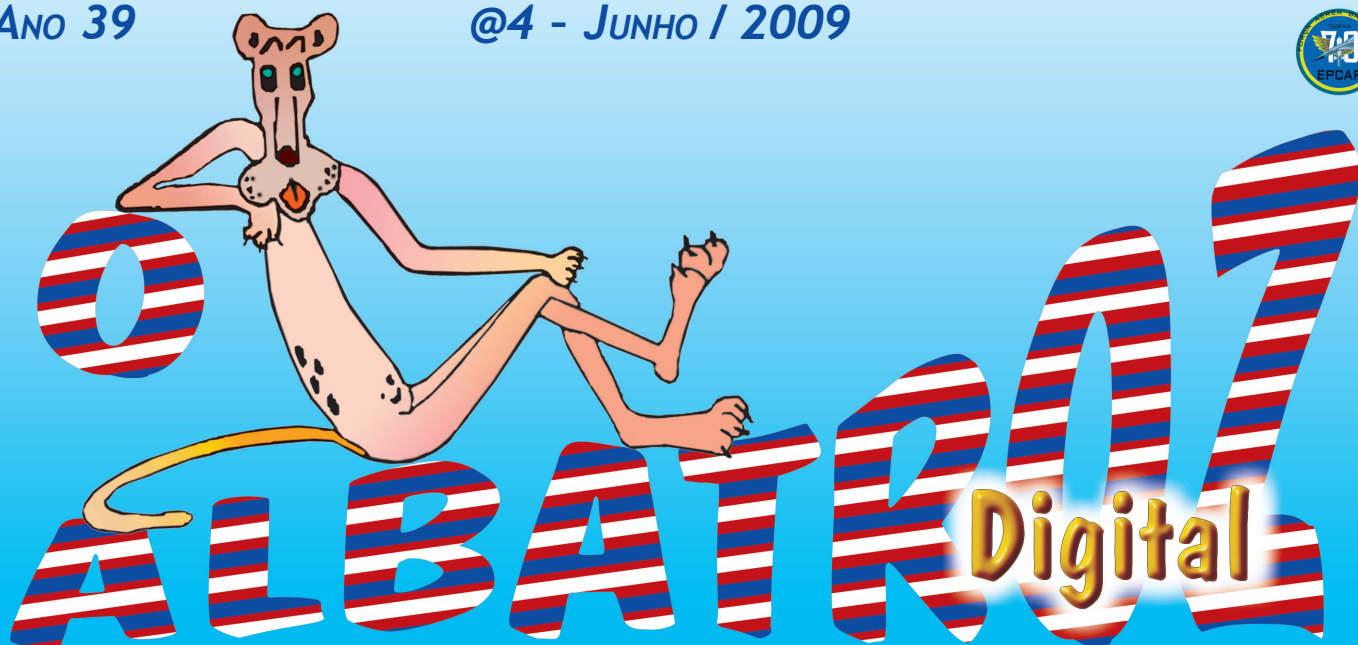




EDITORIAL

Eu vou tomar um porre de felicidade ...

Era assim que começava o refrão de um famoso samba-enredo da Escola de Samba Porto da Pedra do carnaval do Rio de Janeiro.

E esta é a frase que vem à nossa mente quando vemos as imagens selecionadas pelo Estevam • 70-085 para este número do Albatroz Digital.

Esse porre não dá ressaca. Apenas saudade. O melhor porre do mundo.

E complementa essa nossa felicidade coletiva duas boas notícias. Nossa neta Juliana deixou a CTI no dia 02 de Julho. Nosso amigo 70-014 • Celso e sua família devem comemorar muito essa vitória compartilhada por todos os irmãos da Turma 70-73.

Parabéns, Celsinho! Parabéns, Juliana, que chega ao mundo vencendo o seu primeiro desafio. Seja bem-vinda menina. Curta o privilégio único de ter tantos avós.

Outra boa notícia foi trazida há poucos dias pelo Pamplona • 70-143: a de que nosso amigo Pereira • 70-195 retorna ao nosso convívio. Seja muito bem-vindo Pereira! Seus irmãos o recebem de braços abertos. Faça do Albatroz Digital a sua casa.

