

Revista da

AFAM

1º Trimestre 2012

DIVISÃO SUL-AMERICANA

PROVA PDF



ORAÇÃO Milagrosa

FAÇA DO QUE É "SIMPLES"
ALGO "ESPECIAL" – PÁG. 8

CUIDADO! VOCÊ ESTÁ NO
MEIO DE UMA BATALHA – PÁG. 16

VONDIR JR.

25538 - AFAM 1/12

Progr. Visual

Redator

C. Qualidade

Dep. Arte

Revista da
AFAM

Área Feminina da Associação Ministerial

Revista Trimestral
Ano 12 – Nº 45 – Janeiro-Março de 2012

Jornalista Responsável
Márcia Raposo Ebinger – MTB 21.171

Editoração: Márcia Raposo Ebinger

Coordenação Geral AFAM-DSA
Wiliane Steiner Marroni

Secretária DSA
Erleni Nemes

Líderes da AFAM – Uniões Brasileiras
União Central Brasileira: Sonia Rigoli dos Santos
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima
União Nordeste Brasileira: Rosecler L. de Queiroz
União Noroeste Brasileira: Analu Zahn
União Norte-Brasileira:
União Sul-Brasileira: Denise Lopes

Visite o site: <http://www.igrejaadventista.org.br>
E-mail da Redação: afam.dsa@dsa.org.br

**Diagramação, impressão
e acabamento:**

 **CASA
PUBLICADORA
CASA
BRASILEIRA**

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico
Vilma Baldin

Programação Visual
Vilma Baldin

Capa
Ilustração: Vandir Dorta Jr.
Arte: Vilma Baldin

Tiragem: 3.459 exemplares

7820/25538

ISSN: 2236-7896



Índice

3 Editorial

4 Mensagem – Filhos de oração... milagres não se explicam

6 Para crianças – Uma oração atendida

7 Testemunhando – Um sonho que é real a cada dia

8 Minha jornada – Faça do que é “simples” algo “especial”

10 Cuidando da sua saúde – O projeto de Deus para a sua vida, esposa de pastor!

12 Nutrição – Torta integral de brócolis / Bolo integral delicioso

13 Nossos dias – Almas que clamam!

14 Vida familiar – O assobio terapêutico de minha mãe

16 Vida espiritual – A mente – um campo de batalha

18 Humor – Escritura mal compreendida / Balança amiga



AFAM: Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico sem autorização por escrito dos editores.

Editorial



Olá amiga, mais um ano terminou e estamos vivendo os primeiros dias de 2012. Você já comparou suas agendas? É isso mesmo, já colocou a agenda de 2011 ao lado da agenda de 2012? Uma está gasta, com páginas repletas de anotações, riscos, rabiscos, realizações e também planos que não se realizaram.

Por outro lado, a agenda nova está com suas páginas em branco, limpas, sem anotações, linhas que estão esperando para receber seus planos e sonhos.

Que nova oportunidade! Que chance enorme para tentarmos de novo o que não conseguimos realizar, que momento perfeito para traçarmos metas, hora exata para esquecer erros do passado e focar em acertos para o futuro. Que ao ler estas páginas, repletas de boas dicas, informações e testemunhos, você consiga motivação para suas realizações em 2012.

Em especial, quero destacar pra você a seção Mensagem. Você vai se emocionar ao acompanhar o relato de mulheres de oração que tiveram suas súplicas atendidas. Mulheres, que como Ana, mãe do profeta Samuel, experimentaram o milagre da vida como fruto da oração.

Um abençoado 2012 para você, repleto de muita oração!

Boa leitura! 📖

14



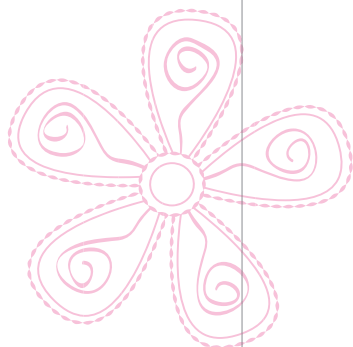
16



Com carinho,

W. Steiner

Williane Steiner Marroni



Filhos de *oração* ... milagres não se explicam

Tenho experimentado, ao longo da minha caminhada com Cristo, respostas incríveis às orações. Mas, nunca havia presenciado uma sucessão de milagres tão impressionantes em resposta à oração intercessora como testemunhei quando liderava a AFAM na Associação Pernambucana da União Nordeste Brasileira.

Estávamos em um concílio, em Natal-RN, no ano de 2003, quando tomei conhecimento de que várias esposas de pastores não podiam desfrutar da bênção da maternidade. Quando estávamos no ônibus de regresso à Recife, após o concílio, combinamos de orarmos em favor dessas amigas, inicialmente 11, depois o número subiu para 14, devido à entrada de mais algumas esposas de aspirantes. Acrescentamos a essa lista mais dois casais de funcionários da nossa Associação que também tinham dificuldades em realizar esse sonho.

Fotolia: Denys Kurbatov

Fotolia: Lena S./Divulgação: DSA (fotos nos filmes)

Oramos diariamente por essas colegas e após algum tempo os milagres começaram a ocorrer, um após outro, e cada um deles foi celebrado com alegria, lágrimas e gratidão a Deus por sua bondade e misericórdia em ouvir as orações de suas filhas, embora fracas, imperfeitas e limitadas.

