

COOPERPALMAS NEWS



Jornal digital CooperPalmas: conectando gentes no Lago Oeste



Arquivo Pessoal CooperPalmas



EDITORIAL

Chegamos ao segundo número do nosso jornal, com muitas novidades!

Desde 11 de março iniciamos os nossos “flashes semanais”, com notícias bem diversificadas, da CooperPalmas e do Lago Oeste, que aconteceram e acontecem na semana. É um veículo que se integra ao jornal mensal, divulgando pequenas notas para informar e atualizar os moradores.

Outra grande novidade desta edição é a chegada de dois novos colaboradores, que vão enriquecer ainda mais nosso jornal: a Cristina Ávila e o Ricardo Gomes. Cristina é moradora da CooperPalmas desde 2011, é jornalista ambiental e publicará mensalmente suas poesias, que revelam sua sensibilidade diante da vida e seu grande talento com as palavras. Ricardo, também morador do Lago Oeste, é biólogo, mestre em etnobotânica pelo INPA (Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia) e instrutor de Tai Chi Pai Lin. Ricardo também faz atendimentos em Medicina Tradicional Chinesa e publicará mensalmente textos sobre essa medicina milenar.

Nesta edição também iniciamos mais duas iniciativas de interação com a comunidade: o “Fala, morador/a!”, onde os moradores do Lago Oeste podem dar o seu recado e, na última página, a nossa política de anúncios e classificados, que já iniciamos neste número (em algumas páginas já temos anúncios de moradores oferecendo seus serviços e produtos). Para informar eventos e notícias relacionados ao Lago Oeste e à CooperPalmas que gostaria de ver publicado aqui, e para anúncios e classificados, fale com a gente pelo (61) 99983-6884.

COOPERPALMAS, ONDE COOPERAR É SINÔNIMO DE PRESERVAR O CERRADO.

Concepção, design, textos, pesquisas e entrevistas: Sandra Nui

Fotos: arquivos CooperPalmas, pessoais, Canva e divulgação na internet (Creative Commons)

A CooperPalmas é uma cooperativa agroambiental, localizada na rua 19, no Núcleo Rural do Lago Oeste (NRLO), que faz parte da Região Administrativa nº 5, Sobradinho II-DF

Presidente: Laert Teixeira

Escritório: 61 99911-1669 / @cooperpalmas (Instagram) / cooperpalmas.com.br

Reprodução autorizada para fins de divulgação. Vedada a comercialização.

COLUNAS

Acontece na

CooperPalmas

2 a 5

Radar LO

6 a 7

Rolê da diversidade

8 e 9

Classificados

10

EXPEDIENTE





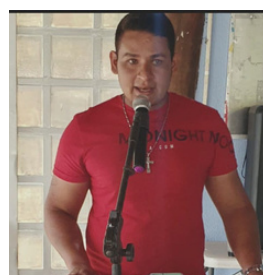
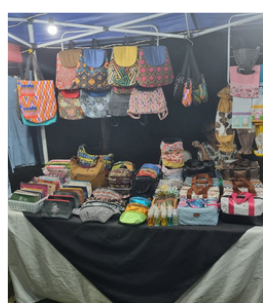
ACONTECE NA COOPERPALMAS

2

EM SUA SEGUNDA EDIÇÃO, A FEIRA COOPERPALMAS MOSTRA QUE VEIO PARA FICAR E SER MELHOR A CADA MÊS!

No dia 8 de março, celebrando o Dia Internacional das Mulheres, a Feira CooperPalmas teve sua segunda edição, com a participação de 20 expositores e dezenas de visitantes. Durante a Feira, aconteceu o bingo, com o prêmio de uma leitoa viva, doada pelo seu Zé de Bié, morador da Cooperativa e um dos grande produtores de alimentos orgânicos da região. Também teve o sorteio de uma super cesta para as mulheres presentes, com produtos doados pelos expositores. Como atração musical tivemos o show do Renato Cantor, que animou todo mundo e encheu a pista de dança, com seu repertório de forró e piseiro. E no meio de toda a animação da feira, ainda aconteceu a homenagem à querida Joana, esposa do seu Zé de Bié, a aniversariante do dia. A próxima edição será junto à Festa do Milho, no dia 20 de abril, dessa vez excepcionalmente em um sábado. Anota aí para não perder.

Nesta edição do COOPERPALMAS News iremos homenagear nossos expositores e expositoras, que trouxeram não só seus produtos maravilhosos, mas nos brindaram com sua alegria, disposição e energia do bem. Apresentamos a vocês um pouco das nossas grandes estrelas da Feira CooperPalmas!



