



Newsletter

**AA
PS**

**Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens**

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2011

MENSAGEM DA DIRETORIA

Prezado (a) associado (a)

Sempre preocupados em reunir um número cada vez maior de associados em nossos eventos, estamos buscando alternativas na programação. Há que se salientar, entretanto, que temos sempre que levar em consideração vários fatores como: custo, horário e duração do evento, local, interesse do associado, facilidade de locomoção, etc.

Tais condicionantes é que nos tem levado a programar passeios para algumas localidades próximas de São Paulo. Buscamos também alternativas para nossos almoços e jantares, além da Associação Kolping, o que não tem sido muito fácil face às condicionantes acima indicadas.

O mesmo ocorre com relação as palestras, cujos temas e palestrantes, além de despertar interesse dos associados, tem que ser criteriosamente escolhidos.

Embora sem ter alcançado a adesão que esperávamos, vamos continuar trabalhando, realizando novos eventos, visando trazer para nosso convívio ex colegas Siemens, com os quais convivemos por tantos anos.

Buscando sempre aprimorar o nosso trabalho estamos mantendo reuniões periódicas com outras associações congêneres, para acharmos soluções de problemas que afetam diretamente aposentados e pensionistas e, conseqüentemente, nossos associados.

Aproveitamos para pedir aos nossos associados que convidem seus ex colegas de trabalho e recém aposentados, a participarem de nossos eventos e, se gostarem, passarem a integrar nosso quadro associativo.

A Diretoria Executiva: Diretor Presidente; Waldyr Monteiro ; Diretor Financeiro: Aurélio Suriani ; Diretor Administrativo: Álvaro Wormser ; Diretor de Comunicação: Daniel Purwin ; Diretor de Eventos: Mario Saito

EXTRATO INFORMATIVO DO RELATÓRIO DA DIRETORIA EXECUTIVA DA AAPS

Eventos - atividades realizadas no período de setembro de 2010 a março de 2011.

1 – Nesse 18 de setembro de 2010 realizamos o passeio “Circuito das Frutas”, com a participação de 42 pessoas, entre associados e seus convidados. Em Nesse passeio os participantes tiveram a oportunidade de visitar as cidades de Jundiá, Louveira e Itatiba, degustando frutas da época próprias daquelas localidades.

2 - Em 20 de outubro de 2010 tivemos o encontro com os aposentados de Jundiá e região, no restaurante “Gardel”, naquela cidade, em cujo almoço compareceram 32 pessoas, entre associados e convidados.

3 – Em 19 de novembro de 2010 os associados de Curitiba reuniram-se em um jantar, coordenado pelo diretor regional daquela localidade – Gilberto dos Santos Neves – com a participação de 27 pessoas, entre associados e convidados.

4 – Em 24 de novembro de 2010 o restaurante Tambiú foi o palco de nossa confraternização de fim de ano, com a participação de 70 pessoas, entre associados e convidados.

5 – Em 19 de março do corrente fomos conhecer a nascente do rio Tiete, na cidade de Salesópolis, com a participação de 18 pessoas, entre associados e convidados.

6 – Em 30 de março passado representantes da entidade Greenpeace realizaram uma palestra para os nossos associados, na Associação Kolping, cujo tema foi “ENERGIAS ALTERNATIVAS”, seguido de um almoço, com o comparecimento de 40 pessoas, entre associados e convidados



Newsletter

**AA
PS**

**Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens**

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2011

ESCLARECIMENTO IMPORTANTE

As contribuições pagas a AAPS são unicamente utilizadas para manutenção da sede em S.Paulo , custeando o aluguel, telefone, contador, internet, secretária e outros custos menores. Toda a diretoria e conselheiros que ajudam na manutenção da entidade, não usufruem de qualquer vantagem econômica. Ao contrário são voluntários que assumem todos os seu custos pessoalmente. Todos os eventos são pagos pelos associados que participam deles e não pela AAPS

Eventos futuros :

Estão sendo planejados eventos com palestras que serão divulgados proximamente, entre os quais, um encontro com a Previ-Siemens, e já no próximo 29/06, palestra do Sr. Manoel Luiz Luciano Vieira sobre "Proteção do Patrimônio e Planejamento Sucessório " - herança, sucessão e conselhos para evitar impostos desnecessários e inventários complicados. AGUARDE o informe a respeito.