Para completar, o Brasil vence os EUA de 3x2 de virada e sagra-se campeão três vezes da Copa das Confederações!

Um verdadeiro Porre de Felicidade!

Aproveitem, amigos, essa edição @4 do nosso Albatroz Digital.

MEU NOBRE, VOCE NÃO É O ZANFORLIN

Adivinhe quem é



RESPOSTA DA EDIÇÃO ANTERIOR: 73-244 CANINI

O primeiro acertador da questão na edição anterior foi o Túlio, o segundo o Pamplona.

CUIDADO!!!

COMO SE PREVENIR DE UM INFARTO

Digamos (apenas por hipótese) que são 18:15h e você está voltando prá casa, depois de um dia de trabalho particularmente difícil.

Você está muito cansado e realmente frustrado... Como você poderá sobreviver a um ataque do coração, quando estiver só?

Muitas pessoas encontram-se sozinhas quando sofrem um ataque de coração. Sem ajuda, uma pessoa na qual o coração bata incorretamente e que comece a sentir-se desmaiar, só tem 10 segundos, antes de per-

der a consciência.

Resposta:

Não entre em pânico, comece a tossir repetida e vigorosamente.

Você deve respirar profundamente, antes de cada tossida. A tosse deve ser profunda e prolongada, como quando se produz um forte ataque de tosse, proveniente do diafragma.

Cada inalação e cada tossida devem ser repetidas de dois em dois segundos, aproximadamente, e sem parar, até que se consiga uma ajuda,

Dica de Saúde

ou até que o coração volte a bater normalmente.

As inspirações profundas levam oxigênio aos pulmões e os movimentos de contração da tosse comprimem o coração e mantêm o sangue circulando. A pressão sobre o coração também ajuda a recuperar o ritmo cardíaco normal. Desta maneira, as vítimas de um ataque de coração podem chegar ao hospital e sobreviver.

Article published on #240 of Journal of General Hospital Rochester

Colaboração Odílio • 70-303

DESIDERATA

Vá calmamente, entre o barulho e a pressa, e lembre-se da paz que somente existe no silêncio.

Na medida do possível, e sem se atrair, tenha boas relações com todas as pessoas.

Diga a sua verdade quieta e claramente. Ouça os outros, mesmo os obtusos e ignorantes. Eles também têm uma história a contar.

Evite as pessoas ruidosas e agressivas. Elas são tormentos para o espírito.

Se você se comparar aos outros, você se tornará ora vaidoso, ora amargo, pois há sempre pessoas que lhe são inferiores ou superiores.

Goze tanto as suas realizações quanto os seus sonhos. Mantenha-se interessado naquilo que você faz, por humilde que seja. Aquilo que você faz é algo que você realmente possui, num tempo em que tudo muda sem parar.

Pratique a prudência nos seus assuntos comerciais, pois o mundo está cheio de trapaças. Mas não deixe que isto o faça cego para as virtudes que existem. Muitas pessoas se esforçam por ideais altos. Por toda parte a vida está cheia de heroísmo.

Seja você mesmo. Não finja afei-

UM CAMINHO PARA A VIDA

ção. E nem seja cínico acerca do amor. A despeito da aridez e do desencanto, ele renasce tão teimosamente quanto a grama.

Aceite com elegância o conselho dos anos, deixando graciosamente para trás os prazeres da juventude. Crie força de espírito para proteger-se na desgraça repentina. Não se aflija, porém, com coisas imaginadas. Muitos temores nascem do cansaço e da solidão.

Tenha uma disciplina saudável, mas seja gentil para consigo mesmo. Você é um filho do universo, tanto quanto as árvores e as estrelas. Você tem o direito de estar aqui. E, quer você saiba disto ou não, o fato é que o universo caminha como deve. Por isto, esteja em paz com Deus, não importa como você pensa que ele é.

A despeito da barulhenta confusão da vida, mantenha-se em paz com a sua alma.

Com todos os seus enganos, labutas e sonhos não realizados, este continua a ser um belo mundo. Cuide-se. Esforce-se por ser feliz...

