

Equipe de Redação, Montagem e Impressão

Redação e Impressão - Aparecida Rosa

Diagramação - Douglas Barrios Junior

Colaboração - Sergio Poato / Karina Auricchio

SUPERVISÃO GERAL MÃE KATIA

- 1 *Matéria Capa*
- 2 *Nanã Buruquê*
- 2 *Recomeçar*
- 3 *Plantas para acalmar os nervos*
- 4 *Curso de Evangelização de*
- 5 *Avisos*

DISTRIBUIÇÃO INTERNA GRATUITA**TABELA DE FLORES e CANTINA****Médiuns do mês**

04/07 Rafael / Raquel
Clara / Rita / Mãe Val

18/07 Denise / Viviana
Vigatti / Sérgio Poato / Sidinei

01/08 Abigail / Bárbara /
Mãe Ana / Alexandre Dias

15/08 Andréa Pedroso /
Andréa Frankelin / Cris
Basso / Viviane Natal

Dirigente e Presidente - Mãe Katia: ANO X III - Nº 1 - Julho de 2015

**CENTRO DE UMBANDA CAMINHOS DA VERDADE E
PROSPERIDADE CABOCLO VENTANIA**



Queridos filhos e amigos,

Com o passar dos anos, sentimos que muitas coisas vão ficando para trás, em nome da correria diária. Deixamos que simples gestos ou mesmo atitudes fiquem de lado, por não termos tempo para determinadas coisas. Quando percebemos, estamos soterrados de tristeza, doenças e dificuldades, porém não percebemos que a causa primária é retornarmos à nossa essência e executarmos simples tarefas que nos fazem felizes.

No meio do dia, uma simples oração pode nos ajudar. Voltar nossos olhos para nós e fazer a pergunta: Estou fazendo o que gosto? Já é o primeiro passo para captar nossas emoções. Deixar de lado não vale à pena. Ser omissos e deixar a vida e as circunstâncias te levarem, é num futuro próximo respondermos por nossos atos.

A responsabilidade de ser feliz cabe somente a nós. No entanto, é preciso coragem!

Não temer nada e nem ninguém é o primeiro passo para o início desse processo. Feliz daquele que se atreve a aventurar-se na busca de sua paz! Feliz daquele que vai em busca de ser simples sem deixar de ser ele mesmo! É preciso coragem para tudo isso.

Penso que dessa vida nada se leva, se não for momentos de lembranças vividas. Tudo ficará, após nossa passagem terrena. Pense nesse momento..... Quantas coisas você deixou de lado? Será que não é tempo de resgatá-las? E suas dores nas juntas, no corpo? Será que não significam inflexibilidade para resolver situações? Acredito que somos aquilo que escolhemos ser.

O momento atual nos serve de reflexão e a vida passa rápido. Se arrependa do que fez e não do que não fez, pois nem tentou. Faça valer cada dia, cada momento, cada oportunidade, na certeza de que você está vivo e de que precisa muito fluir e ser feliz. Já tivemos inúmeras vidas e teremos muitas mais, porém essa vida é única e não volta. Faça suas vontades.

Organize seu dia e sua semana. Planeje mais passeios, viagens e menos trabalho. Uma vez, aprendi que quem trabalha demais não tem tempo para ganhar dinheiro. Voe alto em pensamentos e saia desse mundinho medíocre. Você nasceu para brilhar. A vida favorece sempre aquele que se respeita, que aceita seus sentimentos e se apoia em suas decisões. Seja forte! Seja feliz! Boa sorte!!

*Mãe Katia***IMPORTANTE**

Pedimos aos queridos filhos que acendam suas velas para seus orixás nas quartinhas e mantenham sempre com firmeza e força suas orações às suas entidades.