Como Ana, que suplicou por um filho e recebeu Samuel, nossas amigas também tiveram a alegria de abraçar seus pequenos e pequenas. Eis os nomes dos milagres vivos que Deus nos concedeu em resposta às nossas orações:

Gillian e Gisley, filhas do Pr. Gilson e Patrícia Silva (APE).
Annie Lisley, filha do Pr. Pedro e Dinalva Barros (APE).
Daniel, filho do Pr. Anicácio e Rosy Seabra (MCN).
Carol, filha do Pr. Enilson e Katherine Pedreira (APE).
Eloise, filha do Pr. Edimir e Iolanda Maciel (APE).
Maria Clara, filha do Pr. Eraldo e Margarida (MPeC).
Alan Matheus, filho do Pr. Gustavo e Cíntia (APE).

Rebeca e Anami, filhas do Pr. Moisés e Risoneide Sotero (APE).

Júlia, filha do Pr. Zildo e Alessandra Leite (APE).

André, filho do Pr. André Luiz e Rita Lima (MPeC).

Nicolas, filho do Pr. José Luís e Lucila Pereira (MPeC).

O pastor José Luís faleceu em outubro de 2010.

Ester, filha de João Carlos e Gisa (tesoureiro assistente da APE).

Paulo, filho de Marcelo e Cristina (na época, funcionários da APE).

Não há nada que Deus não possa resolver. Muitas vezes deixamos de receber as bênçãos que almejamos porque não pedimos ao Senhor com fé ou porque não perseveramos em oração. Às vezes nos conformamos com o laudo médico e achamos que não “merecemos” o milagre que almejamos. Mas, Deus está disposto a operar em nosso favor, não porque mereçamos, mas porque Ele nos ama e quer nos ver felizes.

Medite na mensagem inspirada: “A oração é a resposta para cada problema da vida, ela nos põe em sintonia com a sabedoria divina, a qual sabe como ajustar cada coisa perfeitamente. Às vezes, deixamos de orar em certa circunstância porque, a nosso ver, a situação é sem esperança. Mas nada é impossível com Deus. Nada é tão emaranhado que não possa trazê-la à reconciliação e à compreensão; nenhum hábito é tão profundamente enraizado que não possa ser vencido; ninguém é tão fraco que Ele não possa tornar forte. Ninguém é tão doente que Ele não possa curar. Nenhuma mente é tão obscura que Ele não possa tornar brilhante. Se alguma coisa nos causa preocupação ou ansiedade, paremos de propagá-la e confiemos em Deus por restauração, amor e poder.” EGW – Review and Herald, 7 de setembro de 1865. 🙏

CRISTINA FLORÊNCIO É PROFESSORA DE QUÍMICA, ESPOSA DO PR. LEVI DE MIRANDA FLORÊNCIO. ATUALMENTE ESTÁ NO DISTRITO DE GRAVATÁ-PE, MPEC, UNEB.

Fotólia: Lena S. Divulgação: DSA (fotos nos filmes)

Fotólia: Dany's Kurbalov

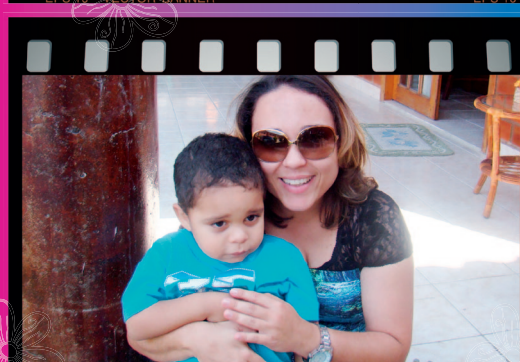
Galeria de Milagres



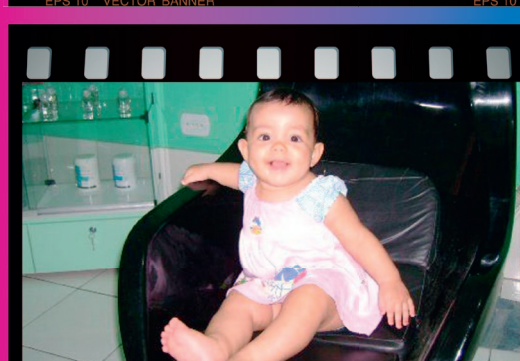
EPS 10 VECTOR BANNER EPS 10



EPS 10 VECTOR BANNER EPS 10



EPS 10 VECTOR BANNER EPS 10



EPS 10 VECTOR BANNER EPS 10



Para crianças



Uma oração atendida

Ao voltar da escola, Fernando encontrou sua mãe deitada no sofá. Disse-lhe ela:

– Fernando, você terá que fazer o jantar para Bruno e Diana. Se eu explicar você acha que consegue? Estou com gripe, tonturas e dores no corpo.

– Que pena que a senhora está doente! Farei tudo o que puder para ajudar.

Fernando foi guardar seu casaco e a sacola de lanche. Sentia-se triste e solitário porque a mãe estava doente. Teria chorado um pouco se não se lembrasse de que o papai estava trabalhando e só voltaria tarde da noite, portanto tinha que tomar o lugar dele. Estava certo de que o papai não choraria.

– Por enquanto, você pode ir brincar com Bruno e Diana, eles estão no quintal. Daqui a mais ou menos meia hora você deve começar a preparar o jantar – disse a mãe.

Fernando trocou rapidamente de roupa e foi juntar-se às outras crianças. Só que ele não estava feliz, ficava triste sempre que lembrava que a mãe estava doente. Ele puxou os irmãozinhos no carrinho, depois deixou-os brincando sozinhos, avisando que logo os chamaria para o jantar.

Depois que ele se lavou, a mãe deu as seguintes orientações:

– Coloque pão, leite, queijo e bolachas na mesa. Em seguida abra uma lata de sopa em conserva, aqueça e chame seus irmãos para o jantar.

