautas ou violões com cenários de sapucaias ou mangas, dito em forma de poesia. Eu quero ver meu povo tendo tudo isso e mais, muito mais do que eu tive nestes poucos anos que procuro marcar minha História.

Amplifico meu pedido a todos os colaboradores, incentivadores e artistas, lutem sempre, não deixem morrer, não abandonem. Poderia listar tudo o que já perdemos a o longo de muitos anos de esquecimentos, a os custos de egos, de erros, descrença. Via sacras, Festivais da Canção, Gincanas, Festivais de Teatro, Poesias, pessoas, prédios, Histórias, Festas típicas, composições próprias, atores, cantores, artesãos, etc. Sem contar os que ainda estão lutando com dificuldades para manter o que ainda resta de pé.

Sejamos Sapucaenses e não distritais, não podemos pensar em dividir, temos que somar forças, canalizar energias para em conjunto reconstruir e manter nosso município com seus patrimônios materiais e humanos. Formar cidadãos conscientes destas culturas. Protetores de seu povo e construtores de um futuro diferente deste que estamos vivendo. Não se pode culpar, se os braços estão cruzados. Sua cidade é construída através do seu esforço. Termina estas linhas procurando a consciência fora do sensacionalismo, deixando o que vejo por certo para ver o entorno.

03 | **NOSSAS**
linhas



15 |

GINÁSTICA ARTÍSTICA SUB9

aniversário na Gerdau equipe mirim campeã



14 |

SAPUCAIA
faz bonito nas quadras



12 | **ÁGUA**

fique sabendo



05 | **ÁLCOOL**

ajuda ou atrapalha no desempenho sexual?



16 | **PHOTOSHOP**

o todo poderoso



06 | **QUALIFICAÇÃO**

boa iniciativa pensamento no futuro, começa agora



17 |

ENSAIO FOTOGRAFICO

Thamyris Malaquias



18 | **PEDRA NOS RÍNS**
POR QUE O

sabonete limpa?



08 | **SAPUCAIA**

a primeira cidade visitada por um presidente da República

19 | **GUERRA CONTRA A**
celulite



20 | **VÁRIAS VARIÁVEIS**

e por falar em saudades...



10 | **MUDANÇAS**

novo designer para refrigerante



EVOLUÇÃO
dos celulares

CHICLETE
como surgiu e como é feito?



21 | **107 ANOS**
Primeira Igreja Batista de Sapucaia



22 | **HELOÍSA**

adeus a destemida



Capa: Sindiclei Baião - Mult Mix

Adilson dos Santos, Amanda Ribeiro Bastos, André Lobato Ribeiro, Carlos Augusto, Pereira Itaborahy, Carlos Willian Lara de Azevedo, Cristiano Bernardes Ribeiro, Dário Otom Teixeira Almeida, Edgar Leite Xavier, Fabrício dos Santos Baião, Fúlvio Bronze Bittencourt, Gabriela Ramos dos Santos, Geosephine Stella Eiras V. Langoni, Gilmar Carvalho de Magalhães, Gosto Perfeito Presentes, Ilma Holanda Coelho, João Baptista Rapozo Filho, Layde Cândida Bernardes, Lindalva Guimarães Alípio, Luzinéia de Jesus Barbosa, M^o José Bonfim Gomes Pereira (Dorinha), Marco Antônio T. Francisco, Maria Coelho Viana, Paulo Vinicius Coutinho Jannotti Silva, Samuel da Rocha Gama, Tiago Orichio, Valdete Coelho de Souza, Vinicius Bento Ferro, Yane Pacheco de Brito Coelho, Zilton Alves da Silva.

Nossos Assinantes

Nossa Equipe



Gláucia Baião: Vice-Presidente (editora, assinatura/atendimento ao cliente, cabelo/maquiagem);



Marciel Pires: Produtor Visual (cabelo, maquiagem);



Jorge Oliveira: Produção Geral (cabelo/figurino/maquiagem);



Expedito Vieira Jr.: (making of);



Herom Tarcitano: Revisor Geral (correção);



Humberto Baião: (digitação/auxiliar de fotografia);



Sindiclei Baião: Presidente (diagramação, pesquisa, tratamento de imagens, arte e fotografia);



www.revistamultmix.com.br

Rua Manoel Vaz Baião, 211 - São João - Sapucaia/RJ

Tel/fax: (24) 2271-2166 - CNPJ: 07.537.984/0001-93

22712166

Jornalista Responsável: Graciele Vianna
Reg. MTB 066 79 JP

ASSINATURA / EDIÇÃO ANTERIOR / ATENDIMENTO AO CLIENTE

Ligue para: 24 - **9265-1503**

(fale com Gláucia Baião).

Apóiem a cultura. E tenham boa leitura sempre.

Sindiclei Baião

A REVISTA MULT MIX,
é uma criação/publicação da
Revista Sapucaia

Impressão: **Gráfica Wcolor**

PARTICIPE - Sugestões, críticas, dúvidas, dicas - contato@revistamultmix.com.br



Álcool, ajuda ou atrapalha no desempenho **SEXUAL?**

Definitivamente bebida alcoólica e sexo não fazem uma boa dupla, esse mito não passa de uma lenda. Na verdade, acontece exatamente o contrário: beber demais atrapalha o desempenho sexual das pessoas. Vamos aos fatos. Doses baixas de álcool têm, inicialmente, efeito estimulante: a pessoa se sente mais desinibida, deixa de lado a timidez e consegue

chegar mais em outras pessoas. Ou seja, o poder da "cantada" fica mais forte. Mas não se engane, esse é um efeito transitório, que pode passar rapidamente se novas doses de bebida forem consumidas. A partir daí o álcool começa a mostrar sua verdadeira vocação: ele é um potente depressor do funcionamento do sistema nervoso central. Quem bebe demais pode ficar com reflexos lentos, voz arrastada, sonolência e comportamentos impróprios. Na hora do sexo não podia ser diferente! Quem passa da conta fica sem capacidade adequada de avaliar situações. Assim, a pessoa facilmente pode levar "gato por lebre", escolhendo

parceiras com quem não ficaria normalmente. Além disso, fica mais difícil alcançar e manter uma ereção e o bebedor ainda pode passar horas sem conseguir chegar "lá". Com as mulheres também há uma piora na resposta sexual: excitação, lubrificação, prazer e orgasmo ficam prejudicados. Isso sem contar que aumenta o risco de não usar camisinha e de não conseguir lembrar o que aconteceu na noite anterior... Se, por um lado, a aproximação talvez fique mais fácil com o álcool, por outro, há uma chance muito maior de o desempenho sexual desapontar. E de que vale ter a(o) parceira(o) mais bonita(o) do mundo se, na hora H, não se consegue mostrar serviço?

Revista Mult Mix. Criatividade Compartilhada.



A inteligência só pode ser alcançada desmontando a ignorância de sua mente através da
LEITURA e CONHECIMENTOS..

Ricardo Isamu Itoama

Qualificação

BOA INICIATIVA

PENSAMENTO NO FUTURO, COMEÇA AGORA

Sindiclei Baião

Para quem quer disputar uma vaga e se garantir no mercado de trabalho é de fundamental importância se qualificar. A forma mais rápida é fazer um bom curso profissionalizante. A habilitação profissional técnica é voltada para quem deseja entrar no mercado de trabalho, mas não tem tempo, dinheiro ou disposição para enfrentar uma faculdade.

Foto: Sindiclei Baião



Gesana de Freitas Bastos

Com a construção da Usina Hidrelétrica de Simpício, muitos trabalhadores locais sentiram a falta desta qualificação. No entanto os alojamentos ficaram lotados com trabalhadores de outros estados, qualificados, que vieram em busca de sua vaga. Muitos sapucaieenses tiveram a oportunidade de

conseguir o trabalho e aprender na prática, com o próprio serviço. Mas nem sempre é assim... E o maior problema é que com o fim da obra, certamente o índice de desemprego em Sapucaia vai crescer.

Pensando nessa dificuldade futura, o vereador Fabrício Baião, em parceria com o Governo

Municipal, trouxe para os sapucaieenses cursos gratuitos de Hidráulica, Elétrica, Leitura de Desenhos de Obras (plantas), Mecânica e Soldagem. O curso tem duração de dois meses e certificação do Governo do Estado. Foram oferecidas 370 vagas:

170 em Sapucaia, 100 em Anta e 100 em Jamapar. O curso de Mecânica foi especialmente implantado em Jamapar, devido ao grande número de oficinas mecânicas localizadas neste distrito, um verdadeiro polo do mercado de automóveis.

“Este é um grande anseio da sociedade e há muito tempo eu vinha lutando por isso. A intenção era a de que esses cursos fossem realizados antes do início da construção da usina de Furnas, para que cada um trabalhador conseguisse uma

qualificação melhor dentro da obra. Mas, devido a toda burocracia do Estado e aos trâmites que precisam ser seguidos, os cursos demoraram um pouco para serem implantados. Mas finalmente conseguimos! Ronald Azaro, secretário estadual de Turismo e meu amigo pessoal, teve um papel muito importante para que estes cursos chegassem  Sapucaia, e totalmente de graça. O curso de Soldador, por exemplo, tem custo aproximado de R\$ 3 mil reais, e nós conseguimos de graça para a população. Além disso,

Sapucaia tem vários pedreiros que possuem as técnicas de leitura para interpretação de desenhos na Construção Civil, isso torna mais fácil o trabalho”, diz Fabrício Baião.

Nesse contexto, os futuros profissionais tero a oportunidade concreta de garantir sua independência financeira, ao mesmo tempo em que o mercado terá atendido sua demanda por trabalhadores qualificados.

Foto: Alex Oliveira - Jornal Folha Popular



Vereador Fabrício Baião e o Secretário Estadual de Turismo, Ronald zaro

Fotos: Sindiclei Baião



Fábio Cristiano Canuto e Antônio da Silva Medas



Gesana de Freitas Bastos, 19 anos, diz que pretende investir em sua carreira e que com essa qualificação conseguir emprego ficará muito mais fácil. Para ela, é importante destacar dois pontos positivos: o fato do curso ser  noite, já que muitos trabalhadores s têm esse tempo livre; e a gratuidade do curso, que facilita muito para quem não pode pagar.

