Julho/2017 - Circulação mensal

Jornal
Vale dos Vinhedos

Circulação
No 15 da Graciema, 40 da Graciema, Capela da Glória, Capela das Almas, Capela das neves, Capela Santíssima Trindade, Capela Santa Lúcia, Ceará da Graciema, Linha Borghetto, Linha São Gabriel e Garibaldina

GAZETA
muito mais que notícias
www.jornalvaledosvinhedos.com.br

A revolução do sistema produtivo

O novo instrumento pode ser utilizado em toda a safra, desde a fase de pré-plantio pode, na topografia do terreno, mensurar a área, planejar o escoamento da água da chuva. Depois do plantio, fornece indicadores qualitativos e quantitativos que avaliam a eficiência, como a compactação do solo, falta de nitrogênio, ervas daninhas, propriedade do solo, irrigação, falhas no plantio, entre outros. Página 05

Senado estuda nova regulamentação de posse de armas para quem reside na zona rural

(pág. 03)

Iniciação Científica da Embrapa apresenta 45 trabalhos de alunos

(pág. 03)

Feira debate sobre técnicas da viticultura

(pág. 02)

COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Bairro	Dias da Coleta
Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.	2ª feira a Sábado (a partir das 7h)
Cidade Alta	2ª feira a Sábado (a partir das 13h)
Centro	2ª a Sábado (a partir das 17h)
Lot. Parque dos Sabiás, Santa Helena, Fátima, São Rafael, Santo Antão e Santa Marta. Eucaliptos, Fenavinho, Imigrante, Licorsul, Vila Nova I,II e III, Barracão, Sertorina, Eulália Baixa, Lot. Vinhedos, São João, São Vendelino e Caminhos da Eulália.	2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h)
Cohab, Salgado, Lot. São Paulo, Borgo e Panazzolo, Vale dos Vinhedos, Faria Lemos, Tuiuty e São Valentim.	2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h)
Conceição, Juventude, Vinosul, Tancredo Neves, Municipal e Jardim Glória Vila Militar, Aparecida, Progresso e Universitário, Lot. Zatt, Ouro Verde, Cembratel, São Roque, Sol Nascente, Linha Pradel, Lot. Panorâmico III, Nossa Senhora da Saúde e Lot. Bertolini.	3ª, 5ª e Sábado (a partir das 7h)
Pomarosa, Santa Rita, Lot. Verona e Botafogo.	3ª, 5ª e Sábado (a partir das 7h)
São Pedro e São Miguel.	2ª e 6ª feira (a partir das 7h)
Eulália Alta	4ª feira (a partir das 7h)

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

Bairro	Dias da Coleta
São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.	2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h)
São João, São Vendelino, Borgo, Cohab, Licorsul, Salgado, Fenavinho, Vila Nova I,II e III, Eucaliptos, Barracão, Santa Helena, Fátima, Santa Marta, Santo Antão, Imigrante, Caminhos da Eulália e Eulália Baixa.	3ª e 5ª feira (a partir das 7h)
Progresso, Universitário, Conceição, Jardim Glória, Pomarosa, Vinosul, Santa Rita, Botafogo, Vila Militar, Aparecida, Cembranel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goreti e Juventude	2ª, 4ª e 6ª feira (a partir das 7h)
Humaitá, São Francisco, São Bento, Planalto e Cidade Alta.	2ª a 6ª feira (a partir das 7h)
Centro	2ª a 6ª feira (a partir das 7h)
São Pedro, São Miguel, Tuiuty, São Valentim, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos.	3ª e 5ª feira (a partir das 7h)
Passo Velho, Ponte do Rio das Antas, Km 2, São Luiz das Antas, Linha Demari, Linha Ferri e Alcântara.	4ª feira (a partir das 7h)
Eulália Alta	5ª feira (a partir das 7h)

Os horários de coleta não informados acima iniciam a partir das 7h. Nos domingos e feriados será realizada a coleta do resíduo orgânico nas principais avenidas, das 9h às 12h. Para sugestões, informações, reclamações e recolhimento de móveis velhos e eletrodomésticos, telefone para o Fala Cidadão 0800 979 6866 ou Secretaria Municipal do Meio Ambiente 3055 7190.

R Domingos Rubechini, 159 - Bairro Fenavinho - 54 3454 9209

Transportes RN Freitas

Feira vai debater técnicas da viticultura

Os produtores agrícolas da viticultura podem ficar atento a uma feira que vai acontecer em dezembro, no Vale dos Vinhedos. A Tecnovitis terá apresentação de técnicas, equipamentos e produtos ligados à viticultura, reunindo produtores, fornecedores e profissionais da área. Palestras, demonstrações técnicas à campo e exposição de produtos para o setor fazem parte da programação. O evento está em sua segunda edição e terá duração de três dias (6 a 8 de dezembro).

COMO SEPARAR OS SEUS RESÍDUOS?

A separação dos **resíduos sólidos**, popularmente conhecidos como lixo, permite o reaproveitamento, a reciclagem, a compostagem e a disposição final ambientalmente adequada.

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

PAPÉIS E PAPELÃO

Jornais, listas telefônicas, folhetos, revistas, folhas de rascunho, papéis de embrulho, caixas de papelão, folhas de caderno, embalagens longa vida (*tetrapak*) e outros.