Fotos: Arquivo Pessoal CooperPalmas

De cima para baixo e da esquerda para a direita: 1) Angélica e Luciana; 2) Paulão do Mel; 3) Cris Almeida; 4) a barraca linda da Márcia; 5) Rosi e amigas; 6) Iara e seu companheiro; 7) Dri e Paulo; 8) Sarah; 9) Rossana, Dona Erzília e Laert; 10) banca da Luciana; 11) Aline e Flávia; 12) Seu Zé de Bié; 13) Kin Blue; 14) Seu Brito; 15) brinquedos do Bazar da Lili; 16) visitantes animados; 17) Seu Zezão no churrasquinho; 18) Renato Cantor; 19) cortando o bolo da Joana; 20) Rossana e Rose com a ganhadora da cesta.

A COOPERPALMAS RECEBE O “OSCAR DA SUSTENTABILIDADE” DO DF



Arquivo Pessoal CooperPalmas

No dia 16 de março, a CooperPalmas recebeu o Selo de Sustentabilidade do Instituto Arapoti. Foi a 3ª edição da premiação e contou com a presença de autoridades da área ambiental do DF, como o Secretário do Meio Ambiente e Proteção Animal (SEMA-DF), Gutemberg Gomes, o presidente da SLU (Serviço de Limpeza Urbana do DF), Silvio de Moraes, o presidente do Instituto Brasília Ambiental (IBRAM), Rôney Nemer, e o vice-presidente do Instituto Lixo Zero, Kadmo Cortês.



Arquivo Pessoal CooperPalmas

Durante a cerimônia, aconteceu também um desfile de moda, com roupas criadas com produtos de reciclagem pela Recicle a Vida, associação e cooperativa.

Crianças de comunidades onde a Recicle a Vida atua desfilaram com peças elaboradas com tampinhas de latas e jeans reciclados, mostrando muita criatividade e possibilidades para a reciclagem de resíduos.



Arquivo Instituto Arapoti

O Selo de Sustentabilidade foi recebido pela Cooperativa pela criação da Central de Resíduos, que contou com o apoio e acompanhamento do Instituto Arapoti. A iniciativa se alinha à busca global por melhorar cada vez mais a destinação dos resíduos, um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (referência internacional estabelecida entre os países associados à ONU - Organização das Nações Unidas) e um dos pilares dos ESG - Environmental, Social and Governance (Ambiental, Social e Governança), conceitos que hoje são importantes indicadores de como as corporações estão implementando práticas sustentáveis em seus processos.

Para a nova diretoria, ampliar as iniciativas ambientais na Cooperativa é a meta para os próximos dois anos de gestão, e para isso conta com a participação dos cooperados e do Instituto Arapoti, parceiro e aliado contínuo em diversos projetos da CooperPalmas.

Laert Teixeira, Rose Ramalho, Rossana Silva e Antônio Campoi, da diretoria da Cooperativa, subiram ao palco para receber a premiação e aproveitaram para destacar a importante e fundamental ajuda dos cooperados e especialmente da equipe de funcionários.

COOPERATIVA ELEGE A CHAPA “AVANÇA COOPERPALMAS” PARA NOVO MANDATO

A eleição ocorreu no dia 10, durante todo o dia, e contou com a presença de 53 cooperados, que elegeram a chapa “Avança CooperPalmas” para uma nova gestão de dois anos, a partir de 1º de abril, quando a nova diretoria será empossada.

Com proposta de gestão estruturada em quatro grandes eixos (Eco_Palmas, Viva_Palmas, Infra_Palmas e Palmas_Legal), a nova gestão pretende ampliar as iniciativas e projetos nas áreas ambiental, social e fundiária da Cooperativa. A participação dos cooperados é essencial para o sucesso da nova gestão.

ASSEMBLEIA GERAL DISCUTE TEMAS FUNDAMENTAIS E APROVA RELATÓRIO DA GESTÃO ANTERIOR

A Assembleia aconteceu no dia 17, em formato híbrido (presencial e online). Contou com a participação de 20 cooperados presenciais e 24 por meio do chat online.

Após a leitura e validação do relatório da gestão passada, outros temas foram pauta de discussão: novas atividades e ações na Cooperativa, taxas e contribuições necessárias e questões ligadas à situação fundiária da CooperPalmas.

Cursos, consultorias e assessorias em beneficiamentos especiais com equipamentos próprios (individuais e em grupos)

- * destilações
- * fermentações
- * alimentação saudável e prática

Sandra Nui
61 99983-6884 (rua 19, CooperPalmas)

INAUGURAÇÃO DO VIVEIRO DE MUDAS E OFICINA DE GERMINAÇÃO DE SEMENTES DE NATIVAS DO CERRADO REÚNE MORADORES EM MAIS UMA INICIATIVA DO BEM

No dia 23, sábado, foi inaugurado o Viveiro de Mudas da CooperPalmas, outra iniciativa junto ao Instituto Arapoti.