Max Ebrmann (1872 — 1945) foi um filósofo, poeta e advogado norte-americano. Escreveu *Desiderata* em 1927, quando tinha 55 anos e tornou-se mundialmente conhecido.

Colaboração 70-316 • Leite

PS I

'A crise é do Senado'

• Estarrecedor ver e ouvir do presidente do Senado as negativas a tanta corrupção, desvios e atos secretos. Trata-se de assunto da mais alta gravidade. Nós devemos exigir moralidade e respeito. Afinal, esse senhor presidiu o Senado por duas vezes anteriormente, não chegou ontem. Negar o recebimento de verbas e facilitação a familiares é chamar toda a população brasileira de boba. Afinal, ele é poderoso e nós, reles eleitores, alienados da verdadeira situação do país. Que Senado é este?

CARLOS PHILIPPE ACHE ASSUMÇÃO FILHO
(por e-mail, 17/6), Rio

Colaboração Ache • 73-204

PS II

• Quero expressar a minha indignação pelo fato de a maioria dos deputados federais componentes da Comissão de Ética da Câmara ter votado contra o relator que recomendava a cassação do deputado Edmar Moreira (sem partido-MG). Eles podem ter absolvido Edmar Moreira, mas condenaram a si mesmos. O povo brasileiro sabe agora que a Comissão de Ética da Câmara não sabe o significado da palavra ética.

PEDRO PAULO TOLENTINO ALVARES
(por e-mail, 1/7), Rio

Colaboração Tolentino • 70-250

MENSAGENS DA TURMA

Leite e Moranguinho, Parabéns pelo seu trabalho em prol da Turma. Por questões pessoais e profissionais não pude ir a este PDA mas estarei nos 40 ... Turma J, Turma Padrão!!!! Abs. A. Fernandes • 70-318

Ao abrir o Albatroz, foi como abrir uma válvula, onde estavam guardados todos os stresses, as angústias, as tristezas. Como diriam aqui no Sul: uma porteira! Revivemos toda a alegria do reencontro, as piadas de, e, contra gauchinhos, lembranças, e mais uma vez, muitas Saudades de vocês, sens FDP ... (Não, não vou chorar de novo, c... Peraí molhou o teclado ... vai dar choque ... snif...) Viram, aqui tem gaúcho macho, foi um cisco, tchau, Bueno • 70-267

Foi realmente muito bom rever os amigos setentianos e notar as diferentes missões de cada um de nós. Todos são igualmente importantes para Deus e para todos. Ele tem um plano. A minha missão é abençoar, no Nome Precioso de Jesus. Comecei essa missão em 1972/BQ, e em Natal tivemos o privilégio de sermos Fundadores da atual ACC (Associação de Cadetes Cristãos) que existe até hoje na AEA. É mais um marco histórico da 70Pua, e no dia 09/07/2009 em Pirassununga estarei lá para uma mensagem bíblica no culto de entrega do espadim, que será no dia seguinte. Dentre as formandas estará minha filha Cadete Int. Jane. Louvado seja Deus, por ter um dia conhecido nossa querida turma e lá mesmo conhecido o evangelho de Jesus. Que o senhor te abençoe e te guarde, dando-te sucesso. Do amigo Joel • 70-237

Alo Edição. O trabalho está profissional. Parabéns! Lá de longe, 70-288 • Cordovil

Caros Moranguinho e Leite, bom dia. Show de bola, mais uma etapa cumprida e de que forma, muito agradecido pela dedicação e agilidade, além de uma nova surpresa a cada edição. Que venha o número 4. André • 70-196

Parabéns a todos os presentes ao XIV PDA, parabéns à comissão organizadora pelo belíssimo evento. Esperamos poder comparecer aos próximos, um abraço apertado. Macedo • 70-080 e do irmão 70-288 • Cordovil.

OBRIGADO A TODOS.

ESPERADO RETORNO

É com imensa satisfação que informo que nosso amigo, Pereira • 70-295 encontra-se em regime semi-aberto e que, no próximo dia 22 de agosto, estará retornando ao nosso convívio.

