



INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 2 - VOL 67- 30/JUL-2010

Inverno - tempo de solidariedade **Bere Adams**

O inverno é sempre um período complicado para quem tem poucos recursos, e não é pouca gente que tiritica de frio nas geladas noites (ou manhãs e tardes) de inverno dos estados sulinos - apesar de, ultimamente, o frio andar por estados que nunca tiveram temperaturas baixas.

Uma das formas mais eficazes para compartilhar roupas são as campanhas do agasalho. Para fazer uma é muito fácil. Escolha um ponto de entrega e uma instituição que se beneficiará com as doações dos agasalhos, estipule uma data final, divulgue e pronto. É bem fácil e não exige muito tempo.

Você pode colaborar sendo doador das campanhas de agasalho da sua cidade. Seja solidário com a vida!

Elas já se engajaram em campanhas do agasalho

Shanine Schenkel - atendente - doou 329 peças de agasalho.

"Comentei com alguns parentes e amigos que gostaram da iniciativa e cada um ajudou com o que pode. Também trouxe de casa. Porque não adianta você ficar guardando o que não usa mais, sabendo que outras pessoas podem usar.

"Eu, meu marido, nossos três filhos, minha irmã e minha mãe vasculhamos os armários e descobrimos peças que não usávamos há mais de três anos.

Separar e doar essas roupas é um ato de solidariedade e consciência, porque a peça que não nos fará falta pode passar a ser o único agasalho de alguém"
Maria Angelica Baidarian - Secretária da diretoria Doou 95 peças de agasalho

Achei muito importante esta campanha. Se todos ajudassem um pouco com certeza não teríamos tantas pessoas pedindo e passando necessidades nas ruas"

APROVEITE OS BENEFÍCIOS DAS FRUTAS DO INVERNO

Estação conhecida por temperaturas baixas e pelo aumento do nosso apetite, é no inverno que costumamos comer mais, pois o organismo consome mais energia para funcionar, queimar calorias e manter a temperatura corporal.

É importante não perder o controle na hora de se alimentar, para que os quilinhos indesejados não apareçam. Para isso, além de deliciosas, as frutas são uma ótima pedida, pois fazem muito bem à saúde e comprá-las na época certa é uma boa opção para economizar dinheiro e desfrutar no sabor.



A nutricionista Daniela Jobst indica algumas das frutas da época e fala sobre seus benefícios, ressaltando a importância de ingerir pelo menos quatro frutas ao dia [Começamos pela maçã]...

Sugestão de livro

Título: **ESPIRITISMO E ECOLOGIA**

Autor: **André Trigueiro**

Comentário de Manoel Fernandes Neto
O que o Espiritismo tem a ver com a Ecologia?

O que a Ecologia tem a ver com o Espiritismo?

Estas duas perguntas estão no âmago do livro "Espiritismo e Ecologia", do jornalista André Trigueiro, editado pela

Maçã

A maçã tem um alto poder antioxidante, ajuda na prevenção do colesterol, é rica em fibras (solúveis), vitamina C e compostos fenólicos. As fibras influem muito na redução do colesterol, pois elas ajudam a diminuir a quantidade deste no intestino delgado e a absorção dos lipídeos, já os compostos fenólicos atuam na inibição da oxidação da LDL-C e da agregação plaquetária, o que nos protege da arterosclerose.

Além de prevenir o colesterol, uma dieta que contém maçã, pode reduzir os ricos de doenças pulmonares, cardíacas, asma, diabetes e o desenvolvimento de câncer, além de ajudar a perder peso. Como já dizia Hipócrates: "Faça do seu alimento seu medicamento". Uma opção é esquentar a maçã e comê-la com canela, além de delicioso, aproveitam-se também os benefícios da especiaria.

FONTE: <http://cienciaevida.atarde.com.br/?p=2751>

Federação Espírita Brasileira. A obra, acima de qualquer outra análise, harmoniza as duas ciências e a responsabilidade de cada um de nós como Seres Integrais, Espíritos Imortais, responsáveis pelo Planeta em que vivemos, também parte de nossa trajetória de progresso.

Ao terminar de ler "Espiritismo e Ecologia", de André Trigueiro, temos a convicção de que a obra atinge vários objetivos.

Fonte: <http://www.se-novaera.org.br>

Árvores brasileiras O Brasil é o país com mais árvores nativas do mundo. A SUPER escolheu algumas das espécies brasileiras mais populares para você conhecer. Veja a distribuição delas no mapa, sua altura máxima e, no destaque, as principais características.

