



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 07 DE JUNHO DE 2025 A 13 DE JUNHO DE 2025

Nº 1.088 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luizparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



www.luizparreiras.com.br

ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG
(37) 3241-0035 ☎ (37) 98823.7653
@oticavisualitauna



VEM AÍ A 21ª EDIÇÃO
DA NOITE *mais*
ELEGANTE DO ANO!

TROFÉU
Feminino
PLURAL
2025

ENTREGA DO TROFÉU
FEMININO PLURAL 2025

UMA HOMENAGEM
PARA MULHERES
DE DESTAQUE.

28 DE JUNHO
BUFFET ISAURA ARAÚJO

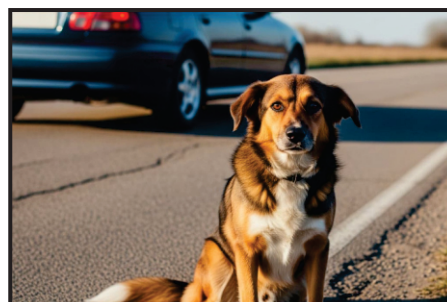
REALIZAÇÃO
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

PATROCÍNIO



**Tropical Tênis Clube realiza
o XVIII Encontro de Clássicos**

Página 05

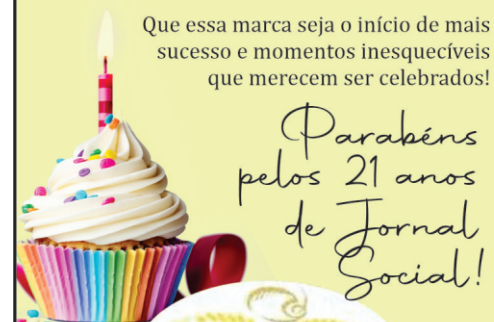


**Abandono de animais
com carro pode levar à
cassação de CNH**

Página 04

**Cultura em Cena
Junho já chegou com
gostinho de Festança**

Página 06



Que essa marca seja o início de mais
sucesso e momentos inesquecíveis
que merecem ser celebrados!

*Parabéns
pelos 21 anos
de Jornal
Social!*

Boa Massa

PADARIA & CONFEITARIA

Av. Platina, 597 - Padre Eustáquio
Itaúna - MG @padariaboamassa7

☎ 37 3243-4810

Você também pode fazer seus orçamentos
e encomendas pelo nosso whatsapp!

**Como cuidar bem de seu coração
Como reduzir o colesterol**

por Dr. Elvino Marques

Página 02



A ARTE DE CRIAR
AMBIENTES *únicos*
COM DECORAÇÃO,
CRIATIVIDADE E AFETO.



TRANSFORME SEU EVENTO EM UM MOMENTO
ÚNICO E MEMORÁVEL COM UMA FLORAL
DESIGNER CONCEITUADA EM ITAÚNA E REGIÃO

ENTRE EM CONTATO

37 99827-4778 | @sandra_freitasdecoracao



21 anos de Jornal Social

Talento na fotografia



Este é Joir Júnior, recém chegado a Itaúna e promete movimentar o cenário fotográfico. Joir Fotografias chegou a Itaúna já realizando ensaios incríveis e um olhar sensível, fruto de uma trajetória marcada por grandes eventos e espetáculos. Agora, a cidade conta com campanhas diferenciadas e valores acessíveis para registrar momentos com muita emoção. Conheça um pouco mais do trabalho desse grande fotógrafo através do Instagram: @joirfotografias

Processo Seletivo

Começa nesta segunda-feira, 09/06, e termina na sexta-feira, 13/06, as inscrições para o Processo Seletivo 02/2025 que oferecerá vagas em 10 áreas diferentes de atuação. Os candidatos poderão escolher entre as seguintes opções: armador, auxiliar de serviços gerais II, calceteiro, carpinteiro, marceneiro, motorista, operador de máquinas, pedreiro, porteiro e vigilante. As informações detalhadas para seleção e as vantagens oferecidas pela Secretaria Municipal de Infraestrutura e Serviços estão disponíveis na edição 2517 do Jornal Oficial do Município, publicada em 03/06/25. O edital também está disponível na aba Downloads do site oficial da Prefeitura, no endereço www.itauna.mg.gov.br Mais informações (37) 3249-9501.

