



GRÁTIS!

INFORMAÇÕES ÚTEIS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

TREINHOS URBANOS

26 de dezembro de 2011 - ano 1 - nº 14

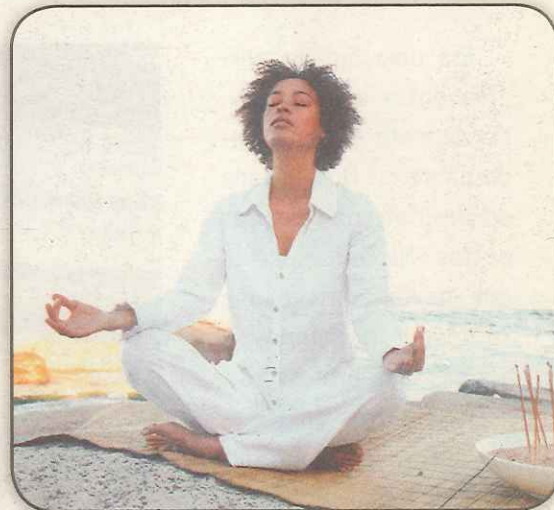
Edição quinzenal - Tiragem: 20 mil exemplares



EMAGRECER



ORGANIZAR A
VIDA FINANCEIRA



TER UMA VIDA
MAIS SAUDÁVEL

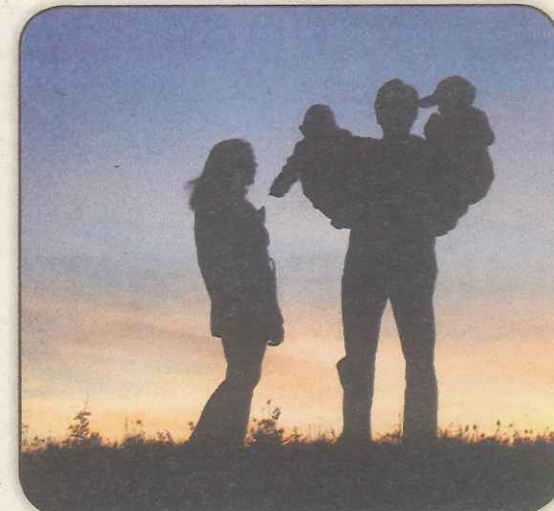
Mudar a vida em 2012. Você é capaz?



LER MAIS



PARAR DE FUMAR



PASSAR MAIS TEMPO
COM A FAMÍLIA

p.6

Escolha as cores do seu Réveillon

Carne de porco é saudável, sim

p.8



O presente mais especial

Autor desconhecido*

Era uma cidade perdida entre a exuberância da mata e o escarpado da serra. Uma cidade do interior como muitas outras. Na única escola que havia, existia uma só classe de alunos e apenas uma professora.

As crianças de várias idades eram amadas pela mestra e acolhidas com carinho todos os dias para as horas de ensino. Para a professora, cada menino e menina era uma criatura especial.

Quando chegou o Dia do Professor, os alunos lhe levaram presentes e desejavam dizer à bondosa mulher que a amavam muito. Agitados, cada um deles queria entregar ansiosamente sua dádiva.

Os filhos do dono da chácara próxima trouxeram uma cesta de frutos, cada um mais bonito e



cheiroso do que o outro. Os filhos do dono da granja trouxeram uma boa quantidade de ovos.

A filha da cozinheira do restaurante trouxe um bonito bolo de cenoura com cobertura de chocolate. Os três irmãos que viviam na fazenda lhe trouxeram um pequeno animal, um cabritinho. A cada um, emocionada, ela abraçava e agradecia.

Por fim, o menino-

índio, o único índio na escola, lhe deu uma concha. Ela ficou encantada com a beleza da concha e, recordando seus próprios tempos de infância, colocou-a no ouvido para escutar o barulho do mar. Ficou embevecida. Pela sua mente passaram as cenas dos dias em que, criança, brincava na areia, molhava os pés nas ondas que morriam na praia, fazia castelos

e fortalezas.