Antônio da Silva Medas, 45 anos, já trabalha na área de Construção Civil há muitos anos. Ele é pedreiro e está aproveitando a oportunidade para aumentar seus conhecimentos. “A técnica de leitura de planta e a instalação da parte hidráulica e elétrica ampliarão muito a possibilidade de novos serviços”, complementou.

Já **Fábio Cristiano Canuto**, 34 anos, agradece a iniciativa do vereador Fabrício Baião e do prefeito Anderson Zanon, que trabalharam muito para que os cursos fossem realizados. “Para mim foi uma boa... Como já atuo há muito tempo na Construção Civil,  teoria que aprendo no curso é somado  prática do dia a dia”, concluiu. Atrves de mais esta iniciativa, o vereador Fabrício Baião reafirma seu compromisso de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população, por meio da integração e articulação política voltada para a promoção do desenvolvimento humano sustentável.

SAPUCAIA

Ame-a ou deixe-a

Por Sindiclei Baião



Um dos principais motivos que me levaram a produzir uma Revista é que já ouvimos várias vezes que o brasileiro tem memória curta. Dizem que nós nos esquecemos dos fatos recentes e que essa amnésia da realidade é uma das responsáveis pela ausência de mudança. Pode até ser verdade, mas não simplesmente esquecemos de uma hora para outra. São fatores que vão renovando nossas idéias. Por que é assim?

É difícil você se concentrar num fato e despí-lo profundamente para alcançar uma análise máxima, quando liga a TV e descobre que árabes rejeitam declaração de Goldstone sobre ofensiva; duplo atentado em mesquita mata ao menos 50 no Paquistão; ONG diz que abusos continuam em cidade marfinense de Duékoué, assuntos relacionados ao Brasil, estados e municípios. É tanta informação que recebemos, úteis ou não, que fica difícil criar uma imagem nítida da realidade. Tudo vira uma poluição, uma nuvem de notícias que encobre nossas idéias, nossas conclusões. Os meios de comunicação atuam nesse papel de divulgar massivamente as informações. Algumas desnecessárias, na tentativa de atender a todos os espectadores e conseguir audiência. Enquanto a TV, jornais, revistas deveriam partir para uma análise profunda e insistente, no

sentido de estimular mudanças, sobre os fatos, ficam só derramando novidades, com abordagem sensacionalista e apenas observadora, ou seja, como se não pudessem interferir na sociedade e no governo. A capa desta edição foi proposital, seguindo o princípio da idéia. Sapucaia teve um dia muito feliz na sua história, pois foi a primeira cidade do interior a ser visitada por um Presidente da República. A Revista não podia deixar esse assunto passar despercebido, já que essa é nossa história, essa é a história que os sapucaieenses tem que ter orgulho de lembrar. Orgulho de saber que temos uma identidade. O pesquisador Fernando Mazza nos contou essa história magnífica. Foi no dia 23 de junho que o eminente "Homem do Brasil", General Eurico Gaspar Dutra, enriqueceu-nos com uma das páginas mais

belas e gloriosas da história político-social de Sapucaia e do povo fluminense. O destino do País estava entregue a um homem de pulso firme, caráter ímpoluto e coração aberto. Às 9 horas da manhã, chegava a esta cidade o Exmo. Presidente da República, que se fazia acompanhar do Dr. Carlos Luz, Ministro da Justiça, e demais altas autoridades. Junto ao edifício da Prefeitura, onde já se aglomerava grande massa popular, já se encontrava o Sr. Paulino Fernandes Silva, dinâmico Prefeito Municipal, acompanhado das demais autoridades locais representantes de todas as classes sociais e da figura notadamente simpática do Dr. Carlos Roberto de Aguiar Moreira, Secretário do Presidente da República, que já se achava em nossa cidade desde véspera em companhia do Dr. Joan Leal, sociólogo, Vasconcelos Torres e Capitão Radamés.

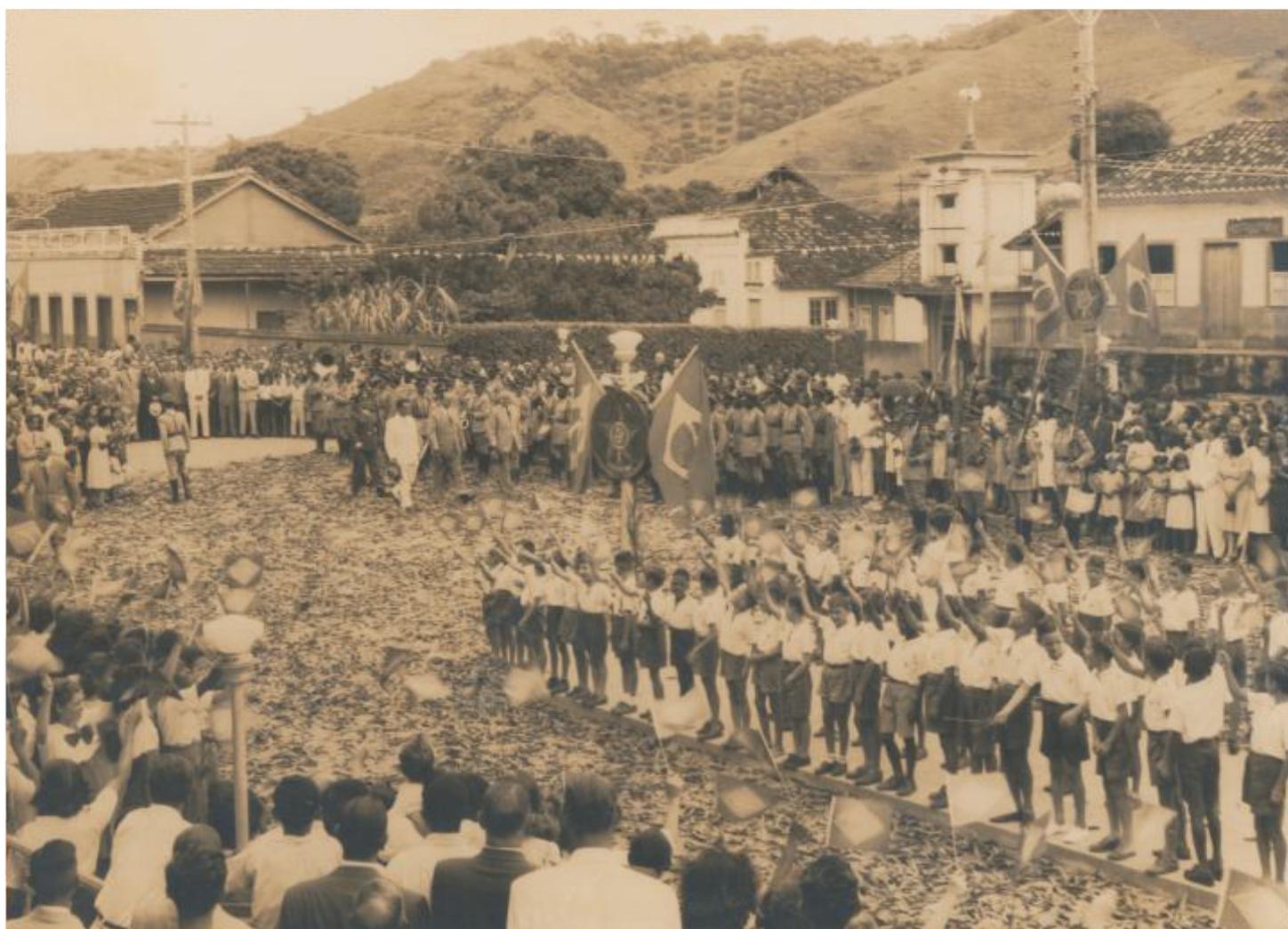


Sr. Paulino Fernandes recepcionando o então Presidente da República General Eurico Gaspar Dutra no Salão Nobre da Prefeitura

Ao saltar em terra sapucaieense, o Presidente Dutra foi delirantemente aclamado de baixo de chuva de pétalas de flores atiradas por um grupo de Srtas. E neste momento foi prestada a continência de estilo, sendo executado o Hino Nacional pela Banda de Música do I.B.C. de Petrópolis. Em seguida, sua Ex^a. foi conduzido ao Salão Nobre da Prefeitura, a fim de assistir o ato de inauguração de seu retrato. A solenidade de descerramento da Bandeira Nacional que o encobria foi feita pelo Exmo. Ministro da Justiça, com grandes demonstrações de regozijo. Usou da palavra nesta ocasião, o Sr. Paulino Fernandes, agradecendo a honra da visita de sua Ex^a. a esta cidade e passou a palavra ao Dr. Carlos Roberto, representante do Diretório do PSD local, junto ao Diretório Estadual, que falando

A primeira cidade visitada por um presidente da República

“Este episódio tão importante que o povo de Sapucaia viveu infelizmente caiu no esquecimento, poucas pessoas (Sapucaenses) sabem que um dia o Presidente da República despachou de Sapucaia... Seria de muita utilidade que a Secretaria de Educação de Sapucaia, cobra-se de seus professores trabalhos de história referente a esses episódios que um dia encheu de orgulho nos verdadeiros Sapucaenses, comentou Fernando Mazza Fernandes – Pesquisador”.



em nome da população de Sapucaia num brilhante improviso ,com fraseados belos e comovedores, relembrou os fatos históricos mais importantes do município e das atitudes sempre dignas dos sapucaenses na memorável jornada política de sufrágio do nome impoluto do General para governar o destino do Brasil. Fez sentir ao Presidente, da grande alegria reinante naqueles corações que se achavam abertos para recebê-lo, e que, aquela visita era por isso mesmo, uma das maiores recompensas que o povo sapucaense podia receber de sua Ex^a., finalizando esta verdadeira peça literária pediu o Dr. Carlos

Roberto para que o Senhor Presidente fosse o portador de uma antiga e artística Imagem de Santo Antônio, Padroeiro de Sapucaia, oferta das damas sapucaenses à Exma. Sra. D. Carmela Dutra, gesto esse que calou profundamente os corações de todos os presentes. Após estas solenidades, sua Ex^a. tomou o tradicional cafezinho, palestrou e trocou idéias com várias pessoas. Ao se retirar do recinto da Prefeitura, sua Ex^a. foi novamente aclamado até o carro partir. A Praça da Bandeira, onde está situada a Prefeitura, achava-se brilhantemente ornamentada, apresentando um aspecto grandiosamente festivo, notadamente as faixas

com os seguintes dizeres: “Sapucaia saúda o Presidente Dutra” e “Salve o eminente Soldado da Vitória”.