VIDROS

Garrafas em geral, potes e jarras, vidros de conservas, cacos de vidro e outros.

PLÁSTICOS

Garrafas plásticas, tubos e canos, potes de creme, frascos de xampu, baldes, bacias, brinquedos, sacos e sacolas, saquinhos de leite e outros.

METAIS

Latas de cervejas e refrigerantes, enlatados, arames, pregos, tampas, fios, objetos de cobre, alumínio, bronze, ferro, chumbo e zinco.

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Cascas de frutas e legumes, bagaços de frutas, restos de alimentos.

Papel higiênico e lenços de papel usados, curativos, fraldas descartáveis, absorventes higiênicos, bitucas de cigarro e resíduo de varrição.

ATENÇÃO

Pilhas, baterias, lâmpadas, pneus, restos de remédios, latas de tintas, embalagem de agrotóxico e resíduo eletrônico não podem ser destinados junto com os resíduos comuns.

Consulte o site www.bentogoncalves.rs.gov.br e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.

Para maiores informações, entre em contato com a Secretaria Municipal do Meio Ambiente pelo telefone 3055 7190 ou Fala Cidadão 0800 9796866.

Jornal Vale dos Vinhedos

Editado por:
Boa Comunicação Ltda
Editoria:
Ana Lúcia Zanelatto

Jornais Rurais: Circulação : terças em rodízio, pela ordem: **Jornal Tuiuty - Jornal Monte Belo do Sul - Jornal Vale dos Vinhedos - Jornal São Pedro.**

acompanhe online
/gazetars @gazetars
Jornal Gazeta

Encontro de Iniciação Científica da Embrapa apresenta 45 trabalhos de alunos

Alunos da Embrapa puderam expor seus trabalhos de pesquisa no 15° Encontro de Iniciação Científica e o 11° Encontro de Pós-Graduandos da Embrapa Uva e Vinho, que aconteceu nos entre 12 e 13 de julho, em Bento Gonçalves.

Os 45 trabalhos apresentados são conduzidos nas três bases físicas da Empresa, em Bento Gonçalves, Vacaria e Jales (SP), e foram avaliados por uma comissão julgadora formada por Amanda Cattani, Bruna Agustini e Letícia Flores. Os melhores trabalhos de graduação e de pós-graduação serão premiados no dia 21 de julho.

"Os alunos contribuem diretamente realizando ações da programação de pesquisa da Unidade. Ao mesmo tempo que aprendem conteúdos e métodos com nossa equipe, também, trazem conhecimentos e novidades da Universidade; é uma estrada de dupla via. Os estudantes que passam por aqui serão, adiante, profissionais e auxiliarão a formar a grande Rede Embrapa de pesquisa", destacou o chefe-geral da instituição, Mauro Zanus, durante a abertura do evento.

Durante o encontro, Zanus anunciou que há previsão de abertura de concurso para a Embrapa em 2018, após a realização do Programa de Demissão Incentivada (PDI). O evento contou com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do SUL (Fapergs) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Os estudantes ainda receberam um reforço na sua formação durante o evento, com o Curso "Mendeley – Gerenciador de Referências Bibliográficas", ministrado por George Wellington Melo, pesquisador da Embrapa Uva e Vinho, e também com a palestra de abertura, intitulada "Como convencer o editor que meu trabalho deve ser publicado" , ministrada pelo professor Rudi Weiblen, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e editor do periódico Ciência Rural.

Weiblen orientou os participantes, com base na sua vivência de mais de 20 anos na edição do periódico. Destacou a importância de fazer um texto simples (keep it simple), e de publicar em inglês para uma maior repercussão do trabalho.

Além disso, reforçou a necessidade da leitura das orientações do periódico na qual será submetido o trabalho, questão óbvia, mas que não é cumprida. "Um trabalho de pesquisa não está completo se não for publicado em uma revista indexada e acessível e não for citado por outros pesquisadores", explicou o editor.

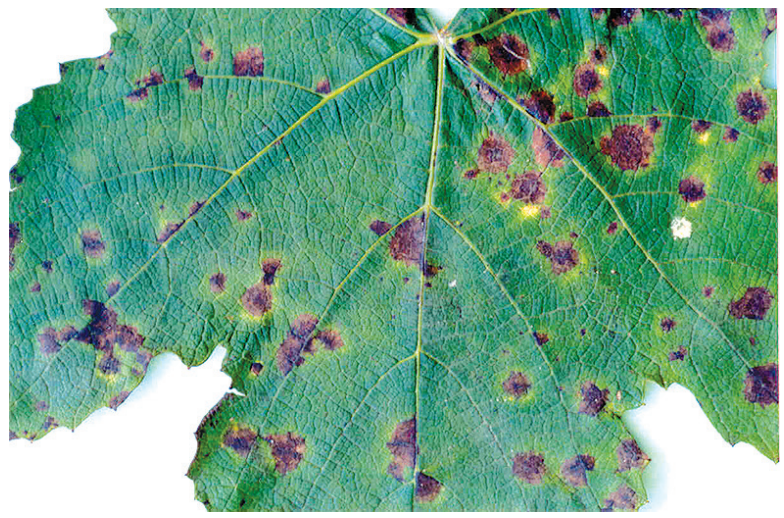
Para o coordenador do Encontro,o pesquisador João Fioravanço, o evento foi um sucesso. "Acreditamos que a qualidade dos trabalhos apresentados atendeu à expectativa da maioria dos participantes, demonstrando a qualidade da orientação dos pesquisadores da unidade e a dedicação dos alunos. Esses, devidamente orientados, mostraram que podem desenvolver trabalhos bastante qualificados e contribuir de maneira decisiva para a execução das pesquisas da Embrapa Uva e Vinho, tanto em Bento Gonçalves como em Vacaria e Jales. Além disso, devemos ressaltar que, nesse encontro, houve uma participação mais efetiva dos alunos nos questionamentos após as apresentações, importantíssima para enriquecer as discussões e acrescentar conhecimentos e sugestões", concluiu.

