

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



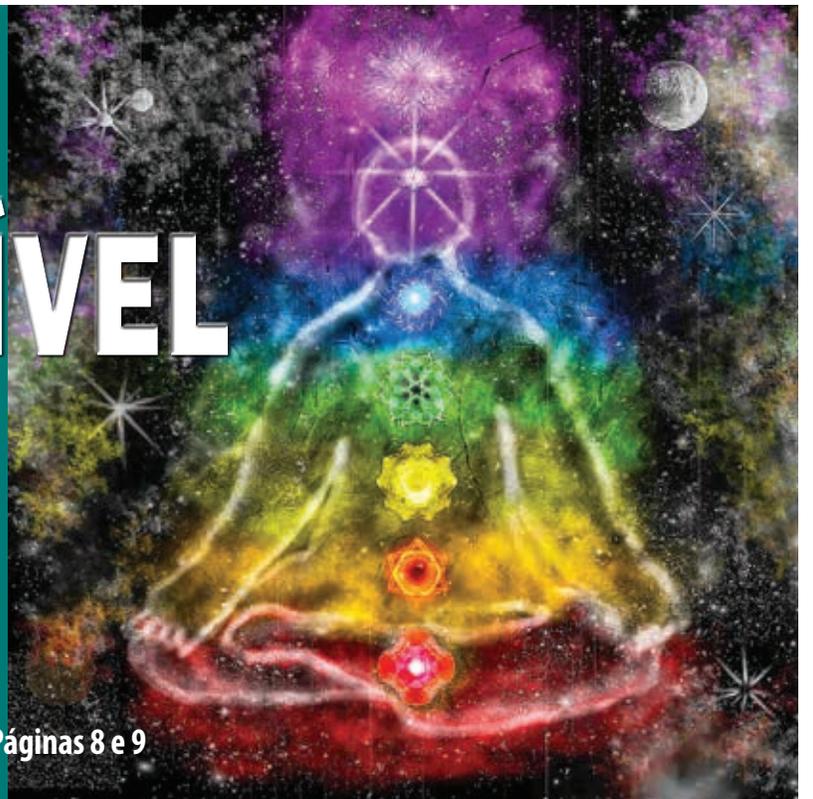
www.nenossolar.com.br

MAIO 2014 - ANO 4 - Nº 25

O SISTEMA ENERGÉTICO INVISÍVEL

O sistema energético invisível que atua em cada ser humano é conhecido, há milhares de anos, por chakras, palavra sânscrita que significa "roda", equivalendo a turbilhões de energia girando continuamente, porém, em velocidades distintas. A função dos chakras é a de realizar e manter a transferência das energias advindas dos diversos reinos da natureza, desde as energias cósmicas até as ambientais, contribuindo para a integração do espírito com seus veículos de manifestação.

Páginas 8 e 9



SAÚDE BUCAL uma visão inteligente

O Dr. Henrique Tavares afirma que, em vários momentos, a atuação do cirurgião dentista se "entrelaça" com a de outros profissionais, como médicos de várias especialidades e fonoaudiólogos. E que, então, eles atuam conjuntamente, somando os seus conhecimentos, em prol do paciente.

Página 3

Colunas

● GUARDA-TE EM SILÊNCIO

Adilson Maestri
Página 7

● ELOS A PRESERVAR

Homero Franco
Página 7

● A PERVERSIDADE DA INDUÇÃO AO CONSUMO DESENFREADO

Valéria Melo Ribeiro
Página 11

● ARDUINO "NA VEIA"

Rafael Silveira
Página 11

● ECONOMIA SOLIDÁRIA: valorizando o ser humano

Édis Mafra Lapolli
Página 13

● VENCER OU AMAR OS INIMIGOS: elementos doutrinários

Jaime João Regis
Página 15



SERVIR COM AMOR

Irmão Savas, o Mentor Espiritual do Núcleo Espírita Nosso Lar nos ensina que servir é um ato nascido do amor autêntico, da renúncia ao ego. Quem aprende a servir, passa a exercer a compaixão, filha legítima do amor. Quem atinge esse patamar de compreensão, exerce silenciosamente o ato de servir. Não precisa de ninguém para testemunhar ou aplaudir. Quem ainda necessita de demonstrações ao servir, não conhece o amor incondicional, pois só ama a si próprio. A recompensa esperada por aquele que ama é, tão somente, a alegria interior. Nossa alma sorri diante do desapego, pois, está curada.

Página 15

Estamos em maio de 2014 da era cristã e a cada dia que passa nos defrontamos com novas situações que nos levam a ponderar sobre nossas decisões quanto a um caminhar sereno e saudável.

Presenciamos e muitas vezes nos deixamos levar pelas novas tendências do comportamento, que inovam na forma de viver o nosso cotidiano. São descobertas e invenções que nos colocam diante de tantas opções que precisamos, a todo tempo, avaliar o que nos convém dentro dessa modernidade que pulula diante de nossos olhos.

Novas formas de morar, alimentar, vestir, divertir, conviver, mas algo não muda e não há novas maneiras de nos relacionarmos saudavelmente com nossos companheiros de jornada. Há novas formas de contrato social, de viver as relações que sempre existiram, mas essencialmente a mola propulsora da união saudável entre duas ou mais pessoas continua sendo a honestidade.

A honestidade pressupõe a verdade como proteção e como elo entre os seres humanos.

Honestidade e verdade são faces do mesmo sentimento que chamamos de amor. É o amor algo que não modifica com o tempo, apenas se fortalece. Não há modas para o amor. Há nomes diferentes para as mesmas relações, que mudam com as gerações e com as tradições de cada povo ou raça, mas a essência das relações continua sendo essa força que é emanada do centro do Universo e propicia à experiência humana a sua plena realização.

Estamos falando de amor, porque mais que nunca é preciso lembrar que a base de toda vida saudável está nas relações que construímos ao longo de nossas vidas e a felicidade que tanto almejamos não encontraremos lá fora nem em nenhuma outra relação que não seja conosco mesmo. Por isso necessitamos ser honestos, primeiro conosco mesmos, para podermos viver qualquer relação externa.

Antes de tudo, é preciso aprender a nos amarmos aceitando e reconhecendo quem somos para depois lançar nosso olhar para o mundo.

Quando estamos de bem conosco mesmo, nossos corpos, material, mental e espiritual se completam em harmonia e vivemos saudáveis. Nossos chakras recebem e transmitem para nossos órgãos a energia que capta do cosmo e vivemos o bem estar que chamamos de saúde.

Trazemos, neste número, material para reflexão e para atentarmos para essa realidade tão íntima de todos nós.

Para Sempre

Carlos Drummond de Andrade

Por que Deus permite
que as mães vão-se embora?
Mãe não tem limite,
é tempo sem hora,
luz que não apaga
quando sopra o vento
e chuva desaba,
veludo escondido
na pele enrugada,
água pura, ar puro,
puro pensamento.

Fosse eu Rei do Mundo,
baixava uma lei:
Mãe não morre nunca,
mãe ficará sempre
junto de seu filho
e ele, velho embora,
será pequenino
feito grão de milho.

Morrer acontece
com o que é breve e passa
sem deixar vestígio.
Mãe, na sua graça,
é eternidade.
Por que Deus se lembra
- mistério profundo -
de tirá-la um dia?



AME-SC ASSOCIAÇÃO MÉDICO ESPÍRITA DE SANTA CATARINA

Nossos encontros são realizados regularmente em toda última quinta-feira de cada mês, às 19h30min, no 4º andar do Hospital Universitário – sala da clínica cirúrgica.

Nesses encontros são apresentados e debatidos assuntos relacionados ao aspecto científico do espiritismo no âmbito da medicina.

Os eventos são abertos ao público interessado no tema.

REUNIÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO MÉDICO ESPÍRITA DE SANTA CATARINA (AME/SC)

DATA: 29 de maio - Às 19:30h
LOCAL: Hospital Universitário - 4º andar - Sala da Clínica Cirúrgica
PALESTRA: Perdas e o amparo espiritual
PALESTRANTE: Dra. Norma Cursino Rodrigues

Aberta ao público.

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

Jornalista Responsável
Uiara Sousa Zilli
MTb/SC 02178-JP.
(48) 84258162

Coordenação/Fotografia
André Maia
andremaia381@hotmail.com

Diretora Comercial
Valéria Melo Ribeiro

Editoração
Consenso Editora Gráfica
juclia@consensoeditora.com.br

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal
informativonossolar@gmail.com

Espaços publicitários,
textos e colunas assinadas
não correspondem
necessariamente à opinião
do jornal e são
responsabilidade de
seus autores.

Telefones do Núcleo
(48) 33570045 e 33570047
www.nossolar.com.br

Saúde Bucal - Uma Visão Inteligente

Após 21 anos de vida profissional exercendo a atividade em consultório e como professor de graduação e pós-graduação em Odontologia, senti a necessidade de falar, não só aos profissionais da área, mas ao público em geral, um pouco do que entendo ser uma Odontologia responsável, conseqüente e humanizada.

O que fazemos - O Cirurgião Dentista deve sobretudo promover ações que mantenham o paciente sem doença, instituindo medidas de manutenção preventiva e não só tratamentos curativos, para não ser um profissional da área da Doença e sim da área da Saúde.

O Cirurgião Dentista estuda o organismo como um todo, porque a boca não anda sozinha por aí. Tudo se interrelaciona. O cupamo - no s diretamente com a prevenção e resolução de doenças da boca, sabendo que problemas bucais podem afetar outras áreas do organismo e vice-versa. Um exemplo disto são doenças periodontais (infecção na gengiva e osso que envolve os dentes) agravando problemas cardíacos.

Em vários momentos nossa atuação se "entrelaça" com a atuação de outros profissionais, como médicos de várias especialidades e fonoaudiólogos. Devemos então atuar conjuntamente, somando nossos conhecimentos, em prol do paciente.

Aspectos da abordagem inicial - O paciente não deve ser submetido a tratamento antes de adequada avaliação (exame). Neste momento, mesmo que o foco principal seja um problema dental, uma verificação da saúde geral do paciente deve ser feita (anamnese). O exame clínico de toda a boca deve ser realizado cuidadosamente, além de pedido de exames complementares (laboratoriais e radiográficos) que se fizerem necessários para garantir segurança e eficiência nas fases de diagnóstico e tratamento. Dependendo do grau de complexidade do caso, como em trabalhos de Prótese Dentária, podem ser necessários, para um diagnóstico mais apurado, outros meios adicionais: fotografias intra e extras bucais, além da confecção de modelos de estudo (cópias em gesso da arcada dentária).

Especialmente, trabalhos mais complexos exigem, além de habilidade manual altamente desenvolvida, o conhecimento de todos os mínimos detalhes que envolvem o caso (Fig. 1). Por isso entenda a necessidade dos exames pedidos, que são fundamentais para garantir alta qualidade no resultado. Lembre-se que é na sua boca que os tratamentos serão exe-

cutados. Muitos procedimentos são irreversíveis.

Tratamento estético - Existe uma grande oferta de procedimentos para otimizar a estética dental ("estética branca") (Fig. 2) e a estética da gengiva ("estética rosa") (Fig. 3). Estes trabalhos exigem uma capacidade de percepção diferenciada do profissional. Mesmo porque vários destes atos necessitam de desgastes dentais. Por exemplo, para facetas de cerâmica ("capas frontais de porcelana", para explicar de forma simples) (Fig. 4) estes desgastes podem ser tão mínimos como 0,3 mm. Para se ter ideia: uma ponta diamantada, que faz estes "recortes" dentais, pode girar até 350.000 rotações por minuto.

Apesar de existirem situações em que o uso da cerâmica não exige desgaste dental (cerâmica "lentes de contato"), estas são muito pouco frequentes. Uma alternativa, caso não se queira sacrificar tecido dental, é o uso de resinas compostas, as quais podem ser aplicadas em finas camadas diretamente sobre o dente pelo Cirurgião Dentista (Fig. 5). Nas cerâmicas, quem faz a peça a ser "colada" no dente é o Técnico em prótese dentária.

Papel da tecnologia - A tecnologia digital - fotografia, radiografias, análise computadorizada - está presente cotidianamente na Odontologia atual. Do diagnóstico ao tratamento. A máquina fotográfica digital é ferramenta cada vez mais importante, especialmente no diagnóstico. Já se utiliza o computador e máquinas fresadoras para confeccionar, sem a mão humana, peças protéticas de alta precisão (Fig. 2). No entanto, é preciso saber que muitos trabalhos que exigem excelência estética ainda hoje dependem dos métodos artesanais, da subjetividade artística do ser humano. É muito importante saber que não é a máquina que decide o tratamento, e que os procedimentos realizados diretamente no paciente ainda são exclusividade de uma mente bem instruída e de mãos muito bem treinadas.

Apresentei neste espaço de uma página, alguns poucos aspectos da ciência Odontológica, sem a pretensão de esgotar qualquer assunto. Quero despertar alguns interesses para que você converse com seu profissional, estabelecendo com este um Projeto de saúde bucal. Quero que você saiba que não executamos tão somente procedimentos; promovemos saúde, num plano onde tratamentos curativos, restaurações dentais, por exemplo, podem não estar presentes (Fig. 6).

E que bom se não estiverem!



Fig. 1 - Prótese total (dentadura móvel) substituída por prótese total fixa sobre implantes.



Fig. 2 - Coroas totalmente cerâmicas, auxiliadas por computador, em dentes fraturados.

