



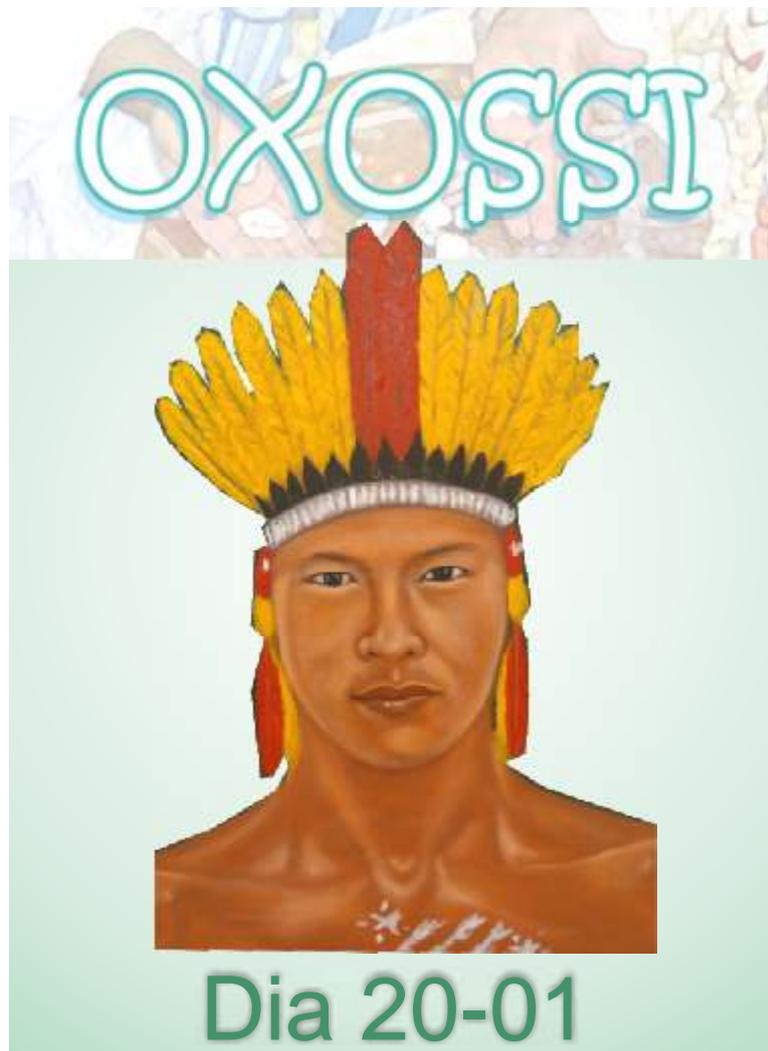
# BIG

Boletim Informativo - GESCJ

Ano : 12 nº 98  
São Gonçalo, Janeiro de 2013



Participe das nossas reuniões de estudos da Doutrina Espírita, Segundas e Quartas, Horário: 20:00 as 21:30hs



Comércio e Intercambio Pag 2

Orixás Pag 9

Chefia e Subalternidade Pag 2

Aconteceu no GESCJ Pag 10

Nas caminhadas do Zé Pag 7

# Comércio e Intercâmbio

O Comércio é também uma escola de fraternidade.

Realmente, carecemos da atenção do vendedor, mas o vendedor espera de nós a mesma atitude.

Diante de balconistas fatigados ou irritadiços, reflitamos nas provações que, indubitavelmente, os constrange nas retaguardas da família ou do lar, sem negar-lhes consideração e carinho.

A pessoa que se revela mal-humorada, em seus contatos públicos, provavelmente carrega um fardo pesado de inquietação e doença.

Abrir caminho, à força de encontrões, não é só deselegância, mas igualmente lastimável descortesia.

Dar passagem aos outros, em primeiro lugar, seja no elevador ou no coletivo, é uma forma de expressar entendimento e bondade humana.

Aprender a pedir um favor aos que trabalham em repartições, armazéns, lojas ou bares, é obrigação.

Evitar anedotário chulo ou depreciativo, reconhecendo-se que as palavras criam imagens e as imagens patrocinam ações.

Zombaria ou irritação complicam situações sem resolver os problemas.

Quando se sinta no dever de reclamar, não faça de seu verbo instrumento de agressão.

O erro ou o engano dos outros talvez fossem nossos se estivéssemos nas circunstâncias dos outros.

Afabilidade é caridade no trato pessoal.

\* \* \*

*Xavier, Francisco Candido. Da obra: Sinal Verde.*

*Ditado pelo Espírito André Luiz.*

*42a edição. Uberaba, MG: CEC, 1996.*



## Chefia e Subalternidade

Não olvidar que o chefe é aquela pessoa que se responsabiliza pelo trabalho da equipe.

A melhor maneira de reverenciar a quem dirige, será sempre a execução fiel das próprias obrigações.

Quem administra efetivamente precisa da colaboração de quem obedece, mas se quem obedece necessita prestar atenção e respeito a quem administra, quem administra necessita exercer bondade e compreensão para quem obedece, a fim de que a máquina do trabalho funcione com segurança.

Orientar é devotar-se.

Aquele que realmente ensina é aquele que mais estuda.

Um chefe não tem obrigação de revelar ao subordinado os problemas que lhe preocupam o cérebro, tanto quanto o subordinado não tem o dever de revelar ao chefe os problemas que porventura carregue no coração.

\* \* \*

*Xavier, Francisco Cândido. Da obra: Sinal Verde.*

*Ditado pelo Espírito André Luiz.*

*49a edição. Uberaba-MG: CEC, 2001.*

## O Espiritismo de A a Z ( *Médium continuação* )

### Médium orgulhoso

*Médiuns orgulhosos:* os que se envaidecem das comunicações que lhes são dadas; julgam que nada mais têm que aprender no Espiritismo e não tomam para si as lições que recebem freqüentemente dos Espíritos. Não se contentam com as faculdades que possuem, querem tê-las todas. (107, it. 196)

*Ver também* MÉDIUM SUSCETÍVEL

### Médium para ditados espontâneos

*Médiuns para ditados espontâneos:* recebem comunicações espontâneas de Espíritos que se apresentam sem ser chamados. [...] (107, it. 192)

### Médium para evocação

*Médiuns para evocação:* os médiuns maleáveis são naturalmente os mais próprios para este gênero de comunicação e para as questões de minudências que se podem propor aos Espíritos. [...]

