



FÉ E COMPROMISSO

comunicacao@diocesedebarretos.com.br

Comitiva diocesana e de Os Independentes buscam imagem de Nossa Senhora Aparecida no Santuário Nacional de Aparecida



Dom Milton Kenan Júnior preside a celebração eucarística hoje, às 9h, na Basilica Nacional de Aparecida com a participação de padres e leigos da Diocese de Barretos e representantes de Os Independentes.

Durante a celebração, que é transmitida ao vivo por emissoras católicas de televisão, será entregue à comitiva uma réplica da imagem da Padroeira do Brasil que ficará exposta no Memorial do Peão, no Parque do Peão, durante os 11 dias da 60ª Festa do Peão de Boiadeiro. Nesses dias, leigos e padres revezarão para um momento de espiritualidade junto à imagem, das 19h30 às 20h30.

De 31 de agosto a 19 de outubro, a imagem irá peregrinar pelas paróquias de toda a diocese tendo como lema "Com a Mãe Aparecida, Rainha da Paz, Caminhando com as famílias".

Hoje ainda, às 19h, a imagem será acolhida na Paróquia São Gabriel, em Jaborandi. Amanhã, a partir das 18h, do trevo da Via Engenheiro Necker Carvalho de Camargo (Av. 7), sairá uma carreata com a imagem da santa até à Catedral Divino Espírito Santo onde será celebrada missa presidida pelo bispo diocesano. Em seguida será levada, também em carreata, para a Minibasilica, no bairro Marília.

www.diocesedebarretos.com.br / comunicacao@diocesedebarretos.com.br



Artigo

A VIDA É IGUAL PARA TODOS

Desenhar a vida é de acordo com a idade. Só não cabe tirar seus sustentáculos.

O apoio a sua vulnerabilidade vem de acordo com nossas experiências.

Quanto mais vivemos, mais subimos o pico de sua sabedoria. É uma escola

Só avançamos na existência, quando erramos. Os acertos são como as vitórias num cabide de glória, onde pirotecnia camufla nossas iniciativas.

O erro nos impulsiona para frente deste de que não contaminamos com desmotivação.

Nas estradas da perfeição existe sempre uma comunhão com os erros. Que não nos cabe confundir com obstáculos intransponíveis.

sem termino, onde a carga horária é infundável.

Perante a vida ninguém tira nota dez. Somos pequenos diante seu currículo.

Falhas e erros são nossos atestados de certificação de que a sabedoria da vida é um rosário interminável.

Vidas de sucesso são dos que erram muito. Isto é prova de quem sempre está em atividade e faz das tentativas de erros caminhos para os êxitos.

O mundo em movimentos é construído de mais vícios do que acertos.

Nas estradas da perfeição existe sempre uma

comunhão com os erros. Que não nos cabe confundir com obstáculos intransponíveis.

A reação nossa as anomalias é que determina como chegar ao mundo mágico dos acertos.

A primeira estratégia é ser humilde e ter a clarividência do erro. A segunda é roubar dos erros as saídas para os êxitos.

As híbridez são as bases do qual erguemos futuramente nosso sucesso deste de que migramos para os acertos.

Por isso a vida é igual para todos. Não existe dentro da existência campeão invicto. O direito de errar nem sempre é o fim da caminhada. Nosso enredo é de histórias falíveis.

Por isso cabe a você leitor, em qualquer empreendimento humano, corrigir seus passos como o aluno ginásiano humilde num desfile, e arrancar do público aplausos pela simetria dos acertos.

JUAREZ ALVARENGA
ADVOGADO E ESCRITOR



Artigo

Fuja do estresse e tenha uma vida com mais qualidade

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Desde o tempo das cavernas o estresse atua em nosso benefício. Quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo, deixando-o em estado de atenção, aumentando o foco e aguçando os sentidos e os reflexos. O estresse nos momentos certos é positivo. O grande problema é que hoje tudo provoca esse estado e com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos, os mais comuns são: as preocupações, a falta de tempo ou problemas familiares. Já os efeitos que eles causam no organismo são bem variados, pode ser uma dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc.

Eu vivi um quadro extremo de estresse que acabou com a minha saúde, porém foi isso que fez ser quem eu sou hoje. E, assim como eu, muitas pessoas esperam o organismo dar “defeito” para perceber que ninguém é de ferro. Isso porque a coisa mais difícil do mundo é enxergar o óbvio. Geralmente, conseguimos ver o complexo, mas o óbvio é muito mais complicado.