O Viveiro faz parte de um dos grandes objetivos estatutários da Cooperativa, de implementar ações sistemáticas visando o fortalecimento da sua sustentabilidade social e ambiental.

O evento começou às 8h, com um café da manhã rico e diversificado de quitutes feitos pelos moradores, na área de lazer da cooperativa. Por volta das 9h30 os moradores se dirigiram para o Viveiro, quando Rose Ramalho, diretora administrativa da Cooperativa, cortou a fita de inauguração do espaço.

Logo em seguida, Antônio Campoi, coordenador de projetos da nova diretoria, falou sobre a importância do Viveiro e de como ele é crucial para as futuras ações de plantios na CooperPalmas. Antônio aproveitou o momento para agradecer e destacar o trabalho de toda a equipe de funcionários, responsável pela construção integral do espaço, com praticamente 100% de recursos gerados por eventos na Cooperativa. Na sequência, Karol Caixeta, Engenheira Florestal e Sanitarista do Instituto Arapoti, iniciou a oficina de germinação de sementes nativas do Cerrado.



Arquivo Instituto Arapoti



Arquivo Instituto Arapoti



Arquivo Instituto Arapoti

Muitas crianças participaram da oficina e ajudaram no plantio de 7 mudas de jatobá, 3 de pau ferro e 73 de ipês amarelos, depois que Karol explicou sobre a quebra de dormência das sementes, processo necessário para torná-las prontas para a germinação. Tivemos a participação animada de 35 cooperados durante o evento, como o Seu Raimundo, que nos ensinou muitos tratamentos que faz com sementes de pau ferro e com outras plantas do Cerrado. Parabenizamos toda a Cooperativa por mais essa conquista. E que venham mais ações como essa!

COMO O DIÁLOGO PRESERVOU A ÁRVORE JAQUEIRA NA COOPERPALMAS

Em uma decisão que agradou a todos os cooperados, o novo Conselho de Ética da CooperPalmas, empossado para a gestão 2024/25, suspendeu a retirada de uma jaqueira, programada para o dia 20 de março. A decisão foi tomada após intenso debate em grupos de WhatsApp de cooperados da Cooperativa. A decisão anterior de corte da árvore foi tomada levando-se em conta a reclamação de uma cooperada moradora, que requereu a mediação do Conselho de Ética da gestão anterior, sem sucesso no acordo com o vizinho e ainda com o uso dos parâmetros estabelecidos no Regimento Interno da Cooperativa. A defesa de permanência da árvore mobilizou a comunidade, o que trouxe uma reflexão importante sob uma ótica ambiental e a necessidade de uma revisão sobre medidas futuras para estes casos. Esta história demonstra a importância do diálogo e a necessidade do contínuo aprimoramento dos canais de comunicação na resolução de problemas do coletivo.



Arquivo CooperPalmas

QUE TAL UMA TERAPIA
COMPLEMENTAR HOLÍSTICA?
COM ÓLEOS ESSENCIAIS, HIDROLATOS,
QUINTESSÊNCIAS E OLEOLITOS

UMA AJUDA NATURAL DE PLANTAS PARA
SEUS DESAFIOS DE SAÚDE

61 98440-9968

Luciana Floresta

Eng. Florestal e destiladora
artesanal



Medicina Tradicional Chinesa

acupuntura / tuiná / feng shui
práticas corporais chinesas

Ricardo Gomes

Terapeuta Taoísta
61 98111-6104





MILHO: PLANTA MILENAR, BASE DA ALIMENTAÇÃO DE CULTURAS ANCESTRAIS

E o mês de abril nos traz a colheita desse grão campeão, um dos mais consumidos no Brasil e em todo o mundo. Uma planta cujos primeiros registros de cultivo datam de quase 10.000 anos, encontrados em pequenas ilhas próximas ao litoral do México. Seu nome científico é *Zea mays*, e é conhecido por vários nomes populares na América do Sul, como milho, choclo, jojoto, corn, maíz e elote. O milho foi fundamental como base alimentar de várias civilizações da América ao longo dos séculos. Olmecas, Maias, Astecas e Incas reverenciavam o cereal na arte e na sua religiosidade, e os europeus, ao conhecerem esse grão, com as grandes navegações do século XVI e o início do processo de colonização da América, expandiram seu uso para outras partes do mundo. Hoje é cultivado e consumido em todos os continentes e sua produção só perde para as do trigo e do arroz. No Brasil, o cultivo do milho vem desde antes da chegada dos europeus, e os indígenas, principalmente os guaranis, o usavam como principal base da sua dieta.