As respostas que dão [os Espíritos] não saem quase nunca de um quadro restrito, incompatível com o desenvolvimento dos assuntos gerais. (107, it. 192)

### Médium perfeito

[...] Médium perfeito seria aquele contra o qual os maus Espíritos jamais *ousassem* uma tentativa de enganá-lo [...]. (107, it. 226)

### Médium pintor ou desenhista

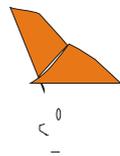
*Médiuns pintores ou desenhistas:* os que pintam ou desenharam sob a influência dos Espíritos [...] (107, it. 190)

### Médium pneumatógrafo

Dá-se este nome aos médiuns que têm aptidão para obter a escrita direta, o que não é possível a todos os médiuns escreventes. Esta faculdade, até agora, se mostra muito rara. [...] Conforme seja maior ou menor o poder do médium, obtém-se simples traços, sinais, letras, palavras, frases, e mesmo páginas inteiras. Basta de ordinário colocar uma folha de papel dobrada num lugar qualquer, ou indicado pelo Espírito, durante dez minutos, ou um quarto de hora, às vezes mais. A prece e o recolhimento são condições essenciais[...]. (107, it. 177)

Aqueles que têm um grande autocontrole, ou que estão totalmente absorvidos no trabalho, falam pouco. Palavra e ação juntas não andam bem. Repare na natureza: trabalha continuamente, mas em silêncio.

( MAHATMA GANDHI )



## Fatos Históricos Espíritas do Mês de Janeiro

### JANEIRO

- 01-1848 - É Fundada a Revista Espírita por Allan Kardec.
- 01-1846 - Nasce Léon Denis - Filósofo do Espiritismo.
- 01-1875 - Publicada a Primeira Folha Espírita do Rio de Janeiro.
- 02-1884 - Eleita e empossada a primeira diretoria da FEB (Federação Espírita Brasileira).
- 02-1984 - É instalada em Brasília a sede central da FEB.
- 03-1412 - Nasce Joana D'Arc na França.
- 06-1868 - Primeira Edição de A Gênese de Kardec é colocada à venda.
- 08-1958 - É fundado no Rio de Janeiro o Lar Fabiano de Cristo, por Jayme Rolemberg e Carlos Pastorino.
- 09-1862 - Nasce em Gênova, Itália, o doutor Ernesto Bozzano.
- 09-1977 - É criada a Caravana da Fraternidade de Jésus Gonçalves em favor dos hansenianos, em SP.
- 10-1969 - Desencarnação da médium Zilda Gama com 91 anos de idade.
- 10-1868 - Nasce em Paris, Hubert Forestier - Diretor da Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas.
- 11-1971 - Desencarna o médium José Pedro de Freitas, o Zé Arigó, em acidente automobilístico.
- 12-1827 - Nasce em Zurique, Suíça, João Henrique Pestalozzi, educador de Allan Kardec.
- 13-1968 - Fundação da Associação de Médicos Espíritas de São Paulo.
- 14-1942 - Desencarna Antônio José Trindade, um dos fundadores da Fed. Espírita de SP.
- 15-1861 - Lançada a primeira edição de O Livro dos Médiuns, de Allan Kardec.
- 16-1916 - Fundada a Federação Espírita Paraibana.
- 17-1901 - Nasce no Maranhão, Luiz Ribeiro, foi presidente da FEB....
- 18-1969 - Desencarna no RJ, Ismael Gomes Braga, Jornalista ativo no movimento espírita.
- 20-1919 - Desencarna em São Paulo, Anália Emília Franco.
- 21-1883 - Fundada a revista "O Reformador" por Elias Augusto da Silva.
- 22-1909 - Desencarna Antônio Gonçalves da Silva Batuira, médium de cura.
- 23-1906 - Nasce Deolindo Amorim em Baixada Grande, Bahia.
- 27-1995 - Divaldo Pereira Franco é incluído no quadro de vultos artísticos e históricos da Bahia.
- 28-1995 - Desencarna na Espanha Miguel Vives, fundador da Federacion Espírita Del Valles.
- 30-1938 - Desencarna em Matão, São Paulo, Cairbar de Souza Schutel.
- 30-1907 - Fundado o Colégio Allan Kardec, por Eurípedes Barsanulfo, em Sacramento, MG

Os olhos, os ouvidos e a língua vêm antes da mão. Ler vem antes de escrever e desenhar antes de traçar as letras do alfabeto.

( **MAHATMA GANDHI** )

# As Frutas na Medicina Doméstica

## A Banana

### Uso medicinal

Diz o Dr. Teófilo Luna Ochoa:

"A banana madura ... encerra uma substância oleosa, que muito suaviza as membranas mucosas irritadas em casos de colite e enfermidade do reto. Contém igualmente um fermento digestivo não bem conhecido, porém de alto valor, que, em determinada enfermidade intestinal, a torna (a banana) o único carboidrato tolerado pela vítima, que (doutra maneira) morre de fome...

"Essa fruta é muito recomendável também contra as enfermidades renais, nefrite, hidropisia, gota, obesidade, afecções do fígado, cálculos biliares, tuberculose, escrofulose, paralisia, enfermidades de estômago, etc...

"Contra a prisão de ventre comem-se algumas bananas de manhã, em jejum...

"A banana ligeiramente assada, exalando seu aroma, come-se quente para combater as pneumonias.

"Contra as diarreias, toma-se o caldo do cozimento da banana-maçã verde ... Também, contra as diarreias e disenterias, se utiliza a farinha de banana verde, como alimento, a qual se obtém submetendo à pressão a fruta descascada e cortada em pedaços, que logo se deixa secar, e já está pronta (a farinha) para o uso".

