

## Faça sua parte para proteger a água do planeta

**P**arece chover no molhado, mas nunca é demais recordar algumas dicas para economizar a água potável no dia-a-dia. Ao usá-la de maneira adequada, você contribui para a preservação desse recurso indispensável à vida. Já existem regiões no planeta, como algumas áreas do Nordeste brasileiro, do Oriente Médio e do continente africano, que sofrem com a escassez desse bem. Além de utilizar a água de modo consciente, fique atento a possíveis problemas que podem ser imperceptíveis, como certos vazamentos nas tubulações da casa. O coordenador do Programa de Uso Racional da Água da Sabesp, Ricardo Chain, ensina como verificar esse defeito tão comum: Faça a leitura do hidrômetro de manhã e à noite. Uma marcação anormal no período noturno pode indicar vazamento. Outras dicas:

- Use a mangueira com moderação, caso contrário, ela pode se tornar uma poderosa inimiga da natureza. Como fazer isso? Lavando seu carro com alguns baldes de água e um pano e presenteando suas plantas com o regador. O perigo é grande na hora de fazer a limpeza do quintal e da calçada. Nesses momentos reina o desperdício. Lembre-se de que, em algumas ocasiões, só a vassoura já é suficiente para acabar com a sujeira.

- Banho rápido é fundamental. Enquanto

você se ensaboa, desligue o chuveiro. Dá até para aproveitar a água que escorre da ducha para lavar o quintal, por exemplo. É só colocar uma bacia debaixo dela.

- Da mesma forma, ao escovar os dentes ou fazer a barba, deixe a torneira fechada. A água só deve entrar em cena na hora do enxágue

- Antes de lavar a louça, retire todo e qualquer resíduo de comida de pratos, talheres e copos.

- Não aperte a válvula da descarga sem necessidade. Vaso sanitário não é lixeira. Então, se você tem o péssimo hábito de jogar papel higiênico na privada, aqui vai um puxão de orelha!

- Reúna todas as roupas para lavá-las de uma só vez. Para dar conta de poucas peças, prefira o tanque à máquina.

- Quando não estiver sendo utilizada, a piscina deve ser coberta. Se você pensa que isso só serve para livrar a água de folhas, insetos e sujeira, engana-se. Assim você também evita que alguns litros se evaporem.

- E, não custa repetir, observe com frequência o relógio de água, ou seja, o hidrômetro, para detectar possíveis problemas nas tubulações da sua casa.



Rua Pernambuco, 326 - Funcionários  
30.130-150 Belo Horizonte - MG  
Entre Rua Aimorés e Av. Brasil  
Fone: (31) 3213-7759

**Presidente:** Sérgio Galinkin Jelihovschi  
**Vice-Presidente:** Jacques Ernest Levy  
**Diretores Financeiros:** Fernando A. Trivellato Andrade e Jacob Shamash  
**Diretores Secretários:** Leon Menache e Stela B. Vertchenko  
**Diretor da Sinagoga:** Emanuel Silbiger  
**Diretor de Obras:** Reynaldo Luiz Calvo  
**Diretor de Patrimônio:** Roberto Mizrahy  
**Diretor Representante na FISEMG:** Fernando Berkerman

# Saúde e Bem-Estar

União Israelita de Belo Horizonte

Setembro/2009 nº 17

## Fibromialgia

**Fibromialgia** - Significa, literalmente, "dor nos músculos e nos tecidos fibrosos" (ligamento e tendões). A doença se caracteriza por uma dor espalhada por todo o corpo. Sempre existiu, mas só foi oficialmente reconhecida em 1981, num congresso de medicina nos Estados Unidos.



### Sintomas:

**Dores:** Começam numa área específica - o ombro ou a coluna lombar, por exemplo - e depois se estendem para o corpo.

Rigidez generalizada do corpo, ao se levantar de manhã e inchação nas mãos e nos pés. Também se notam formigamentos

nas mãos.

**Cansaço:** se mantém durante quase todo o dia, semelhante à fadiga crônica. A vítima se sente como se estivesse totalmente sem energia. Sofre enxaquecas, dores na menstruação e secura na boca.

Ansiedade e depressão.

**Insônia:** com dores pelo corpo todo, a pessoa não encontra uma posição confortável para dormir.

### A Incidência:

As mulheres são as maiores vítimas da fibromialgia. Esta doença é oito vezes mais freqüente em mulheres do que em homens.

### Causas:

O que produz a dor - o ser humano tem mecanismo para sentir dores e para se proteger delas. O mecanismo que regula a sensação de dor é uma substância chamada serotonina.

Numa pessoa saudável, quando o corpo se exercita, ou se movimenta, o organismo produz automaticamente a serotonina para proteger os músculos de dores.