Universitária de Bento expõe sobre vírus em macieiras e ameixeiras

Um dos trabalhos apresentados no evento foi da estudante da unidade de Bento Gonçalves da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS), Daiana Luisa Stein. Ela expôs um estudo sobre variabilidade genética do gene da proteína de movimento de isolados do "vírus da macha clorótica foliar da macieira" (ACLSV) em macieiras, ameixeiras, pessegueiras e cerejeiras.

A graduanda em Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia, realiza a pesquisa no Laboratório de Biologia, juntamente com o pesquisador Osmar Nickel, da Embrapa Uva e Vinho.

O objetivo da pesquisa é aperfeiçoar o diagnóstico molecular do patógeno (causador de doença) e melhorar a qualidade fitossanitária (medida sanitária para preservação ou defesa dos vegetais) das mudas de macieira e ameixeira, principalmente. "Sendo que a proteína de movimento do vírus é crucial para o sucesso da disseminação do patógeno na planta hospedeira", explica Daiana.



Seminário regional orienta sobre cadeia produtiva de frutas e hortaliças

Os produtores agrícolas vão poder participar de forma gratuita de um encontro sobre cadeia produtiva de frutas e hortaliças. O 2º Seminário Regional sobre Alimento Seguro - Serra vai ser em Caxias do Sul, no Parque da Festa da Uva (Rua Ludovico Cavinato, 1431 Bairro Nossa Senhora Saúde), na próxima quinta-feira (19).

A atividade serve para orientar produtores, técnicos e comerciantes de insumos sobre as respectivas responsabilidades e informar competências e atribuições de instituições responsáveis por garantir o alimento seguro.

Organizado pelo Grupo de Trabalho Alimento Seguro, que é coordenado pela Secretaria do Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo (SDR) e conveniada à Emater, o evento vai debater, diagnosticar e propor ações visando observar inconformidades em resíduos de agrotóxicos em frutas e hortaliças.

Comunidade festeja Nossa Senhora das Graças

A comunidade do 8 da Graciema, no Vale dos Vinhedos, comemorou Nossa Senhora das Graças em missa seguida de festa no domingo de 2 de julho.

Com um cardápio variado de comidas coloniais e vinhos da região, o almoço ainda contou com sorteios de brindes. Os organizadores do evento estimam que cerca de 550 pessoas participaram da festividade.

Vinícola Aurora recebe Prêmio Exportação RS em Bebidas

A Vinícola Aurora, maior vinícola do Brasil e a mais premiada do país nos concursos internacionais oficiais, recebeu o Prêmio Exportação RS 2017 na categoria Destaque Setorial: Bebidas, em cerimônia realizada na noite desta quinta-feira (13), no Teatro do Bourbon Country, em Porto Alegre. Esta foi a 45ª edição desse prêmio, que homenageia empresas gaúchas de diversos segmentos pelos seus desempenhos em exportações durante o ano.

Em 2016, a Vinícola Aurora exportou 455 mil garrafas, volume 6% maior que o exportado no ano anterior.

Desse total, 158 mil garrafas foram para a Ásia, continente que se tornou o maior comprador dos produtos da vinícola.

Os 5 países que mais compraram produtos da Vinícola Aurora em 2016 foram China, Paraguai, Japão, Reino Unido e Estados Unidos. Com um trabalho focado na construção de suas marcas nos países destino, rótulos da vinícola (entre eles os Aurora e os da marca de exportação Brazilian Soul) estão presentes em gôndolas de importantes redes de varejo internacionais. Fundada há 86 anos em Bento Gonçalves, a Vinícola Aurora está presente em todo o território brasileiro, nas grandes redes de varejo, empórios e lojas especializadas.

Oração à Nossa Senhora das Graças

Lembrai-vos, ó puríssima Virgem Maria, do poder ilimitado que vos deu o vosso Divino Filho sobre o seu coração adorável. Cheio de confiança na vossa intercessão, venho implorar o vosso auxílio. Tendes, em vossas mãos, a fonte de todas as graças que brotam do coração amantíssimo de Jesus Cristo; abri-a em meu favor, concedendo-me a graça que ardentemente vos peço. Não quero ser o único por vós rejeitado, sois minha Mãe, sois a soberana do coração de vosso Divino Filho.

