

# KALIMERA FLORIANÓPOLIS



Boletim informativo da Comunidade Ortodoxa Helênica de São Nicolau

*Edição: Setembro/Outubro - 2010*

Fundada em 21/09/1882 – Rua Tenente Silveira, 494 – Centro – Fpolis – SC

E-mail: [diaconpedro@gmail.com](mailto:diaconpedro@gmail.com)



26 DE OUTUBRO – SÃO DEMÉTRIOS



## FESTAS DOS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO

Este mês de **Setembro** que passou tivemos muitas festas de Santos:

Primeiro de Setembro foi celebrada a Festa do Patriarcado Ecumênico, o dia DIS INTICTOY (Ano Novo Eclesiástico) que é oficiada pelo Patriarca Ecumênico Bartolomeu I, em Constantinopla, com vários Patriarcas e Prelados de outros países Ortodoxos.

Dia 08 de Setembro comemoramos o nascimento de Maria, Mãe de Deus e no dia 09 festejamos os pais de Nossa Senhora: São Joaquim e Santa Ana.

14 de Setembro é o grande dia de celebração da Elevação da Santa Cruz.

No dia 15 comemorou seu aniversário o nosso querido Presidente da Associação Helênica Dr. Demosthenes Dimatos, desejamos ao aniversariante, muitos anos de vida com amor, saúde e prosperidade.

São João o teólogo foi celebrado dia 26 de Setembro, este dia é comemorado na nossa Igreja irmã de São João o Teólogo, em São José de nossos irmãos em Cristo Padre André e Padre Pavlos. Desejamos felicidades, saúde e muitos anos de vida para continuarem esta maravilhosa obra em nome de Cristo e da Ortodoxia.

No mês de **outubro** a maior festa de nossa Igreja é celebrada no dia 26, dedicado a São Demétrios. Nesta data comemoramos o Onomástico de nosso grande amigo Padre Demétrios Nicolaydes da Igreja Grega Ortodoxa do Rio de Janeiro e também do Dr. Demétrios Dimatos, filho do presidente da Associação Helênica de Florianópolis.

No dia 28 de Outubro a Grécia e todos os gregos espalhados pelo mundo celebram a grande festa nacional grega: O dia do **OXI**.

A todos que nestes dias comemoram seus aniversários e Onomásticos o KALIMERA deseja muitos anos de vida, com saúde, paz e felicidades!

## SÚPLICA À SANTA SOFIA

No domingo dia 19 de Setembro após a Santa Liturgia o Monsenhor Angelos realizou uma Súplica para Santa Sofia protetora da família do casal Stavros e Maria Kotzias.

## TRISAGION

Durante as Missas do mês de Setembro oficiamos Trisagion da família da Sra. Evangelia Soziopoulos pelos quatro anos de falecimento do inesquecível amigo Georges, um Trisagion em memória da família da Sra. Maria Corfu, a Sra. Catarina Comninos, Presidente das Senhoras do Lanche de São Nicolau, também realizou um Trisagion pelos 15 anos do passamento de sua mãe a Sra. Anastásia.

Trisagion da nossa querida e saudosa amiga (9º dia) Sra. Fany Tolhos, realizamos um Trisagion em memória dos pais do casal Alceu e Maria Neves.

O KALIMERA deseja que o Bom e Misericordioso Deus guarde as almas de seus queridos e saudosos parentes junto aos seus Anjos e Santos. Amém!

## CONVITE

Convidamos a todos os amigos e fiéis para a Missa Festiva dos Santos Anjos e Arcanjos (dia 08 de Novembro) que será realizada na Santa Liturgia de Domingo dia 07 de Novembro.

Na ocasião celebraremos os Onomásticos do Sr. Miguel Kotzias e seu filho Miguel, Sr. Michel Diamantopoulos, Dr. Gabriel Pítsica e de nosso querido Monsenhor Angelos.

Com a participação de todos cantaremos e louvaremos a Deus e aos Santos Anjos e faremos uma bonita Missa.



## Grécia é o país com o maior número de cristãos na Europa



ATENAS (Grécia) - A Grécia foi o primeiro país europeu a ser evangelizado. [...] A porcentagem de cristãos gregos é enorme (95,15%), maior que a dos países historicamente católicos, como Portugal (94,39%), Polônia (90,29%), Áustria (89,77%), Itália (77,35%), Espanha (67,77%) e França (67,72%), e dos países historicamente protestantes, como Noruega (93,71%), Suíça (86,56%), Finlândia (87,09%), Dinamarca (85,85%), Alemanha (69,43%) e Reino Unido (67,63%). Percentualmente falando, a Grécia é mais cristã que todos os países da América do Norte e da América do Sul, exceto Paraguai (97,95%) e

Colômbia (95,45%). Quase todos os cristãos da Grécia pertencem à Igreja Ortodoxa Grega. Há muito mais pais gregos do que pais latinos nos primeiros 450 anos da história da igreja (chamam-se pais da igreja os pensadores e escritores cristãos dos primeiros séculos que contribuíram para a formulação teológica dos pontos centrais da fé cristã).

