

Por Aí

POEMA DE NATAL

**Para isso fomos feitos:
Para lembrar e ser lembrados
Para chorar e fazer chorar
Para enterrar os nossos mortos
Por isso temos braços longos
para os adeuses
Mãos para colher o que foi dado
Dedos para cavar a terra.
(...)**

**Pois para isso fomos feitos:
Para a esperança no milagre
Para a participação da poesia
Para ver a face da morte -
De repente nunca mais esperare-
mos..
Hoje a noite é jovem; da morte,
apenas
Nascemos, imensamente**

Vinicius de Moraes

Rapidinhas 2

“Joãozinho era um menino pobre. Como o Natal estava chegando, ele resolveu mandar uma carta para o Papai Noel. Assim que a carta chegou ao correio, os funcionários, sem terem para quem enviá-la, resolveram abri-la. Ali, Joãozinho dizia que não queria presentes, só 3 mil reais para comprar remédios para sua mãe que estava muito doente. Dizia que era pobre, porém trabalhador, e que tinha sido um bom menino durante o ano.

O pessoal do correio, sensibilizado com tamanha pureza, fez uma vaquinha... cata daqui, pede de lá, juntaram-se R\$1500, que foram enviados a Joãozinho em nome de Papai Noel.

Passado algum tempo, eis que chega uma outra carta de Joãozinho para o Papai Noel. Os funcionários se reuniram para ler: “Caro Papai Noel, muito obrigado pelo dinheiro que o senhor mandou. Minha mãe já esta melhor e manda agradecer. Gostaria apenas de lhe pedir um favor: da próxima vez que o senhor mandar dinheiro para mim, entregue diretamente no meu endereço, pois aqueles desgraçados do correio passaram a mão em metade da minha grana!!!”

Espaço Aberto

O texto abaixo foi entregue pelo professor de Ética e Cidadania da escola Objetivo/Americana, Sr. Roberto Candelori, a todos os alunos da sala de aula, para que entregassem a seus pais. A única condição solicitada pelo mesmo foi de que cada aluno ficasse ao lado dos pais até que terminassem a leitura.

O texto, a seguir transcrito, foi publicado recentemente por ocasião da morte estúpida de Tarcila Gusmão e Maria Eduarda Dourado, ambas de 16 anos, em Maracáipe – Porto de Galinhas. Depois de 13 dias desaparecidas, as mães revelaram desconhecer os proprietários da casa onde as filhas tinham ido curtir o fim de semana. A tragédia abalou a opinião pública e o crime permanece sem resposta.

MÃES MÁS

-Eu os amei o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que vocês soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.
-Eu os amei o suficiente para os fazer pagar as balas que tiraram do supermercado ou revistas do jornaleiro, e os fazer dizer ao dono: “Nós pegamos isto ontem e queríamos pagar”.

-Eu os amei o suficiente para ter ficado em pé, junto de vocês, duas horas, enquanto limpavam o seu quarto, tarefa que eu teria feito em 15 minutos.

-Eu os amei o suficiente para os deixar ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.

-Eu os amei o suficiente para os deixar assumir a responsabilidade das suas ações, mesmo quando as penalidades eram tão duras que me partiam o coração.

-Mais do que tudo, eu os amei o suficiente para dizer-lhes NÃO, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso (e em alguns momentos até odiaram).

Essas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente, venci...Porque no final vocês venceram também! E em qualquer dia, quando meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e mães; quando eles lhes perguntarem se sua mãe era má, meus filhos vão lhes dizer:

“Sim, nossa mãe era má. Era a mãe mais má do mundo...As outras crianças comiam doces no café e nós só tínhamos que comer cereais, ovos, torradas. As outras crianças bebiam refrigerante e comiam batatas fritas e sorvetes no almoço e nós tínhamos que comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas. Mamãe tinha que saber quem eram nossos amigos e o que nós fazíamos com eles.

Insistia que lhe disséssemos com quem iam sair, mesmo que demorássemos apenas uma hora ou menos. Ela insistia sempre conosco para que lhe disséssemos sempre a verdade e apenas a verdade.

E quando éramos adolescentes, ela conseguia até ler os nossos pensamentos. A nossa vida era mesmo chata!

