Sociedade dos Amigos
de Bairro do Jardim Marajoara

SAJAMA

Maio, 2014 www.mensaje.com.br Distribuição Interna

Os pássaros do Jd. Marajoara
Pág. 02

❖ ❖ ❖

Visita ao CPA/M-10
Pág. 03

❖ ❖ ❖

Precauções Gripe A
Pág. 04

MENSAGEM

"Cuidar de um ser vivo é um exercício do que resta de bom na nossa condição humana".

Key Imaguire Jr.

Editorial

O ensinamento dos Gansos...

Quem já teve oportunidade de observar gansos migrando fica impressionado com a simetria com que conseguem seguir seu rumo, sempre voando numa formação em "V".

Vamos analisar este fenômeno e extrair ensinamentos muito importantes do que à primeira vista pode parecer um simples bando de pássaros voando.

À medida que cada ave bate suas asas, ela cria uma sustentação para a ave seguinte, tornando possível que o grupo inteiro possa voar pelo menos 71% a mais do que se cada ave voasse isoladamente.

Observamos que as pessoas que compartilham uma direção comum e um senso de equipe chegam ao seu destino mais depressa e facilmente, porque elas se apoiam na confiança umas das outras.

Sempre que um ganso sai da formação, ele repentinamente sente a resistência e a dificuldade de tentar voar só, e retorna de imediato à formação para tirar vantagem do poder de sustentação da ave à sua frente.

Existe força, poder e segurança em grupo, quando se viaja na mesma direção com pessoas que compartilham um objetivo comum. Quando o ganso líder se cansa, ele reveza, indo para a traseira da formação "V", enquanto outro assume a ponta.

É vantajoso o revezamento no comando quando se necessita fazer um trabalho árduo e continuado. Os gansos de trás grasnam para incentivar os da frente a manterem o ritmo e a velocidade, pois todos necessitam ser reforçados com apoio ativo dos companheiros.

Quando um ganso adoece ou se fere e deixa o grupo, dois outros gansos deixam a formação até encontrar o seu grupo original. Nota-se, a solidariedade é imprescindível em qualquer situação.

Amigos e vizinhos, não será um bom exemplo para a continuidade da história do nosso Jardim Marajoara?

Hélio Cardoso
Vice-Presidente SAJAMA

SAJAMA – 30 anos 2012 - 2014

Diretor Presidente
Eduardo Del Guerra Ferraz

Diretor Vice-Presidente
Hélio Andrade Cardoso

Assessor de Assuntos Gerais e Relações Institucionais
Walter Vieira Chagas

Diretor de Relações Institucionais
Ayrton Sant´Anna Borges

Diretora de Comunicação Social
Roseli Ramirez C. Fernandez

Diretora de Eventos de Ação Social
Sugako Nakassato (Cristina)

Diretor Administrativo Financeiro
Antonio Altobello Neto

Diretor de Trânsito
Carlos Roberto Barbosa

Diretora de Segurança
Veralice Leão de Matos Cardoso

Diretor Técnico de Uso e Ocupação do Solo
José Piazza Jr.

Diretor Adjunto de Preservação Ambiental
Terezinha Maria Sbrissa de Campos

Consultora de Preservação Ambiental
Margareth Zaiba Iki

Diretor Adjunto de Infra-estrutura
Ayrton Sant´Anna Borges

Assessor Jurídico
Rafael Guimarães Rosset

Assessora de Imprensa
Déborah Copic

Consultores Jurídicos
Edson Roberto da Silva
Luis Fernando Rodrigues

Assessor Adm. Financeiro e Conselho Fiscal
Marcos Farina

Representantes de Rua
Annamaria Lang | Ayrton Sant`anna Borges | Vera Sayeg | Marcia F. de Mello

Conselho Fiscal
Marianne Grimm Riha | Théo Prates | Marcos Farina

Responsável Secretaria
Denis Cley Barbosa

Sede : Rua Mantis, 25 Jardim Marajoara
T 5541-8390

Fale com nosso Presidente:
secretariasajama@sajama.org.br

Flora

Os pássaros no Jd. Marajoara

Dalgas Frisch, o cientista estudioso em pássaros - ornitólogo-da fauna brasileira, que conseguiu gravar o canto do uirapuru diz: "Os pássaros são verdadeiros membros de minha família, fazem parte do meu dia a dia".

Sua presença livre, nunca em gaiolas, é indispensável, pois traz beleza, música e cura aos males desta vida.

Vamos conservar nossa vegetação nativa, vamos plantar em nosso jardim particular, pés de amora, pitangueira, jabuticabeira, goiabeira, mangueira, etc. que fornecem alimento aos pássaros.

Vocês sabiam que a sabiá laranjeira é a ave nacional do Brasil? Várias delas vivem em nosso Marajoara e nos transmitem vida com seu cântico desde as 5 horas da manhã!

Não adianta esperar que outros, dentro ou fora dos governos, mudem esta situação. Cada um de nós pode e deve fazer a diferença.

No dia 21 de março comemorou-se o "Dia Mundial da Árvore e da Floresta". As árvores são a pátria e o lar dos pássaros.

