

## Recado Fosmetal:

O Cliente nosso de cada dia

Quantas vezes você parou para pensar no valor que há no companheiro que trabalha ao seu lado?

Muitas vezes as pequenas coisas que as pessoas fazem, significam tudo para o seu dia ou simplesmente para você...

É uma palavra, uma pergunta ou uma gentileza que nos faz esquecer que o dia está “pesado” ou até torna o nosso dia melhor.

Quando alguém fizer por você, valorize. Porque a pessoa faz porque quer o bem e não porque é obrigada...

O cliente não é só quem compra, mas é quem vende, quem transporta, quem produz, e principalmente o maior e melhor cliente é aquele que está ai do seu lado...

O companheirismo é isso: você saber que pode contar com a outra pessoa e ela com você, SEMPRE, como se fosse natural e sem ser forçado...

Somente quando as pessoas se conhecem e se respeitam é que elas sabem valorizar os pequenos gestos que demonstram que ser companheiro é fazer parte do dia-a-dia do outro. E que no final o resultado reflete em todos...

“Conhecer os outros é inteligência, conhecer a si próprio é sabedoria” - Lao Tsé.

Responsáveis pelas colunas:

Comentários - Gislene

CIPA - Soraia

Recicláveis - Josiane

Recado Fosmetal - Mariza

Colunas “Os caras” - Viviane

Formatação - Viviane



## Comentários

Olá leitor do Infosbeck! Com “cheiro” de chuva.

Esperamos que todos estejam tomando os devidos cuidados para que a gripe da moda não interrompa a alegria da garotada. É muito importante seguir as recomendações de higiene e os procedimentos quanto a alimentação e saúde. Para nós, brasileiros, que temos o costume de cumprimentar os amigos com abraços e até beijos no rosto é estranho. Somos considerados muito hospitaleiros por outros países, mas neste momento temos que conter nossa emoção pelo bem maior de uma sociedade.

E por falar em emoção, não poderíamos deixar de comentar e agradecer a todos que se empenharam (apesar do frio e da chuva) na realização da Festa Julina na Chácara Ouro Verde: montagem das barracas, decoração, mesa farta, alegria, descontração... momentos que puderam esquentar a alma de quem estava presente, apesar do friuuuuuuu. Uma gracinha mesmo foi o desfile do pessoal trajado: nunca vi tanta formosura, desde as crianças até os adultos. Grifes famosas fizeram o “look” dos modelos. Parabéns a todos que estavam lá. Para quem não foi, o ano que vem teremos outro “arrajá”.

Aproveitem bem as informações. Temos certeza de que são úteis de alguma maneira, seja nas tarefas escolares, na vida familiar ou até mesmo na vida íntima de cada um. Afinal de contas passamos 44 horas da nossa semana nos dedicando e acreditando em nosso potencial.

Se a gente não acreditar na nossa capacidade, quem vai?

O que realmente queremos para a nossa vida?

Pense nisso.



## Cipa: Trabalhando por você!!!

A Cipa tem por objetivo zelar pela saúde, segurança e também qualidade de vida!

O objetivo da CIPA é prevenir acidentes e preservar a saúde dos trabalhadores, através da criação de uma cultura prevencionista, buscando melhorias na qualidade de vida e controle sobre os riscos tanto ambientais quanto comportamentais dos próprios trabalhadores.

---

### **Dica Extra:**

Você gosta de ler???

Para as pessoas que adoram ler um bom livro, existem vários sites na internet que comercializam livros a preços imperdíveis. Submarino, Americanas, Maremoto, Editora Escala, Livraria Saraiva. São inúmeros os sites que disparam promoções de frete grátis, desconto progressivo, compre 3 livros e pague 2, etc.. A forma de pagamento, como é de costume em vários sites na internet é a vista, através de boleto bancário ou parcelado através do cartão de crédito. Lembre-se sempre: Comprar qualquer produto através da internet requer cuidado em saber se o site é seguro para compra, pois na hora do cadastro são informados dados pessoais como CPF, RG, Endereço etc. Os sites indicados acima são seguros para compra de livros ou qualquer outro produto comercializado e você recebe sua encomenda em casa. Então aproveite as promoções e boa leitura.

---

## O Cara na Beckhauser

O Nelson Mendes é hoje, um dos caras com mais tempo de casa, na empresa. Sério no trabalho e muito divertido nas festas e churrascos... o pai da Aline e esposo da Célia, registrou:



*Característica:* Calma, tranqüilidade

*O que te deixa feliz:* Estar trabalhando, a convivência com os amigos

*O que te deixa triste:* pessoas passando necessidade, sofrimento

*O que gosta de fazer:* PESCAR (nem precisou pensar pra responder...)

*Mensagem:* Saber conviver com os outros, nunca pensar que o seu problema é o maior, sempre tem alguém pior que você e precisando da sua ajuda.



## Reciclando as Idéias!

Equipe de reciclagem

Reaproveitamento de alimentos pode enriquecer o cardápio

22/05/2009 por Cintia Roberta

A alimentação alternativa é feita com o reaproveitamento de alimentos que consideramos lixo, como talos e cascas de frutas, mas que possuem um valor nutritivo maior do que imaginamos.

Muitas vezes, na correia do dia a dia, acabamos fazendo nossas refeições pelas ruas e, quando estamos em casa, não nos damos conta da importância das "sobras" de alguns alimentos, que consideramos, muitas vezes, inaproveitáveis. Mas esses alimentos, como cascas e talos de frutas, podem ser reaproveitados. E além de evitar o desperdício, colaboram para melhor qualidade de vida, uma vez que são ricas em vitaminas.

De acordo com a técnica em nutrição e dietética de Mauá, Camila Bellver, é totalmente possível fazer a reutilização destas partes de alimentos que julgamos ser lixo. "A casca de abacaxi, por exemplo, é rica em vitamina C e fibra. Enquanto a casca de banana, além da vitamina C também tem vitamina A e as do complexo B", explica Bellver.

Outro alimento rico em vitamina C e pectina é a casca da laranja. A vitamina C além de ser importante em tratamentos antialérgicos, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, dá resistência aos ossos e dentes e é bom na prevenção de gripes e infecções. A casca de mamão também é rica em vitamina C e A. A vitamina A é importante para combater distúrbios na percepção de cores, na acomodação visual e problemas nas células da pele. Talos de espinafre também têm vitamina A, além de ferro e potássio. Enquanto os talos de agrião são ricos em vitaminas A, C e complexo B, fósforo e ferro. A ausência de ferro no organismo pode causar fraqueza capilar e anemia.

Jornal Rudge Ramos Online

AVISO: lavar muito bem todos os alimentos, principalmente os que serão ingeridos com casca.

Quando cozinhar beterraba, abóbora, batata... aproveite a água para fazer o arroz, ou cozinhar o feijão.

SESI – Cozinha Brasil

---

## A Cara na Fosmetal

Essa é a mais nova companheira, na Fosmetal... carinha já conhecida dos tempos de Beckhauser, a mamãe orgulhosa do "Fael" e do Otávio: Mariza!



*Característica:* organizar tudo que vê pela frente

*O que me deixa feliz:* O amanhecer, anunciando mais um dia de vida!

*O que me deixa triste:* O anoitecer, quando não fui produtiva em pro do outro.

*Passatempo:* Estudar, Estudar, Estudar...

*Mensagem:* "É preciso amor pra poder pulsar... é preciso paz pra poder sorrir, e é preciso chuva para florir..." - Ame, sorria, e floresça a cada dia!!!