



**ADEUS A UMA GRANDE MULHER-** Toda Montes Claros, sentiu com a partida de OLÍMPIA REGO ARRUDA, para os braços do Senhor. Realmente, ela foi uma mulher excepcional, linda com seus olhos verdes e muitas vezes eu a chamava carinhosamente, de Martha Rocha, pela cor dos olhos. Sempre calma, com voz suave e muito inteligente, OLÍMPIA, encantava a todos e formava com seu esposo, WANDERLINO ARRUDA, um dos casais de maior destaque em nossa sociedade. Partiu deixando nobres exemplos. Descanse em paz querida amiga e que Deus dê muita força ao seu grande companheiro de tantas décadas, que viajaram por várias partes do mundo e participavam de todos os eventos culturais. OLÍMPIA REGO ARRUDA, jamais será esquecida e o escritor, seu esposo, escreveu uma lindíssima crônica de despedida, pois é um dos homens mais inteligentes que temos aqui em Montes Claros. Meus sentimentos querido amigo, extensivo aos seus filhos, netos e toda família. VIVA PARA OLÍMPIA, pois sua passagem aqui na terra foi cheia de luz, ensinamentos e, sobretudo, de uma esposa exemplar e companheira de todas as horas.

## FRENTE A FRENTE

**OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ-** O café é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo. Só no Brasil, seu consumo chega a 6,10 quilos por pessoa durante o ano. Porém, o que muitos não sabem é quão benéfico ele pode ser para a saúde. A bebida não é apenas composta de cafeína, também é rica em sais mineiras, como ferro, zinco, potássio, magnésio, vitamina B, cálcio, além de uma grande quantidade de ácidos clorogênicos, antioxidantes naturais que auxiliam no combate à celulite. Especialistas consideram o café um alimento funcional que pode prevenir doenças. A cafeína já tem sido muito usada na medicina para tratar dores de cabeça e crises de enxaqueca, combater alergias, melhorar o estado de alerta, auxiliar na respiração está presente em alguns remédios para dor. Atenção, os especialistas indicam o consumo médio de três a quatro xícaras, diárias, de café, não mais que isso.

### A SABATINA VEM AÍ?

Alcolumbre confirmou que está perto do fim da novela da sabatina do terrivelmente evangélico André Mendonça para o Supremo. Ela ocorreria na próxima terça-feira, dia 30, mas como nesta data comemora-se o dia do evangélico, é provável que a sabatina ocorra apenas no dia 2. O Brasil gosta mesmo de novelas tão emocionantes como esta, na qual o personagem secundário, Alcolumbre, faz de tudo para roubar a cena do protagonista André Mendonça.

### NÃO TEREMOS RÉVEILLON

NÃO TEREMOS este ano o famoso RÉVEILLON NO INTERLAGOS, promovido pela prefeitura. O prefeito Humberto Souto, usou o bom senso em suspender esta festa popular. Mas manteve o grande SHOW PIROTÉCNICO. Enquanto isso, estou sabendo que em alguns condomínios, os moradores estarão organizando um RÉVEILLON PARTICULAR, bem como em espaços pequenos. Os promotores ainda não se manifestarão se farão bailes ou shows grandes. EM ARRAIAL D' AJUDA, teremos três festas da VIRADA DO ANO. A moçada vai curtir o famoso UIKI PARRACHO, que terá áreas separadas no estilo bistrô. Casais elegantes optaram pelo magnífico hotel, KUARA, terá como sempre shows de alto nível, queima de fogos e um Buffet diferenciado. Outro réveillon famoso é o da Pousada "CANTO DA AIVORADA" que é tradicional e sempre reúne também muitos montes-clarenses. Estarei firme no do Kuara...

### PREÇOS EM DISPARADA

O Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo 15 (IPCA-15), uma prévia da inflação, teve alta de 1,17% em novembro, a maior variação para o mês desde 2002, quando o índice foi de 2,08%. No ano, o indicador acumula alta de 9,57% e, em 12 meses, de 10,73%, informou o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nesta quinta-feira.

### O PALACETE DE MOC

LEMBRO PERFEITAMENTE, quando criança, entregando roupas da lavanderia da família Lima, nas mais belas e importantes casas de Moc. Mas, uma que me encantava, era o PALACETE DE DOMINGUINHOS BRAGA, na rua Doutor Santos que parecia aqueles vistos nos cinemas, com muita pompa, colunas e belíssimos jardins na sua frente. Naquela época poderia ter suas casas expostas, ao contrário de hoje em dia, nossas casas ficam na base da cerca de concertina, câmeras e outros aparelhos de segurança. O PALACETE foi comprado depois pelo, LUIZ DE PAULA, que quando vivo, dizia que iria transformar o mesmo em um Museu. Mas, hoje, é cercado por um muro alto e ninguém mais pode ver a bela arquitetura da famosa residência.