O auto-falante instalado na Prefeitura, de momento em momento, tudo informava aos assistentes dos pormenores da viagem do Presidente. Lembrando essa passagem histórica, a Revista Mult Mix, por conseqüência, faz seu papel, não deixar o leitor acorrentado em um sofá como seu município fosse um mundo à parte. Sabemos o poder da comunicação, e a função da Revista é fazer a diferença em prol de um povo com sua própria história.

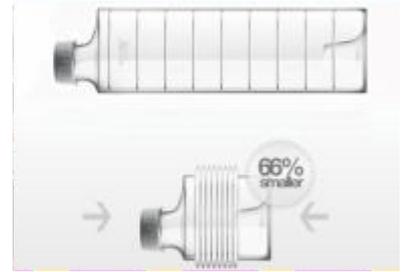


Mudanças

novo formato é proposto por designer para garrafas de refrigerantes



O designer Andrew Kim propôs um novo design para as garrafas de refrigerante de plástico. Em vez do comum formato redondo, o desenho é quadrado para otimizar o uso do espaço no transporte e armazenamento do produto. O projeto prevê até uma forma que uma garrafa encaixe na outra verticalmente para racionalizar o espaço. Quando vazia, a embalagem pode ser comprimida como uma sanfona, o que diminui seu tamanho em 66%.



EVOLUÇÃO

CHICLETE

Como surgiu e como é feito?

O primeiro celular foi criado no ano de 1947 pela empresa Motorola. O celular tinha um formato de um tijolo e pesava em média 1kg e tinha 30 centímetros de altura, e na época somente pessoas de alto poder aquisitivo tinham esse aparelho cujas funções eram apenas de ligar e receber ligações. Conforme os anos foram se passando foram surgindo outros modelos um pouco menores.

Na década de 90 surgiram novos modelos. Os novos aparelhos tinham um tamanho e peso bem menor, e com eles surgiram também as mensagens sms, a agenda telefônica. O celular também ganhou um visor com algumas cores. Com o passar dos anos tivemos algumas mudanças, dessa época em diante tivemos muitos avanços para chegarmos nos celulares dos dias de hoje.

Os celulares atuais, além da sua principal função, possuem reproduzidor de música MP3, câmera filmadora, câmera fotográfica, jogos, acesso à internet, televisão, calendário, relógio, enfim vários outros aplicativos. Uma grande vantagem é que conforme o tempo foi passando os celulares ficaram mais baratos e acessíveis.



Modelo: Maria Clara da Silva Ferreira



Ninguém sabe ao certo quando o homem começou a mascar resinas extraídas de árvores, mas há registros históricos de que vários povos da Antiguidade, como os gregos, já tinham esse costume. O hábito também era comum no continente americano, antes mesmo da colonização europeia. O látex do sapotizeiro - árvore que dá o sapoti - era usado como goma de mascar pelos maias e astecas, entre outras civilizações pré-colombianas. A essa resina os nativos davam o nome de chicle. A gloseima que conhecemos hoje surgiu no final do século 19. Mais precisamente em 1872, ano em que o inventor americano Thomas Adams fabricou o primeiro lote de chicletes em formato de bola e aromatizando as resinas naturais com extrato de alcaçuz. Nas décadas seguintes, ele abriu várias fábricas para atender a demanda crescente dos consumidores americanos pelo novo produto.

Em meados do século 20, especialmente após a Segunda Guerra (1939-1945), as resinas naturais foram substituídas por substâncias sintetizadas a partir do refino do petróleo. O motivo para essa troca foi o custo de fabricação, já que a resina natural é muito mais cara que a borracha sintética. A partir da década de 1960, surgiram os primeiros chicletes sem açúcar, que, segundo os fabricantes, além de diminuir os riscos de cáries, ajudam a manter os dentes limpos, pois estimulam a produção de saliva, que remove partículas de alimentos. Com ou sem açúcar, é bom tomar alguns cuidados com essa gloseima. Crianças pequenas que engolem a goma correm o risco de ter as vias aéreas bloqueadas ou de ter interrompido o fluxo intestinal. Outro alerta: mascar com a barriga vazia pode causar problemas estomacais, pois há um estímulo desnecessário à produção de enzimas gástricas.



Linguagem

eco
NÔ
mlcA



Ainda não há nenhuma pesquisa séria para saber se as redações de escola ou outros textos produzidos fora da internet foram contaminados com "vc", "axim", "naum"... Mas muitos especialistas acreditam que a galera consegue deixar o "internetês" só no mundo virtual. Os jovens não confundem. Eles sabem que essa linguagem econômica só é adequada para os ambientes digitais. A língua escrita não vai acabar. O que pode acontecer é surgir uma outra variedade, como o 'internetês', mas a língua culta e essas variedades vão continuar convivendo. Nada impede, porém, que a "linguagem msn" influencie a língua portuguesa. A palavra "você", por exemplo, surgiu a partir de seguidas abreviações da expressão "vossa mercê", que passou primeiro para "vossemecê", depois para "vosmecê", até chegar à forma atual, aceita na boa na linguagem escrita. Será que um dia essa história não termina num "vc"?

VOSSA MERCÊ

VOSSEMECÊ

VOSMECÊ

VOCÊ

VC

PÃO C/ LINGUIÇA
A PADARIA E LANCHONETE DA NOSSA SATISFAÇÃO
Tel.: (24) **2272-1224**
Anta - RJ

RESTAURANTE E LANCHONETE NO POSTO BR EM ANTA
SOPAS E CALDOS

Bigu Ind. e Com. de Refrescos e Doces Ltda
uma delícia gelada
Av. Paulino Fernandes e Silva - 403/A
Jamaparã - Sapucaia - RJ
Tel.: (32) 3462 - 6497
E-mail: produtosbigu@hotmail.com

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA
Av. Paulino Fernandes e Silva, 441
Jamaparã - Sapucaia - RJ / CEP: 25.887- 000
TELEFONES: (32) 3462-6923 - 3462-6058
E-MAIL: imaa@hotmmail.com

Drogaria União
Desde 1996
Tel.(24) **22721077**
drog.uniao@yahoo.com.br
R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ

Farmácia Unida
Desde 2003
Tel.(24) **22711179**
farmaciaunida@bol.com.br
R. Raphael Langoni, 105 - Sapucaia/RJ

MEDICAMENTOS GENÉRICOS COM DESCONTOS ESPECIAIS

Tresauto
Perfeito para a sua vida.

Veículos novos e Semi-novos Consórcio Volkswagen

Av. Paulino Fernandes da Silva, 157-B
Jamaparã - Sapucaia - RJ
PABX: (32) 3462-6060
E-mail: jamapara@tresauto.com.br

TR THOMAZ
Comércio de Materiais de Construção

Uma nova opção em Materiais de Construção Elétrica - Hidráulicos - Ferragens - Metais, Louças Tintas - Madeiras - etc

Fax: (21) **3641-6052**
Tel.: (21) **3641-6247**

Rod. Rio Bahia, 40 - Mercado Água Quente - Sapucaia - Vila do Pião/RJ

Odontologia Especializada

Tel.: (24) **2271-1993**
22711877

Ortodontia, prótese, disfunção temporomandibular e clínica geral

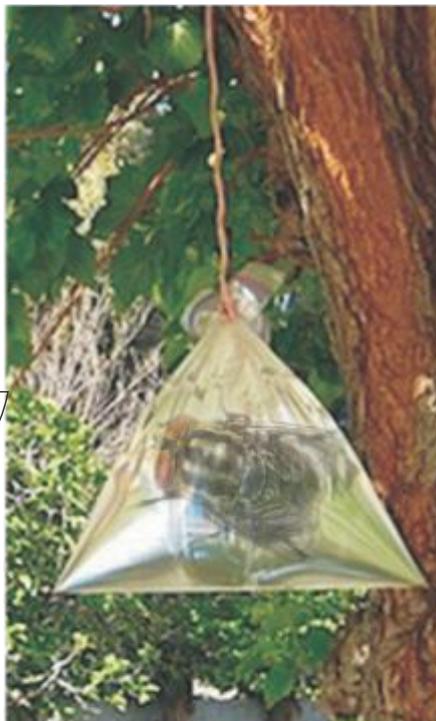
Dr. Lucas Carvalho CRO/RJ 29822
Dr. Sérgio Jannotti CRO - 121299

Rua Papa João XXIII, 29 - Centro - Sapucaia/RJ

REPELENTE

Um saco plástico com água pode afastar moscas?

Pode sim. Na verdade, um saco cheio de água funciona como um excelente repelente não apenas para moscas, mas contra qualquer inseto que voe. Isso acontece porque os bichinhos percebem o objeto como se ele fosse um espelho e mudam a trajetória de seu voo. Ao entrar em um lugar qualquer e toparem com o saco cheio d'água, a mosca vê sua imagem refletida no líquido. Aí, por instinto ou mesmo por susto, ela pára e sai do ambiente. A comprovação científica desse antigo hábito popular surgiu quando alguns pesquisadores perceberam o costume de bares e restaurantes usarem o tal saco d'água para afugentar os insetos. Intrigados, eles decidiram fazer vários testes com a mosca doméstica (*Musca domestica*) para comprovar se havia ou não fundamento naquela prática. Não deu outra: depois de uma série de medições, os cientistas publicaram trabalhos em revistas acadêmicas especializadas validando a receita do povão, cerca de seis anos atrás.



Água com açúcar acalma?

LÍQUIDOS NA REFEIÇÃO É verdade que faz mal?

