

Irajá e Colubandê

Arco vai valorizar os Mercados da Ceasa

A concentração de investimentos no Estado do Rio é superior ao total que arrecadado pelo governo federal durante um ano de CPMF no país. Dentro desta volumosa concentração, está o projeto do Arco Metropolitano, que vai de Itaguaí até Itaboraí e inclui os principais municípios da Baixada. Bem no meio deste Arco, estão os Mercados da Ceasa de Irajá e Colubandê.

Quando começam as obras? Agora, na primeira



quinzena de fevereiro acontece a licitação. O projeto tem custo estimado em R\$ 850 milhões. Será executado pelos governos estadual e federal. Leia as páginas centrais.

Sinalização . Os Mercados da Ceasa continuam a se

modernizar para adaptação a tal volume de investimentos. Em parceria com a Cerveja Sol e o refrigerante Coca Cola, será iniciada a sinalização geral dos Mercados. Pág. 8.

Pesquisa: qual o melhor horário para o funcionamento dos Mercados? Pág. 6

Opinião: leia a mensagem do Presidente, Waldir de Lemos, sobre incêndio. Pág. 3



União e confraternização na Acegri

A diretoria e a equipe da Acegri tiveram uma animada confraternização de Natal e fim de ano. Todos da equipe participaram, trocaram idéias sobre 2008 e presentes deixados pelo Papai Noel para os amigos ocultos.

Show à parte coube ao Gerente José Carlos Carvalho. Ele revelou o seu lado cantor com a habitual simpatia. Há anos, por pouco, José Carlos não se dedicou à música, profissionalmente. Melhor assim, caso contrário, não estaria com todos na Acegri...



- Alguns momentos da confraternização na sede e no churrasco. Nas fotos:
 1. Lado esquerdo acima, o Presidente, Waldir de Lemos, recebe o presente do seu amigo (não mais oculto) Adriano;
 2. Ao lado, Coronel Fernando Antonio, assessor na área de segurança, Renan, Diretor da Baumaster, José Carlos, Maurício, Ângelo, Sebastião, Waldir de Lemos, Paulo e Adriano;
 3. Acima, José Carlos e as colegas de trabalho Bianca e Ana Paula, ao fundo, Maria e Lourdes.



