

A Voz da
Comunidade

é um Órgão
informativo da
Associação de
Moradores dos
Parques Colúmbia,
Mercúrio e Genus.

A VOZ DA Comunidade

Origem:
Como
surgiu a
primeira
associação
no Bairro.
Pág. 3

ANO 2 - EDIÇÃO N.º 10 - RIO DE JANEIRO - JUNHO DE 1999

Esclarecimento a comunidade

Antônio Nery

Para alegria de nossa diretoria, dos sócios e moradores do Parque Colúmbia, volta a circular o Jornal *A Voz da Comunidade* da nossa Associação dos Moradores.

A finalidade maior deste informativo, é criar e, ampliar os debates em torno dos nossos problemas, mostrando nossa realidade e possibilidade como força organizadora.

Visualizamos que o aludido, poderá contribuir na formação, educação e conscientização dos moradores, a fim de servir de instrumento de força, pressão e integração de nossa comunidade.

Estamos voltando a edição deste informativo, por acharmos de vital importância para que toda comunidade atualize-se com algumas conquistas já realizadas e outras em andamento.

Sempre foi uma grande aspiração de toda comunidade que os três loteamentos Colúmbia, Mercúrio e Genus, fossem transformados em bairro, hoje uma realidade. Temos um sacolão móvel, com frutas frescas e de boa qualidade outra conquista da nossa Associação.

A partir de 18 de maio, entrou em funcionamento o nosso consultório médico com as

seguintes especialidades: Ginecologia, Urologia, Clínica Médica e Laboratório de Análises Clínicas..

Está também em andamento em fase de conclusão o consultório dentário com preço popular, entretanto em funcionamento a partir de 05 de junho.

A consecução destes benefícios tem nos custado uma enorme dificuldade, pela falta de recursos, pois não conseguimos o apoio do poder público.



Estamos afinados com a iniciativa do pastor da Igreja Batista, que seja criado um conselho comunitário junto com a associação de moradores a fim de que, possamos pressionar as

autoridades públicas a solucionar os problemas que afligem a nossa comunidade.

Outras conquistas estão para acontecer como: apoio da fundação Leão XIII tirando documentos de: identidade, profissional, auxílio funeral e etc.

Estão também sendo implantado 4 escolinhas de futebol, capoeira para a garotada, com o apoio da Secretaria de Esporte e Lazer;

Alfabetização a nível 0 (Zero) a partir de 14 anos.

Esta alfabetização tem apoio do Governo Estadual e o SESI.



Esta não pode ser a imagem da Imprensa Alternativa. Venha jurtar-se a nós, traga sua notícia, sua opinião e até o seu anúncio. Porque juntos atingiremos nossos objetivos.

Reporter Comunitário

Sua rua e seu bairro será notícia no Jornal da Comunidade; e todos os seus problemas serão mostrados, buscando juntos aos Órgãos Públicos a solução, entretanto, precisamos da participação de todos os moradores, entrando em contato conosco aqui na redação, por carta, telefone ou pessoalmente: nosso telefone está a seu dispor é só ligar. Obrigado!

Índice:

Esclarecimento a comunidade	Capa
Editorial	01
como surgiu a 1.ª Associação no bairro	02
Conheça as personalidades..... do seu Bairro	03
Um exemplo de Grandeza	04
O pardalzinho	05
Cuidado com as pequenas despesas	06
Hipertensão Arterial	07
Classificados	08

Como surgiu a primeira associação no Bairro, sua origem e um pouco de sua história.

Nosso Bairro começou a surgir em 1957, com a vinda dos primeiros moradores houve a necessidade de se lutar para adquirir benfeitorias para a comunidade. Foi quando surgiu um grupo de pessoas interessadas em solucionar os problemas do bairro, que na época eram luz, água, transportes e etc.

Em 1966 foi necessário criar uma comissão registrada e organizada para junto com as autoridades solucionar os problemas.

Em 28 de Abril, foi eleita por votos, uma diretoria que tinha como presidente o Srº Gentil Heliodoro Nunes e seus auxiliares: Ailton Haussmann, Geraldo Marcelino, Milton Fernandes, Otoniel e outros.

Foi então criada a comissão de luz, que muito lutou, junto com a comunidade para conseguir algumas benfeitorias, tais como: posto policial (03/09/66) ramal de abastecimento de água (09/10/66).

Considerando que a comissão de luz não tinha força para solucionar todos os problemas, foi criado a primeira associação "União dos Moradores Proprietários do Parque Colúmbia, Mercúrio e Genus" que foi fundada em 20/05/67 e registrada em 18/07/67 continuando com o mesmo presidente sendo mudado os diretores Joaquim Rego, Aurélio Rego, Aristerio e outros, contando com a ajuda da Srª Zuleika e Srº Pedro Fernandes, Gracillia, Antônio e muitos

outros. Em 1966, foi iniciado o trabalho para se adquirir iluminação, em 14 de outubro de 1967, foi inaugurada a iluminação residencial que contou com a presença do Srº

Governador Negrão de Lima, Coronel Leitão de Almeida, presidente da cia. de eletricidade e energia, administradores, Srº Pedro Fernandes, e outros.