Como cuidar bem de seu coração

Como reduzir o colesterol

Neste texto enfatizaremos medidas práticas para reduzir o colesterol, lembrando que o mesmo é necessário para o organismo uma vez que é um componente da membrana de todas as células, responsável ou precursor de hormônios, importante para produção de vitaminas. Porém o excesso do colesterol, especialmente a fração LDL, que se acumula na parede das artérias em todo o organismo, especialmente nas artérias do coração, as coronárias, as artérias do cérebro, levando a um processo inflamatório e obstrução do vaso em graus variados até a obstrução total, ocasionando no coração o infarto do miocárdio ou ataque cardíaco, no cérebro o acidente vascular cerebral popularmente conhecido como derrame cerebral, que são as duas principais causas de morte em todo o mundo na atualidade. Hoje dá-se a importância ao que se denomina carga lipídica ou a quantidade de colesterol LDL elevado e o tempo que o mesmo se encontra neste desnível no organismo para quantificar o prejuízo e determinar o tratamento. Vale ressaltar que de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia o nível total de colesterol do organismo deve ser inferior a 190 mg/dl em jejum e o LDL colesterol inferior a 100 mg/dl. Outro conceito que precisa ser esclarecido é de que o excesso de colesterol não apresenta nenhum sintoma no organismo e muitas vezes se descobre que o mesmo está elevado após um infarto do miocárdio ou acidente vascular cerebral. Outro conceito é a relação obrigatória entre obesidade e colesterol elevado, Existem pessoas magras com colesterol elevado e obesas com colesterol normal, mas

sabe-se que a redução do peso com certeza reduz o nível do colesterol. O excesso de colesterol pode advir de doença genética, hereditária e familiar ou secundária, decorrente de estilo de vida inadequado. São medidas práticas e testadas pela ciência para reduzir o colesterol elevado: a terapia nutricional, através de um estilo de vida saudável. Duas dietas se destacam a dieta DASH e o PREDIMED (Dieta do Mediterrâneo). A presença do profissional da nutrição é essencial e vale ressaltar que a dieta DASH é rica em frutas e verduras, grãos integrais laticínios com baixo teor de gordura, leguminosas, peixes e carnes magras, alimentos com potássio, magnésio e cálcio, dieta pobre em sal, pobre em gordura saturada como bacon, manteiga, queijos amarelos, pobre em gorduras trans como biscoitos industrializados, margarinas e pobre em alimentos ultraprocessados. Já a dieta do mediterrâneo é uma das dietas mais saudáveis do mundo, inspirada em hábitos de países próximos ao mar Mediterrâneo como a Itália e Grécia e é baseada em peixes e frutos do mar, leguminosas, grãos integrais, frutas verduras e legumes, ervas frescas no lugar do sal, consumo moderado de carnes vermelhas. A atividade física através de exercício aeróbico por 150 minutos por semana seja através de caminhada, natação, bicicleta reduz o LDL colesterol e aumenta o HDL colesterol. Lembre-se que antes de iniciar atividade física procure um profissional da saúde para ser avaliado e acompanhado. Da mesma forma, antes de iniciar a dieta a presença do nutricionista é essencial. Outras medidas essenciais: evite o cigarro por-

que com isso os níveis do colesterol bom, o HDL irá melhorar, reduza o consumo de álcool, controle seu peso. Seu médico após estas medidas avaliará a necessidade ou não de medicamentos. Mas a mudança do estilo de vida é essencial para reduzir o colesterol e se ter uma vida saudável e prolongada. Vamos à prática. Até o próximo tema.