DIRETORIA

PRESIDENTE

Comercial Agrícola Jumbo Ltda. Pav. 42 Boxes 11 e 13

WALDIR DE LEMOS

MEMBROS EFETIVOS

Casa Kamada de Legumes Ltda – Pav.32 Box 31

Antonio do Vale Ferreira • 1º Vice-Presidente

Bazar Merceria Menina do Ceasa - Pav R - Fundos

Ronaldo Guimarães Nascimento • 2º Vice-Presidente

Frutadada Frutas – Pav.32 Box 14

Agostinho José Carvalho Machado • Gestor Administrativo

Cereais Fatura Ltda – Pav.53

José de Souza Leite • Gestor Adm. Substituto

Distribuidora de Ovos Três Ases – Pav.24 Box 17

Luis Felipe Teixeira Amorim Reis • Gestor Financeiro

Sette Fratelli de Alimentos Ltda – Pav.24 Boxes 31/36

Orlando Carlos Scarpinelli • Gestor Financeiro Substituto

Silvalente Comércio Gêneros Alimentícios – Pav.44 Box 30

Aprígio da Silva Rodrigues

Importadora Tavares Martins – Pav.32 Boxes 17/19

José Ferreira Campanha

W.G.O.Fonseca Comércio Frutas Ltda – Pav.22 Box 43

Osmar Fonseca

Bar e Restaurante Brinco da Princeza Ltda – Pav.32 Box 47

Vitorino Ferreira Coelho

Copa 70 Frutas e Legumes Ltda – Pav.31 Boxes 29 e 30

Idalio de Oliveira Ferreira

Bar e Restaurante Brinco de Ouro – Pav. 21 Box 50

Joaquim Ferreira Coelho

Frutícola Crisrom Ltda – Pav. 32 Box 11

Cácio Kleber Vieira de Souza

Certifica Serviços de Pesagem Ltda – Setor da Balança

Lélio Beja Rodrigues

Famba Comércio de Embalagens – Pav.73 Boxes 5 e 6

Agalhardor José Bastos Netto

Atacadista de Frutas Cacel – Pav. H Boxes 02 e 02a

Anderson Tinoco

MEMBROS SUPLENTES

O Rei do Ceasa Frut. e Leg. – Pav. H Box 06

Edimar Moraes Guimarães

Estrela do Ceasa Atacadista Ltda – Pav.C Boxes 35/38

Vicente Ruberval Capistrano

Olaplastic Ltda – Pav.33 Boxes 48 e 49

Ozemauro Lima Silva

JME Rauta Com. Dist. Ltda – Pav.Trecho M/N-Loja 12

J. Edmar Rauta

Distribuidora de Frutas Traviú Ltda. – Pav. 32 Box 20

Antonio Félix de Figueiredo Neto

ABD Irmãos Frutas e Legumes Ltda – Pav. 41 Box 18

Daniel Félix de Araújo

Fonte da Pinha Ltda – Pav. 32 Box 38

Sávio Renato Lopes

Frutícola Cecifael Ltda – Pav.43 Boxes 02 e 04

Carlos Alberto R. de Almeida

L.T. Borges Com. Imp.Export. Ltda – Pav.42 Box 30

Leandro F. Tauli Borges

Frutícola Raled – Pav.33 Boxes 04 e 06

José Humberto de Castro

Cerealista Ceasa Centro Oeste Ltda – Pav. Exp. Norte – Trecho L

Amador Gonzáles Vilas

Comercial Agrícola Ponte Preta Ltda – Pav. 13 Boxes 33/36

Juraci Lopes Rodrigues

CONSELHO FISCAL MEMBROS EFETIVOS

O Papão dos Legumes Ltda – Pav.42 Box 38

Agostinho Alves Miranda

A. Machado Frutas Ltda – Pav. 23 - Box 37

Alcino de Castro Machado

Casa Moreira Soares Frutas Ltda – Pav.23 Boxes 39/46

Almir de Azevedo Soares

CONSELHO FISCAL MEMBROS SUPLENTES

Frutícola A. Ribeiro Ltda – Pav.32- Boxes 02/04/06

Jorge M. Pereira Ribeiro

JMJ Comercial de Frutas Ltda – Pav. 33 Box 23

José Maria Salgado Coelho

Riocam Frutas Ltda – Pav. 32 Box 26

Waldemar Alvarenga Toledo

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL DOS PRODUTORES E USUÁRIOS DA CEASA GRANDE RIO IRAJÁ E COLUBANDÊ

ACEGRI - Demonstrativo Financeiro de Dezembro/2007
Período: 01/12/2007 a 31/12/2007

