

EDITORIAL

NOTÍCIAS DO MÊS

GOURMET

- Pãozinho De Batata Recheado;
- Quindão Prático;

DE BEM COM A VIDA

- Estudo Liga Aumento De Calor A Dor De Cabeça;
- Caminhada De 100 Passos Por Minuto É Exercício Ideal, Indica Estudo;

FUNCEL ESPORTES

- Funcel Esportes
Coordenação De Esportes
- Sedentarismo, o mau do século;

FIQUE POR DENTRO

- Novidades Da Biblioteca;
- Evento "Dia Da Mulher";
- Aniversariantes Do Mês;

Gourmet
Página 03

De Bem com a Vida
Página 04

Funcel Esportes
Página 07

Biblioteca
Página 08

Aniversariantes
Página 11

ÍNDICE

De Bem Com A Vida
Páginas 3 À 5

- Pãozinho De Batata Recheado;
- Quindão Prático;
- Estudo Liga Aumento De Calor A Dor De Cabeça;
- Caminhada De 100 Passos Por Minuto É Exercício Ideal, Indica Estudo;

Funcel Informa
Página 6 E 7

Funcel Esportes
Coordenação De Esportes
-Sedentarismo, o mau do século;

Fique Por Dentro
Páginas 8 À 11

- Novidades Da Biblioteca;
- Evento "Dia Da Mulher";
- Aniversariantes Do Mês;



**“Nada é mais simples
do que a nobreza;
Na verdade, ser
simples é ser nobre.
(Ralph Waldo
Emerson)”**

Dúvidas ou Sugestões

noclickdanoticia@celepar.pr.gov.br

EXPEDIENTE: Publicação mensal da CELEPAR e FUNCCEL editada pela equipe de design gráfico da Celepar. Conselho Editorial: Ana Paula de B. Camatta(5305), Newton Issao Hiromori (5060), Thabata Lise Serpa Martinho(5052), Elaine M. Schwarzbach(5401), Isis Biscaia (5107), Lillian M. Bientinez(5307), Liliana Tosato(5030)

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*

PÃOZINHO DE BATATA RECHEADO COM FRANGO E CATUPIRY

INGREDIENTES:

- # 300 g de batata cozida e amassada
- # 2 tabletes de fermento biológico
- # 100 g de margarina
- # 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- # 1 colher (sopa) de açúcar
- # 1/2 xícara (chá) de leite morno
- # 2 ovos
- # 1/2 colher (sobremesa) de sal
- # Farinha de trigo

Recheio:

- # 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- # Azeitonas a gosto
- # 1 cebola grande picadinha
- # creme de leite
- # 2 tomates sem pele e sem sementes picadinhos
- # 1 dente de alho
- # Salsinha, sal e pimenta a gosto
- # Catupiry



MODO DE PREPARO:

1. Coloque em uma tigela o açúcar, o sal e os tabletes de fermento
2. Amasse até que se dissolvam no açúcar
3. Acrescente o leite morno, a margarina, o azeite, a batata e aos poucos a farinha de trigo, até dar o ponto
4. Faça pequenas bolas, tamanho de um limão mais ou menos
5. Recheie cada uma delas com catupiry e o frango
6. Modele bem e pincele com gema
7. Espere crescer um pouco e leve para assar em forno médio por 30 a 40 minutos em média

Recheio:

1. Cozinhe o peito de frango em água e sal até ficar macio, desfie e reserve
2. Frite a cebola e o alho em um pouco de azeite, junte os tomates deixando refogar um pouco
3. Acrescente o frango desfiado, as azeitonas, a salsinha e um pouco de creme de leite só para deixar mais cremoso, sem exageros, 1/2 caixinha é suficiente
4. Está pronto para ser empregado como recheio

Gourmet

*Receitas de dar
água na boca*



RECEITA DE QUINDÃO PRÁTICO

INGREDIENTES:

