

# MÛSU



# Pietuwa

ANO 63 N° 03/11 (2509)

Informativo da Comunidade Lituana de São Paulo-Brasil

Kovas-Março/2011





Aprecie com moderação

# Pagaliau Atvyko!

O grande orgulho da Lituânia agora no Brasil.



Onde degustar:



[www.goodfellasbar.com.br](http://www.goodfellasbar.com.br)  
Rua Goitacazes 90 - Centro  
São Caetano do Sul

&

**Bar do Vito**

Av. Zelina 851 - Vila Zelina - São Paulo

[www.svyturys.com.br](http://www.svyturys.com.br)





## Saga Lituana – Nova Fase – Vigésima Quarta Parte



No Brasil, a família da pequena Bruna continuava sua pequena Odisséia pessoal. Na cidade de Brodowski, no interior do Estado de São Paulo, uma nova fase da vida da pequena menina se iniciava.

O pai de Bruna se chamava Leonas e ela, juntamente com sua mãe e seus dois irmãos mais velhos, Petras e \*Pranas, viam toda aquela natureza diferente com um misto de admiração, espanto e medo. Logo que o trem chegou à estação de trem da cidade, seu Leonas olhou para os vários fazendeiros que vinham buscá-los aleatoriamente e disse:

- Vamos nos juntar ao “\*dvarininkas” que tiver o maior número de cavalos e carroças: certamente terá mais terras e para nós, mais oportunidades.

Mas a mais assustada era Cristina, a mãe da pequena Bruna, que não desejava deixar a Lituânia. Ela tinha saudade daqueles que havia deixado na terra natal. Tinha saudade da pequena casa de madeira que havia deixado para trás, um lugar de tantas lembranças, boas e ruins.

A pequena Bruna se lembrava de como sua mãe cuidava dela e de como naquela pequena casa

de madeira, sua mãe a colocava para dormir no alto da lareira que aquecia o ambiente durante o inverno e lhe contava histórias para ela dormir. Lembrava-se das dificuldades de, todos os dias, preparar a manteiga com o leite da vaquinha da família, recolher os ovos das galinhas que não podiam ser comidos, pois eram a moeda de troca com os comerciantes que, muitas vezes gananciosos, davam o mínimo possível de açúcar, sal, agulhas e botões, em troca do máximo possível de ovos e manteiga da família de Bruna. As vezes, a pequena Bruna fingia estar com dor de barriga, pois esta era a única forma de sua mãe lhe alimentar com ovos, pois a amorosa mãe lhe preparava um omelete com raízes amargas que servia como remédio natural...

Por vezes, Cristina arregaçava as saias e entrava no rio que passava no fundo da terra da família, o grande rio Nemunas, e pescava para alimentar a família.

Pois era numa natureza completamente diferente que a família de Bruna agora avançava, andando vagarosamente num carro de bois, que tremia e gemia enquanto a noite caía com todos os sons estranhos.

Quando a família de Bruna chegou à fazenda, eles e todos os outros imigrantes foram distribuídos pelas casinhas de colonos que formavam uma espécie de vila camponesa. A família Klimas de Bruna ficou assustada e decepcionada, quando deixou seu poucos pertences na pequena casa de pau-à-pique. No pequeno recinto já escuro com a avançada hora em que tinham finalmente chegado, não havia móveis: só um amontoado de sacos de café jogados no chão. Olhando por aquela tênue luz que bruxuleava no cômodo, os sacos jogados no chão, estavam empapados de sangue!

Cristina abraçou a filha com força e começou a chorar. Passado alguns minutos, em que todos rezavam abraçados, um barulho soou do lado de fora, enquanto alguma coisa roçava nas paredes externas. Foi então que a família entrou em pânico e todos, sempre abraçados, rezavam esperando o dia clarear ou o pior acontecer...

(continua)  
Marcos Lipas

Vocabulário:

\*Pranas: Francisco.  
\*Dvariniskas: fazendeiro.



Editado pela Associação  
“Musu Lietuva” - Nossa Lituânia

Administração:  
Rua Inácio, 671 - São Paulo/SP  
CEP 03142-040  
Fones: (11) 2341-3542 / 2341-2924 /  
2917-4255 / 2341-5226  
musulietuva@gmail.com  
Presidente: Vytautas J. Bacevičius

Vice Presidente: Sandra C. Mikalauskas Petroff.  
Tesoureiro: Ido Žemantauskas Klieger  
Secretário: Adilson Puodžiunas  
Diretora Adjunto: Ana Paula Tatarunas Di Giorno

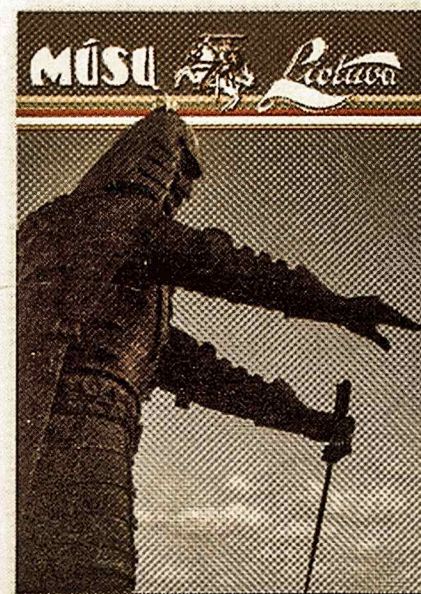
Conselho Editorial  
Jonas Valavičius (licenciado)  
Sandra Mikalauskas Petroff

Participaram desta edição  
Aurelija D. Voulgarelis  
Sandra Mikalauskas Petroff  
Eugênia Bacevičiene  
Roberto Petroff  
Lúcia M.J. Butrimavicius  
D. João Evangelista Kovas

Marcos Lipas  
Vytautas Bacevičius  
Juliana Jurgilas  
Asta V. Braslauskienė  
Ana Paula Tatarunas Di Giorno  
Erick Godliauskas Zen  
Janeth Zizas  
Jornalista responsável  
Ornilo Costa Jr. - MTB 11.406

Impressão Publicolor  
Gráfica e Editora: (14) 3626.4500

Capa tema: Gediminas



Lietuvos nacionalinė  
M. Mažvydo biblioteka





## A vocação da Igreja



**N**a Quarta-feira de Cinzas, a Igreja toda se reúne na solene liturgia – sóbria, mas solene –, para dar início ao Tempo da Quaresma. O tempo quaresmal é um período importantíssimo da vida da Igreja. Toda a liturgia sofre profunda transformação, em vista de preparar o povo de Deus para a celebração do mistério maior da fé: a Páscoa do Senhor.

Os sinais externos com os quais a Igreja se reveste marca profundamente esse tempo: os paramentos roxos dos celebrantes, as igrejas parcamente enfeitadas, os jejuns dos fiéis, as orações adicionais, o recolhimento. Ações caritativas também são organizadas, pregações nas casas e iniciativas de estudo da Palavra de Deus. O espírito de sobriedade impregna a vida da Igreja e toma lugar um recolhimento mais silente e sapiencial; mesmo os cantos são executados com um ou dois instrumentos musicais, a fim de que se dê mais espaço à reflexão.

Tais sinais acabam por voltar a atenção de muitos para um aspecto triste do tempo quaresmal. Muitas das vezes, a tristeza é mesmo sentida como o elemento mais característico deste tempo. Todavia, não se deve pensar assim.

A quaresma é um tempo importantíssimo da vida da Igreja. A comunidade dos fiéis é chamada a se dar conta da riqueza do mistério de Deus revelado a nós e como somos especialmente chamados a acolher esse mistério com o máximo de devoção. Na quaresma, o povo cristão se percebe detentor dessa grande graça, porém percebe-se também que deixa muito a desejar, quanto

se trata de vivê-la. Como diz o apóstolo: “esse tesouro trazemo-lo em vasos de barro, para que todos reconheçam que esse incomparável poder pertence a Deus e não é propriedade nossa” (II Cor 4,7).

Por isso, como mestra que é da dispensa dos mistérios de Deus, a Igreja institui esse tempo oportuno, para que os cristãos possam se dar conta, de que são ricos na graça de Deus e precisam se valer dessa riqueza. Não adianta nada ter muitos bens materiais e não usufruir deles. A Igreja é o tesouro repleto de bens espirituais. Com efeito, o Tempo da Quaresma é o momento no qual a Igreja se volta com atenção toda especial para a riqueza do mistério cristão. Não é tempo de tristeza, mas de alegria. De uma alegria secreta que o mundo não pode conhecer, mas que também muitos cristãos ainda não conhecem bem. É preciso descobri-la, assim como se deve descobrir o verdadeiro sentido de ser cristão.

A quaresma é, pois, o tempo favorável, no qual a Igreja reflete e busca viver o que é essencial na vida cristã, sua vocação primeira. Sem isso, não podemos participar daquela paz e daquela alegria de que nos fala Jesus, que são dadas apenas por ele e que o mundo não pode dar (cf. Jo 14,27;15,11;16,20.24.33; 17,13). Por isso, a Igreja celebra a quaresma com tanta solenidade, porém com grande sobriedade.

As leituras bíblicas do Antigo Testamento durante a sagrada liturgia refletem todos aqueles momentos importantes da história de Israel, quando ele era chamado a se voltar

de todo o coração ao Senhor, renunciar à injustiça e às más práticas imitadas de outros povos. São lembrados todos aqueles momentos nos quais o povo se esqueceu do Senhor, daquele que o alimentou no deserto e instruiu por sua Palavra, libertou dos inimigos e o protegeu de todos os perigos.

A sorte dos cristãos, em muitos sentidos, não é diferente da do povo da antiga aliança. Por isso, durante a liturgia, as leituras dos Evangelhos e das cartas dos apóstolos nos lembram da conversão necessária para nos voltarmos ao Pai que nos enviou seu Filho Jesus Cristo, para a remissão dos pecados e para a nossa salvação.

