

## Editorial

Queridos sócios,

Quero falar neste número das sementes que plantamos durante a vida.

A primeira delas é a semente familiar que com o tempo vai crescendo e desabrochando de acordo com a água que depositamos a cada novo dia em suas raízes, para o fortalecimento de suas folhas e flores. Depois de sedimentada, a vida tem a missão de cuidar de cada um de seus frutos. Posterior a esta semente que considero a principal de nossas vidas, vem as outras que temos a responsabilidade para com o mundo, de semear.

Pois bem, entre tantas sementes que cada um de nós sabe bem como e aonde plantá-las, uma especificamente vem sendo (na minha visão) muito maltratada e até mesmo arrancada de sua base por todos aqueles que deveriam não só regá-la como fortalece-la colocando adubos, fortificantes e tudo necessário para torná-la forte por toda a vida. Falo do nosso querido Clube Helvetia, este clube que me viu crescer, que me viu passear por seu jardins, que me viu fazer amigos, que me viu ser pai e que agora esta vendo meus filhos seguirem o mesmo caminho.

Será que só eu tenho essa história neste clube?? Claro que não!! Inúmeras são as famílias que aqui cresceram e viram seus filhos crescerem, então por que não continuarmos essas histórias?? Por que não continuarmos semeando para que os nossos filhos e os filhos de nossos filhos, tenham o mesmo privilégio que todos tivemos?? Proponho fazermos um trato: vamos trazer para cá somente as coisas boas que temos, vamos semear o bem comum, vamos olhar para cada um que aqui está como se olhássemos para nosso ente mais querido, vamos começar uma nova semeadura para que possamos colher em breve os frutos de nossas atitudes.

Reflitam e tomem suas atitudes, com certeza veremos florir um jardim bem mais bonito do que o que já vemos hoje e que herdamos dos nossos pais, que tantos frutos bons por aqui semearam.

Para encerrar, desejo a todos aqueles que não compactuam com esses valores, que possam em algum momento, serem iluminados por Deus, e que em seus corações brotem as sementes do amor.

Feliz Helvetia Novo!!!

Tula Minassian

Editor responsável: Arthur (Tula) Minassian  
Colaboradora: Maria Balé  
Diagramação: Play It Again  
Impressão: Gráfica Sangar  
Fale Conosco: tula@playitagain.com.br

## Libre Pensar

### Eternos Amigos

**A amizade é a base de toda sociedade que quer crescer em grupo e não sozinha**

**Algumas das mais tocantes reflexões dos filósofos referem-se à amizade. Sem ela não há sociedade que se sustente. Aristóteles, que disputa com Sócrates e Platão o título de maior entre todos os sábios, a definiu como "uma alma em dois corpos". Segundo Aristóteles, os grandes estadistas da história da humanidade deram mais importância a como estimular as relações de amizade do que a qualquer outro tema, incluída a justiça. Marco Aurélio, o imperador filósofo de Roma, afirmou que as pessoas nascem para ajudar umas às outras, assim como os braços quase nada fazem um sem o outro. "A natureza parece muito particularmente interessada em semear em nós a necessidade de termos amigos", disse Montaigne, o estóico tardio que iluminou a França no século 16. "A amizade assinala o ponto mais alto de perfeição na sociedade."**

**A amizade é a base da elevação de toda comunidade. Pois ela se opõe a venenos como o egoísmo, o individualismo, a ganância. A amizade significa compartilhar, dividir, crescer não sozinho mas em grupo. Sêneca, estadista e filósofo de Roma, expressou isso em palavras memoráveis: "Se tenho prazer em aprender é para ensinar.", disse ele. "Nenhuma descoberta poderia interessar-me, por mais útil e importante que fosse, se eu tivesse que ser o único a lucrar com ela. Se me derem a sabedoria com a condição de que eu a guarde para mim sem poder transmiti-la, eu a recusarei."**

**Para mim, é de Montaigne a mais bela frase sobre a amizade, entre tantas as produzidas pelos sábios ao longo do tempo: "As almas se entrosam e se confundem em uma única alma, tão unidas uma à outra que não se distinguem, e nem se percebe a costura entre elas." Em seus Ensaios, Montaigne escreveu em capítulo sobre a amizade. Dedicou-o ao seu grande amigo La Boétie, autor de um pequeno grande livro chamado Servidão Voluntária. A morte de La Boétie mergulhou Montaigne numa "noite escura e aborrecida". "Já me acostumara tão bem a ser sempre dois que me parece agora que não sou senão meio", escreveu ele.**

