



portalgazeta



gazetadoestado



62 9118-3777 www.portalgazeta.com.br

TELETRABALHO

Funcionário de cartório extrajudicial pode trabalhar a distância

A Corregedoria Nacional de Justiça decidiu liberar que funcionários das serventias extrajudiciais trabalhem remotamente

PÁGINA 03

ANÁPOLIS

Saneago deverá indenizar morador por fornecimento irregular de água



PÁGINA 03

DISTRITO FEDERAL

Gabriel Jabur/Agência Brasília



Agricultores traçam estratégia para amenizar os efeitos da seca na produção

PÁGINA 03

FAMOSOS

Led Zeppelin deve pagar milhões de dólares a músico por royalties

PÁGINA 04



CIÊNCIA

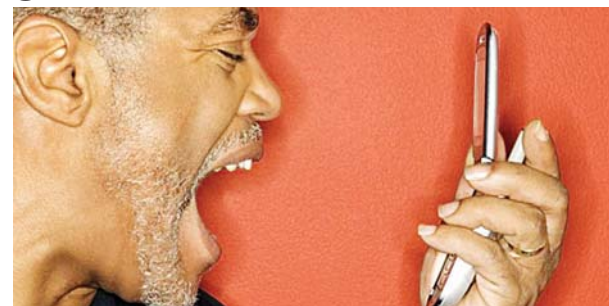
Cientistas parecem ter finalmente descoberto porque cólicas menstruais DOEM TANTO

PÁGINA 06

COMPORTAMENTO

A razão científica pela qual gritamos no celular

PÁGINA 07





Repórter Mecânico

smamede@hotmail.com
Silvano Mamede

Olá meus amigos eu sou o repórte mecânico, e hoje eu trago para vocês a tabela de quantidade de óleo para troca, de todos os veículos. Será exibida em varias partes.

TABELA DE LITROS
QUANTIDADE INDICADA COM A TROCA DO FILTRO DE ÓLEO

FIAT MODELO	CAPACIDADE EM LITROS
BRAVA 1.6 16v	4,5
BRAVA 1.8 16 v	4,3
DOBLO 1.3 16v	2,7
DOBLO 1.6 16v	4,5
DOBLO 1.8 8v	3,5
ELBA 1.5/1.6 (G/A)	4,0
FIORINO (G/A)	3,5
MAREA 1.8 16v (3V/SW)	4,3
MAREA 2.0 E 2.4 20v	5,5
MAREA TURBO	5,5
PALIO 1.0/1.5 mpi (G/A)	
PALIO WEEKEND 1.5 mpi (G/A)	3,5
PALIO 1.6 mpi 8v	
PALIO WEEKEND 1.6 mpi 8v	3,8
PALIO YONG 1.0 8v FIRE	3,0
PALIO 1.0/1.3 16v FIRE	
PALIO WEEKEND 1.0/1.3 16v	2,7
PALIO 1.6 16v	
PALIO WEEKEND 1.6 16v	4,2
SIENA 1.6 mpi 8v	3,8
SIENA 1.0 E 1.0 16v FIRE	2,7
SIENA 1.6 16v	4,2
STILO 1.8 8v E 16v	3,5
STILO ABARTH 2.4 20v	5,0
STRADA 1.5 mpi 8v (G/A)	3,5
STRADA 1.6 mpi 8v	3,8
STRADA 1.3 8v FIRE	2,7
STRADA 1.6 16v	4,2
STRADA 1.8 8v	3,5
TEMPRA 2.0 8v	5,3
TEMPRA 2.0 16v	4,8
TIPO 1.6	3,7
TIPO 2.0 8v/16v	5,2
UNO MILLE (G/A)	4,0
UNO 1.3/UNO TURBO	3,7
UNO FIRE (MOD. 99)	3,0
UNO FIRE (2000 EM DIANTE)	3,0
FORD MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
COURIER	4,0
ECOSPORT 1.0 SUPERCHARGER	4,1
ECOSPORT 1.6	4,1
ECOSPORT 2.0 DURATEC	4,3
ESCORT 1.6(G/A)	3,5
ESCORT L/LX 1.8 8v	3,5
ESCORT 1.8 8v E 16v	3,5
ESCORT SW GL 1.8 i 16v	3,5
EXPLORER V6	4,7
FIESTA 1.0/1.3 (ANTIGO)	3,5
FIESTA 1.4 (ANTIGO)	4,0
FIESTA 1.0 (MODELO NOVO)	4,0
FIESTA 1.6 (MODELO NOVO)	4,1
FOCCUS 1.8 E 2.0 16v	4,3
KA 1.0 (TODOS OS MODELOS)	3,5