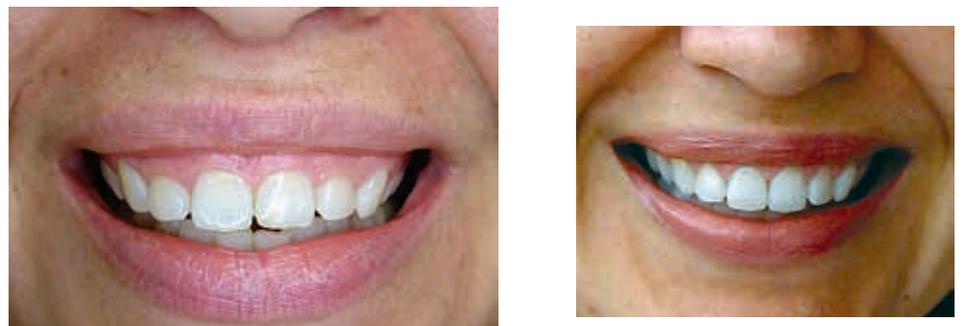


Fig. 3 - Cirurgia plástica gengival. Antes: muita gengiva e dentes quadrados. Depois: proporção e beleza.



Fig. 4 - Facetas de cerâmica.



Fig. 5 - Facetas de resina composta, aplicada diretamente sobre os dentes.



Fig. 6 - Paciente de 22 anos. Desde a infância seguiu o programa preventivo de cuidados caseiros e visitas ao dentista e nunca teve cárie e doença gengival.



Henrique Tavares CROSC 3433

Especialista em Radiologia - UFSC

Especialista em Prótese Dentária - UFSC

Mestre em Diagnóstico Bucal - Radiologia - USP

Member International Team for Implantology (ITI)

Rua João Meirelles, 1067 (acima da Confeitaria Akitutes) Abraão

(48) 3249-5183

KARDEC - a voz dos espíritos

Cleoci Aparecida Machado
Terapia do Livro

Chegou às minhas mãos um livro que alimentou meu espírito, iluminou meu caminhar, aqueceu minha fé, fortaleceu minha confiança no amor divino, acessou em meu ser o sentimento profundo de gratidão a Deus. O livro traduz essa força maior que nos guia, relembra os Espíritos que tiveram a coragem de provocar efeitos físicos, como fazer as mesas girarem, portas baterem insistentemente, instrumentos musicais produzirem som, sem que ninguém os tocasse. Todos esses sons e movimentos ocorreram até que pessoas chamadas de “médiums” por Kardec os ouvissem e interpretassem essas vozes. Isso tudo aconteceu na segunda década do século XIX em vários países da Europa, especialmente na França, e também nos Estados Unidos.

Essa história é compartilhada no livro sobre a biografia de Kardec, escrito por um brasileiro, o jornalista Marcel Souto Maior, editora Record. Marcel nos conta como a ciência espírita é revelada e como o professor Hippolyte Leon Denizard Rivail, na época com 50 anos, se convence da existência dos espíritos e decide pesquisar e permitir que um espírito que se intitulou de “Espírito da Verdade” se tornasse seu guia, amigo, irmão que o acompanhou em seu trabalho de pesquisa, elaboração teórica e a fundação do embrião da primeira Sociedade Espírita do mundo, batizada de Circulo Parisiense de Estudos Espíritas, em 1858.

O Professor Hippolyte Léon Denizard Rivail, professor de aritmética, pesquisador e cientista sobre a educação, tinha como orientação teórica “observar, comparar e julgar”. Suas ações e escritos seguiam como princípio os seguintes objetivos: “1. Cultivar a inteligência para que o aluno faça suas próprias descobertas; 2. Conhecer o fim e a razão de tudo o que faz; 3. Apalpar com os dedos e com os olhos todas as verdades”. O professor também era estudioso, desde os 19 anos, da hipnose, do sonambulismo e do poder curativo dos fluidos magnéticos. Recebe convite para participar de uma reunião, onde presencia a manifestação de vários fenômenos. Ao observar, passou a se questionar, a pesquisar e se convenceu da existência dos espíritos e, mais tarde, ao escrever o **Livro dos Espíritos** afirma “**Todo o efeito tem uma causa. Todo efeito inteligente tem uma causa inteligente. O poder da causa corresponde à grandeza do efeito**”.

O professor Denizard passa a receber, através dos médiums, informações de muitos espíritos - Sócrates, Victor Hugo, São Luis, este último torna-se o Mentor Espiritual da primeira Sociedade Espírita. Recebeu, ainda, a visita de um memorável espírito, Mozart, que descreve a vida e a existência de outros mundos, de outras dimensões além da Terra. Após muita pesquisa e intercâmbio com o mundo espiritual, escreve livros ditados pelos espíritos, com a premissa principal: “O Espiritismo é uma Ciência - para tudo há uma explicação científica”. Também propõe uma Filosofia de Vida baseada nos ensinamentos cristãos, em valores morais. O terceiro tripé destes princípios é a Religião, ou seja, para Viver bem na terra, assim como depois de nossa partida, é fundamental ter Fé, Amor, Fraternidade e, acima de tudo, desenvolver a Caridade. Para tanto, pode-se afirmar que ser Espírita implica viver sob a orientação deste tripé que nos sustenta: a **Ciência, a Filosofia e Religião**.

Quando da primeira publicação, em 1857, do Livro dos Es-

píritos, o professor adota o pseudônimo de Allan Kardec, nome que trazia a memória de uma vida passada, onde foi um Sacerdote Druida. O professor Kardec insistia em que os fatos confirmavam a existência do mundo invisível e comprovavam a presença constante e a influência permanente dos Espíritos sobre nós. A constatação de que a vida continuava através dos tempos e de que colhíamos o que plantávamos em existências anteriores, conduziria, inevitavelmente, à reforma moral da humanidade. Dedicou os últimos anos de sua vida a trazer a luz da ciência para analisar os fenômenos, ele afirmava “o sobrenatural desaparece à luz do facho da ciência, da filosofia e da razão, o espiritismo amplia o domínio da ciência e é nisto que ele próprio se torna uma ciência”.

Incansável em sua missão de divulgar o espiritismo, em todas as reuniões insistia para que todos vivessem apenas com o necessário, livres da ganância e da ambição. Lembrava sempre da necessidade premente aos Espíritas de serem fieis a uma das principais máximas de Cristo: “Não faça a outrem o que não queeres que te façam”.

O livro nos aproxima, de forma muito amorosa, deste homem que foi chamado pelos espíritas de Léon, em 1860, de “zeloso propagador da doutrina espírita”. Nesta ocasião, oferecem um jantar a ele e, na saudação inicial, todos os convivas dão as boas vindas e enumeram quatro razões para serem gratos pela publicação do **Livro dos Espíritos** dois anos antes: - **Felicidades por sentirem-se melhorados; coração mais leve, livres da cólera e da vingança; coragem para enfrentarem os reveses da vida; disposição para o exercício da caridade “não mais uma palavra vã”**.

Durante a leitura do Livro, entramos em contato com a sensibilidade e amorosidade de sua companheira e esposa, a incansável Amélie, que permanece ao seu lado até mesmo depois do seu desencarne, quando publica escritos deixados por ele. Reafirme-se a manifestação e o encontro de Kardec com um Espírito que orienta toda sua trajetória - o já mencionado Espírito da Verdade - que nos faz refletir muito sobre algumas afirmações:

É preciso ter muitos cuidados e desenvolver algumas qualidades, professor, humildade, modéstia, desinteresse, coragem, perseverança, devotamento, abnegação, firmeza inabalável, prudência e tato para não comprometer o su-



cesso com atos ou palavras intempestivas. [...] É preciso tomar muito, muito cuidado com o **orgulho**, a **vaidade**, e a **ambição** [...]. Para a doutrina Espírita, a alma é o princípio inteligente que anima os seres da criação e lhes dá o pensamento, a vontade e a liberdade de agir [...]. A alma, depois da morte, conserva sua individualidade, nunca a perde. Tinha-a antes da encarnação, conserva-a durante a união e depois da separação do corpo.

Ao finalizar o livro, o autor aponta alguns parágrafos escritos por Kardec revelados após seu desencarne, que precisam ser trazidos à luz do nosso pensamento e pesados com a lucidez do nosso coração amoroso para que possamos seguir nossa evolução e nos aproximar da nossa divindade:

1 – Sobre os Espíritas

Depois de muito conviver com os adeptos do Espiritismo, ele classificava os espíritas em três categorias básicas:

- Os que creem pura e simplesmente nos fenômenos dos Espíritos, mas que deles não deduzem qualquer consequência moral;
- Os que percebem o alcance moral, mas o aplicam aos outros e não a eles mesmos;
- Os que aceitam pessoalmente todas as consequências da doutrina e que se esforçam por praticar sua moral.

2 – Sobre a Caridade

Fora da caridade não há salvação: Eis como entendo a caridade Cristã. Compreendo uma religião que nos prescreve que retribuamos o mal com o bem, com mais forte razão, que retribuamos o bem com o bem. Nunca, entretanto, compreenderia a que nos prescreve que o paguemos o mal com o mal.

No dia 31 de março de 1869, com 65 anos incompletos, o professor Hippolyte Léon Denizard Rivail, Allan Kardec, desencarna, deixando sua herança Espírita para o mundo. Em sua lápide, duas inscrições gravadas em granito homenageiam o codificador da filosofia Espírita: “**Todo efeito tem uma causa. Todo efeito inteligente tem uma causa inteligente. O poder da causa corresponde à grandeza do efeito**” - “**Nascer, morrer, renascer ainda e progredir sem cessar. Tal é a lei**”.

Gratidão essa é a palavra, Gratidão esse é o sentimento, **Gratidão é nossa Ação**.

João Di Bernardi
Farmácia Homeopática
Desde 1920

**Qualidade e Tradição
em Florianópolis**

Homeopatia - Fitoterapia - Florais

Rua Vidal Ramos, 130 - Centro
Florianópolis - Santa Catarina - Fone: 3222-6481

www.dibernardi.com.br

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 as 11:00 e das 13:00 as 17:00 horas.

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.

Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer exame médico (pode ser cópia) que comprove seu diagnóstico, bem como seu acompanhamento médico.

+ Horários da Farmácia

Se em seu tratamento foi solicitado o uso de fitoterápicos, florais ou água fluidificada, você poderá retirá-los, gratuitamente, nos seguintes horários:



ANDRE MAIA

Segunda-feira
8:00h às 11:30h
14:00h às 20:00h

Quarta-feira
8:00h às 10:30h
14:00h às 16:30h
20h às 21:30h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria da Instituição, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, ou pelo site <http://www.nenossolar.com.br/> a qualquer hora, mas se o pedido for feito até as 17:30 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá neste mesmo dia, caso contrário ficará para a noite seguinte.

O que fazer:

- abster-se de álcool, principalmente no dia do atendimento;
- diminuir a ingestão de carnes vermelhas;
- banhar-se antes de deitar;
- jantar comidas leves;
- usar roupa de cama de tecido branco ou claro;
- vestir-se com roupas mais claras possíveis;
- colocar jarra com água próxima a cama (beber no dia seguinte), três vezes ao dia, ½ copo;
- deitar-se por volta de 21:30 horas, preparando-se com bons pensamentos e orações;
- o atendimento se dará as 22:00 horas;
- fazer repouso, se necessário, e não se preocupar com possível aparecimento de manchas no local afetado, pois esta situação é normal.

Este procedimento deve ser repetido por mais dois dias consecutivos, obedecendo toda a sequência acima sugerida. No último dia do atendimento, a água restante poderá ser transferida para um litro ou jarra de vidro transparente, devendo ser completada (pode ser mineral sem gás) até enchê-la, bebendo-a por duas a três semanas ou mais, a seu critério, em doses moderadas. Não colocar em geladeira e mantê-la afastada da luz solar e de aparelhos elétricos.

A eficácia do tratamento está ligado diretamente ao tamanho de sua fé. Acredite!

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo na primeira quarta-feira do mês.

