

## Alimentação

### Dicas quentes

No inverno, para mantermos a temperatura corporal alta, acabamos por consumir pratos quentes e saborosos. Só que nesse período do ano gastamos menos caloria, diminuimos a atividade física e, assim, o peso pode aumentar. Preocupada com esses fatores, a Rosi (Alimentação) sugere caldo de legumes com grãos e hortaliças, chocolate quente preparado com leite desnatado e adoçante, e, como ninguém é de ferro, uma porção de feijoada preparada com menos gordura e aquela macarronada ao molho acompanhada de uma taça de vinho tinto. A nossa nutricionista lembra também das frutas ricas em vitaminas C, dos necessários exercícios físicos diários e muita água (sempre do DAE).

Abaixo, duas dicas quentes para os dias frios:

#### Chocolate quente light (6 porções)

- 4 xícaras de leite desnatado;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (chá) de baunilha;
- ½ colher (chá) de pimenta chilli em pó;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- ¼ colher (chá) de noz moscada em pó;
- Adoçante a gosto.



Modo de preparo: Aqueça o leite em uma panela até ficar morno. Acrescente o cacau e mexa até dissolver. Adicione os outros ingredientes, mexa e deixe no fogo por mais 5 minutos. Por último, acrescente o adoçante a gosto.

#### Caldo de Legumes

- 2 xícaras (chá) de cenoura picada;
- 3 xícaras (chá) de aipo picado;
- 2 xícaras (chá) de beterraba picada;
- ½ litro de água;
- 2 xícaras (chá) de batata, sem casca e picada;
- 1 abobrinha italiana pequena picada;
- Orégano e sal moderados;
- Cheiro verde a gosto.



Modo de preparo: Coloque os vegetais na água e leve ao fogo até ferver. Pode também consumir como sopa. Abaixar o fogo, coloque o orégano. Tampe a panela e deixe mais 20 minutos. Desligue e adicione cheiro verde picadinho.

**Bom Apetite!**

## Esporte

### Adrenalina

Há quatro anos, o Mauro e o Odair (ETA) aproveitam os fins de semana praticando motocross numa pista por eles construída próxima ao Centro Ambiental. Alguns pulos atingem 5 metros de altura. Sarah e Gabriel, filhos do Odair, também curtem a aventura.



**Expediente** Data: Junho de 2010 / **Tiragem:** 16 exemplares / Edição nº 17 - Ano - II / **Presidente do DAE:** Rafael de Almeida Ribeiro / **Jornalista responsável:** Fernando Oliver - MTb 51.766 / **Fotos:** Ricardo Ursulino - MTb 031.775 **Projeto gráfico/diagramação:** Livia Ferrari D'Amico/ **Fontes:** Alex (Ligações); Elton (RH) e Marcia (Receita)

## Homenagem

### Dia dos namorados!



Aproveitando a alegria do casal Dani (Consultório Odontológico) e Alexandre (auxiliar de encanador recém-nomeado), o DAEMURAL deseja a todos os namorados (e casados) daeanos uma feliz data com muito amor e compreensão.

## Onipresentes

### Parabéns!

Bombas queimada Bem poços? Problemas nos motores do Batalha? Rompimentos de adutora? Esses são apenas alguns dos vários serviços desenvolvidos pelos servidores da Eletromecânica. Quaisquer dia e hora, Chicão, Fernandão e demais colegas estão no batente resolvendo os problemas.



## Avisos da Autarquia

### Entram



O auxiliar de encanador Paulo Jefferson Conceição Henrique e o auxiliar de administração Mateus Pereria Pessoa de Almeida são os novos daeanos. Ingressaram na autarquia no mês passado. Boa sorte aos dois.

### Sai

O DAE vai sentir saudades. Desde 25 de maio, o motorista Armando Buso está dirigindo exclusivamente para a esposa Neusa, o filho Márcio e principalmente para os netinhos Marcinho e Pedrinho. Felicidades "Pit Bull" nessa nova estrada.



### Um para o outro

No dia 20 de abril, com a bênção de Deus, levaram ao altar juras eternas o casal Edson Ricardo (Receita) e Renata, após 5 anos de namoro. Que a nova vida seja ainda mais feliz para vocês.



## Heróis

### Solidariedade

Nos momentos difíceis os verdadeiros seres humanos aparecem. Foi assim, de forma oportuna e rápida, que o Ananias, Donizete, Mário e o Mesquita salvaram a vida do colega Nicoletti quando do acidente na Vila Santista ocorrido no mês passado. Parabéns a todos pela magnífica atitude.



## Funcionário do mês – Sou DAEano!

### Ele nasceu de novo

Nelson Nicolette, 56 anos, sobreviveu graças aos heróis acima. Além deles, a fé em Deus e o desejo de rever a esposa Natalina, os filhos Angelita e Mateus, e a netinha Beatriz também o ajudaram no momento mais difícil da vida desse paulista de Dois Córregos. Criado nos sítios de Brotas, tornou-se um cidadão bauruense a partir de 1987 quando veio desempregado, sem moradia e dinheiro tentar a sorte por aqui. Trabalhou numa empacotadeira, num frigorífico, foi vigia da prefeitura e pedreiro autônomo antes de realizar um dos seus sonhos: trabalhar no DAE, onde ingressou como auxiliar de encanador há 18 anos. "É a melhor empresa que trabalhei até hoje. É a minha segunda família", enaltece Nicolette. Testemunha Cristã de Jeová desde 1980, gosta muito de pescar, viajar e estar em contato com a natureza e com a família, bem como ensinar a bíblia, a quem tem predileção pelo "Sermão do Monte", lembrado naquele fatídico dia. "Era mais um dia de trabalho. Saí de casa após orar e brincava no caminhão com os parceiros até chegar ao local da ocorrência. Estava no buraco e foi tudo muito rápido. Percebi uma areinha caindo, mas o barranco me fechou agachado". Engana-se quem pensou que o Nicolette se apavorou. "A primeira reação foi fazer uma oração a Deus, a quem perguntei: Deus, será esse o meu fim?". Foi o suficiente para ter certeza que seus amigos iriam retirá-lo do local. Em seguida, percebeu que o capacete possibilitava-o respirar. Foi assim que esperou pelo socorro dos colegas. Os minutos foram intermináveis. Mas, graças à ação dos "verdadeiros heróis", foi retirado ileso do buraco quando praticamente não existia mais ar. "Se não tivesse o capacete, iria respirar terra e seria muito difícil ter sobrevivido", acredita Nicolette. O reencontro com a família, ainda no hospital, foi emocionante. "Chorei de alegria por estar vivo e com a minha família novamente", emociona-se o encanador. Nos dias seguintes teve insônia e não conseguia se alimentar, mas superou o fato. Tranquilo e espontâneo, Nicolette tem como "alvos na vida" trabalhar até aposentar no DAE e aproveitar a velhice ao lado da família, preferencialmente em uma chácara que pretende comprar para receber as pessoas queridas. Com certeza, os heróis serão convidados...