Há uma sina humana, difícil de ser sanada, que faz com que nosso primeiro passo em direção a Deus seja um pedido sincero de perdão, por causa de nossas negligências passadas e de nossa ingratidão pelas graças alcançadas. Ouvimos durante todo o ano a Palavra de Deus, mas muitas vezes nos esquecemos dela, cometemos pecado contra nosso próximo e nos esquecemos de nosso Deus. Por isso, a quaresma, de início, é um momento de contrição e pedido solene de perdão. Mas, em seguida, ela abre ao cristão a oportunidade de voltar-se ao Senhor, àquele que de fato nos perdoa, continua a nos indicar o bom caminho a seguir e renova nossa esperança de participarmos um dia da plenitude do Reino, preparado para aqueles que o buscam na verdade.

*D. João Evangelista Kovas, OSB*



## Bažnyčios Pašaukimas



**P**elenų dieną Bažnyčia susirenka iškilmingai ir su dideliu susikaupimu, pradėti Gavėnią. Gavėnios metas yra labai svarbus laikotarpis Bažnyčios gyvenime. Liturgija pergyvena gilų pasikeitimą, paruošti Dievo tautą švęsti didžiausią tikėjimo paslaptį: Viešpaties Velykas.

Išoriniai bažnytiniai požymiai giliai pažymi šį laikotarpį: violetiniai kunigų drabužiai, bažnyčių kuklus išpuošimas, tikinčiųjų pasninkai ir didesnis pamaldumas, susimastimas, artimo meilės darbai, Dievo Žodžio studijavimas ir skelbimas namuose. Rimties dvasia apima Bažnyčios gyvenimą, pasireiškia tylus ir išmintingas susikaupimas, tylesnės giesmės, ramesnė muzika, duoda daugiau vietos susimastymui.

Tokios išraiškos daug kam veda galvoti apie gavėnios laiką kaip liūdėsio metą. Dažnai liūdėsysis yra laikomas kaip šio meto charakteristika. Tačiau nereikia taip galvoti.

Gavėnia labai svarbus metas Bažnyčios gyvenime. Bendruomenė yra šaukiama pastebėti mums atskleistą Dievo paslaptį, ir esame pašaukti priimti šią paslaptį su dideliu atsidavimu. Per Gavėnią krikščionys supranta kad turi šią didelę malonę, bet pastebi taip pat kad toli gražu, neįstengia ją įgyvendinti. Kaip kalba

apaštalas „Dėja, šitą lobį mes nešiojamės moliniuose induose, kad būtų aišku, jog ta galybės gausa plaukia ne iš mūsų, bet iš Dievo“ (2 Cor.4,7)

Todėl, kaip mokytoja ir Dievo paslapčių teikėja, Bažnyčia įsteigia šį tinkamą laiką tam kad krikščionys galėtų pastebėti kad turi Dievo malonių turtą ir kad gali pasinadoti šiuo turtu. Neverta turėti turtą ir jais nepasinaudoti. Bažnyčia yra lobynas kupinas dvasinių turtų. Todėl Gavėnios metu Bažnyčia atsigrežia su ypatingu dėmesiu į krikščioniško turto paslaptį. Nėra liūdėsio, bet džiaugsmo metas. Slepiningas džiaugsmas kurio pasaulis nepažįsta, bet ir kurio daug krikščionių nepažįsta. Reikia šį džiaugsmą atrasti taip pat ir tikrąją krikščionybės prasmę.

Todėl, Gavėnia yra tas tinkamas laikas, kurio metu Bažnyčia, pagal savo pirmėilinį pašaukimą, masto ir siekia įgyvendinti tai kas yra esminga krikščioniškajame gyvenime. Kitaip negalime dalyvauti toje ramybėje ir džiaugsmo apie kuriuos Jėzus kalba ir teikia ir kuriuos pasaulis negali suteikti ( Jn.14,27;15,11;16,20.24.33;17,13). Todėl Bažnyčia iškilmingai švenčia Gavėnią.

Senajo Testamento liturginiai skaitiniai atskleidžia visus svarbius Izraelio istorijos momentus. Tuo metu, Izraelis būdavo šaukiamas visa širdimi sugrįžti pas Viešpatį,

atsižadėti neteisingumui ir iš kitų tautų pasisavintiems blogiems darbams. Taip pat yra primenami tie momentai kuomet liaudis užmiršo Dievą, tą Dievą kuris juos maitino ir mokino savo Žodžio dykumoje, išlaisvino nuo priešų ir apsaugojo nuo visų pavojų.

Krikščionių likimas įvairiuose dalykuose nesiskiria nuo Senosios Sandoros tautos likimo. Todėl liturgijos metu, Evangelijos ir Apaštalų Laiškų skaitymai mums kalba apie reikalingą atsivertimą kad galėtume sugrįžti pas Tėvą, kuris mums atsiuntė savo Sūnų Jėzų Kristų, nuodėmių atleidimui ir mūsų išganimui.

Todėl mūsų pirmasis žingsnis Dievo link turi būti nuoširdus atleidimo prašymas dėl mūsų praėjusių apsileidimų ir dėl mūsų nedėkingumo už gautas malones. Per visus metus klausomės Dievo Žodžio, bet dažnai jį pamirštame, nusikalstame prieš artimą, ir pamirštame mūsų Dievą. Todėl pirm už viską, Gavėnia yra gailėsčio ir nuoširdaus nuodėmių atleidimo prašymo momentas. Bet tuoj pat, Gavėnia atskleidžia krikščioniui progą sugrįžti pas Viešpatį, pas tą Viešpatį kuris mums tikrai atleidžia, toliau rodo gerą kelią kuriuo turime eiti ir atnaujina mūsų viltį dalyvauti Dievo karalystės pilnatvėje, paruošta tiems kurie teisybėje Jo jieško.

*Vertė: Lucia M. Jodelytė Butrimavičienė*

Para Refletir



## COMEMORADA A INDEPENDÊNCIA DA LITUÂNIA NA VILA ZELINA



### Lietuvos Nepriklausomybės Diena

Mais uma comemoração da Independência Lituana, o Vasario 16 aconteceu domingo dia 20 de fevereiro, reunindo a comunidade lituana de São Paulo. Às 15h uma missa foi celebrada nas intenções da Lituânia e dos lituanos no exterior. Neste ano de 2011 tivemos a honra de mais uma vez receber o mons. Edmund Putrimas (assistente espiritual dos lituanos no exterior) que celebrou a missa na Igreja São José. Como o mons. Putrimas participaria das comemorações da independência lituana na Argentina no dia 16, estaria no Uruguai dia 19, fez questão de estar conosco no Brasil no dia 20 para a nossa comemoração. Nesta oportunidade trouxe consigo uma imagem peregrina (um banner) de Jesus misericordioso que foi colocado ao lado do altar e que ficou lá durante toda a missa. Em sua homilia, Mons. Putrimas explicou que na Lituânia o ano de 2011 foi declarado pelos bispos lituano como o “Ano da misericórdia”. Por isso várias imagens abençoadas de Jesus misericordioso estão peregrinando pela Lituânia e pelas comunidades lituanas do exterior, para que os lituanos e seus descendentes possam rezar, pedir graças e agradecer. Também ressaltou a importância da missa: “uma festa como a de

hoje, a Independência Lituana, não deveria ser o principal motivo para nos reunir e nos fazer assistir a missa. Devemos nos reunir porque somos cristãos católicos. Os lituanos não deveriam se reunir na igreja apenas em grandes festas, mas sempre.” A missa foi acompanhada tradicionalmente pelo nosso Coral Lituano que apresentou belos cantos especiais escolhidos para a ocasião. Ao término da missa, os presentes acompanharam a colocação de um arranjo de flores em frente ao monumento da Liberdade que está na praça em frente a igreja. Em seguida o público se dirigiu ao colégio São Miguel Arcanjo para a cerimônia cívico-artística.

**NO COLÉGIO SÃO MIGUEL**-A 1ª parte da cerimônia cívico-artística a abertura foi aberta pelo Monsenhor Putrimas seguido das tradicionais saudações das entidades de nossa comunidade (Jorge Prokopas – Pres. Comun. lituano brasileira, Audris P. Tatarunas – Pres. Comun. lituana católica de São José, Natália Bária – Pres. Comun. Lituana Jovem, Sandra C. Mikalauskas Petroff - Dir. Social Sajunga – Aliança lituano- brasileira) e encerrada com a palavra do cônsul honorário dos lituanos, no Brasil Sr. Francisco R. Blagevicius. Já na 2ª parte tivemos o Coral Lituano e os grupos de dança Nemunas e Rambynas.

Coral Lituano – sob a regência de Audris Tatarunas e acompanhado no piano por Rita Sprogis, o Coral este ano caprichou apresentando canções diferentes: Musu Dainos Tau Tevyne (Nossas canções são para ti, oh pátria); Tik tu, tik tu Viena (você é a única); Triju seseliu (das três irmãs...) e a peça musical Trys Vizijos (as três visões), uma composição dividida em três partes: (1) A ti lituano, te procurei no passado; (2) A ti

lituano, no presente procurei; (3) A ti lituano te procuro no futuro... Esta composição teve seus versos escritos pelo poeta Bernardas Brazdionis na época da Lituânia ocupada e só mais tarde foi musicada pelo compositor Vytautas Miskinis sendo apresentada no Festival Nacional de Danças e Cantos de 2003 e em diversas outras ocasiões.

**Grupo De Danças Rambynas** – O grupo de danças Rambynas sob a direção e coordenação da profª. Sandra C. Mikalauskas Petroff apresentou: Eisim Sesutes (vamos irmãs)- uma dança feminina que tem como tema a colheita do linho; Senamiescio Polka- (a polka da cidade velha) uma alegre, rápida e diferente polca originária da cidade de Klaipeda; Mergaiciau Audejele: dança feminina mostrando o trabalho do tear manual com o linho; Jurginu Valsas uma dança bem humorada; e Siaudai be grudu (a palha sem os grãos).