Ela não deixava os nossos amigos tocarem a buzina para que saíssemos; tinham que subir, bater à porta, para ela os conhecer.

Enquanto todos podiam voltar tarde tarde da noite com 12 anos, tivemos que esperar pelos menos 16 para chegar um pouco mais tarde, e aquela chata levantava para saber se a festa foi boa (só para ver como estávamos ao voltar).

Por causa de nossa mãe, nós perdemos imensas experiências na adolescência.

- Nenhum de nós esteve envolvido com drogas, em roubo, em atos de vandalismo, em violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime.

FOI TUDO POR CAUSA DELA!”

Agora que já somos adultos, honestos e educados, estamos fazendo o melhor para sermos “PAIS MAUS”, como minha mãe foi. EU ACHO QUE ESTE É UM DOS MALES DO MUNDO DE HOJE: NÃO HÁ SUFICIENTES MÃES MÁS!

Vida Saudável

Reconhecendo um derrame

Durante um churrasco uma amiga tropeçou e caiu - ela assegurou a todos que estava muito bem (ofereceram chamar um medico) e que havia apenas tropeçado sobre um tijolo por causa de seus sapatos novos. Eles a limparam e lhe deram um novo prato de comida - enquanto parecia um pouco agitada, Ingrid aproveitou o resto da noite . O marido de Ingrid ligou mais tarde dizendo a todos que sua esposa tinha sido levada ao hospital - (as 18:00, Ingrid faleceu); ela sofrera um derrame no churrasco - se eles tivessem sabido identificar os sinais do derrame talvez Ingrid estivesse conosco hoje. Leva somente um minuto para ler isto. Reconhecendo um derrame: Um neurologista diz que se puder chegar a uma vítima de derrame dentro de 3 horas pode reverter totalmente os efeitos desse derrame ... totalmente!

Disse que o truque era ter um derrame reconhecido e diagnosticado, e chegar ao paciente dentro de 3 horas , o que é difícil. Agradeça o Deus se puder lembrar as “3” etapas: leia e aprenda!

Às vezes os sintomas de um derrame são difíceis de identificar. Infelizmente, a falta da consciência leva ao desastre. A vítima do derrame pode sofrer danos no cérebro quando as pessoas próximas falham em reconhecer os sintomas do derrame.

Os medicos dizem que um observador pode reconhecer um derrame fazendo três simples ações:

1. * Peça o indivíduo para SORRIR.
2. * Peça que LEVANTE AMBOS OS BRAÇOS.
3. * Peça que a pessoa FALE uma SENTENÇA SIMPLES (coerentemente) (i.e.”o dia está ensolarado)

se a pessoa tiver problema com as qualque dessas tarefas, chame um medico imediatamente e descreva os sintomas que constatou.

Após ter descoberto que um grupo de voluntários não médicos poderia identificar a fraqueza facial, a fraqueza do braço e os problemas do discurso, investigadores incitaram o público em geral a aprender as três ações.

Apresentaram suas conclusões na reunião anual da associação americana de derrame, em fevereiro passado. Difundido o uso deste teste você poderá ajudar no diagnóstico e no tratamento do derrame, e impedir os danos cerebrais.

SE JA UM AMIGO E COMPARTILHE ESTE ARTIGO COM TANTOS AMIGOS QUANTO POSSÍVEL, você pode salvar suas vidas.

JORNAL CIRCULANDO

JORNAL CIRCULANDO - ANO I - NÚMERO 25 - 15 DE DEZEMBRO 2005.

 Clube Esportivo Helvetia

Editorial

FIM-DE-ANO
(Maria Balé)

Mais um ano termina e outro começa.

No instante do agora é que se faz hora de esperança, desejo e promessa.

No ano que vem, quero ter mais saúde, quero ter mais dinheiro, quero muita paz encontrar. Paciência, vou tentar.

Quero por tudo em ordem, jogar fora o que é lixo. Dar lugar para o novo, resolver toda pendência. Aquela faxina, não de rotina, mas de consciência.

Deixar a saudade contar a história da alegria vivida que ficou na memória.