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilha - Florianópolis

Partidas de Forquilha

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.00	16.50	05.00 20.50
05.40	17.20	06.00 23.20
06.20	18.00	06.40
06.40	18.30	07.50
07.15	19.00	08.30
08.10	19.30	10.00
08.40	20.00	11.30
10.00	20.30	12.30
11.30	21.10	13.10
12.30	21.50	15.00
13.00	23.10	17.00
14.30	23.35	19.00
15.20		

Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.50	17.10	05.50 00.30R
06.30	17.40	06.50
07.20	18.10	07.30
07.50	18.35	09.00
09.00	19.10	10.30
10.20	19.40	11.30
11.30	20.20	12.10
12.05	21.00	14.00
13.20	22.20	16.00
14.30	22.50	18.00
15.30DLA		00.30R 20.00
16.30		22.30

R -> Recolhe / LA -> via Losangeles
D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela 0020 - Potecas

Partidas de Potecas

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.30	17.10	05.40 19.00
06.00	17.30	06.20 20.20
06.35	18.30	06.50 22.20
06.45	19.30	07.30
07.00	20.30	08.00
07.30	21.30	08.30
08.00	22.50	09.50
09.00		10.20
10.00		11.20
11.00		12.00
11.55		13.20
12.50		14.20
13.30		15.30
14.30		16.30
15.30		17.20
16.30		18.10

Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.45	17.30	06.40 18.10
07.15	18.00R	07.10 19.30
08.10	18.30	07.45 21.40
09.10	19.00R	08.55
10.10	19.45	09.30
11.10	20.40	10.20
12.00	21.40	11.00
12.40	22.40R	12.30
13.40		13.30
14.40		14.30
15.40		15.30
16.25		16.30
16.40		17.20

R -> Recolhe / br -> via BR 101 / D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela 7631 - Parque Residencial Lisboa

Partidas do Lisboa

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.30	13.20	06.00
06.00	13.35BR	06.30
06.15	14.30	07.00
06.25	15.20	07.15
06.33D	15.40	07.30
06.40P	16.30	07.45D
06.50BR	17.00	08.30
07.00	17.10	09.15
07.10	17.25	10.50
07.20	17.45D	11.55
07.30BR	18.10P	12.45D
07.45PD	19.00	13.30
08.00	19.15	14.20 D
08.30	19.30D	15.20
09.15	20.10D	16.20D
10.10	21.00	17.20
11.10	21.35	18.20
12.00	22.15	19.20D
12.25	23.10	20.20
12.50P		22.20

Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.40	17.00	06.45
07.20	17.20P	07.45
07.50	17.40LA	08.30
08.40	17.50	10.00D
09.30	18.00	11.10
10.30	18.15	12.00D
11.15	18.30	12.45
12.00P	18.50D	13.30D
12.30	19.10D	14.30
13.00	19.30	15.30D
13.40	20.15	16.30
14.30	21.00	17.30
14.50	21.30LA	18.30D
15.20LA	22.00LA	19.30
16.00	22.30P	20.10D
16.20	23.00LA	21.30
16.40	23.30D	22.45R

P -> via Palmares / BR -> via BR101 / LA -> via Losangeles
D -> Veículo Adaptado

Transporte Coletivo Estrela 0763 - Los Angeles

Partidas de Los Angeles

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.20 ZR	10.00 ZR	06.00 ZR 21.00ZRD
06.00 ED	11.00 ZR	06.30 ZR
06.00 ZR	12.00	08.10 ZR
06.25 RD	13.00 EZR	10.10 ZR
06.50 Z	15.20 EZR	11.50 ZR
07.00 ER	17.15 EZR	13.20 ZR
07.05 BR	18.10 EZR	14.00 ZR
07.10 ZD	19.30 EZ	16.00 ZR
08.00 ZR	20.10 ZR	18.00 ZR
09.00 ZR	21.00 EZR	20.00 ZR

Partidas do TICON

2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ
11.10		13.10 RZ
12.10 RZE		15.00 RZ
14.10 RZE		17.00 RZ
16.10 RZE		19.00 RZ
17.00 RZE		22.00 RZ

D -> Adaptado para deficientes / E -> Extensão
L -> Via Lisboa / R -> Via Rodéio / Z -> Via Zenaide
XX,XX partem do ponto final Zenaide

Atendimento Fraternal

No dia-a-dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor cônjuge, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental. Então, percebemos a necessidade do retorno ao equilíbrio pessoal, da paz e da saúde, para a nossa vida e para a vida daqueles com quem convivemos. Entretanto, também percebemos que as pessoas que conosco vivem e em quem buscamos apoio se encontram com problemas semelhantes aos nossos, necessitando também de auxílio. Nestes momentos de dificuldades, podemos melhorar nosso entendimento, clareando nossos pensamentos e aliviando nossos sentimentos através de uma conversa amiga. O NENL possui um ambiente acolhedor e privado para escutar o irmão. Se desejar um Atendimento Fraternal, basta procurar a Secretaria do Núcleo Espírita Nosso Lar em São José, ou através do telefone (48)33570045, sempre em horário comercial e solicitar o atendimento.

Dê essa oportunidade a você!

PALESTRAS

PALESTRAS: MAIO - 2014

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/05	Quinta-feira 20 h	Dr. Odi Oleiniski Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC	Cleuza de Fátima M. da Silva	Medicina e Espiritualidade
02/05	Sexta-feira 20 h	James Ronald R. Lobo	Zenaide A. Hames Silva	Da Lei da Adoração II
03/05	Sábado 14 h	Jaime João Regis	Neuzir Rodrigues Oliveira	Bens materiais e bens espirituais
07/05	Quarta-feira 20 h	Dr. Newton Marques da Silva Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC	Lydia Marques	A incoerência do homem
08/05	Quinta-feira 20 h	Rogério Meyer Dal Grande	Maria Nazarete Gevertz	Livre arbítrio
09/05	Sexta-feira 20 h	Douglas Lopes Ouriques	Beatriz Rosa	Herdeiros de um novo mundo
10/05	Sábado 14 h	Coral - Rosângela Idiarte	Cantoterapia	Conduta médica sob a visão espírita
14/05	Quarta-feira 20 h	Homero Franco	Volmar Gattringer	A missão de cada um
15/05	Quinta-feira 20 h	Tânia Regina Silva Vieira	Luiz Carlos Vieira	Cada mãe tem o seu presente
16/05	Sexta-feira 20 h	James Ronald R. Lobo	Zenaide A. Hames Silva	Da lei natural II
17/05	Sábado 14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	O homem de bem
21/05	Quarta-feira 20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Coelho	Tudo na vida tem jeito
22/05	Quinta-feira 20 h	Luiz Carlos Vieira	Tânia Regina Silva Vieira	Evangelho - a boa nova
23/05	Sexta-feira 20 h	Cynthia Caiaffa	Beatriz Rosa	O nosso objetivo é a verdade
24/05	Sábado 14 h	Maurício José Hoffmann	Abegair Pereira	A verdadeira propriedade
28/05	Quarta-feira 20 h	Dr. José Bel Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC	Jeane Bel	A fé
29/05	Quinta-feira 20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Zenaide A. Hames Silva	O que estás fazendo por ti e para com os mais próximos?
30/05	Sexta-feira 20 h	Adilson Maestri	Waldir Francisco Farias	Sobre o amor
31/05	Sábado 14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	Por que nascemos?

MITOS E VERDADES



Eunice Quiumento Velloso
Ginecologista e Obstetra - CRM 3602
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Dando continuidade à série MITOS E VERDADES, trazemos nesta edição mais alguns esclarecimentos relacionados à saúde.

Beber muita água ajuda a controlar o peso.

MITO. Não existe qualquer justificativa científica nesse sentido. A ingestão de água entre e/ou durante as refeições pode contribuir para que nos sintamos saciados, contudo esta sensação é transitória, pois a água sai rapidamente do estômago, voltando de imediato a sensação de fome. O mesmo já não se passa com a sopa que, embora tendo uma grande quantidade de água, atrasa o esvaziamento do estômago, dado que tem variados nutrientes, deixando-nos saciados por mais tempo.

Acne é coisa só de adolescente.

MITO. Após a puberdade, a acne pode aparecer em qualquer etapa da vida do ser humano, pois depende do estímulo hormonal de cada pessoa e da produção das glândulas sebáceas, além de outros motivos. Algumas mulheres têm alteração hormonal resultante de ovário policístico e é importante diagnosticar o quanto antes.

Apertar a espinha pode causar danos irreversíveis na pele.

VERDADE. Ao apertar a espinha, corre-se o risco de aumentar a inflamação e deixar uma cicatriz ainda maior que pode ser permanente.

Comer chocolate dá espinhas.

MITO. Estudos recentes mostram que uma dieta rica em carboidratos de alto índice glicêmico, como doces, pães e biscoitos levam a uma alteração na resistência à insulina, o que estimularia o aparecimento da acne. Entretanto, essa relação é hormonal e indireta, pois a gordura que comemos não vai para a pele.

Chiclete engolido fica grudado no estômago por 7 anos.

MITO. O chiclete tem aromatizantes, adoçantes, corantes e amaciantes. Todas estas substâncias impedem que as enzimas da saliva humana o dissolvam. Mas, se engolido, ele passará

pelo mesmo processo de qualquer alimento, que não dura mais do que duas horas. No fim, acabará eliminado nas fezes.

Manga com leite faz mal.

MITO. A história da manga com leite remete ao tempo da escravidão. Para evitar que os escravos roubassem o leite das vacas, disseminou-se a crença de que a mistura da manga com o leite era prejudicial, podendo levar à morte. A mistura é só uma vitamina, sem contraindicações. A manga tem diversas vitaminas e nutrientes, assim como o leite. Exceto para quem tem alergia ao leite, essa vitamina é bem saudável.

A principal causa do cálculo renal é a dieta desregulada.

VERDADE. A doença está diretamente associada a hábitos alimentares errados. Se você gosta muito de sal, refrigerantes, embutidos e enlatados, cuidado! Você está dentro do grupo de risco. Mantenha uma dieta rica em frutas e vegetais.

Cálculo renal é genético.

MEIA VERDADE. Não é porque seus pais tiveram pedra nos rins que você obrigatoriamente terá. Mas fique alerta: 10% dos casos ocorrem por causa de algum fator genético. Lembre-se de que os hábitos alimentares passam de geração em geração. Então, nada como uma alimentação regulada para pôr fim a essa herança.

Animais de estimação não podem comer chocolate.

VERDADE. O chocolate pode ser fatal para cães e gatos. Eles não conseguem absorver ou eliminar a teobromina, substância presente no chocolate e, por isso, podem ter problemas cardíacos, hemorragias e até mesmo morrer. É bom lembrar que o chocolate pode ser perigoso ainda que disfarçado em bolos, biscoitos ou sorvete.

Depressão é o mesmo que “ficar pra baixo” e isto é parte normal da vida.

MITO. Fazer um paralelo entre “ficar pra baixo” e ter depressão, seria o mesmo que dizer que resfriado é igual a pneumo-



nia. Muitas vezes, nos decepcionamos, ficamos tristes, seja por um evento estressor, ou porque não fomos lembrados por alguém que gostamos, ou em consequência de um fato, às vezes, até por conta de um dia chuvoso. Mas, essa tristeza dura muito pouco, geralmente, um dia ou dois. Já a depressão pode durar por toda a vida, e a doença é muito mais invasiva e limitante. Ninguém se suicida por “ficar pra baixo”.

Comer de pé faz mal.

VERDADE. O ato de comer de pé em si não faz mal. O que atrapalha a digestão é a tensão e o estresse que, geralmente, acompanham esse costume. O importante é fazer as refeições com tranquilidade.

A alimentação influencia na formação de varizes.

VERDADE. Uma alimentação equilibrada ajuda na manutenção de um peso adequado, o que, por sua vez, diminui as chances de desenvolvimento de veias doentes nas pernas.

Existem cremes que eliminam as varizes.

MITO. Não há comprovação científica de que cremes eliminem varizes e nada indica que possam refazer as paredes de uma veia danificada. É perda de dinheiro na certa. Agora existem cremes que podem aliviar alguns sintomas.

Anticoncepcional causa varizes.

VERDADE. Porque provoca alteração hormonal, uma das principais causas das veias doentes.

Óculos escuros protegem os olhos.

VERDADE. Sim, porém é importante que as lentes sejam de boa qualidade para filtrar os raios ultravioletas e infravermelhos. Lentes que só escurecem e não possuem filtros, são muito prejudiciais, pois as pupilas se dilatam e a quantidade de raios que penetram no é muito maior, podendo provocar doenças como a catarata.

Quiche brócolis

Massa

1 colher (sopa) de fermento químico em pó
150 gr. de manteiga
1 unidade de ovo
1 xícara (chá) de cebola picada
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 1/2 xícara (chá) de amido de milho

Recheio

2 maços de brócolis cozidos
1 xícara (chá) de bacon em cubos pequenos
1 xícara (chá) de cebola picada
1 xícara (chá) de salsinha picada
3 dentes de alho picados
1 copo de requeijão
3 unidades de ovo

Como fazer

Recheio

Em uma panela, frite o bacon com um pouco de óleo até dourar, em seguida, adicione o alho e a cebola picados, deixe fritar novamente até dourar. Em seguida, adicione os brócolis picados, refogue durante uns 5 minutos, adicione a salsinha, desligue o fogo e deixe esfriar. Quando o recheio estiver morno, adicione os ovos e mexa bem até incorporar. Reserve novamente essa mistura enquanto prepara a massa.

Massa

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e que solte das mãos. Forre o fundo e as laterais de uma forma, em seguida adicione o recheio reservado e, por cima, espalhe o requeijão. Leve para assar em forno pré-aquecido (180° C) por, aproximadamente, 40 minutos. Sirva em seguida.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Receita enviada por Nilda Figueiredo (Nutricionista CRN 0416).





ELOS A PRESERVAR

Homero Franco

<http://maioridadespiritual.blogspot.com/>

Essa velocidade de nossos tempos compunge-nos todos a uma constante mobilidade mental, corporal, automotiva, comunicativa. Tudo tem de ter pressa, e como somos desapontados quando cai a linha do celular, quando a rua congestionada, quando o banco, o restaurante, a loteca têm fila.

Demonstramos querer ir depressa para chegar aonde, mesmo?

O pior é que tem gente morrendo nos braços da pressa. Parece nem serem necessárias todas as loucuras que fazemos, pois não há um, na maioria das vezes, um só motivo para tal; os que saem atrasados e querem chegar na hora, precisam descobrir que a pressa é inimiga da perfeição. Quase 100% dos nossos erros são frutos de decisões precipitadas, deixadas para a última hora e tomadas de pressa quase tarde demais. Comer com pressa, amar com pressa, andar com pressa, dormir com pressa, ir ao banheiro com pressa, são todos eventos contrários à vida.

Apressados, esquecemos-nos de tantas coisas, às vezes até de tomar um remédio, sem o qual nossa máquina biológica pode pifar.