Saudamos os novos associados da AAPS :

STEEN FINN BAGER e ANTONIO CARLOS GOMES

DICAS DE SAUDE

Separe a gordura boa da ruim

Controlando o consumo, você pode comer de tudo sem prejudicar a dieta

Por Minha Vida

Publicado em 13/8/2009

Separe a gordura boa da ruim

Apesar de a má fama ter sido espalhada há pouco tempo, a gordura trans sempre fez parte do time de gorduras prejudiciais à saúde. E, se você acha que ela só atrapalha a perda de uns quilinhos, melhor checar a sua despensa. Doenças do coração, derrames e até alguns tipo de câncer têm sido relacionados ao mau consumo de alguns tipos de gorduras.

Não à toa, portanto, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária ordenou que todas as empresas alimentícias indiquem, no rótulo de cada produto, a quantidade presente desse tipo de gordura. A mudança aconteceu a mais de 3 anos, transformando uma simples ida ao supermercado numa epopéia em busca do prato saudável. O problema é que, além da trans, há muitas outras variações desse nutriente. E haja cabeça para diferenciar um do outro e incluir cada um deles no cardápio, sem comprometer a saúde.



Para acabar com essa confusão de vez por todas, convocamos a responsável pela equipe nutricional do **Minha Vida**, Roberta Stella. Superdidática, ela montou um guia completo sobre todos os tipos de gordura consumidos por você do café-da-manhã ao jantar, passando ainda pelo lanchinho da tarde. Tome nota!

Coloque os vilões fora de combate

Roberta alerta para uma mudança notável no padrão alimentar dos brasileiros. "A elevada ingestão de alimentos ricos em gorduras ruins, aliada ao excesso de peso e ao sedentarismo eleva o risco de desenvolver doenças cardiovasculares".

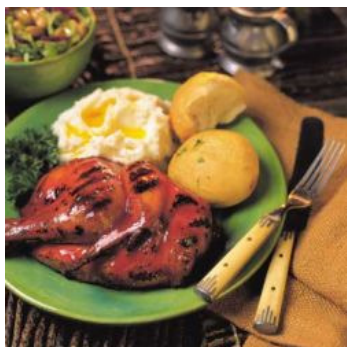
Confira os tipos de gorduras prejudiciais ao organismo

Colesterol

Tipo de gordura com duas faces, o colesterol desempenha um papel importante no organismo, já que participa da produção dos hormônios sexuais e das glândulas supra-renais. Além dessas funções, o colesterol ajuda na formação da membrana celular e da biliar (substância produzida pelo fígado, fundamental para a digestão das gorduras).

O problema dessa gordura está relacionado ao seu excesso. "A quantidade de ingestão diária não deve ultrapassar 300mg", ressalta Roberta. A razão disso é que, para ser transportado pelo corpo, o colesterol conta com a ajuda de uma proteína chamada LDL. No vai-e-vem, a proteína acaba deixando rastros da gordura pelo caminho, formando as placas prejudiciais à saúde.

Para ajudar a recolher os restos deixados pela LDL, o organismo conta com a participação da proteína HDL. Também ajudante no transporte do colesterol pelo corpo, ela entra em ação como uma espécie de faxineira varrendo todos os rastros nocivos. Por isso, é importante que as taxas de HDL sempre estejam acima das de LDL.



O segredo para manter essa proporção em equilíbrio e ficar longe das doenças cardiovasculares é controlar os alimentos de origem animal, como carne, leite, derivados e embutidos, apresentam esse tipo de gordura (lembre-se ainda que soja combate problemas cardiovasculares).

Gorduras saturadas

Sólidas em temperatura ambiente e viscosas quando aquecidas, as gorduras saturadas são uma ótima isca para doenças cardiovasculares. Isso porque elas colaboram para o aumento de LDL, colesterol ruim, que circula pelo sangue.

Derrames e alguns tipos de câncer, como o de próstata e o de mama, também têm a origem associada aos excessos dessas gorduras no organismo sem falar que a gordura saturada é inimiga número um do emagrecimento. Para prevenir tudo isso, restrinja o consumo diário desse nutriente a, no máximo, 7% das calorias totais da sua dieta.

Procure no site : <http://www.dietaesaude.com.br/> . Você encontrará mais matérias similares a esta de grande conteúdo na área nutricional.

