

Revista
COOPERCICA

fevereiro 2012

ano 15 nº128

Bazar

Muitas novidades
no setor de
Presentes e Utilidades
na Loja 3

Salada

Encha seu
prato de saúde



Quer um caldo saboroso e mais prático?

Tá na mão!

sd.comunicacao



♥ 0% de gordura trans

♥ Não deixa pedacinhos

♥ 1 sachê é igual a 1 cubo



Índice

- 04 Saúde**
Confira as doenças que atingem a coluna vertebral.
- 06 Inclusão Social**
Vagas dos idosos e deficientes devem ser respeitadas.
- 07 Calendário**
Este ano é bissexto.
- 08 Dicas**
Caixa d'água deve ser lavada a cada 6 meses.
- 12 Fazendo a Feira**
Pêra é o destaque deste mês.
- 14 Ecoplaneta**
Proibidos empreendimentos na Serra do Japi
- 15 Novidade**
Loja 4 está sendo remodelada.



GANHADORES DA COMPRA PREMIADA DE JANEIRO

- Salvador Messina Neto (loja 1)
- João Pereira da Silva (loja 2)
- Elisa Maria lenne Leardine (loja 3)
- Nivaldo dos Santos (loja 4)
- Francinete Ramalho Hildebrande (loja 5)

* Sorteio de vale-compras, realizado em 01 de fevereiro. Consulte regulamento nas lojas Coopercica.

Expediente

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo Coopercica • Presidente: Orlando Bueno Marciano • Diretora Comercial: Beatriz de Melo Palacine Carvalho • Diretor Administrativo Financeiro: José Aparecido Longo • Projeto Gráfico: Legatto Propaganda (11) 4587-0664 • Tiragem: 5.000 exemplares • Jornalista Responsável: Mônica J.P. D'Araujo - MTB: 17.685 • Matérias para a revista: monica.julia@terra.com.br • Sugestões e Publicidade: atendimento@legatto.com.br • Atendimento ao Associado: eventos@coopercica.com.br (Eliana Bárbara).

Lojas Coopercica

Loja 1
Rua João Ferrara, 233
Jardim Cica
Fone: 3378-2800

Loja 4
Rua Hisaschi Nagaoka, 3595
Jd. São Vicente
Fone: 3308-6488

Loja 2
Rua Romeu S. Machado, 105
Pq. Eloy Chaves
Fone: 4582-3048

Loja 5
Av. da Saudade, 351 Jd. Guanciale
Campo Limpo Pta.
Fone: 4038-2556

Loja 3
Av. Frederico Ozanan, 6001
V. Rio Branco
Fone: 3378-1666

Horário de funcionamento
Loja 1: 2ª a 6ª: 8h às 22h; sab: 7h às 22h e dom: 7h às 18h
Loja 2: 2ª a 6ª: 8h às 24h; sab: 7h às 24h e dom: 7h às 20h
Lojas 3 e 4: 2ª a sab: 8h às 22h e dom: 8h às 18h
Lojas 5: 2ª a sexta: 9h às 22h; sab: 8h às 22h e dom: 8h às 18h



Doenças que atingem a coluna vertebral

A coluna vertebral é o eixo de sustentação do esqueleto humano. Infelizmente, pode apresentar problemas. A causa básica é o envelhecimento, mas também pode ocorrer em função de posturas erradas. Acompanhe as principais doenças da coluna.

•**Lombalgia ou dor nas costas:** em especial na lombar, é um dos problemas que mais atormentam homens e mulheres. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), atinge 80% da população.

•**Hérnia de disco:** ocorre por degeneração ou lesão traumática do disco, com a saída de seu conteúdo gelatinoso pressionando os nervos. As hérnias podem causar dor tanto na coluna lombar quanto nas pernas ou no pescoço e nos braços.

•**Artrose:** processo degenerativo que destrói a cartilagem existente entre as vértebras, geralmente causado pelo próprio envelhecimento. Atinge 15 milhões de brasileiros. Já existem remédios eficazes, que

combinam dois compostos encontrados nas cartilagens, a glicosamina e a condroitina. Essas substâncias são essenciais para a renovação das cartilagens e para manter a sua elasticidade. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado, maiores as chances de sucesso.