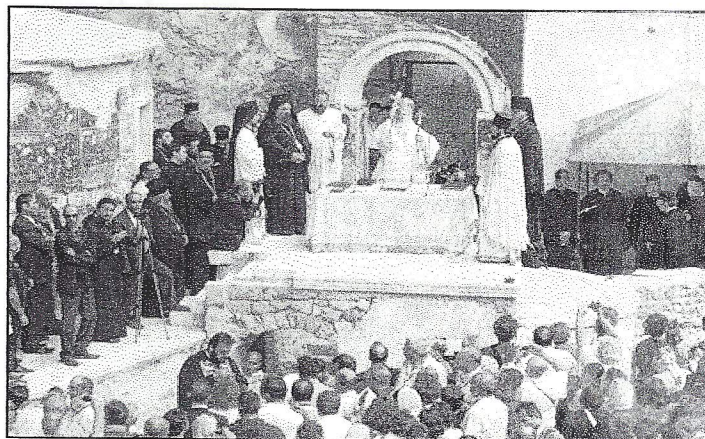
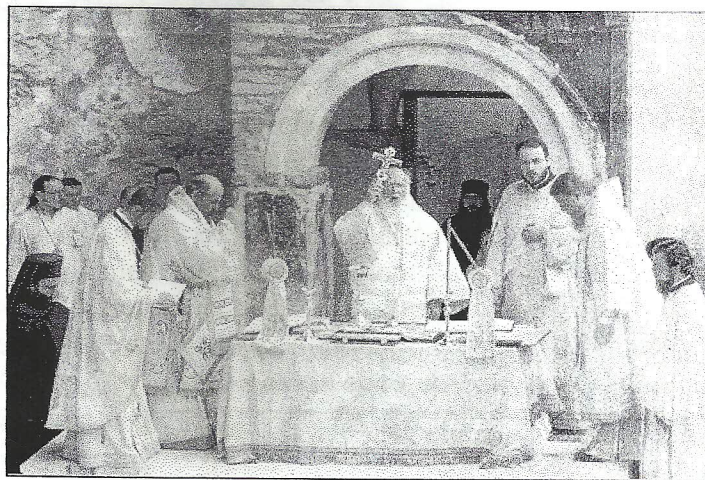
## Patriarca Ecumênico Bartolomeu I celebra a Divina Liturgia na Festa da Dormição da Theotokos no Monastério Sumela

CONSTANTINOPLA-Istambul, 14 agosto de 2010 (RV) O Patriarca Ecumênico de Constantinopla, Bartolomeu I, presidirá neste domingo, no Monastério de Panaghia Sümela, na cidade de Trebizonda, na Turquia, a Divina Liturgia Patriarcal na celebração da Festa Dormição da Santíssima Mãe de Deus (Theotokos).

Trata-se de um evento histórico, pois pela primeira vez depois de oitenta e oito anos, as autoridades turcas permitiram celebrar num dos mais importantes centros espirituais dos cristãos ortodoxos no país. «Um gesto de boa vontade para com os fiéis da Igreja Ortodoxa» - declarou o prefeito de Trebizonda, Recep Kizilcik, depois da decisão tomada em junho passado pelo Ministério da Cultura sob indicação do primeiro-ministro turco, Recep Tayyip Erdogan, aberto ao diálogo com as minorias religiosas.

O Monastério de Panaghia Sümela, hoje transformado em museu, foi fundado em 386, por dois monges, durante o reinado de Teodósio o Grande. Segundo a tradição, eles encontraram numa gruta o ícone da Virgem Maria, a Theotokos, que significa Mãe de Deus, assim proclamada pelo Concílio de Calcedônia, em 451.

(M.J)





## **RESTOS MORTAIS DE JOÃO BATISTA ENCONTRADOS EM MOSTEIRO DA BULGÁRIA**

Os restos mortais - pequenos fragmentos de um crânio, os ossos do maxilar e um braço, e um dente - foram descobertos incorporados em um altar, nas ruínas do antigo mosteiro, na ilha no Mar Negro.

A inscrição em grego no elmo de pedra contém uma referência a 24 de junho - data em que supostamente João Batista teria nascido. «*Descobrimos que as relíquias de João Batista são exatamente o que os arqueólogos esperavam*», disse Bozhidar Dimitrov, ministro da Bulgária, sem documentações comprobatórias, além de um ex-diretor do Museu Histórico Nacional, que estava presente quando a urna de pedra foi aberta. «Foi confirmado que se trata de partes do seu esqueleto».

De que forma especificamente que as relíquias chegaram à ilha é um mistério, mas o Sr. Dimitrov afirma a possibilidade de ter sido doado pela igreja cristã de Constantinopla, quando a Bulgária era parte do Império Bizantino.

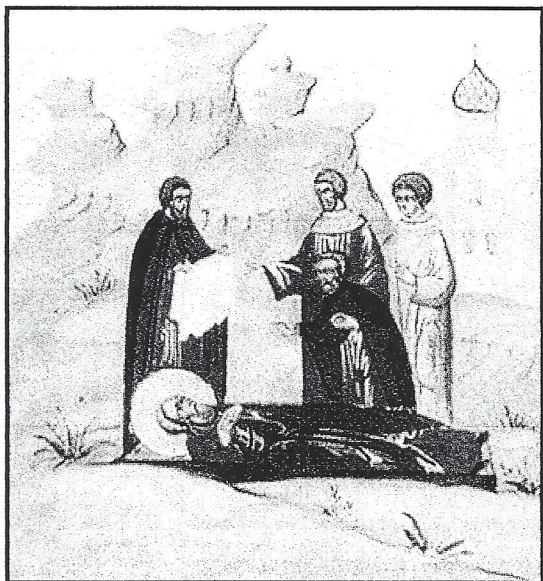
Outros especialistas questionam a alegação, dizendo que testes de datação por carbono eram necessários antes que os ossos sejam confirmados como pertencentes ao batizador de Cristo. Muitos países ao redor do Mediterrâneo requisitaram os restos de São João, incluindo a Turquia, Montenegro, Grécia, Itália e Egito.

João Batista, que é especialmente venerado pelos cristãos da Igreja Ortodoxa, predisse a vinda de Cristo antes de ser decapitado por ordem do rei Herodes, com a cabeça servida em um prato.

## **26 DE SETEMBRO: «DORMIÇÃO DE SÃO JOÃO, O TEÓLOGO»**

A Igreja Ortodoxa comemora no dia de hoje, a Dormição de São João, o Apóstolo Virgem, um dos maiores santos da Igreja que mereceu o título de «o Discípulo a quem Jesus amava». Junto à Cruz, recebeu do Redentor como Mãe, a Santíssima Virgem Maria, e com Ela - como Fonte da Sabedoria - a segurança doutrinária que lhe mereceu dos Padres da Igreja o título de «o Teólogo» por excelência. A águia, símbolo da sublimidade de sua teologia, é o símbolo iconográfico de São João, o Teólogo.

A iconografia de São João estende-se pelos séculos em amplos espaços geográficos. Na tradição bizantina predominam duas representações: do santo aos pés do Crucificado, freqüentemente ao lado oposto de onde se encontra a Virgem (à direita do Cristo), sem as demais pessoas, embora



lembradas nos evangelhos, presentes no Calvário ou então o Evangelista é representado sentado, por vezes tendo ao lado o símbolo da águia, ditando ao seu escriba Prócoro a revelação. Ao centro do Iconostase, nas Portas Reais, debaixo da cena da Anunciação, é freqüente a representação dos quatro evangelistas. São João é logo reconhecível, pois é o único que está ditando a um discípulo.