Sim, ó Virgem Santa, não esqueçais as tristezas dessa terra; lançai um olhar de vontade aos que estão no sofrimento, aos que não cessam de provar o cálice das amarguras da vida. Tende piedade dos que se amam e que estão separados pela discórdia, pela doença, pelo cárcere, exílio ou morte. Tende piedade dos que choram, dos que suplicam, e dai a todos o conforto, a esperança e a paz! Atendei, pois, à minha humilde súplica e alcançai-me as graças que agora fervorosamente vos peço por intermédio de vossa santa Medalha Milagrosa!

Amém.

O Composto Orgânico
Classe a

Use Composto Orgânico Adubare para aumentar a fertilidade do seu solo. Matéria orgânica nunca é demais para o solo e é indispensável para uma boa produção.

☎ (54) 3454-1417(54) 9925-1582

adubare
COMPOSTOS ORGÂNICOS

RS 355, Km 10 • Linha Marquês do Herval | Distrito de São Valentim • Veranópolis

Senado estuda nova regulamentação de posse de armas para quem reside na zona rural

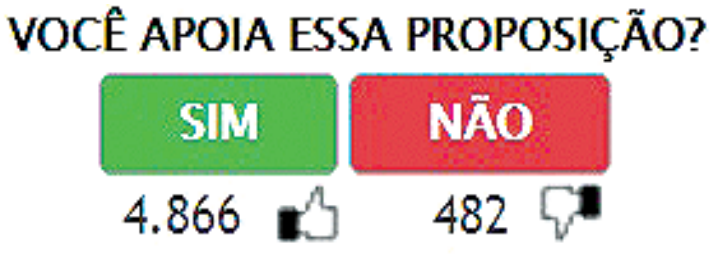
Um projeto que está tramitando no Senado modifica o Estatuto do Desarmamento (Lei nº 10.826/2003) e autoriza a posse de armas a quem reside na zona rural. O PL 224/2017 é de autoria do senador senador Wilder Morais (PP-GO), e aguarda a designação de relator na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) do Senado.

Segundo o texto, terão direito à posse de arma as pessoas residentes na zona rural maiores de 21 anos que satisfaçam as mesmas exigências já presentes nos incisos I a III do parágrafo 5º do artigo 6º do Estatuto do Desarmamento, que trata do porte de armas para o morador de área rural que também é caçador de subsistência. Ou seja, para conquistar o direito a ter armas, a pessoa precisa apresentar documento de identificação pessoal, comprovar morar em área rural e ter bons antecedentes.

A principal diferença na alteração está que atualmente a lei só permite maiores de 25 que comprovem a necessidade de porte para a caça, enquanto agora maiores de 21 vão poder solicitar, independente da subsistência alimentar. O projeto sustenta que as áreas rurais estão longe dos postos policiais, o que deixa os moradores vulneráveis a ataques de criminosos. A página do Senado Federal que permite que a população vote no projeto antes que ele seja aprovado, até a noite de quinta-feira (13) tinha 4.866 votos favoráveis para a sansão, contra 482 não.

Diferenças entre posse e porte de armas

Os dois termos têm significados diferentes. A posse consiste em manter no interior de residência (ou dependência desta) ou no local de trabalho a arma de fogo. O porte, por sua vez, pressupõe que a arma de fogo esteja fora da residência ou local de trabalho.



Se aprovado, lei permite que maiores de 21 anos tenham posse de armas

Drones ajudam a monitorar a produção

O II Workshop de Agricultura de Precisão na Fruticultura e Vitivinicultura, que aconteceu na primeira semana de julho na sede da Embrapa Uva e Vinho, em Bento Gonçalves, apresentou como alternativa ao agricultor o uso da Agricultura de Precisão como forma de auxílio na produção agrícola. A tecnologia é aliada para especificar áreas geograficamente referenciadas e ainda, pode auxiliar a gestão do sistema de produção e a tomada de decisão pelo produtor sobre a área de manejo.

Foi debatido o uso das aeronaves não tripuladas (drones), também conhecidas por VANTs, para os produtores agrícolas. Segundo o pesquisador da Embrapa Instrumentação de São Carlos (SP), Lúcio André de Castro Jorge, os drones são "uma nova ferramenta, uma ferramenta fácil de estar sendo acessada pelo produtor, a um custo razoável, que você consegue monitorar o campo de forma completa".

De acordo com uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, pela Associação Internacional dos Sistemas de Veículos Não Tripulados, o mercado dos drones vai movimentar 82 bilhões de dólares nos EUA em 2025. Só a agricultura deve representar 80% das vendas anuais de drones.

Por exemplo, a AGX Tecnologia Ltda., São Carlos, criada em 2002, utiliza a tecnologia ARARA para fins comerciais no Brasil, utilizando uma nova versão do VANT, desenvolvida em fibra de vidro e alumínio aeronáutico. Com 2,3 m de comprimento e 3,2m de envergadura e equipado com motor a gasolina de 40 cm^3 e 4,8 cv. Conforme Jorge, que publicou um artigo sobre o tema em 2014, o uso de drone em agricultura de precisão tem focado no uso de sensores baseados na espectroscopia de reflectância, ou seja, em medidas da reflexão da radiação eletromagnética (REM) após interação com diferentes superfícies.

