



Coluna de Meditação

Gratidão e Alegria

O homem, boquiaberto, lembra a imagem que rege o universo e divisa Deus Pai, Mãe, em proporções de um mundo maior.

A convicção firme e otimista constitui a força motriz para a realização dos desejos.

Vede no horizonte nascer o Sol, a vida se vos afigura uma veia de esperança, vós ides em frente nessa marcha que se faz necessária para vosso progresso.

Um anjo se vos favorece, é o anjo da criatividade; o novo se constrói quando abris mente e coração ao poder da alma e, conscientemente, permite que a energia criativa se expresse através de vós. Dessa forma, aprendeis que o poder criativo do universo está dentro de vosso ser e que podeis, com pensamentos, sentimentos e ações positivas, criar a vossa própria realidade; dizei compenetrados nas palavras: o poder criativo do universo está fluindo, através de mim agora.

Pronto, já vos unistes ao Criador, nessa oração cheia de paz na busca do amor.

Contribuindo com sua parcela, para tornar mais belo este mundo.

Um pequenino gesto, uma ação insignificante, podem melhorar muito o ambiente em que vos encontrais, elevar o entusiasmo de quem está desanimado, reavivar aquele que está desiludido.

Um simples aperto de mão confiante faz renascer, por vezes, a coragem de quem está por fraquejar.

Então: contribuindo com

algo de vosso, para tornar mais belo este mundo!

Dominando vossa agitação. Só as criaturas calmas podem ser totalmente eficientes. A agitação cansa e produz tudo mal feito.

A pressa é inimiga da perfeição. A calma é o segredo daqueles que realizam tudo bem feito.

Quanto mais trabalho, maior deve ser a calma. Dominando a agitação, permaneci sereno e tudo vos sairá bem. Que os vossos pensamentos possam ser conduzidos pelo caminho do bem, da paz da harmonia.

Desde já agradecemos a Deus, Pai e Mãe, pela sustentação que dá à criatura humana, sejam todos conduzidos ao paraíso celestial após a luta árdua na Terra.

Abrem-se as comportas, o homem divisa a natureza. Todo esplendor está na imaginação. Aí vê-se quão grande é Deus colocando diante da criatura o espetáculo que tem o nome Vida, e a dimensão aparece qual refletor de luz.

Isso sois vós na Terra, propagando o Céu, suas características próprias do Espírito da Verdade, dando conhecimento da sabedoria, que está no alto com todos os seus pormenores.

E vós, homens, tende a refletir, analisar, o bem e o mal, a fim de vos projetardes nesse espaço que ocupais na presente encarnação.

No vosso lembrete de oração dizei hoje e sempre: Meu dia começa com gratidão e alegria!

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.



AVISOS RELIGIOSOS



LADAINHA DE SANTO EXPEDITO PARA NEGÓCIOS URGENTES

A fim de obter a realização de coisas urgentes deve-se fazer uma novena a Santo Expedito, isto é, recitar suas ladainhas durante nove dias: "Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, tende piedade de mim. Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, ouvi-me. Jesus Cristo, escutai-me, Pai Celeste, que sois Deus. Tende Piedade de mim. Santa Maria, Rainha dos Mártires, rogai por mim. Santo Expedito, invencível atleta da fé, rogai por mim. Santo Expedito, fiel até a morte rogai por mim. Santo Expedito, que tudo perdeste para ganhar a Jesus, Rogai por mim. Santo Expedito, que fostes vergastado, rogai por mim. Santo Expedito, que padecestes gloriosamente pela espada, rogai por mim. Santo Expedito, que recebeste do Senhor esta coroa de justiça que prometeu aos que amam, rogai por mim. Santo Expedito, patrono da Juventude, rogai por mim. Santo Expedito, socorro dos escolares, rogai por mim. Santo Expedito, Rogai por mim. Santo Expedito, modelo dos soldados, rogai por mim. Santo Expedito, Patrono dos viajantes, rogai por mim. Santo Expedito, salvação dos doentes, rogai por mim. Santo Expedito, consolador dos aflitos, rogai por mim. Santo Expedito, apoio fidelíssimo dos que esperam em vós, rogai por mim. Santo Expedito, eu vos suplico, não deixeis para amanhã o que podeis fazer hoje. Vinde em meu auxílio. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, perdoai-me senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, ouvi-me Senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, tende piedade de mim, Senhor. Jesus Ouvi-me. Jesus, ouvi minha oração. Que a minha voz suba para Vós".