A banana é bom remédio para enfermidades dos intestinos. Metchnikoff, há muitos anos, observou que as substâncias tóxicas resultantes da putrefação dos resíduos alimentares no intestino grosso, enquanto esperavam a sua eliminação, causaram processos degenerativos no organismo, especialmente nos vasos sanguíneos e, pelas suas observações, foi levado a chamar o coli-bacilo de "germe da velhice".

Metchnikoff procedeu a várias experiências alimentares com animais de diferentes espécies e, em alguns casos, obteve resultados altamente apreciáveis. Observou, por exemplo, que as fezes do morcego sul-americano, comedor de frutas, quando alimentado exclusivamente com bananas maduras, tinham o cheiro característico dessa fruta e estavam inteiramente livres de indício de putrefação. Exames bacteriológicos mostraram serem praticamente estéreis.

Um estudo feito pelos Drs. Weinstein e Bogin, da Escola de Medicina da Universidade de Yale, revelou que, durante a alimentação com bananas, o bacilo acidófilo, micro-organismo anti-putrefativo, predominou em poucas semanas. Num caso por eles observado, a influência deste bacilo continuou mesmo depois de cessada a alimentação com bananas.

?dieta de bananas maduras também deu resultados dos mais benéficos em todos os casos de prisão de ventre, dentro de uma ou duas semanas. Seus efeitos, na maior parte das vezes duraram algum tempo depois que a ingestão da fruta cessou.

Um doente, portador de uma antiga colite ulcerativa, obteve ótimo resultado com a mesma alimentação.

Dr. Lourenço Granato diz que a banana "é muito indicada nos casos da mais rigorosa prescrição da higiene alimentar dos organismos depauperados de velhos e crianças".

?lanche Whitney Walker, em The Boston Herald, refere o caso de uma criança salva da morte graças à alimentação à base de bananas.

"Tristeza e desolação", diz o autor, "envolviam o pequeno lar do Sr. e Sra. Archibald J. Chislom, que residiam à Av. Monroe 3, em Malboro. A sua única filha, a pequena Barbara Ann, estava muitíssimo doente e os médicos já não lhe davam mais esperanças. Os pais desolados, viam a criança definhando dia a dia. A pequena, depois de um ano, era a sombra da criança risonha que antes alegrava o seu lar.

"Uma desordem digestiva tinha-se desenvolvido em Barbara Ann: ela não podia assimilar alimento de espécie alguma. As tentativas do médico local e de vários especialistas foram inúteis. Os remédios mais conhecidos não lhe trouxeram resultado eficaz.

"A mãe aflita curvava-se sobre o berço, os vizinhos vinham e iam com palavras de ânimo, sem lograr aplacar o desespero dos pais. À última hora, um especialista apresentou uma sugestão. A pequena foi levada para um hospital em Boston, onde foi feita uma tentativa no sentido de encontrar uma dieta que restaurasse a saúde da criança. Diversos alimentos foram experimentados sem efeitos satisfatórios. Dias se passavam nessa busca desesperadora, até que, enfim, lhe deram como alimento 'bananas maduras'.

?uma pequena porção de bananas maduras, foi dada à criança e, maravilha das maravilhas, ela se deu bem com esse alimento. Bananas bem maduras foram empregadas. A porção foi sendo aumentada pouco a pouco. Para que o receio da mãe não crescesse, deixaram-na ?or algum tempo na ignorância de que a filhinha só conseguia reter bananas no estômago. A criança mudava de aparência e melhorava dia a dia. A intuição da mãe notava o melhoramento e ansiosamente desejava saber o acontecido, receosa de que fossem melhoras passageiras. Mui cuidadosamente se tratou do resto da dieta, sendo eliminado todo o açúcar, amido e gorduras. A banana, porém, continuava a fazer parte de sua dieta principal. Depois de seis meses de permanência no hospital, a criança foi lavada para a casa em ?tado visível de completo restabelecimento. Ela tinha então dois anos e meio e pesava 19 libras (8,5 quilos); aumentou cinco libras nos seis meses de hospital.

"Barbara Ann nasceu no Hospital de Malboro ... Era considerada uma criança normal, em perfeito estado de saúde, até aos 16 meses de idade. Pesava nessa ocasião 25 libras. Começou então a não se dar bem com alimentos e perdia peso com alarmante rapidez. Após diversas consultas com vários médicos, ficou num hospital para observação, e, depois de todas as tentativas terem falhado, foi levada para a casa novamente, pesando 14 libras. Durante alguns meses permaneceu no berço, enfraquecendo diariamente, até veio a feliz lembrança do especialista que lhe salvou a vida.

"Essa 'criança do milagre', como é chamada pelos especialistas, dobrou o seu peso, vivendo mais de um ano com uma dieta de bananas. ?gora, com três anos e meio, Barbara Ann pesa 40 libras. É uma criança risonha, robusta e sadia. Ela come, diariamente, três bananas amassadas e bem maduras, assim como dois ovo duros, cozidos por 20 minutos. Barbara Ann também recebe bolinhos feitos de farinha de proteína ... e leite segundo uma fórmula especial.

"Os especialistas estão seguindo este caso com verdadeiro interesse. Declaram que se Barbara Ann continuar com essa dieta rigorosa até a idade de cinco anos, poderá comer o que ela desejar.

"'Doença celíaca' foi o diagnóstico feito pelo médico sobre essa indisposição que é mui raramente encontrada em crianças. Trata-se de uma indigestão intestinal".

A banana é um alimento especial em caso de anemia.

Muito úteis são as curas de bananas.

"A cura de banana", diz o Dr. Luna Ochoa, "é recomendada contra a prisão de ventre crônica, os transtornos do estômago (como acidez gástrica), as enfermidades do sistema nervoso, a paralisia, a poliomielite, a insônia, as persistentes dores de cabeça, a obesidade...

"Na polpa da banana", acrescenta o ilustre facultativo, "foi descoberta a única cura existente para as perigosas enfermidades celíacas, que tantas vidas vêm custando às crianças. É que a banana contém aquela maravilhosa enzima digestiva que já mencionamos".