"Todo o sensoriamento remoto que se faz com satélites e aviões tripulados estão disponíveis nos VANTs. Os sistemas estão cada vez mais fáceis de operar e tornando-se viáveis para uso no campo", explica na publicação.

O objeto pode ser utilizado em toda a safra. Na fase de pré-plantio pode realizar a topografia do terreno a fim de mensurar a área, dividir os talhões, planejar o escoamento da água da chuva, entro outros. Depois da plantação, o drone fornece indicadores qualitativos e quantitativos do plantio que vão avaliar a eficiência do plantio. Como a compactação do solo, falta de nitrogênio, ervas daninhas, propriedade do solo, irrigação, falhas no plantio, entre outros.

O VANT é dividido entre duas partes: a plataforma e o sensor embarcado. A plataforma transporta o sensor garantindo um voo estabilizado e seguro, enquanto os sensores (câmeras) capturam as informações do terreno.

Para o agricultor poder tripular um drone, ele deve ter o registro da Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC). As regras foram sancionadas em maio, ou seja, são relativamente novas. O Regulamento Brasileiro de Aviação Civil Especial nº 94/2017 (RBAC-E nº 94/2017) da ANAC é complementar às normas de operação de drones estabelecidas pelo Departamento de Controle do Espaço Aéreo (DECEA) e pela Agência Nacional de Telecomunicações (ANATEL).

O regulamento define que os drones não podem voar além da linha de visada visual (BVLOS) ou acima de 400 pés (120 metros) acima do nível do solo. Cada drone deve ter um cadastro próprio, que pode ser feito através do portal http://www.anac.gov.br/assuntos/paginas-tematicas/drones/cadastro-de-drones.

A aquisição do instrumento pode custar a partir de R$2 mil em média no país.

NISSAN VERSA
1.6 SL 2017

De ~~R$ 61.490,00~~
Por R$ 59.990
à vista (1)

ou
TAXA 0% EM 30X
+ mensais de
R$ 542

- Ar digital automático
- Bancos em Couro
- Central Multimídia Multi-App
- Rodas de Liga 16"

Amplo porta-malas

FESTIVAL TAXA ZERO NA DRSUL NISSAN

NISSAN KICKS.
O ÚNICO DA CATEGORIA COM CÂMERA 360° INTELIGENTE.
Design | Versatilidade | Tecnologia japonesa

NISSAN
Innovation that excites

FAÇA UM TEST DRIVE NA DRSUL NISSAN

Agora fabricado no Brasil.

PLANTÃO NESTE SÁBADO DAS 9H ÀS 12H E DAS 13H30MIN ÀS 16H.

DRSUL

BENTO GONÇALVES
Rua Luiz Alegretti, 373
(54) 3449.0750

CAXIAS DO SUL
Av. Rubem Bento Alves, 492
(54) 3238.0555

SANTA CRUZ DO SUL
Rod. BR 471, km 56, n° 3510, em frente à rodoviária
(51) 3740.7700

www.drsul.com.br

3 anos GARANTIA PARA TODA A LINHA

1) Condição válida até 18/07/17 ou enquanto durar o estoque de 1 unidade para o Nissan Versa 1.6 SL 17/17, cor sólida, câmbio manual e frete incluso. Preço à vista a partir de R$ 59.990,00 ou nas seguintes condições: entrada de R$ 45.000,00 + saldo financiado em 30 meses, com parcelas fixas de R$ 542,70. Taxa de juros de 0,00% a.m. (0,00% a.a.). Tarifa de cadastro de R$ 648,00 + despesas com serviços terceiros no valor de R$ 202,64 + tributos de R$ 473,43 (valor válido apenas para operações com pessoa física). Custo efetivo total de 0,54% a.m. (6,77% a.a.). Valor total (entrada + parcelas) de R$ 61.281,00. Garantia de três anos, sem limite de quilometragem para uso particular, 100 mil km para uso comercial, ou o que vencer primeiro; demais condições, conforme manual de garantia do veículo. Imagens meramente ilustrativas. Acessórios não inclusos. Estes veículos estão em conformidade com o Proconve – Programa de Controle de Poluição do Ar por Veículos Automotores. Financiamento pelo CDC (Crédito Direto ao Consumidor) Banco RCI Brasil SA, CNPJ nº 62.307.848/0001-15, válido até 18/06/17 ou enquanto durar o estoque. Crédito sujeito a análise e aprovação de cadastro. Mais informações no www.nissan.com.br ou pelo SAC Nissan (0800 011 1090). Preços, prazos, avaliações e condições podem ser alterados conforme fabricante.

queronissan.com.br

MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO E INSTITUTO NISSAN JUNTOS NO COMBATE AO TRABALHO INFANTIL.

Avance no respeito. Não avance na faixa.

almanaque rural

Aprenda a fazer shampoo caseiro prático e fácil

Shampoos caseiros são livres de compostos químicos e contém ativos naturais, dando mais vigor e brilho aos fios que os produtos industrializados. A alternativa, além de tudo, é mais saudável, porque a presença de compostos químicos pode prejudicar a vitalidade do cabelo.