Mãe Katia.**GIRAS****04/07** – Ciganos – festa**18/07** – Exú – festa**01/08** – Baiano**15/08** – Ogum

NANÃ BURUQUÊ

Sincretizada em N.Sra. de Santana, é cultuada no dia 26 de Julho. Ela é responsável pelo elemento barro, assim mostrando que Nanã fez parte da criação do 1º homem e de todos os seres vivos na terra. Nanã é considerada a mãe de todos os Orixás. Também associada tanto com a vida como com a morte, atua nas águas das chuvas limpando a atmosfera e varrendo o ar. Além disso, é considerada mãe dos Orixás Omulú (Obaluayê) e Oxumarê. Pertence a linha de Obaluayê, vinculados a Linha das Almas, podendo também atuar na linha de Yemanjá. Nanã tem como característica a sua dança, na qual ela vai limpando o ambiente, andando com seu corpo curvado varrendo todos os males.

Elementos: água / terra. Símbolo: Chuva. Seu Habitat: calunga pequena (cemitério), charcos, lamaçal e nascente d'água. Sua cor na umbanda: Lilás. Seu Metal: Ouro Branco ou Níquel. Dia da semana: Segunda-feira. Suas ervas: cipreste verde, folhas de beringela, colônia, manacá, pétalas de rosas vermelhas (rubras).

Suas flores: Rosas vermelhas (rubra), dália vermelho escuro. Sua bebida: água mineral. Sua pedra: ametista. Sua fruta: Melão. Sua comida: Beringela cozida regada com azeite doce; Inhame cozido (pirâmide de Nanã) regado com mel. Sua saudação na Umbanda: Saluba Nanã! Salve Nanã, Saluba Nanã, que a vossa força possa revitalizar nossas vidas, que vossa Luz conduza nossos destinos e que seus guardiões estejam sempre à nossa frente nos defendendo de quem nos deseja mal. (texto enviado por Patrícia Mendes Peixoto)

O USO DA PEMBA NA UMBANDA

A pomba é um objeto presente nos rituais Africanos mais antigos que se conhecem. É fabricada com o pó extraído dos Montes Brancos Kimbanda e a água que corre no Rio Divino U-Sil. É empregada em todos os Rituais, Cerimônias, festas, reuniões ou solenidades africanas.

Os médiuns e as Entidades Espirituais que atuam no Centro de Umbanda costumam desenhar pontos riscados com um giz de calcário, conhecido como pomba. Esse giz mineral, além de ser consagrado para ser utilizado nos pontos riscados, também pode ser transformado em pó e utilizado para outros fins de rituais de limpeza e proteção.

Quando uma Entidade se utiliza da pomba para riscar os pontos, ela está movimentando energias sutis que, dependendo dos sinais, pode atrair ou dissipar energias. Esses símbolos estão afins a determinadas "egrégoras", firmadas no astral, há muito tempo. A pomba, quando cruzada, ou seja, magnetizada por uma Entidade, se torna um grande fixador de energias.

A pomba é utilizada para riscar pontos nas pessoas, mas principalmente riscar os pontos no chão. Cada ponto tem um significado que só a Entidade que risca sabe. O ponto quando riscado está criando um elo com

o plano espiritual que emana energias, fluidos e vibrações diretamente no ponto. Na maioria dos casos quando é riscado um ponto a entidade põe alguém necessário dentro dele, é quando a pessoa, às vezes, sente as vibrações, dependendo de sua sensibilidade. É possível também um médium vidente ver os pontos riscados brilharem e emanarem luzes diversas. A cor da pomba varia de acordo com as regras de cada centro e de acordo com cada Entidade. Normalmente ela é branca.

O termo pomba também é utilizado com relação à Lei Maior, ou seja os trabalhadores da Umbanda são filhos de pomba, ou seja, estão sobre a proteção da Lei Maior. Dependendo de sua conduta, cumprindo com suas tarefas no Bem, ele estará protegido, ou caso não aja decentemente, lhe será cobrado para que responda pelo mal que fez e volte a caminhar no Bem.