•**Estreitamento do canal vertical lombar (estenose):** ocorre mais no idoso. O portador sente cansaço nas pernas ao andar e também sente dor.

•**Escoliose:** 2% a 3% da população têm esse problema, que é mais frequente nas mulheres. Pode ser inato ou aparecer até o final da adolescência, quando se completa o desenvolvimento do esqueleto. O desvio da coluna deforma a caixa torácica, acentuando a saliência no local e desnivelando os ombros. Felizmente, tem tratamento eficaz.

Hoje existem muitos exames que garantem um bom diagnóstico e tratamento, resultando na cura ou melhora na qualidade de vida das pessoas. Importante: sempre que sentir dores, procure um médico.

Boa postura é fundamental

Ter boa postura ajuda a prevenir problemas na coluna e nas articulações. Veja algumas dicas para evitar esse problema.

- Espreguice e sente na cama antes de levantar.
- Evite assistir TV ou ler deitado.
- Quem trabalha sentado deve regular a cadeira para que os braços fiquem apoiados à mesa e os pés com as solas no chão.
- Procure dormir de lado, com o travesseiro

na mesma altura da distância entre o ombro e a cabeça. Evite dormir de bruços, pois essa posição "torce" a coluna cervical e força a curvatura lombar.

- Pratique atividades físicas como alongamento. Elas são importantes para a vida toda e, entre outros benefícios, protegem as articulações.
- Controle a alimentação para evitar ganhos de peso.

NOVO
LISTERINE[®]
ZERO[™]
ANTISSÉPTICO BUCAL

ZERO
ÁLCOOL
MAIS SUAVE

500 ml

250 ml



É preciso respeitar as vagas para idosos e deficientes!

Idosos e pessoas com deficiências têm garantido, por lei federal, estacionar em vagas especiais. O uso da credencial é obrigatório e deve ser colocada no para-brisa do veículo.

A reserva de 5% das vagas de estacionamento para pessoas com 60 anos ou mais e 2% para portadores de necessidades especiais está prevista em lei, mas infelizmente nem sempre é respeitada pelos motoristas.



Quem desrespeitar a legislação, estará cometendo infração que prevê multa de R\$ 53,20, três pontos na carteira de habilitação e remoção do veículo.

Segundo dados do Censo de 2.000, cerca de 14,5% da população brasileira tem algum tipo de restrição motora ou mental.

Credencial

Em Jundiaí, é preciso se credenciar na Se-transp para ter o direito ao uso das vagas especiais.

A credencial é emitida gratuitamente. Os idosos precisam apresentar cópia do RG, CPF, carteira nacional de habilitação (CNH) e comprovante de residência. Já os portadores de necessidades especiais devem apresentar os mesmos documentos, acrescidos de um atestado médico com a especificação do tipo de deficiência.



Mais informações, pelos telefones:
4589-8764/ 4589-8765 ou
no site www.jundiai.sp.gov.br.

Desfiles de rua agitam o carnaval



Jundiaí

Confira a programação dos desfiles das Escolas de Samba de Jundiaí, que acontecerão na Av. Prof. Luiz Latorre, a partir das 20 horas. A entrada é gratuita.

Sábado (18/02)

20 horas - Carro da Corte
20h30min - GRES Mocidade da Agapeama
21h15min - GRES União da Vila Rio Branco
22h10min - SCFS Leões da Hortolândia
23 horas - GRC Arco Íris Acadêmicos do Samba

Domingo (19/02)

20 horas - Carro da Corte
20h30min - GRES Caprichosos de Jundiaí
21h15min - GRCSES União do Povo
22h10min - GRCES Marujos da Zona Sul
23 horas - GRCES Unidos da Zona Leste

Terça-feira (21/02)

20 horas - DESFILE DAS CAMPEÃS DO CARNAVAL 2012

Este ano é bissexto

2012 é bissexto, isso significa que o mês de fevereiro terá 29 dias e o ano 366 dias, um a mais que os normais 365. Isso ocorre a cada quatro anos, com o objetivo de manter o calendário anual ajustado com a translação da Terra e com os eventos sazonais relacionados às estações do ano. O último ano bissexto foi em 2008 e o próximo será 2016.

A origem do nome bissexto diz respeito à implantação do Calendário Juliano em 45 a.C., que depois foi modificado e evoluiu para Calendário Gregoriano, hoje usado em muitos países. Portanto, é inadequado associar a origem do bissexto ao duplo seis (66) da expressão 366 dias. Nada mais falso!