Não. Ao ser metabolizado por nosso organismo, o açúcar serve como fonte de energia... e só. Ele não tem nenhuma propriedade sedativa. Esse velho truque caseiro pode até ter algum fundamento se a pessoa tiver hipoglicemia (falta de açúcar no sangue) ou passar o dia inteiro sem se alimentar. A fome faz com que haja liberação de adrenalina, que provoca suadouro, irritação ou tremedeiras. Nesse caso, o açúcar combateria os sintomas, acalmando a pessoa. Mas se for alguém bem nutrido, o proverbial copo de água com açúcar não faz o menor sentido. Isso não impede que a água açucarada tenha um efeito placebo - isto é, acabe funcionando por auto-sugestão. Se a pessoa quiser se tranquilizar, vale mais a pena respirar fundo ou contar até dez.

Mal não faz, mas pode causar um certo desconforto e atrapalhar a digestão. Isso porque o excesso de água acaba dissolvendo demais o suco gástrico. Esse suco ácido é responsável por quebrar as moléculas dos alimentos em partículas menores, para serem absorvidas por nosso organismo. Se o suco for diluído, os alimentos não serão processados e quebrados de forma adequada, o que impede a absorção dos nutrientes de ser completa. Além disso, ao beber água, acabamos ingerindo também ar, que causa estiramento e pode incomodar durante a digestão.

No caso das bebidas gasosas, esse efeito é ainda pior. No fim das contas, a pessoa bebe muito e sente-se satisfeita, mesmo não estando bem alimentada. O melhor a fazer é só tomar líquidos 15 minutos após o fim das refeições. Num país tropical como o nosso, principalmente no verão, deve-se consumir alimentos ricos em água, como verduras, legumes e frutas, porque eles contêm quantidades adequadas de líquido e evitam a necessidade de ingerir bebidas durante as refeições.

Estudio Fotográfico Profissional

MULT MIX

em Sapucaia

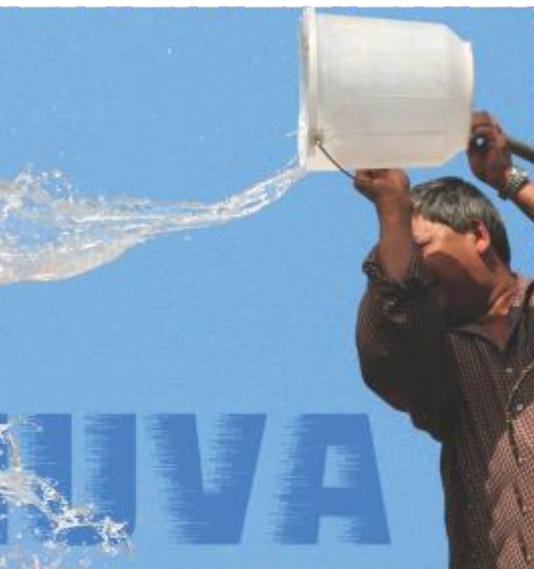
INFORMAÇÕES

24 92625262



Modelo: Héric Balaio





A água da chuva é potável?

Depende. Em uma cidade grande, a chuva tem vários contaminantes. No campo e nas florestas ela é mais limpa. Mas não existe chuva pura, composta só de água, em nenhum lugar do mundo. A razão é simples: quando as gotinhas se formam, elas reúnem um pouco de tudo o que está na atmosfera ao redor. Assim, o coquetel chuvoso tem água, é claro, mas também partículas sólidas e gases que ficam em suspensão. "A chuva do campo costuma ser rica em cálcio e potássio vindos do solo. No litoral, os temporais devolvem o sódio que evaporou com o sal da água do mar." Nas cidades, é mais perigoso.

Para se ter uma idéia, a chuva em uma cidade grande contém os seguintes venenos: amônio (que vem da amônia, substância produzida em processos de decomposição, inclusive aqueles ligados ao metabolismo de seres vivos), nitrato (resultante da emissão de óxidos de nitrogênio pelos escapamentos), sulfato (originado dos óxidos de enxofre lançados com a queima de combustíveis), ácidos fórmicos e acéticos (que vêm dos hidrocarbonetos, também liberados pelos carros). Pior: quando a chuva cai, minúsculos grãos de poeira e de fuligem (aquela fumaça preta) ou até mesmo vírus e bactérias podem vir de carona nas gotas. E esse drinque faz mal? Bem, se eu fosse você daria preferência a um suco de frutas... Mas, em último caso, beber água de chuva não traz grandes riscos à saúde. Esses poluentes prejudicam mais o nosso sistema respiratório que o digestivo. Ou seja, o problema mesmo está no ar que respiramos. A chuva, afinal, ajuda a diluí-los.

SAIBA MAIS

1. 97% da água do Planeta é água do mar, 2% está contida nos glaciares e icebergs. A restante (1%) está no interior da Terra, muitas vezes a grandes profundidades, impedindo a sua exploração. Assim, apenas 3% da água existente na Terra é doce.
2. A Terra parece ser o único planeta do sistema solar que tem água no estado líquido. A matéria viva precisa de um ambiente como o da Terra para se desenvolver - com temperaturas entre 0° e 100°, que permitem a existência da água neste estado.
3. Os mares e oceanos são responsáveis pela produção de 90% do oxigênio existente na atmosfera.
4. D água que gastamos em nossas casas, cerca de 75% é usada na casa-de-banho.
5. Gotejando, gotejando, uma torneira mal fechada pode chegar a desperdiçar mais de 50 litros por dia, o que corresponde a mais de um metro cúbico por mês.
6. Um autoclismo que esteja a perder água pode desperdiçar em seis meses mais de 171 000 litros de água.
7. Os oceanos contêm mais de 1 300 000 000 km³ de água.
8. Se a água dos oceanos evaporasse, a quantidade de sal retida seria suficiente para cobrir os continentes, numa camada com cerca de 1,5 metros de espessura.
9. A profundidade média dos oceanos é de cerca de 4 km.



Churrascaria
Restaurante
Lanchonete
Abastecimento
Loja de Conveniência



Tel.: (32)
3462-9476

O Ponto de Encontro da Família da Região Centro-sul e Zona da Mata.
Rod. BR 116 c/ 393 Trevo Teresópolis - Jamaparã - RJ



Centro Odontológico Especializado

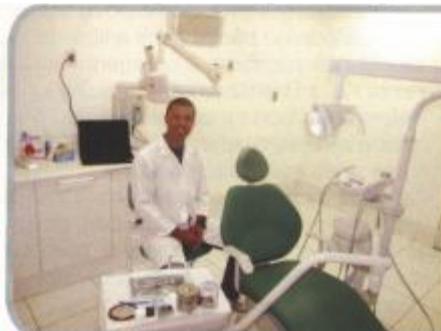
Fernando Jannotti Jr.

PERIODONTIA - IMPLANTE
CRO-RJ 12.255

Maurício Jannotti

CLÍNICA GERAL
CRO-RJ 19.081

TEL.: (24) 2271-1153



Dr. João Cavalcante

CIRURGIÃO - DENTISTA
CRO - RJ 37.295

CLAREAMENTO | CIRURGIA
RESTAURAÇÃO ESTÉTICA | PRÓTESE

Tel.: (24) **2272-1042**

Rua Paulino Fernandes, 70 - Anta - Sapucaia/RJ



ALDO
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Tel.: (21)

3641-6068

R. Julio Manoel Pimentel, 44 - Volta do Pião - Morro Agudo

Existem outras maneiras de divulgar sua Empresa.

Uma delas é anunciar na **REVISTA MULT MIX**

(24)
9262-5262
9237-9957
Síndice! Baião



SAPUCAIA FAZ BONITO NAS QUADRAS

Revista Mult Mix

Fotos: Sindiclei Baão



Neumar Antonio
Técnico



André Lobato
Auxiliar técnico



Giovani
Atendente

O time sapucaense vem motivado na maior competição de futsal da região. A 19ª Copa Rio Sul de Futsal. A equipe de Sapucaia tem vários reforços e vem com o objetivo de ir longe na competição. A Copa Rio Sul conta ainda com times de Frontin, Paty do Alferes, Três Rios, Levy Gasparian, Vassouras, Valença, Itaitiaia, Barra Mansa, Resende, Angra dos Reis, Paraty, Barra do Pirai, Mendes, Quatis, Volta

Redonda e Pirai.

A equipe vem se preparando no ginásio Durval Vieira - em Anta, que foi todo reformado pela secretaria de esportes, com treinos terça-feira e sexta-feira às 20hs.

"Nossa equipe enfrenta o um grande desafio, que é de se manter até o fim da competição. Estamos com atletas de alto rendimento, que completam esse elenco. Não vamos medir esforços para que

nesse ano, a equipe de Sapucaia venha obter um resultado melhor do que nos anos anteriores", diz Francisco de Assis Cavalcanti (Chiquinho) – Secretário Municipal de Esportes de Sapucaia. A comissão técnica conta com o apoio de Neumar Antonio (tatão) - Técnico; André Lobato –Auxiliar técnico; Giovani (maninho) –Atendente e os ajudantes Marcos Carvalho, Sérgio, Newton.



Ginástica Artística de Sapucaia visita Gerdau

Fotos: Sindiciei Baía



A Revista Mult Mix esteve presente no quinto aniversário do Projeto Esporte para Todos - da Gerdau e da ONG Qualivida, no Ginásio de Esportes da Gerdau Cosigua, Av. João XXIII, 6.777 - Distrito Industrial de Santa Cruz, Rio de Janeiro (RJ).

O Projeto Esporte para Todos foi idealizado em 2003 pela Profª. Georgette Vidor, treinadora de ginástica artística e fundadora da ONG Qualivida. A Gerdau Cosigua é parceira do Projeto desde 2006, por acreditar na importância do esporte como instrumento para o desenvolvimento da cidadania.

Estiveram presentes os prefeitos de Petrópolis, Paulo Musturangi, de Três Rios, Vinícius Farah e de Sapucaia, Anderson Zanon, o Secretário de Esportes de Sapucaia, Francisco de Assis

Cavalcanti (Chiquinho), além de representantes do grupo Gerdau, o medalista Diego Hypolito e a Presidente da Qualivida, Georgette Vidor.