(Fonte: aumbandamsagrada.blogspot.com)

RECOMEÇAR CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE

Não importa aonde você parou...Em que momento da vida você cansou...

O que importa é que sempre é possível e necessário "Recomeçar".

Recomeçar é dar uma chance a si mesmo...É renovar as esperanças na vida e o mais importante...

Acreditar em você de novo.

Sofreu muito nesse período? Foi aprendizado...

Chorou muito? Foi limpeza da alma...

Ficou com raiva das pessoas? Foi para perdoá-las um dia...

Sentiu-se só por diversas vezes? É porque você fechou as portas até para os anjos...

Acreditou que tudo estava perdido? Era o início da sua melhora...

Pois é...

Agora é hora de reiniciar...De pensar na luz...

De encontrar prazer nas coisas mais simples de novo...

Que tal um novo emprego? Um corte de cabelo arrojado...

Diferente?

Um novo curso... Ou aquele velho desejo de aprender a pintar... Desenhar...

Dominar o computador... Ou qualquer outra coisa...

Olha quanto desafio... Quanta coisa nova nesse mundo de meu Deus, o esperando.

Está se sentindo sozinho? Besteira...

Tem tanta gente que você afastou com o seu "período de isolamento"...Tem tanta gente esperando apenas um sorriso seu para "chegar" perto de você.

Quando nos trancamos na tristeza... Nem nós mesmos nos suportamos...

Ficamos horríveis...

O mal humor vai comendo nosso fígado... Até a boca fica amarga!

Recomeçar...

Hoje é um bom dia para começar novos desafios.

Onde você quer chegar? Ir alto... Sonhe alto...

Queira o melhor do melhor... Queira coisas boas para a vida...

Pensando assim trazemos para nós aquilo que desejamos...

Se pensamos pequeno... Coisas pequenas teremos...

Já se desejarmos fortemente o melhor e, principalmente, lutarmos pelo melhor, o melhor vai se instalar na nossa vida.

E é o hoje o dia da faxina mental... Joga fora tudo que te prende ao passado...

Ao mundinho de coisas tristes... Fotos... Peças de roupa, papel de ba-la...

Ingressos de cinema, bilhete de viagens...

E toda aquela tranqueira que guardamos. Jogue tudo fora...

Mas, principalmente, esvazie seu coração... Fique pronto para a vida...

Para um novo amor...

Lembre-se: somos apaixonáveis...

Somos sempre capazes de amar muitas e muitas vezes...

Afinal de contas...

Nós somos o "Amor".

"Sou do tamanho daquilo que vejo e não do tamanho da minha altura".

(enviado por Mãe Ana)

PLANTAS PARA ACALMAR OS NERVOS

O estresse é um problema comum no nosso tempo, provocado por circunstâncias vividas no dia a dia e que causam sintomas como exaustão, desconforto, sensações de medo, preocupação, irritação, insônia e outros distúrbios de sono, ansiedade, nervosismo e estados depressivos.

Existem plantas que atuam como calmantes naturais, pois possuem propriedades medicinais que ajudam a relaxar, melhorar a qualidade do sono e fortalecer os nervos, sendo ótimas aliadas no combate ao nervosismo do cotidiano.

Remédios naturais para os nervos

Valeriana

Graças ao seu efeito relaxante, a valeriana contribui para o nosso bem-estar físico e psicológico. Com ação calmante e soporífera, esta planta é indicada em casos de agitação, insônia, fobia ou ansiedade. A valeriana auxilia no sono sem provocar sensação de cansaço no decorrer do dia, o que é importante para que a atenção seja mantida no trabalho. A parte utilizada da planta é

principalmente a sua raiz, que pode ser encontrada em forma de chás, comprimidos e preparados para o banho. Muitas vezes, ela pode ser encontrada combinada a outras ervas, como erva-cidreira, lúpulo e passiflora. Você pode acalmar os nervos com um banho de valeriana realizando o seguinte procedimento: Primeiramente, prepare um chá com 100 gramas de raiz da planta e 2 litros de água fervente. Após isso, adicione a mistura à água do banho. Depois do banho, descanse na cama durante uma hora.