No Espírito Santo a ave símbolo é o beija flor. No Paraná é a gralha azul e o quero-quero no Rio Grande do Sul. Que tal colocarmos casinhas de madeira nas árvores, ao invés de cortá-las?

O poeta Gonçalves Dias exalta nossa natureza. "Minha terra tem palmeiras, onde canta o sabiá", não permita Deus que eu morra sem que volte para lá. Façam uma promessa, cuidem de nossos pássaros, eles irão retribuir gratuitamente com seus cantos a linguagem de Deus.

Théo D. Prates

Iluminação

Viela Sanitária Iluminada

Os moradores da Rua Lourenço Sgarbi e Ministro Coriolano de Góis agradecem ao Vereador Ricardo Nunes pela intervenção, junto a Subprefeitura e Ilume, para obtenção de iluminação púbica na viela sanitária que liga estas duas ruas.

Antes o local era totalmente escuro e os moradores evitavam utilizá-la no período noturno, mas agora observamos que aumentou o fluxo de pessoas no local.

Estas atitudes de nossos representantes são pequenas coisas que para a comunidade faz toda a diferença, já que ruas escuras, infelizmente, estão ligadas a ambiente propício à ação de marginais.

Vias

Recapeamento da Rua Lourenço Sgarbi!

No mês de fevereiro a Subprefeitura de Santo Amaro realizou o recapeamento da Rua Lourenço Sgarbi, após 5 anos de constantes solicitações da SAJAMA e de moradores da própria rua.

Cantinho do Leitor

Recebo com júbilo o jornal da SAJAMA em casa todos os meses. Parabéns pela edição de março último. Linda homenagem ao Sr. Luiz Metzler.

Oswaldo Paião

Nota de Falecimento

É com pesar que comunicamos o falecimento do nosso vizinho, amigo e colaborador Sr. Walter Henrick Strauss. À família nossos sentimentos.

Visita ao Grupamento de Radiopatrulha Aérea "João Negrão"

A convite do Ten. Cel. PM. Galdino Vieira S. Neto, Subcomandante dessa Unidade, visitamos, no dia 14 de março, as instalações do Grupamento de Radiopatrulha Aérea "João Negrão", sediado no Campo de Marte, bairro Santana, zona norte desta cidade,

Nesta maravilhosa oportunidade fomos recepcionados pelos Senhores Ten.Cel. PM. Galdino Vieira S. Neto, Subcomandante, Cel. PM. Ricardo Gambaroni, Comandante da Unidade, Cel. PM. da Reserva Samuel e Maj. PM. Beni.

Nossos anfitriões nos proporcionaram momentos de grande satisfação ao nos apresentarem seu trabalho, cujo profissionalismo é totalmente imbuído de bem cumprir o seu dever.

Nesta ocasião tão significativa para dois aeronautas como Walter e eu, foi

também marcante relembrar alguns verdadeiros ídolos, tanto da antiga Força Pública do Estado de São Paulo, como os integrantes de Aviação, não podendo deixar de fazer referência ao saudoso Coronel João Negrão, a quem conheci pessoalmente.

A visita a este Comando nos impressionou quanto à dedicação, carinho e observância de normas de profissionalismo demonstrado nas atividades, sem contar o excelente trabalho desempenhado nos serviços de manutenção das aeronaves.

Além de observamos também a bonita disciplina praticada entre os membros da Unidade, sem dúvida, marcou-nos o trabalho maior que é o Resgate e Salvamento de vidas durante todas as suas atividades.

Por **Helio Andrade Cardoso e Walter Vieira Chagas**

Segurança

Visita ao CPA/M-10

A convite da Dra. Olívia Costa, da Associação Comercial de Santo Amaro, a SAJAMA (Sociedade dos Amigos do Bairro Jardim Marajoara), solidarizando- se com as demais instituições integrantes da região, assinou o "MANIFESTO DE ADESÃO" elaborado por elas, sobre o tema "Segurança", que poderá ser conhecido em matéria da revista Em SINTONIA e, em sua íntegra, no site da revista www.emsintonia.com.br.

Assim, a SAJAMA, representada por seus diretores Sr. Walter Vieira Chagas e Sr. Helio Andrade Cardoso, participou da visita ao Comando do CPA/M-10, realizada na manhã do dia 1º de abril, na companhia de outros representantes integrantes do grupo.

Nas instalações do CPA/M-10, fomos bem recebidos com bastante gentileza de todo o pessoal, especialmente pelo Subcomandante Tenente Cel. Lucio e do Comandante Cel. PM Nivaldo Cesar Restivo, a quem agradecemos a recepção, atenção e esclarecimentos aos problemas mencionados no documento em que este comando é copiado.

Nessa oportunidade tivemos o prazer de rever o Cel. Leonardo Ribeiro que sempre tão gentilmente nos recebeu e hoje é o Comandante do Policiamento da Capital.

Esta associação cumpriu o seu grato dever de prestar total apoio às reivindicações constantes requeridas no referido "MANIFESTO", dirigido diretamente ao secretário de Segurança Pública do Estado de São Paulo, Fernando Grella.

