

SAÚDE/ ALIMENTAÇÃO



Bacalhau ou outro peixe?

Na Páscoa, o chocolate é certo. E no almoço de sexta, qual peixe? Rosi (nutricionista) esclarece que esse tipo de alimento (fresco ou bacalhau) tem uma série de vantagens, como ômega 3, minerais, vitaminas e proteínas e ainda contém pouca gordura. O bacalhau apresenta uma maior quantidade proteica. Mas apesar desses benefícios, o consumo (não só de bacalhau) deve ser moderado. Ele é rico em sódio e pode causar transtornos em relação à hipertensão arterial. Rosi entende que apesar do preço hoje acessível, o bacalhau pode ser substituído por uma pescada branca, preparada com cebola, azeitona preta e verde, batata e pimentão. E o chocolate? Rosi adianta que é calórico, mas faz bem ao coração, principalmente se for o amargo. Além do ganho de peso, o excesso do "choco" causa problemas intestinais. Abaixo, uma saborosa receita da Rosi para quem preferir o tradicional bacalhau com batata especial:

Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau tipo ling em postas ou outro;
- 1 litro de leite;
- 1 kg de batata em rodelas;
- 500 ml de azeite de oliva;
- 1 cebola grande em rodelas;
- 2 dentes de alho grande amassados;
- 8 folhas de hortelã picadas;
- sal.

Modo de preparação: deixe o bacalhau de molho em água e troque algumas vezes. Esquente o leite numa panela e cozinhe o bacalhau rapidamente, durante 2 ou 3 minutos. Retire as postas com bastante cuidado para que elas não se desfaçam. Se possível, utilize uma espátula.

Montagem: monte num refratário grande. Primeiro, disponha as rodelas de batatas e regue generosamente com azeite de oliva, depois coloque as postas, hortelã e espalhe por cima 4 xícaras (pequenas) do leite no qual o bacalhau foi aferventado. Esquente o forno em torno de 200°C e deixe por aproximadamente 30 minutos, retire e sirva.

Acompanhamento: salada de rúcula ou agrião com tomate cereja e azeitona preta, arroz com cenoura ralada. Uma taça de vinho seco cai bem.

Sobremesa? Claro, um pedacinho de chocolate. Boa Páscoa familiar a todos!

ESPORTE

Toca em expansão

Fortes no serviço... e na musculação. A academia do Centro de Manutenção, a "Toca do Urubu", ganha a cada dia um novo esportista. Assim, a "Toca" necessita de novos "aparelhos". O criador, Robinho, pensa em ampliar o espaço e solicita aos colegas daeanos a doação de manilhas, barras, esteira, bicicleta ergométrica e outros materiais de academia. Misson, André, Evaldo (Melancia), Henry, Pinholli, Roberto, José Rozendo e o novato Márcio são frequentadores assíduos e defensores dessa prática desportiva.



MELHORIAS

Conquista massa

Desde o mês passado, os servidores da Construção Civil estão utilizando desse novo equipamento para massa em grande quantidade. A betoneira profissional é mais uma conquista dos esforçados pedreiros e dos ajudantes de obras da autarquia.

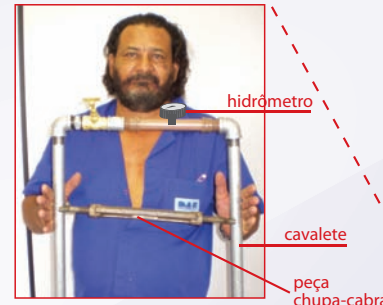


PARABÉNS

Bruxo e seu chupa-cabra



Após perceber a dificuldade dos colegas em "abrir" o cavalete e retirar o hidrômetro, uma vez que a altura é variável, o motorista Sebastião Lucio Pereira (o famoso "Bruxo das Águas") usou de sua criatividade e desenvolveu um aparelho para solucionar o problema. A engenhoca, conhecida como "chupa-cabra", "abre aos poucos o cavalete, sem quebrá-lo". Bem recebida pelos colegas, o "chupa-cabra" não é "patenteado", segundo Bruxo, "porque uma das peças utilizadas é uma peça pronta, já utilizada para outra finalidade". Segundo as "estatísticas bruxais", o índice de quebra de cavalete caiu 95% após a utilização do "chupa-cabra". Bruxo incentiva os servidores a apresentarem ideias que possam facilitar o trabalho diário.