Será que os apressados reconhecem que lá atrás,

há séculos, milênios, alguém veio enfrentando pacientemente e com astúcia as vicissitudes da vida para que os seus genes vencedores pudessem chegar até aqui para compor este corpo que lê, agora?

Não, não estou propondo nada mais que um olhar de gratidão e respeito para com os avós e pais de ambos os sexos pelo muito que fizeram, e fizeram o que sabiam e puderam por seus descendentes.

Nenhum ser humano alcança o seu apogeu se não se voltar para os ancestrais não apenas do ponto de vista biológico, mas muito, também, do ponto de vista espiritual, para entender que fomos confiados a eles como nossos tutores iniciais e aqui também entram por tabela os tios, professores, padrastos, madrastas, pais adotivos...

Qualquer que seja a avaliação sobre as nossas relações com eles, a situação que se apresentou era a escola que merecíamos (merecemos) cursar para crescer. Se a lição foi aprendida, passamos de ano. Se ainda nos ressentimos de algo, seremos encaminhados para segunda época.

Ninguém cresce, é promovido, vai adiante, se não aprender a lição que a vida quer ensinar nesta etapa do curso (vida).



GUARDA-TE EM SILÊNCIO

Adilson Maestri

Escola de Méduns

<http://adilsonmaestri.blogspot.com.br>

Guarda-te em silêncio para ouvires a mensagem.

Observa quanta luz há no olhar de um homem apaixonado. Quanta luz há nos olhos de uma criança feliz. A inocência e o amor transbordam nos olhos de quem está sintonizado no amor universal.

Estar apaixonado por alguém ou por uma causa é a mesma coisa. Ter em seu coração o desejo de realizar algo de bom para a humanidade é uma bênção, a qual devemos aprender a reverenciar com humildade.

Os apaixonados por ideias são capazes de mover montanhas, capazes de catapultarem sonhos para o reino da ilusão, ou seja, da matéria.

Sonhos nascem no coração e se deixam perceber no cérebro, são resultados do amor que transpassa o íntimo dos homens, provindo da força criadora do universo.

Sonhos são sementes de boa qualidade, mas que também precisam ser cultivadas em terra boa, adubadas e regadas constantemente. Provêm de um manancial inesgotável que é o centro de tudo: Deus. Brotam no coração dos homens de fé, porque esses estão sintonizados com a fonte.

A realização de um sonho depende do desejo de quem o

tem em vê-lo transformado em realidade. Os meios, o Universo se encarrega de provê-los. Cabe ao homem de coragem e fé a perseverança em ver o fruto de seus sonhos materializados.

O que fazer com sua obra, o homem deve buscar na permanência da sintonia com a fonte inspiradora. O manancial flui continuamente.

Os seres que estão próximos, em dimensões diferenciadas, auxiliam nesta busca e no achado desse tesouro. A união de esforços entre encarnados e desencarnados produz resultados comumente não previsíveis pela mente humana, é quando um mais um é mais que dois.

As instituições grandes e organizadas, em geral, não nasceram assim, foram sonhos, sementes, muito amor e trabalho para que a conjunção de esforços materiais e espirituais resultasse nesses frutos.

Mentes brilhantes não nascem em árvores, são frutos de esforços e muitos anos de estudo e dedicação.

A humanidade vive momentos delicados, necessitando de tomadas de decisão acertadas que visem o bem e o progresso de todos, necessitando de uma grande corrente de boas intenções e ações em prol da paz e da harmonia entre todos os homens.



Espaço reservado para você



Luz da Lua
ESTUDIO DE BELEZA
3234-6223 / 9989-4797
eveluzdalua@hotmail.com

O SISTEMA ENERGÉTICO INVISÍVEL

“Numa única gota de água encontramos o segredo do oceano sem fim. Acima de tudo, uma única manifestação sua contém todas as formas de manifestação da própria vida” (Kahlil Gibran).

O sistema energético invisível que atua em cada ser humano é conhecido, há milhares de anos, por chakras, palavra sânscrita que significa “roda”, equivalendo a turbilhões de energia girando continuamente, porém, em velocidades distintas. Referem-se a centros energéticos vitais. São portais multidimensionais que existem no corpo sutil.

Os vórtices de energias ou chakras, segundo a filosofia oriental, são órgãos de importância transcendental para o equilíbrio energético do ser humano, para a manutenção da saúde e da harmonia biológica, psicológica e espiritual.

A função dos chakras é a de realizar e manter a transferência das energias advindas dos diversos reinos da natureza, desde as energias cósmicas até as ambientais, contribuindo para a integração do espírito com seus veículos de manifestação. Embora a quantidade de chakras seja muito grande, geralmente fala-se dos que são considerados os mais importantes na estrutura astral e física e estão associados a determinados órgão físicos e a determinadas cores eletromagnéticas, são eles: **Coronário, Frontal (terceiro olho), Laríngeo, Cardíaco, Plexo Solar, Sacral** (sexual ou umbilical), **Básico ou Raiz** (Cóccix).

CHACRA CORONÁRIO



A função vital do Coronário é o autoconhecimento e, por isso, a representação dos órgãos é o neocórtex, onde a mente é mapeada, a mente que transcende o corpo vital. A glândula aqui é pineal. Os sentimentos estão associados à satisfação. É respon-

sável por suprir o ser humano de vida cósmica. Representa a integração da personalidade com o Eu Crístico. Está associado com o alinhamento e conexão com a totalidade. Quando expandido, potencializa a produção de melatonina. Através deste chakra, a Luz e o Amor Cósmico fluem para os outros centros energéticos que os distribuem para todos os órgãos do corpo. Governa o cérebro superior e o olho direito. É o Centro do conhecimento e Sabedoria Universal. **Sua cor:** Violeta; **Hormônio:** Melatonina; **Sentido:** Consciência Universal; **Nota Musical:** Si; **Cristal:** Ametista, Cristal de Quartzo, Diamante, Perita; **Aroma:** Lótus; **Orientação:** Intuição.

Violeta é a cor da transmutação, da sobriedade, da fé, da mortalha, da passagem de um estado a outro, cor da alquimia, da meditação, da elevação da consciência. Cor da inspiração, da alta criatividade, capaz de eliminar o ódio, os ciúmes, a angústia, a depressão e os medos.

CHACRA FRONTAL (Terceiro Olho)



Este chakra situa-se entre as sobrancelhas, rege a glândula hipófise (pituitária) localizada na base do crânio e segrega vários hormônios que regulam o crescimento e o metabolismo. Desempenha um papel fundamental na cura a distância.

Promove a capacidade de visualizar e compreender conceitos mentais. É um portal para a percepção de planos multidimensionais da existência. Quando expandido, proporciona visão interior e clarividência. Relaciona-se à Visão de Mundo e à criação da nossa própria realidade. Governa o cérebro inferior, o olho esquerdo, os ouvidos, o nariz e o sistema nervoso.

Quando vibra com excesso de energia, as pessoas tendem a tornarem-se orgulhosos, manipuladores, dogmáticos e egocêntricos. Quando está com falta de energia, tornam-se sensíveis aos sentimentos dos outros, com medo do sucesso, indisciplinados e incapazes de distinguir entre o Ego e o Eu Superior. Sintomas físicos associados ao desequilíbrio desse chakra: dores de cabeça, problemas nos olhos, sinusite, catarro, febres alérgicas, falta de sono, enxaqueca e desequilíbrios hormonais. **Sua cor:** Índigo; **Hormônio:** Vasopressina (antidiurético); **Sentido:** Todos e também percepção extrassensorial; **Nota Musical:** Lá; **Cristal:** Lápis Lazuli, Safira, Turmalina azul, Cristal de quartzo; **Aroma:** Sândalo; **Floral:** Beech; **Orientação:** Compreensão.

A cor é o Índigo, a cor da devoção, da fé, da percepção. É a cor da corrente psíquica dos corpos sutis, do entendimento do outro. Afeta a visão, a audição e o olfato nos planos físico, emocional, mental e espiritual.

CHACRA LARÍNCEO

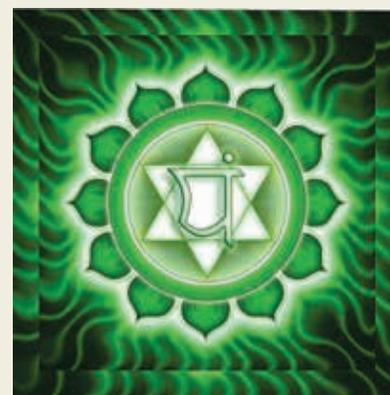


Este chakra está centrado na garganta e rege a expressão e a comunicação. Este centro cria através das palavras, do canto e das vibrações sonoras. Quando expandido, podemos expressar nossos sentimentos de forma clara, harmoniosa e bela, evocando realidades superiores. Rege a glândula tireoide e também é responsável pelo rejuvenescimento e longevidade. É a passa-

gem, o caminho que as emoções contidas no coração necessitam atravessar para se harmonizarem, levando a expressão de seu poder e vontade. Governa o aparelho brônquico e vocal, os pulmões e o canal alimentar. Expressão do Verbo Criador, Eu Sou. **Sua cor:** Azul; **Hormônio:** Tiroxina; **Sentido:** Audição **Nota Musical:** Sol; **Cristal:** Ágata azul, Quartzo azul, Topázio azul; **Aroma:** Âmbar; **Orientação:** Criatividade.

O azul é a cor do céu, da paz, da verdade, da devoção, da intuição, da meditação, da expansão, da calma, da sinceridade, do poder no plano mental.

CHACRA CARDÍACO



Este chakra localiza-se na altura do coração. É o templo sagrado onde cintila a chama do Amor, da Sabedoria e do Poder. Quando expandido, este centro energético potencializa nossa capacidade de amar, promovendo o Amor Incondicional

e a liberação que abrange tudo e todos, sem julgamentos, medo ou culpa. É o Fogo Diamante da Consciência de Cristo, O Eu Sou Presença. Rege a glândula timo, responsável pelo sistema imunológico que funciona perfeitamente quando se encontra em harmonia: glândulas endócrinas e órgãos, coração, sangue, nervo vago e sistema circulatório.

Este chakra proporciona a energia nutritiva sutil aos brônquios, pulmões, seios, e ainda influencia a função de todo o sistema circulatório. Uma disfunção crônica no centro cardíaco pode contribuir para a ocorrência de doenças cardíacas, derrames, doenças pulmonares e diversos tipos de debilitações imunológicas que podem deixar o organismo vulnerável a bactérias e células cancerosas. A glândula associada é o Timo. **Sua cor:** Verde (equilíbrio, cura); **Hormônio:** Timosina, Timovidina; **Sentido:** Tato; **Nota Musical:** Fá; **Cristal:** Ágata musgo, Quartzo verde, Esmeralda, Turmalina verde; **Aroma:** Rose; **Orientação:** Compaixão.

A cor verde representa o começo da vida na Terra. É a cor da vegetação, da abundância, da fartura, da fertilidade, da esperança, da clorofila, da juventude, das águas, da emoção, da germinação, do bolor, da deterioração.

CHACRA PLEXO SOLAR

Este é o centro de percepção de quem se é no Universo. É através deste chakra que deixamos nossa assinatura galáctica em tudo o que criamos e é a partir dele que harmonizamos o corpo dos desejos, desenvolvendo nosso Amor-Sabedoria-Poder para escolhermos conscientemente aquilo que criamos. É responsável pelo equilíbrio entre a atividade e a passividade.



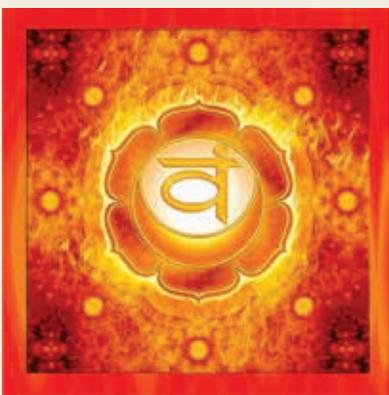
Desenvolve a capacidade de entrar em sintonia com o todo. Rege o pâncreas, o estômago, o fígado, a vesícula biliar, a pele e o sistema nervoso. Fica logo acima do umbigo e é simbolizada por dez pétalas que irradiam o amarelo, sua cor dominante. É associado

ao elemento fogo e ao paladar.

As glândulas endócrinas associadas a eles são as ilhotas de Langerhans, que fazem parte do pâncreas. Esse chakra é a roda de fogo associada ao sol e ao ego. É o centro da digestão, conhecido pelos chineses como “triplo aquecedor” por causa do calor gerado pelo processo de digestão, sua polaridade é o poder e impotência que ao transcender alcança a paz. **Sua cor:** Amarelo; **Hormônio:** Insulina; **Sentido:** Visão; **Nota Musical:** Mi; **Cristal:** Citrino, Enxofre, Pedra do Sol; **Aroma:** Jasmim; **Orientação:** Poder.

A cor amarela significa luz, calor, descontração, otimismo e alegria. O amarelo simboliza o sol, o verão, a prosperidade e a felicidade. É uma cor inspiradora e que desperta a criatividade. Estimula as atividades mentais e o raciocínio.