Quem tem fibromialgia produz - por motivos que a ciência ainda não sabe explicar - pouca serotonina. Assim basta uma pequena sobrecarga das articulações, uma leve movimentação do corpo, para que a dor comece.

### Fatores que desencadeiam a doença:

**Externos** - Clima úmido, sedentarismo (falta de exercícios) postura incorreta.

**Internos** - Depressão, ansiedade e problemas emocionais.

(Continua na página 4)

## Cultura Judaica

### As Grandes Festas Judaicas

**T**odos os aspectos da vida judaica ficam manifestos neste mês, no qual encontram-se dias solenes, dias de jejum e dias de alegria. Não é simples coincidência o primeiro mês do ano conter "amostras" de cada faceta da vida judaica, pois são uma introdução e diretriz para o ano inteiro. Pela completa observância dos dias especiais deste mês, somos introduzidos, para o ano que recomeça. O que poderemos aprender destes dias especiais de Tishrei?

Rosh Hashaná - 18 a 20 de setembro, 2009



A princípio temos **Rosh Hashaná**, o começo do Ano Novo, o dia no qual o primeiro ser humano - Adam (Adão) - proclamou a soberania de D'us sobre todo o Universo. Quando estamos para iniciar algo novo em nossas vidas, tomar decisões, etc., devemos lembrar que D'us é o Criador do Céu e da Terra e o Governante único do Universo; assim, qualquer ação deve ter a Sua aprovação.

Assêret Yemê Teshuvá - 21 a 27 de setembro de 2009



Isto é enfatizado também por **Assêret Yemê Teshuvá** (os Dez Dias de Arrependimento) que nos recordam que, sendo servos do Rei, devemos manter nossos atos em constante verificação. Naturalmente, uma vez que somos apenas humanos, estamos sujeitos a falhas.

Yom Kipur - 27 a 28 de setembro 2009



É por isso que D'us nos dá **Yom Kipur**, para nos mostrar que nunca é tarde demais para o retorno, se o fizermos com sinceridade, remorso, rejeição dos defeitos passados e tomarmos novas e firmes resoluções para melhorar no futuro. Se estas decisões forem resolutas, D'us nos perdoará e anulará nossos pecados.

Sucot - 02 a 09 de outubro de 2009



Poderá parecer difícil alterar velhos hábitos e cumprir práticas desconhecidas, mas **Sucot** nos ensina a não nos desesperarmos em dias de dificuldade, mesmo que nos encontremos em minoria, pois D'us nos protege a todo instante. A Sucá nos recorda as "Nuvens de Glória", com as quais Ele nos cercou durante os quarenta anos da saída do Egito.

## Amizades para uma vida looonga

Quem tem uma vasta rede de amigos vive mais. É o que mostra um estudo da Universidade Flinders, em Adelaide, na Austrália, feito com cerca de 1,5 mil australianos setentões, durante dez anos.

Os pesquisadores especulam que possuir vários amigos poderia, entre outras coisas, elevar a auto-estima e estimular hábitos do bem, como parar de fumar. O geriatra Flávio Chaimowicz, da Universidade Federal de Minas Gerais, em Belo Horizonte, aponta outra hipótese: "Cultivar muitas amizades pode ser um marcador de boa saúde. Isso porque só tem pique para sair com os amigos e participar de grupos nessa idade quem é saudável".

[www.revistasaude.com.br](http://www.revistasaude.com.br)



E você, está esperando o que para ter uma vida longa, saudável e feliz? Faça sua opção entre nossas atividades e compartilhe seu dia-a-dia conosco!

*Dia 28/09, segunda-feira, não haverá aula por ser feriado religioso judaico - Yom Kipur.*

*Informaremos a data para reposição de aula.*



**ZAHLE**  
COMIDA ÁRABE  
Buffet e Restaurante

Sensacional Kibizza  
(vários sabores)  
Experimente o verdadeiro sabor árabe  
Kibe cru - Kibe frito - Esfirra  
Coalhada seca  
Grão de bico  
Charuto (uva e repolho)  
Recheados árabes

**AUTÊNTICA COMIDA ÁRABE**  
Faça-nos uma visita ou faça seu pedido

**DELIVERY**  
**3243-9634**  
R. QUIXADÁ, 357 - NOVA FLORESTA - BH

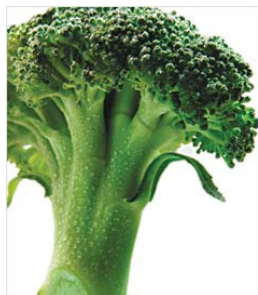
## Nutrição

### Dois motivos para comer brócolis

#### Cortar o tumor pela raiz

Cientistas canadenses provam mais uma vez que essa hortaliça diminui o risco de câncer.