O Projeto Esporte para Todos é uma parceria da Gerdau, do Governo do Estado do Rio de Janeiro, das Prefeituras de Três Rios, Petrópolis, Sapucaia, Cordeiro e Cachoeiras de Macacu, do Sistema Sesi/Firjan e do Ministério dos Esportes. O Projeto para funcionamento do Pólo de Ginástica Artística do Município de Sapucaia (Anta)

Tem como Objeto: O desenvolvimento de atividades esportivas de ginástica artística, visando ao atendimento inicialmente a 120 crianças e adolescentes de baixa renda, com idade entre 05 e 15 anos que estejam matriculadas em escolas públicas.

Aos sábados o professor responsável vai ao Centro de Treinamento de Três Rios com no máximo 10 alunos escolhidos pela coordenação técnica da Ong Qualivida, para treinamento com 3 horas de duração por sábado.



Sub9 CAMPEÃ

A garotada do programa Flu Educação Esportiva - Núcleo Sapucaia - fez bonito no Torneio Inter Flu - categoria sub09.

A equipe coordenada por Diogo Fernandes de Souza e o instrutor Marcelo Alci dos Santos, trouxeram para Sapucaia, o troféu de campeã. O torneio foi realizado no Centro de Treinamento Vale das Laranjeiras, no dia 10 de abril.

Os pequenos atletas enfrentaram vários núcleos que reuniu centro de treinamento do programa em todo país.

Vale ressaltar o belíssimo trabalho da secretaria de esportes de Sapucaia, que foi elogiada pelo empenho e determinação com que a coordenação vem atuando junto aos jogadores e aos pais dos atletas que dão o fundamental apoio.

Os benefícios do esporte infantil para a saúde física e mental das crianças.

Se você criar o hábito em seu filho na prática de esportes desde a infância, pode ser que economize problemas quando a criança entrar na fase da adolescência. O esporte ajuda as crianças a desenvolver-se física e mentalmente, a viverem saudáveis, e a relacionar-se de uma forma sadia com outras crianças. Estar em forma é estar são.

E essa é uma regra geral.

Do mesmo modo que os adultos, as crianças devem encontrar e praticar um esporte que gostem. A princípio, pode custar-lhe iniciar e seguir o ritmo, mas se a criança conta com apoio, determinação e a segurança dos pais, tudo caminhará.



Fotos: Sec. de Esporte

PHOTOSHOP

o todo poderoso

Tudo bem que um photoshop bem aplicado vai “ótimo”, mais realmente o pessoal usa e abusa da ferramenta, vide a foto acima, praticamente uma pessoa diferente, o que de certo modo faz com que todo mundo tenha um padrão de beleza que é “de mentira”.



Pensando nisso os legisladores da Europa estão verificando a possibilidade de proibir o tratamento de imagens, ou então um selo, avisando que aquela imagem foi tratada.

Atenção: imagem retocada para alterar a aparência física da pessoa retratada.”

A intenção é acabar com os exageros que ultimamente temos visto a “idealização” do corpo perfeito, loiras que até viram morenas, e físicos deslumbrantes estampados em capas de revistas. Um assunto que promete gerar polêmica. A multa prevista para quem não cumprir a lei pode ser por volta de 50 mil reais.

Para sofrimento de muitas modelos e atrizes que temem aparecer celulites, estrias e outras imperfeições, a lei pode ser muito cruel, a final ninguém podem ser completamente perfeita. A mídia, oferece dietas milagrosas, corpos e curvas perfeitas, e exemplos de modelos que mostram suas belezas seminuas, e isso fazem com que aumente muito o complexo de muitas mulheres que não estão de acordo com o padrão de beleza. Existe o lado bom, desde que seja usado de maneira não abusiva e sem excessos, deixando natural, corrigindo pequenas imperfeições que não sejam notáveis.



Nome: Thamyris Malaquias
Data de nascimento: 18/07/1995
Signo: Câncer
Apelido: Tata
O que mais gosta em seu corpo: Boca
O que mais gosta em uma pessoa: Sinceridade
O que não tolera em uma pessoa: Ignorância
Homem bonito: Cato Castro
Mulher bonita: Alicia Keys
Uma dica pra te conquistar: Ser o mais educado possível; e gosto de receber elogios
Perfume: Maltbec
Som: Reggae e Eletrônica
Filme: Muita Calma Nessa Hora
Prato predileto: Estrogonofe
Não vivo sem: Meus Pats
Meu Celular: Meu Celular
Uma frase: Enquanto a cor da pele for mais importante que o brilho dos olhos, haverá guerra.



Nesta edição a busca da inspiração nos elementos que regem o mundo, água, fogo, terra e ar. Fotos contemporâneas usando os simbolismos e significados para diferenciação interna e influência na forma e imagem. A água tem a capacidade de absorver as energias negativas do ambiente e oferecer vida, juventude e sabedoria. As religiões cristãs consideram-na o símbolo do renascimento, razão pela qual ela é usada nas cerimônias de batismo. Terra nos dá alimentos e remédios, por isso é conhecida como a "Grande Mãe" de toda a vida. Esse elemento é regenerador e traz segurança, estabilidade e força para quem o tem por perto. Fogo considerado um presente dos deuses, muitos acreditam que o fogo é sagrado. Sua principal utilidade é a limpeza espiritual de ambientes, uma vez que ele é um purificador e transformador poderoso. O ar tem como principal característica a transformação - seja em forma de brisa ou de furacão, ele muda o ambiente e o humor das pessoas. Fotos feitas no Hotel Fazenda Bougavilla próximo ao distrito de Aparecida.

pedra nos rins

Também chamadas de cálculos renais, elas são formadas pelo acúmulo de certas substâncias - cálcio, ácido úrico, oxalato (um sal) ou cistina (um aminoácido) - dentro dos rins ou nos canais urinários. É importante ressaltar que esse problema ocorre principalmente em quem tem um defeito no metabolismo, provocado por hereditariedade. A pessoa precisa já ter a predisposição para desenvolver as pedras, porque seu organismo excreta em excesso essas substâncias, que ali se acumulam. Além dessa tendência natural ao problema, existem outros fatores que podem provocar o surgimento das pedras: pouca ingestão de água (principalmente no verão) ou dieta muito rica em sal e carne vermelha.

Dentro dos rins, existem cerca de 1 milhão de estruturas chamadas néfrons, que funcionam como filtros, descartando o que não serve para o organismo e reabsorvendo o que lhe é benéfico, principalmente água. Quando há pouca ingestão de líquido, ocorre uma concentração maior das substâncias que podem formar o cálculo. Quando ingerimos sal, os rins trocam o sódio presente nele pelo cálcio, liberando uma quantidade maior dessa substância, que é a causadora de cerca de 50% dessas pedras. Já no caso da carne vermelha, suas proteínas diminuem a capacidade que o rim tem de dissolver as substâncias em seu interior.



MITOS E VERDADES

Tomar leite ajuda a formar o cálculo renal

Mito

O cálcio é o grande vilão dos rins

Mito

A principal causa é a dieta desregulada

Verdade

Quem já teve uma vez com certeza terá de novo

Mito

Cerveja evita esse mal

Verdade

O problema é genético

Verdade

Comer feijão faz mal

Mito

Expelir a pedra dói como parto

Mito

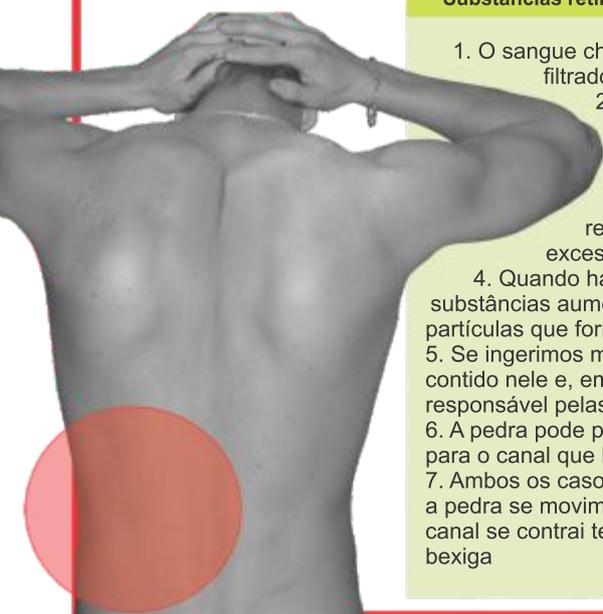
Falta de exercício ajuda a provocar a doença

Mito

Há um tratamento de choque

Verdade

pedra nos rins



Filtro entupido

Substâncias retiradas do sangue podem bloquear o rim

1. O sangue chega ao rim pela artéria renal para ser filtrado
2. Depois disso, o sangue volta ao organismo pela veia renal
3. A filtragem ocorre em milhares de estruturas chamadas néfrons. O que for benéfico para o organismo é retido; o resto é eliminado junto com o excesso de água, formando a urina
4. Quando há pouca água, a concentração dessas substâncias aumenta, facilitando a aglomeração das partículas que formam a pedra
5. Se ingerimos muito sal, os rins absorvem o sódio contido nele e, em troca, liberam cálcio, o principal responsável pelas pedras
6. A pedra pode permanecer dentro do rim ou descer para o canal que leva a urina à bexiga, chamado ureter
7. Ambos os casos provocam dores fortes - seja quando a pedra se movimentar dentro do rim, seja quando o canal se contrai tentando empurrar a urina para a bexiga

Por que o sabonete limpa?



Basicamente porque ele funciona como uma espécie de "anabolizante" para a água, aumentando a capacidade natural que o líquido possui de dissolver a sujeira. Para entendermos esse estranho efeito, precisamos conhecer como agem as moléculas que compõem o sabonete. Essas partículas se comportam de um jeito bem esquisito: uma parte da molécula

gosta de água e adere rapidinho ao líquido, grudando sem soltar mais. A outra metade, ao contrário, foge do H₂O. Ela é atraída por substâncias oleosas - como as moléculas de gordura e poeira que aderem à pele - e acaba se juntando à sujeira que queremos tirar do nosso corpo. Como as moléculas do sabão não se separam, elas acabam funcionando como "ganchos" para a sujeira: a parte que gosta de água flui junto com o líquido, enquanto a outra metade fisga as moléculas de gordura e poeira que aparecem pelo caminho. Para completar o serviço, basta abrir a torneira e lançar um leve jato de água sobre a pele para mandar para o ralo toda a nojeira junto com a espuma do sabonete.