Fernando fez tudo exatamente como a mãe pediu. Após o jantar, Bruno e Diana ajudaram

Fernando a arrumar a cozinha. Depois

disto já era hora das crianças se aprontarem para dormir. Fernando estava cansado também. Ele ficou feliz por poder contar a história que as crianças estavam acostumadas a ouvir na hora de dormir.

Todos deram boa noite para a mamãe e foram para o quarto de dormir. Quando se ajoelharam para orar, Fernando teve uma ideia.

– Vamos pedir a Jesus para curar a mamãe? Estou certo de que Ele o fará.

Todos acharam a ideia maravilhosa, e cada um pediu a Jesus que fizesse a mãe melhorar. Em seguida, eles dormiram profundamente. Mais tarde ouviram alguém entrando no quarto. Que alegria quando a mamãe chegou e disse:

– Queridos filhos, de repente minha cabeça parou de doer. Não tenho mais nenhuma tontura e sinto-me bem melhor.

Ela cobriu e deu um beijo de boa noite em cada um deles.

– Eu sei porque a senhora está melhor – disse Fernando – Nós pedimos a Jesus para curá-la e Ele respondeu nossa oração!

Após esta feliz experiência, todos foram dormir, contentes por perceberem que Deus sempre está vigilante e pronto para fazer o melhor por Seus filhos. 🙏

Fotolia: Yuri Arcus/Olga Antonova/Andreea Berger

William de Moraes





Um sonho que é real a cada dia

Todos têm sonhos. O meu era pregar o evangelho! A princípio eu não sabia como, mas quando meu esposo sentiu o chamado de Deus para ser um pastor, senti que Deus também tinha um chamado para mim e que o sonho de pregar poderia ser mais facilmente alcançado. Deixamos então nossas atividades e seguimos para o colégio a fim de que meu marido estudasse teologia.

Hoje temos 4 anos e meio de ministério e estamos no distrito de Santo Ângelo, que pertence à Missão Ocidental Riograndense, Brasil. Confesso que dentre as frentes missionárias que a igreja desenvolve, a que mais me identifico é com a do evangelismo. Sinto uma incrível alegria ao ver as pessoas tomando decisões ao lado de Cristo.

Minha vida é intensa. Durante a semana estou envolvida com o cuidado dos meus dois filhos Lucas e Samara, com a casa e as atividades relacionadas à minha profissão. Mas, no fim de semana, dedico-me ao trabalho de Deus. E é na sexta à noite que tudo começa.

Tenho um Pequeno Grupo em minha casa que funciona toda sexta-feira. Como é bom receber estas pessoas, ouvi-las falar das bênçãos da semana, orar e estudar a Bíblia com elas! Só no ano de 2011, fruto direto do nosso pequeno grupo, 25 pessoas se tornaram discípulas de Cristo! No sábado, continuo dando estudos bíblicos e, quando é possível, faço

algo de que gosto muito – pregar. Não importa qual a igreja do distrito, tenho sempre o cuidado de verificar as visitas que chegam. Então me aproximo, converso com elas e procuro encaminhá-las a um Pequeno Grupo no bairro onde moram. Aliás, foi desta forma que Elieder e Denise chegaram ao meu Pequeno Grupo. Hoje eles estão batizados.

Também tinha o sonho de fazer um evangelismo público e Deus me deu este privilégio em 2011, em uma pequena igreja do nosso distrito. O resultado deste trabalho foram mais 10 pessoas alcançadas para Jesus. Também realizo com as minhas líderes, o projeto MEL (Mulheres Evangelizadoras Levando Luz). Elas têm realizado atividades em orfanatos, dão estudos bíblicos e estão pregando. Uma delas, Maria Baptista, montou uma casa de idosos e o seu grande objetivo é o de aproximar estas pessoas de Cristo juntamente com seus familiares. Eles realizam cultos todos os dias pela manhã e a tarde. Aos sábados, no maior espaço da casa onde acontecem as refeições, funciona uma igreja. Ali, estudam a Palavra, cantam e oram.

Você pode estar curiosa para saber como meus filhos reagem às minhas atividades missionárias – eles estão inseridos nelas. Na sexta à noite enquanto coordeno o PG dos adultos na sala de nossa casa, eles estão em um outro, para crianças, em nossa sala de jantar, coordenado por um adulto.

Agradeço a Deus pelo privilégio que Ele nos concede de realizarmos a obra que santos anjos desejariam realizar! Vivo em estado de graça, pois vejo que o meu sonho de pregar a Palavra se transforma em realidade a cada dia.

Querida amiga e companheira de ministério, não perca a oportunidade de ser um vaso de bênçãos, cheio do Espírito de Deus, para conduzir preciosas almas para o reino do Céu! Deixe Deus dirigir os seus sonhos. Certamente Ele incluirá o desejo pela evangelização e o cumprirá lhe dando a capacitação e o privilégio de ver os resultados. 

NANAKAINY BITENCOURT DANTAS É ESPOSA
DE PASTOR DISTRITAL E MASSOTERAPEUTA

William de Moraes



Fotolia: Yuri Arcus/Olga Antonova/Andreas Berger

Faça do que é *“simples”* algo *“especial”*

Dizem que a vida é feita de escolhas. Escolhemos se vamos ser felizes ou tristes, definimos como iremos tratar os que nos cercam e somos responsáveis pelos sentimentos que abrigamos em nosso coração. Judie Byrd, apresentadora de televisão, é uma mulher como todas nós, repleta de afazeres e problemas para resolver. Só que Judie escolheu escrever uma história de vida feliz. Nossa jornada nem sempre é fácil, mas com as dicas de Judie, podemos transformar a nossa rotina em uma sequência de momentos especiais para nós e para as pessoas que amamos. Leia, use e abuse dessas dicas em 2012!