SALDO INICIAL - Posição em 01/12/2007		Irajá
Caixa		4.441,11
BRABESCO - Movimento Irajá		310.577,54
REAL - Aplicação Colubandê		-
Valor Reembolsado Despesas Colubandê ref. 11/2007		10.907,00
REAL - Movimento Colubandê		-
TOTAL		325.966,15
(+) RECEITAS		Irajá
Taxas de Ressarcimento		1.454.178,83
Taxas de Ressarcimento - Acordos		183.756,76
Receitas Financeiras (Juros s/ cobrança)		839,13
(-) Cheques Devolvidos - Taxa de Ressarcimento e Acordo		(24.596,67)
Contribuição do Estacionamento		37.056,00
Receitas Extraordinárias/Taxa de Cadastro		3.411,75
Contribuição dos Amigos - Jornal ACEGRI		1.900,00
Indenizações de Seguros		1.064,14
Créditos Diversos		-
TOTAL DE RECEITAS DO MÊS		1.657.709,95
(-) DESPESAS		Irajá
Prestar s/ Encargos Sociais		27.960,12
Energia Elétrica		600.701,82
Gerenciamento Energético		3.000,00
Água - Cedae		161.436,94
Parcelamento CEDAE 33/60		14.621,54
Parcelamento CEDAE 48/70		23.907,29
Tratamento de Esgoto - E.T.E		82.800,00
Manutenção - Contrato Mensal		114.263,00
Manutenção - Materiais, Equipamentos e Serviços		21.355,95
Manutenção - Extras/Accessórias		-
Passeio - Contrato Mensal		22.939,00
Passeio - Materiais / Prestação de Serviços		18.366,28
Segurança - Contrato Mensal		229.694,30
Segurança Extra		11.307,80
Coleta de Lixo - Multambiental		84.550,00
Segurança - Monitoramento		8.900,00
Limpeza - Contrato Mensal		142.543,40
Limpeza - Banheiros (Contrato Mensal)		33.540,77
Limpeza - Extras		25.526,47
Estacionamento - Contrato Mensal		56.554,85
Despesas - Entrega Correspondências		5.300,00
Despesas Administrativas Diversas		43.447,21
Obras Div./Compra de Material/Assessoria Especializada- Pav.41		-
Obras de Recuperação Estrutural / Abóbadas		-
- Despesas com Execução da Obra		100.365,53
- Despesas com Gerenciamento da Obra		3.654,00
Obras de Recuperação Massa Asfáltica		16.602,00
Seguro de Incêndio		47.915,80
Seguros Diversos - Responsabilidade Civil Geral		-
CPMF		6.678,84
Despesas Bancárias		1.417,55
Reembolso de Despesas/Extorno de Crédito		1.183,99
TOTAL DE DESPESAS DO MÊS		1.780.254,95
MOVIMENTO FINANCEIRO DO MÊS		(122.485,00)
SALDO FINAL - Posição em 31/12/2007		Irajá
Caixa		912,61
BRABESCO - Movimento Irajá		184.539,70
REAL - Aplicação Colubandê		-
Valor a receber - Despesas Colubandê ref. 12/2007		10.020,84
REAL - Movimento Colubandê		-
TOTAL		203.481,15
(-) RESUMO		Irajá
SALDO INICIAL - Posição em 01/12/2007		325.966,15
MOVIMENTO FINANCEIRO DO MÊS		(122.485,00)
SALDO FINAL - Posição em 31/12/2007		203.481,15
CONTAS EM ABERTO		Irajá
CEDAE - Agosto/2007		136.144,34
CEDAE - Setembro/2007		223.772,00
SUBTOTAL		359.916,35
SALDO FINAL		(156.435,20)



A pioneira em servir pastéis caseiros e caldo de cana, agora entrega em sua loja!!!

- Pedidos a partir do valor de R\$5,00.
- Sempre após as 9:00hs

Trecho L - Pavilhão L • Tel.: 2471-5664 • 46*5907 - 78425427



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL DOS PRODUTORES E USUÁRIOS DA CEASA GRANDE RIO IRAJÁ E COLUBANDÊ

ACEGRI - Conta Corrente Depósito Judicial Período: 01/12/2007 a 31/12/2007	
(+) RECEITAS	TPRU
Recolhimento	137.176,38
Reemb. Desp. Bancárias	
TOTAL DE RECOLHIMENTO DO MÊS	137.176,38
(-) DESPESAS	TPRU
Repasso CEASA/RJ	123.779,58
Honorários e Custas Judiciais	
Despesas Bancárias e CPMF	1.335,91
TOTAL DE DESPESAS DO MÊS	125.115,49
TOTAL DA MOVIMENTAÇÃO	12.060,89
(+) POSIÇÃO BANCÁRIA EM CC	TPRU
Saldo Inicial	128.464,45
Movimentação	12.060,89
Aplicação Financeira	(12.000,00)
SALDO ATUAL	128.525,34
Cheques Compensar	-
SALDO RECONCILIADO	128.525,34
(+) POSIÇÃO APLICAÇÕES	CC BRADESCO
Saldo Inicial	725.519,86
Operações Financeiras - Resgates / Aplicações / Históricos	12.000,00
Juros s/ Aplicações	2.966,03
SALDO ATUAL	740.485,89
DISPONIBILIDADE TOTAL	869.011,23