Quando foi abraçar o menino, reparou que as pernas e os pés do pequeno estavam empoeirados, a unha do dedão quebrada e seu short sujo. A camisa estava molhada de suor. Braços e mãos

estavam imundos.

O rostinho, bom, naquele rostinho suado os olhos faiscavam de alegria ao perceber o encanto da professora com a concha. Foi no confronto com esses olhos que ela se deu conta de que a praia mais próxima estava a três horas de caminhada. Considerando a volta, isso significava seis horas de caminhada ininterrupta.

Intrigada, a professora perguntou ao menino: "Mas você foi buscar essa concha para mim tão longe?"

Sorrindo ainda, ele respondeu: "A caminhada faz parte do presente".

“ Frases!

"Jamais haverá Ano Novo se você continuar a copiar os erros dos anos velhos."

Luís de Camões

"Quem nunca errou nunca experimentou nada novo."

Albert Einstein

"Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo. Mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim."

Chico Xavier

"O fracasso é a oportunidade de começar de novo, com mais inteligência e redobrada vontade."

Henry Ford

Expediente

JORNAL
TRILHOS

• JORNALISMO

PRODUÇÃO E EDIÇÃO: PARTNERSNET COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL

EDITOR: DINO SÁVIO - DRT/MG 3033

SUBEDITORA: ANA CAROLINA BICALHO

REDAÇÃO: ANA CAROLINA BICALHO, NATÁLIA DAMIÃO E PRISCILA PIOTTO

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO: ISABELLA MAGALHÃES E TIAGO OLIVEIRA

FOTO CAPA: SXC.HU

REVISÃO: LETÍCIA PIMENTEL

PROJETO GRÁFICO: LEANDRO GODINHO E MELISSA PERETE

DIAGRAMAÇÃO: MELISSA PERETE

ASSISTENTE DE MARKETING: ANDRÉ SÁVIO

TIRAGEM: 20 MIL EXEMPLARES

• ENVIE SUA SUGESTÃO

E-MAIL: LEITOR@JORNALTRILHOSURBANOS.COM.BR

SIGA-NOS NO TWITTER: @JTRILHOSURBANOS

• CONTATO

ENDEREÇO: AV. CONTORNO, 6888, BLOCO B, 1º ANDAR

LOURDES - BELO HORIZONTE - MG - CEP 30110-041

TELEFONE: (31) 3029-6853

• ANUNCIE CONOSCO

DEPARTAMENTO COMERCIAL

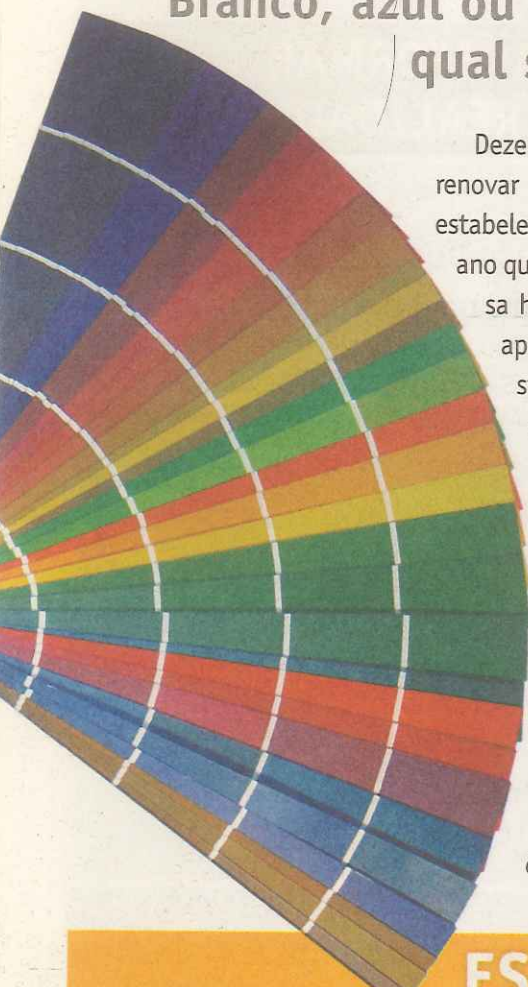
TELEFONE: (31) 3029-6853

E-MAIL: COMERCIAL@JORNALTRILHOSURBANOS.COM.BR



As cores da virada

Branco, azul ou amarelo? Descubra o significado das cores e escolha qual será a melhor opção para o seu Réveillon