Sumaúma

(Ceiba pentandra)

Os frutos deste gigante da floresta contêm uma fibra sedosa usada como isolante térmico e na fabricação de bóias, salva-vidas e colchões.

Carnaúba

(Copernicia prunifera)

O tronco macio e resistente é bom para postes, artefatos e móveis. A cera de carnaúba é usada em graxas, vernizes sabonetes e lubrificantes.

Babaçu

(Orbignya speciosa)

Para os caboclos da Amazônia estas amêndoas são preciosas. Elas fornecem um leite nutritivo, óleo para sabão, manteiga, velas e uma farinha muto consumida.

Ipê-branco

(Tabebuia roseo-alba)

A copa elegante, as flores brancas e a densa folhagem verde-azulada tornam esta espécie ideal para o paisagismo de ruas e avenidas.

Peroba

(Aspidosperma cylindrocarpon)

As sementes de peroba são facilmente disseminadas pelo vento e germinam rapidamente. É uma boa espécie para reflorestamento. Os frutos amadurecem de agosto a setembro.

Pinheiro-do-paraná

(Araucaria angustifolia)

Seu fruto, o pinhão, é aparecido por gente e aves, no Sul. A gralha azul, que

costuma enterrá-lo para comer depois, contribui muito para a disseminação da espécie.

Seringueira

(Hevea brasiliensis)

Do tronco escorre a seiva branca do látex que é transformado em borracha natural. Até 1876, a Amazônia foi o único produtor de borracha do mundo.

Cajueiro

(Anacardium occidentale)

O caju e sua castanha são exportados para o mundo todo. Do fruto fazem-se sucos e doces e da casca da castanha, óleo industrial.

Cacaueiro

(Theobroma cacao)

Da polpa do seu fruto fazem-se refrescos e licores. Das sementes industrializadas faz-se chocolate. O Brasil é o maior produtor mundial de cacau.

Jequitibá

(Cariniana legalis)

As flores brancas desta árvore monumental florescem de dezembro a fevereiro. A imponência da espécie fez com que cidades, ruas e parques adotassem o seu nome.

Pau-Ferro

(Caesalpinia ferrea)

Por baixo das cascas, o tronco liso e ornamental fornece uma madeira dura e compacta, de longa durabilidade, usada na construção civil e em marcenaria.

Ipê-amarelo-da-serra

(Tabebuia alba)

Há vários tipos de ipê-amarelo, mas as flores da espécie "da serra" são as mais brilhantes. De julho a setembro, quando se abrem, a folhagem adquire um tom prateado.

Castanheira

(Bertholletia excelsa)

Seu fruto contém castanhas nutritivas, que são exportadas para o mundo todo. Se os brasileiros comessem castanha como comem feijão seriam muito mais saudáveis.

Açaí

(Euterpe oleracea)

A frutinha preta do açaí é muito apreciada na Amazônia e produz o popular vinho de açaí. O compositor Djavan inspirou-se nela para fazer uma música de sucesso.

Jatobá

(Hymenaea courbaril)

As sementes, dentro das vagens, são de fácil germinação, boas para reflorestamento, parques e jardins. Também dão uma nutritiva farinha consumida por homens e animais.

Pau-Brasil

(Caesalpinia echinata)

As flores verdes e amarelas já desapareceram da Mata Atlântica mas ainda são bastante usadas em paisagismo. A tintura vermelha do tronco deu nome ao Brasil.

Paineira

(Chorisia speciosa)

Durante a floração, de dezembro a abril, a paineira despe-se totalmente de folhagem e vira um espetáculo cor-de-rosa. É muito usada em paisagismo.

Ipê-Roxo

(Tabebuia avellanedae)

De junho a agosto, sua floração roxa é um espetáculo grátis da natureza. É a espécie mais usada em paisagismo nos Estados do Sul do país.

FONTE: <http://super.abril.com.br/>



Para pensar:

"A alegria e o amor são as duas grandes asas para os grandes feitos."

(Johan Wolfgang Von Goethe)

05 AGO - Dia Nacional da Saúde
09 AGO - Dia Internacional dos Povos Indígenas

14 AGO - Dia do Combate à Poluição
28 AGO - Dia da Avicultura
29 AGO - Dia Nacional do Combate ao Fumo
Fonte: www.apoema.com.br

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Redação: Bere Adams
Jornalista Resp.- Alice G. Adams Mtb
12690
Contato: bere@apoema.com.br