1 Seja uma refeição ou uma festa, saudemos os convidados com um largo sorriso. A madre Teresa de Calcutá costumava dizer “saudemos as pessoas sempre com um grande sorriso, pois é assim que começa o amor”.

2 Enviemos flores para nossa mãe em seu aniversário, agradecendo a ela por nos haver trazido ao mundo.



3 Tenhamos sempre em casa alguns presentinhos para premiarmos nossos filhos quando eles obtiverem pequenas vitórias em algum aspecto específico como, por exemplo, nos estudos. Pode ser também por alguma colaboração em casa, sem que ninguém tenha pedido, ou por atos de bondade com outras pessoas.

4 Cada domingo à noite poderia ser “a noite do *chef* da família”! É o momento em que os membros da família podem se revezar na cozinha para fazer seus pratos preferidos. Vale a pena comprar um daqueles chapéus de cozinheiro e um avental especial para ser usado unicamente nesse dia.



5 Se temos alguma comemoração especial em casa, preparemos um pratinho com doces e salgados para darmos a algum vizinho.

6 Organizemos uma reunião especial com o nome de “Você é especial porque...”. Nesse momento um dos membros da família será o foco e os demais irão dizer motivos pelos quais o apreciam. Podemos também preparar seu prato favorito.

7 Levemos para o escritório, uma vez por mês, algum prato especial para celebrar os aniversários de nossos colegas de trabalho.

Fotolia: Anyka/Arpad Nagy-Bagoly

Fotolia: Serghei Velisocac/PhotoS3/Alena Ozerova

8 Celebremos constantemente as bênçãos que Deus nos dá. Podemos servir frutas e pratos especiais para a ocasião.



14 Organizemos uma festinha tipo “Chuva de presentes” para uma amiga que vai ser avó.

15 Uma dica divertida: providencie uma gravação com muitos aplausos. Ligue o som com esta gravação quando algum membro da família que obteve uma vitória significativa chegar em casa.

16 Organizemos um almoço especial para amigos a quem desejamos demonstrar o nosso carinho. O objetivo é mostrar-lhes o quanto a amizade deles é especial para nós.

17 No dia do aniversário de nossos filhos, coloquemos um bilhete especial dentro de sua mochila escolar para que eles encontrem quando estiverem em sala de aula.

9 Façamos uma lista do que deixa a nossa família feliz. Podemos ler essa lista com frequência. John Browning escreveu “uma família feliz é um antegoço do céu”.

10 Procuremos em escolas próximas de nossa casa, por estudantes que toquem em quartetos ou grupos de canto. Esta é uma maneira econômica de contar com boa música ao vivo em uma ocasião especial.

11 Seguremos as mãos uns dos outros quando orarmos nas refeições.

12 Preparemos um bolo em forma de coração para dar a algum casal que está fazendo aniversário de casamento.



13 Guardemos os jornais da cidade em algumas datas importantes: dia do nascimento de um filho, dia do seu casamento, formatura, etc.

18 Coloquemos balões enfeitando o quarto de nossos filhos menores como uma surpresa para quando chegarem da escola.



19 Quando um filho pequeno aprender uma cor ou uma letra do alfabeto, preparemos uma janta especial com ingredientes que tenham essa cor ou que comecem com a letra que ele aprendeu.

20 Organizemos uma noite bem alegre do “Oscar familiar” com prêmios especiais para categorias como “o lavador de pratos mais rápido”, “o melhor cortador de grama”, “o que atende o telefone mais rápido”, etc. 🎬

JUDIE BYRD É APRESENTADORA DE TELEVISÃO.



O projeto de Deus para a sua vida, esposa de pastor!

Uma das grandes crises que todas as pessoas enfrentam em algum momento da vida está relacionada com o propósito de sua existência. Isto não é diferente com a esposa do pastor. Recentemente, estive conversando com um grupo de aproximadamente 40 esposas de teologandos em um dos nossos seminários teológicos e lhes fiz a seguinte pergunta: “Por que você está aqui?”

Boa parte delas, algumas até com lágrimas nos olhos, responderam que estavam ali por causa de seus maridos. Outras responderam que estavam ali para não impedir a realização do sonho do esposo. Ainda houve quem dissesse que estava ali porque ele desejava estar, não ela. Graças a Deus, havia um grupo que afirmava que, embora tivesse chegado ao colégio com estes pensamentos que foram compartilhados, aprenderam ao longo do período, que elas se encontravam naquele lugar porque Deus tinha um propósito para a vida delas, e não apenas para seus esposos.

Gostaria de fazer esta mesma pergunta para você, amiga. Pare um pouco a leitura e pense seriamente sobre onde você está e responda do fundo de seu coração: Por que você está aí? Com qual das respostas acima, apresentadas por aquele grupo de esposas de teologandos você mais se identifica? Em que lado desta balança você se encontra?

Independentemente de qual grupo você esteja inserida, o importante é compreender o que Deus tem pensado sobre você e quais tem sido os propósitos dEle para a sua vida. É este conhecimento que fará a diferença e dará a você a real motivação para uma vida feliz.