Uma receita caseira, prática e fácil de shampoo é com bicarbonato de sódio e vinagre de maçã. Basta diluir uma colher de bicarbonato de sódio num copo com água morna. Depois, aplique o bicarbonato no couro cabeludo, esfregue e enxágue. Não estranhe a falta de espuma, pois isso é normal. Se o cabelo for mais oleoso, não tem a dica é colocar mais bicarbonato na água morna.

Em outro recipiente também com água morna, misture duas colheres de vinagre de maçã. O bicarbonato de sódio funciona como o shampoo caseiro e o vinagre de maçã como condicionador. Depois de misturar, aplique a mistura sob os cabelos. As escamas dos fios vão se abrir com mais facilidade e o vinagre conseguirá penetrar com mais intensidade no couro cabeludo. Se seu cabelo ficar áspero, não se desespere. O vinagre de maçã equilibra o PH do bicarbonato, e se seu cabelo for mais seco, pode-se colocar mais vinagre na mistura.

O shampoo caseiro necessita entrar em equilíbrio com o cabelo. O cabelo pode inclusive criar uma capa protetora natural nos primeiros dias de uso, que ocasiona caspas ou mais oleosidade. Isso prova que o couro cabeludo está em adaptação e logo voltará ao normal.

Para quem não gosta do odor do vinagre, pode acrescentar na receita óleos ou fragâncias essenciais.

Cultive seu próprio tomate de forma simples

Começar a cultivar na própria varanda ou jardim é o melhor modo para colocar na mesa tomates de qualidade e muito gostosos. Além de ser muito simples, pois basta posicionar as plantinhas em um lugar ensolarado para ter bons resultados. Veja como fazer:

Comece cortando um tomate em fatias: você vai precisar daquelas centrais, com mais sementes.

Coloque as fatias em um vaso com terra para o plantio e cubra uma camada de terra não muito grossa.

Umedeça a superfície com água e nos próximos dias a terra deverá ficar sempre úmida.

Posicione o vaso em um lugar quente e ensolarado: depois de 5 dias devem sair as primeiras sementes.

Em dez dias as sementes se transformarão em verdadeiras e próprias plantinhas que você poderá colocar no terreno ou em outro vaso.

Dica para desentupir ralos

Uma dica ideal para desentupir ralos da pia da cozinha e do banheiro é simples e barata.

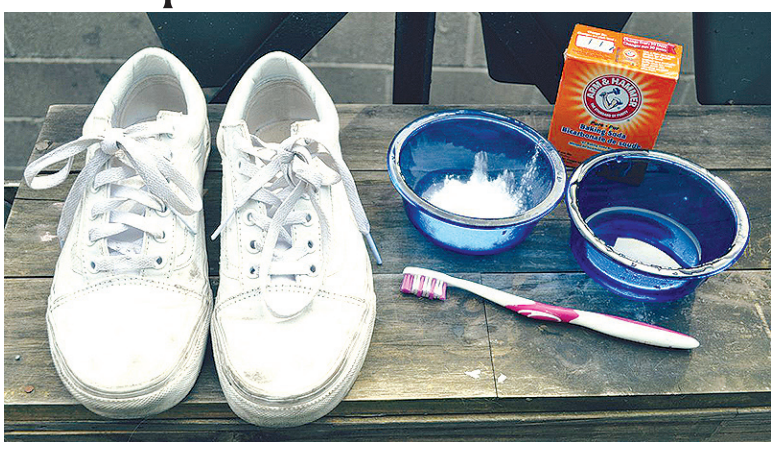
Coloque no ralo uma xícara de bicarbonato de sódio e acrescente duas xícaras de vinagre branco de álcool. Quando a mistura não estiver mais efervescente, despeje água fervente e evite abrir a torneira por cerca de 30 minutos.

Como hidratar o couro em casa

Depois de muito tempo guardada, a jaqueta ou outras roupas de couro ficam com cara de velha. Tem um jeito caseiro de hidratar as peças e deixá-las com cara de novas.

Pegue um pano úmido com água e pingue gotas de vaselina líquida ou óleo de amêndoas doces e esfregue na peça toda. Após dez minutos, passe um pano branco seco para terminar o processo.

Dicas para eliminar chulé



O mau cheiro nos pés pode aparecer em casos de hiperidrose, de infecções ou mesmo por fungos ou estresse.

Para resolver ou diminuir esses problemas, trazemos algumas dicas que ajudam a eliminar o chulé de uma vez por todas. Confira:

Eliminar o ambiente perfeito para as bactérias

As bactérias que provocam os maus cheiros se acumulam embaixo das unhas e em partes da pele morta. Não se esqueça de passar uma pedra-pomes nos pés ao tomar banho e de cortar as suas unhas com frequência.

Sempre seque os pés, inclusive no meio dos dedos

Após o banho, os podólogos recomendam não apenas secar os pés, como também o espaço entre os dedos, eliminando a umidade e a possibilidade de que apareçam fungos.

Faça um chá para os seus pés

O tanino das folhas de chá elimina as bactérias e reduz o suor. Se quiser, prepare banhos diários para os pés:

Prepare uma infusão com 3 colheres de folhas de chá e 1 litro de água.

Acrescente 2 litros de água fria.

Mantenha os pés na solução durante 15-30 min.