**Grupo De Danças Nemunas** : sob a direção de Natália Bária, o Nemunas encerrou o evento apresentando: Mano Krastui (para a minha Terra) de Gytis Paskevicius – canção esta que foi cantada pelos integrantes do grupo e acompanhada ao piano por Laima Zizas; Jadvyga, uma dança bem animada; Tradipolke: dança que mistura passos sutis e elegantes alternados com movimentos fortes e rápidos e Bitute Pilkoji: uma adaptação moderna da tradicional dança Suktinis.

Neste dia também tivemos a presença do Cônsul Honorário da Lituânia para a cidade de Mendonza na Argentina, Juozas Luksas com sua esposa e filhos.

*Ana Paula Tatarunas Di Giorno*





## MISSÃO CONSULAR DA LITUÂNIA NA CIDADE DE SÃO PAULO

De 18 a 22 de abril de 2011

**E**ntre os dias 18 a 22 de Abril irá funcionar em São Paulo uma Missão Consular que atenderá os cidadãos da Lituânia que desejam:

- Renovar o passaporte da República da Lituânia: solicitar o passaporte da Lituânia podem somente aquelas pessoas que já tem concedida a cidadania da Lituânia. **Nesta Missão não serão aceitos pedidos de cidadania.** Para saber os motivos que permitem a renovação do passaporte e qual a documentação necessária para dar início ao processo visite a versão em português da página <http://ar.mfa.lt>

Registrar as Certidões de casamento e nascimento emitidas no estrangeiro depois de 11/03/1990.

Para saber qual a documentação necessária para dar início ao processo visite a versão em português da página <http://ar.mfa.lt/>

Esta Missão Consular é organizada pelo Ministério das Relações Exteriores da Lituânia, a Embaixada da Lituânia em Buenos Aires e o Consulado Honorário da Lituânia no Estado de São Paulo.

### AGENDAMENTO DA VISITA

**ATÉ 31 DE MARÇO**

As pessoas que desejarem ser atendidas durante a Missão devem agendar as suas visitas antes do dia 31 de Março escrevendo para um dos seguintes endereços eletrônicos: [lina@lituania.org.ar](mailto:lina@lituania.org.ar) (em lituano, inglês ou espanhol, também pelo telefone +54 11 4788 2153) ou [laura.tupe@urm.lt](mailto:laura.tupe@urm.lt) (em português). Ao agendar a visita favor indicar:

nome completo (como consta no passaporte lituano);

código de identificação pessoal (Lit. asmens kodas - número de 11 dígitos, que também consta no passaporte lituano);

tipo de processo que pretende dar início.

Ao agendar a sua visita, as pessoas irão receber uma informação sobre a documentação que deverão apresentar, taxas consulares, o horário concedido (que deverá ser cumprido com pontualidade) e serão incluídos na Lista das Pessoas que serão autorizadas pelos seguranças do edifício onde irá funcionar a Missão para entrar no mesmo.

Por favor, agendem as suas visitas com urgência, pois alguns documentos que deverão ser apresentados durante a Missão Consular **deverão ser antes legalizados pelas Autoridades Brasileiras**, sendo que os solicitantes deverão enviá-los a Brasília para a respectiva legalização e isto demora algum tempo.

### ENDEREÇO DA MISSÃO CONSULAR

Viaduto Santa Ifigênia, 66 - 18º ou 21º andar – Centro- São Paulo/SP- 01031-000. Ao lado do Mosteiro de São Bento e a 50 metros da estação São Bento do metrô.

### LISTA DE PERGUNTAS FREQUENTES

Nesta lista foram incluídas somente algumas perguntas. As respostas a todas outras questões importantes encontram-se na página da Embaixada <http://ar.mfa.lt/> na seção de Informação Consular.

#### 1. O PASSAPORTE DA REPÚBLICA DA LITUÂNIA É BIOMÉTRICO?

Os passaportes da República da Lituânia, expedidos após 28/08/2006, contêm dados biométricos e servem para viajar aos Estados Unidos da América sem visto.

#### 2. PARA QUE REGISTRAR NA LITUÂNIA AS CERTIDÕES DE CASAMENTO E NASCIMENTO, EMITIDAS NO ESTRANGEIRO?

A Lei da Lituânia prevê que as Certidões de casamento do cidadão da República da Lituânia e de nascimento do filho do

mesmo, emitidas no estrangeiro, devem ser registradas na Lituânia. Os registros dos cidadãos da Lituânia devem conter os dados atualizados de cada cidadão. O registro das Certidões de nascimento também é importante porque somente após registrar estas certidões será possível ao cidadão lituano solicitar a cidadania para um filho (menor de idade).

#### 3. PORQUE NESTA MISSÃO CONSULAR NÃO SERÃO ACEITOS OS PEDIDOS DE CIDADANIA?

Ainda não foram adotadas as actas secundárias, necessárias para a aplicação da nova Lei de Cidadania da República da Lituânia que entrará em vigor a partir do dia 1 de Abril de 2011.

#### 4. A NOVA LEI DE CIDADANIA DA REPÚBLICA DA LITUÂNIA, QUE ENTRARÁ EM VIGOR A PARTIR DO DIA 01/04/2011, PREVÊ A DUPLA CIDADANIA?

Sim, esta Lei prevê muitos casos de dupla cidadania. A Lei de Cidadania da República da Lituânia está publicada em [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=387811&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=387811&p_query=&p_tr2=) Após adoção das actas secundárias, necessárias para a aplicação da nova Lei, serão publicados na página <http://ar.mfa.lt/> os requisitos para solicitar a cidadania da República da Lituânia.

#### 5. QUE DOCUMENTOS DEVEM SER LEGALIZADOS PARA PODER APRESENTÁ-LOS DURANTE A MISSÃO?

A lista com a documentação necessária para dar início ao processo de renovação do passaporte da República da Lituânia e registro das certidões de casamento e nascimento estão publicadas na página <http://ar.mfa.lt/>. Caso o documento deva ser legalizado, na lista há observação sobre isto.



**6. ONDE PODEM SER LEGALIZADOS OS DOCUMENTOS BRASILEIROS? QUANTO TEMPO DEMORA ESTE PROCESSO?**

Os documentos são legalizados pelo Ministério das Relações Exteriores do Brasil na capital e nos escritórios das suas representações (Minas Gerais, Rio de Janeiro, Santa Catarina, São Paulo). A informação detalhada sobre os procedimentos está disponível na página <http://www.portalconsular.mre.gov.br/legalizacao-de-documentos> Legalização de documento pela via postal demora até 20 dias, e entregando pessoalmente – 1 dia.

**7. EM QUE MOEDA DEVEM SER PAGAS AS TAXAS CONSULARES DURANTE A MISSÃO?**

Serão aceitos somente Euros.

Informações recebidas do Departamento Consular do Ministério das Relações Exteriores da Lituânia

## "Cantinho da Memória"



**Você se lembra de alguma coisa desta foto? Qual era a comemoração? Em que ano aconteceu? Quem está na foto? Onde foi? Escreva-nos contando esta história.**



**MARINADOS:**

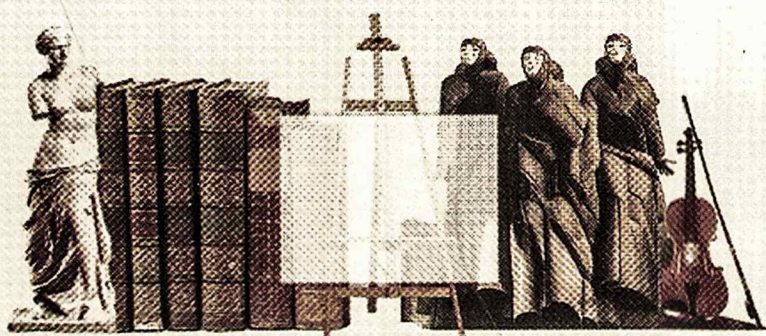
**ARENQUE - SARDINHA - SALMÃO**

IDO KLIEGER

(11) 2917.4255 | 9146.9164

e-mail: [idoklieger@uol.com.br](mailto:idoklieger@uol.com.br)





## Caros Amigos...



Nesta semana, fiquei pensando o que dizer hoje. Resolvi então contar um pouco do nosso maior e principal bem precioso: a Nossa Igreja, São José de Vila Zelina.

Aqui, hoje, nós estamos comemorando a Independência da Lituânia de 1918 e também a inauguração da nossa Igreja, a de São José de Vila Zelina, em 1936, todos no dia 16 de fevereiro.

Alguns anos após a independência, começam as grandes imigrações pelo mundo, em busca de trabalho e melhores condições de vida e prevendo uma possível invasão dos vizinhos, que se confirmou em 1940.

Muitos lituanos imigraram para o Brasil e aqui começaram a se organizar desde 1923. A vinda do Padre Valaitis em 1928 semeou a vontade dos lituanos em ter seu próprio templo

para reunir todos aqueles que buscavam um apoio espiritual. Em 1931, ele passou esta semente ao Padre Benediktas Sugintas. Este assumiu as atividades da catequese e as práticas religiosas como as missas dominicais, que na época eram celebradas na antiga escola lituana "Vytautas Didysis", na Vila Bela. Com seu apoio espiritual, fortaleceu ainda mais os anseios de muitos lituanos: a construção da própria Igreja. Ele acreditava que era um sonho possível de realizar. Sem perder a esperança, em 1934 surge a grande oportunidade e sem dúvida, a maior contribuição para levar este sonho adiante. Cláudio Monteiro Soares Filho, um grande proprietário de terras, decide doar o terreno, na qual hoje se encontra a Igreja e mais 80 mil tijolos, exclusivamente para a sua construção, na certeza de que muito dos lituanos seriam seus clientes na compra de suas terras, agora loteadas e batizadas com o nome de sua filha: Zelina. A ele o nosso

muito Obrigado!