NOSSO JORNAL

A Siemens divulgou o seu ultimo "Nosso Jornal", a edição de número 274 :

A matéria de capa traz como tema principal a criação do quarto Setor da Siemens, *Infrastructure & Cities*, que chega para nos aproximar ainda mais dos clientes e atender às demandas da sociedade relacionado a sustentabilidade, economia de energia, ecologia, e fontes alternativas de energia. A nova edição também aborda diversas iniciativas da Siemens para a capacitação de nossos colaboradores, em vários segmentos: carreira financeira, gerenciamento de projetos, engenharia ferroviária, entre outros.

NossoJornal.

Aos que se interessem pela versão eletrônica, entrar em contato com :
Jessica Rayane Gomes jessica.gomes.ext@siemens.com



Site Super interessante: WWW.TED.COM

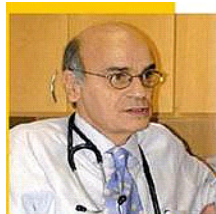
Há um site de divulgação de idéias, novas tecnologias, avanços científicos gerais, da medicina, novidades em entretenimento, coisas da vida cotidiana, em design, novos negócios, assuntos globais, etc..., sob o logo:

"Ideas Worth Spreading", - Idéias que valem ser divulgadas-

Através de videos, de curta duração que podem ser vistos na internet, ou baixados para seu computador, em lingua inglesa, mas com grande numero deles com legenda em "português", tais idéias podem ser selecionadas e vistas.

Sugerimos o acesso ao site www.ted.com, para conhecer um meio agradável de atualização no que existe de mais moderno nas áreas indicadas.

Divirtam-se e comentem!



FALE DE SEUS SENTIMENTOS, TOMA DECISÃO, SE ALIMENTE CORRETAMENTE...

Se não quiser adoecer - "Tome decisão".
A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

Se não quiser adoecer - "Busque soluções".
Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

Se não quiser adoecer - "Não viva de aparências".
Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer - "Aceite-se".
A rejeição de si próprio, a ausência de auto-estima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

Se não quiser adoecer - "Confie".
Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria laços profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

Se não quiser adoecer - "Não viva sempre triste".

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. "O bom humor nos salva das mãos do doutor". Alegria é saúde e terapia.

Fonte :
Autor : Dr. Drauzio Varella



VALE A PENA LER DE NOVO : PROPRIEDADES DA LINHAÇA

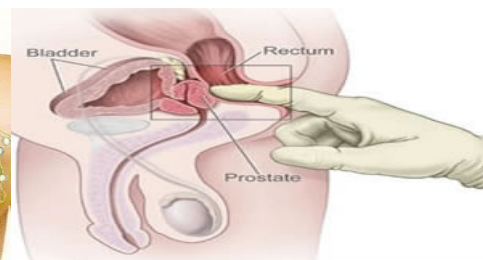
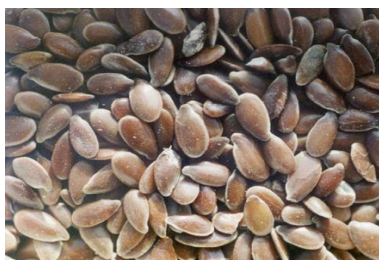


Nos últimos anos tem-se publicado uma grande quantidade de informação sobre os efeitos curativos da semente de linhaça moída. Os investigadores do INSTITUTO CIENTÍFICO PARA ESTADO DA LINHAÇA DO CANADÁ e dos Estados Unidos, têm focado sua atenção no rol desta semente na prevenção e cura de numerosas doenças degenerativas. As investigações e a experiência clínica têm demonstrado que o consumo em forma regular de semente de linhaça, previne ou cura as seguintes doenças.

CÂNCER: de mama, de próstata, de colon, de pulmão, etc., etc. - A semente de linhaça contém 27 componentes anti-cancerígenos, um deles é; a LIGNINA.

A semente de linhaça contém 100 vezes mais Lignina que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até agora iguala essas propriedades. Protege e evita a formação de tumores.

Só no câncer se recomenda combinar semente de linhaça moída com queijo cottage baixo em calorias



- **BAIXA DE PESO:** A linhaça moída é excelente para baixa de peso, pois elimina o colesterol em forma rápida. Ajuda a controlar a obesidade e a sensação desnecessária de apetite, por conter grandes quantidades de fibra dietética, tem cinco vezes mais fibra que a aveia. Se você deseja baixar de peso, tome uma colher a mais pelas tardes.