CHAKRA SACRAL (SEXUAL OU UMBILICAL)



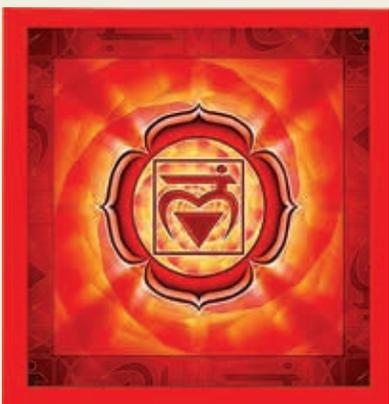
Este centro energético regula os órgãos da reprodução: ovários (mulheres) e testículos (homens). É o portal por onde se adquire a sensibilidade de perceber as emanções sutis e vibrações dos seres e do ambiente. Rege as energias sexuais, por onde geramos vida

física, uma forma de realizar um aspecto da nossa divindade e também as glândulas gônadas e sistema reprodutor. A função do corpo vital é a reprodução. Os órgãos da reprodução: útero, ovário, próstata e testículos são as representações físicas da função reprodutora.

Os sentimentos são sexualidade e relações amorosas quando a quantidade de energia está aumentada e quando a energia diminui, o sentimento é de repressão do apetite sexual. **Sua cor:** Laranja; **Hormônio:** Estrógeno, Testosterona; **Sentido:** Paladar; **Nota Musical:** Ré; **Cristal:** Opala de fogo, Coral, Quartzo avermelhado (marrom); **Aroma:** Musk; **Orientação:** Sensualidade.

A cor laranja está relacionada com o Sol. É a cor da prosperidade, da alegria, da coragem, da sabedoria, da ambição, da criatividade, da sexualidade seletiva, do egoísmo e da luxúria.

CHAKRA BÁSICO OU RAIZ (CÓCCIX)



Este centro situa-se entre o ânus e os genitais e é ligado ao cóccix, abrindo para baixo. É ativado pela energia revitalizadora do grande cristal multifacetado no centro do planeta, se relaciona com a quantidade de energia física e vontade

de viver. Rege as glândulas suprarrenais, a coluna vertebral, os sistemas nervosos central e periférico. Denominado, também, como Âncora do Espírito, este centro de energia determina nossa ligação com a Terra e as coisas materiais: “Estou aqui e agora”.

Está ligado às glândulas suprarrenais. É o responsável pela absorção da energia e pelo estímulo direto da energia no corpo e na circulação do sangue. A função é a eliminação. Os órgãos que expressam essa função são os rins, a bexiga e o intestino grosso (reto e ânus). Os sentimentos de egoísmo e competitividade estão presentes quando a quantidade de energia é grande e medo, quando a quantidade de energia é pequena. **Sua cor:** Vermelho; **Hormônio:** Adrenalina, Noradrenalina, Testosterona; **Sentido:** Olfato; **Nota Musical:** Dó; **Cristal:** Hematita, Quartzo vermelho, Rubi, Turmalina negra; **Aroma:** Amper real; **Orientação:** Segurança.

O vermelho representa o fogo, a saúde, a valentia, as paixões, a sexualidade, a ação, a conquista, o movimento, a irritação, a violência, o abuso do poder, a ira. É uma cor necessária para o movimento e a atividade vital.

COMO MANTER OS CHAKRAS EM EQUILÍBRIO

A orientação mais importante é que tudo está baseado no nosso pensamento, André Luiz, através da psicografia, nos diz “o pensamento é o alicerce vivo de todas as realizações no plano físico e extrafísico”; Os antigos Egípcios, em o livro dos Mortos datado em 1400 a.C, afirmavam:

tudo o que fazemos é registrado em nosso cérebro e também o será em nossa alma quando chegar o tempo de saída do corpo. Consequentemente, temos de estar atentos aos nossos sentimentos, pois eles se transformarão em pensamentos e nossos pensamentos se transformarão em ações, nossas ações se tornarão hábitos e nossos hábitos serão nosso destino.

Cuidar do que se pensa, exercitar a meditação, a concentração, vigiar os pensamentos, procurar emitir bons pensamentos até mesmo para as situações que exijam paciência e tolerância é fundamental para manter o nosso corpo energético em equilíbrio e, conseqüentemente, nosso corpo físico em harmonia.

RECURSOS PARA HARMONIZAR QUANDO EM DESEQUILÍBRIO

Somos luz, irradiamos luz, recebemos luz, necessitamos de luz para viver. Nós, assim como o reino vegetal, o reino mineral e os demais animais do reino animal, para viver na terra, necessitamos dos fluidos que o universo nos fornece através dos vários elementos, não vivemos sem a água, necessitamos dos alimentos que a terra produz, da irradiação da luz solar para manter a saúde nas nossas células, dos nossos hormônios e reproduzir as vitaminas e minerais que necessitamos. Podemos afirmar, com toda a convicção, que, para viver bem, necessitamos de todos os fluidos do cosmos universal, portanto, se nos encontrarmos em desequilíbrio, a busca para nos harmonizar precisa ser nessa direção, ai vão algumas dicas:

Elevar nossos pensamentos – Participar de palestras filosóficas, regularmente, para que o “Eu Sagrado” e o “Amor” possam ser acessados.

Fluidos energéticos – Receber passes magnéticos, imposição de mãos ou reiki.

Relaxar e mentalizar – Fazer relaxamento, mentalizando cada chakra, sua cor e pedindo a orientação superior para que cada centro de força encontre seu equilíbrio.

Respiração – De preferência, várias vezes por dia, levar a consciência para a sua respiração, observando o ritmo se manifestando no abdômen e no ritmo do coração. Respire, respire e respire...

Meditação – Sempre que possível, meditar. Cada um pode encontrar o seu jeito de meditar, não existe uma única forma. Pode-se meditar na fila no banco, no ônibus, lavando roupa, louça, passando roupa, ou simplesmente em silêncio com as pernas cruzadas, deixando o pensamento livre.

Fluidos da natureza – Andar na praia, na montanha, no jardim ou parque, de preferência de pé no chão, com consciência, pedindo aos fluidos da natureza equilíbrio e auxílio para a harmonização energética.

Cromoterapia – Buscar, quando necessário, terapeutas que trabalham com cromoterapia, e através da leitura da energia dos chakras, harmonizar por meio da luz os que, possivelmente, estiverem em desarmonia.

Música – Sempre que possível, ouvir música clássica ou New Age.

Solarizar água – Solarizar água nas cores e nos horários indicados na Tabela 1, de acordo com a necessidade de cada

chakra. Pode-se utilizar garrafa colorida, ou envolver uma garrafa ou jarra transparente com papel celofane colorido, durante 20 minutos, no horário indicado na tabela.

Roupas coloridas – Usar roupas coloridas, procurando variar as cores, especialmente naqueles dias que parecem um pouco escuros ou tristes.

Luz solar – Abrir as janelas e portas de casa todos os dias e deixando a luz do sol entrar. Conversar com o sol, se harmonizando com essa manifestação divina, pedir luz para a vida, para o corpo, para a família, para a casa, para o planeta.

Sol do deserto - Nos dias de inverno ou de muitos dias de chuva, imaginar a luz do deserto entrando na casa e harmonizando tudo e todos, especialmente o corpo físico e o corpo energético.

Pedras e cristais – Buscar o auxílio do reino mineral através dos cristais ou pedras que goste. Energiza-la na luz do sol, respeitando os horários dos raios eletromagnéticos (Tabela 1).

Terapia floral – Nas situações de desequilíbrio emocional, buscar auxílio de terapia floral para voltar a encontrar a serenidade.

Aromaterapia e flores – Em casa, utilizar aromas e ou flores que tragam sentimentos de “Paz” e “Amor”.

Orações e bons sentimentos – E acima de tudo, procurar sempre manter-se em estado de “oração”, de “gratidão”...

Lembrar sempre das palavras do mestre Jesus: “Ama ao próximo como a ti mesmo”, “faça ao outro o que queres para ti mesmo”, “ama a tudo e a todos, pois somos uma centelha divina”, “perdoa e confia que só o amor transforma e nos faz evoluir”.

TABELA 1 - Horário e predomínio das cores para solarizar água, cristais e harmonizar chakras

Das 05:00 às 07:00 horas	AZUL
Das 07:00 às 09:00 horas	VERDE
Das 09:00 às 10:00 horas	AMARELO
Das 10:00 às 12:00 horas	LARANJA
Das 12:00 às 14:00 horas	INFRA VERMELHO
Das 14:00 às 16:00 horas	VIOLETA
Das 16:00 às 17:00 horas	ULTRA VIOLETA
Das 17:00 às 18:30 horas	LARANJA

REFERÊNCIAS

- DINIZ, M. **Mapa dos Sete Chakras Principais**. Ed. Aquariana/Ground. 2008. (Guias Práticos Ground).
HUNT, R. **As sete chaves da cura pela cor**. Ed. Pensamento, 1993.
NUNES, R. **Cromoterapia a cura através da cor**. Ed. Autor, 1997.
_____. **Cromoterapia aplicada**. Ed. Autor, 1997.
_____. **Cromoterapia técnica: curso dinâmica da cromoterapia**. Ed. Autor, 1998.
_____. **Conceitos fundamentais da cromoterapia**. Ed. Autor, 1998.
PINHEIRO, R. **Medicina da Alma**. Casa do Espíritos, 2001.
SANDERS, L. **As cores da tua aura**. Ed. Pensamento, 1989.
VALCAPLELLI. **As cores e suas funções**. Ed. Roca, 1999.-

PENSE POSITIVO

Carlos Augusto Maia da Silva

Durante esses tempos, muitas pessoas devem estar experimentando um sentimento de imensa paz, em todas as questões e nas mudanças. Têm se esforçado para transmutá-las na criação de uma expansão maior de sua própria capacidade de amar a si e aos outros, com compaixão e aceitação. Estão galgando além das suas fronteiras anteriores, além das limitações que percebiam. Estão abrindo os seus campos de energia, elevando-os para maiores potenciais e possibilidades. Cada vez que fazem isso, se abrem para aceitarem mais e mais, a entrada da sua Luz mais elevada para o seu interior.

Se você estiver vivenciando esta situação, está pronto para se mover para o novo horizonte que está acenando bem ali, além das fronteiras de suas percepções.

Sustente a visão de uma vida mais abundante, cheia de alegria, de felicidade, de prosperidade. Visualize isso para si mesmo. Veja-se vivendo essa vida hoje, atualmente. Sonhe grande e crie uma visão completa da vida de seus sonhos, pintando-a com todos os detalhes de tudo o que viveria e experimentaria nessa vida idealizada. Acrescente texturas, cor, tecendo tudo com a sua imaginação na mais perfeita criação que conseguir imaginar. Mude ou acrescente a isso, o que sentir, à medida que o seu espírito se move, até que consiga sentir-se completamente satisfeito, pleno de felicidade, de deleite com a sua criação.

Veja-se inteiro e perfeito e veja os outros, em sua volta, sentindo esse deleite, devido aos maiores sonhos deles sendo desvelados, enquanto você deseja isso para si mesmo. Esse é o mundo que está no processo da sua criação, é o mundo que você está criando. Onde todos têm tudo que necessitam para viverem em paz, felicidade com uma sensação de sentirem-se totalmente preenchidos interiormente, com liberdade e abundância.

O caos em sua volta é um sinal de que a Luz está chegando em maior quantidade. Existem muitas pessoas que ainda estão tentando se agarrar aos antigos paradigmas do engano, das mentiras, das mágoas, dos medos e querem manter isso, como sendo as regras que governam o dia a dia. Esses tempos estão bem diante de nós e isso irá requerer dos nossos queridos Trabalhadores da Luz que permaneçam firmes com todo o poder e toda a Luz que puderem reunir diariamente, no sentido de trazerem equilíbrio e divina ordem para esta região do mundo.

Envie energia de Amor para as pessoas

e lugares sobre a Terra que estão em agonia, sofrendo, ou em estado de choque. Lembre-se de que você tem o poder, e o poder é o AMOR. É através do amor que a Luz se expandirá.

Permita que as sintonias e recalibrações de seus corpos físico, etérico, mental e emocional continuem as suas atualizações, à medida que os seus padrões divino e humano mudam de forma, em sua volta. Você experimentará mais momentos de paz e de contentamento com as simples alegrias de sua vida.



Separe um tempo (o quanto necessitar), para nutrir-se, por quaisquer dos caminhos que se sentir guiado. Alimente a sua mente e emoções com formas pensamento de frequências mais elevadas, na forma de telas mentais em sua imaginação, com afirmações, com decretos, com leituras gratificantes, com orações e meditações. Essa é a chave para superar as atividades de dimensões inferiores que ainda estão acontecendo.

Saiba que na medida em que faz os seus chamados, os seus pedidos em benefício para o bem maior do Mundo, recebe, como resposta, o atendimento dos seus desejos, tanto de modo individual, como de modo coletivo, isso tanto para você mesmo, como para os seus entes queridos e, também, para toda a Humanidade, pois os Espíritos de Luz e as Energias positivas e salutares que se encontram no Cosmos irão lhes corresponder, magnificando e potencializando os seus pedidos em dez bilhões de vezes, a cada pedido que é feito para o bem mais elevado de todos.

Os bons Espíritos e Jesus, nosso mestre maior, estão juntos nessa grande transformação e mudança, pois à medida que a Terra muda, assim, também, o faz a humanidade e tudo das mais elevadas dimensões da Luz. Tudo está sendo trabalhado em Unidade com o propósito divino e em divina sincronicidade.

Nós temos a maior admiração e respeito pelos papéis que você escolheu para atuar durante esses momentos, tempos importantes e decisivos. Os bons Espíritos estão conosco e nunca estamos sozinhos.

Que essa paz esteja sempre com todos!

O HOMEM QUE VIGIAVA A LUA

Jaime Matos

Quando abri a rede social, onde tinha postado fotos da Lua, deparei-me com um comentário que achei interessante: “O irmão poderia escrever um livro sobre esse assunto” (usei como título).