Fazendo-se três refeições ao dia, pode-se realizar da seguinte maneira a cura da banana:

Primeiro dia 2 bananas em cada refeição

Segundo dia 3 bananas em cada refeição

Terceiro dia 4 bananas em cada refeição

Quarto dia 5 bananas em cada refeição

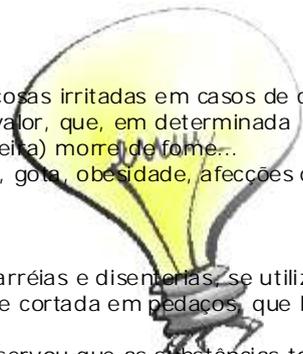
Durante mais de 15 dias consecutivos 5 bananas em cada refeição

Vigésimo dia 4 bananas em cada refeição

Vigésimo primeiro dia 3 bananas em cada refeição

Vigésimo segundo dia 2 bananas em cada refeição

A seiva da bananeira também encerra ricas propriedades medicinais.



# As Frutas na Medicina Doméstica

Ensina Dr. Leo Manfred:

"Para a cura da asma, emprega-se em Cuba a muda da bananeira-maçã, quando não tem mais de um pé (30 cm) de altura. Assa-se com raiz e tudo. Emprega-se o suco, adoça-se com mel de abelhas, e toma-se diariamente um cálice...

"Para combater a icterícia, emprega-se, também em Cuba, a seiva tirada do tronco da bananeira-maçã. À altura de uns três pés (aproximadamente 1 metro), faz-se um corte e abre-se uma cavidade capaz de conter um frasco, que ali se introduz para recolher cheio no dia seguinte. Deste líquido, assim obtido, o doente de icterícia deve tomar, no fim do dia, uns três goles, durante três dias. Afirma-se que é um santo remédio ... A seiva da bananeira é frequentemente usada como detergente na cura de úlceras de mau aspecto. Aplica-se topicamente com estopa (limpa) ou algodão (hidrófilo) bem embebido no mesmo".

A seiva do tronco da bananeira tem sido preconizada para prevenir tuberculose.

"Esta seiva", diz o Dr. Luna Ochoa, "toma-se na quantidade de uma colherada, três vezes ao dia, com um pouco de leite ... ou qualquer chá de erva peitoral, preparado por infusão aromática e adoçado com mel de abelhas, contra a tuberculose pulmonar".

No México, um médico apregoa com as seguintes palavras o valor medicinal da bananeira:

"Uma das maravilhas da nossa flora foi chamada para operar uma revolução no mundo da Medicina, em vista do descobrimento das propriedades curativas contidas no tronco da bananeira. Trata-se nada menos que de um antídoto contra a peste branca, a tuberculose pulmonar, que dizima a humanidade...

"Algumas experiências realizadas pelo Dr. Monteiro da Silva, do Brasil, ... nos revelam os resultados admiráveis colhidos junto a um regular número de tuberculosos ... Refere ilustre facultativo que as curas radicais alcançadas na tuberculose de segundo grau atingem uma média de 70%.

"Da minha parte, entusiasmado com os muito bons resultados obtidos dos meus estudos sobre o assunto, ... não tenho medido esforços em continuar com as minhas experiências, que, até hoje, tenho visto coroados dos mais lisonjeiros êxitos...

"Há não muito tempo, examinei uma enferma. ... Tossia muito. A expectoração era abundante. Suores noturnos, febre e perda progressiva de peso. Considerável número de médicos haviam tratado dela, recorrendo a todos os meios aconselhados pela Ciência, sem que qualquer deles tivesse dado resultados favoráveis. De comum acordo, os referidos médicos convieram em que se tratava de um caso perdido, e resolveram aconselhá-la a regressar ao seio de sua família, talvez com o propósito de lhe tornar menos penosa a morte.

"Nessas condições, tratei de atendê-la, pois vi uma oportunidade para comprovar novamente a eficácia da seiva da bananeira.

Por compressão, obtive de um pedaço de tronco certa quantidade de líquido, que filtrei e dei à enferma na dose de um cálice, cinco vezes ao dia.

"Pois bem. Com este último tratamento, a exemplo de muitos outros enfermos tratados pelo mesmo processo, ela se curou radicalmente...

de vez que esse meio é tão simples, barato e nada perigoso, creio que tanto os infelizes atacados de tuberculose como os próprios médicos deveriam fazer estudos e experiências, como eu os fiz, e chegariam à convicção de que o suco da bananeira possui qualidades maravilhosas, cabendo-lhe de fato a tarefa de exterminar o bacilo de Koch".

A própria casca da banana tem aplicação em caso de machucaduras.

"Recentemente, quando de férias", diz o Dr. Eric F. W. Powell, "escorreguei nas pedras e esfolei seriamente a perna e a munheca. Por acaso eu tinha uma banana comigo, e coloquei a parte interna da casca, atando-a, diretamente em contato com as feridas, e continuei andando. Quando cheguei ao hotel, algumas horas depois, notei que as partes machucadas estavam limpas e saudáveis. Não houve inflamação e o processo de cura foi o mais rápido que já experimentei. Posso, com confiança, falar da banana como tendo aplicação externa nos casos de inflamações, queimaduras, escaldaduras, inchações, feridas simples, chagas e neuralgia. Basta usar casca fresca, sadia, e aplicar a superfície interna à parte afetada. Ata-se na posição devida, mas não se aperta, e renova-se cada duas ou três horas".

A seiva da bananeira, graças aos seus efeitos adstringentes, cura a diarreia.

Essa mesma seiva, diluída em água, traz magníficos resultados contra a nefrite.

Em compressas, a seiva é topicamente aplicada para combater as hemorróidas.

Valor alimentício

Conhecem-se no Brasil mais de 30 variedades de bananas, as mais comuns das quais são: a nanica, prata, ouro, maçã, água, S. Tomé, figo, da terra, cacau, etc.