Em 30 de Março de 1968, foi inaugurada a iluminação pública dos loteamentos.

Detalhe 11 anos as escuras.

Daí por diante foram feitas outras benfeitorias como: construção da escola Andrea Fontes Peixoto; Linha de ônibus 907 (Empresa Valsa na época);

1ª parte da construção de pavimentação da rua Embaú (galerias, asfalto) da Presidente Dutra, até o início da rua Dez. Narcelio de Queiroz.

Os sinceros agradecimentos da comunidade a este baluarte chamado Srº Gentil Heliodoro Nunes.



**A VOZ DA
Comunidade**



AMACOMERGE
Associação de Moradores dos Parques
Colúmbia, Mercúrio e Genus.

Sede: Rua Embaú, 2463 - Parque Colúmbia - Tel.: 474-4107
Edição Mensal
Dirigida e Gratuita
Tiragem: 8.000 Exemplares
Ano 2 - N.º 10
Rio de Janeiro - Junho
1999
Editor
Antônio Nery - Presidente da Associação

Impressão Gratuita
Artes Gráficas Kirios Ltda. - Telefax: (021) 474-4458 / 474-4318

Conheça as Personalidades do seu Bairro

Padre Manoel Eugênio Amorim Rosa, nascido em 28 de março de 1939. Convidado pelo núcleo para celebrar missas aos domingos, acabou aceitando a indicação de pároco do bairro em novembro de 1968.

Quando aqui chegou já havia a capela Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, construída em 1964 onde as missas realizavam comunhão e casamentos. Existia um pequeno grupo de pessoas que dirigiam a capela, e rezavam duas vezes por semana o terço, e aos domingos era realizada missa, pelos padres que vinha de fora. O bairro não tinha quase recursos e a população era mínima (3 mil habitantes aproximadamente). A influência Cristã era muito pouca, além do povo ser muito distante de Deus.

Ao passar do tempo essa frieza a Deus foi melhorando através de catequese e da santa missa que era celebrada todos os dias.

Em 1972 foram fundados os círculos bíblicos e aos poucos a população do bairro foi sendo conquistada, e assim começou a influência da Igreja na comunidade.

A capela era pequena e de madeira, sendo necessário a construção de uma Igreja de pedra maior.

Foram muitas as dificuldades financeira, não se conseguia juntar nada



Padre Eugênio

para iniciar as obras.

Felizmente em dezembro de 1975, foram feitas duas rifas de Natal, conseguindo algum recurso, visando assim a possibilidade da construção da nossa igreja, Nossa Senhora do Perpétuo Socorro.

Em 1976 através de um multirão, começou a marcação do templo, durando até 1977, quando foi possível contratar operários para continuar os trabalhos.

A partir daí começou o apoio total dos católicos do bairro, demonstrando o sinal de união entre a comunidade.

E assim a através da evangelização o bairro vem crescendo na fé e na unidade.

Não devemos, que o maior estímulo é o exemplo.

Parabéns Padre Eugênio.

Frei Davi Um Exemplo de Grandeza.

Antônio Nery Ferreira
Presidente da Associação

Observando a profunda dificuldade imposta pela realidade brasileira aos jovens Negros e Carentes, sensibilizado com esta situação, deliberou junto a um grupo de pessoas conscientes, a fundar o primeiro núcleo pré-vestibular na Paróquia de São João Batista em São João de Meriti no ano de 1993.

Esta atitude simples, como todas as grandes conquista da vida, redundará em uma profunda metamorfose na sociedade brasileira, integrando todos os seres como pessoas igualitárias, com possibilidade de saborear a

liberdade humana, conquistada através da educação.

Aproveito para fazer uma menção especial ao grupo docente de abnegados do pré-vestibular da Escola Andréa Fontes de Peixoto que com afino e dedicação norteou os caminhos destes 5 jovens para aquisição de novos conhecimentos, posteriormente adquirirão novos horizontes. Parabéns aos professores e aos calouros.

A Associação está integrada a este movimento que tem como intuito melhor servir aos jovens especificamente, de nossa comunidade, abrindo novos caminhos e perspectivas.

O Pardalzinho

Era uma vez um pardalzinho que odiava voar para o sul por causa do inverno. Ficava tão apavorado com a idéia de deixar seu lar que decidiu adiar a viagem até o último momento possível.