Dezembro é época de renovar expectativas e estabelecer planos para o ano que vai chegar. Nessa hora, muita gente aproveita para fazer simpatias e rituais para alcançar sucesso e boas realizações ao longo dos próximos meses. E uma das superstições mais lembradas é da roupa que se deve usar. Mas qual é a cor mais in-

dicada para as comemorações da virada?

As cores são elementos perceptivos, eficazes, capazes de causar sensações, reduzir o estresse ou aumentar a energia. Segundo a terapeuta holística Durga Dasi, as cores têm frequência vibracional e podem influenciar o humor das pessoas. "A vibração varia do mais denso ao mais sutil e podemos utilizá-la a nosso favor", diz. Partindo dessa ideia, as culturas populares ao redor do mundo usam as cores para obter

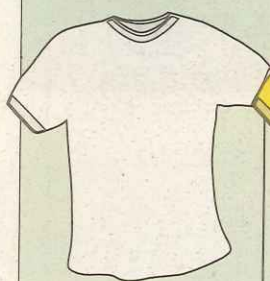
resultados positivos em situações diversas. O significado das cores varia em cada país, região e cultura. No Brasil, devido à forte influência da religião africana, a crença popular nos convida a usar o branco na passagem do ano, simbolizando

do purificação e paz.

Coincidência ou não, segundo Dasi, a indicação para 2012 é o branco e o amarelo. "Essas duas cores estão alinhadas com as energias do novo ano, dentro da crença afro-brasileira", diz. Dasi ressalta que cada cor possui uma característica específica. "O azul tem uma polaridade calmante. O amarelo tem a ver com vitalidade. Já o verde simboliza saúde", observa. Aproveite os elementos positivos de cada cor e realize seus objetivos em 2012.

"As cores têm frequência vibracional e podem influenciar o humor das pessoas"

ESCOLHA SUA COR PARA 2012



BRANCO

É purificador e transformador. Vista-se de branco para ter um ano repleto de paz, verdade e calma. Essa cor eleva as boas vibrações e traz transparência nas relações pessoais.



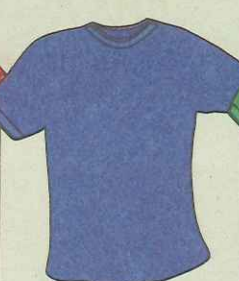
AMARELO

É a cor para quem quer ter dinheiro, riqueza e sabedoria durante o ano. O amarelo estimula a concentração, a disciplina e a comunicação. Está associada à positividade e à boa sorte.



VERMELHO

Simboliza o amor, a paixão e o entusiasmo. Estimula a força e a energia interior. Para um novo ano de encontros, companheirismo e novas paixões, use essa cor na virada.



AZUL

Traz paz de espírito e segurança. Estimula a tranquilidade, a harmonia e a saúde. É símbolo de purificação. Favorece a amabilidade, a paciência e a serenidade.



VERDE

É a cor da harmonia. Representa as energias da natureza, a esperança, o equilíbrio e o recomeço. O verde renova as energias, trazendo vida nova ao novo ano.



LARANJA

Estimula o equilíbrio interior e a alegria. Ajuda nas questões de comunicação pessoal. Para ter sucesso no trabalho, use o laranja, pois essa cor está relacionada ao êxito profissional.



VIOLETA

Eleva a autoestima, ajuda a manter o foco em um objetivo e está ligada à espiritualidade. Para um ano cheio de inspiração, imaginação e estabilidade, aposte no violeta. É a cor que tem mais influência em emoções e humores.