Passiflora

A passiflora, ou flor do maracujá, é a planta que produz a fruta maracujá e que contém as propriedades que agem como relaxante, antidepressiva, analgésica, antiespasmódica, hipotensora e sedativa. Devido às suas propriedades, a passiflora ajuda a acalmar os nervos e tratar distúrbios de humor. Ela é mais utilizada no preparo de chás e o seu efeito calmante pode ser potencializado ao ser misturada com outras plantas calmantes, como a erva-cidreira, valeriana ou lúpulo.

Lavanda

A lavanda, também conhecida como alfazema, é rica em cumarina e óleos essenciais que possuem propriedades calmantes e relaxantes, agindo contra o estresse. Essa planta pode ser encontrada em forma de chás ou preparações para o banho. Para aproveitar um banho relaxante antes de dormir, adicione algumas gotas de óleo essencial de lavanda à água do banho. Você também pode colocar um saquinho de lavanda ao lado do travesseiro para ter um sono mais tranquilo, mas não o deixe muito próximo ao nariz.

Erva de São João

Também conhecida como hipericão, a erva de São João é um antidepressivo natural e restaurador para o sistema nervoso, sendo indicada para o tratamento de casos de depressão, ansiedade, agitação nervosa e sintomatologia psíquica da menopausa. Esta planta pode ser utilizada sozinha ou combinada a outras ervas. A erva de São João não deve

ser usada sem orientação médica, pois pode provocar interações com outros medicamentos.

Erva-cidreira

A erva-cidreira, também conhecida como melissa, atua como calmante e é indicada no combate ao estresse, ansiedade, nervosismo, transtornos do sono e problemas de estômago e do coração. As folhas da melissa possuem aromas cítricos e são utilizadas em chás e banhos relaxantes.

Ginseng

O ginseng, assim como o ginseng siberiano, faz parte do grupo dos "adaptógenos", termo usado para fazer referência à capacidade desta raiz em aumentar a resistência do organismo perante as situações difíceis e estressantes do dia a dia. Essa planta atua como um tônico que fortalece e revigora e é indicado para combater a sensação de fraqueza, estados de cansaço e falta de energia e concentração.

Camomila

O chá de camomila é um calmante natural que tranquiliza o sistema nervoso e auxilia no tratamento de casos de insônia, ansiedade, nervosismo e dificuldade para dormir.

Fonte: <http://www.remedio-caseiro.com/plantas-para-acalmar-os-nervos/> Por Débora Silva

DESCUBRA OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Prática equilibra o organismo e auxilia na prevenção e no tratamento de várias doenças

Equilibra todos os sistemas

A meditação é um exercício de relaxamento da lógica, segundo o médico Roberto Cardoso, autor do livro Medicina e Meditação – Um Médico Ensina a Meditar (MG Editores). "Os sistemas nervoso, endócrino e imunológico se equilibram", diz. Um estudo de Harvard aponta que, com a prática, o organismo consome 17% menos oxigênio, o ritmo cardíaco diminui e as ondas cerebrais alcançam o ritmo mais lento.

Atua no coração

Meditar pode ser uma alternativa para quem tem pressão alta. Segundo a American Heart Association, quando nos sentimos relaxados os vasos sanguíneos se abrem e a pressão arterial cai. “Pouco a pouco, a prática traz a pressão para níveis mais próximos do normal”, diz Cardoso. Em pessoas normotensas (compressão normal), a meditação parte da premissa básica de equilibrar o organismo, ou seja, não causa queda da pressão.