Arquivo CooperPalmas

São muitos os tipos de milho - como o dentado, o duro, o macio ou farinhoso, o doce e o pipoca – e aproximadamente 150 espécies, com grande diversidade de cor e formato dos grãos. Além da sua grande versatilidade na alimentação, o milho acabou se transformando em ingrediente básico para processos industriais e é utilizado na produção de alimentos e outros insumos processados. No Brasil, o milho é matéria-prima para inúmeros pratos típicos de várias regiões, como canjica, cuscuz, polenta, angu, mingaus, pamonhas, cremes, e até mesmo cachaças, dentre outros. É um grão com alto valor energético: cada cem gramas do milho em grão contém aproximadamente 360 kcal.

Pra este ano, a projeção é que a produção de milho no Brasil atinja mais de 129 milhões de toneladas, grande parte voltada para a alimentação animal. Uma ótima notícia é que a produção de milho orgânico vem crescendo entre os produtores, que em dados de 2021 já representavam 30,59% do total de produtores de milho cadastrados pela Embrapa. No Distrito Federal, até 2021, eram 3,83% de produtores voltados para o cultivo do milho de forma orgânica. Aqui no Lago Oeste temos muitos destes produtores, como seu Zé de Bié, nosso entrevistado para essa matéria, em que o milho é a planta do mês. Seu Zé de Bié é um dos maiores produtores de orgânicos do Lago Oeste e morador da CooperPalmas.



Arquivo CooperPalmas

Seu Zé nasceu plantando, como ele mesmo diz, com um sorriso no rosto. É um homem da terra, que diariamente está na lida com plantios, colheitas, beneficiamentos e vendas do que produz. Ele e sua família atendem duas feiras: na Asa Norte, a Feira da Ponta Norte, na 416, e na Feira dos Produtores do Lago Oeste (no galpão da ASPROESTE), ambas aos sábados pela manhã. Além das feiras, seu Zé de Bié vende suas produções dentro da Cooperativa de uma forma diferente: todos os dias coloca alguns dos seus produtos na portaria da Cooperativa, e quem passa por lá pega o que deseja, faz o pagamento via pix e envia o comprovante pelo WhatsApp. Há também outra possibilidade para os moradores comprarem seus hortifrutis: pode-se chegar nos seus plantios, fazer a colheita e enviar a ele uma foto do que foi colhido, daí seu Zé de Bié avalia qual o valor a ser pago e depois recebe o comprovante. São formas de comercialização que vão além da venda em si, como destaca o produtor. São relações de confiança estabelecidas junto aos moradores, muitos dos quais se tornaram grandes amigos.

Sua produção é diversificada: cereais, leguminosas, frutos, hortaliças, ovos... Uma fatura que demanda muito trabalho, já que ele tem plantios na Cooperativa e nas ruas 18 e 22. Seu Zé de Bié é famoso na região e sempre é convidado a dar entrevistas, como uma que aconteceu no final do ano passado, para a Agência de Notícias CEUB, onde falou sobre os impactos das mudanças climáticas e da ameaça de urbanização do Lago Oeste para os produtores rurais.

E seu Zé de Bié está se preparando para a colheita do milho, agora em abril, quando a Cooperativa faz a famosa Festa do Milho, que esse ano será junto à Feira CooperPalmas, no dia 20. Momento em que os visitantes poderão degustar vários pratos típicos elaborados com esse grão mágico e apreciado por grande parte da população brasileira. Já estamos ansiosos por essa festa, que promete muita animação e comida de qualidade.



Arquivo CooperPalmas

QUEIMAS PRESCRITAS: ENTENDENDO MELHOR A LÓGICA DE COMBATER O FOGO COM FOGO CONTROLADO

As queimas prescritas fazem parte da rotina anual das áreas rurais do Distrito Federal, e no Lago Oeste não é diferente. Elas são importantes ferramentas de prevenção de incêndios florestais, realizadas em determinados períodos do ano, com o intuito de minimizar os impactos ambientais no caso de incêndios na época da seca, por meio da diminuição da biomassa e regeneração da vegetação do local.