Em novos experimentos, notaram que o sulforafano, a substância que se mostrou capaz de conter o crescimento de tumores em geral, age logo na gênese da doença, inibindo justamente a proliferação de células defeituosas. O vegetal esbanja outros nutrientes que também atuam contra o mal — caso do ácido fólico, já citado em vários estudos. E ainda conta com ativos de nomes pouco apetitosos, como lembra a nutricionista Lara Natucci, de São Paulo. Entre eles estão os isotiocianatos, os flavonóides e os carotenóides, todos bastante festejados por serem guardiões das nossas células.



#### Afastar os efeitos do diabete

Estudiosos da Universidade de Warwick, na Inglaterra, verificaram em células humanas que moléculas presentes nessa verdura — mais uma vez com destaque para o sulforafano — protegem os vasos sanguíneos dos maus efeitos provocados pelo excesso de açúcar.

“Estamos investigando a atuação de outras substâncias na prevenção de danos nos rins e na retina”, conta Paul Thornalley, líder do trabalho. Então, se você é diabético, sirva-se de brócolis cotidianamente e, claro, mantenha a glicemia em ordem, de preferência com o auxílio do especialista.

#### CONQUISTE SEU PESO IDEAL

**Produtos Naturais com a mais alta Tecnologia Nutricional**

**Quanto tempo mais você vai esperar para ficar de bem com a vida???**

**NUTRIÇÃO PARA CONTROLE DE PESO COM SUCESSO ABSOLUTO!**

**Conheça nossa linha de produtos e programas que já fazem de homens e mulheres, pessoas mais bonitas e saudáveis nos mais de 70 países de atuação.**

**Agende uma visita.**

**Contato:**

**Kátia Simone (31)8441-6874**



Finalmente, para saber como conduzir a vida conforme os desejos Divinos, temos **Shemini Atsêret** e **Simchat Torá**, as festas de júbilo da Torá, na qual D'us nos deu as Divinas Leis de justiça e honestidade e um completo e verdadeiro guia para a vida. Conduzindo a vida de acordo com Sua vontade, podemos assegurar felicidade total, pois a Torá é a "árvore da vida para aqueles que nela se apoiam; são felizes os que a sustentam."

Shemini Atsêret e Simchat Torá - 10 e 11 de outubro de 2009

**Rosh Hashaná** (em hebraico ראש השנה, literalmente "cabeça do ano") é o nome dado ao ano-novo no judaísmo. Dentro da tradição rabínica, o Rosh Hashaná ocorre no primeiro dia do mês de Tishrei, primeiro mês do ano no calendário judaico rabínico e sétimo mês no calendário bíblico.

#### Tradições e costumes

A comemoração é efetuada durante os dois primeiros dias de Tishrei conforme o costume pós-exílico para se garantir a comemoração no dia correto nas comunidades da Diáspora.

A celebração começa ao anoitecer na vespéra com o toque do shofar. É costuma se comer certos alimentos representativos durante o Rosh Hashaná como maçãs com mel e açúcar para representar um ano doce. Também se come "Rosh shel Dag", cabeça de peixe. Esse alimento incentiva a começar um ano bom com a cabeça, a parte mais alta do corpo. Durante a tarde do primeiro dia se realiza o tashlikh, um costume de recitar-se certas preces e jogar pedras ou pedaços de pão na água como um símbolo da eliminação dos pecados.

O **Yom Kipur** ou **Kippur** (do hebraico יום כיפור, IPA: [jóm kiˈpur]) é um dos dias mais importantes do judaísmo. No calendário hebreu começa no crepúsculo que inicia o décimo dia do mês hebreu de Tishrei (que coincide com Setembro ou Outubro), continuando até ao seguinte pôr do sol. Os judeus tradicionalmente observam esse feriado com um período de jejum de 25 horas e reza intensa.

#### Proibições

Existem 5 proibições no Yom Kipur:

1. Comer (come-se um pouco antes do pôr-do-sol ainda na véspera do dia até o nascer das estrelas do dia de Yom Kipur);
2. Usar calçados de couro;
3. Relacionamento conjugal;
4. Passar cremes, desodorante, etc. no corpo;
5. Banhar-se por prazer.

A essência destas proibições é causar aflição ao corpo, dando, então, prioridade à alma.

Divulgue seu negócio, sua empresa em nosso jornalzinho!

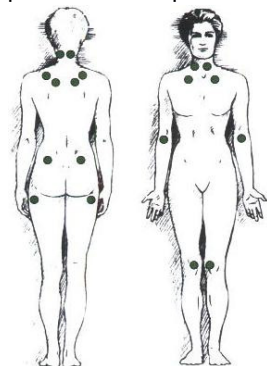
Informe-se com Ana Paula pelo fone 3088-2441

(Continuação da página 1)

**Diagnóstico:**

O exame é feito com o tato pois a vítima tem um nódulo (caroço) na junção entre o nervo e o músculo. O nódulo funciona como um "ponto de gatilho" da dor: ou seja, sempre que ele é pressionado surgem dores.