O valor alimentício da banana reside principalmente no seu teor em hidratos de carbono, que vai de 20,80% na banana S. Tomé a 36,80% na banana ouro.

Entre os sais minerais contidos na banana destacam-se: o potássio, o sódio, o fósforo, o cloro, o magnésio, o enxofre, o silício, o cálcio.

A banana contém as vitaminas A, B1, B2, B5, (niacina) e C, além de algumas outras, menos importantes para o nosso organismo, segundo o que está assente até hoje. A vitamina A se encontra na proporção de 200 a 300 U.I. por 100 g, nas diversas variedades. A taxa das vitaminas B1, B2 e niacina é pequena. É bem variado o teor em vitamina C, de um tipo de banana para outro. Assim, em 100 gramas, a água possui 6,4 mg; a maçã, 12,7 mg; a figo, 15,3 mg; a prata, 17,3 mg; a ouro, 9,4 mg.

Os estudos realizados pelos Drs. Paula Souza e Walter Pereira Leser, obtiveram plena confirmação por parte do Dr. Walter H. Eddy, da Universidade de Colúmbia, que, analisando a banana, encontrou nela vitamina A em abundância e vitaminas B e C em menor quantidade. Essas investigações confirmam a importância da banana na alimentação, principalmente da criança, que, no período de crescimento, exige muito mais do que o adulto.

Na história da alimentação, diz Nicolau Ciancio, assinala verdadeiras catástrofes, toda vez que na alimentação vieram a faltar as vitaminas. Na idade média, durante o inverno, na Alemanha, o escorbuto fazia muitas vítimas, por falta da vitamina C, e milhões de pessoas morreram de beribéri no Oriente, sobretudo no Japão, graças à carência de vitamina B.

Grande é, no exterior, o conceito alcançado pela banana. É sobremesa fina e obrigatória nos melhores hotéis. Dão-lhe muita importância e consideram-na superior à maçã.

Osso povo precisa conhecer o valor dos nossos mais ricos alimentos, entre os quais figura a banana, para que possa comer melhor e mais barato, não desperdiçando o que é tão valioso para a nossa saúde.

A banana deve ser comida ao natural ou misturada, em saladas, com outras frutas. Podemos usar, também, com vantagem, os doces de banana, as bananas dessecadas e a farinha de banana, que são alimentos principalmente enérgicos.

A banana pode ser incluída na dieta infantil desde os 6 meses de idade. Passada no liquidificador, é incluída na mamadeira.

A banana, como alimento saboroso, saudável, substancial e nutritivo, deve ser aconselhada, sem reservas, a todos aqueles que procuram recuperar a saúde.

No exterior, como já dissemos, se dá à banana um valor alimentar considerável, e já é tempo de compreendermos os benefícios que poderiam auferir dessa fruta os brasileiros, se dela fizessem uso mais abundante.

"Se as autoridades escolares", diz um ilustre médico brasileiro, "distribuíssem a banana, fundadas no seu valor nutritivo e na interiorização das vitaminas, poriam termo aos preconceitos absurdos, generalizando a pobres e ricos a merenda nacional.

"Grande parte então dos alunos traria de casa as frutas que consideram verdadeira guloseima e retornaríamos, assim, à remota época em que, segundo Stanley, o gênero humano se nutria apenas de bananas".

# Nas Caminhadas do Zé

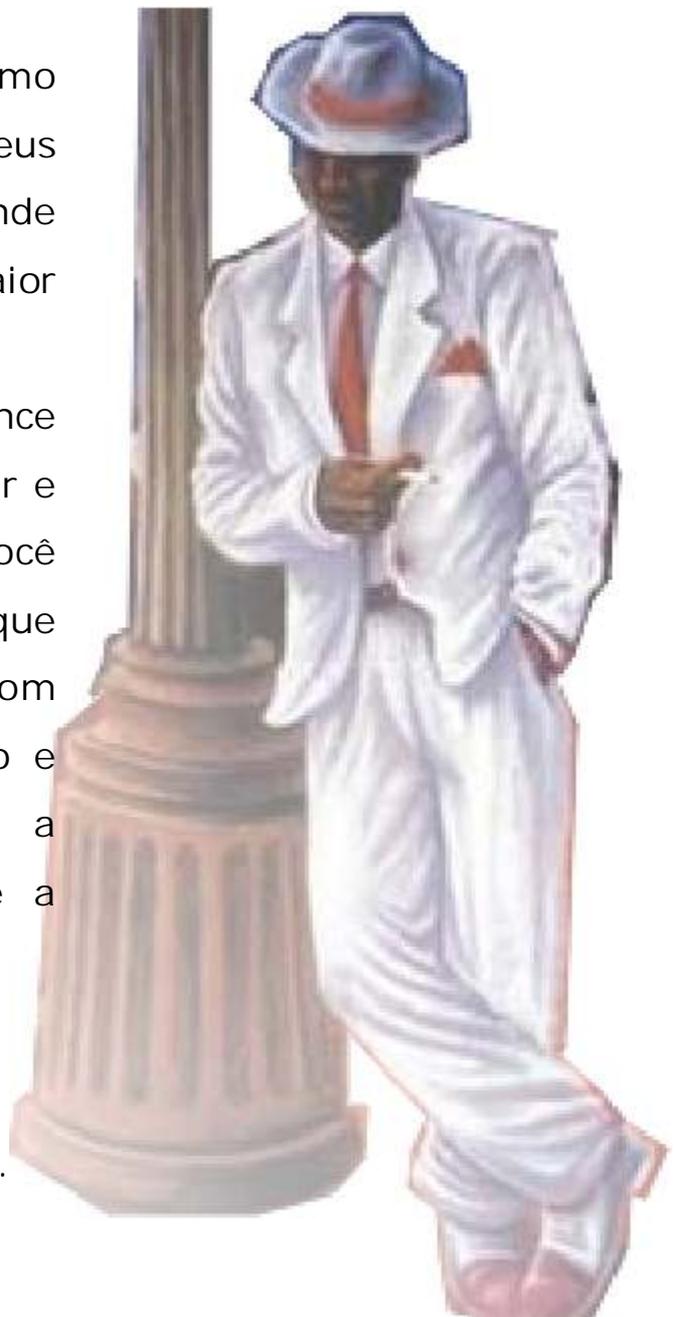
## **TEMPO**

Em minhas caminhadas vi o tempo como o meu grande adversário, os meus pensamentos como meu grande conselheiro e a paciência a minha maior virtude.