Então, após 2 anos de muito trabalho, de muita ajuda, inclusive financeira, e de muito suor, em 16 de fevereiro de 1936 é inaugurada a Igreja São José de Vila Zelina. Sem piso, sem acabamentos e com muitas dívidas, compareceram mais de 6 mil lituanos na grande cerimônia de santificação celebrada pelo bispo de São Paulo da época Dom José Gaspar de Afonseca e Silva.

Neste mesmo ano, chega a São Paulo, o Padre Pijus Ragazinskas, que em 1937 assume o lugar do Padre Sugintas, dando continuidade ao trabalho por ele iniciado.

Muitos anos depois, a vinda do padre Juozas (José) Seskevicius deu mais energia na longa e cansativa jornada de manter a chama da lituanidade acesa por muitos anos a frente. Em sua reflexão disse: "Esta Igreja foi construída por nossos pais e avós. Muitos deles deixaram seu suor, seus poucos centavos, mesmo antes de terem suas próprias casas. Aqui o lituano procurou força de espírito e consolo, pediu benção para seus planos, ajoelhou-se para chorar seu sofrimento e ergueu-se para seguir em frente."

Aqui também, durante 50 anos, sofremos, choramos, lutamos e gritamos pela Lituânia ocupada até março de 1990, quando retomamos esta preciosa liberdade para nunca mais perder.

Não podemos deixar de mencionar a grande participação do Padre Petras (Pedrinho) Ruksys, vindo da antiga Igreja de São Casimiro localizado no bairro da Mooca, que trabalhou muito à frente dos lituanos por longos anos nesta paróquia.

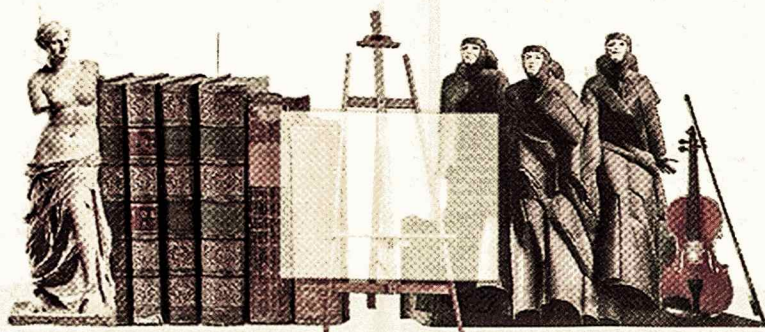
Hoje, a Igreja é o principal centro da religião, cultura e tradições lituanas. Para manter tudo isso deixado por nossos antepassados, é muito difícil. O trabalho é grande, porém os trabalhadores ou colaboradores são poucos, cada vez menos. Fico pensando, e se não tivéssemos a Igreja, estaríamos hoje aqui juntos comemorando este dia tão importante para nós?

São 75 anos de glória e louvor a Deus. Então "renovemos nosso espírito, para que esta Igreja construída com tanto sacrifício continue sendo necessário às futuras gerações." Somos filhos desta nação forte e sacrificada! Somos brasileiros com sangue lituano! Somos lituanos nascidos no Brasil! Obrigado!

*Audris P. Tatarunas  
Presidente Comunidade Lituana  
Católica Romana de São José*







*Mieli tautiečiai,*

Paskutiniu laiku, galvojau apie ka šiandien galečiau jums pristatyti. Tai nusprendžiau kalbėti apie mūsų Švento Juozapo Bažnyčia kuri yra mūsų didžiausias ir svarbiausias turtas, San Paulo mieste.

Vasario šešiolikta (16) diena švengiame du svarbus įvykius: Lietuvos Nepriklausomybes Švente, ivykusia tukstantis devynišimtai astuonioliktisiais metais (1918 m) ir Švento Juozapo Bažnycios ikurimas Vila Zelinoje, 1936 m.

Keleta metu po nepriklausomykes, vyko didele migracija per visa pasauli, nes žmones ieškodavo darbo ir geresniu gyvenimo salygu, nes buvo baime kad kaimynai vel galetu okupuoti Lietuva; tas ivyko 1940 m.

Daug lietuviu atvyko i Brazilija ir čia pradejo organizuotis jau nuo 1923 m. Kai Tevas Valaitis atvyko 1928 m. jis pasejo lietuviams valia tureti savo šventykla kur galetu surinkti visus tuos kurie siekė dvasine parama. Sita sėkla buvo perduota kunigui Benediktui Sugintui 1931 m.

Kunigas Sugintas pereme katecheze ir religines apeigas, pavyzdziui sekmadienio mišios, kurios buvo laikomos "Vytauto Didžiojo" lietuviu mokykloje, Vila Beloje. Su savo dvasine parama, dar labiau sustiprino daugelio lietuviu troškima: pastatyti savo pacia bažnycia. Jis taip pat tikejo kad ši svajone galetu ivykti. Neprarasdamas vilties, 1934 m kilo tikriausiai didele ir puiki proga šia svajone ivykdyti. Ponas Klaudijus Monteiro Soares Filho, Vila Zelinos žemiu savininkas, nusprende padovanoti žemes plota, kurioje žiandien yra pastatyta mūsų bažnyčia; ir taip pat padovanojo

aštuoniasdesimt tukštanciu (80.000) plytu del bažnycijos statymo, tikedamas su tuo, kad daug lietuviu nupirktu nuo jo sklipus -- kur šiandien yra apgiventu vieta, su jo dukros vardu: Zelina. Tai ir mes, už tai, esame dekingi.

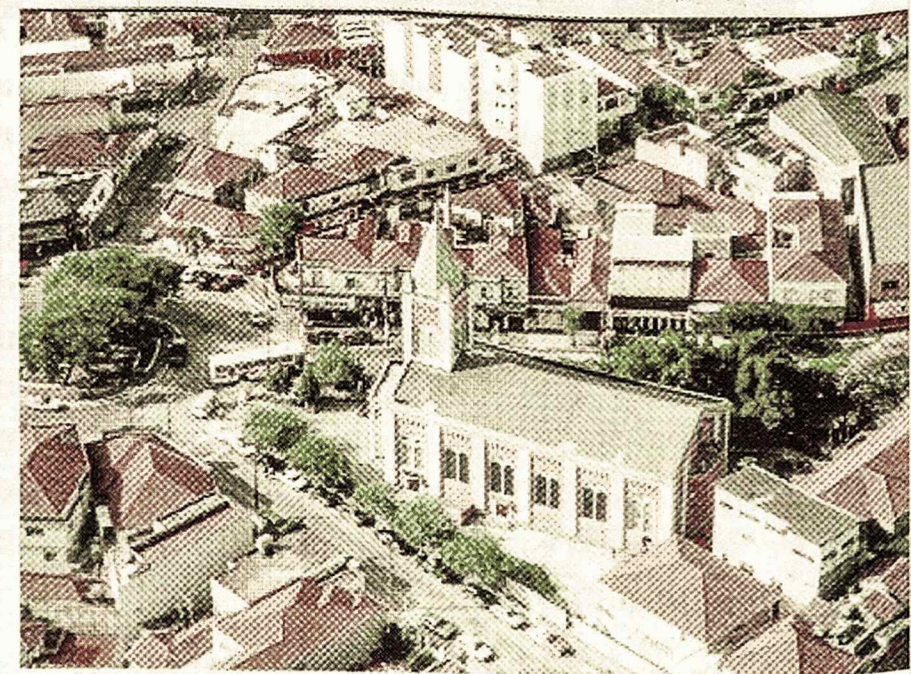
Po dviejų metų sunkaus darbo, gautu pagelbos bei finansines lesu, buvo ikurta Vila Zelinos Švento Juozapo Bažnycia, tukstantis devynišimtai trisdesimt šeštisiais metais (1936 m), vasario menesi, šešiolikta diena (16d). Neskaitant kad bažnycia tuo laiku buvo be grindu, su daug apdailos ir turejo daug skolu, šeši tukstančiai (6.000) lietuviu dalyvavo bažnycijos pašventinimo kurioje iškilingai atlaike San Paulo vyskupas Dom José Gaspar Afonseca e Silva.

Tais pačiais metais atvyko i San Pauly, kunigas Pijus Ragažinskas kuris, 1937m apeme kunigo Suginto apeigas, ir tese jo pradetus darbus.

Lietuviu kelias buvo vargingas. Su Dedes Juozo Šeškevičiaus atvikymo gavome nauja energija išlaikyti lietuviška liepsna. Jis viena karta tare: "Mūsų tevai ir seneliai pastate šita Bažnycia. Daugelis iš jų paaukojo savo darba, savo taupynimus, net prieš isigydam savo pačius namus. Šioje vietoje lietuviu ieškojo dvasines stiprybes ir paguodos, prasydavo kad Dievas laimintu ju planus, ir žengdavo pirmin".

Per ilgus ištisus 50 m, mes vargom, kovojom, verkem, ir turejom vilti kad Lietuva butu vel laisva... tai ivyko tukstantis devynišimtai devyniasdesimtais metais (1990m), kovo menesi.... brangia laisvė, kuria niekad neprarasim!