Telefones para agilizar contatos

Acegri . Gerência
3372-0984 • 3371-0122

Ceasa . Gerência
3371-4944

Segurança
2473-2221

Manutenção
2473-2223

Corpo de Bombeiros
3371-1234

Colubandê
2601-5994

Gerência . ramal 308
Segurança ramal 280

Manutenção . ramal 267
36053999

GPark

Tel.: 2283-1611
www.gepark.com.br

Estacionamentos
Administração
Terceirização
Promoções e Eventos
Valet Parking
Projetos
Implantação
Áreas Públicas
Áreas Particulares
Shoppings, Bancos
Hospitais, etc...

Palavra do Presidente

Acegri: incêndio e prevenção

No recente incêndio, uma repórter de televisão me perguntou sobre o que a Acegri tem feito contra incêndio, preventivamente:

- Temos nos esforçado bastante – disse para a repórter, e dei alguns esclarecimentos para mostrar a nossa preocupação com o problema e as ações que são realizadas.

O primeiro Comunicado Geral do início do ano (Ofício número 001/2008, de 04 de janeiro), foi entregue a todos os comerciantes com o alerta sobre incêndios. Faço questão de transcrever o ofício para que, mais uma vez, fique bem claro como a Acegri lida com este sério problema:

- Voltamos a alertar a todos os Permissionários do Mercado da Ceasa – Irajá da necessidade de cada um fazer as revisões periódicas na parte elétrica de suas lojas. Todos são sabedores que os últimos incêndios foram provenientes de curto-circuitos e que, além de terem causado transtornos e prejuízos materiais aos Permissionários localizados nas áreas atingidas, colocaram em risco não só a integridade física, mas a própria vida de diversas pessoas.

- Então, cumpre-nos advertí-los que toda alteração e aumento de carga a ser efetuada na parte elétrica, dentro das lojas, deverá ser previamente comunicada a empresa de manutenção – DB2 Engenharia Ltda – Telefone: 2473-2223, por nós contratada, que fará a análise e informará medidas a serem adotadas de forma correta, para a posterior execução de profissional contratado por V.S.^a.

- Todos sabemos da facilidade de ser iniciado um incêndio e da dificuldade de controlá-lo.

- Informamos que, daqui por diante, o não cumprimento do que estamos aqui solicitando poderá levar o Permissionário que der causa a algum acidente, a responder civil, administrativa e criminalmente, com todos os rigores da lei.

Além da conscientização, compramos equipamentos conforme recomendações técnicas; permanentemente, a nossa equipe de manutenção está atenta, faz revisões nas caixas e fiações de energia elétrica dos pavilhões, nos hidrantes, reforça para os comerciantes como melhorar a prevenção contra incêndios, principalmente no que diz respeito a estocagem, sobrecarga de energia elétrica, improvisações nas instalações de energia e gás.



Waldir de Lemos
Presidente
Acegri-RJ

A Acegri faz a sua parte, e assim continuará.

Em outubro de 2000, a Acegri fez pesquisa de opinião sobre o melhor horário para o funcionamento dos Mercados da Ceasa de Irajá e Colubandê. A questão central foi a madrugada - se os comerciantes eram a favor ou contra a abertura dos Mercados na madrugada. Resultado: 90% contra. Opinaram pelo início do expediente às 6 horas.

No mês passado, o tema retornou e a Acegri providenciou nova pesquisa. Formulários acabam de ser distribuídos para os comerciantes. Mais de 100 questionários já foram respondidos, o que demonstra o interesse pelo assunto. O Jornal reproduz o questionário. Quem não o recebeu, favor informar.