Depois de se despedir carinhosamente de todos os seus amigos que partiram, voltou ao seu ninho e ficou ainda mais quatro semanas. Finalmente o tempo se tornou desesperadamente frio que ele não pôde mais adiar sua partida. Quando partiu e iniciou seu vôo para o Sul, começou a chover e rapidamente começou a formar gelo sobre suas asas. Quase morto de frio e exausto, foi perdendo altura e caiu por terra, no pátio de uma estrebaria.

Quando pensava estar exalando seu último alento, um cavalo saiu das baias e virando o traseiro em sua direção recobriu o pardalzinho de merda. A princípio o pardalzinho não podia pensar noutra coisa a não ser que era um modo horrível de morrer "Todo cagado". Porém, quando a merda começou a penetrar em suas penas passando a aquecê-lo, a vida começou a voltar ao seu corpo, descobriu o pardalzinho que tinha espaço suficiente para respirar o que deixou tão feliz que começou a cantar. Naquele momento, um grande gato entrou no pátio, e ouvindo o gorgoleio do passarinho, começou remexer o monte de merda para descobrir de onde vinha o som. O gato descobriu finalmente a avezinha e a comeu.

Moral da história:

- 1 - Nem sempre aquele que caga em cima de você é seu inimigo.
- 2 - Nem sempre aquele que tira você da merda é seu amigo.
- 3 - Desde que você se sinta quente e confortável, mesmo que esteja num monte de merda conserve seu bico calado.
- 4 - Quem está na merda não canta

CUIDADO COM AS PEQUENAS DESPESAS

Fonte: Revista Veja

Ao contrário do que possa parecer, a principal causa do descontrole financeiro das pessoas são as pequenas despesas. O almoço fora de casa, o aluguel exagerado de fitas de vídeo na locadora, e outras pequenas despesas costumam ser o destino do dinheiro que, no final do mês falta para as grandes prestações.

Vejamos como as pequenas despesas influenciam no orçamento: uma mulher que frequenta o cabeleireiro toda a semana e gasta, digamos 20 reais por sessão, tem uma despesa de 1.040 reais por ano. Esse é o efeito dos pequenos gastos. O dinheiro sai em gotas, mas sem parar. Se essa mesma mulher passar a frequentar o salão 15 dias, suas despesas anuais somarão 520 reais. Com a outra metade do que gastava no cabeleireiro, ela poderá comprar um pacote de viagem para as praias do nordeste na baixa temporada, ou adquirir um telefone celular digital. Outro exemplo de como deixar seu dinheiro sair pelo ralo: um Pálio EDX, custa 14.030 reais à vista. A taxa do Leasing, com entrada de 2.806 reais (20% do preço do carro), é de 2,69% ao mês. O comprador estará financiando 11.224 reais e pagará prestações de 505 reais e alguns centavos por mês. Em 36 meses, os 11.224 reais se transformam em 18.191 e o carro sai, no fim, por 20.997 reais. Os mesmos 505 reais aplicados na poupança a 1% ao mês serão suficientes para comprar o carro à vista no final de um ano e sete meses (um ano e cinco meses menos do que o prazo do financiamento). A economia será de quase 7.000 reais.



Faça um planejamento

Fazer um planejamento das despesas pessoais, não significa economizar todo o salário e deixar de realizar qualquer despesa extra. Com certeza viver dessa maneira acaba ficando sem graça. É preciso, em primeiro lugar, definir prioridades e estabelecer metas. Se você deseja saber como está gastando seu dinheiro, lembre-se dos objetivos que traçou alguns anos atrás. Se por exemplo a casa própria continua tão distante quanto parecia a quatro anos atrás, é porque alguma coisa deu errado. Se nesse período a pessoa não perdeu o emprego nem precisou fazer despesas extras que não estavam nos planos e mesmo assim ainda não juntou o dinheiro para a entrada do apartamento, é hora de mudar os hábitos de consumo. É preciso fazer escolhas e investir nelas. Para isso, é necessário evitar gastos e fazer algumas renúncias já.

Hipertensão Arterial

Dr. Adelino S. B. Macedo
Médico do Ministério da Saúde e
Consultório no Parque Colúmbia

Pressão Alta" é o que médicos chamam de hipertensão arterial, um problema de saúde que afeta milhões de pessoas (15% a 20%) no mundo, sejam homens ou mulheres, moços ou velhos, brancos ou negros, gordos ou magros, nervosos ou calmos, ricos ou pobres.

Quando o coração bate, ele bombeia sangue para dentro dos vasos, que levam este sangue para todas as partes do corpo. E a pressão arterial é a força com que o sangue exerce contra as paredes dos vasos. Com o passar dos anos os vasos sanguíneos tornam-se estreitos e mais endurecidos, dificultando a passagem de sangue através deles, aumentando a pressão.