Guerra contra a celulite

Não precisamos dizer que a celulite é o verdadeiro terror na vida de muitas mulheres – um pesadelo. Essas covas - certos buraquinhos - são acúmulos de gordura que deixam as coxas, barriga e o bumbum com a aparência de uma casca de laranja e que deformam a estética.

Mas há maneiras de prevenir e tratar este problema, de maneira fácil e acessível à qualquer mulher. Confira abaixo algumas dicas que ajudam no tratamento:

- Tomar água é a melhor medida anti-celulite. Tome no mínimo 2 litros por dia.
- Cuide da sua alimentação, escolhendo sempre comer pouquíssima gordura (frituras, alimentos preparados com óleo, carnes gordas, etc)
- Evite também excesso de açúcares (refrigerantes, chocolates) e carboidratos (macarrão, pão branco, bolachas). Prefira sempre os integrais.
- Controle com um ginecologista suas taxas hormonais (menstruação com problemas, disfunções hormonais, uso de pílulas anticoncepcionais, podem ser causas da celulite).
- Mantenha uma rotina constante de exercícios físicos. A

caminhada é uma ótima aliada no tratamento da celulite.

- Passe diariamente hidratantes em todo o corpo, após o banho, para manter a boa textura e aparência da pele.
- Evite o consumo de sal em excesso, pois ele causa a retenção de líquidos.
- Controle a ingestão de alimentos com alta taxa de sódio, como salgadinhos (chips), alimentos em conserva, embutidos e enlatados, pois eles causam a retenção de líquidos e favorecem o aparecimento da celulite.
- Evite o uso de calças e roupas apertadas, pois elas diminuem a circulação e podem ocasionar o aparecimento de nódulos de celulite.



MARIA
Bonita
PERFUMARIA

R. Mauricio de Abreu 213 - Centro - Sapucaia - RJ
Venha conhecer a sua perfumaria em Sapucaia

(24) 2271 - 2135



E por falar em saudade...

Desde menino, fuçava os discos lá na casa da mamãe a procura de boa música. Na verdade, até hoje procuro boa música. Eu estava a fim mesmo era de sentir aquelas emoções que eu sentia quando ouvia Nelson Gonçalves, Ray Charles, Francisco Alves, Dolores Duran, por exemplo, ou "What a Wonderful World", com Louis Armstrong.

Mas tinha outras preciosidades, como Chico Buarque de Holanda, Paulinho da Viola, João Nogueira, Clara Nunes, que o meu irmão Paulo César trazia, e nós curtíamos muito.

A coleção de discos lá em casa era completíssima e bastante eclética.

Foi nos vinis que eu descobri clássicos que nas décadas de 70 e 80 não tocavam mais no rádio. Nunca me esqueço do dia em que peguei, para ouvir, Ella Fitzgerald.

Não sei se pelo olhar quase maternal que ela tinha, pelo sorriso carismático.

Pode ser, mas aquela música, o ambiente que produzia, era incrível.

E assim foi com vários Caetanos, Hendrixxs, Martinhos da Vila, Cassiano, Elvis, Sarah Vaughan, Gilberto Gil, João Gilberto, Tom, Vinicius, Cartola e muitos mais.

Naquelas tardes eu descobri minha paixão pelo novo, e finalmente, meu amor pela arte. O novo era tudo o que eu não conhecia. E tirando os Beatles e Asa Branca, que por algum motivo muito louco nascem junto com a nossa própria memória, tudo era novo.

Separar discos naquela coleção era como escolher filmes na estante "recomendados" de uma boa locadora. Era só fechar os

olhos e puxar um do início, dois do meio e um do fim.

Lembro-me bem quando ganhei o meu primeiro vinil do Belchior, presente da minha irmã Lucinéia, foi uma emoção única. Corri para a velha e gentil vitrola "Telefunken", e curti aquele trabalho primoroso.

Depois a coleção foi aumentada com Alceu Valença, Janis Joplin, Milton Nascimento, Pink Floyd, Led Zepelin, Jethro Tull, Rita Lee, Cat Stevens, Zé Ramalho e muito mais.

Era garantido.

O tempo passou, aposentamos a velha "Telefunken", e eu adquiri um pick-up e um amplificador da "Gradiente", mais um equalizador "TEAC" e um par de caixas de som, montadas pelo meu saudoso irmão Arcanjo, som de qualidade.

A inauguração do novo som foi à base de "Viagem ao Centro da Terra" do tecladista inglês Rick Wakeman.

Depois que meu Pick-Up quebrou, fiquei um tempo sem olhar para aquilo tudo. Da mesma forma que deixei meus vinis de lado. Não queria mais saber de música.

Um tempo depois, chegou ao Brasil a febre dos Compact Discs.

Fui logo adquirir um aparelho Disc Laser da Gradiente (sempre Gradiente). Compra feita, faltava os disquinhos (CDs), como era falado na época. E como tudo que era novo custava caro, tive que comprar os primeiros CDs numa pequena prestação, que o Guto, da saudosa Gutê Sound (lá de Três Rios), me proporcionou. E eu vim para casa curtir a nova tecnologia dos Discos a Laser. Lembro ainda dos primeiros

discos adquiridos: Paul McCartney, Carpenters, Bread, Elton John, Carl Simon e Phill Collins. Musica Brasileira em Cd era muito raro ainda.

Depois os CDs foram se popularizando, e hoje em dia tornou-se algo banal. É um presente do amigo oculto, aniversário. Se você vai viajar, traz um; se foi no shopping, compra outros dois.

Podia ser bom, ruim, o lance era comprar.

"Oh, o som é muito melhor", diziam todos. Nem vou entrar nessa discussão, o que eu quero dizer é que muita coisa ruim veio dessa época, o boom dos CD's. Vivemos inclusive a moda das "bundas" na capa, e vimos Tiriricas baterem recordes de venda.

É claro que muitos bons trabalhos foram lançados nessa época, mas era tudo muito raro, e não se comparava com a concentração da coleção que eu tinha em casa. Então, foi pra lá que eu corri.

A chegada da Internet foi ao mesmo tempo a realização de um sonho e o início de um pesadelo para todos os amantes de música. Quem, desse grupo sofrido, nunca baixou a coletânea inteira de um cara desconhecido, ouviu uma música e depois nunca mais ouviu nada, até o dia em que aquele antigo HD morreu? Pois é, tem muita coisa ruim nesse mundo.

Por isso eu aconselho aos amigos da boa música, nunca se desfaçam de seus "velhos" vinis.

Bateu uma nostalgia...

Eu já estou pensando em mandar consertar o meu Pick-Up, e voltar a curtir a boa musica dos meus bolachões.

Curiosidades do vinil

- Em Londres a dimensão que o vinil atingiu nos últimos anos, com lojas de discos a oferecerem álbuns a preços proibitivos e em alguns espaços, decorriam solicitações (tipo leilão) sobre centenas de exemplares...

- No Brasil, o Ministério da Cultura lançou uma série de medidas para preservar a única fábrica de LP's existente atualmente (a Polysom, no Rio de Janeiro), a empresa que

chegou a produzir 110 mil discos de um só título, em 2006 fabricou 23 mil exemplares (no total do ano).

- Há discos que por terem alguma importância especial, especialmente por não constarem em álbuns oficiais de bandas ou por terem uma edição especial, atingem preços incríveis, exemplo disso nas feiras de Londres discos dos Exploited em edição

japonesa com preços que é melhor nem mencionar...

- Um dos discos mais vistos nas feiras de discos nacionais com preço elevado é o "Homem De Sorte/Reggaesida", maxi de 1989 dos Peste & Sida por 20 euros (!), devido aos dois temas do vinil não constarem em nenhum álbum (apenas no 'best of' da Universal intitulado "A verdadeira história").

107 anos

"Vós sois a carta de Cristo, escrita nos corações e lida por todos os homens"
(2 Co 3.2)



Nos dois dias, o templo estava repleto de visitantes que puderam, juntamente conosco, vivenciar momentos maravilhosos e experimentar a manifestação da graça e do poder de Cristo em suas vidas, ouvindo mensagens edificantes que nos conduziram a uma profunda reflexão e comunhão com Deus.

A programação de aniversário contou com a presença do cantor Marquinhos Gomes, o grupo Adorar-te Vocal e os respectivos

pastores: Pr Wesley Alves, Pr Roberto Alcântara e Pr Paulo Sérgio Ferreira.

O Pr Geovane de Oliveira Alves, pastor presidente da igreja, agradece a presença das autoridades municipais, a todos os sapucaenses que prestigiaram o evento, as igrejas do município e de outros municípios vizinhos, e reafirma o compromisso de rogar as bênçãos de Deus sobre o município de Sapucaia, colocando a sua igreja a disposição

da sociedade com a finalidade de servir ao próximo, demonstrando desta forma a essência do Cristianismo: o amor a Deus e ao próximo. Concluo minhas palavras agradecendo a incrível e amada igreja batista pela dedicação, esforço e empenho no desejo de conduzir vidas aos pés de Jesus Cristo, tendo em mente que somos as "cartas vivas escritas por Deus e lida pelos homens" Somente a Deus seja a Glória!



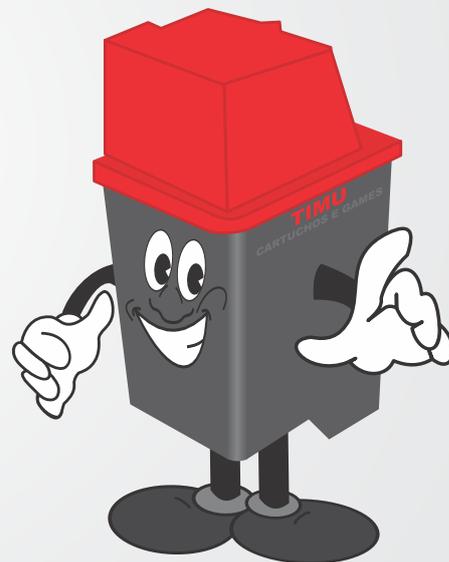
Pr Geovane de Oliveira Alves

A Primeira Igreja Batista em Sapucaia celebrou seu centésimo sétimo aniversário, no mês de março. Nessa ocasião foram realizadas programações especiais de gratidão e louvor a Deus pela existência desta Igreja e sua relevância para o município de Sapucaia e demais localidades do campo fluminense.