Vamos recebê-lo de braços abertos.

Pamplona • 70-143

PARA REFLETIR

“E no final, não é a quantidade de anos na sua vida que conta. E, sim, a quantidade de vida em todos esses anos.”

Abraham Lincoln

Colaboração Leite • 70/316

Expediente

Editor Responsável: 70-316 • Leite – Copy-Writer: 70-316 • Leite – Copy-Desk, diagramação e montagem: 70-085 • Estevam – Conselho Editorial - Conselheiro-Chefe: 70-311 • Cohen – Conselheiros 70-196 • André – 70-250 • Tolentino – Colaboradores: toda a turma 70-73. Faça parte da equipe do O Albatroz Digital. Mensagens para a redação: albatrozdigital@gmail.com

Jackson 5 - I'll Be There - 1970

<http://www.youtube.com/watch?v=KT-H5eSQ-1U>

You and I must make a pact
 Você e eu devemos fazer um pacto
 We must bring salvation back
 Devemos trazer de volta a salvação
 Where there is love, I'll be there
 Onde existir amor, eu estarei lá

(chorus) I'll be there

Eu estarei lá

I'll reach out my hand to you
 Estenderei minha mão pra você
 I'll have faith in all you do
 Eu terei fé em tudo que você fizer
 Just call my name and I'll be there,
 Apenas chame meu nome e eu estarei lá

(chorus) I'll be there

And, obbbbbb, I'll be there to comfort you
 E oh, estarei lá pra te encorajar
 Build my world of dreams around you
 Construir meu mundo com seus sonhos
 I'm so glad that I found you
 Estou tão feliz por ter te encontrado
 I'll be there with a love that's strong
 Estarei lá com um grande amor
 I'll be your strength; I'll keep holdin' on
 Serei sua força, e continuarei esperando.

chorus: holdin' on, holdin' on, holdin' on
 esperando ..., esperando..., esperando...,
 Yes I will, yes I will
 Sim, estarei, sim, estarei

Let me fill your heart with joy and laughter
 Deixe-me encher seu coração com alegria e risos
 Togetherness, girl it's all I'm after
 União é tudo que estou buscando, garota
 Whenever you need me I'll be there
 Sempre que você precisar de mim, eu estarei lá

I'll be there (chorus) I'll be there

I'll be there to protect you, Yeah baby

Eu estarei lá pra protegê-la

With a non-selfish love that respects you
 Com o amor verdadeiro que você merece
 Just call my name and I'll be there, I'll be there
 Apenas chame meu nome e eu estarei lá

And obbbbbb... I'll be there to comfort you
 e, ... eu estarei lá pra te encorajar

Build my world of dreams around you
 Construir meu mundo com seus sonhos

I'm so glad that I found you

Estou tão feliz de ter te encontrado

I'll be there with a love that's strong

Estarei lá com um grande amor

I'll be your strength; I'll keep holdin' on

Serei sua força, e continuarei esperando.