Em Jeremias 29:11, Deus diz: “Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito...” Sabe, quando leio este texto, me emociono na certeza de que o que realmente importa não é o que os membros da igreja pensam a meu respeito, não é o que as outras colegas, a administração ou até mesmo o que eu penso a cerca de mim mesmo. O que realmente fará a diferença em minha vida é compreender o que o nosso grande Deus pensa a nosso respeito. Você precisa compreender urgentemente para qual propósito Ele plantou você neste lugar onde está agora, e acredite: isto não tem nada a ver com seu esposo.

Deus tem planos, sonhos e propósitos exclusivos para a sua vida, independente do que tem para a vida de seu esposo. É evidente, que os propósitos divinos acabam se entrelaçando, afinal, vocês são uma só carne, mas Deus não vê a você como um apêndice ou uma extensão de seu esposo como se pudesse dizer: “já que Ele tem planos para o futuro pastor, consequentemente, tem que arrumar alguma coisa para a esposa também”. Não, não, não.

Vou provar isto para você. Pois bem, mas não sou eu quem vai argumentar, pois o que importa não são os meus pensamentos, mas sim os de Deus, então vou deixar que Ele fale com você.

“O Senhor tem uma obra para mulheres, bem como para homens. Elas podem ocupar os seus lugares em Sua obra nesta crise, e Ele realizará por intermédio delas. Se estiverem imbuídas com o senso do dever, e trabalharem sob a influência do Espírito Santo, terão a exata presença de espírito requerida para este tempo. O Salvador refletirá sobre essas abnegadas mulheres a luz de Sua face, e lhes dará poder que excede o dos homens. Elas podem fazer em famílias uma obra que os homens não podem fazer, obra que alcança o íntimo da vida. Podem aproximar-se do coração daqueles a quem os homens não podem alcançar. Seu trabalho é necessário.” Review and Herald, 26 de agosto de 1902.

“As mulheres não conhecem o seu poder.” *Beneficência Social*, 145.

“Podemos dizer com segurança que a dignidade e importância da missão e deveres típicos da mulher são de caráter mais santo e mais sublime que os deveres do homem.” *Testemunhos para a Igreja*, vol. 3, pág. 565.

“Por intermédio do trabalho missionário podem elas alcançar uma classe que nossos pastores não o podem. ... Há trabalho negligenciado ou incompleto que podia ser inteiramente completado pelo auxílio que essas irmãs podem dar.” *Beneficência Social*, 147.

“Por vossas ferventes orações de fé podeis mover o braço que move o mundo.” *O Lar Adventista*, 264.



Querida amiga, quando vejo estes textos, penso: “Que ser é este?” Por favor, me responda, que ser é este sobre quem Deus diz que (1) não conhecem o poder que possuem, (2) receberiam grande medida de poder, (3) possuiria uma missão de caráter mais santo e sublime que a dos homens, (4) poderiam alcançar pessoas que nem os pastores (o seu próprio marido) não conseguiriam, e ainda, (5) ao colocar-se de joelhos, poderia mover o braço abençoador de Deus?

Que ser é este? Sim, este ser tão grandemente honrado pela Majestade do céu é você! Portanto, querida, pare de se lamentar, de chorar, de achar-se um apêndice de seu esposo, de se ver infeliz por acreditar que está num lugar que você não quer, por fazer coisas de que pensa não gostar, apenas porque seu esposo decidiu ser um pastor.

Deus tinha sonhos, planos poderosos e um propósito grandioso para você quando decidiu levar seu esposo para o seminário. Foi pensando em você também e não apenas em seu marido, que Ele levou em Suas mãos, a sua família para este lugar em que neste momento vocês estão. Acredite: você está neste lugar em que se encontra agora, porque Deus tem um propósito grandioso a realizar (1) em você, (2) através de você e, (3) por você.

Não foque nas dificuldades, nas frustrações, nas coisas ruins que infelizmente nos alcançam e por vezes nos abatem. Deus tem muito mais para você. Só Ele sabe onde você poderá chegar e o que poderá conquistar ao permitir que Ele explore todo o potencial que Ele concedeu a você. 🙏

WÉLIDA DANCINI É ESPOSA DE PASTOR, PSICÓLOGA,
CONSULTORA ORGANIZACIONAL E PALESTRANTE.

Nutrição



Torta Integral de Brócolis

Massa:

- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de aveia processada
- Sal a gosto
- 1/4 xícara de óleo de canola
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Água até dar o ponto (fica grudenta)
- Deixar descansando pelo menos 30 minutos

Recheio:

- 1 maço de brócolis picado com as folhas e refogado
- 3 ovos batidos
- 250g de cream cheese

Modo de Fazer:

Forre uma forma de torta redonda com a massa, coloque o brócolis refogado, os ovos batidos por cima e depois o cream cheese. Se desejar pode finalizar com queijo ralado.