Considerando uma ideia que poderia desenvolver algumas linhas, coloquei-me a digitar, sem, claro, a pretensão de nada além do que um texto.

A Lua foi e sempre será a musa inspiradora de escritores, fotógrafos, românticos, cientistas e outros apreciadores.

Muitas histórias a envolvem, tais como em romances e filmes de caráter religioso, notadamente um: Irmão Sol, Irmã Lua, que conta parte da trajetória humanitária de Francisco de Assis e Clara.

Tendo um fascínio por “momentos que se paralisam”, o que é nada mais do que a foto, tenho tentado tirar o máximo proveito de sua beleza, suas nuances, suas crateras e suas diversas formas. Ela se mostra serena e tranquila, deixando que todo o seu brilho seja produzido pelo companheiro - o Sol. Quando temos em mãos uma câmera que nos possibilita a aproximação maior, o seu esplendor se projeta mais ainda. Qual será o motivo de tanta atração, de ser considerada a inspiração dos apaixonados?

Razões existem, pois nas letras das músicas ela se torna o foco central, embelezando as partituras.

Grandes pintores, grandes diretores de filmes também lhe dedicam afeição e a projetam em suas telas.

E nós, que temos nossa visão perfeita, talvez nem sempre disponibilidade de tempo, porque não apreciamos o que a natureza nos oferta? Certamente, ao voltarmos nosso olhar para a Lua, sua resplandecência nos hipnotizará, nos tirará o stress, reduzirá toda a tensão dos revezes e correria do dia a dia. Ela tem essa capacidade e se quiserem tirar essa



FOTO: JAIME MATOS

dúvida, ponham-se a observa-la em seu movimento lento, cadenciado, mas visível com o passar do tempo, pois seu posicionamento se altera.

Outra sugestão é observa-la refletiva nas águas do mar, do rio, do lago ou lagoa. É impressionante a forma como ela se expressa, convidando para reflexão, para abrir seu coração, para gostar de si mesmo ou de alguém.

Dias há em que encoberta pelas nuvens não pode cumprir seu papel, mas ela está lá e na primeira oportunidade, pode surgir.

Talvez me perguntem o porquê da abordagem deste tema, que se volta principalmente aos poetas, aos apaixonados, e lhes digo com uma única intenção: a de que possamos fazer nossas próprias descobertas, desfrutando da magia que ela nos proporciona.

Ainda, uso como argumento, de que somos extremamente possíveis de reclamações, mas não buscamos formas de mudarmos a situação, e quem sabe, tendo um objetivo, um foco, possamos meditar e dar solução aos mais difíceis problemas.

Ter como teto o céu e sob a claridade da Lua, nossa tomada de posição será certamente mais efetiva.

Espaço Tetê

Festas e Eventos

* Café Colonial * Festas * Recepções
* Eventos * Casamentos * Batizados
* Festas Infantis * confraternizações

ttlins@terra.com.br

R. Nagib Jabor, 407 - Capoeiras - Florianópolis

Aceitamos Encomendas de tortas, docinhos, salgadinhos e bombons

48 3244-3518



ARDUINO “NA VEIA”

Rafael Silveira
Analista Desenvolvedor
twitter: @rafaelsdesouza

Arduino é um protótipo de hardware composto, basicamente, de uma placa, interfaces de entrada e saída e uma linguagem de programação para seu controle. Esta é uma definição simples de Arduino, mas, suficiente para você entender do que se trata.

A imagem abaixo mostra um exemplo de Arduino.



Arduino pode ser utilizado para vários fins. Sua interface de entrada pode receber informações e através de sua interface de saída emitir feedbacks.

Por exemplo:

A entrada recebe informação do clique do controle remoto para abrir as cortinas da janela e a saída procede com movimento de hardware que fará girar uma roldana que abrirá as cortinas.

A entrada recebe informação remota via rede celular para ligar a cafeteira enquanto você vai para casa e a saída procede com o dispositivo que acionará o eletrodoméstico.

São vários os exemplos que podem ser usados.

Agora vamos ao projeto que motivou o trocadilho no título deste artigo.

A Grindhouse Wetware é uma empresa norte-americana que tem como fundador Tim Cannon, um entusiasta na criação de alternativas que vençam os limites do corpo humano e que está utilizando Arduino para obter os dados de pulsação e frequência cardíaca a longo prazo e, através destes dados, ajudar na análise de determinadas patologias. Este dispositivo baseado em Arduino leva o nome de Cicárdia 1.0 e a empresa pretende comercializá-lo por 500 dólares inicialmente, porém, existem desafios iniciais como a diminuição nas dimensões do mesmo.



Em fase inicial, o próprio Tim Cannon está fazendo os testes e implantou um Arduino em dimensões normais em seu próprio corpo como pode ser visto nesta imagem.

Este tipo de projeto é extremamente interessante, pois o dispositivo é carregado por indução, recebe informações via Bluetooth e neste caso utiliza Android e pode, futuramente, receber informações a distância, sendo que a única questão pendente será o tamanho do mesmo mas, fica quase certo que num futuro próximo uma das alternativas de controle e análise da saúde humana passará por tecnologias como esta.

Um grande abraço.



A PERVERSIDADE DA INDUÇÃO AO CONSUMO DESENFREADO

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Algumas vezes, podemos achar difícil separar os conceitos de consumo, consumo necessário e consumo desenfreado, mas, quando chegamos às contas para pagar ou quando conferimos o saldo bancário e nos deparamos com valores além da capacidade de pagamento, identificamos rapidamente o que foi consumido além da conta. É claro que há a situação em que se ganha tão pouco que mal dá para comprar o básico do básico, mas hoje não é dessa situação que iremos comentar, mas daquela outra situação, em que a pessoa ganha um montante que dá para comprar o básico e ainda sobra algo para uma poupança que pode virar um investimento.

Uma situação para ser pensada é a seguinte, o que te deixa tranquilo? É ter bastante produto comprado dentro de casa, mesmo devendo para o banco ou parentes, ou, ter as contas em dia? Se for a primeira opção, saiba que há por trás disso uma série de situações, que poderão detonar com sua tranquilidade lá na frente ou mesmo já ter te deixado intranquilo e infeliz!

Os profissionais da área comportamental sempre alertam para o problema da compulsão, inclusive sobre a compulsão para compras, são várias as matérias jornalísticas, televisivas e por outros meios alertando para essa questão. Os economistas vão mais adiante, além de identificar que algo não está bem com aquela pessoa, pois ela só pensa em comprar, comprar e comprar, e só compra, só compra e só compra e não lembra que tem que pagar, os economistas apontam para problemas jurídicos que hão de vir, que são as cobranças judiciais. Não pense que a dívida ficará esquecida ou que será perdoada, ou mesmo prescrita. O que prescreve, após cinco anos, em alguns casos, é o de ter o nome incluído num cadastro nacional que inibe a venda a prazo em muitas lojas, mas a dívida não prescreve. Não se iluda! Também haverá as cobranças sociais e afetivas, as pessoas se afastam. Quase ninguém quer dizer ‘não’ para aquela pessoa que é tão querida, mas que não paga o que deve, então acha mais fácil se afastar, e ainda, muitas vezes, alerta as outras sobre aquela característica e mais outras pessoas se afastarão.

Para entrar em cena, o emprestador de dinheiro

é coisa rápida, seja a facilidade do crédito pessoal de instituições bancárias legais, como as opções de empréstimos não legais, que cobram juros extorsivos. Se as instituições legais cobram juros abusivos no Brasil, as ilegais cobram juros extorsivos. Fuja de tudo isso, procure o equilíbrio emocional, procure ajuda psicológica. Não busque mais empréstimos como sendo uma ajuda financeira, pois isso seria uma crueldade com você mesmo!

Muitas vezes, a incapacidade de pagar as dívidas pessoais será tão grande que a pessoa física pode entrar em insolvência, daí tudo o que ela comprou de forma compulsiva e desnecessária, em nada lhe fará bem, por simples razões, não conseguirá vender para pagar o que deve e por mais que olhe para os objetos, os mesmos não retornarão a satisfação proporcional ao tamanho do estrago que fez!

Preste atenção em você e nas pessoas que te cercam e pelas quais você se tornará responsável caso a situação de endividamento aconteça e coloque um freio. Dê um basta nessa situação. Mesmo em relação às pessoas pelas quais você não tem responsabilidade, ainda assim, poderá auxiliar chamando a atenção para o caminho que aquela pessoa está seguindo.

A chamada irresponsável ao consumo irracional deve ser combatida, tanto por órgãos governamentais como pela sociedade organizada em defesa do cidadão e do consumidor. A educação para o consumo é obrigação do Estado, procure levar essa informação às escolas formais, solicite que esse tema seja abordado em sala de aula. Educar as crianças para o consumo necessário é fundamental, daí teremos pré-adolescentes mais tranquilos e por consequência, adultos menos infantis!

O ‘Lobo Mau’ de hoje pode ser visto como a indução a um consumo desenfreado e isso é perverso. Evite as ofertas de crédito facilitadas para um consumo desnecessário. Volte-se para a poupança, quem sabe mais lá na frente, daqui a um ano, dois anos, você conseguirá adquirir algo que realmente vá lhe trazer alegria e satisfação sem lhe cobrar um valor altíssimo? Pense nisso, seja feliz com o montante de dinheiro que você tem!

óticacontinente

Armação Masculina, Feminina
e Infantil e Óculos Solares
Convênio com médicos

“Na minha frente não vejo nada além
daquilo que meus olhos podem enxergar.”

(48) 3240.0425 / 3024.2086

Rua General Eurico Gaspar Dutra, 1214 - Estreito - Florianópolis - SC
oticacontinente@gmail.com



CD

Na medida do impossível / Fernanda Takai

Paulo Monteiro

Fernandinha Takai é um fenômeno!!! Quando ela falou em gravar *Amar Como Jesus Amou*, seus colegas do Pato Fu responderam com sorrisos de coroinha. Só poderia ser brincadeira. Uma música católica da missa das dez, feita por Padre Zezinho e cantada por Padre Fábio de Mello ultrapassava a linha das transgressões de uma banda acostumada a andar fora do quadrado desde sempre, a ponto de ser comparada, em seus primórdios, aos Mutantes. Takai guardou a ideia sem imaginar que um dia a comeria como um sushi frio.

O dia chegou. E o disco que acaba de sair,

Na Medida do Impossível, financiado pelo projeto Natura Musical, traz criatividade desconcertantes como a versão para a canção cristã que a faz soar como uma ousadia às avessas, a manifestação invertida de um tamanho que talvez nem a própria Fernanda Takai tenha ciência. A voz pequena de Fernanda, que já foi o calcanhar de Aquiles, tornou-se a medida de seu impossível. Se tivesse investido em imposição, poderia ser uma frustrada escrava de si mesma. Takai, no entanto só pode abraçar o mundo porque não o leva a sério, deixando que seu fio de voz migre de Padre Zezinho a Belchior, de George Michael à Jovem Guarda, de Reginaldo Rossi ao Trio Ternura, sem

parecer um Frankenstein. Assim, ganhou carta branca da crítica e do público que a deixa juntar, se quiser, Michael Jackson com a Banda de Pífanos de Caruaru. Seu amor doce e seu humor pueril fazem a costura improvável ganhar sentido. Não há tiros para todos os lados, mas um tiro só.

Nessa fuzilaria humorada e descompromissada tanto entram Benito di Paula, que ela relembra na regravação rock do sambão joia Como Dizia o Mestre, e Reginaldo Ros-



si, com Mon Amour, Meu Bem, Ma Femme, que ela canta com Zélia Duncan, como fizeram em 2011, no carnaval do Recife, quanto Julieta Venegas, fazendo versão em português para Doce Companhia

e a Jovem Guarda do fofo A Pobreza, famosa com Leno e Lilian; ainda sobra espaço para Pitty, com quem dividiu a criação de Seu Tipo e para o poeta Climério Ferreira, de quem musicou os versos de Quase Desatento. Deleites de uma rara espécie de artista livre.

livro

A ALQUIMIA DA ASCENSÃO: a evolução e elevação da alma

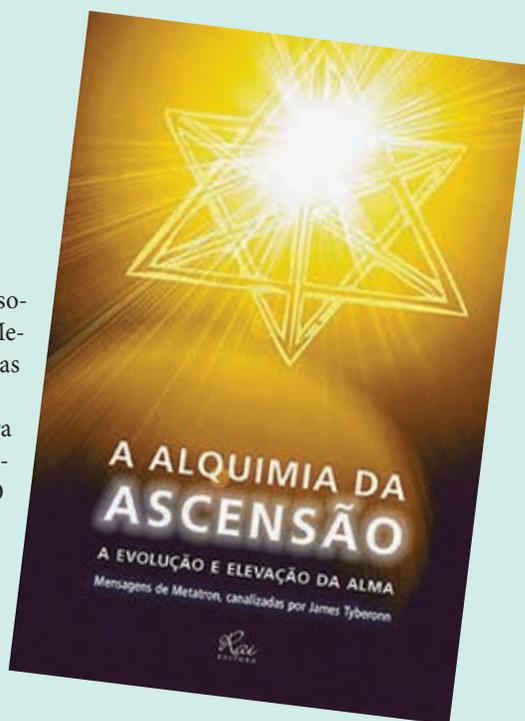
Autor: James Tyberonn
RAI Editora, 2011

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Este livro é um guia de orientações sobre a ascensão, ofertado pelo Arcanjo Metatron por meio de mensagens canalizadas por James Tyberonn.