**Eis a parte dura: a perda de amigos. Também sobre esse tema os sábios se debruçaram. Um deles escreveu: "A lembrança dos nossos amigos mortos é suave e ácida a um só tempo, como um vinho velho demais cujo amargor nos agrada. Mas depois de algum tempo toda a acidez desaparece e em nós só fica um prazer puro." Numa carta a um discípulo que perdera um amigo, Sêneca usou aquela frase em seu esforço de consolação. "Para mim, a lembrança dos meus amigos mortos é doce; quando os tinha ao meu lado, pensava que teria de perde-los; agora que os perdi, penso que sempre os tive ao meu lado". A arte de lidar com a perda de um amigo é mais fácil na teoria do que na prática. Sêneca admite que foi "esmagado" pela morte de um amigo mais jovem que ele. "Hoje compreendo que a causa principal de tamanho sofrimento era que eu nunca imaginara que ele pudesse morrer antes de mim. Como se a morte respeitasse uma ordem de passagem."**

**Toda a sabedoria do mundo costuma ser impotente para deter a "noite escura e aborrecida" que nos trazem os amigos perdidos, aos quais é dedicado este artigo.**

gueira

Texto de Paulo No-

## Por Aí

### As sete urucubacas

#### As sete pragas (urucubacas) do governo Lula:

1º A seca na Amazônia

2º O surto de febre aftosa

3º O bispo das águas benditas do São Francisco

4º O espírito imortal de Celso Daniel

5º O tiro pela culatra do referendo

6º O velório prolongado de Zé Dirceu, cujo odor está dando enjoão até em urubu

7º O espelho mágico que mente diariamente para Lula, dizendo:

“Chefe, você é um estadista!”

## Contribuindo

### Tempo de Mudar

E perguntaram para Deus:  
“O que te intriga nos seres humanos?”

Deus respondeu:

“Eles fartam-se de ser crianças e tem pressa por crescer, e depois suspiram por voltar a ser criança..  
Perdem a saúde para ter dinheiro e logo em seguida, perdem o dinheiro para ter saúde...  
Pensam tão ansiosamente no futuro que descuidam do presente e assim, não vivem o presente nem o futuro...  
Vivem como se fossem morrer e morrem como se não tivessem vivido!”

Refleta sobre isso...

Pois você ainda tem tempo para acertar sua vida, todos os dias quando você acorda, recebe o mais belo de todos os presentes:

A DÁDIVA DA VIDA

Deus lhe deu e você administra, faça com que valha a pena!

## Espaço Aberto

Certa vez, um homem caminhava pela praia, numa noite de lua cheia...

Ele pensava desta forma:

se tivesse um carro novo, seria feliz;

se tivesse uma casa grande, seria feliz;

se tivesse um excelente trabalho, seria feliz;

se tivesse uma parceira perfeita, seria feliz...

Até que ele tropeçou em uma sacolinha cheia de pedras.

Por conta disso, ele começou a jogar as pedrinhas, uma a uma, no mar, cada vez que dizia:

Seria feliz se tivesse...

Assim o fez até que ficou com uma s pedrinha na sacolinha e decidiu guardá-la.

Ao chegar em casa, percebeu que aquela pedrinha, tratava-se de um diamante muito valioso.

Você imagina quantos diamantes ele jogou ao mar sem parar para pensar?

Assim são as pessoas...

Jogam fora seus preciosos tesouros por estarem esperando o que acreditam ser perfeito ou sonhando e desejando o que não têm, sem dar valor ao que tem perto delas.

Se olhassem ao redor, parando para observar, perceberiam quão afortunadas são.

Muito perto de si está sua felicidade.

Cada pedrinha deve ser observada...

Ela pode ser um diamante valioso!

Cada um de nossos dias pode ser considerado um diamante precioso e insubstituível.

Depende de cada um aproveitá-lo ou lançá-lo ao mar do esquecimento para nunca mais recuperá-lo.

E você, como anda jogando suas pedrinhas?

Amigos

Família

Trabalho

E até mesmo seus sonhos

A morte não é a maior perda da vida.

A maior perda da vida é o que morre dentro de nós enquanto vivemos.

(Autor desconhecido)

## Rapidinhas

Curiosas reflexões sobre os exercícios!

1- Tenho de fazer exercícios de manhã, antes que meu cérebro perceba o que estou fazendo.

2- Não faço exercícios. Se Deus quisesse que tocássemos nossos dedos dos pés, Ele os teria feito mais próximos das mãos.

3- gosto de longas caminhadas, principalmente quando feitas por pessoas que me aborrecem.

4- Eu não corro porque derruba o gelo do copo.

5- Tartaruga não faz nada, anda bem devagar e dura 200 anos.

6- Se nadar emagrece, por que a baleia é gorda?