Referências: Atualização da Diretriz da Sociedade Brasileira de Dislipidemia e Prevenção da Aterosclerose – 2017 Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Agosto 2017

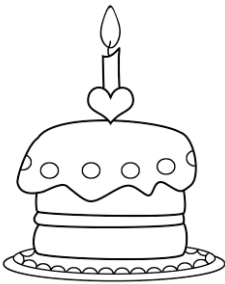
Dr. Elvino Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRM 17383 – RQE 10984
Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da UFMG
Clínica do Coração Itaúna
(37) 34022440 ou (37) 999153585
elviniomarquesdasilva@yahoo.com.br



07/06
Simone Giroto
08/06
Camila Miranda
Beth Sousa
Adilson Nogueira
Elcio Diniz Júnior
Gustavo Araújo
Dr. Marco Antônio Jr.
Bodas de Carla Bugdol e Cleciano Vilela 2024
09/06
Nicole Souza Leão
Anna Laura de Sousa Mendonça
10/06
Samuel Cunha
11/06
Márcia Byrro
Marta Pinheiro
Vicente Rodrigues
Marcos Silva (Cepex)
Cris Sebben
12/06
Ângelo Antônio Freitas
Rogério Dantas

13/06
Banda de Música Sagrado Coração de Jesus fundada em 1937
Fernando Franco (Contabilidade J Franco)
Thais Vilela
Maria Luiza Oliveira
Marcos Antônio Regaço
Antônio Márcio Pereira
Antônio Carlos Nogueira

Desejamos o melhor de uma vida bem vivida, paz interior. Feliz novo ano abençoado de paz e saúde.



CONFIRA O JORNAL

online

NO SITE

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR



ASSINE O

jornal

E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000

Karine Honorato

INSTITUTO DE BELEZA

Há mais de 10 anos atuando na área Especialista em alongamento

Venha realçar sua beleza e aumentar sua autoestima. Agende sua avaliação: R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna ☎ 37 999283139 @ karine.honoratomegahair

SIGA O NOSSO

perfil

NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

BAHDESIGN

– CRIAÇÃO DE IDENTIDADE VISUAL
– CRIAÇÃO DE CONVITE VIRTUAL
– PLANEJAMENTO, CRIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE CONTEÚDOS PARA REDES SOCIAIS
– E MUUUUITO MAIS!

VEM FAZER A DIFERENÇA!

37 99123.6172 @bah.design_

AV. GETÚLIO VARGAS, 648
CENTRO - MATEUS LEME - MG
31 3535.3450

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS
Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON Sistema InvisibleFast
R. Cap. Vicente, 26 - Centro Itaúna - MG - 37 3241.4040

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

37 3249 3269
maosaobraconstrucoes@gmail.com
www.maosaobraconstrucoes.com.br
AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC
CONTABILIDADE

Rua Santana, 230 - B. das Graças Itaúna - MG - CEP 35680-329
Telefax: (37) 3242-1491
e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

Dog e cia

Clínica veterinária e pet shop
O seu pet merece o melhor!
Rua Manoel Gonçalves, 115
Centro - Itaúna - MG
37 3241-5976

Engenharia TRM

Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)
(37) 9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

COMPLETO SERVIÇO

VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS

RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS

BANHO E TOSA

São Francisco
Clínica Veterinária
AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344
☎ (37) 99951-1344
(37) 99939-0868

HIDROÚNA
Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS

SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

☎ (37) 99813-7844 ☎ (37) 99108-6079
f Hidroúna @ Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG



Música que eleva a alma

Na foto ao lado registro do notável médico cardiologista, Dr. Elvío Marques e a admirável cantora francesa, Anne Carrere conhecida em toda Europa, como sendo a maior intérprete de Édith Piaf. Anne está fazendo um tour pelo Brasil pela terceira vez e apresentou belíssimo show no último dia 31 de maio no Palácio das Artes interpretando Édith Piaf e Charles Aznavour. Dr. Elvío é um fã de carteirinha, todas as vezes que ela vem ao Brasil lá está ele marcando presença na plateia.