As queimas de áreas próximas a parques nacionais e unidades de conservação e proteção ambiental são controladas e acompanhadas pelo ICMBio e só em 2023, em todo o país, foram 269.983,53 hectares de áreas em unidades de conservação que tiveram ações de prevenção a incêndios florestais (dados da Divisão de Informações Geoespaciais e Monitoramento do ICMBio)

No ano passado, Brasília teve um destaque positivo dentro das ações nacionais do ICMBio: as áreas manejadas chegaram ao triplo do que foi atingido por incêndios. Um resultado que tanto o ICMBio quanto a população deseja que se repita neste ano. No último mês, começaram as queimas prescritas no Lago Oeste e para esclarecer os moradores sobre a prática e as escolhas dos locais, foi realizada uma roda de conversa com o ICMBio, na sede da ASPROESTE, no dia 19 de março.



Banco de imagens Canva

REUNIÃO NA ASPROESTE DISCUTE TEMAS DIVERSOS E PROMOVE DEBATES IMPORTANTES PARA A REGULARIZAÇÃO FUNDIÁRIA DO LO

Na reunião, que aconteceu na ASPROESTE, no dia 23 de março, participaram o Deputado Rafael Prudente, o Major do Batalhão Rural, Rafael Branquinho, e o Administrador de Sobradinho, Diego Matos. Muitos moradores estavam presentes e diversos temas de grande relevância para o Lago Oeste foram discutidos, como iluminação pública nas ruas, recuperação das ruas e travessas, paradas de ônibus localizadas ao lado do Parque Nacional, ampliação do postinho da ASPROESTE, dentre outros.

Ao final, o ex-presidente da ASPROESTE, Marcos Santarosa, falou sobre a questão fundiária e as estratégias que a ASPROESTE vem tomando com relação à regularização e ao PDOT.



Arquivo ASPROESTE



FALA, MORADOR/A!



"Moro no LO desde que nasci e gosto muito daqui. Mas queria que tivesse quadra de esportes, pista de skate. Ainda mais com a obesidade infantil aumentando. Juntos somos mais fortes. Se a gente se juntar, a gente resolve isso!"

José Diego B. Sugasti, 8 anos (rua 19)

"O Lago Oeste é muito especial para mim. Por suas gentes e paisagens, e pelos encontros e parcerias que me traz todos os dias. Viva o Lago Oeste!"

Sandra Nui, 50 anos (rua 19, CooperPalmas)

"Me acostumei a falar que o Lago Oeste é maravilhoso pra se morar, o ponto fraco é mão de obra, difícil de encontrar."

Zé de Bié, 54 anos (rua 19, CooperPalmas)

"Praticamente todos os postes da rua 19 estão com lâmpadas queimadas, o que traz riscos para todos que transitam pela rua principal e travessas."

Marilene de Oliveira (rua 18)

"O Lago Oeste é, pra mim, um dos lugares mais encantadores do DF. Oferece criações e cultivos únicos, numa natureza incrível e estarmos meio isolados favorece ainda uma super rede de amigos e serviços. Todos se conhecem. Amo este lugar."

Cristina Ávila (rua 19, CooperPalmas)

CIRCOMVIDA: UM FLUXO DE ARTES, CULTURAS E PARTILHAS NO LAGO OESTE

No Lago Oeste tem circo?!? Tem sim, senhor!!

O COOPERPALMAS News tem o imenso prazer de apresentar a Cia CircomVida, companhia circense que faz parte das grandes riquezas que acontecem pelo LO. Tivemos a alegria de bater um papo bem bacana com a Marcella Romar - criadora, produtora, diretora artística e figurinista de todas as atividades e espetáculos da companhia -, que nos contou um pouquinho da sua trajetória e do CircomVida, seus (inúmeros!) projetos atuais e seus sonhos para o futuro.

C.News: Como começou a Cia CircomVida?

Marcella: Começou com a história de uma gestora ambiental, muito ansiosa, que resolveu iniciar a prática física/circense como medicina, há onze anos. Depois de cerca de um ano praticando a arte circense, trabalhando mente/corpo e espírito, pensei "por quê não viver disso?". Daí nasceu o CircomVida, que está fazendo 9 anos, e já em sua palavra brinca com tantos sentidos. Circo traz e é vida, e o CircomVida convida a todos a fazerem parte de sua história. Sempre convidamos outros artistas a fazerem parte dos nossos espetáculos, em todos os lugares em que nos apresentamos. Também temos uma prática, desde o início da companhia: levamos uma muda de plantas nativas do Cerrado por onde passamos e ali a plantamos. Como gestora ambiental e artista circense, unimos aos nossos espetáculos e ao nosso cotidiano práticas diárias por uma vida cada vez mais sustentável e ecológica. A CircomVida somos eu e Valentin (Etchevest), com quem atuo e divido as demais atividades da companhia há quase quatro anos.



Arquivo CircomVida

C.News: Quais são, hoje, as frentes de atuação e projetos do CircomVida?