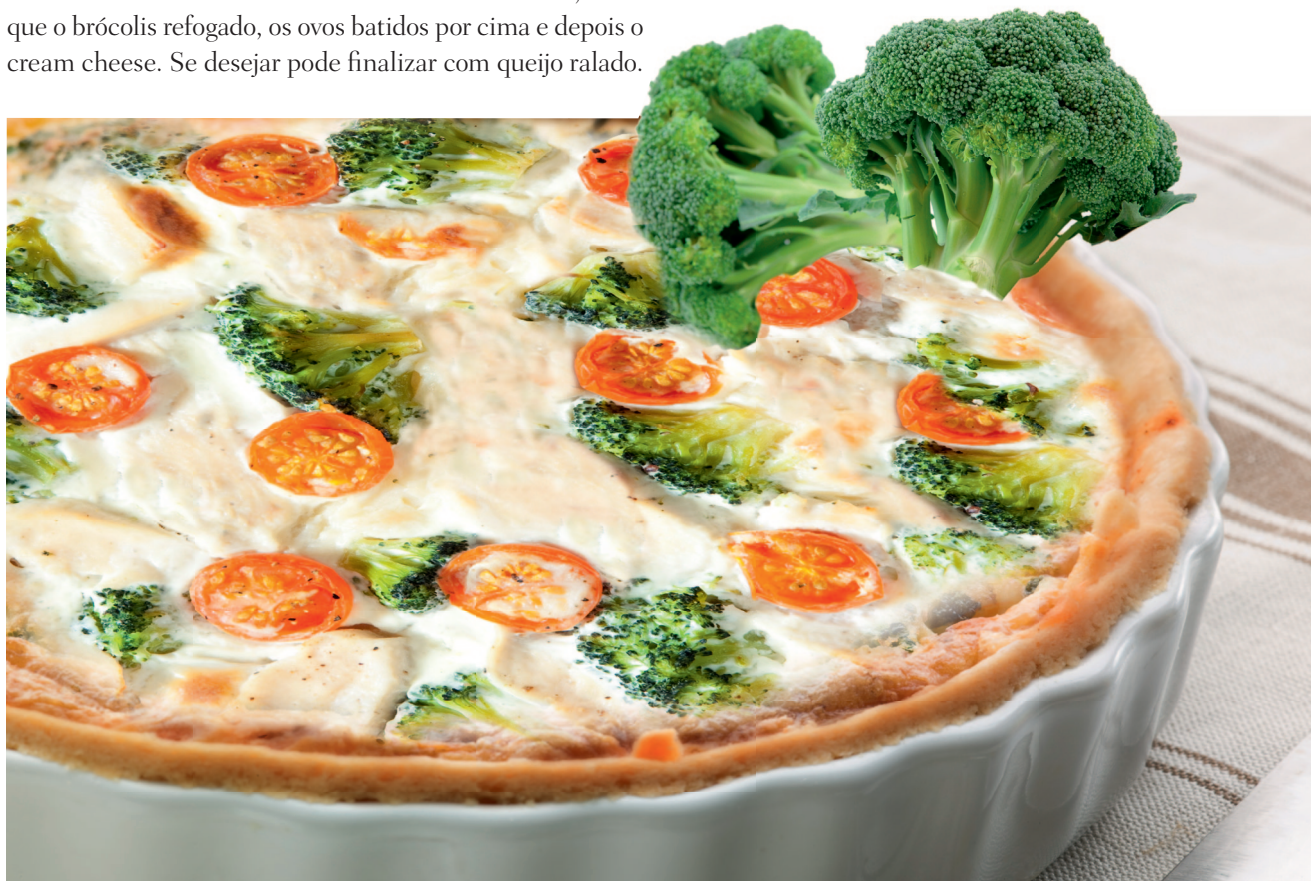
Bolo Integral Delicioso

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de aveia
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 4 colheres de leite de soja

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e bata na batedeira, dando ponto com água (mais ou menos 2 copos). Procure deixar a massa bem soltinha. Por último coloque 50g de passas, polvilhe aveia por cima e leve para assar.



Almas que clamam!

Bilhões rezam, milhões oram, mas os que clamam talvez não passem dos milhares. Esta é a realidade espiritual do mundo pós-moderno onde temos nosso endereço. À medida que a comunicação horizontal e digital aumenta, a comunicação vertical e real diminui. Neste monólogo que ainda resta, o coração e a mente ficam no banco de reserva, e entra em cena o inconsciente, esparramando palavras frias e vazias, numa tentativa de apenas cumprir o requisito de se conectar com um ser superior. Esta é a “reza”, oração decorada, mecanizada, vazia e desprovida de poder.

Já a chamada “oração” possui outra identidade. No dizer de Ellen White “a oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo” (CC, 93); ou ainda, “é a respiração da alma” (MJ, 249). Neste degrau, a comunicação parte de um corpo de carne e osso e vai em busca do poder do seu Criador. Na oração o penitente abre o coração de forma criativa, reflexiva e suplicante. As palavras são conscientes, os pedidos são específicos e a concentração na comunicação é total. Você já pode ver a estrada aplainada em direção à fonte das respostas.

Mas o ápice da comunicação entre nós e Ele está ainda mais acima. Trata-se do “clamor”. É aqui onde o lado humano desaparece totalmente impactado pela majestade do seu Senhor. É neste estágio que mente e coração se unem de tal forma que o corpo praticamente desaparece. O eu se esconde dentro de Deus, e o espelho se transforma em vidro transparente. No estágio do clamor a alma fala e o eu cala; o nada se entrega ao tudo; vive não mais o eu, mas Cristo vive nele.

Aqui estão os apaixonados por Deus, os que oram sem cessar, os suplicantes como a estéril Ana. Esta mulher traduziu sem sotaque a pura linguagem do clamor! Clamor que é precedido por um sonho – um filho (Josué 1:6), por jejum (v. 7,8) e amargura de alma (v. 10). Clamor que é sucedido por uma dedicação (v. 11) e por uma incompreensível entrega pessoal (v. 12-14). No devido tempo Deus ouviu o clamor de Ana (v. 20). Eli, Elcana e Penina podem não ter entendido a manifestação deste clamor, mas Deus entendeu. Esta comunicação é exclusiva de uma relação estreita, confidente e intensa. Esta é a comunicação que arranca as respostas mais poderosas do céu. Este é o método que simplesmente desconhece as impossibilidades humanas. Ana clamou e Deus atendeu.