Limites

A imposição de limites na criação dos filhos é essencial para o desenvolvimento saudável e para um futuro adulto funcional. Os limites promovem segurança emocional, desenvolvem senso de responsabilidade, ensino de respeito e convivência, preparam para a vida adulta, fortalecem o vínculo com os pais e ajudam a lidar com frustrações na vida adulta. **Leticia Gonçalves - Psicóloga**



A PREFEITURA INOVOU PARA ILUMINAR MELHOR A CIDADE
AGORA FICOU MUITO MAIS FÁCIL SOLICITAR TROCA DE LÂMPADAS
Além da ouvidoria e do site oficial da prefeitura temos agora o
0800 031 15 14

Funcionamento
SEG a SÁB - 7h às 20h e feriados

Troca de lâmpadas queimadas

Lâmpadas piscando ou acesas durante o dia

Podas de árvores que atrapalham a iluminação

Para solicitar é necessário: Nome completo, telefone, endereço da TROCA com referência e caso o usuário possua, um e-mail para acompanhar a solicitação

REFLEXÃO E AÇÃO

A vida é sempre um reflexo do seu interior, por isso muitas pessoas mudam de país, parceiro (a), emprego, amigos e percebem depois de um tempo, a mesma história se repetindo, mas com pessoas e ambientes diferentes.

Se não existe uma mudança interna, o ambiente volta a reproduzir o que existe no seu interior, mesmo que isso leve um tempo. As verdadeiras mudanças são feitas a partir do interior, essas mudanças são duradouras e tendem a mudar como vemos e agimos perante a vida e as pessoas, são nessas mudanças que vemos a vida se transformar. (Monara Costa)

aprovação, mas para se reencontrar inteiro diante do espelho. Liberdade não precisa de gritos. Ela se revela no silêncio sereno de quem habita sua verdade com leveza, com coragem e com presença. Quando você se permite ser, sem máscaras, sem personagens, algo dentro de você repousa. É a paz que não vem da fuga, mas do retorno. A verdadeira liberdade é esse delicado dançar entre autenticidade e quietude: a alma vivendo o que é, com inteireza.

Fonte: Instituto Terapias de Luz



PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE —
ITAÚNA

Há 28 anos acolhendo viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna.

R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG (37) 9 9964-2162
 [pensaodaanaoficial](#)

Plantar uma árvore é cuidar do amanhã.

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Um grande arco de gratidão

"E, falando pelo Dr. Bob e por mim mesmo, declaro com gratidão que, se não fossem nossas esposas, Anne e Lois, nenhum de nós poderia ter vivido para ver o começo de Alcoólicos Anônimos."

Na opinião de Bill

"Sou capaz de tributo tão generoso e gratidão para com minha mulher, parentes e amigos, sem o apoio dos quais nunca poderia ter sobrevivido para alcançar as portas de A.A.?"

Trabalharei nisto e tentarei ver o plano que meu Poder Superior está me mostrando e que liga nossas vidas."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

4º passo

Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.



AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n. Anexo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima - Itaúna - MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas. Telefone do escritório de A.A. - (37) 3221-3500

CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a Madeireira SB) - Itaúna - MG
(37) 3241-1885

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

R. Péricles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

ASSINE O JORNAL
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000

Baiano
lanches
O original
DELIVERY
37 3241.0994
37 9 9825.4388
37 9 9953.6833
37 9 9962.0191
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

MARMORARIA AVENIDA

Lavatórios, pias, bancadas, pisos, soleras e nichos.

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Ênio - Vô)

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71
Centro - Itaúna - MG
Telefone: (37) 3242-2324
Celular: (37) 9 9902-4334

GELADASSA

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

Panificadora Amaral

Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA
Segunda à sexta - de 06h às 20h
Sábado - de 06h às 18h
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
 @amaralpanificadora
 Panificadora Amaral

HÁ MAIS DE 13 ANOS OFERECENDO SERVIÇOS QUE FACILITAM O DIA A DIA DE SÍNDICOS E CONDÔMINOS.