Os adversários da vida você os vence com paciência, para que possa pensar e ter a vontade de querer e querendo você inicia a caminhada por esta estrada que é a "vida" na certeza da vitória, com humildade, simplicidade, amando tudo e a todos que chega a você, porque a maior caridade que possas fazer é a você mesmo com muita fé.

AMIGO ZÉ.

07-01-2013



# Horóscopo Janeiro de 2013



## Áries

**AMOR:** A atmosfera amorosa será intrigante e com o passar das semanas, se fará mais íntima. Boas as relações existentes, florescem novos amores para os solteiros.

**TRABALHO:** Se você está meditando há tempo sobre iniciar uma atividade autônoma ou mudar simplesmente o local de trabalho, poderá ver realizadas as suas expectativas.

**SAÚDE:** Apesar do estresse ao qual você será constantemente submetido, o céu promete tantas energias e ótima saúde. São favoritos todos os tipos de terapia de beleza.

## Touro

**AMOR:** Você vai alcançar uma grande clareza, será capaz de se compreender com mais facilidade e dará uma característica mais profunda e séria ao relacionamento com a pessoa amada.

**TRABALHO:** Se você está procurando novas oportunidades, tome cuidado com os seus passos pelo menos até a metade do mês. Evite discussões e coloque um freio nos gastos!

**SAÚDE:** Os perigos virão da você mesmo e da sua propensão aos pecados de gula. Procure limita-se a ajude-se com chás purificante ou suco de abacaxi.

## Gêmeos

**AMOR:** Você se sentirá incapaz de tomar iniciativas com relação aos novos contatos, e portanto será propenso a isolar-se e a ter um humor variável.

**TRABALHO:** Se você está à procura de uma mudança, este não é o mês certo para isso. Há incertezas demais que o afligem, reflita e espere ainda um pouco.

**SAÚDE:** Este mês as estrelas que prometem vigor físico poderiam irritar a pele. Possíveis dores nos ossos e acentuação das doenças crônicas.

## Câncer

**AMOR:** Durante este mês a relação a dois não parecerá tão sólida como você pensa, o diálogo será o único modo para reaquecer uma relação que já está fria.

**TRABALHO:** Se você passou por problemáticas administrativas, conseguirá resolvê-las e poderá fazer uma revanche em relação a quem tentou danificar a sua imagem.

**SAÚDE:** As estrelas aconselham fazer alguns exames de sangue. Nada de grave, por Deus, mas algum valor hemático pode revelar-se desequilibrado.

## Leão

**AMOR:** Os mais jovens redescobrirão o prazer de passar momentos em família. Os mais maduros, em vez, dirigirão a sua atenção para fora dos limites do lar.

**TRABALHO:** Vai sentir-se um pouco cansado e distraído. Procure concentrar-se mais no trabalho e verá que não faltarão resultados satisfatórios, especialmente por volta do dia 12.

**SAÚDE:** Você deverá prestar especial atenção à postura: fique ereto com as costas e não encurve os ombros. Perfume-se com água de Sândalo e ficará irresistível.

## Virgem

**AMOR:** Se você vive uma vida a dois há muito tempo, encontrará a maneira para tornar mais sereno o seu relacionamento, para afastar os velhos rancores e tomar decisões importantes para o futuro.

**TRABALHO:** Você se sentirá estressada e incapaz de levar adiante as iniciativas que preza muito. Distrações e desatenções poderiam fazer você cometer erros.

**SAÚDE:** Evite remorder sempre as mesmas coisas. Acalme-se, relaxe a mente, caso contrário você poderá ter uma dolorosa dor de cabeça. Controle também os dentes.

## Libra

**AMOR:** Em amor você adotou a tática certa, não tente mudar, mas melhorar as coisas já é perfeito; para os solteiros bom início o mês mas depois... Tempestade!

**TRABALHO:** Você conseguirá conduzir a uma feliz conclusão os projetos em fase de execução e dar a largada para alguma nova iniciativa, quem sabe um velho sonho guardado na gaveta.

**SAÚDE:** O mês se acompanhará de uma notável resistência psicofísica. Não renuncie a uma saudável atividade esportiva que permitirá manter a forma.

## Escorpião

**AMOR:** As estrelas parecem não olhar para o seu lado e você terá a tendência a ver tudo de forma negativa. Uma pessoa especial, porém, saberá fazê-lo reagir.

**TRABALHO:** Você terá condições de tomar as decisões certas no momento certo, e os primeiros sete dias se mostrarão muito importantes e positivos se quiser mudar de trabalho.

**SAÚDE:** O físico apreciará um pouco de relax. Aproveite de algum rito especial de beleza ou se dê um curso de yoga, para absorver as energias da mãe natureza!

## Sagitário

**AMOR:** A harmonia está garantida para as relações a dois e a atmosfera ficará sempre mais íntima. Os solteiros terão dificuldade para engrenar, mas se seguirá um grande período.

**TRABALHO:** Evite a crítica injusta. No trabalho, o momento resulta ser muito delicado e difícil, a diplomacia ajudará você a manter boas as relações com os colegas.

**SAÚDE:** Você terá de ocupar-se mais diligentemente de si mesmo e cobrir algum imprevisto; poderá sofrer de problemas de tireóide ou variações de pressão.

## Capricórnio

**AMOR:** Desde o início do mês, o relacionamento com os outros se tornará mais harmônico e os solteiros serão os mais favorecidos, fazendo conhecidos agradáveis.

**TRABALHO:** O trabalho está protegido pelas estrelas, poderá recuperar posições perdidas, fazer decolar novos projetos e construir novas e importantes alianças. Não se distraia.