TIMU

CARTUCHOS E GAMES

**Recarga e venda de cartuchos e toners,
xerox, impressão, encadernação,
câmeras digitais, vídeo games,
jogos e acessórios**



(24) 2271-1319

Rua Maurício de Abreu, 204 loja 1 - Sapucaia/RJ | e-mail: eduardo_timu@hotmail.com

heloísa



Família Orichio:

Em pé: Geraldo Orichio, Francisco Orichio, Heloísa Orichio, Lucinho Orichio, Lucia Helena Orichio.
Sentados: Diva Orichio, Maria Regina Orichio, Elza de Paula Orichio, Jair Orichio, Jairzinho Orichio (foto datada em 1967)

Adeus à destemida

Um dia a maioria de nós irá se separar, sentiremos saudades de todas as conversas jogadas fora, as descobertas que fizemos, dos sonhos que tivemos, dos tantos risos e momentos que compartilhamos, até dos momentos de lágrima, da angústia, das vésperas de finais de semana, de finais de ano, enfim...do companheirismo vivido. Sempre pensei que as amizades continuassem para sempre. Hoje não tenho mais tanta certeza disso. Em breve cada um vai pra seu lado, segue a sua vida, talvez continuemos a nos encontrar quem sabe..nos e-mails trocados. Podemos nos telefonar conversar algumas bobagens...Aí os dias vão passar, meses...anos...até este contato tornar-se cada vez mais raro. Vamos nos perder no tempo...Um dia nossos filhos verão aquelas fotografias e perguntarão? Quem são aquelas pessoas? Diremos...Que eram nossos amigos. E..isso vai doer tanto! Foram meus amigos, foi com eles que vivi os melhores anos de minha vida! Então é preciso cultivar a amizade dia a dia!

Vinícius de Moraes

Heloisa Aparecida de Paula Orichio, nascida no dia 23 de janeiro de 1945 em Sapucaia. Filha de Elza de Paula Orichio e Jair Orichio. cursou seu primário no antigo Grupo Escolar - atualmente Escola Estadual Maurício de Abreu; seu ginásio no antigo Ginásio Sapucaense. Em 1965, concluiu o normal na Escola Dr. Silveira Filho. Fez um curso técnico de contabilidade no ano de 1967, e no mesmo ano, no dia 10 de dezembro, foi aprovada no concurso público da secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro, durante o mandato do prefeito Dr. Luiz Daflon, para ocupar o cargo de professora primária na Escola Estadual Maurício de Abreu, onde trabalhou até a sua aposentadoria em 1991. Seu curso de Letras e Literatura

Brasileira, foi concluído no ano de 1975, e vale a pena ressaltar que sua turma foi a primeira turma da faculdade nessa época, sendo muito elogiada pelo General Severino Sombra.

Sempre envolvida com os movimentos sociais da década de 70, realizou o trabalho da Pastoral Carcerária em Sapucaia há mais de 25 anos e teve papel bastante significativo ao fundar no Salão paroquial da Igreja Matriz de Santo Antônio os Alcoólicos Anônimos (AA).

Participou do antigo programa de alfabetização dos adultos MOBRAL em Sapucaia; da Fundação da Sede do Partido dos Trabalhadores no início da década de 80; como candidata a Vereador através do Partido dos trabalhadores no ano

de 1996, mas não obteve êxito. Neste mesmo ano, atuou de forma enérgica contra o fechamento do Colégio Estadual Dr. Luiz Daflon Gomes.

Mesmo aposentada, ofertava aulas gratuitas de Português e Literatura Brasileira, em sua própria residência, para a preparação de alunos para concursos e vestibulares.

Mulher de personalidade ativa, enérgica e otimista, primava por uma educação de qualidade, sendo essa a base. Defendeu a escola pública, sempre com afinco. Deixou como exemplo para esta cidade o exemplo de uma mulher de caráter, honrada, com dignidade e que prestava atenção incansável aos mais necessitados, aos pobres e aos incompreendidos.

A mestra com carinho

Falar da professora Eloísa Orichio é antes de tudo falar da história de Sapucaia. Mulher corajosa e destemida, sua voz se fazia ouvir diante de uma injustiça. Politizada, desafiava tudo e todos em prol de sua ideologia política. Como educadora, levantou durante toda sua vida a bandeira da escola pública de qualidade. Para ela, essa qualidade só seria alcançada se todos os profissionais da educação trabalhassem com seriedade e responsabilidade. Em sala de aula, fez do ensino de língua portuguesa uma verdadeira lição de cidadania e da juventude, o seu ideal de esperança de um mundo melhor.

Na Pastoral Carcerária, lutou para que jovens infratores pudessem se recuperar e novamente ser entregues à comunidade,

Mas, o grande amor da vida de Eloísa sempre foi a sua família. A ela dedicava verdadeira devoção:

-Ao Didi (Dr. Francisco) dedicava orgulho e admiração. Sentia grande alegria ao ver sua dedicação à comunidade. "Se mexer com o Didi, mexeu em casa de marimbondo", dizia sempre

-Lucia Helena se orgulhava em dizer:

"Vive em Brasília, mas jamais esqueceu suas origens. Ela é uma vencedora!"

-Nina, esse era o seu maior amor. Dela cuidava com desvelo, carinho e dedicação; Geraldo, te amava de todo o coração!

-Jairzinho, era o menininho dela, o irmão que enchia sua voz e seus olhos de muita doçura.

-Seus sobrinhos, Eloísa amava todos!

Suas cunhadas, primos, amigos queridos, faziam parte dessa grande família que segundo ela, era o maior bem de uma sociedade. Sem família, uma pessoa não era nada.

Por acreditarmos na vida eterna, sabemos que Eloísa viverá sempre em nossos corações através do seu exemplo de educadora, filha, irmã, agente comunitário e pessoa humana.

Os amigos não morrem jamais, se tornam anjos. Agora, neste momento, Eloísa está diante de Deus e estes queridos e sua inesquecível gargalhada sempre chegará aos nossos corações como bálsamo: Eloísa está feliz, está em paz!

Rosângela Lourenço
Soares



AOÇOUQUE

AOÇOUQUE **O Prazer de Servir Bem**
Marcos / Amélia
 Tel.: (24) **2271-1314**
 Rua Capitão Estevão Aguiar, 26
 Centro - Sapucaia - RJ

ARTESANATO

MUNDO DO ARTESANATO PRESENTES
 (24) **2271-1298**
 Rua Maurício de Abreu, 72 - Sapucaia/RJ

CABELEIREIRO

Carlinhos Cabeleireiro
 Cel.: (24) **9263-2980**
 R. Dr. Antônio Aguiar, 54/102

CAMA - MESA - BANHO

LOJA POPULAR
 CAMA - MESA - BANHO
 Artigos para Presente e Confeção em Geral
 Tel.: (24) **3641-7610**
9277-8781
 R. Pastor Manoel Joaquim Carneiro, 17
 Vila do Pião - Teresópolis/RJ

CHURRASCARIA

MEGA GRILL
 Rod. Br 116 nº393
 Trevo Teresópolis - Jamapará/RJ
 Tel: (32) 3462-9476

CONSULTÓRIO DENTÁRIO

Cirurgião Dentista endodontista
LAERTE LAURO OTTERO DE SOUZA

 Especialista em tratamento de canais
 Tel.: (24) **22711768**
 R. Comandante Afrâneo, 256 - Subsolo
 Centro - Sapucaia/RJ

COE - CENTRO ODONTOLÓGICO ESPECIALIZADO
 Fernando Jannotti Jr. (Periodontia - Implante)
 Maurício Jannotti (Clínica Geral)
 Sapucaia - RJ
 Tel: (24) 2271-1183

COMUNICAÇÃO

VIANNA COMUNICAÇÃO
 ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO CERIMONIAL E LOCUÇÃO
 JORNALISMO ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS SOCIAIS E EMPRESARIAIS
 (32)3249-1033 / (32)9801-6172
 vianna@vianna.com.br

CONSULTORIA CONTÁBIL

RENATO E FERNANDA
 Pg. João Cassaro, 05
 Anís - Sapucaia/RJ
 Tels: (24) 2272-1247

DISK ÁGUA

Disque Água Irmãos Wermelinger
 Sua Estância São Lourenço ambiental sustentável
 Tel: (24) 2271-1745
GELO E CARVÃO

DROGARIA

DROGARIA UNIÃO
 R. Paulino Fernandes, 70 - Anta/RJ
 Tel: (24) 2272-1077
 drog.uniiao@yahoo.com.br

FARMÁCIA

Farmácia do PIAO & Farmácia ÁGUA QUENTE
 Tel.: (21) **3641-7542**
3641-3657
 Direção: Manoel e Família
 tais.praente@bol.com.br

FARMÁCIA UNIDA
 Rua Raphael Langoni, 106
 Centro - Sapucaia/RJ - 25880-000
 Tels: (24) 2271-1179

Farmácia São José
A SUA FARMÁCIA

 Tel.: (24) **2271-1133**
 Rua Maurício de Abreu, 176
 Centro - Sapucaia - RJ

HOTEL

KIPÃO Lanches
KI-SONO HOTEL
 Suites com Ar, TV, Garagem, Café da Manhã
 Tel.: (24) **22711925**
 Rua Rafael Langoni, 58/75
 Centro - Sapucaia/RJ

INFORMÁTICA

DANIEL GOMES OLIVEIRA
 R. Maurício de Abreu, 165
 Centro - Sapucaia/RJ - 25880-000
 Cel: (24) 9267-0766

S&B informática
VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES
 Tel.: (24) **2271-1992**

MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO

INDÚSTRIA DE MÁQUINAS E AUTOMAÇÃO JAMAPARÁ LTDA
 Av. Paulino Fernandes e Silva, 441
 Jamapará - Sapucaia/RJ - 25887-000
 Tel: (32) 3462-6923 | 3462-6068

MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

ALDO
 R. Julio Manoel Pimentel, 44
 Volta do Pião - Morro Agudo
 Tel: (21) 3641-6068