Acalma o cérebro

Ocupar a mente para que ela não nos leve a uma constante corrente de pensamento é a prática da meditação. “Por isso, o meditador experimenta a sensação de ‘expansão’ e ‘transcendência’.” Entretanto, para alcançar esse estágio é preciso ter regularidade e continuidade na prática. “Meditar uma ou duas vezes por semana, por exemplo, só lhe trará os benefícios de qualquer outro tipo de relaxamento”, alerta Cardoso.

Alivia efeitos do câncer

Pacientes com câncer podem se beneficiar da técnica, segundo a Sociedade de Oncologia Integrativa americana. Ela auxilia nos sintomas e efeitos colaterais da doença, principalmente das mulheres diagnosticadas com câncer de mama. Essas diretrizes são baseadas no alívio da ansiedade, do estresse, da fadiga, do humor geral e de distúrbios do sono, melhorando a qualidade de vida.

Mantém a mente sob controle

A ansiedade é um dos desequilíbrios mais estudados quando o assunto é meditação. Seus benefícios são moderados, tanto na ansiedade quanto na depressão, segundo um estudo americano. O estresse também fica sob controle, afinal a técnica atua no sistema nervoso e nas emoções.

(Dica vivasaúde: ao final, faça três respirações e abra os olhos lentamente. Fique em silêncio por três minutos.

Revista Viva Saúde, publicado por Clara Ribeiro / Texto: Priscila Pegatin)

CENTRO ESPÍRITA VOLTADO AOS ANIMAIS

A ASSEAMA – Associação espírita amigos dos animais é uma instituição totalmente voltada para a espiritualidade dos animais. Entre no site e veja a diversidade de propostas que eles têm para essa finalidade. O site é: www.asseama.com.br. Fica na Rua: Manoel de Moura, 63 Pq Vitória, Tucuruvi. Tel: 3534 3643

CURSO DE EVANGELIZAÇÃO DE CRIANÇAS

Estão abertas as inscrições para o “Curso de Evangelização de Crianças”. Será ministrado pela Jéssica, aos sábados antes das giras, com supervisão da Mãe Katia. Curso dinâmico, fo-

cado para crianças com idade até 12 anos, apostilado e com recursos de vídeo e áudio. Inscrições com Andrea.

CONVITE MVJ

O Movimento Ventania Jovem informa, a todos os interessados, que a entrega das 33 marmitas (referentes ao primeiro semestre de 2015) será realizada no dia **26/07/15 (domingo)** às 11h. Desta forma, reiteramos nossos agradecimentos às doações realizadas por todos os colaboradores deste evento e solicitamos que os interessados em participar da entrega (com seus veículos), se manifestem a qualquer integrante do MVJ, até sete dias antes da data descrita anteriormente. Até lá!

COMUNICADO

Informamos a todos que no ano de 2015, realizaremos a Homenagem a nossa mãe Yemanjá, junto à Federação Espírita. Proporcionaremos, da melhor forma possível, para que todos os filhos da casa participem e atuem em nossa festa.

Vamos precisar de 70 a 100 participantes com uma doação de R\$ 100,00, **por carnê**, que será inicialmente distribuído na Gira de hoje.

As parcelas poderão ser divididas até novembro de 2015, com valores que cada um achar melhor.

Ofereceremos ônibus à disposição, tanto na ida como na volta, tenda, banheiros químicos e o que for necessário para a homenagem a nossa mãe Yemanjá, que será feita com transparência a todos.

Ainda não temos a data certa, devido a não disponibilidade da Federação com o evento, mas vamos alinhar essas e outras informações, adiantando que é possível que ocorra na 1ª semana de dezembro de 2015, como nos anos anteriores.

Esperamos que todos possam participar, pois a festa reúne muitas tradições da Umbanda de raiz e uma energia inesquecível ao pisar na areia, nesses dias de festa.

Qualquer dúvida e esclarecimentos, estaremos à disposição para maiores detalhes.

PS. AOS MENSALISTAS DA CASA, FAVOR CONTINUAREM COLABORANDO, INDEPENDENTE DESSE CARNÊ.

