

DICAS DE SAÚDE

COMA PELAS CORES

. Vermelho - roxo (Poderosos antioxidantes; reduzem o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral: ameixa, amora, maçã vermelha, morango, pimentão vermelho, repolho roxo, vinho tinto);

. Vermelho (Antioxidante que combate o câncer: goiaba, melancia, tomates e derivados);

. Laranja (O betacaroteno dos alimentos fortalece os olhos e a pele, e diminui o risco de certos tipos de câncer: abóbora, batata-doce, cenoura, manga);

. Laranja - amarelo (Antioxidante que protege as células: abacaxi, laranja, mamão, pêssego, tangerina);

. Amarelo- verde (Auxiliam no combate à catarata e à degeneração muscular: abacate, abobrinha (com casca), alface lisa, ervilha, espinafre, kiwi, melão, milho, pepino, pimentão verde, vagem);

. Verde (Estimulam a produção de enzimas do fígado que combatem o câncer: agrião, brócolis, couve, couve-flor, repolho);

. Branco - verde (Combatem tumores e atuam na proteção das células: aipo, alcachofra, alho-poró, arpargo, cebolinha);

NÃO ERA BEM ISSO, ERA?

Diga-me com quem andas... que se for de carro eu quero carona;

O importante não é saber... mas ter o telefone de quem sabe;

Não sou um completo inútil... ao menos sirvo de mau exemplo;

Há males que vêm para o bem... mas a maioria vem para o mal mesmo;

Depois da tempestade... o trânsito pára!!!

Há duas palavras que abrem portas... puxe e empurre;

Quando um não quer... o outro insiste!!!

PARA ALGUNS SERES ESPECIAIS

Tem sempre presente, que a pele se enruga,

que o cabelo se torna branco,

que os dias se convertem em anos,

mas o mais importante não muda!

Tua força interior e tuas convicções não tem idade.

Teu espírito é o espanador de qualquer teia de aranha.

Atrás de cada linha de chegada, há uma de partida.

Atrás de cada triunfo, há outro desafio.

Enquanto estiveres vivo, sinta-te vivo.

Se sente saudades de que fazias, torna a fazê-lo

Não viva de fotografias amareladas.

Continua, apesar de todos esperarem que abandones.

Não deixes que se enferruje o ferro que há em você.

Faz com que em lugar de pena, te respeitem.

Quando pelos anos não consigas correr, trota.

Quando não possas trotar, caminha.

Quando não possas caminhar, use bengala.

Mas nunca te detenhas!

Madre Teresa de Calcutá

Diretoria:

Alberto Souto Freire (Presidente)

Carlos de Azevedo Araújo (Presidente em exercício)

Carlos José dos Santos (Diretor Administrativo)

José Leal Ferreira da Silva (Diretor Pat./Financeiro)

Getúlio Ribeiro Azevedo (Vice- diretor Pat./ Financeiro)

Neyde da Silva Correia (Diretora de Atividades Sociais e Eventos)

Ary de Araújo Brandão (Diretor de Comunicação)

Conselho Fiscal:

Dilson Luiz Barbosa Moreira (Titular)

Pedro Amorim de Oliveira (Titular)

Wellington Antônio M. Tavares (Titular)

Antônio de Barros Souza (Suplente)

Antônio Soares Pereira (Suplente)

Fernando José Carvalho Alves (Suplente)

Design Gráfico: Angela Silva -Tels.: (71) 383-2669 / 9119-1630

AFA BANE

Associação dos Funcionários
Aposentados do BANE

informativo

Ano 13/ nº 95- SSA-BA - Maio 2003

Av. Estados Unidos, 18B
Ed. Estados Unidos, 11º andar,
s.1102, Comércio, Salvador-Bahia
CEP 40010-020 Tel: 243-0567, fax: 243-5818

Distribuição gratuita.

ECOS DA NOSSA FESTA

Comemorou-se no dia 30 de maio, os aniversários do mês, registrando-se, dos vinte e cinco aniversariantes da capital, o comparecimento de apenas sete, e dos cinco do interior, fomos gratificados com a presença de Raimundo José Santana, da cidade de Muritiba.

Embora ainda se encontre de licença, o nosso presidente Alberto Souto Freire que aniversariou no dia 1º de maio se fez presente e em poucas palavras, similarmente ao pronunciamento do nosso presidente em exercício, Carlos Araújo, conclamou os presentes para a divulgação dos nossos eventos, com a participação mais efetiva.

O toque desta nossa festa foi o "sarapatel" e o "xinxim de bofe" oferecido pelo também aniversariante Dalmir Vale dos Santos.

Simplesmente sem comentários! Saborosíssimo, os dois!...



A próxima comemoração será dia 27 de junho!

FRASES E FRASES...