**SAÚDE:** Um controle geral acurado permitirá descobrir solicitamente alterações nos exames de sangue: você poderia precisar de uma terapia à base de ferro.

## Aquário

**AMOR:** Durante todo o mês você será capaz de captar súbito as mil ocasiões que se apresentarão a você com uma grande prontidão e muita determinação.

**TRABALHO:** Será um mês cheio de novidades profissionais. Você verá as coisas com extrema clareza e não jogará a toalha diante de eventuais pequenos obstáculos.

**SAÚDE:** Silhueta em perigo. Os inimigos mais obstinados parecem ser o metabolismo lento e a sua propensão a carregar gratificações imediatas ao alimento. No mais ok.

## Peixes

**AMOR:** Até o dia 18 poderá viver um período cheio de gratificações sentimentais. Se você está à espera do amor, terá numerosas ocasiões para encontrar a alma gêmea.

**TRABALHO:** Se a sua ocupação é como empregado, você viverá um dos momentos mais bonitos e intensos dos últimos anos, que poderia acabar com uma promoção.

**SAÚDE:** O nível de energia não estará no máximo, mas mesmo assim o céu promete recuperações tranquilas. Presenteie-se com um ciclo de tratamentos de beleza para aumentar seu charme.

# Oxóssi sincretismo São Sebastião 20-01

Originalmente, a palavra Caboclo significa mestiço de Branco com Índio, mas na percepção umbandista, refere-se aos indígenas que em épocas remotas habitaram diversas partes do planeta, como civilizações aparentemente primitivas, que na realidade tem grande sabedoria. Espíritos que, embora em suas encarnações tenham vivido em outros países, identificam-se espiritualmente na vibração dos Caboclos, como por exemplo, os índios Americanos, os Astecas, os Maias, os Incas e demais indígenas que povoaram a América do Sul.

Falar em Caboclos na Umbanda, é fazer menção a todos eles que, com denominações diversas, atuam em nossos terreiros e que, com humildade, como muito bem recomenda a espiritualidade, omitem detalhes referentes às suas vidas quando encarnados.

Na Umbanda, os Caboclos constituem uma falange e, como tal, penetram em todas as linhas, atuando em diversas vibrações. Entretanto, cada um deles tem uma vibração originária, que pode ser ou não aquela em que ele atua.

Antigamente existia a concepção de que todo Caboclo seria um Oxóssi, ou seja, viria sob a vibração deste Orixá. Porém na percepção umbandista, compreende-se que Caboclos diferentes, possuem Vibrações Originais Diferentes, podendo se apresentar sob a Vibração de Ogum, de Xangô, de Oxóssi ou Omulu. Já as Caboclas, podem se apresentar sob as Vibrações de Iemanjá, de Oxum, de Iansã ou de Nanã.

Não há necessidade da Vibração do Caboclo-guia, coincidir com a do Orixá dono da coroa do médium: o guia pode ser, por exemplo, de Ogum, e atuar em um sensitivo que é filho de Oxóssi; apenas neste caso, a entidade, embora sendo de Ogum, assimilará a vibração de Oxóssi.

Embora existam diferenças entre os nomes encontrados por diferentes pesquisadores para as entidades, em relação as suas Vibrações Originais, apresentamos a seguir uma relação que nos parece a mais próxima de uma realidade:

Caboclos de Ogum: Águia Branca, Águia Dourada, Águia Solitária, Araribóia, Beira-Mar, Caboclo da Mata, Icaraí, Caiçaras, Guaraci, Ipojucan, Itapoã, Jaguaré, Rompe-mato, Rompe-nuvem, Sete Matas, Sete Ondas, Tamoio, Tabajara, Tupuruplata, Ubirajara, Rompe-Ferro, Rompe-Aço.

Caboclos de Xangô: Araúna, Cajá, Caramuru, Cobra Coral, Caboclo do Sol, Girassol, Guaraná, Guará, Goitacaz, Jupará, Janguar, Rompe-Serra, Sete Caminhos, Sete Cachoeiras, Sete Montanhas, Sete Estrelas, Sete Luas, Tupi, Treme-Terra, Sultão das Matas, Cachoeirinha, Mirim, Urubatão da Guia, Urubatão, Ubiratan, Cholapur.

Caboclos de Oxóssi: Caboclo da Lua, Arruda, Aimoré, Boiadeiro, Ubá, Caçador, Arapuí, Japiassu, Junco Verde, Javari, Mata Virgem, Pena Branca, Pena Dourada, Pena Verde, Pena Azul, Rompe-folha, Rei da Mata, Guarani, Sete Flechas, Flecheiro, Folha Verde, Tupinambá, Tupaíba, Tupiara, Tapuia, Serra Azul, Paraguassu, Sete Encruzilhadas.

Caboclos de Omulu: Arranca-Toco, Acuré, Aimbiré, Bugre, Guiné, Gira-Mundo, Iucatan, Jupuri, Uiratan, Alho-d'água, Pedra Branca, Pedra Preta, Laçador, Roxo, Grajaúna, Bacuí, Piraí, Suri, Serra Verde, Serra Negra, Tira-teima, Seta-Águias, Tibiriçá, Vira-Mundo, Ventania.

Caboclas de Iansã: Bartira, Jussara, Jurema, Japotira, Maíra, Ivotice, Valquíria, Raio de Luz, Palina, Poti, Talina, Potira.

Caboclas de Iemanjá: Diloé, Cabocla da Praia, Estrela d'Alva, Guaraciaba, Janaína, Jandira, Jacira, Jaci, Sete Ondas, Sol Nascente.

Caboclas de Oxum: Iracema, Imaiá Jaceguaia, Juruema, Juruena, Jupira, Jandaia, Araguaia, Estrela da Manhã, Tunué, Mirini, Suê.

Caboclas de Nanã: Assucena, Ináira, Juçanã, Janira, Juraci, Jutira, Luana, Muraquitan, Sumarajé, Xista, Paraquassu.