FIAT MODELO	CAPACIDADE EM LITROS
KA 1.6 8v (TODOS OS MODELOS)	4,1
MONDEO 1.6 i/1.8 i	4,3
MONDEO CHIA 2.0 16v	4,3
PAMPA 4X2/4X4 (G/A)	3,5
RANGER XL 2.3 CD/CE/CS 16v 4X2	4,3
RANGER XL 2.8 TURBO (DIESEL)	6,5
RANGER XL 4.0 16v	4,3
ROYALE	3,5
TAURUS 3.0/3.2 SHO	4,7
TAURUS 3.8	4,2
VERONA (G/A)	3,5
GM MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
ASTRA 1.8/1.8 mpfi (G/A)	4,5
ASTRA 2.0 8v (TODOS OS MODELOS)	4,5
BLAZER S-10 2.2 E 2.4 mpfi 8v	4,3
BLAZER S-10 4.3 V6	4,3
BLAZER S-10 2.8 (DIESEL)	8,0
CALIBRA	4,9
CELTA 1.0 E 1.4	3,5
CHEVETTE 1.0/1.4/1.6 (G/A)	3,5
CORSA 1.0/1.4/1.6 E 1.8 (G/A)	3,5
D-20 (DIESEL)	8,0
IPANEMA 1.8/2.0 (G/A)	4,3
KADETT 1.8/2.0 (G/A)	4,3
LUMINA	3,8
MERIVA 1.8 (TODOS OS MODELOS)	3,5
MONTANA 1.8 FLEX POWER (G/A)	3,5
MONZA 1.8/2.0 (G/A)	4,3
OPALA/CARAVAN 2.500 (G/A)	3,5
OPALA/CARAVAN 4.100 (G/A)	5,0
OMEGA CD 3.0	4,5
OMEGA CD 3.8 V6	4,8
OMEGA CD 4.1	5,5
S-10 2.2 E 2.4	4,3
S-10 2.5 (DIESEL)	7,0
S-10 2.8 (DIESEL)	8,0
VECTRA 2.0 E 2.2 (TODOS OS MODELOS)	4,5
ZAFIRA 2.0 (TODOS OS MODELOS)	4,5
VOLKSWAGEN MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
APOLO (G/A)	3,5
BORA 2.0	4,0
FUSCA 1.3/1.5/1.6 (G/A)	2,5
FOX 1.6	4,0
FOX 1.0	3,5
GOL 1.0/1.6/1.8/2.0 (G/A)	3,5
GOL TURBO 1.6 16v	3,3
GOLF 1.6/1.8/2.0 (MODELO ANTIGO)	3,5
GOLF 1.6/2.0	4,0
GOLF GTI 1.8T	5,0
GOLF GTI 2.8 VR6	5,5
KOMBI	2,5
KOMBI (DIESEL)	3,5

FIAT MODELO	CAPACIDADE EM LITROS
LOGUS 1.6/1.8/2.0	3,5
PARATI 1.0 16v	3,3
PARATI 1.6/1.8/2.0	3,5
PASSAT 1.8 20v T	4,0
PASSAT/VARIANT 2.8 V6	6,0
PASSAT/VARIANT 4 cil. (ALEMÃO)	4,0
PASSAT/VARIANT 6 cil. (ALEMÃO)	5,5
PASSAT/VARIANT 3.2 FSI VR6 DOHC	
24v V6 (ALEMÃO)	5,5
POLO 1.0 16c RSH	3,3
POLO NEXT 1.6 RSH	4,0
POLO 2.0	4,0
QUANTUM 1.8/2.0 (G/A)	3,5
SANTANA 1.8/2.0 (G/A)	3,5
SAVEIRO 1.6/1.8/2.0	3,5
TOUAREG V8 4X4	9,0
VOYAGE (G/A)	3,5
HONDA MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
ACCORD 2.2 E 2.3	3,8
ACCORD SEDAN EX 2.4 E EXR	4,3
CIVIC SEDAN 1.7 (TODOS OS MODELOS)	3,5
FIT 1.4 8v (TODOS OS MODELOS)	3,6
FIT 1.4 MPI IVTEC DOHC 16v	3,3
FIT 1.5 MPI IVTEC DOHC 16v	3,5
RENAULT MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
CLIO 1.0 E 1.6	4,0
CLIO 1.0 8v E 16v NOVO II	4,5
CLIO 1.6 8v E 16v NOVO II	4,5
CLIO SEDAN 1.0 16v	4,5
CLIO SEDAN 1.6 16v	4,5
KANGOO 1.0 8v E 16v	4,0
KANGOO 1.6 8v	4,0
LAGUNA 2.0 8v/RT/RXE	5,5
LAGUNA 2.0 16v/RXE 16v	6,0
LAGUNA 3.0 V6 24v	7,0
MEGANE 1.6 8v E 16v	4,5
MEGANE 2.0 8v	6,0
MEGANE SEDAN 1.6 16v	4,5
SCÉNIC 1.6 16v	4,9
SCÉNIC 2.0 8v E 16v	6,0
TWINGO 1.0 8v E 16v	4,0
MERCEDEZ-BENS MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
CLASSE A 160/190	4,5
PEUGEOT MODELO	CAPACIDADE POR LITRO
206 1.0 16v	3,5
206 1.6 8v/16v	3,5
http://aledrekar.blogspot.com.br/2015/03/tabelaquantidade-de-oleo-para-troca.html	