Festa da Uva será em agosto

Tradicionalmente realizada em janeiro, a Festa da Uva de Jundiaí acontecerá este ano em agosto. Segundo a Secretaria de Agricultura e Abastecimento de Jundiaí, o evento precisa ser revisto no sentido de resgatar seu caráter histórico e a sua tradição, priorizando a participação dos artistas locais.

Os organizadores garantem que mesmo fora da safra, a uva estará presente na festa. Atualmente, a colheita da uva é feita o ano todo na cidade.



Caixa d'água deve ser lavada a cada seis meses

Para garantir a qualidade da água que chega na sua casa, cuide das instalações hidráulicas e lave sua caixa d'água a cada seis meses. Siga as instruções.

•A limpeza consiste em esvaziá-la para a limpeza do reservatório.

•Retire toda a sujeira, escovando as paredes e lavando o reservatório com esguicho.

•Abasteça com nova água até o reservatório ficar cheio.



•Adicione dois litros de água sanitária clorada para cada metro cúbico do reservatório ou hipoclorito de sódio a 10% para cada metro cúbico de água.

•Espere duas horas e abra todas as torneiras do interior da residência para esgotar o reservatório. Como esta água contém elevada concentração de cloro, não pode ser bebida.

•Pronto, o reservatório está desinfetado.

•Encha novamente o seu reservatório.

Programe-se para a limpeza da casa

Todos os dias

- Limpar a cozinha
- Retirar sacos de lixo
- Arejar os quartos pela manhã
- Varrer a casa

2 a 3 vezes por semana

- Lavar e passar roupas
- Limpar os banheiros

1 vez por semana

- Trocar roupa de cama, mesa e banho
- Limpar vidros e quadros
- Tirar o pó de TVs, aparelho de som e computadores
- Aspirar estofados, tapetes e carpetes
- Passar lustra-móveis em peças de madeiras
- Limpar persianas e lustres
- Lavar lixeiras

A cada 15 dias

- Faxinar o fogão: limpar o forno, grades e demais peças
- Limpar os interruptores
- Limpar pratas e metais
- Limpar janelas, azulejos e paredes



1 vez por mês

- Descongelar a geladeira (se for necessário)
- Limpar máquinas de lavar e de secar
- Limpar o exaustor
- Virar o colchão das camas
- Fazer faxina na despensa e na parte interna dos armários

A cada 6 meses

- Passar vaselina ou silicone líquido em móveis de couro natural
- Lavar cortinas, tapetes e persianas.
- Limpar ralos e caixa d'água

1 vez por ano

- Dedetizar ambientes contra insetos
- Chamar um encanador para regular as válvulas de descarga e checar possíveis vazamentos em torneiras.

O verão chegou com tudo!

As temperaturas subiram muito! O calor provoca mudanças na vida das pessoas. Acompanhe.

•**Sono:** diminui. A temperatura corpórea tende a baixar quando uma pessoa dorme. Como o corpo não produz frio, na estação quente é mais difícil manter o organismo numa temperatura amena.

•**Apetite:** diminui. Ao contrário do frio, no calor o organismo não precisa gastar energia para manter a temperatura e consome menos calorias, o que faz sentir menos fome.

•**Pele:** mais pegajosa. O calor não deixa a pele mais oleosa. O que aumenta nos dias quentes é o suor que, misturado à oleosidade natural da pele, produz aquela sensação pegajosa.



Esclarecendo as dúvidas

O corpo molhado bronzeia mais?

Pelo contrário, queima mais. Molhada, a pele recebe duas vezes a ação do sol, porque a água reflete a luz.

O sol do Nordeste é mais forte que o do Sul e do Sudeste?

Sim. A intensidade da luz solar é a mesma, mas em regiões mais próximas da linha do Equador, o sol incide diretamente sobre o solo, tornando-o mais quente.

Dormir com ar-condicionado ligado faz mal à saúde?

Não. Gripes e resfriados são provocados por vírus, que dependem de transmissão, e não por ambientes refrigerados. O que esses aparelhos podem provocar é a secura no nariz e na garganta.

Hidratação é fundamental!