- # 2 ovos inteiros
- # 10 gemas (sem pele)
- # 2 ½ xícaras de açúcar (aproximadamente 450g)
- # 2 colheres de sopa de margarina (aproximadamente 24g)
- # 1 colher de sopa de essência de baunilha
- # 1 pitada de sal
- # 100g de coco ralado desidratado
- # ½ xícara de água morna (aproximadamente 120 ml)
- # Margarina e açúcar para untar

MODO DE PREPARO:

1. Hidrate o coco em água morna e deixe reservado
2. Coloque no liquidificador os seguintes ingredientes: os ovos inteiros, as 10 gemas, essência de baunilha, margarina, sal e açúcar
3. Bata bem no liquidificador
4. Junte o coco à mistura, mexendo delicadamente com uma colher
5. Coloque a mistura toda na forma de buraco
6. Cubra com papel alumínio e deixe descansar por 30 minutos
7. Pré-aqueça o forno (aproximadamente 200°C) por 10 minutos
8. Coloque a forma em banho-maria com água fervente por 50 minutos, sem deixar secar a água
9. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 10 minutos

Informações Adicionais Importante:

Untar a forma de buraco com a margarina e açúcar deixando um pouquinho de açúcar no fundo da forma.

Desenforme quase frio passando uma faca em volta da forma (após assado, deixar dentro do forno até o resfriamento).

Decore com coco ralado.

ESTUDO LIGA AUMENTO DE CALOR A DOR DE CABEÇA

Um estudo realizado nos Estados Unidos sugeriu que dias de calor podem aumentar o risco de enxaqueca.

Os pesquisadores analisaram os casos de mais de 7 mil pessoas que procuraram alívio para fortes dores de cabeça no Centro Médico Beth Israel Deaconess, em Boston, entre maio de 2000 e dezembro de 2007. No total, 2.250 pessoas receberam um diagnóstico de enxaqueca e 4.803, de dores de cabeça provocadas por tensão ou outras causas.

Eles constataram que o risco de incidência da dor aumentou 7,5% para cada cinco grau centígrado a mais na temperatura do ar.

A ocorrência de baixa pressão atmosférica, que tipicamente traz céu encoberto e possibilidade de chuva, também foi ligada a enxaquecas, mas com uma influência menor.

Eles constataram, contudo, que a poluição do ar em geral não teve influência sobre a incidência de enxaquecas.

'Impacto diário'

Os pesquisadores monitoraram vários fatores ambientais, como temperatura, pressão, umidade e poluição do ar, durante os três dias que antecediam as visitas dos pacientes ao hospital e nas semanas subsequentes, para verificar qual destes fatores estaria mais ligado a fortes dores de cabeça.



De todos os fatores analisados, o que se associou mais à dor de cabeça foi a ocorrência de temperatura mais alta 24 horas antes da ida do paciente para o hospital. Em menor grau, pressão mais baixa, num período de 72 a 48 horas antes da visita do paciente ao hospital, também pareceu ser um fator para dor de cabeça.

O pesquisador Kenneth Mukamal, do Centro Médico Beth Israel Deaconess e da Escola de Medicina de Harvard, disse: "Esta descoberta nos diz que o ambiente à nossa volta afeta nossa saúde e, em termos de dor de cabeça, pode ter impacto em muitas pessoas diariamente."

Mukamal afirmou que as pessoas que sofrem de enxaqueca devem ir ao médico para identificar o que pode provocar os seus sintomas e, mesmo que elas não possam alterar o clima, podem receber dos médicos uma medicação profilática para evitar dores de cabeça provocadas pelas condições meteorológicas.

CAMINHADA DE 100 PASSOS POR MINUTO É EXERCÍCIO IDEAL, INDICA ESTUDO



Os autores do estudo sugerem o uso de um pedômetro - aparelho que conta os passos - em conjunto com um relógio de pulso durante a caminhada.

Pesquisadores americanos concluíram que uma caminhada diária de meia hora, com uma média de cem passos por minuto, pode ser a medida ideal de exercício moderado para o coração.