Gazeta

Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

COMERCIAL

Tel: (62) 3282-7409 / (64) 3453-8883
comercial@portalgazeta.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL

Tel: (62) 3282-7409 /
(64) 3453-8883
editais@portalgazeta.com.br

CLASSIFICADOS

Tel: (62) 3282-7409 / (64) 3453-8883
classificados@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO - WhatsApp: (62) 9118-3777

redacao@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO SUL

Rua B-8, S/N, Qd. 14, Lt. 20, Itanhanga I
Caldas Novas - Goiás

EXPIEDIENTE

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@portalgazeta.com.br

DIRETORA VICE-PRESIDENTE

Helvislane Martins Gonçalves
helvislane@portalgazeta.com.br

DISTRIBUIÇÃO

Grupo Exata de Comunicação
luiscastrocarlos@gmail.com
(62) 92636547 - 83004318

TELETRABALHO

Funcionário de cartório extrajudicial pode trabalhar a distância

A Corregedoria Nacional de Justiça decidiu liberar que funcionários das serventias extrajudiciais trabalhem remotamente

DA REDAÇÃO - A autorização do teletrabalho foi reconhecida no Provimento 55, assinado na última terça-feira (21/6), e vale para

as atividades de notários, tabeliães, oficiais de registro ou registradores.

O regime alternativo do trabalho depende de autorização do titular do serviço notarial. A medida não pode provocar prejuízo nas atividades, de acordo com a norma assinada pela corregedora nacional de Justiça, ministra Nancy Andrighi.

O texto aponta que o home office acaba de ser regulamentado no Poder Judiciário, aprovado no dia 14 de junho pelo Plenário do Conselho Nacional de Justiça. Com a Resolução 227/2016, a corregedora considerou necessário uniformizar a modalidade de trabalho também nas serventias extrajudiciais.

Nos cartórios judi-

ciais, o serviço remoto é vedado àqueles que estejam em estágio probatório e ocupem cargo de direção ou chefia, por exemplo. Cabe ao próprio servidor providenciar e manter estruturas física e tecnológica necessárias para executar o serviço.

COM INFORMAÇÕES
DA ASSESSORIA
DE IMPRENSA DO CNJ.

ANÁPOLIS

Saneago deverá indenizar morador por fornecimento irregular de água

A Saneamento de Goiás S.A. (Saneago) foi condenada a indenizar em R\$ 20 mil uma moradora devido ao fornecimento irregular de água em sua casa, inclusive no período chuvoso. A sentença foi proferida pela juíza Luciana de Araújo Camapum Ribeiro, do 3º Juizado Especial Cível de Anápolis.

A ação foi proposta por Maria Gomes Corcino Filha contra a Saneago em razão da frequente falta de fornecimento de água em sua residência. Segundo Maria, durante o mês de agosto de 2015 houve o fornecimento de água apenas durante dez dias. Porém, ela afirmou que a fatura referente a esse mês veio no valor de R\$ 73,43.

Primeiramente, a magistrada ressaltou que há entre as partes relação de consumo, devendo ser submetido ao crivo do Código de Defesa do Consumidor. Ainda segundo ela, restou incontroverso nos autos que houve falhas no fornecimento de água na casa de Maria Gomes em agosto de

Reprodução



2015, conforme constam as provas produzidas, bem como os depoimentos pessoais de ambas as partes.

“Conforme se vê do conjunto probatório, a autora há anos vêm sofrendo com o fornecimento irregular de água em sua residência, inclusive no período chuvoso”, salientou. Por outro lado, na sentença, apesar de a Saneago defender que o caso de Maria foi algo pontual, a magistrada não acatou os argumentos da empresa. “Pois bem, em

que pese o esforço da reclamada, tenho que a pretensão da autora merece ser acolhida. Ora, conforme comprovado nos autos, a autora vêm sofrendo há anos com a falta de água, sendo certo que tal situação se agravou em agosto de 2015”, frisou.