Não te amo mais.
Estarei mentindo dizendo que
Ainda te quero como sempre quis
Tenho certeza que
Nada foi em vão.
Sinto dentro de mim que
Você não significa mais nada.
Não poderia dizer jamais que
Alimento um grande amor.
Sinto cada vez mais que
Já te esqueci!
E jamais usarei a frase
Eu te amo!
Sinto, mas tenho que dizer a verdade.
É tarde demais.
(leia de baixo para cima)

HOMENAGEM

Sócio-fundador da AFABANEB e seu diretor de Comunicações durante dez anos, o colega Luiz A. Souto Freire acaba de ter seu nome aprovado para a Academia Juazeirense de Letras.

Diz o comunicado que "a Academia, além de sentir-se honrada com o convite oficial, tem como objetivo fortalecer esta instituição de natureza cultural".

Não temos dúvida de que nosso quadro social se regozija com a merecida honraria de nosso colega Souto Freire.

ANIVERSARIANTES

DE JUNHO

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 01 José Raimundo Leão | 20 Parajara Pires Britto |
| 02 Maria Divina Alencar | 21 Luiz Alberto Souto Freire |
| 03 Luiz Alberto Magnavita Dantas | 25 Aidil Lopes Freire Machado |
| 05 Heloisa Borges dos Reis Nery | 25 João Souza dos Reis |
| 06 Marciano Brito de Lacerda | 26 Marinalva Campos Bispo |
| 06 Edival Passos de Mello | 26 Roberval Nunes |
| 06 Newton Luciano G. Machado | 27 Frederico Sidney V. P. Cox |
| 07 Cleusa Simões Alves | 29 Maria São Pedro Souza |
| 08 Anízio Bispo de Menezes P. Filho | 30 Irene Maria Espinola Silva |
| 10 Antônio Carlos Cury Esper | 30 Manoel de Matos Lima |
| 16 José Leal Ferreira da Silva | 30 Marinalva Sampaio dos Santos |
| 19 Bartolomeu Venâncio dos Santos | |

NOTA FÚNEBRE

Falta ao nosso convívio o colega Raimundo França Versulboti, falecido dia 13/05/2003. Nossa entidade compartilha com sentimento de pesar junto a sua família.

HOMENAGEM

O colega Carlos Hupsel de Oliveira foi homenageado em São Paulo com o Prêmio Destaque 2003 da revista "Incêndio", uma publicação especializada do Grupo Cipa, editada naquele estado. Ele é uma das personalidades escolhidas pelos leitores da revista em razão dos relevantes serviços prestados no setor de segurança contra incêndio a nível nacional. A solenidade de premiação foi realizada no Teatro Imprensa, na capital paulista.

VOCÊ SABIA?

O BERIMBAU é um dos símbolos da cultura baiana, mas não nasceu na Bahia.

O instrumento data de 15 mil anos A.C., registrado em desenhos encontrados nas cavernas francesas.

No Brasil, começou a ser tocado no início do séc. XIX por vendedores ambulantes, sendo adotado por capoeiristas.

IRAQUE ESTRAÇALHADO

Por Luiz A. Souto Freire

Falemos um pouco do Iraque, estraçalhado pela carnificina, sem bater de fato o que a motivou. Tudo não passou de um massacre, de uma invasão, de um extermínio, tais os contrastes bélicos entre as forças em confronto. Triste constatar que os EE.UU. e a Inglaterra se juntem para, menosprezando seus antecedentes de defensores da liberdade, detonarem as instituições multilaterais, sobre as quais repousam os fundamentos de convivência pacífica universal. Se de um lado as conflagrações aprofundam as desigualdades, e os impulsos autoritários estimulam a desordem, de outro a agressão militar pulveriza serviços civis e humanitários, desconhecendo que a paz é o que há de mais positivo para o desenvolvimento econômico e social das sociedades.

Que se pode esperar de um presidente que se chafurda na tensão internacional, se enlameia na corrida armamentista, além de fanatizar-se num fundamentalismo de religião inconsequente? Incapaz de uma convivência civilizada entre todos os seres humanos, o que sobreleva, sob o pretexto de combater o terrorismo, é a avidez por avacalhar a ordem mundial. O império há de padecer do mal por ele mesmo espicaçado, porque o mundo estará mais beligerante com eclosão do ódio e da vingança que desencadeiam o terrorismo.

Os iraquianos - Saddam Hussein e seus apaniguados são uma excrescência - submeteram-se à inspeção da ONU, ganharam a tolerância e a simpatia nos quatros cantos do mundo, incluindo sua santidade, o Papa, e o que se viu foi uma política imperial belicista, com intenções suspeitas e facciosas, humilhando e exterminando vidas de crianças, adultos e idosos.

Mas a história poderá registrar que mais um império, após expandir-se brutalmente, espoliando os mais fracos e tripudiando sobre os indefesos (cuidemos da Amazônia e do Pantanal!), terá seu desfecho como os demais, enfraquecido e à margem da comunidade internacional, com o poderio covarde transformando-se num imperialismo decadente e desmoralizado.

"Os americanos deveriam anunciar que, se não forem encontradas armas de destruição em massa no Iraque, a guerra será desfeita, e o garoto, aquele receberá a família e os braços de volta".

(Luiz Fernando Veríssimo)