Noriu taip pat pamineti kuniga Petriuka Rukši,



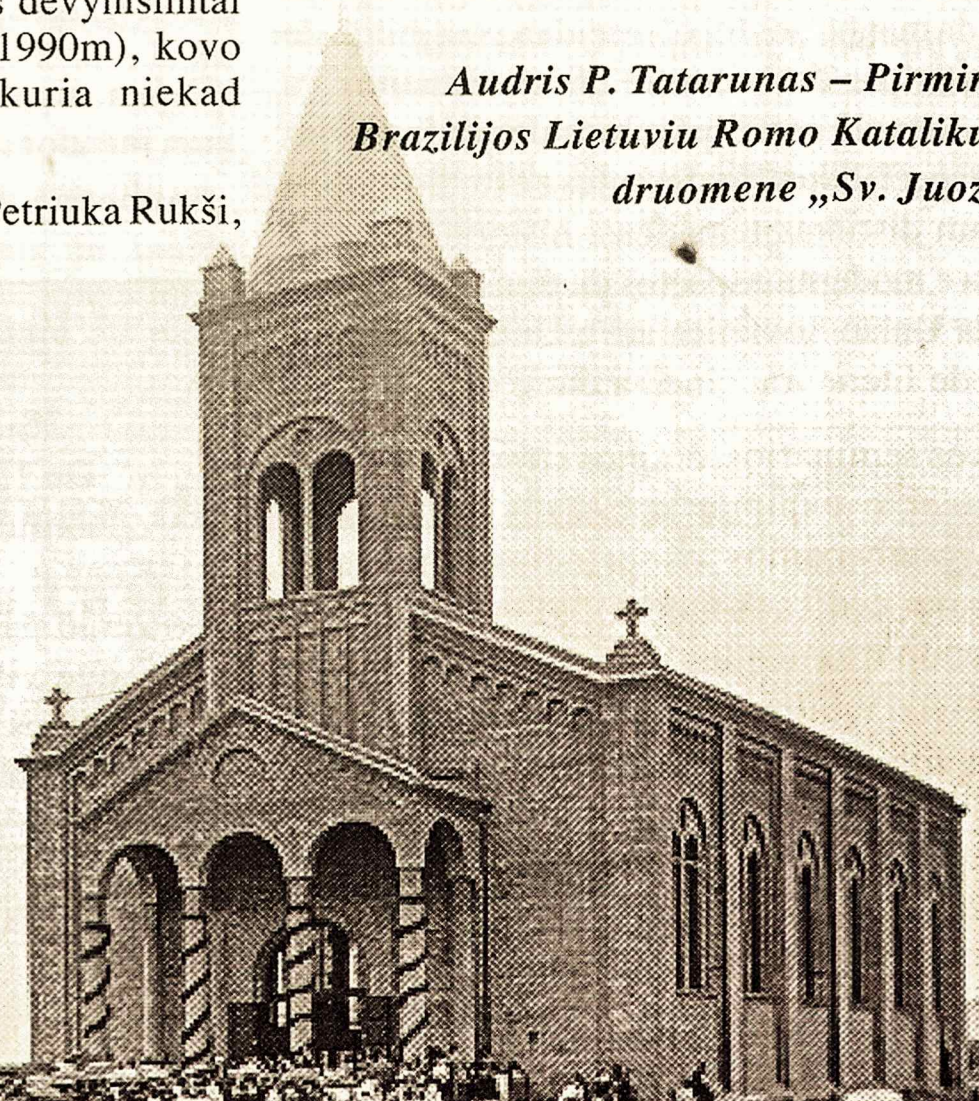
Švento Kazimiero parapijos salieziotis, kuris per ilgus metus prisidejo su svarbia dvasiška ir tautiška darba mūsų parapijoje.

Šiandien, Švento Juozapo Bažnyčia yra pagrindinis religijos, kulturos ir lietuviškos tradiciju centras. Sunku yra išlaikyti visa tai ka mūsų proteviai mums paliko. Darbas yra labai didelis, tačiau darbuotojai ir bendradarbiai vis mažėja. Idomu, jei nebutu mūsų bažnycia, ar mes šiandien butume čia susirinke švesti ši svarbu minejima?

Tai yra 75m šlovindami ir garbindami mūsų Dieva. Tada, atnaujinkime mūsų dvasia, kad šita bažnyčia, taip sunkiai pastatyta ir ivertinta, būtų ir toliau naudinga ateinančioms kartoms". Esame šitos stiprios ir vargingos tautos vaikai !!! Esame brazilai, su lietuviško krauju ! Gimem Brazilijoje, bet esame lietuviai !!!

Labai ačiu !

*Audris P. Tatarunas – Pirmininkas  
Brazilijos Lietuviu Romo Kataliku Ben-  
druomene „Sv. Juozapas“*





## Um Reencontro com a Lituânia

O curso Refresh in Lithuania é uma ótima oportunidade para jovens e adultos descendentes de lituanos que querem conhecer e debater o passado, o presente e o futuro da Lituânia. Organizado pelo Lietuvių Išėivijos Institutas como um curso de verão da Universidade Vytauto Didžiojo Universitetas (VDU), o curso teve início em 2010 e tivemos a oportunidade de acompanhar essa primeira experiência, o que nos foi muito gratificante.

A proposta do curso foi oferecer aos participantes diferentes experiências em um programa diversificado que procura mesclar aulas de idioma, debates com estudiosos e professores da VDU e passeios turísticos sempre acompanhado de especialistas que ofereciam uma imersão bastante interessante e nos mostravam aspectos que de outra forma nos passariam despercebidos. Para além, foi uma oportunidade de conviver com os estudantes de Kaunas e que permitiu conhecer melhor a situação dos lituanos, sua forma de viver, se divertir e expectativas para com o país.

Durante todo o período, fiquei hospedado no dormitório localizado no centro da cidade que permitia uma fácil acessibilidade e deslocamento pela cidade. O quarto era simples e confortável e a cozinha suficientemente equipada para quando não queria comer nos restaurantes. Na parte da manhã nos foi oferecida a possibilidade de participar do curso de idioma lituano. Na parte da tarde participávamos de conferências com especialistas, professores e estudiosos que tiveram distintas temáticas: história lituana - antiga e moderna, aspectos da transição entre o fim da União Soviética até a União Européia, além de literatura, cinema entre outros.

Após os seminários, éramos convidados para conhecer e explorar a cidade de Kaunas, onde conhecemos os principais museus, como um dedicado à obra de Čiurlionis. Em outras oportunidades outras cidades, como a capital Vilnius e Trakai. Trakai foi um momento refrescante, pois especialmente naquele julho fazia um calor extremo na Lituânia. Tivemos ainda a oportunidade de realizar uma visita guiada ao Forte IX e no observatório de Moletai, entre outros.

Após os passeios, o dia ainda não tinha terminado, mesmo porque o sol só se escondia por volta das 10 horas. Assim, seguíamos em atividades, aproveitávamos para aproveitar a agenda cultural do verão em concertos de música, teatro ou em seções de cinema.

Dessa forma, foram duas semanas intensas e que valeram pelo conhecimento que proporcionaram sobre a Lituânia. Contudo,



creio que algo foi mais importante: a convivência com os que trabalham no Instituto e com os estudantes. É nesta convivência que realmente podemos apreender mais sobre a Lituânia, algo que os seminários não podem explicar, sabemos sobre as realizações, expectativas, problemas e sobre a forma como entendem o mundo. Claro que nem tudo foi estudo e trabalho. Pudemos nos divertir e muito com os lituanos e os descendentes vindos de outros países na noite (quase dia) de Kaunas no verão.

Enfim, um intercâmbio cultural, acadêmico e um reencontro com a Lituânia que certamente resultaram não só em conhecimento, mas na

construção de laços mais fortes com aquele país e com agora amigos que lá deixamos, quem sabe para um dia convidá-los para conhecer o Brasil.

Quem quiser participar do curso este ano deve entrar em contato com Ingrida Celešiūtė pelo e-mail: [pla@isc.vdu.lt](mailto:pla@isc.vdu.lt) ou consultar o site <http://www.iseivijosinstitutas.lt/index.php?cid=721>. Caso queiram me questionar sobre a minha experiência no curso me coloço a disposição.

*Erick Reis Godliauskas Zen*

*email: [erickzen@gmail.com](mailto:erickzen@gmail.com)*

*<http://web.me.com/erickzen/collapse/Inicio.html>*

### *Vytautas Magnus Summer Course Refresh in Lithuania*

18-30 July 2011 in Kaunas  
De 18 a 30 de julho de 2011 o Instituto "Vytautas, o Grande" de Kaunas, Lituânia realizará cursos de verão para pessoas de origem lituana que vivem fora da Lituânia. São cursos de língua e cultura lituana e todos são convidados a participar.



Refresh»  
Lithuania

Nossa redação tem mais informações sobre o assunto e se for de seu interesse envie-nos um email para saber mais detalhes: [musulietuva@gmail.com](mailto:musulietuva@gmail.com)

### O Consulado Honorário da Lituânia em São Paulo e a Câmara de Comércio Brasil – Lituânia Comunicam a realização de Encontro com



Vice-Ministra das Rel. Exteriores da Lituânia  
**Sra. Asta Skaisgirytė Liauskiene**

Embaixador para o Brasil  
**Sr. Vaclovas Salkauskas**

Responsável pelas Relações Exteriores da República da Lituânia na América Latina, Ásia e Pacífico  
**Sra. Irena Skullerud**

E grupo de empresários lituanos

**12/04/2011**

Maiores informações através do site: [www.consuladodalituania.com.br](http://www.consuladodalituania.com.br)





## “Sveika mityba žmogų gali išgelbėti nuo visų ligų”

(Čikagos lietuvių gydytoja A.Mrozinski)

– Vadinasi, rūgštys, kurios gaminasi organizme, kenkia mūsų kūnui. Bet ar nebus taip, kad, vengiant tam tikrų produktų, mums ims kenkti šarmai?

– Neįmanoma, kad žmogaus organizmas taptų pernelyg šarminis. Rūgštis mūsų kūne išsiskiria nuolat – valgai, šneki, sportuoji... Hormonai irgi yra rūgštis. Pavyzdžiui, žmogus pasimankština sporto klube ir kitą dieną negali pakelti rankų – skauda raumenis. Kas sukelia šį skausmą?