Marcella: estamos com muitos projetos e atividades paralelas. Na nossa sede, oferecemos não apenas aulas de circo, mas desenvolvemos várias atividades ligadas à compreensão corporal, tema de pesquisa que estrutura nossos estudos e fazer. Mobilidade, fortalecimento, movimentos animal e humano, reflexos, são algumas exemplos do que oferecemos também. Acabamos de ser aprovados pelo edital cultural da Neoenergia e pela Lei de Incentivo à Cultura (LIC) e estamos na pré-produção do projeto "CircomVida Circulando". Os recursos estão sendo investidos na preparação do nosso micro-ônibus, que entre junho e julho irá circular pelas 19 Regiões Administrativas do DF, com apresentações circenses, oficinas, palestras e muitos plantios de árvores nativas por onde passarmos. Nosso ônibus terá painéis solares, para gerarmos energia limpa, que vai nos possibilitar um som de alta qualidade e mesmo o uso de energia em espetáculos noturnos. Faremos apresentações em parques, praças, escolas públicas, também para os jovens na Penitenciária Papuda. Aqui no Lago Oeste, um dos locais em que nos apresentaremos será na casa de repouso para idosos Lar Batista Canaã, na rua O.

C.News: e os projetos e sonhos para o futuro?

Marcella: participar de mais editais, que possam patrocinar nossos projetos, como o de circularmos não apenas no Distrito Federal, mas em outras partes do Brasil. Também aprofundarmos nossas pesquisas sobre o circo por meio de viagens a outros locais em todo o mundo. E continuarmos a destacar a importância da arte circense e seus artistas serem valorizados e reconhecidos. Considero fundamental a questão: "Quanto vale o nosso sorriso?", como uma forma de refletirmos sobre a necessidade de sermos remunerados dignamente. Afinal, um espetáculo, para acontecer, envolve muito trabalho e dedicação integral. Doamos o melhor de nós, e por que não recebermos o melhor do público? Que seja em forma de muita alegria, palmas, risos...e também em uma remuneração justa por parte dos que possuem mais recursos.

C.News: Marcella, qual recado/conselho você dá para quem ama o circo e mesmo deseja fazer dessa arte um caminho profissional?

Marcella: Acredito que são dois tipos de pessoas que amam o circo,: os que apreciam o circo e os que vivem da arte circense. Para os primeiros, meu recado é que valorizem mais essa arte e seus artistas. Que remunerem justamente quem faz dessa arte sua vida e seu fazer. Aos que vivem do circo, que compartilhem mais sua arte, que a levem a lugares e pessoas que não têm acesso. Porque circo é cura. É circo-terapia. E o circo é para todos!



Arquivo CircomVida



Para saber mais
sobre aulas e demais atividades:
Companhia CircomVida - rua 8,
chácara 18
Fone: (61) 99833-8082
circomvida@gmail.com
@circomvida / @marcella.romar



CALENDÁRIO BIODINÂMICO DE ABRIL

Dias do mês propícios para o manejo de:



Flores

3 / 4 / 5 / 11 / 12 / 13 / 21 / 22 / 23 / 30



Frutos

1 / 8 / 9 / 15 / 16 / 17 / 18 / 25 / 26 / 27 / 28



Raízes

1 / 2 / 3 / 9 / 10 / 11 / 18 / 19 / 20 / 21 / 28 / 29 / 30



Caules

5 / 6 / 7 / 13 / 14 / 15 / 23 / 24 / 25



Sementeiras e plantios

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 26 / 27 / 28
29 / 30

MOMENTO POÉTICO

Às vezes sinto ímpetos de chorar
pelas minhas frustrações
mas não deixo que minha alma deságue o pranto,
nenhuma gota envergonhada no oceano
das dores da guerra inocentada
pelas ignorâncias e crueldades dos irmãos
moradores do aqui-além-mar
que comungam a paz hipócrita
dos passeios religiosos domingueiros
sob estrelas azuis de crianças mortas ausentes