A satisfação da visita realizada se completará com o apoio aos objetivos desejados pela nossa comunidade.

Agradecimento

Ganhamos 28 lixeiras

A SAJAMA – Sociedade dos Amigos de Bairro do Jardim Marajoara agradece em nome de todos os moradores do Jardim Marajoara a doação recebida da **Administração do Condomínio Iepê** de 28 lixeiras. Esta doação é de extrema importância para o nosso bairro já que a SAJAMA existe para gerenciar sua melhoria e manutenção de um ambiente agradável para todos os moradores também do entorno do Marajoara, haja vista, a instalação de várias praças e canteiros públicos em prol da preservação do meio ambiente e limpeza rigorosa oferecendo-nos um bairro exemplarmente limpo e, consequentemente, uma cidade também mais limpa.

CONVITE

Festa Junina da SAJAMA

Todos moradores do Jd. Marajoara estão convidados para mais uma Festa Junina que organizamos!
Dia: 7 de junho
Horário: 9h às 18h
Local: Sede da SAJAMA

Culinária

Bolinho de abobrinha com Nirá

Ingredientes:

• 1/2 xícara (chá) de nirá cortadinhos (folhas e talos);

• 1 1/2 xícara (chá) de abobrinha ralada;

• 1 ovo;

• 4 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo;

• 1 colher (café) de fermento em pó.

Rale a abobrinha no ralo grosso, junte todos os ingredientes e mexa até incorporá-los. Frite em óleo quente,

formando bolinhos com o auxílio de duas colheres. Coloque em papel toalha para retirar o excesso de óleo antes de servir.

Sirva com um molho agridoce.

Saúde

Precauções contra a Gripe A

O Dr. Vinay Goyal, urgentista reconhecido mundialmente, diretor de um departamento de medicina nuclear, tireoidea e cardíaca pede para se divulgar a mensagem abaixo para o maior número de pessoas possível, a fim de contribuir para minimizar o número de casos da gripe A, causada pelo vírus H1N1.

"As únicas vias de acesso para o vírus da gripe são as narinas, a boca e a garganta. Em relação a esta epidemia tão vastamente propagada, apesar de todas as precauções, é praticamente impossível não estar em contato com portadores do vírus que a promove.

Contudo, alerto para o seguinte: o problema real não é tanto o contato com o vírus, mas a sua proliferação. Enquanto estamos em boa saúde e não apresentamos sintomas de infecção da gripe A (H1N1), há precauções a serem tomadas para evitar a proliferação do vírus, o agravamento dos sintomas e o desenvolvimento das infecções secundárias.

Eis algumas precauções:

1. Como mencionado na maior parte das publicidades, lave as mãos frequentemente;

2. Evite, na medida do possível, tocar no rosto com as mãos;

3. Duas vezes por dia, sobretudo quando esteve em contato com outras pessoas, ou quando chegar em casa, faça gargarejos com água morna contendo sal de cozinha.

Decorrem, normalmente, 2 a 3 dias entre o momento em que a garganta e as narinas são infectadas e o aparecimento dos sintomas. Os gargarejos feitos regularmente podem prevenir a proliferação do vírus. De certa maneira, os gargarejos com água salgada têm o mesmo efeito, numa pessoa em estado saudável, que a vacina sobre uma pessoa infectada. Não devemos subestimar este método preventivo simples, barato e eficaz. Os vírus não suportam a água morna contendo sais;

4. Ao menos uma vez por dia, à noite, por exemplo, limpe as narinas com a água morna e sal. Assue o nariz com vigor, e, em seguida, com um cotonete para ouvidos (ou um pouco de algodão), mergulhado numa solução de água morna com sal, passe nas duas narinas. Este é outro método eficaz para diminuir a propagação do vírus. O uso de potes nasais para limpeza das narinas, contendo água morna e sal de cozinha, é um excelente método para retirar as impurezas que albergam os vírus e bactérias; trata-se de um costume milenar da Índia;

5. Reforce o seu sistema imunológico comendo alimentos ricos em vitamina C. Se a vitamina C for tomada sob a forma de pastilhas ou comprimidos, assegure-se de que contém Zinco, a fim de acelerar sua absorção;

6. Beba tanto quanto possível bebidas quentes (chás, cafés, infusões, etc.). As bebidas quentes limpam os vírus que podem se encontrar depositados na garganta e em seguida depositam-nos no estômago onde não podem sobreviver, devido ao pH local ser ácido, o que evita a sua proliferação."

Será uma grande contribuição se você fizer chegar esta mensagem ao maior número de pessoas possível.

Esta é uma publicação da Empresa Jornalística Mensaje S/S Ltda. **www.mensaje.com.br** e-mail: **contato3@mensaje.com.br**
As opiniões expressas pelos colaboradores não representam, necessariamente, a opinião da redação.
Jornalista profissional responsável: Déborah Copic Mtb 12.016 Jornalista assistente: Fernando Moura Mtb 74.610
Telefone: **(11) 5521-4100** - Tiragem: 500 exemplares