Sakoma, kad pieno rūgštis neišsivaikšto po raumenis. Rūgštis lygu skausmui. Skrandžio rūgštis reikškia skrandžio skausmą. Gyvatės įkandimas irgi yra rūgštis.

Chemija skirsto medžiagas į rūgštis ir šarmus. Neutralus yra tik vanduo. Viskas, kas yra rūgštis, ardo mūsų kūną. Šarmai rūgštį neutralizuoja.

Žmogus riaugėja – organizme vyksta panašus procesas, kurį matome, kai ant citrinos užpilame sodos. Tulžies druskos neutralizuoja rūgštį, kai valgome raugintus kopūstus, padažus su actu ir t.t. Terpė plonosiose žarnose yra šimtą kartų šarminesnę negu burnoje. Tulžis neleidžia rūgštims išėsti skylių mūsų žarnose.

Kai žmogaus organizmas nepasipildo druskų ir mineralų, šarminė aplinka silpsta, organizmui ją išlaikyti darosi sunkiau.

– Dalis žmonių išvis atsisako vartoti druską.

Todėl jie neturėtų stebėtis, kai prasideda raumenų ir sąnarių skausmai. Toks būna išpėjimas. Vėliau gali išsivystyti daug sunkesnės ligos.

Mūsų gyvų ląstelių terpė turi būti truputį šarminė. Kraujo pH turi būti 7,365, plonosiose žarnose – O viskas, ką geriamo, yra rūgštys. Todėl visai nesistebiu, kodėl žmonėms, kuriems jau per 50 metų, atsiveria skrandžio žaizdos, jie pradeda sirgti vėžiu.

Juk dėsningumas paprastas, seka tokia: iš pradžių būna jautrumas (kažką suvalgo ir jautriai reaguoja), po to – susierzinimas (sukyla rūgštis,

žagsi, skauda skrandį), kai organizmas nesugeba neutralizuoti rūgščių, kyla uždegimas, atsiranda gleivių, erzinama žaizda negyja, surandėja, o pati blogiausia stadija būna tada, kai organas vis dar gauna rūgščių ir nespėja atsinaujinti – jis suyra arba išsivysto vėžys.

Jeigu mes viską valgome rūgščiai, o kūnas yra šarminis, mums reikia kuo daugiau daržovių, kuo mažiau saldžių vaisių. Būtina geriau kramtyti ir vartoti daugiau druskų.

– Kuo svarbus kramtymas?

- Burnoje skyla angliavandeniai. Seilės taip pat neutralizuoja rūgštis.

Noriu pridurti, kad žmogus ne kalorijomis gyvas. Kai širdis sustoja, pacientui gydytojas ne kalorijas ar cukraus gabaliuką po liežuviu deda. Atgaivinti bando elektros šoku. Be to, širdies veiklą parodo elektrokardiograma.

Vadinasi, mes esame elektriniai impulsai. Iš fizikos žinome, kad elektra – tai pliusas ir minusas. Žmogaus kūne elektra teka per raudonuosius kraujo kūnelius – kiekvienas iš jų turi tarsi švytinčią aurą, kurią suformuoja „minusiukai“ – neigiamo krūvio jonai. Minusą stumia ir taip kraujas teka, kūneliai nesulimpa.

O kai žmogui trūksta energijos, kraujyje padaugėja pliusų. Kraujas sulimpa gabalais. Todėl mes turime gauti daugiau elektros energijos – šviesos.

Atkreipti dėmesį į angliavandenius. Pats žodis jau rodo, kad tai yra anglis ir vanduo. Augalai anglies dvideginį surenka iš oro, iš žemės gauna vandenį. Saulė suteikia šviesą, kurią chlorofilas verčia į augalų lapus. Mes tuos lapus valgome, ir jie vėl skyla į anglies dvideginį, kurį žmogus iškvepia, vandenį... o šviesą mes pasisaviname!

5. Saulės nereikia bijoti, žmogus be saulės neišgyventų – atsirastų depresija, vitamino D trūkumas. Būtent vitaminas D apie 50 proc. sumažina tikimybę susirgti vėžiu.

– Ar didelis vandens kiekis nekenkia inkstams?

– Vanduo sudaro 70 proc. žmogaus kūno. Organizmo terpė yra šarminė. Esame gyvi tol, kol atsinaujina mūsų ląstelės. O ląstelėms reikalingos tam tikros sąlygos – jos suyra tvyrant 60 laipsnių karščiui ar spiginant 30 laipsnių šalčiui.

Žmogus labai greitai pajunta, kada pasikeičia tos 70 proc. kūno dalies savybės.

Tarkime, negeriu vandens ir daug sportuoju. Susidaro daug rūgštis – kaip ir geriant daug kavos. Jeigu žmogus negeria vandens, jis neprakaituoja ir nesišlapina – rūgštis nepašalinama. Rūgštis nuteka į jungiamuosius audinius: odą, riebalinį sluoksnį, raumenis, sąnarius.

Kai terpė pasikeičia, ląstelės išgyvena stresą. Jeigu rūgštis nepašalinama, ji kaupiasi, ir tada prasideda skausmai. Rūgštis sukelia silpnumą, asmuo ima jausti negalavimus, kurių priežasčių gydytojai dažnai net negali nustatyti.

Pats greičiausias būdas sveikti – gerti kuo daugiau vandens. Geriausia – šarminio, pavyzdžiui, negazuoto mineralinio, kuris turi daug elektrolitų, būtinų organizmui.

Arba galima į litrą distiliuoto vandens įsidėti šaukštelį geriamosios sodos – natrio bikarbonato. Būtent šios medžiagos daug yra mūsų seilėse. Vanduo tampa minkštas, kai jį geri, užgesinama skrandžio rūgštis. Kitiems toks vanduo atlaisvina vidurius, iškart nuima skrandžio skausmus ar žagsulį. Kai žarnynas tampa šarminis, iš jungiamųjų audinių pradeda plauti rūgštį ir ją šalinti. 15 kūno kilogramų reikia 1 litro vandens. Jeigu žmogus sveria 60 kilogramų, jis per dieną turėtų išgerti 4 litrus vandens.

Jeigu tavo audinių terpė yra rūgštinė, o tu eini į saulę, tu tik sustiprini rūgimo procesus. Juk šiluma kildina mieles.



## “Uma dieta saudável pode nos salvar de muitas doenças”

(dra. Asta Mrozinski, médica lituana de Chicago, USA) - (Continuação da edição anterior)



- Os ácidos produzidos pelo nosso organismo, portanto, são prejudiciais ao nosso corpo. Mas será que, ao evitar determinados produtos, não estaremos prejudicando o meio alcalino do nosso organismo?

É impossível que nosso organismo se torne muito alcalino. Nele, o ácido se difere constantemente - ao comer, ao falar, ao praticar esportes... Os hormônios também são ácidos. Por exemplo, quando uma pessoa exagera com os exercícios físicos na academia, no dia seguinte nem consegue levantar os braços - seus músculos estão doloridos. Qual a causa dessa dor?

Diz-se que o lactato não se dissolve nos músculos. A acidez do lactato é que causa a dor muscular. Por exemplo, o ácido gástrico causa a dor estomacal. O veneno da mordida

de uma cobra, também, é ácido.

A Química divide as substâncias em ácidos e alcalinos. Apenas a água é neutra. Tudo o que é ácido, destrói o nosso corpo. Assim, os alcalinos têm a função de neutralizar o ácido.

O ser humano arrota - no nosso organismo acontece um processo semelhante quando adicionamos soda no sumo de limão. Os sais biliares neutralizam a acidez quando comemos repolho azedo, molhos à base de vinagre, etc. O meio no intestino delgado é cem vezes mais alcalino que na boca. A bília é responsável por proteger as paredes do nosso intestino da corrosão causada pelo ácido.

Quando há falta de sais e minerais no nosso organismo, o meio alcalino enfraquece, tornando difícil mantê-lo.

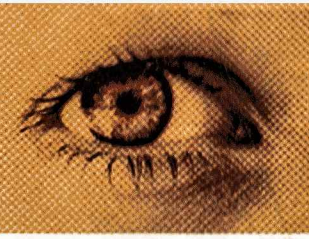
- Algumas pessoas se recusam definitivamente a usar o sal.

Elas, portanto, não deveriam se surpreender com o aparecimento de dor nos músculos e articulações. Com o passar do tempo outras doenças, de maior gravidade, podem surgir.

O meio em nossas células deve manter-se ligeiramente alcalino. O pH sanguíneo no intestino delgado deve ser de 7,365 - e tudo o que bebemos, é ácido. Portanto, não me surpreendo quando pessoas que há anos sofrem com feridas no estômago, podem, posteriormente, apresentar câncer.

Afinal, a ordem é simples: no início há a sensibilidade (comemos algo e em seguida vem





uma leve reação), depois, o incômodo (sentimos a acidez, temos soluços e dor de estômago); quando o organismo não é capaz de neutralizar a acidez, sentimos a queimação no estômago, sua parede é agredida, e a ferida não cicatriza; e a pior fase é quando o estômago continua a receber mais ácidos e não consegue se regenerar (sua parede começa a ser corroída) ou desenvolve um câncer.

Sendo o corpo alcalino, se só comermos alimentos ácidos, necessitaremos ingerir mais legumes e menos frutas doces. Torna-se necessária uma melhor mastigação e usar o sal de maneira equilibrada ao invés de cortá-lo de vez.

### - Quão importante é o ato de mastigar?

Os carboidratos são fracionados na boca. A saliva também neutraliza a acidez.

Gostaria de acrescentar que o ser humano não vive só por causa das calorias. Quando o coração pára, o médico não coloca debaixo da língua do paciente calorias ou um pouco de açúcar; para reanimá-lo, utiliza o choque elétrico. Além disso, a atividade cardíaca é demonstrada no eletrocardiograma.