Ainda de acordo com Luciana Camapum, os protocolos de atendimento juntados aos autos demonstram-se que Maria procurou por inúmeras vezes a Saneago para que

a questão fosse resolvida, sendo que, a empresa somente mandou um técnico à casa da moradora após o problema ter sido noticiado na mídia local. “Ora, deveria a reclamada ter sido mais diligente com sua consumidora, a fim de que o problema fosse solucionado com o menor prazo possível, sobretudo porque o problema era de fácil solução”, pontuou.

Para a juíza ficou evidente que a “conduta irresponsável” da Saneago causou transtornos a moradora e seus familiares, pois eles tiveram de usar a cisterna da vizinha para conseguirem o mínimo de água para os afazeres diários, além de comprar água mineral para fazer comida, danos que devem ser indenizados. “Tenha-se em mente, contudo, que para a comprovação do dano moral é necessário um mínimo de elementos reunidos, de modo a caracterizar o constrangimento, a angústia e o abalo à imagem ou à reputação. FONTE: TJGO

DISTRITO FEDERAL

Agricultores traçam estratégia para amenizar os efeitos da seca na produção

Gabriel Jabur/Agência Brasília



Iniciado em maio e com previsão para seguir até o fim de agosto, o trabalho dos técnicos da empresa é sensibilizar os produtores rurais sobre o uso consciente e planejado dos recursos hídricos, principalmente em áreas de grandes culturas, como grãos, cujo cultivo demanda uma quantidade significativa de água.

Segundo o gerente do escritório da Emater no núcleo rural Programa de Assentamento Dirigido (PAD-DF), Marconi Borges, a ideia é que os agricultores usem equipamentos de irrigação durante menos tempo. “De acordo com a lei, o produtor pode usar até 70% da vazão de córregos, ribeirões e rios”, explica. “Como a água disponível está em menor quantidade, acreditamos que o planejamento coletivo dos produtores pode resultar em um aproveitamento mais racional dos recursos”, pondera.

Essas propriedades são banhadas pelos córregos Jardim, Lamarão, São Gonçalo e Extrema, entre outros, todos na área leste do DF, onde estão as principais comunidades produtoras de alimentos da capital.

Para auxiliar no serviço, a Emater conta com o apoio da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), da Agência Reguladora de

Águas, Energia e Saneamento (Adasa) e da Secretaria da Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural. Esses órgãos desenvolvem pesquisa de monitoramento para equacionar o problema das chuvas e da vazão dos rios.

Um dos que aderiu à estratégia proposta é o agricultor Rodrigo Werlang, de 37 anos. Ele reduziu a produção de 40% nos seus 690 hectares abastecidos pelo córrego Lamarão. “Não tem outra saída se não chover: é economizar e contar com o bom senso dos demais para que tomem a mesma atitude”, enfatiza. De acordo com Werlang, ele colheu somente 30 sacas de milho por hectare na segunda safra do ano, conhecida como safriinha, com plantio no fim de janeiro e início de fevereiro e colheita em abril e maio. Geralmente, nesse período, são retiradas 110 sacas por hectare. A próxima colheita será em aproximadamente 40 dias. O agricultor do Paranoá resalta que a falta de chuva prejudica a produção desde o último trimestre do ano passado. “Nossa torcida é para chover bem no fim deste ano, mas não adianta cair tudo de uma vez. Devem ser chuvas espaçadas”, afirma.

AGÊNCIA BRASÍLIA

Victor e Léo comentam volta à bancada do *The Voice Kids* e tarefa de jurados

Uma das duplas de sertanejo mais duradouras e queridas do país, Victor e Léo marcaram presença durante o 27º Prêmio da Música Brasileira, que homenageou Gonzaguinha no Theatro Municipal do Rio de Janeiro, durante a noite de ontem (22). “Ele é uma influência para todos os brasileiros, não apenas para os músicos. Gonzaguinha vem do Gonzagão (Luiz Gonzaga), que vem daquilo que Deus escolheu para ser o melhor da música”, comenta Victor Chaves, lembrando também da recente gravação que fez de “Espere por mim, morena”, clássico

do compositor carioca. A dupla recentemente fez sucesso pelo Brasil durante sua passagem pela bancada do *The Voice Kids*, reality show de competição musical que estreou este ano na programação da Rede Globo. “Essa experiência foi sensacional. Esse programa promoveu muito a responsabilidade de dizer ‘sim’ em forma de oportunidade e ‘não’ em forma de aprendizado. É delicado, ainda mais porque você lida com crianças e com o público adulto, que acaba se colocando no papel de pais desses candidatos”, explica Victor.