A água é essencial para o bom funcionamento do organismo. Ela ajuda a repor sais minerais, transportar nutrientes e hormônios e ainda auxilia na remoção das toxinas. Principalmente no calor, quando transpiramos mais para manter a temperatura do organismo em níveis ideais, é preciso tomar mais líquido.

Como perdemos cerca de 3 litros de água diariamente, especialistas recomendam a ingestão de 2 litros de água (8 copos de 250 ml) por dia.

Não se deve esperar ter sede para beber água. A sede é sinal que o corpo já está levemente desidratado. Crianças e idosos são mais suscetíveis à desidratação porque o mecanismo de controle de sede pode ser menos eficiente. Então, é sempre bom prestar atenção neles. Já os praticantes de atividades física devem ingerir líquido antes, durante e depois do treino.

Coopercica inaugurou um novo conceito de Bazar

No dia 4 de fevereiro foi inaugurado o setor de Presentes e Utilidades na loja 3 (VI. Rio Branco), com produtos diferenciados, sendo que alguns itens serão disponibilizados nas outras lojas da Coopercica.

Segundo o gerente Rodrigo Vian, o Setor oferece ferramentas nacionais e importadas (Milwaukee, conceituada marca americana); utilidades domésticas, produtos para a decoração da casa, linha de plásticos e até carrinhos importados, atualmente muito utilizados na hora das compras.

Durante a inauguração foram sorteados 24 associados, contemplados com produtos encontrados nesse novo departamento da Coopercica, como conjunto de talheres (24 peças), conjunto para sobremesa (12 peças), parafusadeira, lanterna de Led, luminária de mesa, conjunto de patês, entre outros prêmios.

Os associados, que estiveram presentes à inauguração, elogiaram a iniciativa da Coopercica.

Venha também conferir o novo espaço da loja 3, criado especialmente para você.

Confira flashes do evento.



Ferramentas



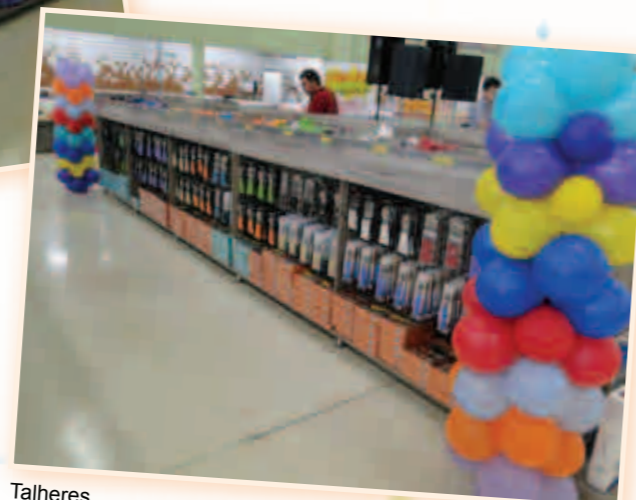
Panelas



Abajures



Taças e copos



Talheres



Carrinhos maleiros



Louças



Fazendo a Feira

FEVEREIRO

ACOMPANHE OS
HORTIFRUTIS DA ESTAÇÃO.

Confira as hortaliças, legumes e frutas da estação, ou seja, que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Entretanto, mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

Pêra

A pêra foi trazida da Europa para o Brasil e aclimatou-se nas regiões Sul e Sudeste. Muito apreciada por suas propriedades nutritivas, a pêra é fonte de potássio, sais minerais e vitaminas (B1, B2 e Niacina, todas do Complexo B, que regulam o sistema nervoso e o aparelho digestivo, fortalecendo o músculo cardíaco). Essas vitaminas são essenciais ao crescimento e evitam a queda dos cabelos e problemas de pele.



Além disso, é uma das frutas mais consumidas por seu sabor e também pelo baixo valor calórico: contém 56 calorias em 100g.

A pêra é uma das frutas mais ricas em sais minerais, sobretudo sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro. Eles contribuem na formação dos ossos, dentes e sangue.

Como contém muitas fibras, a pêra é recomendada para quem sofre de prisão de ventre.