Sempre digo que hoje pode ser apenas um estresse bem leve, mas que, se acumulado e sem intervenção, pode acabar com a sua saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, dificuldades na carreira, problemas financeiros ou de relacionamentos que fazem com que o problema se agrave. Por isso, selecionei algumas ações que podem ajudar a minimizar o problema:

1 - Aceite o problema

- Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar, negar só vai te prejudicar.

2 - Agende checkups

- Você deve fazer um checkup ao menos uma vez por ano. Isso significa ir ao clínico geral, cardiologista, oftalmologista, urologista, ginecologista, dentista etc. É impressionante a quantidade de executivos que passam anos sem ir ao médico e só vão quando sentem alguma dor. Se você não tem o hábito de ir ao médico para ver como está a sua saúde, inclua essa tarefa na sua agenda agora mesmo.

3 - Seja mais produtivo

- Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível você consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida!

4 - Invista nos seus hobbies ou na sua fé

- Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor “remédio natural” para você.

5 - Faça diferente

- De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse permanecerá. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo.

6 - Procure ajuda

- Não tente enfrentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para fazer algo diferente, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais sua vida.

7 - Com ou sem você a vida continua

- Pode parecer dura, mas é verdade: se você “der defeito” por conta do estresse, sua falta será sentida, as pessoas ficarão tristes, mas as coisas vão acabar se ajustando, será apenas questão de tempo. Lembranças, valores e histórias são para sempre, mas não pessoas. A vida vai acabar para todos nós. Cabe a você prolongá-la ou sair de cena; a escolha é sua. Não deixe o estresse determinar o seu destino: lute, mude e faça acontecer.

8 - Nem tudo é tão grave quanto parece

- Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise-o com objetividade, não o alimente. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Não fique apenas na intenção, priorize o seu bem-estar!

Christian Barbosa - especialista em administração de tempo e produtividade

GOTAS DE SERENIDADE

Álvaro Luiz Mansor



Constância

Sem a constância, nenhuma virtude é grande.

Esta é a grande diferença: os heróis e os santos perseveraram em seus propósitos, ao passo que nós fazemos os mesmos propósitos que eles, mas não perseveramos em seu cumprimento como eles perseveraram.

Nós começamos com uma boa vontade extraordinária, às vezes até vencendo não poucas dificuldades, a coisa “surge fantástica”. Porém, mas acabamos de começar, vamos cedendo em intensidade, logo perdemos a ilusão e por fim abandonamos definitivamente. Foi uma lastima! Prometia tanto! Esperávamos tanto! Por fim, ficamos de mãos vazias, sem nada. E começaremos imediatamente, para logo voltar a desistir outra vez. Realmente, sem a constância nenhuma virtude é grande.

“Tu porém, permanece firme naquilo que aprendeste e creste. Sabes de quem aprendeste” (2 Tim 3,14). Aquilo que o senhor lhe deu a conhecer no abençoado dia de seu conselho, de seu retiro, de seus exercícios, de seu encontro com Ele, tudo isso, não o esqueça, mantenha-o no mais profundo do seu ser, porquanto pode constituir-se para você fermento que de sentido à sua vida.

Seja constante na sua oração, no seu louvor a Deus, no seu agradecimento ao Senhor pela vida que tens no seu pedido.

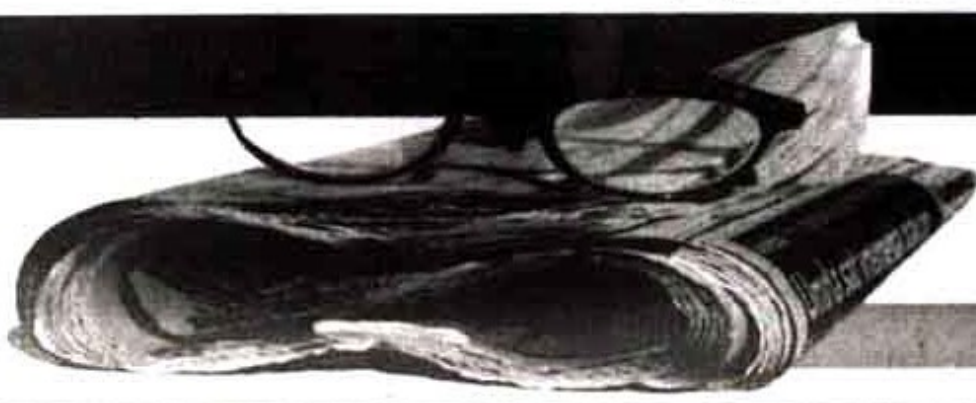
Pelas necessidades espirituais e materiais que o Nosso Deus te atenderá. Persevere!

JORNAL de BARRETOS

O registro da nossa história

regional

Assine já!



3324:1000
comercial@jornaldebarretos.com.br