Pedro Cardoso dispara contra a Globo após demissão: “Desprezo pelo meu trabalho”



Led Zeppelin deve pagar milhões de dólares a músico por royalties, diz advogado

O Led Zeppelin pode dever milhões de dólares em royalties para músicos norte-americanos, disse o advogado de um demandante nesta quarta-feira (22) nos argumentos finais de um julgamento para saber se a banda britânica roubou o riff de seu hit de 1971 “Stairway to Heaven”. O guitarrista do Led Zeppelin, Jimmy Page, em testemunho durante o processo sobre infração de direitos autorais, disse que o riff era comumente usado muito antes de aparecer na música “Taurus”, de 1967, da banda norte-americana Spirit, e antes de “Stairway to Heaven”. O advogado Francis Malofiy,

que representa o administrador dos bens do falecido músico da SpirRandy Wolfe, também conhecido como Randy California, disse aos jurados no Tribunal Distrital de Los Angeles que Page não disse como se inspirou para compor os acordes iniciais da música de sucesso, que recebeu um lugar no Grammy Hall of Fame.

Malofiy disse que estava buscando um crédito de um terço na composição de “Stairway to Heaven” para Wolfe e apresentou várias estimativas de avaliação de danos que variaram entre 3 milhões de dólares a 30 milhões de dólares.



Vocalista do Led Zeppelin Robert Plant (esquerda) e guitarrista Jimmy Page

Pedro Cardoso, ator que deu vida ao personagem Agostinho, de “A Grande Família”, durante 13 anos, não teve uma saída amigável da Rede Globo após o fim do seriado. Em entrevista à rádio “Jovem Pan”, o artista afirmou que o dinheiro ganho com o trabalho na emissora “está fazendo muita falta”, apesar de ter sido desprezado pelo canal. Ao falar sobre as suas mágoas com a Globo, Cardoso revela que teve projetos de sua autoria barrados pela direção da emissora.

“Quando terminou ‘A Grande Família’, eu apresentei dois projetos. Um foi exibido no ‘Fantástico’. Era um quadro de improviso, mas não gostaram. Talvez porque brigava com o mundo do faz de conta que a televisão propõe”, disse. Decepcionado com o tratamento que a emissora deu ao seu trabalho, o ator disparou: “Eu achava que a TV Globo me ofereceria um horário para eu desenvolver um projeto autoral. Tiveram o mais absoluto desprezo pelo meu trabalho lá dentro”.

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

DOCE DE BANANA COM CREME



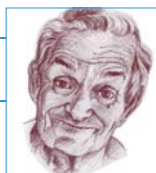
INGREDIENTES

½ xícara de açúcar
5 colheres de água
5 bananas caturra em rodelinhas finas
Creme:
5 colheres de sopa de amido de milho
4 xícaras de leite
1 lata de leite condensado
2 gemas
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa de açúcar de baunilha
COBERTURA:
1 xícara de açúcar
2 claras
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de raspas de limão

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o açúcar, 1 colher (sopa) de água e leve ao fogo baixo até caramelar
Junte o restante da água e deixe ferver até dissolver
Acrescente as bananas e cozinhe por

cerca de 1 minuto
Despeje em um refratário médio (19 x 31 cm) e reserve
CREME:
em uma panela, dissolva o amido de milho no leite
Junte o leite condensado, as gemas e leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar
Retire do fogo, junte a manteiga, a baunilha e misture bem
Coloque o creme sobre o doce de bananas e reserve
Pré-aqueça o forno em temperatura alta
COBERTURA:
em uma tigela, misture as claras com o açúcar e aqueça em banho-maria até amornar
Coloque na batedeira junto com as cascas de limão e o suco, bata em ponto de merengue firme
Leve ao forno por cerca de 5 minutos ou até o suspiro dourar levemente
Deixe esfriar e sirva em seguida



TEIXEIRA MENDES CONTA

O sujeito pergunta na loja de jardinagem:

- Moça, quanto custam esses vasos?
- E ela responde:
- O bom custa R\$ 10,00 e o ruim R\$ 100,00.
 - Nossa, mas por que o ruim é mais caro?
 - É porque vaso ruim não quebra!

PROCESSO SELETIVO CONTINUADO 2016/1

AGENDE A MELHOR DATA E FAÇA A SUA PROVA!
PROVAS: DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 14h AS 19h



Unicaldas
Faculdade de Caldas Novas



Seu futuro é você quem faz!

DOCUMENTAÇÃO:
Xerox da Identidade e CPF

CONVÊNIOS:



www.unicaldas.edu.br - (64) 3453.7880 / 3513.9208



Artigo

■ Josanne Gonzaga

Os frutos do ego

É NA SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS e dificuldades que vemos o valor de um relacionamento. Entretanto, bem sabemos que, diante de tais obstáculos, na maioria das vezes, tomamos atitudes impetuosas, apoiadas no egoísmo. Há quem diz que o amor supera todos os obstáculos!