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 418 - sala 302 - Itaúna - MG
(37) 3402-2523 / (37) 3073-2523

COMERCIAL maferje

Comercialização de sucatas metálicas ferrosas e não ferrosas, materiais de aproveitamento, máquinas, equipamentos e resíduos industriais

Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965
B. Antunes - Itaúna - MG
(37) **3243-4891**

CONTABILIDADE CENTRAL

A melhor acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37 3242.3739 R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

SOLAR IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) **3249-3650**
 @contabilidadejfranco

POSTODELTA

R. Silva Jardim, 653
Centro - Itaúna - MG
37 3242-4499

ESPECIAL VEÍCULOS

Abandono de animais com carro pode levar à cassação de CNH

ALEX AUTO PEÇAS

Peças automotivas para nacionais e importados

DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL

(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopecas@veloxmail.com.br

A Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) da Câmara dos Deputados aprovou na última semana um projeto de lei que endurece as punições para quem usa veículos no abandono de animais em vias públicas. A proposta transforma essa conduta em infração gravíssima de trânsito, com multa e suspensão do direito de dirigir por 1 ano. Se o animal abandonado for cão ou gato, o período de suspensão da carteira será maior: 18 meses. Reincidência poderá levar à cassação O projeto também altera o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) para prever a cassação da Carteira Nacional de Habilitação em caso de reincidência no prazo de dois anos.

O texto aprovado é um substitutivo apresentado pelo relator Ricardo Ayres (Republicanos-TO), ao Projeto de Lei 25/2024, de autoria dos deputados Delegado Matheus Laiola (União-PR), Marcelo Queiroz (PP-RJ) e Delegado Bruno Lima (PP-SP). Outras três propostas tramitam em conjunto: PLs 236/24, 951/24 e 257/24. Próxima etapa Antes de chegar à CCJ, o projeto já havia sido aprovado nas comissões de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável e de Viação e Transportes. A proposta agora segue para votação no Plenário da Câmara. Para se tornar lei, ainda precisa da aprovação dos senadores.



Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

Os carros mais visados por golpistas em MG

Os golpes em plataformas de compra e venda online de automóveis registraram uma queda de 45% no prejuízo total em Minas Gerais em 2024, comparado ao mesmo período de 2023. Segundo um estudo da OLX, realizado para o Maio Amarelo, o prejuízo estimado causado pelas fraudes foi de R\$ 169 milhões. A capital mineira, Belo Horizonte, lidera o ranking estadual de golpes, concentrando 32,5% das fraudes. Em seguida, aparecem Uberlândia, com 9,1%, e Contagem, com 7,8%. Modelos e montadoras mais visadas O levantamento apontou os carros mais anunciados por golpistas em Minas Gerais: o Gol lidera com 19%, seguido pelo Palio (11%) e pelo Corolla (4%). Entre as montadoras, a Volkswagen aparece em primeiro, com

29% dos anúncios fraudulentos, seguida pela Fiat (24%) e pela GM (13%). Os anos de fabricação mais visados pelos fraudadores foram 2005 (10%), 2013 (8%) e 2003 (6%). Além disso, o preço médio dos veículos anunciados pelos golpistas, em 2024, subiu 12% em relação a 2023, alcançando R\$ 32.700. Queda de golpes no Brasil No Brasil, conforme o estudo da OLX, a quantidade de golpes na categoria de carros, vans e utilitários caiu 43,9% em 2024, na comparação com o ano anterior. Em Minas Gerais, a redução foi ainda maior, atingindo 51,2%.

Tem gente virando cachorro.

Não xingue. Não vire bicho no trânsito.

Tem gente virando porco.

Não suje as ruas. Não vire bicho no trânsito.

GERALDO

Radiadores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

Pedra Negra

CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseguros.com.br

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

Rua Bárbara Heliodora, 22
B. Universitário - Itaúna - MG
37 3242.5852

Center Oil

TROCA DE ÓLEO
Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.
Rua João Cerqueira Lima, 686 - Centro
Itaúna - MG - (37) 99819-4021
Rua Camilote, 104 - Vila Tavares - Itaúna - MG
(37) 3243-4344 (37) 99909-1838

Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

VIP

VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES
DIRETO DO PRODUTOR

AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
(37) 9 9967.1047
37 3241.4047

AÇOUGUE SERV BEM

AV. PLATINA, 303 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

Risoto

Ingredientes
1 batata picada
1 cenoura picada
1 cebola picada
2 dentes de alho
2 xícaras de arroz arbóreo
1 copo de azeite
Tempero a gosto
1 pacote de ervilha congelada
2 calabresas
150g de queijo parmesão ralado
4 copos de água
1 copo de óleo

Preparo
Dê uma fritada nas calabresas e reserve. Coloque todos os ingredientes em um pirex, misture e leve para assar com papel alumínio.

Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Exagerar no alho ao cozinhar e se arrepender depois tem solução: coloque na panela alguns talos de salsinha e leve novamente ao fogo, para que o gosto do alho seja absorvido.

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

Frango NAVES

R. Arnaldo Lima, 17
(esquina com a R. 13 de Maio)
Piedade - Itaúna - MG
(37) 99934-8932

Para Refletir

*Eu permito a todos serem como quiserem,
e a mim como devo ser.*

Chico Xavier

ASSINE O NOSSO JORNAL E RECEBA
O LADO BOM DA VIDA EM SUA CASA!

37 9 9118.3000

Contato **037 99981-7606**

Valéria
cabeleireiro

Av. Jove Soares, 1683 - Graças - Itaúna - MG
37 **3241-4129**

Tropical Tênis Clube realiza o XVIII Encontro de Clássicos

No dia 24 de maio o Tropical Tênis Clube realizou o XVIII Encontro de Carros Clássicos do Tropical reunindo máquinas incríveis, carros que são verdadeiras relíquias. Foi um momento de grande celebração para quem tem paixão pelo automobilismo. Pelo palco do evento passaram as bandas Lithium e M Jack e o DJ Wilsinho. Colecionadores de carros antigos, ou antigomobilistas e apoiadores também receberam premiação em reconhecimento ao empenho emprestado ao encontro. Foram eles os homenageados:

JOIA RARA ORIGINAL - Melhor veí-

culo antigo em originalidade
C10, vermelha, 1974 - Eder Resende
PERSONALIDADE CUSTOMIZADA -
Melhor veículo antigo customizado
Ford F-100, preta, 1972 - Alan Penido
CAMINHONETE QUE BRILHA -
Destaque entre as caminhonetes
Internacional, verde, 1951 - Victor Souto
IMPORTADO SENSACÃO - Veículo
destaque importado
Corvette Conversível, branco, 1960 - Gláucio Herculano
POTÊNCIA EM DESTAQUE

-Esportivo ou muscle car destaque
Dodge, azul, 1973 - André Lopes
ÍCONE POPULAR - Destaque entre os populares que marcaram época no Brasil
Fiat 147, bege, 1979 - Rodrigo Reda
MOTO MEMORÁVEL - Moto que despertou maior impacto
RD 350, preto, 1987 - Gilson Couto
HISTÓRIA SOBRE RODAS - Veículo com história emocional
Fusca, verde, 1970 - José Roberto
FIGURA QUE FAZ ACONTECER - Pessoa reconhecida pelo apoio ao evento, pela dedicação ao mundo automobilístico ou contribuição à comu-

nidade - **Telmo Dornas**
CLÁSSICO DO PÚBLICO - Voto Popular
Civic Coupé EJ1, branco, 1992 - João Paulo



Eduardo, Aziz Saliba, Walter, José Roberto, Roney e Thiago



Alan Penido



André Lopes



Victor Souto



Marco Aurélio representando o filho Rodrigo Reda



João Paulo



Gilson Couto



Eder Resende, Jussara e Giovana



Telmo Dornas e o presidente do Tropical Tênis Clube, Roney Aeraphe





Cultura em Cena

Junho já chegou com gostinho de Festa

A Cia. Descarga Produções Culturais e a Happy Magia Produções Encantadas já estão a todo vapor para transformar qualquer festança de São João em uma experiência única e encantadora! Com personagens cheios de carisma e alegria, eles prometem animar cada arraial com o verdadeiro espírito junino. Dos personagens do casamento na roça aos animados personagens vivos temáticos de quadrilha, sem esquecer dos recadinhos do coração que arrancam sorrisos e suspiros, tudo está pronto para levar diversão e emoção aos seus eventos. Se você quer garantir uma festa junina inesquecível aos seus convidados, com um toque especial e muitas cores nessa festança, chame os personagens da Cia. Descarga Produções Culturais. Afinal, São João pede alegria — e eles sabem como fazer isso acontecer! Entre em contato e garanta sua alegria só!