Vinagre de maçã

Para eliminar o mau cheiro, use também vinagre de maçã:

Misture 1/2 litro de vinagre com 200 ml de água morna.

Umedeça uma gaze com a solução e aplique nos pés durante 20 minutos.

Deixe a pele secar naturalmente.

Use óleos aromáticos

O óleo de lavanda também é uma boa opção. Além de disfarçar o cheiro, ele tem propriedades bactericidas:

Massageie os pés com 4 gotas de óleo.

Se quiser, prepare o seguinte banho:

2 gotas de óleo e 3-4 litros de água. Mantenha os seus pés durante 10-15 minutos na solução.

Lave as meias do avesso

Isso ajuda a eliminar as células de pele morta e bactérias do tecido.

Em casa, fique descalço ou tire as meias que usou na rua

Quanto menos tempo você usar meia, melhor.

Use desodorante também nos pés

Desodorantes e antitranspirantes contêm substâncias químicas que ajudam a reduzir a produção de suor. Aplique na pele seca à noite depois do banho.

Converse com o seu médico

Se além do mau cheiro a sua pele está irritada ou descamando, vá ao médico. Esses sintomas podem sinalizar alguma infecção ou micose (causada por fungos).

Desinfete o calçado que está cheirando mal

Lave cuidadosamente o calçado por fora.

Deixe o cadarço e a palminha em uma solução de clorexidina (antisséptica).

Passe um algodão umedecido em clorexidina pela superfície interna do sapato.

Deixe o sapato sempre seco

Se possível, tenha mais de um par de sapatos para usar no dia a dia para não precisar usar o sapato molhado após um dia de chuva. Se você quiser ou precisar usar o mesmo par, coloque bolinhas de jornal dentro do sapato e deixe durante a noite. O jornal vai absorver a umidade. Se quiser, use um secador.

Chás para aliviar sintomas da asma

A asma é uma doença inflamatória, crônica e que afeta as vias respiratórias. Para quem sofre da doença, que não tem cura, uma opção é fazer um chá eficiente que pode melhorar os sintomas e com isso garantir mais qualidade de vida. Principalmente quem sofre dos sintomas somente à noite, o chá ajuda a tranquilizar os brônquios e a ter uma boa noite de sono. Apesar de serem naturais, as ervas podem ser prejudiciais à saúde de algumas pessoas, por isso é sempre válido conversar com um médico antes de começar a tomar.

Como fazer o chá para a asma

Entre as muitas ervas conhecidas para fazer um chá para asma, podemos citar:

* Chá de Guaco;
* Chá de Eucalipto;
* Chá de Gengibre;
* Chá de malva;
* Chá de cebola;
* Chá de limão com alho;
* Chá de cravos.

O chá para asma pode ser sempre realizado da mesma forma, independentemente do tipo de ingrediente utilizado. Antes de mais nada, separe em uma jarra ou bule, uma pequena quantidade de ingredientes.

Quando folhas secas, como o eucalipto, guapo e malva, indica-se o uso de somente 1 colher de sopa. Demais ingredientes também podem seguir a mesma proporção e podem ser picados.

Depois, basta ferver 1 litro de água para cada porção de ingrediente. Quando a água ferver, despeje sobre o tipo de chá desejado e deixe agindo por cerca de 10 minutos, com tampa. Beba em seguida.

Saiba como fazer sabonete de cenoura que preserva a pele

A cenoura é composta pelas seguintes vitaminas: A, C, B2 e B3 e pelos minerais,como: Fósforo, potássio, cálcio e sódio. O sabonete do vegetal mantêm a hidratação da pele e previne o aparecimento da acne, trata a pigmentação, manchas e tom de pele anormal. Ele também preserva a pele, dando uma aparência mais saudável, com luminosidade e deixa uma aparência vibrante.

A cenoura é um dos alimentos que mais contém betacaroteno, que é antioxidante e previne o câncer e que também é a substância que dá a cor laranja da cenoura. O vegetal também possui uma substância chamada de ácido lipóico, que ajuda a revitalizar o rosto e no bronzeado. Como as substâncias presentes na cenoura ajudam a combater os radicais livres, e evita o aparecimento antecipado das rugas, manchas e a pele ressecada.

Modo de fazer

Ingredientes

300ml de óleo de coco

400ml de azeite de oliva

100ml de óleo de amêndoa

200ml de água do cozimento das cenouras

100g de cenoura em forma de purê

110g de soda cáustica

½ colher de sopa de mel puro

10 gotas de óleo essencial de semente de cenoura

Observação : Lembre-se que é importante fazer uso de utensílios de madeira

Modo de preparo do sabonete de cenoura

Coloque as cenouras para ferver. Faça um purê com elas com o auxílio de um garfo. Em outro recipiente, coloque o purê e a água que foi utilizada para o cozimento das cenouras.

Coloque a soda cáustica com bastante cautela e misture com auxílio de uma colher de madeira. Espere descansar por alguns minutos. Coloque o óleo de coco, o azeite de oliva, o mel e as gotas de óleo essencial de semente de cenoura. Faça uma mistura desses ingredientes com ajuda de uma colher de pau e fique observando se a consistência aumenta. Em seguida, desepeje essa a mistura em formas de silicone e deixe que a massa endureça em um tempo de mais ou menos dois dias antes de fazer uso. Com o passar desse tempo você poderá usar o sabonete de cenoura, que além de ser natural garante diversas propriedades para a pele. Ele pode ser usado em toda parte do corpo.