Infelizmente vejo relações ancoradas nos mais inusitados sentimentos, uns sobrevivem por causa de sexo, do dinheiro, do poder, da religião e até mesmo da chantagem emocional, como discutir a importância de amar, quando o que se menos vê nos relacionamentos é o amor?

Inventaram tantas formas de amor, que até sentimentos fracos, desnutridos de coragem e compaixão, são intitulados como amor.

Não julgo relacionamentos firmados nos mais diversos motivos, o que questiona é que toda a base de um relacionamento deveria ser o verdadeiro amor?

O tema já foi e é objeto de milhares de livros e centenas de filmes, o amor que perpassa toda a natureza, todo ego e toda construção de amor, que em nossa época atual, ainda se baseia no ideal de vida feliz. Como se amar fosse algo diferente da realidade óbvia do dia a dia.

Eu sei que existe amor incondicional. E eu acredito nele. O maior dos exemplos vem de Cristo, que se imolou para nos deixar um legado de amor ao próximo como pressuposto à convivência harmoniosa, justa, tolerante, compreensiva, solidária.

O que diferencia é que esse exemplo é bem diferente do que a mídia nos

apregoa. Amar não significa "felizes para sempre" e nem a felicidade plena como nos contos de fadas. Na verdade esse amor incondicional requer abrir mão da vaidade do ego e da dureza do orgulho, requer muito perdão e completa resignação.

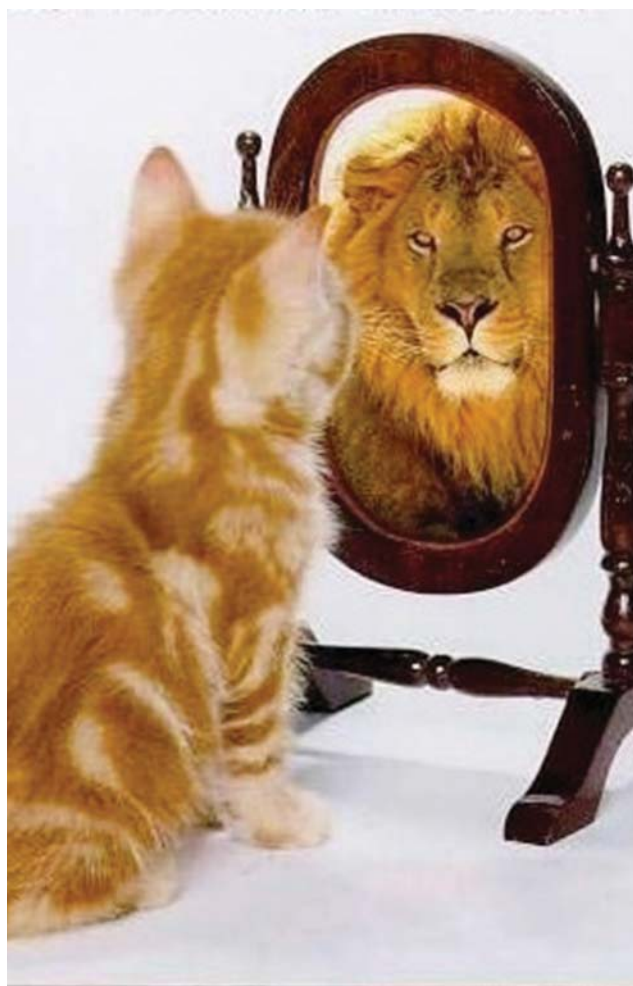
O amor incondicional abre feridas na alma, sangra o coração, e mesmo que você esteja recebendo o pior de alguém, não guarda rancor, pois esse tal amor se renova a cada dia.

Se não é assim, não é amor, é qualquer sentimento enlouquecedor que enche o coração de lixo. Os corações estão cheios de lixo, (i)recicláveis - estamos sendo ensinados pelos contos de fada, pela TV, pelas comédias românticas um jeito certo e preciso de amar, as decisões a serem tomadas e até o jeito patético de fazer o outro feliz (sim, existem receitas prontas para fazer o outro feliz). Está tudo errado, é preciso sublimar tudo que foi aprendido e deixar nascer em nós o jeito certo de completar, fazer feliz e se doar, um jeito só seu.

Não sei quem inventou que amor é baseado na reciprocidade. É uma loucura essa ideia de esperar o outro fazer para que comecemos a pensar na nossa atitude; isso é disseminado como amor próprio, uma tentativa de se encontrar e se conhecer. Para mim essa é a receita (infalível) da solidão.

Foi estabelecido regras para o amor. E afirmo com toda convicção, quem deseja andar metodicamente em todas as regras imposta para o amor, desista! Amar está além da compreensão huma-

Reprodução



na, pois, estamos baseados no ego, firmados em todas as ideologias do ego, e o amor é algo espiritual, ele não tem comunhão com o ego.