Davi afirmou que Deus está disposto a se tornar íntimo daqueles que o temem (Sal. 25:14). E clamor é atitude própria de quem possui esta intimidade. Seja nas madrugadas com Deus, seja no culto familiar ou mesmo no culto coletivo, há espaço para mais filhos e filhas que tenham a ousadia de clamar e tenham a esperança de receber as promessas de Deus. O próprio salmista confessa o seu segredo espiritual – “Na minha angústia invoquei o Senhor, sim, clamei ao meu Deus; do seu templo ouviu ele a minha voz; o clamor que eu lhe fiz chegou aos seus ouvidos” (Sal. 18:6).

Que tal aprofundar-se nesta comunicação? 

PASTOR MARLINTON SOUZA LOPES É
PRESIDENTE DA UNIÃO SUL BRASILEIRA

O *assobio* terapêutico de minha mãe

Há muitos fatos que nos marcam acerca de nossas mães. Talvez para você seja a forma com que ela cantarolava enquanto realizava suas tarefas do lar, talvez a maneira descontraída de ser ou de como a aconchegava em seus braços. Enfim, com certeza temos vários momentos que poderíamos considerar marcantes em nossas vidas relacionados a esse ser único que Deus nos presentiou: a nossa mãe.

De todas as maneiras com as quais uma mãe pode nos impressionar, quero aqui ressaltar uma que me marcou e ainda marca de uma maneira profunda e toda especial. O hábito constante dela assobiar. Mas, você deve estar perguntando, o que ela tanto assobia? Hinos e canções em louvor a Deus. No seu dia a dia, constantemente assobiava... e como o fazia lindamente! Nos tempos alegres e festivos, lá estava ela contente a cantar? Não, a assobiar! Mesmo em tempos sombrios, onde a melancolia e a incerteza pareciam querer reinar, lá estava ela, quer seja na cozinha preparando algum alimento, pela casa colocando-a em ordem ou mesmo quando chegava cansada do trabalho. Fosse o que fosse que ela planejasse fazer, seus assobios sempre estavam acompanhando-a e junto com ela a paz e a segurança





celestial pareciam invadir nossa casa. Sentia-me mais segura e protegida. O conforto e o contentamento vindos dos céus preenchiam meu coração.

Interessante, tento me recordar quando foi que minha querida mãe começou a fazer isso, mas não consigo me lembrar. Pode ser que tenha decorrido de uma alternativa sua devido a um problema nas cordas vocais que deixou seu canto mais dificultoso. Então tomou como opção inconsciente o de assobiar. Bem típico dela. Não se deixa abater, se não dá de um jeito, vai de outro. E assim foi também com relação a sua forma de louvar a Deus no seu dia a dia. Na verdade, foi de uns anos para cá que me conscientizei deste fato. Um dia, ao relatar essa observação, prontamente ela me respondeu: “é mesmo! Não havia me apercebido disso ainda!”. Demos boas risadas. Porém, o que ela não tinha percebido ainda (e nem eu pra falar a verdade), era o poder terapêutico que seus assobios sempre constantes e presentes tinham produzido em minha vida.

Hoje sorrio quando a ouço assobiando. Sorrio, pois sinto em meu coração uma profunda alegria e emoção por saber que seus assobios me acompanharam ao longo da vida, ao longo de nossas vidas. Sorrio e agradeço a Deus, pois direta ou indiretamente ela me transmitiu a certeza do Seu carinho e amor, Sua proteção e a certeza de que Ele estaria cuidando de nós em todos os momentos e por toda a nossa vida.

Agora pare você e pense um pouco: que poder terapêutico tem sua mãe ou alguém que a tenha representado em sua vida? Pode ser que não seja o de assobiar, o de cantar, ou falar, mas com certeza algum foi, de alguma forma Deus, através dela, tocou e marcou profundamente a sua vida.

Consegue sentir e ver a marca que ela e que Deus deixou em sua vida? Assim são as mães, mesmo sem falar estão nos comunicando algo, nos ensinando sobre a vida, sobre o amor de Deus.

E aqui, nessas poucas linhas quero expressar o meu louvor e gratidão a esse Deus pela minha e pela sua mãe, e por você também que já é mãe e com certeza está dando continuidade a essa “terapia” em seu(s) filho(s), de uma forma ou de outra. Agradeço por esse presente sem igual que Deus nos proporcionou e que nos marcou de tantas maneiras, mesmo que tenha sido na forma de um simples assobio. 🐦

ELMARA MARTINS RAMOS BRAUN É ENFERMEIRA,
MÃE DE DOIS FILHOS E ESPOSA DO PASTOR SANDRO BRAUN.

Fotolia: Yuri Arcurs

A *mente* – um Campo de Batalha

Estudar História é uma experiência fascinante. Infelizmente, dentre os assuntos tratados nas aulas de História, temos as guerras e conflitos que marcaram este mundo. As guerras mundiais, a revolução francesa, conflitos como o ataque dos japoneses em Pearl Harbor, nos EUA, as bombas atômicas lançadas em Hiroshima e Nagasaki, entre outros grandes embates mundiais.

Fora isto, lendo a Bíblia, especialmente o Velho Testamento, ficamos horrorizados diante da quantidade de batalhas, guerras e conflitos que marcaram aquele período. São histórias cheias de sangue e horror. Entretanto, quero falar sobre a pior batalha que se trava neste planeta. Ela não é recheada de sangue e armas. Ela é muito mais sutil.