Ambiente

O trabalho a partir das 2 horas da manhã continua a ser motivo para muita discussão e enorme dificuldade para consenso. Vale a pena ser rediscutido por causa das mudanças urbanas e nos próprios Mercados.

Existem sérios problemas para o funcionamento dos Mercados na madrugada. O Grande Rio e São Gonçalo (Colubandê) *incharam*, não há transporte e segurança que

PESQUISA ACEGRI

Você é a favor ou contra o funcionamento dos Mercados da Ceasa na madrugada

?

atendam as necessidades e dêem tranquilidade para os clientes, fornecedores e funcionários das lojas.

O modelo empresarial hoje é outro, visa qualidade nos negócios e nas relações entre as

peças. Supermercados e inúmeros clientes não querem a madrugada. Fica difícil e oneroso formar equipes motivadas, ativas, e assim fazer um atendimento moderno.

Outro aspecto é a possibilidade de horários diferenciados. Cortam o pique das compras - clientes sempre levam mais do que o previsto porque todas as lojas estão abertas. Os clientes não irão aos Mercados de madrugada e voltarão em outro horário para continuarem as compras em lojas que estavam fechadas.

Hoje, os Mercados não são só verduras e legumes, têm variedades de produtos e vendem como atacado e varejo.

Além dos problemas urbanos e comerciais, deve-se considerar o lado humano. A vida está estressante, o trabalho na madrugada pode causar distúrbios de saúde e familiares.

É preciso dar qualidade aos Mercados da Ceasa, até porque a concorrência é cada vez maior e mais agressiva. A definição do horário é um dos itens para a tal qualidade.

Questionário

Senhor(a) Permissionário:

Considerando as várias solicitações feitas a esta associação (Presidência, Diretoria) em relação à mudança do horário de funcionamento do mercado **Ceasa – Irajá**, e visando atender a vontade da maioria, solicitamos paciência e compreensão para que seja respondida a seguinte pergunta:

Qual o horário que o mercado deve funcionar?

- 1) - 02h às 12h ()
- 2) - 04h às 14h ()
- 3) - 06h às 16h ()
- 4) - 12h às 20h ()

Não deixe de responder a este questionário, pois o voto da maioria poderá alterar o atual horário.

Por favor, devolvê-lo devidamente preenchido, com maior brevidade possível.

Pav.: _____ Box(es): _____ Assinatura do Responsável: _____



MEU MEL
 “Por uma vida mais doce”
DOCES, BOMBONS, BALAS e BISCOITOS
 Tel: 3376-7246 • Fax: 2473-5879
 RIO MEU MEL ALIMENTOS - Av. Brasil 19001 Pav. 41 Lojas 05-07-09





Tendência



Produtos agrícolas entram em 2008 com os preços em queda

Em dezembro, a inflação foi além dos índices de novembro. Em janeiro, os preços começaram a cair, especialmente entre os produtos agrícolas. Dezembro foi um dos meses de maior alta dos preços nos últimos tempos, houve uma euforia generalizada de consumo conforme mostraram os economistas e jornalistas.

Agora, é possível sentir uma desaceleração, mais

acentuada ainda no atacado, consequência de outra queda: a da euforia e do consumo. Os consumidores também deram uma pequena *desacelerada* nas compras.

Pelas unânimes expectativas positivas econômicas para 2008, os preços dos produtos agrícolas devem subir um pouco novamente e, depois, terem período de estabilidade.