Limão para amenizar o ressecamento dos pés

Após o banho, você deve mergulhar os seu pés por 15 minutos em um balde de água morna com o suco de 2 limões espremidos. Evite o uso de água muito quente, pois pode tirar a umidade dos seus pés;

Finalize enxaguando os pés e esfregue suavemente com pedra pomes e sabão. Seque bem com uma toalha para evitar umidade.

almanaque rural

Almôndegas com purê de batata

Ingredientes para as almôndegas

300g de carne moída
orégano a gosto
1/2 cabeça de alho roxo sem casca ralada
1/2 cebola roxa ralada
açafrão da terra e colorau a gosto
1 molho de coentro picadinho
1 molho de cheiro verde picadinho
2 ovos
150g de aveia em flocos finos
7 tomates
1 fio de azeite
1/2 cabeça de alho roxo sem casca ralada
1 1/2 cebola roxa ralada
coentro e cheiro verde picadinhos a gosto
1 pitada de açúcar
folhas de rúcula

Para o purê de batata

1 kg de batata baroa sem casca cortada em cubos
50 ml de leite desnatado
1 colher de sopa de margarina light

Modo de preparo das almôndegas

Coloque a carne moída numa tigela e acrescente o orégano, o alho, a cebola, o sal, o açafrão, o colorau, o coentro e cheiro verde picadinhos, os ovos, a aveia e misture tudo. Modele as almôndegas e reserve.

Numa panela com água cozinhe os tomates (+/- 10 minutos). Escorra e deixe esfriar

Depois de frio remova toda a pele e o olho do tomate. Coloque os tomates num liquidificador, bata bem e reserve.

Numa panela em fogo médio refogue o azeite com o alho, a cebola, o coentro, o cheiro verde, o colorau e o sal a gosto.

Adicione o tomate batido do liquidificador e uma pitada de açúcar, quando começar a ferver acrescente as almôndegas. Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo.

OBS.: se necessário, acrescente um pouco de água para o molho não ficar seco.

Apague o fogo e sirva com o purê de batata baroa e folhas de rúcula.

Preparo do purê

Cozinhe as batatas até ficarem bem macias. Escorra a água e reserve.

Num processador coloque a batata cozida, o leite desnatado e a margarina. Bata até virar um purê.

Acerte o sal e sirva em seguida.

Pão caseiro macio e delicioso, para toda a família

Ingredientes
1 ovo
5 colheres de açúcar
1 colher de sopa de sal
2 copos de requeijão de água morna
2 saquinhos de fermento seco 10g (cada)
9 colheres de sopa de óleo
1kg de farinha de trigo

Modo de preparo

Coloque o fermento na água morna quase fria, deixe uns 5 minutos, depois acrescente o açúcar, o sal, o ovo e o óleo. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até soltar das mãos.

Sove a massa até ficar macia, deixe descansar por uns 40 minutos, em uma bacia coberta com um pano.

Depois divida a massa em 3 partes, abra com um rolo e enrole igual rocambole.

Coloque em forma untada só com farinha de trigo, e coloque para assar em forno sem pré-aquecer, pois com o forno frio o pão cresce mais. O tempo varia bastante dependendo do forno, mas fica entre 30 minutos e 1 hora.

Receita fácil de molho de tomate caseiro

Ingredientes

1 kg de tomate com casca
3 dentes de alho
1 maço pequeno de manjericão
1/4 xícara (chá) de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Não é preciso coar.

Aprenda a fazer caldo de frango

Ingredientes

20 ml de óleo
2 kg de carcaça de frango
50 g de alho-poró
200 g de cebola
50 g de cenoura
100 g de salsão
3 litros de água
1 bouquet garni (alho poro, salsão, tomilho, alecrim, louro)
Grãos de pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de preparo

Numa panela com 20 ml de óleo, doure bem 2 kg de carcaça de frango. Adicione 50 g de alho-poró, 200 g de cebola, 50 g de cenoura, 100 g de salsão e doure bem. Acrescente 3 litros de água, 1 bouquet garni (tomilho, alecrim, alho poró, salsão), grãos de pimenta-do-reino branca a gosto e deixe ferver. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 horas. Retire do fogo e coe no chinoix. Reserve.

Carne Bovina X Peito de Frango

Grelhado		Grelhado	
Energia (Kcal)	239	Energia (Kcal)	159
Proteína (g)	35,1	Proteína (g)	32,0
Lipídeos (g)	10,0	Lipídeos (g)	2,5
Carboidrato (g)	0,0	Carboidrato (g)	0,0
Cálcio (mg)	9,0	Cálcio (mg)	5,0
Magnésio (mg)	26	Magnésio (mg)	18
Fósforo (mg)	287	Fósforo (mg)	295
Ferro (mg)	2,8	Ferro (mg)	0,3
Potássio	385	Potássio	387
Sódio	83	Sódio	50

WWW.NUTRICAODIARIA.COM

Os valores apresentados é referente a 1 porção de 100g