Para quem busca a receita perfeita para o amor, vive de ilusão. Puro clichê, fracassado pelo óbvio, pois, amar não é concreto, é como cuidar de um jardim, estamos vulneráveis as estações dos sentimentos e a terra seca do coração alheio. O amor é raiz, mesmo que a árvore seca, e não dê nenhum fruto, se ele está firmado na terra que é nosso coração, no tempo certo ela se expande pela memória e floresce. Se não for colocado como fundamento da vida, como princípio norteador da nossa existência, será como uma planta que não tem raiz.

O amor é leve, doce, empático. O que nos faz sofrer é o ego ferido, preterido, "abandonado" O ego se equivale a erva

daninha, é a imposição, sentimento de posse, autoritarismo, inveja, ódio, ciúmes, avareza. Ele se disfarça nos recantos escuros de nossa mente como ressentimento, melindres, medo, raiva acumulada, mágoas, sensibilidade excessiva às críticas.

Mas não se desespere, enquanto houver raiz existe uma esperança para a árvore florescer, apenas treine a diminuir o ego e permita-se ser transformado, assim você terá a experiência do verdadeiro Amor. Eu garanto, é um banho purificador quando você diz: "Eu sinto muito." "Eu errei. Desculpe-me". "Me perdoe", com vontade sincera de mudar, o amor é liberado em seu interior.

JOSANNE GONZAGA,
COACH E ADMINISTRADORA
DE EMPRESAS E ESCRITORA
(04 LIVROS PUBLICADOS, E
PARTICIPAÇÃO EM 03
ANTOLOGIAS), E-MAIL
JOGONZAGA@BOL.COM.BR
WATZAP 62 8185-2302

CIÊNCIA

Cientistas parecem
ter finalmente
descoberto porque
cólicas menstruais
DOEM TANTO

Um novo estudo parece ter encontrado uma explicação para a cólica menstrual severa que incomoda tantas mulheres.

Se você não costuma ter TPM (tensão pré-menstrual), tem bastante sorte. Muitas pessoas sofrem todos os meses com sintomas variados, e os tratamentos não são muito eficientes. Agora, na maior pesquisa já feita sobre o assunto até à data, os cientistas descobriram uma ligação entre um biomarcador da inflamação e gravidade da TPM, o que sugere que a inflamação aguda pode ser o que desencadeia a cólica e o inchaço.

GRANDE ESTUDO

Após analisar 2.939 mulheres em todo os EUA, uma equipe da Universidade da Califórnia em Davis mostrou que há uma correlação positiva entre a gravidade da TPM e a presença de algo chamado de proteína C reativa de alta sensibilidade (PCR). Os pesquisadores já sabiam há muito tempo que drogas anti-inflamatórias poderiam ajudar a cólica menstrual. Mas este é o primeiro estudo em grande escala a identificar uma ligação biológica entre inflamação e TPM, o que pode eventualmente levar a terapias mais eficazes do que os analgésicos comuns que a maioria das mulheres toma atualmente.

A PCR é um biomarcador para a inflamação no corpo, por isso, os cientistas sugerem que, quanto mais dessa proteína alguém tem, mais inflama-

ção está propensa a ter e pior será a TPM.

"Sintomas de humor pré-menstrual, cólicas abdominais, dor nas costas, ânsias de apetite, ganho de peso, inchaço e dor no peito – mas não de dor de cabeça – parecem estar significativa e positivamente relacionados com PCR em níveis elevados, mesmo após o ajuste para múltiplas variáveis", escreveram os pesquisadores em um artigo científico publicado na revista Journal of Women's Health. Me dê um bom remédio já!

Cerca de 80% das mulheres relatam experimentar TPM. E, no entanto, tem havido muito pouca pesquisa sobre suas causas ou opções de tratamento. Neste momento, o melhor remédio que temos é o ibuprofeno, um analgésico padrão, ou uma prescrição de anti-inflamatório para casos graves.

Basicamente, isso significa que milhões de mulheres têm muito pouca escolha a não ser aguentar uma combinação de tudo, de cólicas a náuseas a depressão, todo mês, pela maior parte de suas vidas. A descoberta do novo estudo é importante porque quanto mais aprendemos sobre os fatores biológicos que contribuem para a TPM, melhores são as nossas chances de desenvolver tratamentos eficientes e identificar mulheres em maior risco.

HYPESCIENCE

COMPORTAMENTO

A razão científica pela qual gritamos no celular

A maioria de nós já se incomodou com alguém falando alto demais no celular - hábito que, no entanto, quase ninguém admite ter

BBC - Mas por que gritamos no celular? Há uma explicação científica para esse enigma? Para encontrar a resposta, é preciso entender melhor como funciona a telefonia.