O estudo realizado pelos pesquisadores da Universidade de San Diego foi publicado pela revista acadêmica "American Journal of Preventive Medicine".

Os pesquisadores basearam suas conclusões em exercícios realizados por 97 adultos saudáveis com uma média de idade de 32 anos.

Durante a avaliação, os pesquisadores observaram as demandas do corpo por oxigênio enquanto as pessoas caminhavam em uma esteira.

Intensidade moderada

De acordo com a pesquisa, o homem precisa caminhar, em geral, a uma velocidade de 92 a 102 passos por minuto para realizar um exercício cardiovascular de intensidade moderada. A faixa para as mulheres é de 91 a 115 passos por minuto.

"Porque os benefícios à saúde podem ser atingidos com um mínimo de dez minutos de exercícios, uma forma útil de começar a se exercitar é tentar dar mil passos em dez minutos, até chegar a 3 mil passos em 30 minutos", disse Simon Marshall, chefe da equipe de pesquisadores.

Os autores do estudo sugerem o uso de um pedômetro - aparelho que conta os passos - em conjunto com um relógio de pulso durante a caminhada.

Mas médicos ressaltam que o estudo foi realizado com pessoas saudáveis, e indivíduos acima do peso podem ter outras necessidades.

SEDENTARISMO, O MAU DO SÉCULO!

Henrique vilas boas rosa

Hoje em dia fala-se muito em tecnologia, sedentarismo, qualidade de vida, bem-estar, mas será que sabemos o que é isto? Onde eu me encaixo nisso tudo? Como fazer para não ser sedentário e ter melhor qualidade de vida? Essas e outras perguntas perambulam em conversas cotidianas...

Segundo a organização mundial da saúde: "o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde pública, numa epidemia global".

O sedentarismo nada mais é do que a lei do menor esforço, ou seja, usar a escada rolante, usar o elevador, andar de carro e, principalmente, a falta de exercício físico.

Com o sedentarismo vem a obesidade pelo fato de não ocorrer um gasto calórico positivo, pois ingere-se muita caloria e gasta-se quase nada e para combater este mal que vem assombrando a população se faz necessário uma reeducação de hábitos do dia-a-dia.

De acordo com o trabalho realizado pelo laboratório de performance humana do departamento de saúde pública da califórnia, que mostrou a relação entre hábitos saudáveis e qualidade de vida, os homens poderiam adicionar onze anos de vida e as mulheres sete anos seguindo seis destes sete hábitos :

- Exercício físico regular;
- Sono adequado;
- Um bom café da manhã;
- Refeições regulares;
- Controle de peso;
- Abstinência de cigarros e drogas;
- Abstinência ou uso moderado de álcool;

Com todo esse processo sedentário pelo qual a humanidade vem passando pode-se dizer que a obesidade é a marca registrada da civilização.

A obesidade ocorre por dois fatores: inatividade física e em relação a quantidade e a qualidade do que se come, o que acaba gerando um desequilíbrio na balança da ingestão e gasto calórico.

Com este aumento progressivo de peso corporal, pode vir a ocorrer algumas outras enfermidades, tais como: contaminações por fungos nas dobras cutâneas; algumas limitações de movimento; acentuada sobrecarga na coluna e membros inferiores; varizes; hipertensão arterial; doenças cardiovasculares; doenças cérebro-vasculares; diabetes mellitus tipo ii; câncer; osteoartrite entre outras (vilas boas, 2005).

O tratamento da obesidade envolve alguns fatores essenciais, como: reeducação alimentar, aumento da atividade física e cuidados médicos.

No caso das atividades físicas ou exercícios físicos tem-se um fator muito importante: a individualidade biológica, pois cada indivíduo responderá biologicamente diferente no que diz respeito à escolha da atividade; pois proporcionando prazer fica mais fácil atingir o objetivo prescrito pelo profissional capacitado.

Contudo fica claro que permanecer "parado" não traz qualquer tipo de benefício à saúde, muito pelo contrário, contribui para um processo degenerativo da saúde.