# Bate Bola

## FUTSAL

**Definidas as finais para 3 dezembro, sábado:**

**13h15 - Infantil: a definir**

**14h30 - Principal: Vermelho x Branco = sem vantagem;**

**15h45 - Veteranos: Amarelo x Azul = sem vantagem;**

**17h00 - Menores: Vermelho x Amarelo**

**(Vermelho campeão dos 2 turnos = vantagem do empate);**

## HELVETIA TENNIS CUP

**Claudete Waldvogel**

**Telma Pera**

**Darci Aranha**

**Maria Bale**

**Sonia Vendramini**

**Teresa Yamamoto**

Campeãs Paulistas Interclubes de Principinates Feminino acima de 35 anos

**Gisleine Lucic**

Campeã do Masters de Damas da FPT Cat. 2ª Classe

**Claudete Waldvogel/Teresa Yamamoto**

Campeãs do Masters de Damas da FPT

**Marco Telles**

Vice capeão do Slice Tennis Cat 3ª Classe acima de 35 anos

**Christian Sagesser**

Campeão dos Torneios

Slice Tennis, Limeira Clube

**Suzana Mentone**

Vice campeã de Duplas do Vip de Porto Alegre

**Gisleine Lucic**

**Telma Pera**

**Claudete Waldvogel**

**Teresa Yamamoto**

**Cecilia Miqui**

Semifinalistas do Campeonato Paulista Interclubes de 4ª Classe acima de 35 anos.

**Christian Sagesser**

**Alercio Freitas**

**Albers Bernardes**



“ O amor é o  
pão da vida”

## Arremate

### SÓ DE PASSAGEM

Conta-se que, no século passado, um turista americano foi à cidade do Cairo, no Egito, com o objetivo de visitar um famoso sábio. O turista ficou surpreso ao ver que o sábio morava num quartinho muito simples e cheio de livros. As únicas peças de mobília eram uma cama, uma mesa e um banco.

- Onde estão seus móveis? - perguntou o turista. E o sábio, bem depressa, perguntou também:
- E onde estão os seus...?
- Os meus! - surpreendeu-se o turista - Mas eu estou aqui só de passagem!
- Eu também... - concluiu o sábio.

**“A vida na Terra é somente uma passagem... No entanto, alguns vivem como se fossem ficar aqui eternamente e esquecem de ser felizes. O valor das coisas não está no tempo em que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.**

AUTOR DESCONHECIDO

## Sacolejando

Comportando-se de acordo com a idade?

Como estamos vivendo mais passamos a nos comportar de maneira diferente.

O pesquisador Warren Sanderson, da Universidade de Nova York, tem estudado as maiores expectativas de vida dos países ocidentais. “Como as pessoas vivem cada vez mais, também precisam economizar e planejar mais. E estão, de fato, se comportando como se fossem mais jovens”, diz Sanderson.

Nem tudo é decadência na velhice, revelam dois estudos recentes. Parece que as pessoas mais velhas podem ser muito mais agradáveis de se relacionar com os outros e estar mais satisfeitas com seus relacionamentos pessoais do que os jovens.

Num estudo da Universidade de Michigan, a pesquisadora-chefe Dra. Kira Birditt e sua equipe entrevistaram 184 pessoas com idades entre 13 e 99 anos. Aqueles com mais de 80 apresentaram maior propensão a evitar

conflitos, esperando até as coisas melhorarem quando tinham problemas de relacionamento, ao passo que os mais jovens escolheram com mais frequência reagir com raiva, gritar ou xingar.

Um segundo estudo apresentou resultados semelhantes. De 1.000 pessoas com idades entre 25 e 74 anos, aqueles acima dos 60 tinham mais capacidade para acalmar os ânimos do que os jovens.

NR: “O homem só envelhece, quando nele os lamentos substituem os sonhos”

(anônimo)

## v i d a saudável

### Cuidado com a água fria!

A natação costuma trazer benefícios ao corpo. Ela pode ser útil para algumas pessoas porque a água reduz o impacto dos exercícios sobre as articulações. Mas exercitar-se na água fria pode não ser ideal para quem tenta perder peso. Pesquisadores da Universidade da Florida pediram aos pacientes que pedalassem em bicicletas ergométricas dentro d'água por 45 minutos,

primeiro com água a 20o C e, a seguir, a 33o C. Eles também passaram 45 minutos apenas descansando. Após cada sessão, ficaram uma hora numa sala com comida, sem saber que seu consumo calórico seria monitorizado. Depois de se exercitarem em água fria, eles consumiram até 44% mais calorias do que após os exercícios em água morna e 41% a mais do que

quando descansaram. Parece que a temperatura do corpo afeta o apetite pos-exercício, o que talvez explique um estudo anterior, no qual descobriu-se que mulheres que nadam perdem menos peso do que as que correm ou pedalam.