Obrigado a todos e muito axé...

AVISOS

Àqueles que não têm sua data de aniversário mencionada no jornal, pedimos para enviar as informações para Sérgio Poato e/ou Karina Auricchio (médiuns, trabalhadores, assistência); nos seguintes e-mails: sergiopoato@hotmail.com e/ou karinaauricchio@hotmail.com. Lembramos, ainda, que diversas informações poderão ser úteis acessando nosso site: www.cabocloventania.com.br, participe, opine, prestigie!

Programação do Curso de Prosperidade, Realização e Mediunidade 2015 – segundo semestre: Curso para alunos regularmente inscritos com porta fechada e das 17h00 às 18h00. Sempre nos dias das giras. Inscrições abertas. Participe !!!

Como fazer doações para o terreiro: Se você quer fazer uma doação para o terreiro procure a Abigail ou Andréa, tesoureiras. As doações podem ser feitas aos sábados nas giras, ou pode fazer o depósito: Banco Bradesco agência – 0098, conta corrente 1005131-2, em nome de Abigail Clara.

Aviso aos filhos da casa: Queridos filhos de nossa casinha! A partir de junho de 2014, passamos a dividir os espaços das quartinhas. Por esse motivo, desejo que tenham plena consciência de colocarem suas velas de forma organizada e deixando tudo limpo. Compartilharemos com nossos irmãos de FÉ a prosperidade na pura essência. Obrigada! (Mãe Kátia)

Benzimentos: das crianças de quebrante e bucho virado, erisipela, cobreiro e caxumba realizados pela Mãe Pequena Val nas giras, durante o cruzamento da Casa, filhos, guias e imagens pelo querido Caboclo Ventania.

Mensalidades: Pedimos a gentileza de manter seus dados atualizados junto a nossa secretaria e manter os pagamentos em dia, todo dia 15 de cada mês. Como é de conhecimento de todos temos como despesas primordiais, aluguel, água, luz, impostos, entre outros, tendo como vencimento dia 15 de cada mês. Caso ocorra alguma eventualidade pedimos que procure a nossa tesouraria. Para novos inscritos, o valor estipulado também é de R\$ 50,00 (cinquenta reais). Precisamos do nome do depositante, telefone e endereço para que possa fazer uma ficha de mensalista/doador. Qualquer dúvida entre em contato.

Artigos religiosos Caboclo Ventania e Maria Padilha: Sabonetes Artesanais de rosa branca, rosa vermelha, 7 ervas, café, sal grosso e maracujá. Preparação de Guias, pulseiras e guias ciganas, Amaci (Banhos com ervas dos Santos). Confeção Própria.

Aceitamos encomendas! Falar com Rafael Barrios – Tel.: 99557-0731.

AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos ao Adenir Augusto Cordeiro pelas xerox que são colocadas nas pastas dos médiuns. Xerox efetuados pela Cetra Copiadora Ltda.

Doação de imagem de Xango, para nossa casinha, pela Raimunda.

Aceita-se encomendas: doces, salgados e congelados

Tratar com Angelina – Tel.: 2574-7786



Amigo Visitante

Colabore para ajudar quem precisa!

Doe Alimentos!

Nossa casa oferece uma biblioteca gratuita. - PARTICIPE!!

“O conhecimento é o alimento da alma”

A cada gira é sorteado um presente através da rifa no valor simbólico de R\$ 1,00, que ajuda a manutenção da casa.



Aniversariantes

08/07 – Marcelo Santiago	23/07 - Julio Cezar Falzoi
13/07 – Viviana	26/07 – Michelli
16/07 – Patrícia Mendes	26/07 – Lourdes Pedroso
20/07 – Marília Ribeiro	27/07 – Sonia Regina
22/07 – Thalita Cristina	31/07 – Tadeu Natal

Saiba mais lendo o nosso jornal e participando através do nosso site - www.cabocloventania.com.br.