Telefones para agilizar contatos

Acegri . Gerência
3372-0984 • 3371-0122

Ceasa . Gerência
3371-4944

Segurança
2473-2221

Manutenção
2473-2223

Corpo de Bombeiros
3371-1234

Colubandê
2601-5994

Gerência . ramal 308
Segurança ramal 280

Manutenção . ramal 267
36053999

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL DOS PRODUTORES E USUÁRIOS DA CEASA GRANDE RIO IRAJÁ E COLUBANDÊ

ACEGRI - Demonstrativo Financeiro de Dezembro/2007
Período: 01/12/2007 a 31/12/2007

SALED INICIAL - Posição em 01/12/2007	Colubandê
Caixa	-
BRADESCO - Movimento Irajá	-
REAL - Aplicação Colubandê	-
Valor Reembolsado Despesas Colubandê ref. 11/2007	110.947,901
REAL - Movimento Colubandê	-450.238,54
TOTAL	439.291,04
(+) RECEITAS	Colubandê
Taxas de Ressarcimento	142.862,28
Taxas de Ressarcimento - Acordos	32.640,05
Receitas Financeiras (Juros s/ cobrança)	101,01
(-) Cheques Devolvidos - Taxa de Ressarcimento e Acordo	(12.332,00)
Contribuição do Estacionamento	-
Receitas Extraordinárias/Taxa de Cadastro	362,83
Contribuição dos Anúncios - Jornal ACEGRI	-
Indenizações de Seguros	-
Créditos Diversos	-
TOTAL DE RECEITAS DO MÊS	163.633,87
(-) DESPESAS	Colubandê
Pessoal c/ Encargos Sociais	9.314,65
Energia Elétrica	72.157,71
Gerenciamento Energético	-
Água - Cedae	6.140,99
Parcelamento CEDAE 37/60	-
Parcelamento CEDAE 48/70	-
Tratamento de Esgoto - E.T.E	-
Manutenção - Contrato Mensal	23.982,00
Manutenção - Materiais, Equipamentos e Serviços	16.209,35
Manutenção - Extras/Assessorias	-
Patrocinio - Contrato Mensal	-
Patrocinio - Materiais / Prestação de Serviços	-
Segurança - Contrato Mensal	33.998,40
Segurança Extra	-
Coleta de Lixo - Multiambiental	-
Segurança - Monitoramento	-
Limpeza - Contrato Mensal	11.166,00
Limpeza - Banheiros (Contrato Mensal)	-
Limpeza - Extras	-
Estacionamento - Contrato Mensal	-
Despesas - Entrega Correspondências	-
Despesas Administrativas Diversas	3.629,15
Obras Div./Compra de Material/Assessoria Especializada- Per. Al	-
Obras de Recuperação Estrutural / Abóbadas	-
- Despesas com Execução da Obra	-
- Despesas com Gerenciamento da Obra	-
Obras de Recuperação Manta Asfáltica	-
Seguro de Incêndio	5.176,49
Seguros Diversos - Responsabilidade Civil Geral	-
CPMF	1.853,28
Despesas Bancárias	696,86
Recebimento de Despesas/Titulos de Crédito	2.921,56
TOTAL DE DESPESAS DO MÊS	187.116,44
MOVIMENTO FINANCEIRO DO MÊS	(23.482,57)
SALED FINAL - Posição em 31/12/2007	Colubandê
Caixa	-
BRADESCO - Movimento Irajá	-
REAL - Aplicação Colubandê	800.362,83
Valor a receber - Despesas Colubandê ref. 12/2007	-18.028,04
REAL - Movimento Colubandê	133.474,78
TOTAL	415.809,47
(=) RESUMO	Colubandê
SALED INICIAL - Posição em 01/12/2007	439.291,04
MOVIMENTO FINANCEIRO DO MÊS	(23.482,57)
SALED FINAL - Posição em 31/12/2007	415.809,47
CONTAS EM ABERTO	Colubandê
CEDAE - Agosto/2005	-
CEDAE - Setembro/2005	-
SUBTOTAL	-
SALDO FINAL	415.809,47



MULTIAMBIENTAL
COLETAS E TRANSPORTES LTDA

SOLUÇÕES DIFERENCIADAS PARA COLETA DE RESÍDUOS SÓLIDOS E HOSPITALARES

CONTATO: multiambiental@multiambiental.com.br
Tel.: (21) 2290-2739 - Fax.: (21) 2590-6722



Guarde com você

Adivinhe... se puder!