No livro de II Samuel encontramos diversos relatos sobre as vitórias do rei Davi em combates. Sem dúvida, ele foi um grande vencedor. Mas, infelizmente houve um campo de batalha, o principal, o decisivo, em que ele se descuidou. O povo de Israel estava em guerra contra os amonitas. O batalhão de Israel, seus soldados, seus líderes, comandantes, enfim toda aquela parafernália bélica estava mobilizada. O rei ficara no palácio porque assim

estava determinado que fosse. Uma violenta batalha estava se travando no campo, naquele momento. Mas a pior batalha Davi enfrentou sozinho, no palácio, e foi derrotado: a batalha da mente.

Davi estava no palácio, provavelmente ocioso. Saiu no terraço do palácio, ficou olhando de um lado para o outro, nada útil para pensar naquele momento, e deparou-se com aquela cena: uma linda mulher tomando banho. Naquele momento ele enfrentou uma batalha contra o pecado e foi derrotado.

Não apenas Davi teve sua batalha, mas todos nós enfrentamos batalhas mentais diariamente. O universo está observando e está interessado no resultado dessas batalhas que definirão o nosso destino.

Efésios 6:12 diz: “Porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne e sim contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes”.

É evidente a importância da nossa mente. Basta lermos Provérbios 23:7, que nos diz que “como uma pessoa imagina em sua alma, assim ela é”. A mente é a líder, é o comando de todas as nossas ações.

Poderíamos resumir a nossa situação da seguinte forma:

1. Estamos engajados em uma guerra;
2. Nosso inimigo é Satanás;
3. A mente é o campo de batalha;
4. O inimigo trabalha diligentemente para estabelecer fortalezas em nossa mente baseado em nossas fraquezas;
5. Ele faz isso mediante estratégia e engano;
6. Ele tem milênios de experiência.

Devemos lutar para alcançarmos a mente de Cristo. Zacarias 4:6 diz: “Não por força nem por poder, mas pelo meu Espírito, diz o Senhor dos Exércitos”. Lemos ainda, em Romanos 12:2: “E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”.

A Bíblia é repleta de conselhos maravilhosos para adquirirmos uma mente segundo o coração de Deus:

1. Pense positivamente – Salmo 3:3.
2. Identifique a natureza e a causa dos seus problemas – Salmo 143:3.
3. Lembre-se dos bons tempos – Salmo 143:5.
4. Louve ao Senhor em meio ao problema – Salmo 143:6.
5. Peça a ajuda de Deus – Salmo 143:7.
6. Ouça o Senhor e tenha comunhão com Ele – Salmo 143:8.
7. Busque a sabedoria, conhecimento e liderança de Deus – Salmo 143:10.
8. Medite em Deus e nas Suas obras – Salmo 119:15.
9. Tenha gravado em sua mente que Deus o ama – I João 4:16.
10. Use as armas de Deus – II Coríntios 10:4 e 5. 

MÁRCIA EBINGER É JORNALISTA NA SEDE SUL-AMERICANA DA IGREJA, EM BRASÍLIA, BRASIL.

es-
pior
ota-
ter-
nada
uela
ento
do.
en-
está
ata-
ra o
otes-
oso,
es”.
mos
ssoa
é o

para
eus:

ble-

almo

le -

ança

9:15.

na -



ASIL.



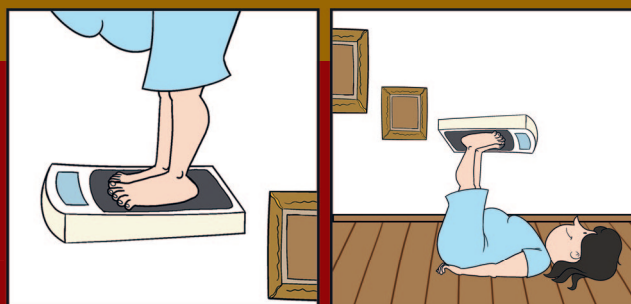


Escritura mal compreendida

Uma senhora chegou em casa após participar de um serviço religioso e foi surpreendida pela presença de um ladrão. Ela o pegou no flagra, roubando sua casa e gritou: "Pare! Atos 2:38!" ("Arrependei-vos..."). O ladrão ficou paralisado. A mulher, calmamente, chamou a polícia e explicou o que tinha feito. Enquanto o policial algemava o homem para levá-lo à prisão, perguntou ao ladrão: "Por que você ficou parado? Tudo o que esta velha senhora fez foi citar a Escritura para você". "Escritura?" o ladrão retrucou, "Ela disse que estava no ato com dois trinta e oito!"

Balança amiga

Eis a melhor forma de usar a balança sem peso de consciência!



Ilustrações: Carlos Serbelli

Edição internacional com mais de 100 milhões de exemplares



2012 ano da GRANDE ESPERANÇA



1. Reavivamento e Reforma - 10 de março

Apoie e promova o dia de Jejum, Oração e vigília diurna. América do Sul estará em oração buscando reavivamento e reforma espirituais.

2. Impacto Esperança - 24 de março

Nós, mulheres, temos a oportunidade de dar um presente especial a nossos amigos: um livro A Grande Esperança.

3. Amigos da Esperança e Lares de Esperança - 31 de março

Organize uma recepção especial dos Amigos da Esperança e Lares da Esperança.

4. Evangelismo na Semana Santa de 01 a 08 de Abril

Na Semana Santa há oportunidade de convites especiais para as mensagens.

5. Evangelismo via satélite e web de 17 a 24 de Novembro

Ore pelo evangelismo com o Pr. Alejandro Bullón e motive a igreja a participar!

6. Plantio de novas igrejas

Elabore um projeto com as mulheres de sua igreja e, juntas, sonhem em plantar uma nova igreja em 2012.



IGREJA
ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

www.esperanca.com.br

Materiais e informações: portaladventista.org