Cristina Ávila

SETÊNIOS: OS CICLOS DAS MULHERES NA PERSPECTIVA TAOISTA

A teoria dos setênios foi muito difundida no ocidente pelo educador e filósofo Rudolf Steiner, fundador da antroposofia, da pedagogia Waldorf e um dos criadores da agricultura biodinâmica. Os setênios são os ciclos de 7 anos, que trazem grandes transformações em nossas vidas. Para a medicina chinesa, os chamamos de ciclos da essência (jing). Este é um conceito chave para a compreensão da saúde integral do corpo e tem relação íntima com a longevidade, se refere à "bateria" de energia que temos no corpo e se relaciona diretamente à saúde dos nossos pais (por isso que muitos estudiosos modernos associam nossas doenças ao DNA). Para a medicina chinesa, o ciclo de sete anos é correspondente ao ciclo da mulher, enquanto para os homens, o ciclo é de oito anos. O número 7, na numerologia do I Ching, representa o desenvolvimento do Yang (princípio sutil) e a fisiologia da mulher está associada a aspectos mais Yang: seus ciclos são mais dinâmicos, mais rápidos e menores, por isso tendem a amadurecer mais rápido que os homens. Essa característica mais Yang acaba desgastando mais a estrutura, o Yin (princípio material) e provoca o aparecimento mais rápido de rugas, a osteoporose - mais comum nas mulheres -, as secas na pele, olhos e vagina. A cada sete anos há uma grande transformação na fisiologia da mulher que, aos 14 anos (2x7) tende a vivenciar a primeira menstruação. No entanto, estamos observando os ciclos da essência (Jing) cada vez mais encurtados. Isso está acontecendo porque na sociedade moderna há uma maior mobilização do Jing, quer seja para digerir alimentos ultraprocessados - com mais toxinas -, quer seja pelo abuso das redes sociais, agitando demasiadamente a mente, levando a um maior consumo do Jing e consequentemente encurtando os ciclos naturais.

O ciclo dos 35 (7x5) aos 42 anos (7x6), por exemplo, é quando há um maior enfraquecimento das funções do baço, órgão que tem relação direta com a produção de sangue. Neste período, após anos de sangramentos mensais, ele naturalmente começa a apresentar sinais de deficiência, isso tem relação direta com a aparência mais envelhecida do corpo. Segundo o Imperador Amarelo (principal referência nos estudos da medicina chinesa), "a face começa a ressecar e os cabelos caírem", sinais clássicos também da deficiência inicial dos rins e da diminuição da força de circulação do sangue. É o momento de fortalecimento do baço e dos rins. Já aos 49 anos (7x7), ocorre a diminuição da circulação uterina e de toda circulação periférica, surgindo a menopausa. Há um maior enfraquecimento da energia dos rins, os cabelos podem estar completamente embranquecidos e cair com mais facilidade e a pele ficar mais seca. A menopausa é toda essa adaptação fisiológica para o "declínio do Yin" (estrutura/sangue) e das funções (Yang)

E há uma grande beleza em todos esses processos. Para os taoistas, os 49 anos são chamados de "Retorno da Primavera" na mulher, já que o Jing (essência) que estava sendo enviado para produção do sangue da menstruação passa a ser direcionado para o coração. É o início de uma nova jornada, de uma espiritualização mais natural e espontânea. Buscamos, então, potencializar isso, cuidando mais da nutrição externa e do recolhimento, no sentido de estimular a "vida interior" pelas práticas que acalmam a mente, a respiração e o maior contato com nossa energia, nosso corpo. É o momento de acalmar a mente, diminuir a agitação, abrir espaços internos, resgatar a referência de contentamento, ajudando a suavizar nossas emoções.

Nos próximos textos aprofundaremos alguns conceitos e trarei algumas dicas de saúde e longevidade para que tenhamos mais qualidade de vida.

Por Ricardo Gomes (@otaodaraiz)

SETÊNIO: OS CICLOS DAS MULHERES



Arquivo Ricardo Gomes



ECLIPSE SOLAR TOTAL DE 8 DE ABRIL NÃO SERÁ VISTO DO BRASIL



Banco de imagens Canva

No dia 8 deste mês acontecerá um eclipse total do sol, quando a lua bloqueará completamente nosso astro-rei. Mas infelizmente esse eclipse não será visto no Brasil, que teve o privilégio de assistir ao último eclipse solar total, em 2017.

O eclipse de abril começará a ser visto no México, depois nos EUA, até sair da visão da América do Norte pelo Canadá.

Esse eclipse será muito especial e diferente dos anteriores, como o que aconteceu em 2017, por estar mais visível, devido à maior atividade solar atual. Terá mais dois minutos de visibilidade e o próximo eclipse total do sol só acontecerá em 2044. Além de todos esses motivos, o eclipse ainda traz a possibilidade de uma melhor visualização do Cometa 12P/PonsBrooks, conhecido como “cometa do diabo”, por seu formato parecer conter chifres. Como o Cometa Halley, o cometa do diabo só passa em uma trajetória visível na Terra a cada 71 anos e dessa vez já é possível avistá-lo em algumas partes do Hemisfério Norte, mas com o eclipse os astrônomos acreditam que será possível vê-lo com mais detalhes.