Na iconografia da Santa Ceia o discípulo amado é sempre representado com a cabeça sobre o peito do Mestre. Ele está presente também em numerosas cenas evangélicas ou tradicionais, como a Transfiguração, o Pentecostes, a Dormição da Virgem e muitas outras.

Com a liturgia bizantina, peçamos ao discípulo de Cristo, ao Apóstolo da luz e do amor, tão bem retratado nas Sagradas Escrituras, «para que ilumine todo homem e o leve ao conhecimento de Deus».



## Uma vitória do Patriarcado Ecumênico na Turquia



A recente vitória do Patriarcado Ecumênico no processo judicial que reivindicava a permanência e o funcionamento de um orfanato cristão na ilha de Buyukada, em Istambul, fez reascender as esperanças de os cristãos da Turquia de reconquistarem mais direitos legais que, desde 1920 (data da fundação da República da Turquia) têm sido dificultados. Mais do que uma vitória judicial, o Patriarca Ecumênico Bartolomeu I vê neste fato uma possibilidade de melhora nas relações entre o Estado turco e as minorias religiosas daquele país.

Bartolomeu I explica que é necessário reivindicar mais do governo turco seus direitos, pois, caso contrário, comunidades minoritárias cristãs correm o risco de desaparecerem em meio a uma população majoritariamente muçumana. «Os cristãos foram sendo expulsos de sua pátria, de forma lenta e gradual, ao longo do tempo, pressionados por práticas de um governo que desde 1923 restringe direitos civis e de lugar de culto para os não-muçumanos, embora a sua constituição preveja em seus artigos a liberdade de crença a

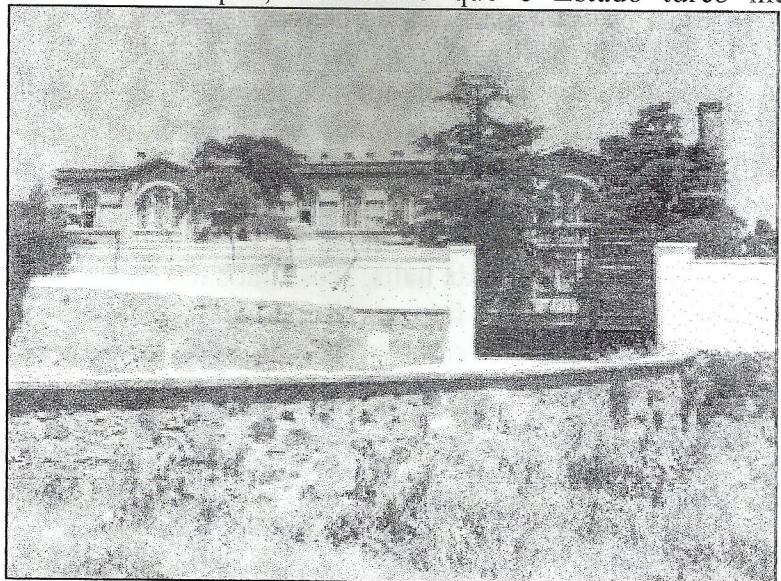
todos, mas o que se observa é uma realidade muito diferente», disse o Patriarca.

Freqüentemente, as comunidades cristãs têm apelado ao Tribunal Europeu dos Direitos Humanos, em Estrasburgo, pelo reconhecimento dos direitos fundamentais da pessoa humana. O orfanato é um vasto edifício de madeira que foi expropriado pelo Estado da Turquia em 1995, alegando perigo à população por causa do péssimo estado de conservação da obra. Na época, o Patriarcado estava disposto a restaurar o edifício, cuja autorização lhe foi negada. Então, desde 1997, o Patriarcado Ecumênico tem apelado ao Tribunal Europeu, solicitando que o Estado turco lhe devolvesse o edifício.

O resultado saiu em 15 de junho de 2010, favorável à petição de Bartolomeu I. O mesmo Tribunal exigiu que o governo turco, além de devolver o edifício ao seu legítimo proprietário, pague uma indenização de 26 mil euros.

Tão importante quanto a vitória judicial é o fato de que o Tribunal Europeu de Direitos Humanos reconheceu o Patriarcado Ecumênico de Constantinopla como uma entidade jurídica de direito próprio, algo que o Estado turco nunca fez.

A decisão favorável do Tribunal Europeu ao funcionamento do Orfanato deu ânimo ao Patriarcado para prosseguir lutando pelo fim das restrições à abertura do Seminário Ortodoxo de Halki, na ilha de Heybeliada, fechado em 1971 pelo governo, quando o Estado nacionalizou todas as instituições privadas de ensino superior, privando o Patriarcado Ecumênico de formar seus futuros sacerdotes na Turquia. Outro direito pelo qual luta o Patriarca Bartolomeu I junto ao Estado turco é pelo reconhecimento de seu status de líder religioso de mais de 250 milhões de cristãos ortodoxos espalhados pelo mundo. Atualmente, o Estado turco o reconhece apenas como um líder religioso da cidade de Istambul, sem qualquer expressão nacional ou internacional.



*Por: Sarah Mac Donald*



## **Itália entra com recurso contra proibição de crucifixos em escolas**

Numa ação conjunta com dez países europeus, o governo italiano entrou com um recurso nesta quarta-feira no Tribunal Europeu de Direitos Humanos em Estrasburgo, na França, pedindo que a proibição da colocação de crucifixos em salas de aula do país seja suspensa. A decisão foi tomada em novembro do ano passado, e afirmava que símbolos da igreja em escolas públicas italianas “restringiam o direito dos pais de educar seus filhos de acordo com suas convicções”. O caso acentuou as divisões entre os grupos de defesa dos direitos humanos e religiosos.