D.M.



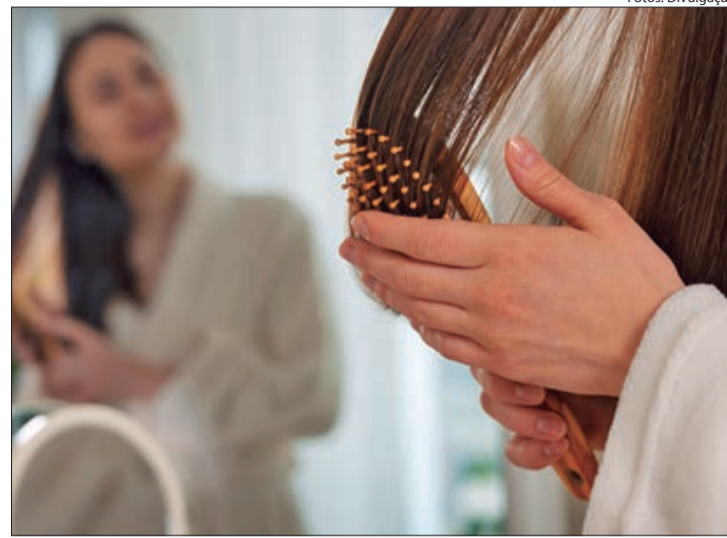
Moda & Beleza



Desembaraço correto pode evitar quebra e frizz nos cabelos, alertam especialistas

Um gesto cotidiano como pentear o cabelo pode impactar diretamente a saúde dos fios. Segundo o hairstylist Maurício Pina, diretor artístico da rede Jacques Janine, grande parte dos danos capilares, como quebra, frizz e opacidade, está relacionada à forma inadequada de desembaraçar os cabelos no dia a dia.

O especialista explica que o processo deve levar em conta características como textura, densidade e o momento da rotina. Além da técnica correta, o uso de ferramentas e produtos adequados faz diferença no resultado. Para cabelos lisos e finos, a recomendação é apostar em escovas flexíveis, como a Easy Flexi, da ProArt, que reduzem a tração e evitam a quebra. Já os fios ondulados devem ser desembaraçados ainda úmidos,



Fotos: Divulgação

após a lavagem, com o auxílio de pentes de dentes largos e produtos como leave-ins ou mousses desembaraçantes, que ajudam a manter a definição e controlar o frizz.

No caso de cabelos cacheados e crespos, o ideal é desembaraçar durante o banho ou na finalização, sempre com cremes de pentear ou condicionadores que garantam emoliência. Pentes mais largos ou escovas específicas para cachos, como modelos tipo "polvo", são indicados

para preservar a curvatura natural dos fios. Outro cuidado importante é antes de dormir. Desembaraçar o cabelo e utilizar acessórios como: toucas de cetim ou óleos capilares, como os à base de coco, ajudam a reduzir o atrito com o travesseiro e preservar a fibra capilar durante a noite. Além disso, o momento em que o cabelo está molhado exige atenção especial. Como a fibra fica mais sensível, o indicado é retirar o excesso de água com uma toalha sem esfregar e utilizar escovas flexíveis, que acompanham o movimento dos fios e evitam a quebra. De acordo com Pina, pequenas mudanças nesses hábitos, aliadas ao uso dos produtos corretos, podem reduzir danos invisíveis e contribuir para cabelos mais saudáveis e com melhor aparência no dia a dia.



10 DICAS PARA NÃO CAIR EM GOLPES FINANCEIROS

Federação Brasileira de Bancos preparou lista com medidas para população se proteger



- 1 cuidado com as suas senhas
- 2 cuidado com seu cartão
- 3 confira seu cartão após uma compra
- 4 ative autenticação de 2 fatores
- 5 atenção com ligações
- 6 nunca clique em links desconhecidos
- 7 cuidado em compras online
- 8 cuidado nas operações bancárias
- 9 não fotografe a tela do caixa eletrônico ao usá-lo
- 10 cuidado com o que compartilha nas redes sociais

fonte: Febraban (Federação Brasileira de Bancos)