Por isso existem inúmeros meios e métodos para combater este mal que vem rondando a civilização e com o auxílio de profissionais especializados isso tudo ficou mais fácil e seguro de se combater.

Portanto, escolha o exercício físico ou a modalidade esportiva que mais lhe agrade e mais lhe proporcione prazer e vá à luta por uma vida mais saudável!

Um desafio para cross (James Patterson)

Anos atrás, quando do assassinato de Maria, sua mulher, Alex Cross resolveu abandonar o FBI e uma carreira em franca ascensão para criar os filhos - um desafio muito maior que o seu desejo de vingança. O passado, no entanto, insiste em persegui-lo quando seu ex-parceiro John Sampson lhe pede ajuda numa investigação em que o criminoso é um cruel estuprador. O caso revela uma conexão com a morte de Maria e, agora, ele não tem como deixar de lado a possibilidade de capturar o assassino de sua mulher, dando início à viagem mais aterradora de sua vida.

Desculpem, sou novo aqui (Carlos Moraes)

Narra as peripécias de um padre que decide largar a batina para conseguir um emprego como repórter em um grande jornal. O autor explora as dificuldades e contradições cotidianas que o personagem principal vai enfrentar para tentar se enquadrar nessa nova realidade.

A dinastia (Barbara Taylor Bradford)

Em um dia frio de 1904, o destino da família Deravenel é brutalmente selado. Quando Cecília conta ao filho Eduardo sobre a morte do pai, do irmão e dos primos em um terrível incêndio, uma parte do menino de 18 anos morre também. Eduardo vai encontrar o apoio na prima Neville, que desconfia do motivo do incêndio. Agora, a dupla vai tentar descobrir toda a verdade, além de retomar o controle do império familiar que lhes foi roubado há seis décadas.

A farsa (Christopher Reich)

Escalando os Alpes suíços, o médico Jonathan Ransom e sua esposa Emma são atingidos por uma avalanche. Emma desaparece e Jonathan descobre que a esposa tinha uma identidade secreta. Numa corrida pela verdade, ele acaba sendo alvo de uma perseguição e se envolvendo em uma conspiração internacional que ameaça arruinar o mundo. O autor mescla personagens e fatos surpreendentes numa trama de espionagem repleta de reviravoltas, aventuras e intrigas.

Frank: no grande palco (Sérgio Ribas)

Neste diálogo de dois filósofos loucos, que divertem e intrigam sobre comportamento humano, Frank, em meio a lendas mitológicas, agora vive um grande amor, ao mesmo tempo que cobra resultados e exige performance nos limites extremos de cada um, não aceitando nada menos do que a superação individual em tudo o que cada um se propõe a ser, executar ou parecer...

Guinness world records 2009

Reunindo as maiores façanhas humanas, as novidades da edição 2009 do Guinness World Records começam pelo projeto gráfico que pela primeira vez foi desenvolvido com imagens em 3-D (os óculos apropriados para a leitura em três dimensões, acompanham o livro), e por quatro páginas exclusivamente dedicadas aos recordes brasileiros.

Hamas: um guia para iniciantes (Jhalel Hroub)

Analisa a história do Hamas e sua controvertida agenda. O livro, por meio de um formato de perguntas e respostas, abrange todas as questões de fundamental importância, incluindo as atitudes do Hamas em relação a Israel e à OLP, suas crenças religiosas, seus ataques suicidas e seu programa de assistência social voltado para as camadas menos favorecidas dentro da Palestina.

Homens não ouvem, mulheres falam demais (Jane Sanders)

A autora, em linguagem clara e agradável, explica os mistérios por trás dos inúmeros mal-entendidos, conflitos e discordâncias entre homens e mulheres. Num estilo único e envolvente analisa em detalhes as diferenças na comunicação entre ambos, por que elas existem e como superá-las da maneira mais eficaz. Este livro ajudará o leitor a conviver em harmonia com o sexo oposto, trabalhar bem em equipe e ter relacionamentos mais produtivos em todas as áreas de atuação da sua vida.

