

**Mercado e Açougue**  
**TITONI**  
 com padaria e miudezas em geral  
 Rua São Luiz, 463 - Fone 3665.5550 Sta Luzia Capão da Canoa



**FOTO MARISCAO**  
 Casamento, aniversários, eventos em geral  
 Máquinas fotográficas, filmes, pilhas e fotos 3x4  
 Reni Hoffmeister Fotografias  
 Revelação em 1 hora  
 Fones: 625-5639 / 9135-2361  
 Av. Paraguassu, 2361 - Loja 04 - Capão da Canoa - RS



# SULPISOS

**PISOS - AZULEJOS  
 METAIS - TINTAS**

Av. Paraguassu, 3027 - Fone 3665.2093 - Capão da Canoa

## CONTATOS MÁGICOS



### PERDOAR É O AMOR EM AÇÃO

Estamos preparados para perdoar o próximo?

Enquanto considerarmos que o erro é só do outro, sentiremos dificuldades em perdoar.

Poderemos assumir ares de superioridade e indiferença até.

Só começando a perdoar de todo o coração é que se pode dissolver tais sentimentos e atitudes.

Será preciso humildade para entendermos que o perdão nos aproxima das pessoas, que é o amor agindo em nossas vidas e que contribui para a felicidade, nossa e do outro.

Só perdoadando estaremos livres de rancores e sentimentos menores.

Todos nós estamos sujeitos a errar.

Daí a importância do perdão para restabelecer a harmonia entre as pessoas, reabrindo canais de comunicação, sem reservas e ressentimentos.

Perdoar é mandamento Divino.

Perdoar é o Amor em ação!

Vamos comemorar o dia do Amigo perdoadando os nossos amigos que tal heim?

Beijos em seu coração com muito  
 "AMOR".  
 (elaynerezende@terra.com.br)

**JOEL TUR\* Excursões**  
 \* Passeios  
 \* Viagens  
**CHAME JOEL**  
**9904.1125 3625.8715**

## O QUE É A QUIROPRAXIA ?

A Quiropraxia é considerada pela Organização Mundial de Saúde como **Medicina Complementar**, pois se relaciona com a saúde humana tanto na prevenção da doença assim como na restauração da saúde.

Os Doutores em Quiropraxia olham para o ser humano na sua totalidade, e dão especial atenção às relações entre a biomecânica da coluna vertebral e os sistemas: neurológico, vascular, muscular e o esqueleto.

Como é que a Quiropraxia pode ajudar?

A Quiropraxia pode ajudar a restaurar e manter o bom funcionamento da sua Coluna através de técnicas especializadas para o ajuste das articulações.

Todos os órgãos estão sob um controle neurológico. Se houver uma interferência sobre os impulsos nervosos que chegam a cada órgão ou tecido, o bom funcionamento destes pode ficar comprometido. O quiropraxista é o profissional habilitado a avaliar e trabalhar estas interferências que ocorrem sobre o sistema nervoso. Através do ajuste ajudamos o corpo a prevenir a interferência que uma coluna com deslocamentos pode gerar, afetando assim todo o organismo.

Qual é a causa dos problemas "subluxações"?

As causas das subluxações vertebrais, que são os deslocamentos articulares, incluem as quedas, traumas, acidentes, sedentarismo, excesso de atividade física, toxinas e stress desde o nascimento do bebê (seja por parto normal ou cesariano).

As mudanças no ambiente que nos rodeia (sejam elas físicas, mentais, ou emocionais), provocam stress. O nosso cérebro deverá ser capaz de enfrentar e reagir perante estas situações. Temos uma grande capacidade de responder ao stress do nosso dia a dia. Contudo, quando ultrapassamos esta capacidade, temos dois caminhos: mudamos para melhor e crescemos, ou manifestamos sintomas e doenças.

Os efeitos combinados de uma variedade de stress e a incapacidade do sistema nervoso para lhes fazer frente podem provocar **Subluxações**. Estas subluxações provocam compressão, estirão, ou torção do sistema nervoso, tendo como resultado o deslocamento na coluna vertebral. A interferência resultante rompe a capacidade natural do sistema nervoso para reunir e selecionar as instruções neurológicas. Tal como um computador, se lhe damos uma instrução incorreta (mensagens para o sistema), então o resultado (mensagens enviadas do sistema nervoso para as células) também será incorreto.

### Eficácia/custo da Quiropraxia

O tratamento quiroprático para a dor nas costas é um perfeito exemplo de como as despesas de saúde podem ser reduzidas aumentando ao mesmo tempo a qualidade dos cuidados de saúde. O tratamento quiroprático não é apenas mais barato do que os cuidados médicos, mas também permite aos trabalhadores regressar mais depressa ao trabalho, poupando dinheiro e mantendo a produtividade.