A aliança de países católicos e ortodoxos - Rússia, Grécia, Armênia, Bulgária, Chipre, Lituânia, Malta, Mônaco, San Marino e Romênia - no recurso reflete a preocupação de que a Corte estabeleça um rigoroso secularismo por toda a Europa. Um grupo composto por 33 membros do Parlamento Europeu também apoiou o recurso contra a proibição, que chocou o país e o Vaticano num momento em que a Itália e outros Estados europeus debatem os direitos de imigração e religião para os muçulmanos.

Tribunais italianos já declararam que a exibição de crucifixos é parte da identidade nacional italiana, e não uma tentativa de conversão. A participação de Moscou reflete o ativismo crescente da Igreja Ortodoxa Russa, que se juntou à Católica Romana para denunciar o secularismo generalizado de um continente que já foi sinônimo do termo “Cristandade”.

As decisões da Corte - um braço do Conselho da Europa, foro europeu para questões relativas a direitos humanos - valem para os 47 países membros do conselho. Portanto, outras nações além da Itália serão afetadas pela medida.

O caso contra os crucifixos foi levado ao tribunal por uma mãe italiana que argumentou que, segundo a constituição da Itália, seus filhos têm direito a uma educação não religiosa.

“Dez Estados estão, de fato, explicando ao tribunal qual é o limite da sua jurisdição, e qual é o limite da sua capacidade de criar novos “direitos” contra a vontade dos seus Estados membros”, disse em um comunicado Gregor Puppink, diretor do Centro Europeu para a Justiça e o Direito, baseado em Estrasburgo.

Durante a audiência que durou três horas, o advogado italiano Nicola Lettieri afirmou que a lei só viola a Convenção Europeia dos Direitos Humanos se a exigência de um crucifixo tiver como alvo a conversão dos alunos ao cristianismo.

- Um crucifixo na sala de aula não está ali para doutrinar ninguém, mas está como uma forma de expressar um sentimento popular cerne da identidade nacional italiana - afirmou o advogado.

A decisão da Corte sairá em alguns meses. Se o governo perder o recurso no Tribunal Europeu, é possível que todos os símbolos religiosos exibidos em salas de aula na União Europeia acabem sendo proibidos. A lei italiana que determinava que crucifixos fossem pendurados em escolas data da década de 1920. Em 1984, um acordo entre o Vaticano e o governo italiano suspendeu a adoção do Catolicismo como religião do Estado. A lei do crucifixo, no entanto, nunca foi alterada.

*O Globo/Agências internacionais.*

Fonte: *Gente sem futuro*



## ORTHODOXY WORLDWIDE

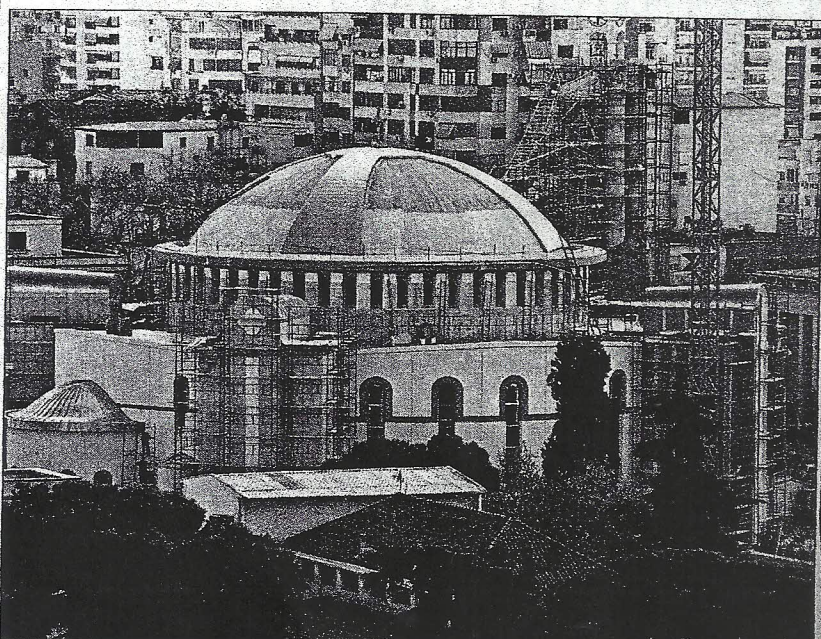


Photo courtesy of Steven Papadatos

### ***A Triumph of Orthodoxy***

*The new Orthodox Cathedral of the Resurrection of Christ in Tirana, Albania is currently under construction. At far left is the five-story Synod Building that will house the administrative offices of the Church of Albania. The cathedral was designed by Papadatos Partnership LLP of New York after winning an international design competition in 2001. The new house of worship is the end result of decades of hardship and persecution of everyday Orthodox Christians, of the Herculean efforts by Archbishop Anastasios of Tirana, Durres and All Albania who basically had to re-establish the Orthodox Church after decades of atheism's drive to extinguish the faith, along with the hard work, sacrifice, devotion to God and love shown to the Albanian people by such missionaries as Fr. Luke Veronis, Fr. Martin Ritsi and many others.*

Depois de décadas de ateísmo foi permitida a construção de nova Catedral em Tirana, capital da Albânia.

Nos fundos da Catedral foi construído também um edifício de cinco andares aonde serão instalados os escritórios do Santo Sínodo e da administração da igreja.

Esta obra é o resultado de muito trabalho do então Arcebispo de Tirana e toda Albânia Sua Eminência Monsenhor Anastásio que empenhou-se nesta empreitada desde 2001

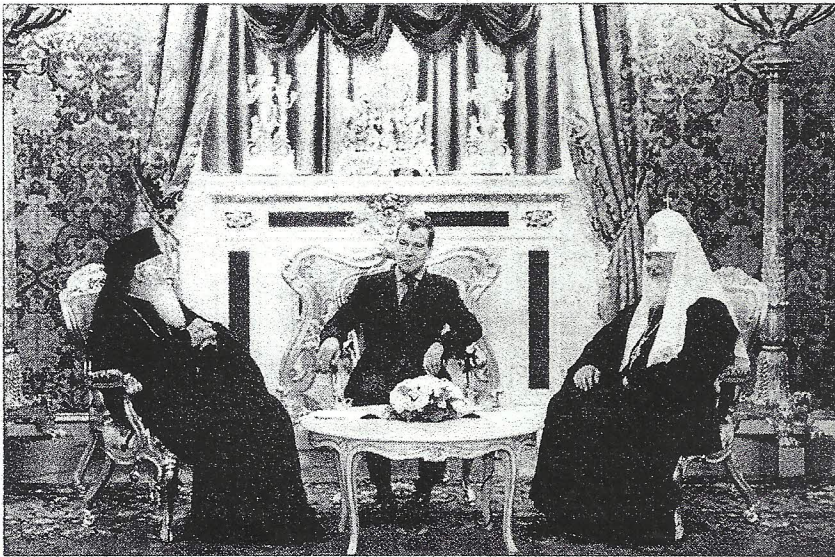


***Presov University officials confer degree***

A Universidade Teológica de Presov na Eslováquia nomeou e condecorou o Arcebispo Demétrio de Nova Iorque professor Emérito daquela instituição por seus esforços pela unidade das Igrejas ortodoxas.



