



Curiosidades sobre o Ano Novo

A comemoração do Ano Novo, hoje conhecida pela palavra de origem francesa "réveillon", mudou muitas vezes de data desde as primeiras contagens de tempo, que remontam a quase 3 mil anos antes de Cristo, até o formato atual, este que usamos, conhecido como Calendário Gregoriano.

A primeira comemoração de que se tem notícia era chamada de "Festival de Ano Novo". Acontecia na Mesopotâmia — a área onde hoje estão Iraque e Síria — por volta de 2.000 a.C. Mas a festa acontecia no meio da primavera do Hemisfério Norte, em março, e não no inverno de lá, como atualmente.

Assírios, persas, fenícios e egípcios comemoravam o Ano Novo em 23 de setembro. Os gregos, entre os dias 21 ou 22 de dezembro. Os romanos foram os primeiros a estabelecer um dia para a comemoração. Era 1º de março, depois trocado para 1º de janeiro — data então mantida pela Igreja Católica.

A comunidade judaica tem calendário próprio. Sua festa de Ano Novo ocorre de meados de setembro ao início de outubro do Calendário Gregoriano. Para os islâmicos, em meados de maio. Mas, seja qual for a crença, a passagem de Ano Novo é interpretada como o fim de um ciclo e o início de outro.

É um momento sempre cheio de promessas. E seus rituais alimentam nossos sonhos. Na passagem de um ano para outro, precisamos aproveitar a oportunidade para encher o coração de esperança e começar tudo de novo. Para que tudo corra bem, há tradições e rituais que não podemos esquecer.

Um deles é usar fogos de artifício e fazer muito barulho. Isto ocorre no mundo inteiro. Dizem que serve para espantar os maus espíritos. Outro é usar vestes novas. Este é um costume que tem várias versões. Em alguns países, consiste na troca dos lençóis das camas. Em outros, usar roupa de baixo nova.



Dicas simples para viver melhor

Época de Ano Novo é momento de refletir sobre nosso modo de ser. E também de buscar adotar novos hábitos para que vivamos melhor. Na maioria das vezes, coisas simples têm um efeito muito grande. Aqui vão algumas sugestões fáceis de serem incorporadas ao nosso dia-a-dia. Mas lembre-se sempre de que o maior de todos os hábitos saudáveis é ser natural e espontâneo.

- Ler livros — qualquer um. A Bíblia é um bom começo.
- Ser mais solidário e cooperativo em casa e no trabalho.
- Abandonar os preconceitos, deixando de rotular as pessoas.
- Viver o presente — não deixe nada para amanhã.
- Não se compare — você é único, nem melhor nem pior.
- Tome decisões a partir do que é importante para você.
- Dormir cedo, em local arejado e o mais escuro possível.
- Acordar cedo e, se possível, fazer um boa caminhada.
- Aprender e usar técnicas de relaxamento e meditação.
- Ovos e laticínios não são proibidos, mas moderadamente.
- O mesmo vale para a carne vermelha. Evite as gordurosas.
- De preferência às chamadas carnes brancas: aves e peixes.
- Abuse de verduras e frutas da época. Sucos naturais também.
- Evitar adoçantes artificiais, refrigerantes, açúcar refinado.
- Reduza o consumo de comida enlatada, embutidos e café.
- Álcool, cigarros, drogas, nem se fala! Afaste-se de todos.

Todos os parabéns aos nossos aniversariantes de janeiro

8

Ana Célia Almeida Silva Costa

18

Luiz Carlos Coelho da Cruz

25

Fabricio Rocha Damaceno