O médico só consegue identificar a enfermidade pressionando, com o polegar, 18 pontos pré-estabelecidos do corpo. Se pelo menos 11 pontos estiverem doloridos, a doença é diagnosticada.



dos, a doença é diagnosticada.

**Os pontos estão localizados:**

A - Occipital - inserção do músculo occipital

B - Cervical baixa - face

anterior no espaço intertransverso de C5-C7

C - Trapézio - ponto médio da borda superior

D - Segunda costela - junção da segunda costovertebral

E - Supraespinhoso - acima da borda medial da espinha da escápula

F - Epicôndilo lateral - a 2 cm do epicôndilo

G - Glúteos - quadrante lateral e superior das nádegas

H - Grande trocânter - posterior à proeminência trocântérica

I - Joelho - região medial próxima à linha do joelho

**Tratamento:**

Antes de tudo é preciso manter hábitos saudáveis, como procurar dormir bem. Isto é fundamental na terapia. O lado psicológico não pode ser esquecido: o paciente precisa ocupar seu tempo com atividades que o façam ser útil, para não se entregar à doença e recuperar o prazer de viver.

**Atividades Sugeridas:**

**A natação** é um dos melhores exercícios porque movimentam o corpo todo. A água deve ser morna.

**A hidroginástica** é importante. A água também deve ser morna, pois na água fria o paciente não consegue suportar as dores.

**A massagem** é um bom tratamento, desde que seja leve, sem pressionar demais os músculos para não agravar as dores.

**Na ginástica**, o exercício de alongamento é um dos mais indicados para combater a doença.

**Hatha Yoga**

Com a Hatha Yoga você desenvolve disciplina, autocontrole, resistência física e mental, coordenação motora, força muscular, concentração, capacidade cardio-respiratória e serenidade. Quando praticada corretamente a Hatha Yoga não deixa nada a dever a nenhuma outra atividade física.

A palavra Hatha significa vigor. Ha refere-se ao Sol e Tha, a Lua. Indicando a bipolaridade ativa e passiva.

A Ginástica Yogui atua sobre os sistemas muscular, glandular, nervoso, ósseo, respiratório, etc.

O fundamento da Hatha Yoga é o mesmo que o da medicina psicossomática: Mente e corpo é tudo como verso e reverso de uma mesma medalha. Ambos se influenciam mutuamente.

Na Hatha Yoga a atitude mental é de vital importância. Os exercícios são feitos com consciência e concentração. Em geral, os movimentos são lentos e vigorosos.

A maioria das quase duas centenas de posturas da Hatha Yoga busca o alongamento dos músculos coordenados com a respiração e exercícios isométricos que desenvolvem a força e resistência muscular.

A Hatha Yoga é uma ginástica completa. Trabalha o corpo de fora para dentro e de dentro para fora, promovendo revigorante massagem nos músculos e órgãos internos do corpo.

Hatha Yoga é a arte de vencer obstáculos. Ensina ao praticante a vencer seus limites, a superar a inércia física e mental, a confiar em si mesmo e a aceitar o desa-

fio da vida. Fortalece o seu corpo e a sua mente.

Seu corpo é o que há de mais valioso em sua vida. Portanto cuide bem dele. Viva inteligentemente.

Pratique uma atividade física com regularidade. Assim como você escova os dentes todos os dias para evitar a cárie. Você tem um dever, uma obrigação de exercitar seu corpo para evitar enfermidades. Esse dever é prazer com a Hatha Yoga. Exercitando-se você retarda o envelhecimento. Fortalece o sistema imunológico.

Muitas das doenças seriam evitadas se as pessoas fossem menos desleixadas e dessem a cota diária de movimento, esforço, alimento, prazer e ócio que o corpo necessita. Praticar Hatha Yoga ou qualquer outra atividade física é um ato de amor a si mesmo e ao próximo.

Veja quantas pessoas praticam Yoga: são mais de 15 milhões de praticantes nos Estados Unidos e uns 5 milhões no Brasil. Na Inglaterra a Yoga só perde em adeptos para a caminhada. Não fique de fora. Fortaleça sua mente e corpo com inteligência e prazer. Faça Hatha Yoga.

Com a regularidade dos exercícios de yoga, o praticante desenvolverá a capacidade de relaxamento neuromuscular, a resistência às enfermidades, a flexibilidade dos músculos e das articulações. Aprenderá também a livrar-se do pesado tributo que o homem moderno é condenado a pagar: o stress e a ansiedade.