## **PATRIARCA BARTOLOMEOS I EM VISITA A RÚSSIA DIZ QUE “FORTE E INQUEBRÁVEL A AMIZADE E UNIDADE EXISTENTE ENTRE CONSTANTINOPLA E MOSCOU.”**



NIK. MATTINAE

Θερμή υποδοχή επεφύλαξε ο Πρόεδρος της Ρωσικής Ομοσπονδίας Ντμίτρι Μεντβέντεφ στον Οικουμενικό Πατριάρχη Βαρθολομαίο, με τον οποίο συναντήθηκε στο Κρεμλίνο, παρουσία του Πατριάρχη Μόσχας Κυρίλλου. Στην προσφώνησή του προς τον Πατριάρχη Βαρθολομαίο, αφού εξέφρασε τη μεγάλη του χαρά που επισκέπτεται τη Ρωσία, επεσημάνε ότι θα έχει τη δυνατότητα να δει από κοντά τις αλλαγές στις σχέσεις Κράτους- Εκκλησίας. Ο Οικουμενικός Πατριάρχης, από την πλευρά του, ευχαρίστησε τον Ρώσο Πρόεδρο για την υποδοχή στο Κρεμλίνο και εξέφρασε τη χαρά του διότι έχει στο πλευρό του τον αδελφό Πατριάρχη Κύριλλο.

Em sua viagem oficial a Rússia o Patriarca Bartolomeos I, juntamente com o Patriarca Kyrillo, visitou pela primeira vez o Kremlin

O Presidente russo Dmitry Medvedev os recebeu calorosamente e agradeceu ao Patriarca Bartolomeos por sua visita e por tudo que ele tem feito pela Ortodoxia, e terminou dizendo que Moscou e Constantinopla são duas irmãs inseparáveis.



PHOTOS: L. MANN

cumenical Patriarch Bartholomew and Patriarch Kyrill of Moscow and All Russia celebrate a Divine Liturgy (above). Below, the two hierarchs g  
housands of Orthodox faithful on the grounds of the Kremlin.

Os Patriarcas Bartolomeos e Kyrillo celebraram a Divina Liturgia na Catedral de São Basílio acompanhados do Santo sínodo da Rússia.



## PRÍNCIPE NÍCOLAS DA GRÉCIA SE CASOU COM SUÍÇA TATIANA BLATNIK

25 de agosto de 2010 • 09h28 [Notícia TERRA] — O príncipe Nicolás da Grécia, filho dos monarcas Constantino e Ana Maria, se casou hoje (22/08) com a suíça Tatiana Blatnik, na ilha grega de Spetses.

Tal como confirmou hoje à Agência Efe um porta-voz do escritório do Rei grego Constantino, a Rainha Sofia, tia do noivo, assim como os Príncipes de Astúrias, a Infanta Elena e os Duques de Palma já estavam na ilha do mar Egeu, no sudoeste de Atenas.

O casamento foi realizado às 19h30 local (13h30 de Brasília) na igreja ortodoxa de Ágios Nikolaos, construída no século XIX. «Os namorados desejavam que o casamento fosse um evento belo, simples. Não tinham a intenção de incomodar os demais visitantes da ilha», disse a fonte. Segundo o porta-voz, o número de convidados, inclusive de familiares, era de 370.

Na pequena igreja onde se casaram os noivos - ele de 40 anos e ela de 29 -, mal cabem 30 pessoas, enquanto no pátio contíguo havia lugar para outros 50 convidados. Por isso, os demais presenciaram a cerimônia em telas instaladas fora do templo. Por razões de segurança, a Casa Real grega não quis publicar a lista com os nomes dos convidados. Os preparativos para o casamento foram realizados com grande discrição, em um país onde a monarquia foi abolida da política em 1974.





## **Coluna é a segunda maior fonte de dor no mundo, perdendo só para dores de cabeça**

A dor nas costas é a doença crônica mais comum entre os brasileiros. É, também, a menos tratada, apesar de ser percebida precocemente. O problema afeta 36% da população, e 68% dos atingidos buscam tratamento.

Os dados são de um estudo realizado pela Escola Nacional de Saúde Pública, ligada à Fiocruz. Os pesquisadores entrevistaram 12.423 pessoas com mais de 20 anos, em todas as regiões do Brasil, em 2008.

O problema também está presente nas estatísticas da Organização Mundial da Saúde, que estima que 80% da população mundial sofrerá ao menos um episódio de dor nas costas na vida. Dentre as principais causas para este anunciado episódio de lombalgia acontecer, podemos listar: tumores, cistos, lesões nos nervos, nas vértebras, nos discos, má postura, fraqueza dos músculos da região, tabagismo e obesidade.

– Felizmente, a evolução desta dor geralmente é benigna, em termos de alívio, espontâneo.

Repousa-se, espera-se um pouco e a tendência é a melhora dos sintomas – explica o reumatologista Sergio Bontempi Lanzotti, diretor do Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares (Iredo).

Em geral, as lombalgias têm origem mecânico-postural. Embora nas regiões cervical, dorsal e lombar possam ocorrer tumores, infecção ou inflamações, a causa mais freqüente da dor nas costas é mecânico-postural degenerativa.