A pressão arterial varia durante o dia. Por exemplo, é maior quando fazemos exercícios ou estamos agitados, e menor quando dormimos. Varia com alteração na postura e no estado emocional.

Quando medimos a pressão arterial, dois números são anotados. O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos, quando o coração contrai, para impulsionar o sangue para o resto do corpo. O menor número, chamado de pressão de diastólica, é a pressão quando o coração está entre duas contrações. É um processo contínuo, e o coração nunca descansa realmente.

A Pressão arterial alta é uma assassina silenciosa por ser a principal causa da morte por acontecimento cardiovascular, e porque a maioria das pessoas não tem sintomas. A morte do paciente hipertenso ocorre por várias lesões nos órgãos mais atingidos, ou seja, o cérebro, o coração, os rins e os vasos arteriais.

Geralmente a pressão arterial alta não pode ser curada, mas pode ser controlada.

Em cerca de 85% dos casos de hipertensão arterial não se descobre uma doença orgânica que a cause. Em cerca de 12% encontra-se doença de origem renal. Outras causas em cerca de 3%.

Pressão arterial alta não tratada aumenta o esforço no seu coração e nas artérias. O resultado após algum tempo, pode ser um "ataque do coração", "derrame", ou insuficiência cardíaca. Além disso o endurecimento das artérias é acelerado pela pressão arterial alta.

Escolha comidas pouco gordurosas, com pouco sal, tais como: frango, peru, peixes e carnes magras, leite desnatado, frutas frescas e vegetais,

massas de arroz e vagem seca, ou feijão, iogurte com pouca ou sem gordura, queijos com pouco sal e pouca gordura, bolo de clara, bolinhos do tipo de baunilha e gengibre e pipoca natural, rosquinhas sem sal. Use ervas e condimentos, ao invés de sal para temperar.

Reduza o uso de comidas muito gordurosas, gorduras e óleos tais como: manteiga e margarina, molhos de carne, salsicha, bacon, carne moída, salame bife de soja, costelas e linguiça, leite integral, creme e sorvete, queijos amarelos, batatas fritas ou nozes, comidas fritas, e a maioria dos bolos, tortas e doces confeitadas.

Hereditariedade Se os pais tiverem pressão alta, o risco de desenvolvê-la será maior. Idade Quanto mais velho for, maior é a probabilidade de desenvolver a pressão arterial alta.

Obesidade Pessoas com excesso de peso tem risco aumentado. Tecidos gordurosos necessitam de um grande fornecimento de sangue. Se houver redução do peso corporal, haverá redução do esforço pelo coração.

Fumo Por ser o fator de riscos para doenças coronárias é aconselhável não fumar.

Álcool Consumo intenso de álcool pode aumentar a pressão arterial.

Contraceptivos orais (anticoncepcionais) Podem em algumas mulheres, aumentar a pressão arterial. Este risco está ainda mais aumentado em mulheres que fumam.

Sal Para algumas pessoas o uso excessivo de sódio (sal), pode se aumentar a pressão arterial.

Atividade física O melhor exercício é a atividade aeróbica para muitas pessoas, caminhar por rapidamente por 30 a 45 minutos, três a cinco vezes por semana, é útil para diminuir a pressão arterial alta. Converse com seu médico antes de iniciar os exercícios.

Os medicamentos agem de várias maneiras para diminuir a pressão arterial, mas eles agem somente enquanto você os toma. É por isto que você pode ter que tomar medicamentos continuamente para manter os menores níveis de sua pressão arterial, reduzindo o peso e fazendo exercícios regularmente, os medicamentos agem melhor, e com o passar do tempo, pode estar apto a reduzir a quantidades de medicamentos em uso.

Muitas medicações estão disponíveis para tratar a pressão arterial. O médico irá monitorar o tratamento e junto com o paciente irá encontrar a melhor medicação que se adapta-se ao caso. Assim como com qualquer medicação, efeitos colaterais podem ocorrer. Conte a seu médico qualquer anormalidade.

Classificados

Coloque aqui o seu anúncio.



Consultório Médico AMACOMERGE

Preço Popular

**Dr. Jorge (do PAM de Irajá)**

Ginecologia - Obstetrícia - Pré-Natal - Preventivo

Sextas-feira
das 16hs às 17hs.

Dr. Saldanha

Urologia

Quintas-feira
das 08hs às 18hs.

Laboratório de Análises Clínicas

Exames de Sangue, Urina e Fezes
de alta confiabilidade.

Segunda e Sexta das 08hs às 10hs.

Dr. Saldanha

Clínica Médica

quartas-feira
das 13hs às 18hs.



ARTES GRÁFICAS **KIRIOS**

A sua melhor impressão.

474-4458 / 474-4318

E-Mail: kirios@highway.com.br

"Tudo é possível ao que crê." (Mc. 9:23)