Aline Müller - Quiropraxista graduada pelo Centro Universitário Feevale  
 ABQ 0117 [www.quiropraxia.org.br](http://www.quiropraxia.org.br)  
 Contato: Clínica Espaço Vita (51) 3665 2884 e (51) 8445 1023

## FADERS promove Curso de Capacitação e Desenvolvimento de Políticas de Inclusão da Pessoa com Deficiência

No dia 1º de julho p.p., no auditório da Prefeitura de Capão da Canoa, começou a ser ministrado o Curso de Capacitação e Desenvolvimento de Políticas de Inclusão da Pessoa com Deficiência no Mercado de Trabalho.

O referido curso tem a duração de 60 horas e será encerrado neste sábado, dia 19, e tem como a principal finalidade reunir os profissionais do município envolvidos com as questões da deficiência.

No primeiro encontro, houve a adesão de 35 pessoas envolvidas com a causa, onde os técnicos da FADERS abordaram sobre Direito ao Trabalho, com a perspectiva da inclusão no mercado de trabalho junto às famílias.

O curso, promovido pelo Coordenadoria Municipal da Pessoa com Deficiência, que tem a responsabilidade de Rafael Brito, está sendo ministrado pelos técnicos Iara Rolin, Marco Antonio dos Santos e Suzana Andrade,

## OPINIÃO

### A TERCEIRA GUERRA ! JA COMEÇOU.

Todos os dias quando procuro algum tema para comentar neste espaço me deparo com um dilema cada vez mais difícil de resolver. Prefiro temas "prá cima", positivos, que nos levem o "astral", tais como fatos da história, da ciência e tecnologia.

Até mesmo os temas políticos e econômicos, por mais polêmicos e doloridos que possam parecer, ainda são melhores do que falar das tragédias que vivemos todos os dias.

Como as tragédias que envolveram o total despreparo da PM do Rio de Janeiro e, por conseguinte, do estado, em recentes episódios lá ocorridos.

Tragédias de que não podemos mais nos esconder, pois estão aí, na nossa frente. Tragédias que colocam o cidadão de bem no meio do fogo-cruzado desta guerra não declarada. O nome "Terceira Guerra Mundial" foi dado a uma hipotética guerra que seria travada entre as superpotências com armas de destruição em massa. Imaginava-se que esta guerra fosse travada entre os Estados Unidos da América e a ex-União das Repúblicas Socialistas Soviéticas, e envolvesse o resto do planeta.

Lamentavelmente esta Terceira Guerra Mundial já começou, a conta-gotas, só que nem nós nem nossos governantes queremos ver. Hoje, diversas cidades do mundo estão tomadas por uma verdadeira guerra urbana, guerra mundial travada entre um exército de bandidos sustentados pelo crime organizado, e pelo estado impotente, em geral formado por polícias despreparadas, com poucos recursos, além de alvo fácil da corrupção. Não, não é exagero. Tudo estava longe, noutra cidade, noutra país, mas agora está aqui, dentro de nossas fronteiras. Continuamos "tapando o sol com a peneira" e negamos o óbvio que nos rodeia.

Ao não reconhecermos uma guerra que já está nas ruas de diversas cidades do Brasil, aceitamos que o estado, que representa a sociedade, não enfrente esta questão com a atenção que merece. Técnica, perícia, equipamentos e material humano suficiente e condizente com a necessidade.

Para ganharmos esta guerra, precisamos de "soldados" mais preparados e bem remunerados, ou nos rendemos ao inimigo. A escolha é nossa.

HUMBERTO LAURO RAMOS.  
 ADVOGADO.

## Eleições 2008

Sr.(a) Candidato(a)

*Divulgue suas propostas  
 e projetos para as eleições  
 Tenha seu próprio site.*

**Ligue 51-98118922**  
 saiba como ter o seu próprio site.

**GRAN PRIX**  
 PNEUS E RODAS  
 Fones: (51) 665.8025 / 9983.6653  
 RS 407, nº 1660 - Capão da Canoa - RS



**FÁBRICA DE GUARDA SOL TROPICAL**  
 FÁBRICA DE GUARDASOL - CORTINAS  
 BARRACAS DE PRAIA E TOLDOS  
 NOVO LANÇAMENTO  
 BARRACA GUARDA SOL - PARA PRAIA E JARDIM  
 TRATAR **Roberto Alves Altão**  
 Fone: (51)9845.8372 (51)9187.8973  
 FIM DA AV. RUDÁ - RUA TANHÁ, 183 - B. SÃO JORGE - CAPÃO DA CANOA - RS



**VIDRAÇARIA CASA VIVA**  
 Valdir  
 COM DE VIDROS, ESPELHOS E LAPIDAÇÕES  
 Rua 54 n.º 44 - Próx. Superm. Roxo - C. Canoa - RS  
 Fones: 9983-7297 / 665-4332