Para o coração, controlar a pressão e ter mais compaixão.

Visitar mais lugares, provar mais sabores, sentir mais odores.

Desprezar os rancores, enfrentar os temores e também outras dores.

Compreender que pessoas nunca são iguais, que há muitos matizes em seus muitos amores.

Sair por aí, com destino ou a esmo. Assim, conhecendo a mim mesmo.

Fazer as pazes com o espelho, o que existe lá dentro. O de fora que invade, não oculta a verdade, esse eu aguento.

Investir na estética, tentar a ginástica.

Melhorar a postura, disfarçar as olheiras. Ter em meus olhos muito mais brilho, mesmo que seja usando colírio.

Ler alguns livros, reler outros tantos, brincar mais com meu filho, plantar mais uma árvore no meu no meu jardim, cuidar do planeta. Prometo pra mim.

Vou me apaixonar de modo intenso. Abraçar com calor, beijar sem pudor como em "Nove semanas e meia de amor". Se não for como penso, recorro ao tantra, evoco um mantra, acendo um incenso.

Pode ser que me case, que mude de casa, de plano ou de rumo. Mas quanto ao romance, me darei essa chance.

Mais amíúde, ter mais atitude. Agir de outra forma, mais eficaz.

Adotar o silêncio. Falar menos, ouvir mais.

Aprender a dizer não, ver a morte sem chorar. A morte e a vida até, como canta e me encanta Vandrê.

Quero ter temperança, encarar a mudança, ser flexível. Porque tudo que é vivo, já por silogismo não vive pra sempre e é perecível.

Tenho em mente viver diferente. Ser mais tolerante e mais paciente.

Usar as palavras com muita prudência, ter mais sensatez. Acertar desta vez.

Cozinhar para amigos, beber muita água, comer devagar. Dormir mais um pouco só pra sonhar. Rir todo dia. Adoraria.

Da primavera ao verão, aromas alados de fruta madura, pitanga no pé, banho de cachoeira.

No outono, amar o dia, as cores safáris na luz que irradia.

No inverno, a noite de estrelas, a manta xadrez e uma fogueira.

Em qualquer estação, prestar atenção; ao respirar, muita calma. Se pro corpo é bom, imagina pra alma.

Vou crer que sou bom, que o outro é irmão, perdoar é preciso e que o mundo é melhor. Com fé é muito melhor. Fé e chocolate ao leite. O resto, que se ajeite.

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

Libre Pensar

Pela primeira vez em 2 anos de nosso Jornal Circulando vou usar o espaço do Libre Pensar para uma avaliação geral.

Quero primeiramente transmitir a todos os associados o meu agradecimento, pela receptividade e colaboração de todos com o nosso jornal. Este ano que se encerra foi de enorme alegria, em todos os sentidos.

Passamos momentos maravilhosos em nosso clube e ainda pudemos aprender muito com nossos erros e nossas diferenças. O que seria de nossas vidas se não existem os erros? Como poderíamos melhorar, se não enxergássemos nas diferenças, os erros e acertos? Portanto meu muito obrigado a todos.

Quero particularmente parabenizar a toda diretoria comandada pelo nosso querido presidente Lambert Carnello, que com suas atitudes democráticas e suas decisões pelo bom senso, nos possibilitou alcançar inúmeras conquistas.

O departamento de esportes é hoje uma realidade, nosso departamento de tênis coberto de conquistas e sedimentado para novos rumos. A academia com nossas professoras vem bombando, também reforçada com investimentos que em momento algum nos foram negados quando solicitados.. Nossa diretoria de sede (Flavio Lantelme e Gilson Tobias), que realizou um sonho antigo de todos, entregando uma belíssima portaria e um eficiente estacionamento, que em pouquíssimo tempo já pode demonstrar a sua enorme contribuição para mantermos nossas finanças em dia.

Temos hoje um teatro vibrante, atuante e acima de tudo com qualidade inegável. Parabéns à Maria Balé, uma guerreira lutando todos os dias em benefício de nossa comunidade!

O que dizer do Dori e da Darcy que tantos esforços fizeram durante estes dois anos para nos proporcionar momentos sociais repletos de alegria. Parabéns à eles também!