Caboclinhos da Ibeijada: Nesta querida falange encontramos os Caboclinhos e Caboclinhas do Mato que se manifestam em sua forma indígena.

# ACONTECEU NO GES CJ

No dia 15-12-2012, foi comemorado com uma gira e um jantar os dias de Yansã e Yemanjá, no GES CJ Salve o Povo D'água.



Como de costume o GES CJ no dia 21-12-2012, fez o encerramento de suas atividades do ano na encruzilhada e na praia.



Como já é tradição todo dia 28-12, comemora-se o dia do boiadeiro, e todos aproveitam este dia, para agradecer as realizações do ano e fazer seus pedidos para o próximo ano.



## Aniversariantes de Janeiro

1-Anderson da Silva Rebouças  
1-Davi Feijó do Nascimento  
1-Olga M. Santos  
1-Francisca Luciana Pinto  
1-Marian de Souza Ferreira  
2-Marli de Oliveira Pereira  
4-Carlos Alberto Rebouças  
6-Amaury Franco da Silveira  
6-Elida da Conceição  
7-Claudia da Silva Golveia  
7-Roselene F.de Sá  
9-Julio Cezar Guedes da Silva  
10-Maria Helena Gomes Santos  
10-Ricardo Martins Alves  
11-Celina Joaquim Ribeiro  
11-Damiana Moraes da Silva  
11-Silvio Luiz de Araújo  
12-Benta das Graças  
13-Fabiana Domingos da Silva  
13-Laline Mouzer Figueiró  
13-Marcio dos Santos Louro  
13-Sueli Topini de Almeida  
14-Gabriel Salomão  
14-Luiz Romero C.Veloso  
14-Maria Almeida Castro  
14-Roseli de Carvalho Santos  
15 Mariana Lucchese Zarro  
16.-Niloir Carvalho de Oliveira  
16-Zerineia Juvelina Sodrê  
17-Jaqueline Cristiane  
17-Sheila Feres de Almeida  
18-Leonardo Vieira de Figueiredo  
18-Zenadia da Silva Barbosa  
19-Jacqueline dos Santos Costa  
20-Camila da Silveira e Silva  
20-Rosana Drummond  
20-Sebastiana Zélia M. Garcia  
20-Vanessa da Silva Santos  
21-Lenir Nogueira Dutra  
21-Maria de Fátima da Silva  
23-Irene Ventura de Souza  
23-Jurema Fontes Sant'Anna  
23-Jussara Paiva da Silva  
23-Maria Magalhães  
24-Leonardo Sales de Castro  
24-Márcia M.Nunes J.Guimarães  
24-Marcus Jardim Gonçalves  
25-Jaqueline Diniz Villas Boas  
25-Maria da Conceição Coutinho  
25-Maria Zenilda Silva Clemente  
26-Diva Pereira Alfradique  
28-Juvenal Pestana de Andrade  
29-Zilda Maria da Conceição  
30-Flávio Pereira Dias  
30-Shirley da Silva Cantelmo  
31-Roberto Uellegnon Vieira



## Santos do Mês de Janeiro

01 - Maria, Mãe do Príncipe da Paz  
02 - São Basílio Magno e São Gregório Nazianzeno  
03 - Santa Genoveva  
04 - Santa Ângela de Foligno  
05 - São Simeão  
06 - Epifania do Senhor  
07 - São Raimundo de Peñaforte  
08 - São Severino e santo Apolinário  
09 - São Pedro de Sebaste e Madre Alix Le Cler  
10 - São Paulo (o Eremita)  
11 - Santo Higinio  
12 - Santo Alfredo e são Bento Biscop  
13 - Santo Hilário de Poitiers  
14 - São Sabas e são Fulgêncio  
15 - Santo Odorico de Pordenone  
16 - São Marcelo  
17 - Santo Antão  
18 - Santa Prisca e santa Beatriz  
19 - São Mário e santa Marta  
20 - São Sebastião  
21 - Santa Inês  
22 - São Vicente  
23 - Santa Emerenciana e santo Ildefonso  
24 - São Francisco de Sales  
25 - Conversão de são Paulo  
26 - São Timóteo e são Tito  
27 - Santa Ângela de Merici  
28 - Santo Tomás de Aquino  
29 - São Sulpício Severo  
30 - Santa Aldegundes e santa Batilde  
31 - São João Bosco

### Doações

Aceitamos todos os tipos de doações , alimentos, roupas, descartáveis em geral para doações em espécie utilize:

Banco Bradesco  
AG: 2807-0  
CC: 3206-9

**Grupo Espírita Sagrado Coração de Jesus**

**Equipe BIG**

Presidente: Vanessa Castro

Editor: Diogo Bitencourt

Matérias:

Camille Paço

Vanessa Castro

Marceli Cristina

Michele Silva

Mara Lilia

Edésio Oliveira

Sr Zé

**Campanha de Rua**

Aceitamos todos os tipos de doações para campanha de rua, colchonetes, roupas, cobertores, café, açúcar, arroz, feijão, copos, garfinhos, quentinhas, garrafinhas descartáveis, garrafa de refrescos.

**Site do GESCJ**

Visite nosso Site:

[www.gescj.com.br](http://www.gescj.com.br)**Livraria GESCJ**

O estudo das obras de Allan Kardec, é fundamental para o correto conhecimento da Doutrina Espírita.  
Para conhecer o Espiritismo leiam os livros.

O Livro dos Espíritos  
O Livro dos Médiuns  
O Evangelho Segundo o Espiritismo  
O Céu e o Inferno  
A Gênese  
Obras Póstumas

**Oferece-se**
**Oferece-se**

Serviços Gerais

Serviços Domésticos em Geral

Marli Pacheco da Silva

Tel: 3712-4731

Sandra Helena

- Drenagem Linfática -

- Massagem -

Tel: 3119-0054

81122327

Transporte Escolar

Santa Rosa,

Icaraí,

Centro

Tel 8764-1879 Junior

Maria das Graças Gomes

\* Cozinheira profissional

\* Faxina

\* Serviços gerais

\* Já trabalhei em creche

Tel: 98535937

Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.