Na Safra

Hortaliças e Outros	Frutas
Abóbora madura	Ameixa importada
Berinjela	Melancia
Beterraba	Nectarina importada
Jiló	Pêra Willians
Milho verde	Pêssego importado
Pimentão	Uva Itália
	Uva Thompson
	Uva Rubi

Como comprar

A pêra de boa qualidade apresenta casca firme (sem ser dura), sem cortes, rachaduras ou manchas pardas. Para conservar o aroma e o sabor, deve ser guardada em lugar fresco e seco, nunca na geladeira.

Excelente no preparo de sobremesas, tortas, compotas, cremes, geleias, sorvetes, a pêra acompanha muito bem queijos picantes e de sabor forte. Para não escurecer depois de cortada, é só espremer algumas gotas de limão.

Culinária

Sua **receita** pode ser publicada na **Revista CooperCica**



COMPARTILHE CONOSCO SUA RECEITA FAVORITA - SALGADA OU DOCE -, ENVIANDO-A PARA O SETOR DE ASSOCIADOS DAS LOJAS COOPERCICA OU PARA O E-MAIL: ATENDIMENTO@LEGATTO.COM.BR. SE ELA FOR ESCOLHIDA, SERÁ PUBLICADA NA REVISTA COOPERCICA. PARTICIPE!!!!!!



LÍQUIDO SUPER CONCENTRADO

Basta apenas um pouquinho sobre as manchas para remover melhor até as mais difíceis.

1 tampinha basta!

Sua fórmula concentrada tem 3x mais agentes de limpeza, por isso 1 tampinha basta para lavar uma máquina cheia.





Proibidos empreendimentos na Serra do Japi

Acaba de ser anunciada a proibição de loteamento, hotel ou qualquer outro tipo de empreendimento na Serra do Japi, nos próximos cinco anos. Para o prefeito Miguel Haddad, a medida irá tornar mais objetivas as discussões sobre a atual revisão do projeto de lei que regulamenta a proteção na Serra do Japi.

Enquanto a lei estadual garante a preservação de 91 km² de área da Serra do Japi em Jundiá, a zona de preservação estabelecida pela Prefeitura é de 115 km². A extensão territorial da Serra é de 354 km².

Em junho do ano passado, juntamente com as administrações de Cajamar e Cabreúva, Jundiá formalizou a criação do Consórcio Intermunicipal

para a Proteção e Ações da Serra do Japi. Este consórcio foi criado durante a EcoJundiá 2009 e prevê ações em comum nas cidades onde está situada a Serra, exceto no município de Pirapora.

Devido à sua localização estratégica - entre grandes metrópoles, como São Paulo e Campinas - e sua proximidade com as principais rodovias do Estado, a Serra do Japi enfrenta atualmente pressões e ameaças como expansão urbana e grande pressão imobiliária; loteamentos irregulares e clandestinos; extração mineral e vegetal; desmatamentos; incêndios; atividades de lazer predatórias e incompatíveis com a preservação dos recursos naturais e disposição inadequada de lixo.

Rica e exuberante fauna e flora

A Serra do Japi é uma cadeia montanhosa, cujo ponto mais alto atinge 1.250 metros. É uma das poucas áreas do Estado que ainda possui Mata Atlântica e uma rica e exuberante flora e fauna.

As belezas naturais, constituídas de matas secundárias em solo de quartzo, são dignas de preservação como fatores de equilíbrio ecológico e climático para a manutenção da qualidade de vida. Por tudo isso, a Serra foi tombada pelo Condephaat em 8 de março de 1993 e declarada Reserva da Biosfera pela Unesco em 1992.

Seu nome tem várias justificativas, como a semelhança com o canto de um pássaro (iapi, iapi), e o significado da palavra tupi-guarani iapy (nascente de rios). A riqueza hídrica da Serra mereceu a denominação de "castelo de águas" por parte de naturalistas europeus, segundo o Professor Aziz Nacib Ab'Saber.

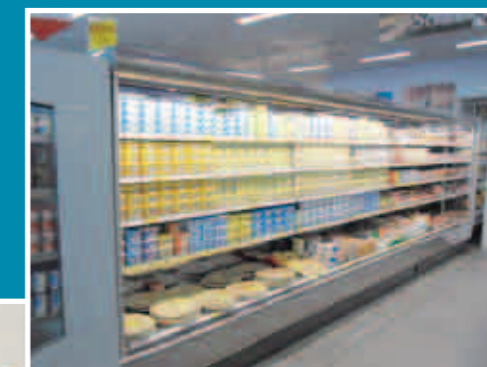
Não foi por acaso que a Serra do Japi foi escolhida pela comunidade jundiáense como símbolo da cidade.