– Alguns pacientes têm a coluna perfeitamente alinhada, não apresentam desvio postural nenhum e reclamam de dor nas costas. Pode-se dizer, então, que nesses casos a dor é causada por alterações musculares resultantes, por exemplo, de a pessoa permanecer muito tempo na mesma posição sem conseguir relaxar a musculatura. Portanto, não é necessário haver um problema de postura para o sintoma aparecer – explica o médico.

### **Ih, travou!**

A história típica da dor na coluna envolve quase sempre um adulto jovem e está relacionada com as atividades físicas e a sobrecarga a que ele expôs sua coluna ao longo da vida. Em geral, a queixa é que, um dia, ao fazer um esforço, o indivíduo dobrou o tronco para frente para pegar um objeto mais pesado e sentiu uma dor tão intensa na região lombar, que se viu obrigado a deitar-se. O repouso associado ao calor local e, eventualmente, ao uso de analgésicos e antiinflamatórios provocou melhora dos sintomas em dois ou três dias.

O sinal de alerta é dado, porém, quando a pessoa deita, relaxa e a dor não desaparece ou quando ela se manifesta à noite e não melhora com repouso. Além disso, é preciso considerar de novo a faixa etária. – Pessoas idosas, da mesma forma que crianças e adolescentes, requerem atenção especial porque a dor nas costas pode resultar de lesões secundárias, como as fraturas provocadas pela osteoporose ou de alguma doença não diagnosticada ainda – alerta o reumatologista.

O repouso, no entanto, não deve ser muito prolongado. Está demonstrado que mais de dois dias de repouso absoluto provocam perda de massa óssea e de massa muscular. Portanto, este deve ser relativo. Não se deve fazer esforço, nem carregar peso. Na fase inicial da lombalgia, antiinflamatórios comuns contribuem para aliviar a dor.

– Nem medicamentos, nem fisioterapia ou massagens, nem aplicação de calor mudam a história natural da doença. A dor irá melhorar espontaneamente desde que o fator desencadeante do processo seja suspenso – reforça Lanzotti.

De qualquer forma, métodos fisioterápicos e analgésicos são coadjuvantes para diminuir os sintomas, enquanto se aguarda a evolução natural da doença.

*(Continua na página 11)*



## **Coluna é a segunda maior fonte de dor no mundo, perdendo só para dores de cabeça**

### **E o que fazer para a crise lombar não voltar?**

Passada a crise, é preciso afastar os fatores externos que a desencadearam porque provavelmente ocorrerá outra, se a pessoa não se cuidar. Além disso, é importante corrigir a postura e reforçar os músculos que dão suporte à coluna porque manter a musculatura firme é fundamental para garantir a estabilidade da coluna e evitar novas crises.

– Está demonstrado que o fortalecimento do grupo de músculos paravertebrais, principalmente, associado ao dos abdominais e glúteos é o que mais garante a higidez da coluna. Também está provado que uma caminhada de 30 minutos, três vezes por semana, diminui a incidência de novas crises. Só a caminhada, porém, não fortalece todos os músculos. Para tanto, são necessários exercícios específicos, sob orientação profissional para não sobrecarregar os discos – orienta Sérgio Lanzotti.

### **Conheça outras dicas do diretor do Iredo para prevenir uma nova crise de coluna:**

A orientação geral é não carregar peso. No caso de ser obrigado a levantar um volume pesado, nunca se deve manter as pernas esticadas e curvar o corpo. Deve-se dobrar os joelhos que funcionarão como alavancas e manter o objeto o mais próximo possível do tronco quando for erguê-lo.

É necessário evitar atividades de impacto repetitivo, por exemplo, andar a cavalo, de moto, de jet-sky, de lancha. Quem faz hipismo competitivo precisa estar com a musculatura costal bem desenvolvida para evitar maior desgaste dos discos;

Profissionais cujo trabalho exige esforço físico maior apresentam mais desgaste nos discos do que os que se dedicam a serviços mais leves. Carregadores de peso, como os estivadores, por exemplo, acabam apresentando mais problemas porque expõem a coluna à sobrecarga contínua.

Por mais paradoxal que pareça, pessoas que trabalham paradas na mesma posição sem relaxar a musculatura, como os caixas de bancos, ou quem fica horas em frente ao computador, também integram o grupo de risco. Nesse caso, é recomendável levantar-se a cada 40 ou 50 minutos, andar um pouco e colocar um tablado para erguer alternadamente os pés e relaxar a musculatura.

Motoristas de veículos pesados também estão no grupo de risco. Quem dirige carros mais velhos tem mais problemas de coluna do que quem dirige carros novos e em melhores condições mecânicas.

Ver televisão, jogado no sofá, com a coluna toda torta também é contra-indicado. O ideal seria sentar-se numa cadeira de braços que servissem de apoio na hora de levantar e bem de frente para a tela.

Um fator muito comum de dor na região cervical é assistir à televisão ou ler deitado. A pessoa fica numa posição forçada, às vezes, durante horas pressionando o disco. Quem faz questão de ver TV na cama deve providenciar um suporte para a cabeça e para o tronco, de forma a permanecer quase sentado e colocar o aparelho bem alto, evitando ficar com o pescoço fletido por muito tempo.

Para a coluna, a posição que oferece menor pressão sobre os discos é a de barriga para cima, com a cabeça apoiada num travesseiro baixo para evitar a hiperflexão. Como nem todo mundo consegue dormir desse jeito, deitar de lado com joelhos flexionados e o travesseiro baixo colocado de forma a impedir que o corpo se incline para um lado ou outro é outra boa opção. Dormir de bruços, mesmo sem travesseiro, como regra geral, não é bom para a coluna.

**NÃO SUBESTIME AS DORES NAS COSTAS: CONFIRA AS DICAS ACIMA PARA NÃO PIORAR O PROBLEMA!**



## CARTAS RECEBIDAS

Este espaço é para você leitor (a), sejam bem-vindos. Abaixo reproduzimos algumas cartas recebidas de nossos leitores.

---

### Agradecimento

Pedro,

A minha mãe enviou o Kalimera para mim aqui em São Paulo.

Ficamos muito contentes com a nota do aniversário da Letícia e do pai.

Você descreveu muito bem a festa.

Aproveito para agradecer a nota e a presença de você e do nosso querido Monsenhor Angelos.