Podemos, portanto, dizer que somos formados por impulsos elétricos. Sabemos, da Física, que a eletricidade é composta do positivo e do negativo. A eletricidade no corpo humano flui através dos glóbulos vermelhos - cada qual tem sua aura luminosa, que é formada pelos ions com carga negativa. Esses se empurram devido às suas cargas elétricas e, assim, o sangue flui e os glóbulos não se fundem.

Quando uma pessoa tem falta de energia no corpo, a carga positiva aumenta (o meio torna-se, portanto, mais ácido). O sangue (glóbulos sanguíneos), então,

se aglomera em placas. Portanto, temos que receber mais energia elétrica - por exemplo, através da luz solar.

Gostaria de chamar a atenção para os carboidratos. Eles são compostos de moléculas de carbono e água. As plantas obtém dióxido de carbono do ar; e da terra, recebem a água. O sol fornece a luz, a qual transforma a clorofila nas folhas das plantas (fotossíntese). Nós comemos as folhas, que, novamente, se transformam em dióxido de carbono, o qual o homem respira; e, quanto à luz, nós a absorvemos!

Não é preciso temer o sol; afinal, o homem não pode sobreviver sem o mesmo - com sua falta, surgem a depressão e a deficiência de vitamina D. Acredita-se que a vitamina D reduz em 50% a probabilidade de desenvolver um câncer.

### - Ingerir muita água não afeta os rins?

A água perfaz 70% do corpo humano. O meio no nosso organismo é alcalino. Vivemos enquanto nossas células são renovadas. As células necessitam de determinadas condições pois elas se decompõem quando a temperatura chega a 60° (graus) positivos ou, o inverso, quando alcança 30° (graus) negativos.

O ser humano sente rapidamente quando 70% desses recursos sofrem uma alteração no organismo.

Digamos que não bebo água e pratico muito esporte. Dessa maneira forma-se muita acidez no corpo, assim como quando ingerimos muito café. Se o indivíduo não toma água, ele não transpira, não urina e, conseqüentemente, a acidez não é eliminada do organismo. Não sendo eliminada, ela acaba se concentrando no tecido conjuntivo: pele, camada de gordura, músculos e cartilagens

das articulações.

Quando o meio é alterado, as células são submetidas a um estresse. Se o ácido não é eliminado, ele se acumula e começa, assim, causar as dores. A acidez leva à fraqueza, o indivíduo se sente indisposto, sintomas esses, que os próprios médicos têm dificuldade de diagnosticar.

A forma mais rápida para sentir-se melhor é ingerir uma maior quantidade de água. Melhor seria a alcalina, como por exemplo, as águas minerais sem gás, que possuem alto teor de eletrólitos, necessários para o organismo.

Alternativamente, você pode colocar em um litro de água destilada, uma colher (de chá) de bicarbonato de sódio, uma vez que essa substância também é encontrada em grande quantidade na nossa saliva. Ao ingerirmos, a água torna-se leve, extinguindo a acidez do estômago. Para alguns, essa água melhora o funcionamento do intestino, alivia imediatamente as dores do estômago, ou até interrompe o soluço. Quando o intestino torna-se alcalino, a acidez começa a ser eliminada do tecido conjuntivo. É necessário um litro de água para cada 15 kg do corpo humano. Se uma pessoa pesa 60 kg, ela deveria beber 4 litros de água por dia.

Se o meio do tecido no seu organismo é ácido, você, se expondo ao sol, aumenta o processo de fermentação; afinal, sabemos que o calor é responsável pela fermentação.

Escrito por: Artūras Pučeta  
Trad. Asta V. Braslauskienė



## ■ Páscoa lituana na televisão

Somos abençoados por nossos ancestrais com todo amor e orgulho terem ensinado aos seus filhos e netos continuamente a tamanha preciosidade das tradições e folclore da Lituânia. Suas histórias de luta e tradição, a preservação do idioma, as músicas, as danças, a arte e seus métodos e, acima de tudo, a honra e o caráter.

Fomos convidados para expor e apresentar as características e curiosidades dos imigrantes lituanos em manter no Brasil as tradições da Páscoa no canal de televisão TV Gazeta, no programa "Manhã Gazeta" com a apresentadora Olga Bongiovanni. O programa foi ao ar no dia 25 de fevereiro.

Eu, Janete Zizas, fui a convidada a mostrar nossos "Marguciai" (ovos típicos pintados) e também trazer os ovos típicos de outras nações com o intuito de elevar o espírito dos telespectadores para este simbolismo de agradecimento e renovação de vida. Expusemos os pratos típicos da culinária lituana e o arranjo floral das "verbas" que são os ramos secos da Páscoa.

O envolvimento de nossos amigos para a montagem de todo o material apresentado na televisão é próprio de diversos elogios e agradecimentos. Na parte da culinária foram muitas as colaboradoras

e, desta forma, a mesa pascal ficou riquíssima: os "Virtiniai" foram doação das voluntárias da cozinha lituana lideradas por Dna. Angelina Tatarunas; os "Krustai", muito elogiados e devorados pela equipe técnica, foram preparados por Dna. Jadviga Nikitin, minha mãe; Dna. Elena Zizas preparou o "Zuikis" (bolo de carne); o "Kugelis" (torta de batata), "Obuoliu Pyragas" (torta de maçã e nozes) e "Juoda Duona" (pão preto) foram de doações de Alana Dzigan; o "Krupnikas" (licor de mel), "Krenus" (raiz forte) e "Silke" (sardinha marinada) foram adquiridos na loja típica de comida lituana da Vila Zelina; o "Velyku Pyragas" e o "Cigono Pyragas" e toda a preparação e decoração dos pratos ficaram por conta de Rita Baria.

Na parte da exposição, que ficou espetacular, os marguciai e os ovos de avestruz foram confeccionados por mim, os panos com motivos da Lituânia e da Páscoa pela Irene Petraitis e os ovos decorados com outras técnicas foram cedidos das coleções de vários descendentes, como os da Grécia pela Marguerite Tuunelis, os russos por Tamara Nikolaeva Kalinin e os ucranianos pela



Maru Kuziz Martinucci. Os lindos arranjos florais "Verbas" foram especialmente montados para o programa por Regina Prokopas. Agradecimentos também para a nossa contra regra Laima Zizas.

Fiz questão de mencionar e agradecer a todos os colaboradores, pois quando existe a união os objetivos propostos superam as expectativas e uma exposição acaba por se tornar rica e ainda mais bela por toda a abrangência de diversos pontos de vista e culturas.

Labai aciú a todos pelo prestígio e colaboração e aos que assistiram e manifestaram suas opiniões.

Janete Zizas





## Veiksmai kurie mums sukelia įvairiausius jausmus



Bartis



Sveikintis



Muštis



Susitaikyti



Bučiuoti



Apsikabinti



Glostyti



Sveikintis



Verkti



Juoktis



Apsimesti



Iškovoti teikti



Atsisveikinti



Apkaltinti

Adda-Nari M. Alves, Angelica Mello. Mucho. Ed. Moderna

## Įrašykite praleistus žodžius:

- Jonas labai \_\_\_\_\_. Jo draugė vėluoja į susitikimą.
- Petras \_\_\_\_\_. Jo futbolo komanda pralaimėjo.
- Rytis \_\_\_\_\_, nes negavo geriausio juokdario premijos.
- Rokas \_\_\_\_\_ sužinojęs kad laimėjo loterijoje.
- Martynas \_\_\_\_\_ kai kas nors jį pertraukia viduryje kalbos.

Atsakymai: 1. nekantrauja 2. nusivylė 3. nuliūdo 4. nudžiugo 5. neapkenčia

## Atitudes que nos provocam os mais diversos sentimentos

- João está muito \_\_\_\_\_. Sua amiga está se atrasando para o encontro.
- Pedro está \_\_\_\_\_. O time de futebol dele perdeu.
- 3- Rytis está \_\_\_\_\_pois não recebeu o prêmio de melhor. comediante.
- Roque ficou \_\_\_\_\_quando soube que ganhou na loteria.
- Martin fica \_\_\_\_\_quando alguém o interrompe no meio da palestra.



Ralhar



Cumprimentar-se



Brigar



Fazer as pazes



Beijar



Abraçar



Acariciar



Saudar-se



Chorar



Rir



Disfarçar



Vencer



Entregar



despedir-se

Respostas : 1-impaciente;2-desiludido; 3-se entristeceu;4-ficou alegre;5-não suporta.





Pesquisa: Sandra C. Mikalauskas Petroff  
Tradução: Eugênia Baceviciene

## Obuolių lazanija su migdolų gaidėle

### Sudėtinės dalys:

Lazanija, lakštai, 5 vienetai  
Migdolai, sauja  
Cukraus pudra, truputį  
Gaminimas:  
Pudingui:  
1 puodelis pieno;  
3 kiaušinių tryniai;  
50g cukraus;  
30g miltų;  
1a.š. vanilės ekstrakto.

### Obuolių įdaras:

4 vidutiniai ar dideli obuoliai;  
1/3 puodelio cukraus;  
1/4 puodelio vandens;  
1 maltų migdolų;  
Saujelė razinų;  
1/2 a.š. cinamono;  
1/2 a.š. malto muskato;

### Žiupsnelis maltų gvazdikėlių;

Pudingui išplakti trynius su cukrumi. Suberti miltus ir dar kartą gerai išplakti. Pieną užvirinti, supilti į trynių masę ir išsukti. Dėti ant silpnos ugnies, užvirinti ir maišant dar pavirti 1-2 minutes kol sutirštės. Atšaldyti. Nuluptus obuolius supjaustyti plonais griežinėliais. Sudėti į puodą, užpilti vandeniu, cukrumi ir virti kol suminkštės (apie 10 minučių). Atšaldžius sumaišyti su prieskoniais, razinomis ir maltais migdolais. Lazanijos lakštus apvirti. Nedideliame sviestu išteptame kepimo inde dėti lazanijos lakštą, obuolių įdaro, paskleisti pudingo, vėl lakštas, obuoliai, pudingas. Paskutinis sluoksnis turi būti buolių su pudingu. Pabarstyti migdolų drožlėmis ir kepti 160-170 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30-40 minučių. Prieš tiekiant apibarstyti cukraus pudra.