TR THOMAZ
 Rod. Rio Bahia, 40
 Mercado Água Quente
 Sapucaia - Vila do Pião/RJ
 Tel: (21) 3641-6052
 3641-6247

TUDO PARA CONSTRUÇÃO
 Só na
ESP - Materiais de Construção Ltda.
 Tel.: (24) **2271-1403**
2271-1883
 Da fundação ao acabamento nós cuidamos da sua obra.
 Rua Rafael Langoni, 645
 Sapucaia - Centro - Rod. 393
 Confira: **nova**
LOJA em ANTA

MERCADO

Mercado
Bom Preço
 O mercado que faz a arte do seu dia-a-dia

 Tel.: (24) **22711564**
 Rua XV de novembro, 59 - Centro - Sapucaia/RJ
 (a rua da delegacia)

MERCADO
 OPÇÃO DA BOA VIDA
 a melhor opção
 Tel.: (24) **22711176**
 Rua Oswaldo Meigaço, 2 - São João
 Sapucaia/RJ

MODA ÍNTIMA

Sabrina
MODAS
Moda Íntima
R. Antônio Aguiar, 15 - LJE 2271-1338

OFICINA MECÂNICA MOTOS

motoBike
TEL.: (24)2271-1774 - SAPUCAIA - RJ
Reparação Confiança
(24)2271-1774
Rua Quinze de Novembro, 92 A
Centro - Sapucaia (RJ)

PADARIA

PADARIA
SAPUCAIENSE
SERVINDO QUALIDADE COM MAIS SABOR
Tel.: (24) 2271-1096
RUA MAURÍCIO DE ABREU, 77 SAPUCAIA - RJ

PADARIA PRO-PÃO
Rua Paulino Fernandes
Anta - Sapucaia/RJ
Tel: (24) 2272-1224

PRESENTES

Presentes Marvi
Artes para
PRESENTES
E UTENSÍLIOS
PARA O LAR.
Cel: (24)
8145-2249
R. Maurício de Abreu, 180
Centro - Sapucaia/RJ

POSTO DE GASOLINA

POSTO FLOR DA MANGA
Rod. BR 393 Km 110, s/nº
Sapucaia/RJ
Tel: (24) 2271-2533
E-mail: floradamanga@ibest.com.br

RECARGA DE CARTUCHO

TIMU
CARTUCHOS E GAMES
(24) **2271-1319**
Rua Maurício de Abreu, 204 loja 1 - Sapucaia/RJ

REFRESCOS E DOCES

BIGU IND. E COM. DE REFRESCOS
Av. Paulino Fernandes e Silva, 403/A
Jaramará - Sapucaia/RJ
Tel: (32) 3462-6497
E-mail: produtosbigu@hotmail.com

RESTAURANTE

BALNEÁRIO 3 QUEDAS
Tel: (24) 2271-1088
www.3quedas.com.br

ITAKILO
RESTAURANTE
*O prazer de
comer bem*
Tel.: (24)
22711636
R. Maurício de Abreu, 207
Centro - Sapucaia/RJ

ROUPAS E ACESSÓRIOS

SINAL VERDE
TRÂNSITO LIVRE PARA
SUAS COMPRAS
Tel: (24)
2271-1590
Rua Maurício de Abreu, 205 Sapucaia/RJ

SUPERMERCADO

Supermercado J3G
SEMPRE PERTO DE VOCÊ!
Entrega em Domicílio
Tel.: (24)
2271-1038
Centro - Sapucaia/RJ

SUPERMERCADO JÓIA
Onde tem essa marca tem oferta
Rua Presidente Dutra, 60 - Centro - Anta/RJ
Tel: (24) 2271-1227 - 2272-1390

Supermercado JÓIA
O barateiro
Rua Maurício de Abreu, 234 - Centro - Sapucaia/RJ

TEL: (24)
22711051 **SUPERMERCADO**
PANCOTÃO
R. Maurício de Abreu, 65 Centro - Sapucaia/RJ

SONORIZAÇÃO

D Sem para: Bodas, casamento,
15 anos, formaturas, palestras
e eventos
Diogo SONORIZAÇÕES
Tudo que sua festa precisa para ser tão grande quanto
agora com iluminação decorativa
Tel: (24) **2271-1512 / 9279-6441**
e-mail: diogo.sonorizacao@hotmail.com

TRANSPORTE ALUGUEL

COOPTAE
Transporte Alternativo e
Escolar de Passageiros
VAN
Luiz Carlos
(24)
2271-3362 8119-5311

Faça parte do **GUIA MULT MIX**
Ligue para: (24) **9262-5262 | 9237-9957**

Fotografia **PROFISSIONAL** SAPUCAIA/RJ

- **CASAMENTO**
- **BOOKS**
- **BODAS**
- **15 ANOS**

Cel.: (24)
9262-5262
9237-9957

Sindiclei Baião

A dengue é uma doença séria que mata muitas pessoas por ano. Mortes que poderiam ser evitadas com ações simples, como:



Encher de areia até a borda os pratos das plantas ou lavá-los semanalmente com escova.



Colocar o lixo em sacos plásticos e manter a lixeira bem fechada.



Manter a caixa d'água bem fechada. Colocar também uma tela no ladrão da caixa d'água.



Não deixar água acumulada sobre a laje.

CUIDE DA
SUA CASA.

FALE COM
SEUS VIZINHOS.

CONVERSE COM
A PREFEITURA.

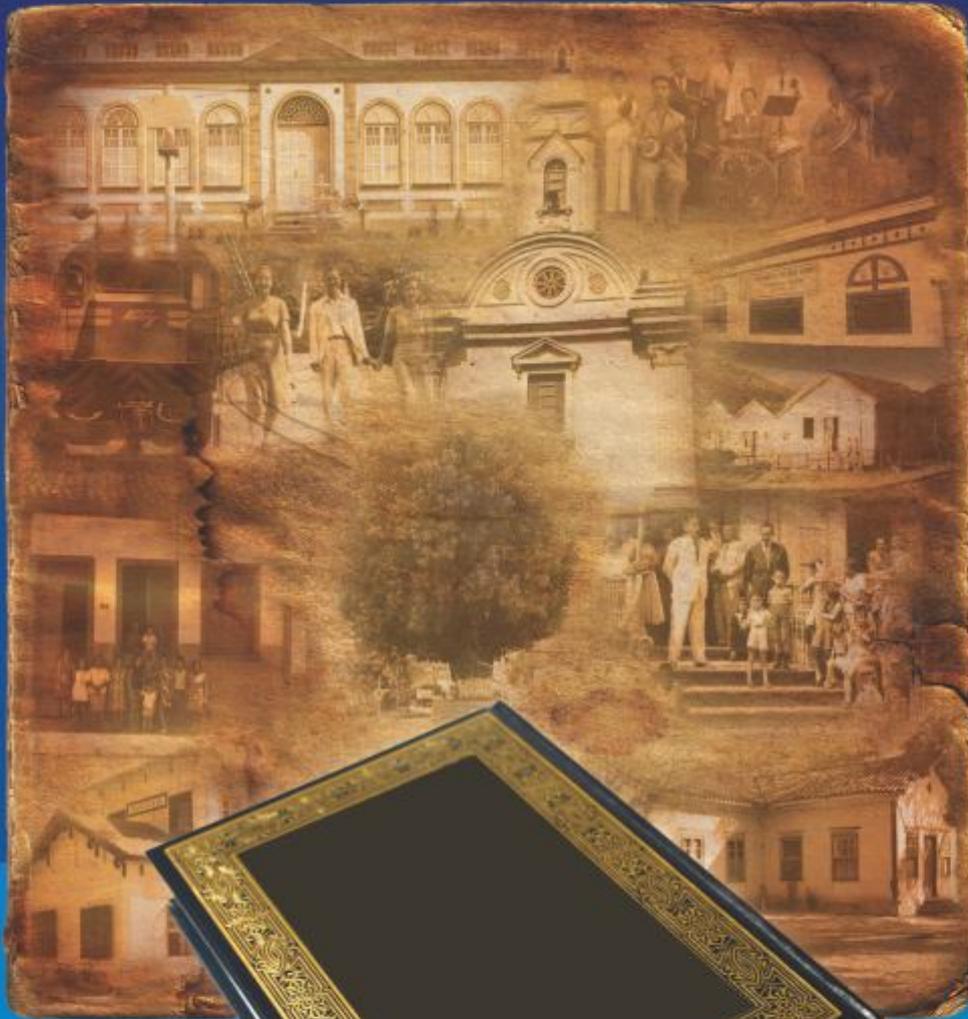
O BRASIL CONTA COM VOCÊ.

A época de chuva e calor é ideal para a reprodução do mosquito. Por isso, você precisa ficar atento a tudo que possa acumular água.

Se você tiver febre alta com dor de cabeça, dor atrás dos olhos, no corpo e nas juntas, vá imediatamente a uma unidade de saúde. Pode ser dengue.

**DENGUE
MATA**

Faça parte do livro. Faça parte desta história.



O fotógrafo Sindiclei Baião está preparando um livro com toda a história do município de Sapucaia. O livro, além de conter mais de 900 fotos com descrição (algumas inéditas), terá relatos dos sapucaenses que fizeram e fazem a história do município. O conteúdo será dividido em: famílias, fazendas, política, personalidades, homenagens, esportes, curiosidades, estatísticas, antigos carnavais e etc. A história que vem sendo contada na Revista Mult Mix de forma resumida, será explorada no livro, com vários detalhes às vezes esquecidos. O lançamento do livro será em dezembro de 2011. Sua ajuda é de fundamental importância.

Entre em
contato e ajude

“Lembre-se que se
algum dia você
precisar de ajuda, você
encontrará uma
mão no final do seu braço.
À medida que você envelhecer,
você descobrirá que
tem duas mãos - uma
para ajudar a si mesmo, e outra para
ajudar aos outros.”
(Audrey Hepburn).

(24) **9262-5262** | **9237-9957**

- Fotos, histórias e depoimentos serão coletados em sua própria casa, (em hipótese alguma ficaremos com documentos em nosso poder).
- Todo material cedido terá a informação do proprietário.

contato@revistamultmix.com.br
revistamultmix@gmail.com