Um grande abraço merece o nosso querido Néelson Cardoso, que acompanhado do Ricardo passaram por momentos de tensão e dificuldades, lidando com as nossas finanças e a realização dos nossos sonhos. O Néelson inclusive ainda arrumou tempo para reavivar o tênis de mesa em nosso clube.

Uma grande conquista pessoal e profissional que eu jamais poderia deixar de citar foi o privilégio que tive de sentar na mesma mesa que o Sr Gilberto Perez, "esse é o cara"! Sabe tudo de relações humanas e é como eu, um visionário nas infinitas possibilidades de benefícios que podemos criar para nosso clube. Juntamente com o exccelleenttee Ochoa, que sempre fez o papel de "advogado do diabo" em nossas discussões, e assim nos proporcionou a avaliação mais correta para nossas decisões. Esses dois nos deram o que será, se Deus quiser, a maior ferramenta de relacionamento: o nosso site!! Parabéns a eles!!

Por fim e para a continuidade, falemos de nosso querido vice-presidente e futuro presidente. Falemos de suas ponderações e de suas árduas missões, com tarefas extremamentes desagradáveis e que só ele com sua passividade e sabedoria poderia resolver e transformá-las em pequenas decisões para nossa diretoria. Penso que o Sr. Odair Mentone tenha sido a melhor escolha para os próximos 2 anos de diretoria, digo isso porque só uma pessoa de bom senso como ele poderia fazer esta transição dando continuidade aos inúmeros projetos implantados, e que agora nesta nova gestão poderemos colher os frutos.

Boa sorte Odair e toda esta nova diretoria que como "chapa ú nica" se propõem a participar e fazer crescer o melhor lugar do mundo: O Nosso Clube!!!

Tula Minassian

Bate Bola

Com enorme alegria chegamos ao final de nossas atividades esportivas repletos de conquistas.

Que alegria é acompanharmos o campeonato dos pequeninos do Helvetia, com as arquibancadas lotadas de pais, mães, avôs e avós com o orgulho e brilho nos olhos pelas jogadas, quedas e gols de seus pequenos!

Que alegria é olharmos os nossos adolescentes disputando cada jogada com vibração e garra de vencer!

Que alegria participarmos de tamanha festa, feita pelo time principal, formado pelos tenistas do Helvetia comemorando seu inédito título sobre os “futebolistas”, especialistas no assunto!

Que alegria podermos ver estampado na cara dos veteranos do time azul a satisfação infantil de uma vitória magistral sobre o favorito time amarelo!

Que alegria assistirmos a integração total de nossos associados na entrega conjunta das medalhas, para tenistas, futebolistas e corredores de provas externas!

Que alegria saborearmos o excelente churrasco chefiado pelo Miro e seus assistentes!

Que alegria podermos compartilhar com nossos meninos músicos (Henrique, Rafael e Luciano Gomide), a celebração da vitória conquistada por eles no Prêmio de Musica Acesc!

Que alegria para os nossos olhos observarem os associados divertindo-se ao som de Dudu França!

“QUE ALEGRIA SER SOCIO DO HELVETIA”!! FELIZ 2006!!!



Rapidinhas

São Nicolau

A imagem do Papai Noel, o velhinho de barbas brancas, vestes vermelhas, sorriso no rosto e generoso saco de presentes nas costas, foi inspirada em um monge cristão que viveu nos séculos III e IV, na província de Licia, na Ásia Menor, atualmente Turquia. Segundo a tradição cristã, São Nicolau Taumaturgo, nasceu numa família abastada e desde cedo demonstrou profunda religiosidade e compaixão pelas pessoas mais necessitadas. Com a morte prematura dos pais, diz ter recebido um chamado divino que o levou a distribuir sua fortuna para os pobres, doentes e oprimidos. Não tardou, São Nicolau, que viria a ser um consagrado bispo, passou a ser conhecido por sua bondade e amor às crianças. Com o passar dos séculos, sua figura virou símbolo do espírito natalino e inspirou a criação do Papai Noel. Diz a lenda que Nicolau presenteava as crianças no dia de seu aniversário, em 6 de dezembro. Mais tarde, a entrega de presentes acabou sendo incorporada pelos hábitos que tem lugar durante a festa de Natal. A figura que conhecemos hoje do velhinho gorducho de trajes vermelhos vem de uma ilustração do cartunista Thomas Nast para a revista americana Harper's Weekly, de 1881, popularizada no mundo inteiro pelas campanhas publicitárias feitas todo fim de ano pela Coca-Cola, desde 1931. São Nicolau morreu em dezembro de 343 e seu corpo foi enterrado na catedral de Myra, sendo posteriormente transferido para Bari, na Itália, onde milhões de peregrinos visitam o local todos os anos. O site www.stnicholascenter.org traz detalhes e curiosidades sobre a biografia do religioso.