Abraço,

Mylene Pítsica Marques

---

### AGRADECIMENTO

Caro Monsenhor Angelos

Ficamos profundamente agradecidos pela publicação e divulgação, no nosso apreciado jornal KALIMERA, da matéria sobre "Os gregos e suas delícias", a qual tivemos um imenso prazer em fazê-la como uma receita familiar, a pedido do Sr. Beto Barreiros, do Box 32, um grande apreciador da cultura e gastronomia helênica.

Um forte abraço,

Panaioti e Fernanda Jordanou

---

Participe você também do Boletim KALIMERA enviando suas cartas, e-mails, receitas, críticas, sugestões e etc.

Monsenhor Angelos



**Exaltação da Santa,  
Venerável e Vivificante  
Cruz**

**Trisagion**

†Diante da tua Cruz, ó Mestre, nos  
prostramos  
e glorificamos a tua santa Ressurreição.  
(3 vezes)

†Glória ao Pai...

E glorificamos a tua santa Ressurreição.

†Diante da tua Cruz, ó Mestre, nos  
prostramos  
e glorificamos a tua santa Ressurreição.

**Prokimenon**

Exaltai ao Senhor, nosso Deus  
e prostrai-vos ante o escabelo de seus pés  
porque ele é Santo.

O Senhor reina, alegrem-se os povos;  
seu trono está sobre os Querubins, vacila a  
terra. (Sl 99, 5)



**Tropário de São Demétrio (4º tom)**

*Aquele que debaixo do golpe de lança  
recebeu como herança a Graça do flanco vivificante,  
aquele que uma lança trespassou  
e do qual o Salvador fez jorrar para nós  
os rios da vida imortal, é Demétrio.  
Veneremos esse Mártir coroadado com os muitos sábios  
ensinamentos,  
que tornou perfeita pelo seu sangue a corrida da sua paixão  
e resplandeceu com seus milagres por todo universo;  
ele é o imitador do Mestre, o amigo dos pobres,  
o defensor da Tessalônica nos maiores perigos;  
celebrando sua memória anual,  
nós glorificamos o Cristo nosso Deus, que por ele cura a todos.*



# ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

|    |   |   |                                                                      |
|----|---|---|----------------------------------------------------------------------|
| 1  | Π | ▶ | Ἀνανίου ἀπ. ἐκ τῶν Ο΄, Ρωμανοῦ Μελωδοῦ, Ἰωάννου Κουκουζέλη ὁσ.       |
| 2  | Σ |   | <b>Κυπριανοῦ &amp; Ἰουστίνης μαρτ.</b> , Θεοφίλου ὁσ. ὁμολογ.        |
| 3  | Κ |   | † Β΄ ΛΟΥΚΑ, Διονυσίου Ἀρεοπαγίτου ἱερομ. πολιούχου Ἀθηνῶν            |
| 4  | Δ |   | Ἱεροθέου Ἀθηνῶν, Δομνίνης, Βερενίκης καὶ Προσδόκης μαρτύρων          |
| 5  | Τ |   | Χαριτίνης μάρτ., Μεθοδίας ὁσίας τῆς ἐν Κιμῶλι                        |
| 6  | Τ |   | † Θωμᾶ ἀποστ., Μακαρίου νέου ὁσιομ. ἐκ Κίου Βηθυνίας                 |
| 7  | Π | ● | Σεργίου & Βάχχου μεγαλομ., ὁσ. Ἰωάννου & Λεοντίου                    |
| 8  | Π |   | Πελαγίας ὁσίας, Πελαγίας παρθένου, Ταϊσίας ὁσίας                     |
| 9  | Σ |   | † Ἰακώβου ἀπ. τοῦ Ἀλφαίου, Ἀνδρονίκου & Ἀθανασίας ὁσ.                |
| 10 | Κ |   | † Γ΄ ΛΟΥΚΑ, Εὐλαμπίου & Εὐλαμπίας μ., Θεοφίλου ὁσ. ὁμολογ.           |
| 11 | Δ |   | Φιλίππου τοῦ ἀποστ., Θεοφάνους ὁμολογητοῦ τοῦ Γραπτοῦ Νικαίας        |
| 12 | Τ |   | Πρόβου, Τaráχου, Ἀνδρονίκου μαρτ., Συμεῶν νέου Θεολ.                 |
| 13 | Τ |   | Κάρπου, Παπύλου μ., Βενιαμίν διακ., Χρυσῆς νεομ. Μογλενῶν            |
| 14 | Π | ● | Γερβασίου, Κοσμᾶ Μελωδοῦ, Παρασκευῆς ὁσ. Ἐπιβατινῆς                  |
| 15 | Π |   | Λουκιανοῦ πρεσβ. Ἀντιοχείας, Σαβίνου ὁσ., Βάρσου ὁμ. Ἐδέσσης         |
| 16 | Σ |   | Λογγίνου ἑκατοντάρχου, Μαλοῦ ὁσίου & Λεοντίου μάρτ.                  |
| 17 | Κ |   | † Γ΄ ΛΟΥΚΑ, ΑΓ. ΠΑΤΕΡΩΝ Ζ΄ Οἰκ. Συνόδου (ἐν οἷς Γαβριὴλ Αἰγίνης)     |
| 18 | Δ |   | † Λουκᾶ τοῦ Εὐαγγελιστοῦ, Μαρίνου τοῦ γέροντος μ.                    |
| 19 | Τ |   | Ἰωὴλ πρ., Σαβῶθ ἐπισκ. καὶ 120 σὺν αὐτῷ μαρτ. ἐν Περσίδι             |
| 20 | Τ |   | † Ἀρτεμίου μεγαλομ., Γερασίου Κεφαλ. ὁσ., Ματρώνης ὁσ. Χιοπολ.       |
| 21 | Π |   | Ἰλαρίωνος ὁσ. τοῦ Μεγάλου, Φιλοθέου ὁσ., Σωκράτους ἱερομ. & Θεοδότης |
| 22 | Π |   | Ἀβερκίου Ἱεραπόλεως, Ἀλεξάνδρου ἐπ. & τῶν σὺν αὐτῷ μαρτ.             |
| 23 | Σ | ○ | † Ἰακώβου ἀποστ. τοῦ ἀδελφοθέου, Ἰγνατίου ΚΠόλεως                    |
| 24 | Κ |   | † ΣΤ΄ ΛΟΥΚΑ, Ἀρέθα μεγαλομάρτ., Σεβαστιανῆς μάρτ.                    |
| 25 | Δ |   | Μαρκιανοῦ & Μαρτυρίου τῶν Νοταραίων, Ταθιθᾶς ἐλεήμονος               |
| 26 | Τ |   | † Δημητρίου μεγαλομάρτυρος τοῦ Μυροβλήτου                            |
| 27 | Τ |   | Νέστορος μάρτυρος, Πρόκλης συζ. τοῦ Πιλάτου                          |
| 28 | Π |   | † ΑΓ. ΣΚΕΠΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ, Στεφάνου ὁσ. Σαββαΐου (Ἑθν. ἑορτή)            |
| 29 | Π |   | Ἀναστασίας ὁσιομ. τῆς Ρωμαίας, Ἀβραμίου ὁσ. & Μαρίας ἀνηψιάς αὐτοῦ   |
| 30 | Σ | ▶ | Ζηνοβίου & Ζηνοβίας μ., Κλεόπα & Ἀρτεμᾶ ἐκ τῶν Ο΄ ἀπ.                |
| 31 | Κ |   | † Ε΄ ΛΟΥΚΑ, Στάχυος, Ἀπελλοῦ, Ἀριστοβούλου ἐκ τῶν Ο΄ ἀπ.             |