Revitalização da loja 4 - Jd. São Vicente

A loja 4 (Jd. São Vicente) está passando por um processo de revitalização, que começou em 22 de janeiro. A Feirinha ganhou um layout moderno - agora ocupa uma área maior, próxima à entrada da loja -, para facilitar o deslocamento dos associados durante as compras. Além disso, foram trocados os balcões da padaria, do açougue e do setor de frios.



Feirinha ganhou amplo espaço



Praticidade na hora da compra



Padaria: novos balcões e serviço de auto-atendimento

Segundo o gerente Carlos Dias, a padaria passou a oferecer o serviço de auto-atendimento, a fim de agilizar as compras. "Os balcões da padaria foram trocados por balcões de madeira, de última geração, bem práticos, para que os associados possam se servir à vontade", disse.

Também foram trocados os balcões dos frios e das carnes. Eles estão ocupando o mesmo espaço físico, de forma contínua, tendo como ênfase a praticidade.

A mercearia conta com novo visual. As bebidas foram agrupadas; uma parte sem gelo e a outra gelada. "Isso vai simplificar as compras dos associados", comentou o gerente Carlos.

Mais novidades aguardam a loja 4. Está sendo criado um espaço para instalar um setor de utilidades domésticas e presentes (Bazar), parecido com o da loja 3. Aproveite e venha conferir as novidades da loja 4.



Novo balcão de carnes e frios



Encha o seu prato de saúde!

As pessoas estão cansadas de saber que as folhas fazem bem à saúde. Apesar disso, muita gente se recusa a experimentá-las. É preciso muito incentivo e força de vontade para mudança de hábito, que deve ser gradativa e para a vida toda. A primeira dica é provar verduras que você não conhece e inovar com aquelas de que não gosta muito, usando temperos novos e molhos.

Além de serem fontes de vitaminas, minerais e fibras, possuem pouquíssimas calorias. Então, aproveite e encha seu prato de salada!

ACELGA - É encontrada o ano inteiro. Possui folhas verde-claras, macias e grandes, da mesma família do repolho. Pode ser consumida crua ou cozida. Sabor levemente adocicado, suave, com textura firme. Fornece 2 kcal por folha e em sua composição você encontra cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, ferro, vitamina A, C e fibras.

AGRIÃO - Tem folhas verde-escuras e é muito utilizado em saladas. Um ramo tem 1,5kcal e apresenta cálcio, magnésio, fósforo, potássio, vitaminas A, C e ácido fólico.

ALFACE - Verdura de maior consumo no país, é produzido o ano todo. Quando for comprar, observe se as folhas estão frescas, firmes e viçosas. Você pode encontrar tipos diferentes, como a lisa, americana, romana, crespa e roxa. Uma folha tem 2 kcal e apresenta cálcio, vitamina C, A e fibras.

ALMEIRÃO - Possui sabor amargo e geralmente é consumido em forma de salada. Uma folha fornece aproximadamente 3kcal e tem em sua composição cálcio, magnésio, fósforo, potássio, vitamina C, ácido fólico, vitamina A e fibras.

CHICÓRIA E ESCAROLA - Podem ser consumidas cruas ou cozidas e têm sabor levemente amargo. Uma folha fornece aproximadamente 3kcal e tem propriedades nutricionais semelhantes às do almeirão.

COUVE - A preparação mais conhecida dos brasileiros é a couve "à mineira", cortada em tiras muito finas e refogada. Uma colher de sopa desta preparação contém aproximadamente 36kcal, além de vitaminas e minerais.

ESPINAFRE - Normalmente é consumida cozida, pois suas folhas são ásperas quando cruas. Uma colher de sopa de espinafre cozido tem em torno de 15kcal. Cálcio, potássio, fósforo, ferro, ácido fólico, vitamina C e vitamina A e fibras também estão presentes.

RADICCHIO - Variedade da chicória, caracterizada por um método específico de cultura da terra, que produz folhas de coloração vermelha. É normalmente consumida crua, em saladas. Uma folha de radicchio tem 4kcal, além das vitaminas A, C, ácido fólico e dos minerais cálcio, fósforo, potássio e fibras.