Aborda o despertar do aqui e agora que vem acontecendo com o nosso planeta e com os seres que nele habitam. O Arcanjo Metatron descreve com tranquilidade e com doces palavras o que é a ascensão, como ela ocorre, quais as datas importantes para esse processo e, também, revela a importância dos portais de ascensão, realçando que um dos principais portais se encontra no Brasil.

Explica que o conhecimento é a melhor forma de passar pelas mudanças que vêm ocorrendo em todo esse maravilhoso momento. Fala, também, que muitas são as mudanças que ocorrem em nossos corpos físicos,



causadas pelo despertar da consciência.

Mostra que só podemos elevar a nossa energia e receber as dádivas destinadas a nós por meio do AMOR INCONDICIONAL.

FILME

A cor do Paraíso

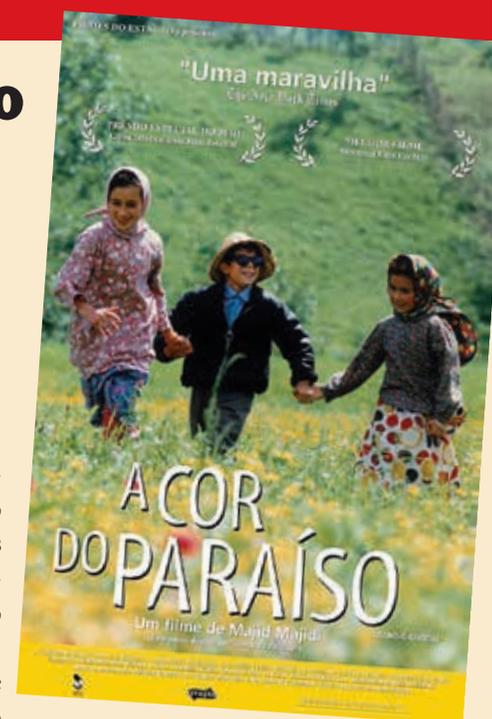
“Um galho quebrado não deve ser rejeitado, precisa ser mantido na família”
(Provérbio árabe).

Andre Maia

Este é um dos mais emocionantes filmes dos últimos tempos. Uma produção iraniana que recebeu muitos prêmios mundo afora. Dirigido por Majid Majidi, o mesmo do consagrado Filhos do Paraíso.

A Cor do Paraíso narra a comovente história de Mohammad, um menino cego que mora numa escola para deficientes visuais e que, nas férias, volta para seu vilarejo nas montanhas, onde convive com as irmãs e sua adorada avó. O pai, que é viúvo, se prepara para casar novamente. Mohammad é um garoto muito vivo, que tem uma enorme sensibilidade. Seu jeito simples de “ver o mundo” é uma lição de vida.

O drama psicossocial vivido pelo



garoto é muito bem representado, nos levando a refletir sobre nossas relações com o outro, o mundo onde vivemos e a natureza do homem que, em contato com o ambiente e suas influências, pode se tornar mais humano e humilde com todos os que o cercam ou, até mesmo, brutal e cruel com todo seu egocentrismo.

DROGRARIA E FARMÁCIA

SAVARIS

Responsabilidade e Preço Justo. Atendemos Bem para Atender Sempre.

Rua Ver. Arthur Mariano 1175, Forquilha, São José - SC Fone (48) 33574343



ECONOMIA SOLIDÁRIA: valorizando o ser humano

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Economia solidária é uma forma de produção, consumo e distribuição de riqueza voltada para a valorização do ser humano. Sua

finalidade é multidimensional, ou seja, envolve várias dimensões: social, econômica, política, ecológica e cultural. É assim caracterizada por sua visão econômica de geração de trabalho e renda, por suas experiências que se projetam no espaço público que estão inseridas, dessa forma, mostrando uma perspectiva para a construção de um ambiente socialmente justo e sustentável.

A Economia Solidária surgiu de maneiras diferentes e em momentos diferentes em cada país. Para Singer (2003) teve seu início datado em 1956, quando foi fundada a primeira cooperativa de produção, no país Basco. Outras iniciativas surgiram na década de 1980 com o compartilhamento do conceito de comércio justo e em seguida na década de 1990 com o aparecimento do conceito de consumo consciente.

No Brasil, ocorreu uma expansão da economia solidária por meio de instituições e entidades que apoiavam iniciativas associativas comunitárias e, também, pela constituição e articulação de cooperativas populares, redes de produção e comercialização. Atualmente, esse tipo de economia articula-se em vários fóruns locais e regionais, que participaram na criação do Fórum Brasileiro de Economia Solidária. Além desse fórum, existem, ainda, vários outros fóruns estaduais com milhares de participantes em todo o território brasileiro. Nesse contexto foram fortalecidas uniões de empreendimentos econômicos solidários e novas organizações de abrangência nacional foram criadas.

Como uma das experiências mais bem sucedidas de Economia Solidária do Brasil e do mundo pode-se citar o Banco Palmas, com sede em Fortaleza - CE. Esse banco é pioneiro na emissão de moeda social e fornecimento de microcrédito para a popula-

ção de baixa renda. Além disso, ele se diferencia por ser uma instituição financeira de grande porte sem dono e sem fins lucrativos.

Gaiger (2003) diz que foi a partir daí que passou-se a buscar a concepção de uma economia não apenas pautada na eficiência monetária da produção, mas, também, no que intitulam de eficiência sistêmica, em que o índice de eficiência é avaliado segundo os impactos sobre a qualidade de vida de todos os envolvidos no sistema econômico, que estão presentes antes, durante e depois da produção. Os quais dependerão das condições do meio ambiente para seu sustento e sobrevivência.

A base dos diversos modelos de empreendimentos solidários são a apropriação coletiva dos meios de produção e o trabalho associado. Gaiger (2003) acredita que a autogestão, a democracia e a igualdade seja um dos possíveis caminhos para o desenvolvimento humano permeado por relações solidárias e sustentáveis, dentro e fora do trabalho.

A autogestão, segundo Albuquerque (2003, p. 20), é definida como o "conjunto de práticas sociais que se caracteriza pela natureza democrática das tomadas de decisão, que propicia a autonomia de um 'coletivo'".

Ainda, para Albuquerque (2003, p. 25):

a prática da autogestão está fundada na repartição do poder, na repartição do ganho, na união de esforços e no estabelecimento de um novo tipo de agir coletivo que tem na cooperação qualificada a implementação de um outro tipo de ação social.

Sistemas que utilizam a autogestão apresentam como principal fator a construção de um objetivo comum em que todos contribuem com seu tempo e com sua força de trabalho, de tal forma que cada indivíduo se torna agente e responsável por sua vida e por suas escolhas.

Portanto, pode-se concluir que a Economia solidária influencia as transformações individuais, lembrando que, ao pensar-se no coletivo, ela influencia, também, as transformações sociais.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, P. P. de. Autogestão. In: CATTANI, A. D. (org.). *A outra Economia*. Porto Alegre: Veraz Editores, 2003.
GAIGER, L. I. Eficiência Sistêmica. In: CATTANI, A. D. (org.). *A outra Economia*. Porto Alegre: Veraz Editores, 2003.
SINGER, Paul. Economia solidária. In: CATTANI, A. David (org.). *A outra Economia*. Porto Alegre: Veraz Editores, 2003.



APRENDER A CONVIVER E RESPEITAR AS DIFERENÇAS

Rosana Raulino

Desde o dia em que você nasce, você é o protagonista da sua vida, você olha o mundo em primeira pessoa, e se considera a si mesmo o personagem principal da existência, mas quando você aprende a conviver com as diferenças, você passa a perceber

que o mundo não gira ao seu redor, o seu ponto de foco já não é mais só você.

Conviver com as diferenças é um dos maiores desafios do ser humano, porque você vai ter que vencer um desafio maior, que é o conhecimento de si mesmo em termos de valores, virtudes, defeitos. Fazer-se humilde e reconhecer suas limitações, é o melhor caminho para a boa convivência, lembrando sempre que são as diferenças existentes que fazem o mundo crescer. Apesar das nossas diferenças, somos todos iguais. Somos todos seres humanos.

Não importa a idade que temos, sabemos que precisamos lidar, desde muito cedo, com as nossas diferenças, assim como as diferenças dos outros. Conviver com as diversidades é um desafio inerente a todo ser humano.

Para se criar, crescer e aprender, todo indivíduo precisa que outra pessoa lhe ensine as práticas da vida, como: comer, andar, falar e etc. Nenhum ser humano é uma "ilha" para viver isolado do resto mundo, portanto conviver com outros seres humanos se faz necessário, para aprendermos a nos conhecer melhor.

Quando aprendermos a entender o próximo como um ser que tem gostos, experiências e sentimentos peculiares, que são diferentes, mas não menos nobres e importantes do que os nossos, teremos, então, um mundo mais justo, igualitário e com menos violência e, conseqüentemente, seremos pessoas mais felizes.



Mauricio Noivas
Decoracoes e Floricultura

Casamentos
15 Anos
Formaturas
Outros Eventos

(48) 9968.7808 / 9111-2684
3357.5031

Rua Arthur Mariano, 1309
Forquilha - São José - SC

Entrevista com Adilson Maestri

autor do livro **“SOBRE O AMOR: uma visão da transição humana”**, lançado em abril de 2014 pela Editora Pandion.

1. O que é o amor para você? Por que você decidiu escrever sobre esse tema em seu último livro?

O amor é a mola propulsora de todo o bem que há no Universo.

João escreveu que Jesus disse: *“Deus é amor”*. Eu gosto de traduzir essa afirmação para Deus é o amor, pois vejo na ação divina da criação do Universo um ato de profundo amor e na contínua emanção de si mesmo para sua criação, o mesmo amor que vejo na maternidade, quando a mãe se doa literalmente por meio da amamentação para o filho que ela gerou.

Esse fluxo constante que cria e alimenta o Universo que conhecemos, e outros que nossos sentidos não alcançam, pra mim se chama amor.

Quando percebo este fluxo em mim, sinto que estou amando minha esposa, meus filhos, meus netos e tantas pessoas ao meu redor.

Creio que nossa meta aqui neste plano, que chamamos de material, seja expandir nossa consciência cada vez mais ao ponto de sentirmos esse amor não só por toda humanidade, mas indo mais além, amando toda a criação divina. Quando chegarmos lá, certamente voltaremos a nos integrar com Ele, então nós seremos o amor.

2. Qual a trama do livro?

Vivemos uma época em que todas as profecias apontam para uma mudança significativa na forma de viver na Terra. O Apocalipse de João, as Profecias Maias, e um sem número de autores de todos os tempos reportam-se ao mito do milênio, quando a humanidade espera que a Terra passe por transformações geomorfológicas e, com isso, a humanidade necessite recomençar sua história.

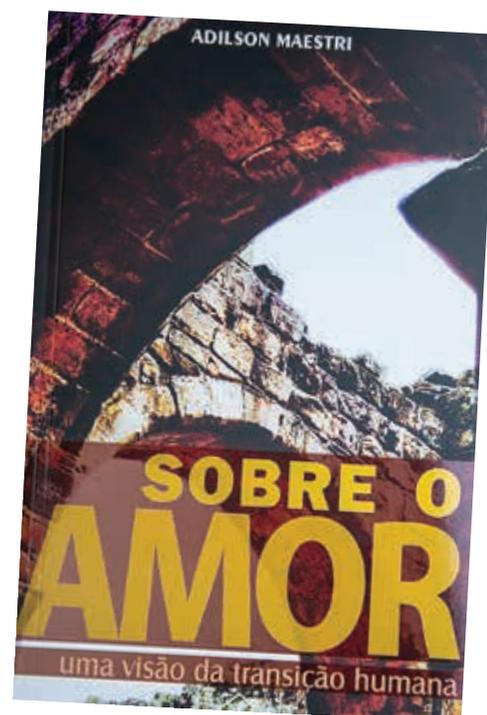
Isso já aconteceu antes e temos o relato bí-

blico da inundação da qual Noé foi sobrevivente. A ciência tem demonstrado que a superfície da Terra passa periodicamente por transformações à medida que, acompanhando o Sol, move-se em torno de Alcione.

Como encarar essa perspectiva de mudanças radicais no planeta que progressivamente vemos se aproximando, quer seja pelo aumento da violência urbana, depredação contínua e acelerada de nossas florestas e contaminação das águas, bem como pelo aumento de abalos sísmicos em todas as partes da Terra?

O personagem se defronta com essa inquietação e busca nas conversas com seu mentor espiritual, uma saída para enfrentar o processo de transição que a humanidade está atravessando.

3. Ao término da leitura do livro SOBRE O AMOR qual mensagem você deseja que o leitor leve com ele?



Que o leitor pare para pensar em como está conduzindo a sua própria vida e desperte para perceber qual a sua razão de estar aqui e agora.

Que possa olhar ao seu redor e perceber o que acontece com a humanidade, qual sua participação consciente no processo de transição. O que está fazendo para deixar para nossos filhos um mundo melhor.

Que possa avaliar a possibilidade de transcender pela lente do amor.

Uniformes para o
NENL e CAPC
e muito mais em
moda branca.

Produtos confortáveis, bonitos e
com a qualidade Andra!


ANDRA
uniformes



LOJAS:

CENTRO
R. Esteves Jr., 748
Fone/fax 3224.9179

Sta MÔNICA
R. Nery C. Bittencourt, 328
Fone/fax 3028.3282

- ★ Calças
- ★ Sapatos
- ★ Toucas
- ★ Camisetas
- ★ Aventais
- ★ e muito mais!