- **SISTEMA DIGESTIVO:** Prevêm ou cura o câncer de colon. Ideal para artrite, prisão de ventre, acidez estomacal. Lubrifica e regenera a flora intestinal. Expulsão de gases gástricos. É um laxante por excelência. Previne os divertículos nas paredes do intestino.

Elimina toxinas e contaminadores. A linhaça contém em grandes quantidades dos dois tipos de fibras dietéticas solúvel e insolúvel. Contém mais fibra que a maioria dos grãos.



- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:** É ideal para tratar a arteriosclerose, elimina o colesterol aderido nas artérias, esclerose múltipla, trombose coronária, alta pressão arterial, arritmia cardíaca, incrementa as plaquetas na prevenção da formação de coágulos sanguíneos. É excelente para regular o colesterol ruim. O uso regular de linhaça diminui o risco de padecer de doenças cardiovasculares. Uma das características UNICAS da linhaça é que contém uma substância chamada taglandina, a qual regula a pressão do sangue e a função arterial e exerce um importante papel no metabolismo de cálcio e energia. O Dr. J H. Vane, ganhou o prêmio Nobel de medicina em 1962 por descobrir o metabolismo dos azeites essenciais Omega 3 e 6 na prevenção de problemas cardíacos.

Newsletter

AA
PS

Associação dos
Aposentados e
Pensionistas da
Previ Siemens

NEWSLETTER AAPS - EDIÇÃO 01/2011

- SISTEMA NERVOSO: É um tratamento para a pressão . As pessoas que consomem linhaça sentem uma grande diminuição da tensão nervosa e uma sensação de calma. Ideal para pessoas que trabalham sob pressão. Melhora as funções mentais dos anciãos , melhora os problemas de conduta (esquizofrenia). A linhaça é uma dose de energia para teu cérebro, porque contém os nutrientes que reduzem mais urotransmisores (reanimações naturais) .

- SISTEMA INMUNOLÓGICO: A linhaça alivia alergias , é efetiva para o LUPUS. A semente de linhaça por conter os azeites essenciais Omega 3, 6, 9 e um grande conteúdo de nutrientes que requeremos constantemente, faz com que nosso organismo fique menos doente, por oferecer uma grande resistência às doenças.

Contém grandes quantidades de rejuvenescedor , pois retém o envelhecimento. A linhaça é útil para o tratamento da anemia.

- DOENÇAS INFLAMATÓRIAS: O consumo de linhaça diminui as condições inflamatórias de todo tipo. Refere-se a todas aquelas doenças terminadas em "TITE", tais como: gastrite, hepatite , artrite , colite , amidalite, meningite , etc.

- RETENÇÃO DE LÍQUIDOS: O consumo regular de linhaça, ajuda aos rins a excretar água e sódio. A retenção de água (Edema) acompanha sempre à inflamação de tornozelos, alguma forma de obesidade, síndrome pré-menstrual, todas as etapas do câncer e as doenças cardiovasculares.

- CONDIÇÕES DA PELE E CABELO: Com o consumo regular de sementes de linhaça você notará como sua pele volta-se mais suave . É útil para a pele seca e pele sensível aos raios do sol. É ideal para problemas na pele , tais como: psoríase e eczema .

- DIABETE: O consumo regular de linhaça favorece o controle dos níveis de açúcar no sangue. Esta é uma excelente notícia para os insulina -dependentes.

- VITALIDADE FÍSICA: Um dos mais notáveis indicativos de melhora devido ao consumo de linhaça é o incremento progressivo na vitalidade e na energia. A linhaça aumenta o coeficiente metabólico e a eficácia na produção de energia celular . Os músculos se recuperam da fadiga do exercício .



- MODO DE USAR: Duas colheres de sopa por dia, batidas no liquidificador , se mistura em um copo de suco de fruta, ou sobre a fruta, ou com a aveia, ou iogurte no café da manhã ou no almoço. Podem tomar pessoas de todas as idades (crianças, adolescentes e anciãos). Inclusive mulheres grávidas .

Em caso de querer contribuir de alguma forma para o conteúdo deste NEWSLETTER, entre em contato conosco através do e-mail aaps@aaps.org.br , ou ligando para a AAPS no telefone (11) 3969-2666.

Nossa assistente Alaide terá o máximo prazer de lhes atender e repassar as informações ao comitê gestor.

UM ABRAÇO DO COMITÊ GESTOR DE INFORMAÇÃO : PURWIN ; ZINK ; BARUCH