ENDÍVIA - Hortaliça de folhas brancas, sabor suavemente amargo. Foi obtida por manipulação humana, por meio do cultivo da chicória em ambiente escuro. Ela se torna amarga se exposta ao sol. Pode ser consumida crua ou cozida.

RÚCULA - De sabor apimentado, é muito utilizada crua em saladas. Uma folha de rúcula não ultrapassa o valor de 3kcal. Contém cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, vitaminas A e C e fibras.

Dicas

Higienização

É fundamental fazer a higienização adequada das hortaliças antes de consumi-las. Deixe escorrer bastante água corrente sobre as folhas, até remover toda a sujeira. Depois deixe de molho em água em uma solução de hipoclorito de sódio, na proporção de 1 colher de sopa para cada litro de água, durante aproximadamente 15 a 20 minutos.

Preparo

Se for consumir as folhas cruas, em saladas, tempere com azeite e vinagre ou utilize molhos

com ervas aromáticas, iogurte, limão, etc.

A melhor maneira de cozinhar as hortaliças é a vapor, método que perde menos nutrientes.

Para refogar, utilize um pouco de óleo e alho e por pouco tempo. O alho possui propriedades antioxidantes, ou seja, que fazem bem à saúde. Os óleos mais saudáveis são os de canola e girassol.

Como você pode perceber, existem muitas maneiras de consumir folhas no seu dia a dia. Além de serem fontes de vitaminas, minerais e fibras, possuem pouquíssimas calorias.

Mudar de casa ou de vida?

Chega um tempo na vida da gente que sentimos a necessidade de mudar de casa (ou de vida?). Largar coisas muito enraizadas e profundas, mas que não servem mais para nada.

Surge a ideia de olhar casas novas, em todos os sentidos. Quem sabe a encontremos em ruas planas, de fácil circulação. Ou então em ladeiras bem íngremes, justamente para desenvolver a nossa força. Ou talvez numa região cercada de água, para amolecer a nossa argila, ou melhor, a nossa dureza, rigidez e incompreensão. As águas nos ajudam a refletir melhor sobre o nosso interior. Se pudermos estar perto do mar, que maravilha!

Na hora de escolher a casa, cuidado com os muros. Muito altos, eles separam as pessoas. Ao contrário das pontes, que ligam, aproximam. Através das pontes podemos ver e conhecer o outro lado, o que permite uma mudança em nossa visão e no nosso conhecimento. Precisamos nos aproximar mais das pessoas. Por acaso, nesses últimos anos não nos isolamos demais

das pessoas queridas?

Mudar de casa exige reflexão. Muitas vezes, chegamos à conclusão de que não é necessário trocar de casa, mas olhá-la com outros olhos. Podemos imaginar que lá passa um rio de águas cristalinas, com a capacidade de levar embora aquelas preocupações que já não fazem mais sentido, os rancores, as frustrações, as tristezas, enfim, sentimentos que nos causam dor.

Portanto, não precisamos necessariamente mudar de casa, mas ter coragem e força para realizar reformas internas. Vamos deixar de lado aquilo que não nos serve mais. À primeira vista, esta "faxina" é dolorosa e pode até nos levar a situações caóticas, mas valiosas. É preciso aprender com essas experiências e lembrar que amanhã será um novo dia e só depende da gente transformá-lo em luz, num dia iluminado, brilhante, lindo de se contemplar e viver.

É hora de recomeçar, mudar aquilo que nos incomoda. Assumir responsabilidades, ser dono da própria vida.

Com certeza não é fácil, mas o resultado vale a pena.

Tente, tenha fé e mude de vida. Você consegue!



Feiras de adoção de cães nas lojas 1 e 3

O afeto entre homens e animais de companhia comprovadamente traz uma série de benefícios, como ganhos em saúde, socialização e adaptabilidade.

As lojas 1 (Jd. Cica) e 3 (Vi. Rio Branco) estão realizando **Feiras de Adoção**. Informe-se sobre os dias e horários nas lojas Coopercica. Adote um animal e ganhe um amigo!