Conheça e siga nossos instagrams:
@ciadescargaproducoes
@happymagiaproducoes
@ofilipecorrea



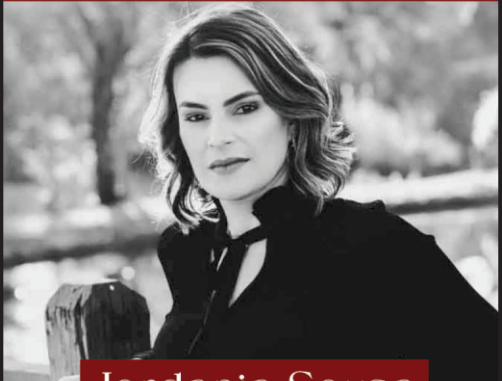
21 anos de Jornal Social

Parabéns, Luiz por mais um ano de vida do Jornal Social. São 21 anos de luta, mas também de muito sucesso.



Rosiane e Elmo Moreira

PARABÉNS AO JORNAL SOCIAL LUIZ PARREIRAS, QUE FAZ A DIFERENÇA HÁ 21 ANOS, DIVULGANDO BOAS NOTÍCIAS EM SUAS PÁGINAS. Um viva ao Jornal Social!



Jordania Sousa

Hoje é um dia especial, marcando mais de duas décadas de dedicação, informação e impacto na vida de tantos leitores. Ao longo desses 21 anos, o jornal não apenas trouxe notícias, mas também construiu histórias, fortaleceu laços com a comunidade e se tornou referência em qualidade e credibilidade. Que esta trajetória continue repleta de conquistas, inovação e sucesso! Que venham muitos anos mais de excelência, sempre guiados pelo compromisso com a verdade e com os leitores. Parabéns a toda equipe pelo trabalho excepcional!



Fabiana Nogueira
E ARQUITETOS ASSOCIADOS
(37) 99902-1592

CELEBRAR O LADO BOM DA VIDA É O DIFERENCIAL QUE TORNA O JORNAL SOCIAL IRREVERENTE E ÚNICO! QUE POSSAMOS CONTINUAR CELEBRANDO A VIDA E SEUS MOMENTOS ESPECIAIS POR MUITOS ANOS!

Parabéns pelos 21 anos de Jornal Social Luiz Parreiras!

COM O CARINHO DE Alessandra Nogueira





Satisfação é celebrar 21 anos de sucesso do Jornal Social Luiz Parreiras que alegra os nossos dias compartilhando boas notícias em suas páginas tão inspiradoras.

Parabéns ao Luiz Parreiras e sua equipe!

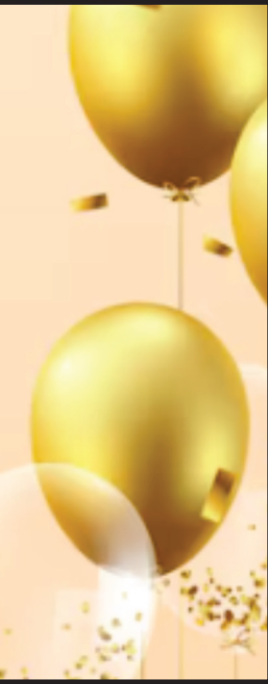
 Matrículas abertas! 37 3241.4313



Parabéns ao Jornal Social Luiz Parreiras pelos 21 anos de notícias alegres da nossa cidade compartilhadas em suas páginas!

Lucio Bom Conselho e Jeisy Amorim





É COM GRANDE ORGULHO E ALEGRIA QUE CELEBRO MAIS UM ANO DE UMA HISTÓRIA QUE FAZ PARTE DA MINHA E QUE ACOMPANHO DE PERTO, APLAUDINDO E PRESTIGIANDO EM MOMENTOS ÚNICOS E MEMORÁVEIS!

Parabéns pelos 21 anos de Jornal Social Luiz Parreiras

UMA HOMENAGEM DO AMIGO

Dr José Francisco Coelho