Por isso esse eclipse está atraindo astrônomos do mundo inteiro e movimentando todas as regiões norte-americanas que estão na sua área de maior visibilidade. No Texas, por exemplo, acontecerá um grande evento com cinco dias de duração durante a semana do eclipse, o Texas Eclipse Festival. Será um festival de música, com inúmeras atrações e atividades voltadas para o eclipse, como encontro de astrônomos, palestras e observações coletivas e com acompanhamento adequado, já que assistir a um eclipse sem as devidas medidas de proteção pode ser bem arriscado e perigoso.



Agência AFP (divulgação na internet)

Para quem ama eventos astronômicos como esse e está triste por não vermos o eclipse do Brasil, existem vários sites e canais do youtube que acompanharão o evento ao vivo, como o da NASA e o Galeria do Meteorito.

E PARA A ASTROLOGIA, QUAIS OS SIGNIFICADOS DO ECLIPSE SOLAR DE ABRIL?

Os eclipses, para astrologia, têm um significado muito profundo, atuando como portais energéticos poderosos que trazem ressonâncias fortes para todos no geral, e especialmente para aqueles que têm em seus mapas natais os signos e casas em que acontecem tais fenômenos.

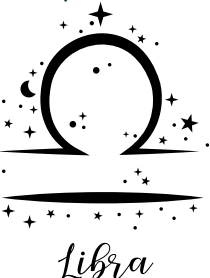
Em 2024, teremos quatro eclipses, dois lunares e dois solares. O primeiro, lunar, no signo de libra (sobre o qual falamos mais aprofundadamente no número anterior do COOPERPALMAS News), aconteceu no dia 25 do mês passado e continuou o processo iniciado no eclipse anterior, também em libra, signo associado ao equilíbrio e às relações, afetivas e comerciais, que aconteceu em outubro de 2023. Esse período entre eclipses nos desafiou a olhar com mais cuidado nossos relacionamentos e a avaliar se estavam nos trazendo alegria e trocas saudáveis e satisfatórias. Tais ressonâncias ainda foram mais potencializadas devido à conjunção entre Vênus e Saturno no período, que aprofundou a tendência à introspecção nas nossas relações.

Já o eclipse solar de 8 de abril, com o sol no destemido e impulsivo signo de áries, como o que aconteceu também no ano passado, vem emanando uma forte energia de independência e liderança, características associadas a esse signo guerreiro. Também nos fará lembrar que é fundamental cultivarmos e cuidarmos da nossa identidade individual em qualquer relacionamento. Este eclipse irá nos trazer uma grande lição: amor e compromisso são fundamentais, mas também é vital preservarmos nossa autonomia. É preciso nos amarmos e respeitarmos antes de tudo, para que possamos nos relacionar com qualidade, alegria e compromisso.



Depois do eclipse de abril, em 17 de setembro acontecerá o segundo eclipse lunar do ano, no signo de peixes. Em outubro será a vez do último eclipse solar do ano, no dia 2, novamente em libra (como o de 2023). Mas falaremos desses nas edições do mês em que irão acontecer, aprofundando seus significados e as ressonâncias em nossas vidas.

Para saber mais aprofundadamente sobre como esses eclipses podem mexer com você, individualmente, faça um mapa astral com um profissional de confiança. Se conhecer mais e melhor é sempre mais um passo para o nosso desenvolvimento emocional e espiritual.





Venda de marrecos machos jovens e saudáveis, terminando de formar a coloração de adulto. Com pompom: R\$ 120,00 / sem pompom: R\$ 100,00. Fone: 61 8174-6762. 

Venha expor seus artigos na Feira CooperPalmas! Priorizamos produtos artesanais, com pegada sustentável (como brechós). A próxima edição será em 20 de abril, sábado. Contato: 61 99983-6884

POLÍTICA DE ANÚNCIOS E CLASSIFICADOS

- **classificados***:
 - na última página (específica para classificados)
 - oferta e procura por serviços, profissionais, etc
 - só texto (com revisão e adequação pelo jornal)
 - até 200 caracteres (com espaço)
 - valor por publicação: 20,00

- **anúncios****:
 - no rodapé das páginas
 - 3 tamanhos
 - todo o rodapé:
 - # com a sua arte***: 70,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 100,00
 - metade do rodapé:
 - # com a sua arte***: 50,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 80,00
 - 1/3 do rodapé:
 - # com a sua arte***: 30,00
 - # com arte elaborada pelo jornal: 50,00

* os classificados terão uma publicação.

** os anúncios, em promoção de primeiras edições do jornal, serão publicados em duas edições.

*** para anúncios com a sua arte, entre em contato para saber as medidas de cada tamanho. A arte deverá vir pronta, com texto revisado e nas medidas informadas.