Salada de Folhas Verdes

Ingredientes

- 1/2 pé de alface americana
- 1/2 pé de alface crespa roxa
- 1/2 pé de alface lisa
- 1/2 maço de agrião
- folhas de radicchio
- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 xícara (chá) de tomate seco

Ingredientes do molho

- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- sal, pimenta-do-reino e açúcar a gosto
- 300ml de azeite

Modo de preparo

Lave bem todas as folhas, retire o excesso de água e corte-as em pequenos pedaços. Misture bem todas as folhas e coloque-as na tigela que for servir. Pique o tomate seco e distribua sobre as folhas. Em um recipiente fundo, junte a mostarda, o vinagre balsâmico, sal, pimenta e um pouco de açúcar. Aos poucos, adicione o azeite e bata com batedor de arame para incorporar bem todos os ingredientes. Espalhe o molho sobre a salada na hora de servir. Se for de seu agrado, inclua pedaços de fruta da época.

Bife de Filé Mignon com Conhaque, Mostarda e Creme de Leite

Ingredientes

- 300g de filé mignon cortado em bifés
- azeite para fritar
- sal a gosto
- pimenta-do-reino preta
- 1 cebola pequena em rodela
- 4 colheres (sopa) de conhaque
- 60ml de caldo de carne
- 2 colheres (sobremesa) de creme de leite light
- 2 colheres (chá) de mostarda

Modo de preparo

Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente e frite os bifés. Tempere com sal e pimenta. Retire os bifés e reserve-os. Na mesma frigideira doure a cebola, acrescente o conhaque e deixe em fogo alto para o álcool evaporar. Junte o caldo de carne e o creme de leite, deixe reduzir um pouco e acrescente a mostarda. Coloque os bifés novamente na frigideira para envolvê-los com o molho e sirva em seguida acompanhado de arroz branco e salada.

Berinjela Deliciosa

Ingredientes

- 4 berinjelas com casca
- 2 pimentões verdes
- 2 pimentões vermelhos
- 2 cebolas grandes picadas
- 1 maço de cheiro verde
- caldo de pimenta vermelha
- pimenta-do-reino a gosto
- uvas-passas a gosto
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 copo de vinagre
- sal e azeite a gosto

Modo de preparo

Pique as berinjelas, os pimentões, as cebolas, o cheiro verde e misture tudo. Coloque sal e as pimentas. Em uma assadeira coloque esta mistura e acrescente as uvas-passas. Coloque o óleo, o vinagre e o azeite, suficiente para que os ingredientes não fiquem secos. Cubra a assadeira com papel alumínio e deixe no forno baixo. Abra o papel de vez em quando para verificar se a quantidade de óleo, azeite e vinagre foi suficiente para cozinhar. Depois de pronto coloque na geladeira. Sirva gelado. Obs.: quanto mais passarem os dias, melhor vai ficando.

Receita enviada pela associada:
Ana Cristina Pinho de Moura Cavalcanti

Pêras com Calda de Chocolate

Ingredientes

- 4 pêras maduras
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara (chá) de conhaque
- 3 xícaras (chá) de água

Calda

- 200g de chocolate meio amargo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo

Descasque as pêras, corte-as ao meio e retire as sementes. Coloque-as em uma panela com água e junte a canela, os cravos e o conhaque. Leve ao fogo baixo e cozinhe até as pêras ficarem macias. Reserve.

Calda: corte o chocolate em pedaços, misture com o leite e leve ao fogo baixo. Cozinhe até o chocolate derreter e a mistura ficar uniforme. Retire do fogo. Adicione a manteiga e mexa rapidamente. Deixe esfriar e sirva com a pêra cozida.

G GATORADE



A EVOLUÇÃO CONTINUA

REPOSITOIR HIDROELETROLÍTICO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS



CERVEJARIA
HEINEKEN
APRESENTA

A ÁGUA MAIS PURA
DE TODOS OS TEMPOS.
OS INGREDIENTES MAIS
NOBRES DE TODOS OS TEMPOS.
AS MELHORES DESCULPAS
DE TODOS OS TEMPOS PARA
LARGAR TUDO E PEDIR UMA.

BEBE COM MODERAÇÃO.



KAISER
CERVEJA BEM CERVEJADA

Ingredientes selecionados,
fervorizada com pureza
e aromas naturais, a
sua boa feição
KAISER a cerveja bem
cervejada. Produzida pela
Cervejaria HEINEKEN.