mae mural

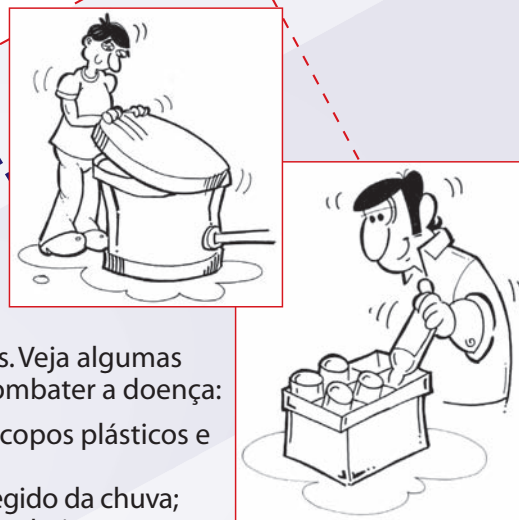
CHARGE

Não deixe ela te pegar

Combater a dengue é dever de todos. Veja algumas dicas simples que podem ajudar a combater a doença:

- Retire a água de embalagens, latas, copos plásticos e tampinhas;
- Deixe os pneus em local seco e protegido da chuva;
- Vire as garrafas vazias de cabeça para baixo para não armazenarem água;
- Coloque areia em vasos de plantas e em jarros de flores;
- Tampe caixas d'água, tambores, latões e cisternas;
- Guarde vasos e baldes vazios de boca para baixo;
- Lave os bebedouros dos animais.

Com essas simples ações, podemos acabar com a dengue em nossa cidade.



FUNCIONÁRIO DO MÊS

De bem com a vida

As domingueiras e as partidas de futebol com os amigos no BAC (antigo clube de Bauru que lançou o Pelé e onde hoje está situado o supermercado Tauste) corriam soltas no início da década de 1990 para o bauruense Paulo James Wellichan, o "Lango-lango". Os estudos no "Ernestão" (Escola Estadual Ernesto Monte) eram levados a sério, mas ele sentia a necessidade do primeiro emprego. No dia 15 de janeiro daquele longínquo ano James assumiu o cargo de Leiturista no DAE. Um ano e meio depois começou a substituir os colegas com a motocicleta na função de repasse. Quando, por qualquer motivo, a leitura não é feita (nos casos de endereço não localizado, casa fechada ou pedido de releitura), Lango pega a sua motoca e vai até o local para a resolução da situação. "Lamentei muito quando esse serviço deixou de ser feito pela autarquia. Alguns colegas não se recuperaram até hoje e não veem a hora do retorno", relembra James. E é verdade. Considera o DAE a "primeira casa" e os leituristas, "da própria família".

"Só tenho boas recordações dos colegas da Seção da Leitura, todos entraram na mesma época. Chegávamos cansados da rua. Líamos uns 350 imóveis, mas isso não era impedimento para os constantes churrascos e cervejadas", orgulha-se Lango. Segundo James, muitos duvidavam da "dificuldade" do trabalho por eles desempenhado. Ele lembra de duas passagens engraçadas em relação a esse assunto. "Quando o bairro Mary Dota foi habitado, os diretores da Receita e do Jurídico da época foram conosco fazer um "pente-fino" nos hidrômetros, pois o nosso serviço era a maior moleza. Não aguentaram cinco quadras". Outros que também jogaram o boné foram dois vigias, que cansados de ficar parados, decidiram mudar de cargo. Tornaram-se leituristas. "Por pouquíssimo tempo, pois também não aguentaram o trabalho", sorri James. Formado em dezembro passado como Tecnólogo em Marketing e pós-graduando em Gestão Ambiental, James planeja dias melhores na autarquia: "Adoro trabalhar no DAE e tenho muita preocupação com as questões ambientais. Quem sabe um dia trabalharei nessa área dentro da própria autarquia". A entrevista chegando ao fim e nada de futebol e da

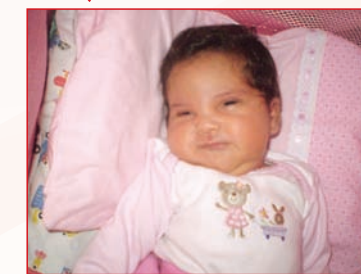


causa do apelido? Palmeirense, James joga futebol duas vezes por semana. "Antes jogava como 'zagueiro pancada', agora como 'atacante matador'", diz o craque Lango, poucos quilinhos acima do peso ideal. Lango? "Eram uns famosos bonecos dos anos 1980, e uma antiga propaganda da Sadia em que aparecia o mascote da marca andando numa moto pequeninha para o seu tamanho. Cheguei a pular o carnaval no BAC num bloco chamado Lango-lango", sorri James. Como é bom reencontrar no DAE pessoas de bem com a vida como você.

AVISOS DA AUTARQUIA

Social

O servidor do Asfalto Edimar José Costa está rindo de orelha a orelha com o nascimento dessa fofurinha no último dia 23 de março, a sua filha Loyani Eduarda Monteiro Costa.



Os Auxiliares de Administração Andréia Huss (Receita) e de Mecânica Márcio Fabiano Misson (DAO), bem como os Fiscais José Ricardo Ortolani e Adalton Kameyuki Naka estão na ativa desde o mês passado.



Entram / sai

O leiturista José Dias, que estava na Hidrometria Agregada, deixou o DAE pela aposentadoria no final de março.