1. Quando é o fim da picada?
2. Qual o animal mais honesto?
3. O que um prédio falou para o outro?
4. Qual animal sobrevive com a morte?
5. Qual objeto que, quanto mais baixo, é maior?
6. Qual o animal que anda batendo os pés na cabeça?
7. Quais objetos que, para serem direito, têm que ser tortos?
8. Por que o marido da viúva não pode casar-se com a cunhada?

1. Quando o pernilongo vai embora; 2. A cobra, porque nunca passou a perna em ninguém; 3. "Que andar lindo você tem!"; 4. O urubu; 5. Acordeon, teclado; 6. Filho; 7. Anzol e foice; 8. Porque ele morreu...

Frases de efeito

Da série das mentiras mais contadas:

- Dentista: não vai doer nada.
- Desiludida: não quero mais saber de homem.
- Namorada: na verdade, nem beijar eu sei
- Inimigo do morto: era um bom sujeito...

Pensamento do mês

"Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre para os mesmos lugares"

(Colaboração: Agostinho José Carvalho Machado)

Associado(a) envie a sua colaboração

ANIVERSARIANTE

Ronaldo Guimarães Nascimento . 20/02
Bazar Mercaria Menina do Ceasa . Pav. R - Fundos

Parabéns, sucesso e felicidades!

Expediente

Acegri

Jornal da Associação
Comercial dos Produtores e
Usuários da Ceasa Grande Rio
e Colubandê (São Gonçalo)

Periodicidade: mensal. Tiragem: 2.000 exemplares.

Circulação: dirigida para os associados,
autoridades e imprensa

Editoria e programação visual: Consultoria de Impacto -
Gestão & Marketing Ltda..Jornalista José Renato de
Miranda - Mtb 439-04. **Montagem eletrônica:**
Alexandre Vanatko (21)-2741-2125.

ACEGRI. Sede: Avenida Brasil, 19.001 - Pavilhão 43 - Cabeceira Sul
Rio de Janeiro - RJ - Cep: 21.539-900

Tels: (21) 3371-0122. (21) 3372-0984. Fax: (21) 2473-6949.

e.mail: gerenteoperacional@acegri.com.br

Site: www.acegri.com.br



Entre as boas novas do início do ano, está a implantação da sinalização no Mercado da Ceasa de Itrajá. Com moderno desenho e detalhadamente informativa, a sinalização será criada e produzida pela Cerveja Sol e Coca Cola, empresas patrocinadoras.

O Diretor Operacional da Ceasa, Paulo Barbosa, tem-se reunido com o Presidente da Acegri, Waldir de Lemos, para cuidar dos preparativos para a implantação deste importante serviço.

Na foto, eles aparecem com os representantes da Sol e Coca Cola num momento de confraternização pelo fechamento da parceria.

2008

Comece o ano sem estresse

Para tratar do estresse nosso de cada dia, evite aqueles famosos atalhos como os tranqüilizantes e antidistônicos, pois têm vários malefícios:

Retiram a noção de clareza da memória, não combatem o problema da mente e transformam a pessoa num ser depressivo.

O resultado é muito contrário à expectativa.

Então, o ideal é fazer o uso de alimentos com:

Ácido Pantotênico, que tem efeito antiestressante e é protetor das glândulas supra-renais;

Magnésio, que tem



propriedade sedativa sobre a mente, relaxa naturalmente e inibe a arritmia cardíaca;

Triptofano, que tem a propriedade

tranqüilizante natural e é precursor da serotonina controladora do processo depressivo.

Anote os alimentos indicados:

Leite e todos os seus derivados, levedo de cerveja, pão integral, trigo em grão, soja, arroz integral, cevadinha, amêndoa, nozes, castanhas, avelã, amendoim, feijão, ervilha, batata, peixes, aves, maçã, mamão, enfim, todas as carnes e frutas.