holdin' on, holdin' on, holdin' on, holdin' on

esperando..., esperando..., esperando...,

If you should ever find someone new

Se algum dia você encontrar alguém

I know he'd better be good to you

Sei que ele deverá ser bom pra você

'Cause if he doesn't

Porque se ele não for

I'll be there

Então, eu estarei lá

Don't you know baby yeah yeah

Você não sabe, baby

I'll be there

I'll be there

Just call my name, I'll be there

Apenas chame meu nome, eu estarei lá

Just look over your shoulders honey, ooohhhh

Basta olhar por cima de seus ombros, querida ooohhhh

I'll be there

I'll be there

Whenever you need me, I'll be there

Sempre que você precisar de mim, eu estarei lá

I'll be there, don't you know baby yeah, yeah

Eu estarei lá, você não sabe baby

'll be there

Colaboração Estevam • 70-085



- 1 70-273 - Adonai; 70-057 - Dorlan
- 3 70-220 - Marciano
- 5 70-068 - Lobato
- 6 70-076 - Ademir
- 8 73-187 - Kalinovski
- 9 73-262 - Crema; 70-031 - Munhoz
- 10 70-142 - Taboas
- 11 70-172 - Zanforlin
- 12 69-284 - Augusto
- 13 73-170 - Teixeira; 70-002 - Cledi;
73-214 - Luiz Silva
- 15 70-317 - Albuquerque; 73-204 - Acbe;
69-166 - Olival; 70-321 - Moyses
- 16 70-009 - Antonio
- 17 70-020 - Bolzan; 70-221 - Faro
- 18 70-248 - Lontra; 73-271 - Alcaraz
- 19 70-289 - Vicente;
- 21 73-199 - Ribeiro
- 22 70-216 - Stven; 70-339 - Freitas
- 23 70-315 - Costa
- 26 73-277 - Arсанд
- 27 70-152 - Rosa; 73-224 - Dayrton
- 29 70-098 - Vilarinho; 70-165 - De Oliveira
- 30 70-189 - Monteiro
- 31 70-135 - Euclair; 70-013 - Paulo

ESPOSAS:

- 01 70-202 - Nelson - Nilma
- 02 70-257 - Axcara - Griz
- 04 70-316 - Leite - Márcia
- 05 70-232 - Pinto - Lígia
- 06 70-132 - Leo - Carmen
- 07 70-120 - Clos - Elizabeth
- 08 73-230 - Aveag - Maria Luiza
- 09 70-177 - Ramalho - Auxiliadora;
73-211 - Cooper - Mara
- 10 70-155 - Washington - Maria Clara
- 11 73-276 - Jenô - Catarina Maria
- 12 70-303 - Odílio - Maria do Carmo
- 13 70-015 - Lambertini - Reny
- 17 70-020 - Bolzan - Cristina;
73-224 - Dayrton - Beth
- 18 73-213 - Josimar - Roberta;
70-207 - Bronzo - Mirian
- 19 73-282 - Conejero - Georgia
- 21 70-323 - Forni - Sônia;
73-210 - Franciscangelis - Maria de Fátima
- 22 70-286 - Saldanha - Marta
- 23 70-139 - Marcondes - Silvia;
70-250 - Tolentino - Maria Lúcia
- 24 70-222 - Bravo - Maria de Fátima
- 27 70-180 - Dias - Carmen
- 29 70-125 - Ubirajara - Maria Luiza;
70-239 - Morgado - Mary
- 30 70-160 - Araujo - Rosângela;
70-219 - Cordeiro - Celeste Marize

DISCO VIRTUAL

Está à disposição dos interessados um espaço que contém as edições do Albatroz Digital em formato PDF de alta qualidade e as músicas do Saudade não tem idade em formato MP3, para quem quiser baixar.

<ftp://ftp.superfotolitos.com/login/albatroz>, senha **albatroz**

Serve também para enviar arquivos. Aproveitem! Link no final dessa edição.

ZABRA CLASSIFICADOS

Na Idade Média, não existiam aviões, mas os cavaleiros das Ordens militares como os Templários, "voavam" com seus cavalos nos campos de batalha para defenderem os ideais próprios daquele contexto histórico.

O blog: O Medievalista (alfredo.paschoal.arteblog.com.br) do 70-093 Paschoal é um convite para conhecer um pouco desse universo. Deus vos abençoe e vos guarde!

ANUNCIE AQUI

albatrozdigital@gmail.com

NOSSOS ENCONTROS

- **Almoço Mensal no Rio**
Toda última sexta-feira do mês no **Clube Militar do Rio de Janeiro** (Av. Rio Branco esquina de Rua Santa Luzia), às 12:00h
- **Almoço Mensal em Santos**
Todo primeiro sábado do mês no **Clube dos Conferentes de Santos**, às 12:00h
- **Encontro dos 40 anos**
Local :EPCAR - Barbacena
Data:
26, 27 e 28 de março de 2010

RESERVE NA SUA AGENDA!

(HC)

ZABRA INFORMA: em 03/7/2009 faltam
 263 dias para o nosso encontro de 40 anos.

Haja Coração!
263

COM QUANTAS LETRAS SE ESCRIVE FELICIDADE ?



T
O
D
A
S