Estamos trazendo até você leitor (a) uma receita diferente, porém muito saborosa, da cozinha Indiana. Como podemos verificar pelos ingredientes há certa afinidade entre a culinária da Grécia e da Índia, não é mesmo?

### **PALETA DE CORDEIRO COM PISTACHE**

#### **Ingredientes:**

1 pernil dianteiro de cordeiro (cerca de 1,3kg)  
200g de pistache sem cascas e sem sal  
2 gemas de ovo  
5 colheres (sopa) de queijo faisselle ou fêta.  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 pedaço de gengibre (cerca de 5cm)  
40g de farinha  
4 vagens de cardamomo  
1 colher (sopa) de sementes de cominho  
1 colher (sopa) de sementes de mostarda  
sal e pimenta do reino

#### **Modo de Preparo:**

Pré aqueça o forno a 240°C. Retire as sementes de cardamomo das vagens. Descasque o gengibre e corte em cubinhos. Descasque os dentes de alho e corte em quatro. Descasque a cebola e corte grosseiramente.

Coloque todos esses ingredientes em um pilão, acrescente as sementes de cominho e de mostarda, e esmague tudo com um socador para obter uma massa (você pode utilizar também um mixer).

Corte grosseiramente os pistaches com uma faca (não utilize o mixer para esta operação, pois você obterá uma massa oleosa) e acrescente ao preparado anterior. Acrescente o queijo e misture bem para obter uma massa colante. Coloque sal e pimenta-do-reino.

Retire cuidadosamente a gordura da paleta do cordeiro; envolva-o por todos os lados na farinha. Pincele o cordeiro com uma mistura das gemas batidas com um pouco de água.

Cubra-o com o preparado de pistaches, depois coloque em uma forma. Despeje 150 ml de água no fundo da forma e leve ao forno.

Depois de 15 minutos, abaixe a temperatura do forno para 180°C. Deixe assar por ainda 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a carne descansar por 15 minutos antes de servir.

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| <b>Categoria:</b>        | Carnes      |
| <b>Cozinha:</b>          | Índia       |
| <b>Temperatura:</b>      | Morno       |
| <b>Dificuldade:</b>      | Média       |
| <b>Tempo de preparo:</b> | 55 minutos. |
| <b>Rendimento:</b>       | 6 pessoas.  |

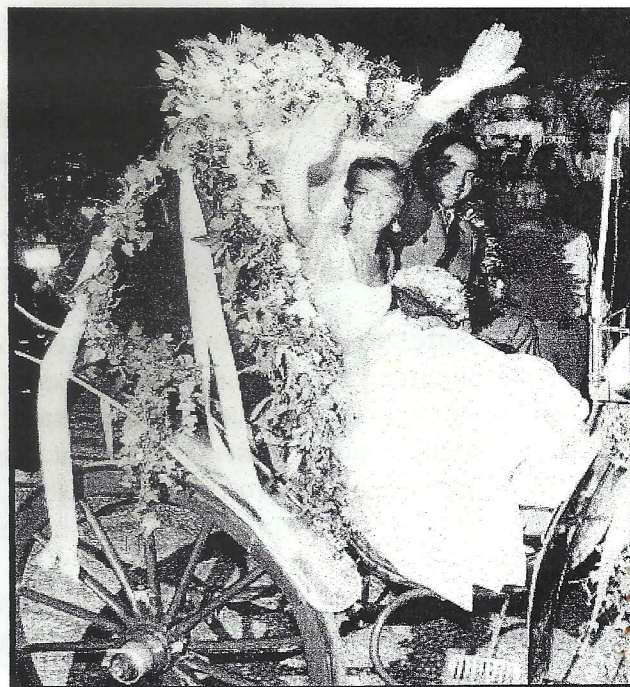


### Celebração da Exaltação da Santa Cruz

Na terça-feira, 14 de setembro de 2010, Sua Santidade Bartolomeu I, Patriarca Ecumênico de Constantinopla presidiu o Ofício de Vésperas na Igreja São Nicolau. No dia 15, o Patriarca Bartolomeu I celebrou a Divina Liturgia da Exaltação da Santa Cruz na Igreja Patriarcal de São Jorge, com a participação de um grande número de sacerdotes e fiéis.



### Casamento do Príncipe Nicolas da Grécia com Tatiana Blatnik



A noiva Tatiana chegou à igreja numa carruagem ornamentada de flores e foi conduzida ao altar pelo padraсто. Os preparativos para o casamento, que foi simples e muito chique, foram realizados com grande discrição, em um país onde a monarquia foi abolida da política em 1974. A recepção aconteceu na ilha grega de Spetses e, segundo o porta-voz, o número de convidados, inclusive de familiares, era de 370.