**ESTE JORNALISTA** em recente encontro com os amigos, JARBAS SOARES JÚNIOR, que comanda o Ministério Público de Minas Gerais, na qualidade de procurador-geral e PAULO CÉSAR SANTIAGO, que está aqui em Moc a mil por hora pois brevemente estará inaugurando mais um Condomínio de luxo, ou seja, o Alphaville. (Foto Tião Mourão)



**LOGO MAIS,** estarei encontrando com os amigos e todos que frequentam, o BAR E ESPETARIA 'FALA FINA', do meu querido filho, Handrey Paulino. Fico feliz em ver não só os moradores do bairro Morada do Sol, como também de outras partes da cidade, prestigiando o mesmo que além dos espetinhos, tem tira-gosto de comida de buteco, todas as marcas de cerveja, coquetéis, uísque importado e vinhos variados.



**NA SÉRIE DE RECORDAR É VIVER,** estou focalizando hoje, um momento inesquecível de um finíssimo jantar realizado na GRANJA DO TORTO, em Brasília, quando José Sarney era presidente da República e José Aparecido, governador do Distrito Federal. Dona Marly e Sarney, foram excelentes anfitriões.



**HÁ VÁRIAS DÉCADAS,** promovo a CAMPANHA DO NATAL, arrecadando brinquedos para fazer a alegria de uma criança carente nesta data tão importante. Por isso mesmo, espero este ano, contar com a participação de todos, me enviando um, dois ou mais brinquedos, inclusive roupas de crianças seminovas. Veja aí em um Museu. Mas, hoje, é cercado por um muro alto e ninguém mais pode ver a bela arquitetura da famosa residência.



**O MUITO QUERIDO,** Padre Ivan, emoldurado pelos amigos, Eustáquio e Ângela Malveira Batista.



**NAS MINHAS REMINISCÊNCIAS,** veja quando recebi o título de CIDADÃO HONORÁRIO DE JANAÚBA, das mãos da então vereadora, Christine Freire. Aliás, com muita honra já recebi este título de muitas outras cidades do Norte de Minas.

## VAP & VIP

**HOJE É O DIA** oficial do famoso BLACK FRIDAY que nos Estados Unidos é uma loucura com os consumidores correndo atrás dos descontos de até 80% em todas as lojas e mesmo restaurantes finos. Aqui no Brasil, este sistema foi copiado, mas infelizmente, existem muitos BLACK FRIDAY FALSO. O negocio é pesquisar para não cair no 'conto do vigário' como diz o ditado popular...

**TEMOS** muitas lojas onde o BLACK FRIDAY é correto, como no setor fashion, eletrodoméstico entre outros. Olhem primeiro na internet, pois o desconto online é também tentador.

**OS CIENTISTAS** apontam a ineficácia do distanciamento social como única medida de combate à Covid-19. Uso de máscara, a boa ventilação do ambiente e a vacinação são estratégias que, somadas ao distanciamento, funcionam muito bem para evitar o contágio. Aliás, estou sabendo que existe muita gente aqui em Montes Claros que são resistentes em vacinarem. É uma pena, pois a vacina é mesmo eficaz como estamos vendo e por isso mesmo, nos grandes países da Europa onde parte da população deixou de se ser vacinar, está havendo lockdown.

**COMECEI MINHAS CAMINHADAS** pela manhã e brevemente estarei de volta na ACADEMIA 360 STUDIO FITNESS, pois já estou sentindo falta, principalmente da turma de profissionais e amigos que malham nesta que é a melhor de cidade, pois há muita confraternização entre alunos e os professores.

**INFLAÇÃO,** renda e desemprego já são tidos como fatores dominantes para os eleitores. Premissa que está clara no comportamento de Sérgio Moro, a sensação política do momento. Seu principal ativo político, o combate à corrupção, faz com que ele siga mencionando, em primeiro lugar, a Lava Jato como seu principal trunfo eleitoral.

**DUI MACEDO,** sempre deu oportunidade aos artistas da terra com shows no seu tradicional, MAPA DE MINAS, e isso é muito bom, porque tem revelado grandes talentos. Hoje, por exemplo, teremos lá o show da sertaneja, Cacau Carvalho; Sábado, Nanda Alves e Jean Karlo e; começando a semana no Domingo com, Erika Luz e Sérgio e Rodrigo. Aplausos para o talento destes artistas.

**A COMISSÃO** de Trabalho, de Administração e Serviço Público da Câmara dos Deputados aprovou projeto de lei que determina que a penhora do faturamento da empresa para pagamento de débito trabalhista será limitada a 10% das receitas mensais, deduzidas das despesas com salários dos empregados.

**ESTAMOS VENDO** nosso governador Romeu Zema, ficando "em cima do muro" com as declarações de que não estará apoiando Bolsonaro e nem o juiz Sérgio Moro. Ainda bem que atualmente está acabando com os EEITORES DE CABRESTRO e a pessoa não vota em partido e sim no seu candidato preferido. E os presidentes da Câmara e do Senado estão achando que mandam no Brasil e, com isso, quem paga é o povo. Eita politicagem suja...

## SUA TRANQUILIDADE. NOSSA RESPONSABILIDADE

TERCEIRIZAÇÃO DE MÃO DE OBRA: NOSSA ESPECIALIDADE



PORTEIROS • VIGIAS • SERVENTES DE LIMPEZA  
 ZELADOR • SEGURANÇA DESARMADA EM EVENTOS

www.qualityrecursoshumanos.com.br