Fique por Dentro

LITERATURA INFANTU-JUVENIL

Biblioteca da meia-noite (Nick Shadow)
Três contos assustadores para deixar o jovem leitor de cabelo em pé!

O gênio do crime: uma aventura da turma do gordo (João Carlos Marinho)
Com formato diferente do apresentado até hoje, a Editora apresenta a 58ª edição de O gênio do crime. O único elemento anterior que foi mantido nessa edição - e nem poderia deixar de ser - é o conteúdo que traz a excepcional história que deu início a uma nova geração de "heróis" na literatura juvenil brasileira: a turma do gordo.

Tem que ser hoje! (Marcia Kupstas)
Reunião de contos sobre jovens que por novas experiências.
O primeiro encontro, a primeira viagem ou o primeiro beijo são situações que vão instigar e seduzir o leitor.
As histórias criadas por Márcia Kupstas têm aventura, mistério, encontros inesperados e muito humor.

AUDIOLIVROS

A arte da guerra (Sun Tzu)
Considerada a bíblia da estratégia, sendo utilizada amplamente no mundo dos negócios, conquistando pessoas e mercados.

Superdicas para escrever bem diferentes tipos de texto (Edna M. Barian Perrotti)
Com este audiolivro o leitor perderá o receio de escrever, aprendendo que a fluência escrita pode ser desenvolvida.
Em cada uma das 60 superdicas desta obra, ele terá uma verdadeira aula de como escrever bem. Encontrará, em seqüência, um curso prático de redação.

Superdicas para se tornar um verdadeiro líder (Paulo Gaudencio)
Mostra ao leitor o que é necessário para exercer a liderança com naturalidade e competência, respeitando seus liderados e entendendo-os não apenas na esfera profissional, mas também nos aspectos psicológicos e emocionais.

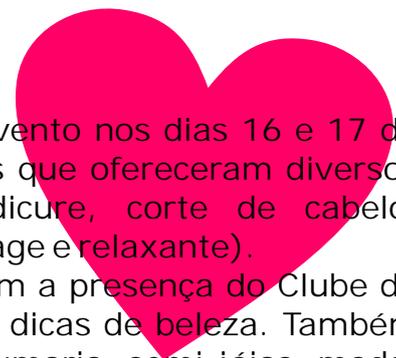
LITERATURA INFANTIL

Linhas e bolinhas (Émile Jadoul)
Estabelece uma relação lúdica e prazerosa entre o pequeno leitor e seu livro. Identifica os bichos que têm linhas e os que têm bolinhas, as crianças se divertem e, ao final, encontram um porquinho que não tem nem uma coisa nem outra, mas, por outro lado, tem um rabo de molinha. Ao virar a última página, escuta-se o guincho do porco, que surpresa!

À noite na floresta (Maurice Pledger)
A criança vai aventure-se com animais noturnos de todo o mundo. Abrindo os cenários pop-ups, ela ouvirá os sons misteriosos da noite, conhecer o uivo misterioso do lobo-da-montanha, o rugido majestoso do tigre e o grito assustador da coruja ecoando pela noite enluarada...



EVENTO DIA DAS MULHERES



Em comemoração ao mês da mulher a FUNCEL promoveu evento nos dias 16 e 17 de março no seu ginásio, em parceria com empresas conveniadas que ofereceram diversos serviços com valores abaixo de mercado: manicure, pedicure, corte de cabelo, sombrancelhas, cílios, limpeza de pele e massagens (quick massage e relaxante).

Além destas clínicas de estética e beleza o evento contou com a presença do Clube da Mulher Nissei e da Natura que ofereceram maquiagem grátis e dicas de beleza. Também participaram do evento expositores de diversos produtos (perfumaria, semi-jóias, moda, chocolates, livros, quadros e artesanato em geral).