## Lasanha de maçãs com amêndoas

### Ingr.das partes:

5 discos de lasanha (redondas)  
1 punhado de amêndoas  
Um pouco de açúcar de confeiteiro

### Para o pudim:

1 xícara de leite  
2 gemas de ovos  
50 gr de açúcar  
30 gr de farinha  
1 colher (chá) de extrato de baunilha

### Recheio de maçãs:

3 un de maçãs médias ou grandes  
1/3 de xícara de açúcar  
1/4 de xícara de água  
amêndoa moída  
Um punhadinho de uva-passa  
Meia colher (chá) de canela  
Meia colher (chá) de noz moscada  
Um punhadinho de cravo da Índia

Para o pudim bater as gemas com o açúcar. Colocar a farinha e mais uma vez bater bem. Aferventar o leite, despejar a massa das gemas e misturar. Colocar em fogo baixo, deixar ferver, mexendo, deixar ferver 1-2 minutos até engrossar. Esfriar. Cortar as maçãs descascadas em finas tirinhas. Colocar numa panela, despejar a água, o açúcar e ferver até amolecerem (mais ou menos 10 minutos). Quando esfriar misturar com os temperos: uvas passas e amêndoas raladas.

Aferventar os discos de lasanha. Numa pequena forma de assar, untada com manteiga colocar um disco de lasanha, o recheio de maçãs, cobrir com o pudim, novamente o disco, as maçãs, o pudim. Na última camada deixar as maçãs com o pudim. Espalhar fatias de amêndoas e assar na temperatura de 160-170 graus por 30-40 minutos. Antes de servir, salpicar com açúcar de confeiteiro.

## Kepsnys "Vyro svajonė"

### Gaminimas:

#### Sudėtinės dalys:

Bulvės, 5 vienetai  
Kiaulienos nugarinė, gabaliukai, 5 vienetai  
Kiaulienos šoninė, parūkyta, 200 gramų  
Pievagrybiai, 200 gramų  
Majonezas, 200 gramų  
Lydytas sūris, 200 gramų

Visų pirma nutupame ir apverdame kokias 10 min. bulves. Nusunkiam vandenį ir atvėsina. Mėsą pamušam, pabarstom druska, pipirais ir prieskoniais. Šoninę, bulves ir šampinjonus supjaustom 0,3-0,5cm riekelėm. Visus produktus paeiliui dėliojam į skardą-pirma šoninę, ant jos išklojam bulves, toliau mėsą, majonezo sluoksnį, ant jo išdėliojam šampinjonus ir šaunam į 180 laipsnių orkaitę 30-iai minučių, vėliau ant kepsnio užtarkuojam sūrio ir kepam dar 15min. Neišpasakytai skanu, vyras atsitraukt negalėjo, jau nekalbant, kad su kuo nors dalintųsi. u - įtariu - tai bus firminis vyro patiekalas. Tarp kitko kepsnys net šaltas nepakartojamais skanus!!!



## Assado "Sonho do Marido"

### Ingr:

5 batatas  
4 pedaços de carne suína do traseiro  
200 g de costela de porco defumada  
200 g de cogumelos  
200 g de maionese  
200 g de queijo

### Preparo:

Primeiramente descascamos e aferventamos as batatas por 10 minutos. Coamos e esfriamos. Batemos a carne, salgamos, colocamos pimenta e outros temperos. Cortamos as costelas, as batatas e os cogumelos em fatias de 0,3 – 0,5 cm.

Todos os produtos nessa ordem, colocamos na forma: primeiro as costelas, sobre elas as batatas, depois a carne, uma camada de maionese, sobre ela espalhamos os cogumelos e mandamos direto ao forno à 180 graus por 30 minutos, mais tarde sobre o assado ralamos o queijo e assamos por mais 15 minutos.

Uma delícia sem palavras, não se pode afastar o marido, nem dizer para que divida com alguém. será o prato favorito do marido. Entre outras, o assado, até frio é inimitavelmente saboroso.





  
**TALENTO**  
MODA MINAS



R. Jose Paulino, 56 - Bom Retiro - Tel: (11) 3331.1410 - 3333.4448 - 3361.5320

R. Jose Paulino, 592 - Tel: (11) 3331.2869 - 3223.3247 - 3223.6134

Shop. Ibirapuera - Tel: (11) 5096.3061

Shop. Center Norte - Tel: (11) 2221.0786

[www.talentomoda.com.br](http://www.talentomoda.com.br)



# Mūsų Lietuva

O melhor presente para todos os momentos.  
Užsakykite Mūsų Lietuvą giminėms,  
draugams, pažįstamiems. Šią brangią  
dovaną jie prisimins visus metus.

Um Ótimo  
Presente

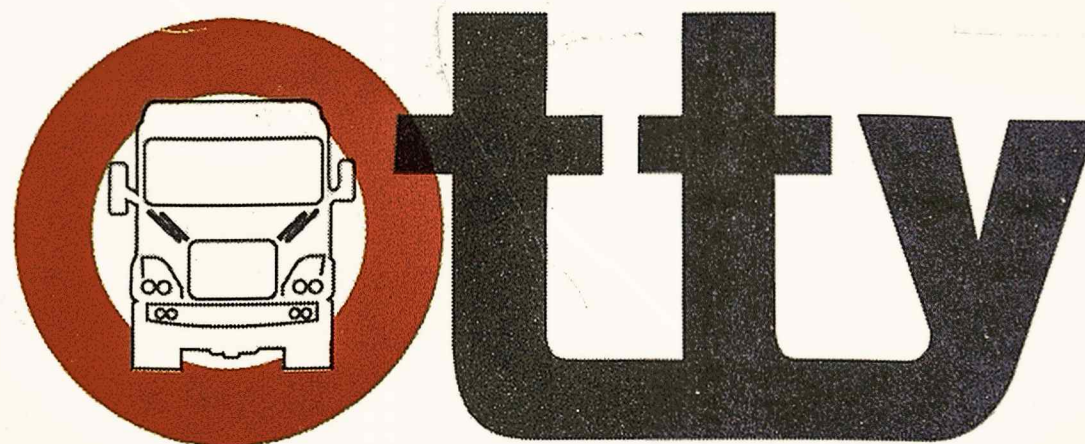
Assine: Tel.: 11 2341-3542



KRUPNIKAS - LICOR DE MEL

BEBIDA TÍPICA LITUANA - PRODUTO ARTESANAL  
FONE: 2341-3542

ALp(LKA)1815  
2011, Nr. 3



B O M B A S I N J E T O R A S



Conserto e Manutenção  
Bombas Unitárias  
Common Rail  
Unidades Eletrônicas

Tel.: (21) 2677-7900

Av. Jornalista Moacir Padilha, 230 - Parte - Jd. Primavera  
Dq. de Caxias - Rio de Janeiro - e-mail: ottypecas@ottypecas.com.br

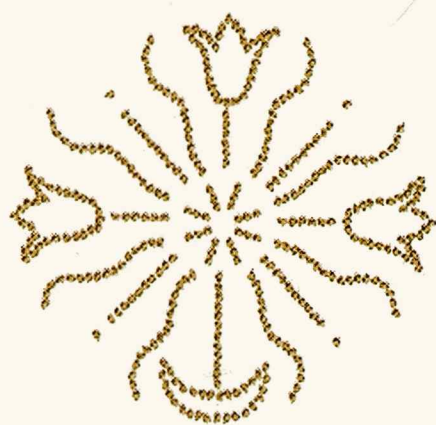
**Slavian**   
BRAZIL TOUR OPERATOR **tours**

ESPECIALIZADA NO TURISMO DO LESTE EUROPEU

RUSSIA - MOSCOU, SÃO PETERSBURGO,  
LITUÂNIA, PAISES BÁLTICOS, UCRÂNIA,  
HUNGRIA, ESCANDINÁVIA

Em São Paulo: Rua das Giestas 966 - Vila Bela - São Paulo  
Tel./Fax: 55 (11) 2341-6965  
E-mail: saopaulo@slaviantours.com.br  
Site: www.slaviantours.com

O melhor da tradição lituana de joias em âmbar, agora no Brasil



*auksas*  
preciosidades naturais®

telefone (11) 4301 4705 contato@auksas.com.br  
www.auksas.com.br

 CROCL - 10468  
**ODINESP**  
ODONTOLOGIA INTEGRADA ESPECIALIZADA  
DESDE 1989

ADULTOS E CRIANÇAS  
convênios e/ escolas

CROCL - 10303  
**TOPDENT**  
ODONTOLOGIA É ASSIM.

www.topdent.com.br

Dra. Simone Laucis Pinto Ramašauskas  
2341-8349 / 6489-6366  
Rua Barão do Piraí, 32 - V. Zelina  
CROSP 39.599

**Marilena Perale  
Cherniauskas**


Tradutora Pública e  
Intérprete Comercial  
de **ITALIANO**  
JUCESP Nº 1385  
e Tradutora de Inglês

Tel: (11) 5077-3373  
Cel: (11) 9146-0704

marilenampc@hotmail.com

  
**Combustível com qualidade  
garantida e promoções exclusivas  
é no Posto 101**

Fone: (11) 3628-5220  
Avenida Zelina, nº 101 - São Paulo/SP

 **TUMKUS**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

O melhor para sua casa

**TEL: (11) 2024-6555**

Av do Oratório, 3330 - Pq. São Lucas  
São Paulo/SP

e-mail: tumkus@tumkus.com.br



www.tumkus.com.br