Arremate

Inveja tem antídoto!!

Eu tinha um sonho: levar livros a todas as crianças do mundo. Cresci em uma casa com livros, gibis e revistas para todo lado, nas mesas da sala e da cozinha, no banheiro, nos criados-mudos e, claro, nas estantes. Para tocar piano, era preciso primeiro tirar os livros de cima da tampa. Como lembra a escritora Tatiana Belinky, estar rodeado de livros é o melhor incentivo para lê-los. Obrigar alguém a ler porque "faz bem" é como tentar enfiar legumes goela abaixo, pode-se pegar ojeriza sem ao menos experimentar. Mas tenho certeza de que toda criança pode ficar fascinada pelo colorido de um livro e querer tocá-lo e descobri-lo.

Um dia desses, soube de um projeto maravilhoso: a Expedição Vagalume (www.expedicaovagalume.org.br). Três meninas se embrenhariam pela Amazônia criando bibliotecas infantis em comunidades de difícil acesso. Por que bibliotecas? Porque elas são "centros irradiadores de conhecimento, cultura, educação, articulação e organização comunitária. Uma biblioteca é um patrimônio coletivo e deve ser administrado e zelado pela comunidade, assim como a floresta e o rio".

As vagalumas, como são chamadas, implantaram bibliotecas em 90 comunidades rurais de 20 municípios. Agora trabalham por sua consolidação e pelo estabelecimento de laços entre os habitantes de grandes centros urbanos e os habitantes da Amazônia. Alunos de escolas de São Paulo, por exemplo, enviaram livros com dedicatórias para os meninos de lá - crianças da sua idade, da sua nacionalidade, com muito em comum apesar da distância.

Até aqui, a parte bonita. Agora vem a feia. Vou falar de um sentimento meu. Quando soube da expedição, gostei tanto dela que senti uma pontada no estômago. Sim: morri de inveja. Ah, como eu queria ser uma delas. Era o meu sonho. Lembrei disso nestes dias porque a prefeitura inaugurou uma brinquedoteca no Parque do Ibirapuera, e é outra coisa que eu sempre quis fazer. Eu quis.

Admitir inveja é muito, muito desagradável. No budismo, ela tem o mesmo "status" de outras emoções aflitivas, como a raiva e apego. Fala-se dela com naturalidade, como um veneno para o qual há antídotos. Mas, na nossa cultura, raiva e apego são entendidos, desculpados ou até incentivados, enquanto a inveja "é uma mer.", ponto. Talvez por isso seja tão difícil reconhecê-la em você mesmo - dá mais dor no estômago. Já sofri tanto com inveja... Dos peitos certinhos das minhas amigas, de casas lindas e viagens incríveis. Mas pelo menos agora sei o antídoto: o regozijo. Alegrar-se com a alegria do outro. É fácil? Então tente!!

Eu agora tento. Como exercício consciente, até que vire reação natural. Que bom que alguém fez uma coisa legal, que eu gostaria de ter feito. Em vez de procurar os defeitos, mergulho nas qualidades, nos sucessos. E não dou muita trela para meu ego bobo, que quer sempre ser o tal. É difícil, mas eu me embrenho nessa mata diariamente, em uma expedição para levar luz aos meus recantos mais sombrios. Para iluminar a mim mesma.

Texto extraído da revista "Vida Simples", escrito por Soninha Francine

Sacolejando

Qual a diferença entre raios UVA e UVB?