No evento teve música ao vivo (MPB com o músico Jair), apresentação de dança Samkya e também café colonial no Restaurante da FUNCEL. Houve também sorteio de brindes oferecidos pelas empresas parceiras e pelos 13 expositores.

Nestes dois dias de evento foram atendidas mais de 250 pessoas entre associados, dependentes e convidados o que reforça a participação assídua dos associados nos eventos da FUNCEL.



ANIVERSARIANTES DE ABRIL



01	Marcos Ostrovski	18	Rodrigo Simon Coutinho
02	Cristiano Visnieski Alcantara	19	Célia De Fátima Trauer
02	Edson Chitz	19	Fabiano Da Silva Santos
02	Ernestina De Almeida Corrêa	19	Marcelo Andrade Amadeu
02	Lázaro Rodrigues Junior	19	Maria De Fátima Da Silva
02	Marlene Sueli De Pauli Baptista	19	Marli Bernadete Lago Dos Santos
02	Sílvia Luiz Monterosso	20	Fabio Serpa Sussi
02	Sirley Sbeghen	20	Fernando João Manfroi
02	Tânia Volkmann	20	Guilherme Eduardo Martins Mendes
03	Arno Rodrigo Muller	21	Carlos Eduardo Lourenço Da Silva
03	Erivelto Luis Da Silva	21	Denis Fernando Romanzini
04	Alci De Paula	22	Douglas José P. Azevedo
04	Jose Eduardo Cunha Dos Santos	22	Jean Marcelo Da Costa Sales
04	Marcelo Rossetti	22	Paulo Sergio Farias
04	Rosane Schunemann Ochmat	22	Rafael Henrique Correa Batista
05	Gerson Luiz Krawutschke	22	Rinaldo Rodrigues De Araujo
05	Gisele Queiroz Morais	23	Cristhiano Rovani
05	Gustavo Luis Barreto	23	Daves Louis Souza Franca
05	Thiago Lemos Pagliuca	23	Leonardo Kolisnik De Matos
06	Antinea Alves R Dos Santos	24	Allan Silva Camargo
06	Luiz Antonio Boico	24	Daniel Dominoni De Araujo
06	Marcia Ribas Augusto	24	Jetze J. Broer Moro Van Abbema
06	Tiago Yugo Iwasa	24	Lennon Freire Brazetti
08	Acyr Fagundes Goveia	24	Maria Helena Lakoski
08	Carlos Alberto Leonardo	24	Mario Sanchez Rodriguez Filho
08	José Roberto Guimarães	25	Norberto Bandeira
08	Liana Ruth Fiedler	25	Roza Angelina Brotto
08	Paulo Virgilio Rios Rodriguez	26	Keiti Takeuti Dos Santos
09	Flávio Endrigo Rosendo	26	Rafaela Grochewski
10	Alexandre A. Marcondes Pinheiro	26	Vanessa Kawassaki
10	Aline Medeiros Müller	27	Akiko Márcia Aoki
10	Gisele Akemi Igami	27	Cesare Poletto
10	Luiz Cezar De Lara	27	Ernani Mellek
10	Maria Eva Ribas	28	Alberto Mutsuo Watanabe
10	Potengi Pereira Falcão	28	Daniel André Fehrmann
11	Isis De Fátima Biscaia	28	Marcia Cassol
12	Eduardo Iwersen	28	Nílson Nemézio Abreu
12	Hemerson Luis Matoso	28	Paulo Roberto Rosa
12	Pedro Luis Kantek G Navarro	29	Roger Santiago
14	David Amorim	30	Cleverson Budel
14	Rosemari Pencai Gil Da Silva	30	Daniel Cesar Welinsky
15	Márcia Yurimi Ono Sens	30	Eloirdo José Coradin
15	Maria José Resmer	30	Geni Possa
17	Eliel Maltempi De Souza	30	João Dario De Abreu Nogueira
17	Lee Li Min	30	Leonardo Ennes Santos
17	Rafael Junqueira De Andrade		
18	Emil Cladson Paczkowski Morais		