Gandola



Jalecos



Camisas
Polo



www.andrauniformes.com.br

VENCER OU AMAR OS INIMIGOS: elementos doutrinários

Jaime João Regis

Um amigo não cai do céu de repente. Não é algo disponível, que se encontra a toda hora e em qualquer lugar. Nem se adquire com o dinheiro ou com o poder de influência. Um amigo é o resultado de uma construção, às vezes, de uma longa maturação de sentimentos. Não é alguém que entra em nossa vida pronto, com o rótulo de amigo. É o fruto de um amadurecimento que começa com uma semente, plantada em solo fértil e que foi regada com muito cuidado e dedicação. É algo que passa a fazer parte das nossas vidas, com quem temos o prazer de estar, de conviver, de compartilhar os momentos agradáveis e os desagradáveis, as alegrias e as tristezas.

A construção de uma amizade requer alguns ingredientes indispensáveis, sem o quais não se consegue cria-la e, mais importante, sustenta-la. Ninguém nasce amigo formado. A amizade ou um amigo é algo que fazemos nascer. É uma ponte erguida a partir de fundações, pilares e vigas lançadas simultaneamente desde os dois lados e que vão se ampliando até a união plena, estabelecendo uma via de mão dupla por onde transitam nos dois sentidos os mesmos sentimentos e motivações.

Os componentes do material dessa ponte são os ingredientes com os quais ela foi erguida e a sustentam. Se numa ponte material o que a compõe e a faz manter-se de pé é a fundação bem implantada, a dureza do ferro, a liga do concreto, a boa qualidade do cimento, o cálculo estrutural bem feito, a adequada resistência aos ventos, a perfeita união desses elementos e a observância da boa técnica e das normas de execução do projeto, somando-se, para a sua durabilidade, o obediência a um bom plano de manutenção e conservação. Na construção de uma amizade sólida e duradoura, também existem ingredientes e procedimentos a serem observados.

A amizade, como ponte, é construída iniciando-se com o lançamento de sólida fundação, conferida pela confiança mútua, sobre a qual tudo se sustentará, erguendo-a aos poucos e ampliando-se a sua extensão com a combinação dos demais ingredientes: a resistência da verdade, a liga da sinceridade, o cimento da estima, o benefício do outro como base do cálculo estrutural, a força da benevolência nos momentos de tormento, a perfeita combinação desses ingredientes com a tolerância e a sua conservação com a permanente aplicação do verniz reparador da compreensão.

Muitas amizades são perdidas ou não se sustentam, porque não foram adequadamente construídas. Porque não havia uma base consistente como fundamento. A desconfiança minou sua estrutura, em seus ingredientes havia elementos contaminantes: a insustentabilidade da mentira, a desagregação da falsidade, o malefício do egoísmo, a turbulência da inveja, a corrosão da intolerância, o veneno fatal da traição que tornaram a ponte instável, até desabar.

E a catástrofe não se encerra com o episódio traumático do desabamento. Os fragmentos deixam, via de regra, escombros irremovidos no rio da vida, que vão se avolumando com os entulhos trazidos pelas enchentes de ódio provocadas pelas chuvas do rancor que as tempestades de ressentimento e de desejo de vingança

fazem precipitar. O que era amizade foi transformado em inimizade. O antes amigo é hoje inimigo ferrenho. É alguém a ser vencido? Ou alguém a ser amado? Sim, existe alguém a ser vencido. Só que, contrariamente ao que se poderia pensar conforme o padrão usual, o alguém a ser vencido não é o outro, mas o inimigo do outro. Porque sobre o outro não se tem controle, mas sobre o inimigo do outro sim. Está nas mãos de cada parte vencer o eu inimigo. Mas, em que consiste essa vitória, como proceder para consegui-la?

O comportamento usual como dito é a reatuação do estado de ódio, pela manutenção de uma atitude interna de rancor em relação ao outro, agora inimigo. Por compreender a natureza humana, ao afirmar amai aos vossos inimigos, nos diz Allan Kardec, no capítulo XIII do Evangelho Segundo o Espiritismo:

Não pretendeu Jesus, assim falando, que cada um de nós tenha para com seu inimigo a ternura que dispensa a um irmão ou amigo. A ternura pressupõe confiança; ora ninguém pode depositar confiança numa pessoa, sabendo que esta lhe quer mal; ninguém pode ter para com ela expansões de amizade, sabendo-a capaz de abusar dessa atitude. Entre pessoas que desconfiam umas das outras, não pode haver essas manifestações de simpatia que existem entre as que comungam nas mesmas ideias. Enfim, ninguém pode sentir, em estar com um inimigo, prazer igual ao que sente na companhia de um amigo.

E continua Allan Kardec:

Amar os inimigos não é, portanto, ter-lhes uma afeição que não está na natureza, visto que o contato de um inimigo nos faz bater o coração de modo muito diverso do seu bater, ao contato de um amigo. Amar aos inimigos é não lhes guardar ódio, nem rancor, nem desejos de vingança; é perdoar-lhes, *sem pensamento oculto e sem condições*, o mal que nos causem; é não opor nenhum obstáculo à reconciliação com eles; é desejar-lhes o bem e não mal; é experimentar júbilo, em vez de pesar, com o bem que lhes advenha; é socorrê-los, em se apresentado a ocasião; é abster-se, *quer por palavras, quer por atos*, de tudo que os possa prejudicar; é, finalmente, retribuir-lhes sempre o mal com o bem, *sem a intenção de os humilhar*. Quem assim procede preenche as condições do mandamento: Amai os vossos inimigos.

Adotar essa conduta e seguir essa linha de atitudes é deixar de ser inimigo do outro, vencendo o inimigo interno. Requer esforço e superação, para suplantam as correntes contrárias, internas e externas que reclamam, incitam e até exigem a prática revanchista. Como a maldade, lembra a Doutrina Espírita, não é um estado permanente dos homens, mas decorrente de uma imperfeição temporária, o homem mau reconhecerá um dia os seus erros e se tornará bom. Quando tratado com bondade e misericórdia, especialmente por aquele que considera inimigo, recebe um estímulo à reação em igual teor, sendo auxiliado a aniquilar a sua hostilidade e vencer, de igual forma, o seu inimigo interno. Pode ser que a ponte não seja tão logo reconstruída, mas a retirada dos escombros e a não mais formação de entulhos, pelo fim das enchentes providas das torrentes de ódio, permitirá o livre fluxo do rio da vida, em águas claras e não poluídas, até o encontro com o mar da eterna serenidade.

SERVIR COM AMOR

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Era um dia quente em que o por de sol presenteava o céu com matizes suaves e suave era a brisa que entrava pela janela onde Jesus se encontrava debruçado. Olhos perdidos no horizonte, ele contemplava aquele cenário preparado pelo Pai. O suspiro que exalou era um atestado de saudade da Casa Paterna. Deixou a janela e voltou os olhos ligeiramente melancólicos aos discípulos que silenciosamente o esperavam.

Sobre os protestos de alguns, principalmente de Pedro, Jesus passou a lavar os pés de seus discípulos, num gesto de doação e humildade. A toalha branca jogada em seu ombro serviu para secar com carinho os pés dos apóstolos tão cansados da caminhada. Com tal atitude, Jesus demonstrou que todos os homens são iguais, contudo, passa a ser maior aquele que serve.

As páginas do tempo foram viradas e o livro da vida registrou a lição do Nazareno. É comum em nossos dias ainda escutar que “maior é aquele que serve”. Contudo, poucos entendem o que o Mestre pregou, vez que desde pequenos fomos ensinados que o melhor, o mais importante é ser servido e não servir. Essa é nossa cultura, esses os valores que pesam e fazem diferença no mundo materialista. Como principal oponente ao ato de servir, encontramos o ego. Palavra tão pequena, mas, de um poder extraordinário. Um exame mais profundo nos levaria a entender que o ego, essa palavrinha oriunda da língua latina e que em nosso linguajar significa “eu” é a responsável por inúmeras situações que ocorrem em nosso conturbado mundo. O ego, nascido como egoísmo, nada mais é que um amor próprio excessivo, que leva o indivíduo a olhar unicamente para os seus interesses em detrimento dos direitos alheios.

Vencer o ego, ou vencer a si próprio, só se torna possível se o amor entrar nessa batalha. Talvez por isso, o dito popular de que “só o amor vence” é sempre lembrado. A expressão, porém, merece um retoque e ficaria melhor se dissessemos que “só o amor verdadeiro vence”. O amor

não se aprende no banco escolar, nem nos livros de filosofia. Amar se aprende amando. É necessário um esforço consciente e gigantesco para mudar nossos padrões sobre o amor. Necessário se torna que sejam empregados esforços deliberados em direção da autocompreensão e do desenvolvimento interior. No início, permanecer nesse caminho é um esforço heróico, mas, com o tempo, aprendemos a amar mais e melhor.

Amar mais e melhor é um percurso que se inicia e que não tem volta. O sentimento do amor legítimo é gratificante. Quem ama se torna melhor. Sentindo-se melhor, quem ama, para preservar esse sentimento, passa a praticá-lo naturalmente. Deixa de negociar o amor. Não tem mais exigências, não espera mais resposta do ser amado.

Servir, portanto, é um ato nascido do amor autêntico, da renúncia ao ego. Quem aprende a servir, passa a exercer a compaixão, filha legítima do amor. Quem atinge esse patamar de compreensão, exerce silenciosamente o ato de servir. Não precisa de ninguém para testemunhar ou aplaudir. Quem ainda necessita de demonstrações ao servir, não conhece o amor incondicional, pois só ama a si próprio. A recompensa esperada por aquele que ama é, tão somente, a alegria interior. Nossa alma sorri diante do desapareço, pois, está curada.

O caminho para a cura interior tem início com a investigação e o conhecimento de nós mesmos. Isso, porém, falaremos outro dia, pois, no momento torna-se necessário um mergulho em nosso interior para exame do quanto servimos neste mundo, a quem servimos e qual o sentimento que nos trás o ato de servir.

O passaporte para a cura interior nos será deixado aqui nesta página. Na bagagem que carregaremos pelo caminho, não poderemos nos esquecer de colocar a paciência, a boa vontade e a perseverança. Cultivando esses estados mentais positivos, seremos, com certeza, conduzidos a uma melhor saúde mental e, conseqüentemente, à felicidade.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

O Núcleo Espírita Nosso Lar (NENL) e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) têm como objetivo primordial o auxílio àqueles que sofrem tanto das dores do corpo quanto das dores que tornam a alma cativa. Assim, cerca de 200 pacientes são atendidos por semana no CAPC, enquanto que o NENL, anualmente, atende cerca de 100.000 pacientes, os quais recebem terapias complementares, apoio psicológico e espiritual, tudo exercido por voluntários que hoje já atingiram a cifra de 1.200 abnegados espalhadores do amor de Deus.

Nossa instituição tem um custo/paciente muito elevado, considerando a qualidade e a quantidade de terapias, internamentos, medicação fitoterápica, algodão energizado, prestação de serviços de secretaria, cozinha, manutenção de equipamentos e automóveis e, ainda, a gratuidade total de nossos atendimentos aos pacientes. Estas despesas são supridas por doações, a grande parte através da fatura mensal da CELESC, e por alguns eventos realizados ao longo do ano.

Neste mês de maio, mais precisamente, em 29 de maio às 20 horas, realizamos o Massa Amiga. PARTICIPE!

massa amiga



Um por todos e todos na luta
contra o câncer!

Presença de renomados
Chefs de Cozinha e seus
maravilhosos molhos
para as massas.

Sorteio de
excelentes brindes.

29/05/2014 - Quinta-Feira - 20h

Local: Centro de Eventos BRAND
Rua Coronel Pedro Demora, 1628 - Estreito
www.eventosbrand.com

Convite individual:
R\$50,00

Renda em prol de

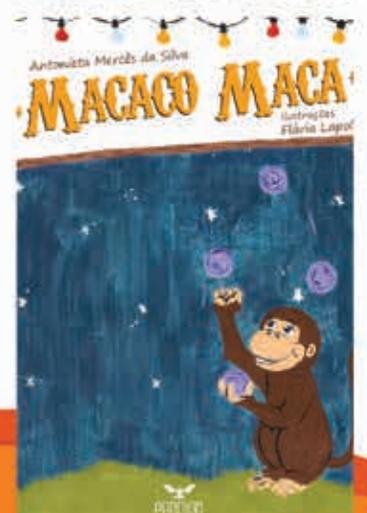
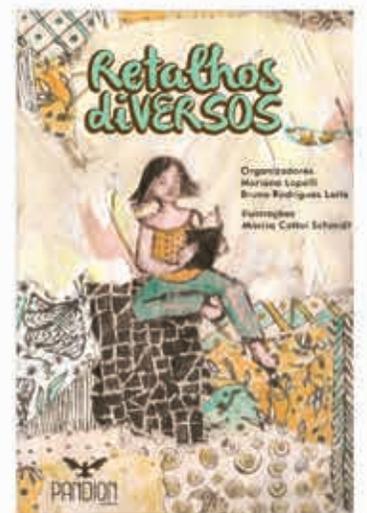


Venda de
convites aqui!



É ÉPOCA DE RENASCER,
LER E VIAJAR PELO
MUNDO DA IMAGINAÇÃO.

PANDION
editora



Conheça as novidades:

facebook.com/editorapandion | editorapandion.blogspot.com | editorapandion@editorapandion.com.br | 48. 9982 5258