A principal diferença entre esses dois tipos de raios ultravioleta (UV) é o comprimento de onda, que é maior na radiação UVA. Mas eles também variam na intensidade. Os raios UVA possuem incidência praticamente constante ao longo do dia e durante o ano todo, enquanto os UVB têm maior intensidade nos meses de verão, entre 10 da manhã e 4 da tarde, quando a temperatura é mais elevada. Essas diferenças fazem com que eles tenham efeitos bem diferentes em nosso organismo.

"A radiação UVB é responsável pelo aspecto de vermelhidão, pelas queimaduras e pelo câncer de pele, enquanto os raios UVA, que penetram mais profundamente no corpo, provocam envelhecimento da pele e rugas e também estão associados, em menor escala, a casos de câncer", afirma a dermatologista Denise Steiner, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia em São Paulo.

A especialista também adverte para o uso do bronzeamento artificial.

"Esses equipamentos usam tanto radiação UVA como UVB e devem ser evitados, pois trazem prejuízos para o organismo", diz ela. Embora em excesso possa ser danosa e causar problemas de saúde, a radiação ultravioleta é essencial para a preservação do calor e a existência de vida em nosso planeta.

Dica para o verão extraída da revista Vida Simples

Contribuindo

Aqui estão alguns conselhos que Bill Gates recentemente ditou em uma conferência em uma escola secundária sobre 11 coisas que estudantes não aprenderiam na escola. Ele fala sobre como a "política educacional de vida fácil para as crianças" tem criado uma geração sem conceito da realidade, e como esta política tem levado as Pessoas a falharem em suas vidas posteriores à escola.

Muito conciso, todos esperavam que ele fosse fazer um discurso de uma hora ou mais, ele falou por menos de 5 minutos, foi aplaudido por mais de 10 minutos sem parar, agradeceu e foi embora em seu helicóptero a jato ...

Regra 1

A vida não é fácil acostume-se com isso.

Regra 2

O mundo não está preocupado com a sua auto-estima.

O mundo espera que você faça alguma coisa útil por ele ANTES

de sentir-se bem com você mesmo.

Regra 3

Você não ganhará R\$ 20.000 por mês assim que sair da escola.

Você não será vice-presidente de uma

empresa com carro e telefone à disposição, antes que você tenha conseguido comprar seu próprio carro e telefone.

Regra 4

Se você acha seu professor rude, espere até ter um Chefe. Ele não terá pena de você.

Regra 5

Vender jornal velho ou trabalhar durante as férias não está abaixo da sua posição social. Seus avós têm uma palavra diferente para isso: eles chamam de oportunidade.

Regra 6

Se você fracassar, não é culpa de seus pais. Então não lamente seus erros, aprenda com eles.

Regra 7

Antes de você nascer, seus pais não eram tão críticos como agora.

Eles só ficaram assim por pagar as suas contas, lavar suas roupas e ouvir você dizer que eles são "ridículos". Então antes de salvar o planeta para a próxima geração querendo consertar os erros da geração dos seus pais, tente limpar seu próprio quarto.

Regra 8

Sua escola pode ter eliminado a distinção entre vencedores e perdedores, mas a vida não é assim. Em algumas escolas você não repete Mais de ano e tem quantas chances

precisar até acertar. Isto não se parece com absolutamente NADA na vida real. Se pisar na bola, está despedido, RUA !!! Faça certo da primeira vez.

Regra 9

A vida não é dividida em semestres. Você não terá sempre os verões livres e é pouco provável que outros empregados o ajudem a cumprir suas tarefas no fim de cada período.

Regra 10

Televisão NÃO é vida real. Na vida real, as pessoas têm que deixar o barzinho ou a boate e ir trabalhar.

Regra 11

Seja legal com os CDFs (aqueles estudantes que os demais julgam que são uns babacas).

Existe uma grande probabilidade de você vir a trabalhar PARA um deles.

Bill Gates.

Dono da maior fortuna pessoal do mundo, e da Microsoft, a única empresa que enfrentou e venceu a Big Blue (IBM) desde a sua fundação em meados de 1900

...

A empresa que construiu o primeiro Cérebro Eletrônico (computador) do mundo.