Quem inventou o telefone? Alexander Graham Bell seria a resposta mais comum. Mas não é tão simples assim. Na verdade, o engenheiro americano Elisha Gray fez um pedido de patente do telefone no mesmo escritório e no mesmo dia que Bell - e algumas horas antes.

Para sua infelicidade, seus documentos ficaram no final de uma pilha de pedidos, enquanto o de Bell foi aprecia-

Fotos: Reprodução



do e aprovado rapidamente. Um erro administrativo trivial fez com que o nome de Bell entrasse para a história. Bell levou seu invento para a gigante de telecomunicações da época, a Western Union. "Disseram que parecia ser um pouco caro", conta à BBC Greg Jenner, historiador e autor de Um Milhão de Anos em um Dia: A Curiosa História da Vida Cotidiana.

"O problema era que o presidente da Western

Union odiava profundamente o sogro de Bell. Então, o recusaram e contrataram (Thomas) Edison, um grande gênio americano, e o rival de Bell, Elisha Gray, para trabalharem juntos em um aparelho para rivalizar com o dele." Quem fez o melhor telefone? "Aparentemente, Gray tinha uma tecnologia mais avançada. No entanto, a contribuição crucial veio de Edison, que desenvolveu um microfone muito sensí-



Os primeiros telefones já tinham um retorno de voz mínimo para que possamos nos escutar

vel feito com carvão, tão eficaz que não é preciso gritar."

Esta não era a única vantagem. Os primeiros telefones tinham um retorno de voz mínimo, conhecido pela expressão em inglês sidetone, algo muito útil para que possamos escutar o volume de nossa própria voz durante uma conversa. Ainda hoje, todos os telefones fixos vêm com esse recurso.

MOBILIDADE

Então, o problema está nos celulares? Será que eles não têm o sidetone? "A maioria têm", diz à BBC o especialista em tecnologia acústica Nick Zakarov.

"O problema é que não usamos o celular em um lugar fixo, e ele precisa competir com o barulho de um ambiente." Então, a razão pela qual chegamos até a gritar

no celular é que eles são móveis. A explicação está num fenômeno conhecido como "Efeito ou Reflexo Lombard", descoberto em 1909 pelo otorrinolaringologista francês Étienne Lombard.

Ele descobriu que temos uma tendência natural de aumentar o volume da voz quando estamos em um lugar barulhento. E a regulamos usando como referência o som mais alto que estamos escutando, seja uma moto ou a pessoa ao lado.

Como nossa medida é o som mais forte, mesmo quando estamos em um local mais silencioso a outra pessoa pode pensar que estamos falando alto.

Em resumo: falamos alto ao celular por uma combinação do Efeito Lombard e o sidetone, que não foi feito para lidar com a mobilidade dos telefones móveis.

1# DA INTERNET

GOSPEL HD

OUÇA A GOSPEL EM QUALQUER LUGAR DO MUNDO!

www.gospelhd.com.br

GRÁFICA GAZETA

Seus impressos na velocidade que precisa!

IMPERDIVEL

Comandas, Nota Branca, Blocos em Geral!

Ótimos Preços!

Alta qualidade gráfica!

Atendemos toda Região!

Preços Especiais para tiragens Maioret!!

email: graficagazetaimpressos@gmail.com

Fone: (62) 3282-7409 (64) 9208-9884

Alameda do Contorno, 1508 qd. 37 Lt. 05 Jd. Santo Antônio - Goiânia - Go.

TELEFONEIS ÚTEIS

Ambulância - SAMU - 192	Rodoviária de Goiânia - (62) 3240-0000
Bombeiros - 193	Aeroporto Internacional Santa Genoveva - 3265-1500
Polícia Militar - 190	Água e Esgoto - 115
Polícia Federal - 194	Celg - Companhia Energética de Goiás - 0800 62 0196
Polícia Civil - 197	Aneel - 144
Defesa Civil - 199	Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher - 180
Guarda Municipal - 153	
DETRAN - 154	
Polícia Rodoviária Estadual - 198	
Polícia Rodoviária Federal - 191	
Disque Denúncia - 181	

PERSI CALDAS

Persianas - Cortinas - Papel de Parede Móveis e Cadeiras para Escritório

Sua casa, seu escritório com muito estilo e bom gosto!

Novidade Piso Flutuante É Rápido, É Fácil, É um Click!

AVANTI Persiflex Solaris Incorlex GEBB WORK

64 3455-2323 www.persicaldas.com.br Rua 9 Qd. 6 Lt. 15 - Itaguaí - Caldas Novas - GO

