



Sociedade dos Amigos de Bairro do Jardim Marajoara

JORNAL SAJAMA • JUNHO 2017

BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO WHATSAPP

O direito de manifestar-se livremente, seja com opiniões, idéias ou pensamentos pessoais é um conceito fundamental nas democracias modernas nas quais a censura não tem respaldo moral. Por esse motivo a LIBERDADE DE EXPRESSÃO é um direito tão precioso para a sociedade! Direitos a parte, esse é um texto que objetiva falar sobre DEVERES. Para usufruir de um direito tão importante como a liberdade “moderada” de expressão, convém gozar de bom senso e responsabilidade para com o próximo.

Pode parecer fácil, mas o rápido crescimento das mídias virtuais mudou a maneira como as pessoas se comunicam, numa velocidade muito maior que as regras de boa convivência são criadas... E aí é que começa o dever de refletir antes de propagar informações duvidosas ou dar uma resposta atravessada quando não concordamos com o que o vizinho ao lado pensa ... Felizmente gozamos do direito de sermos diferentes uns dos outros em relação a crenças, opiniões e valores e, nesse sentido, devemos exercitar o constante respeito através de todas as formas e meios possíveis, principalmente nas mídias virtuais.

A comunicação no WhatsApp entre vizinhos ajuda em muitos aspectos, seja na indicação de profissionais prestadores de serviços, troca de informações relevantes e até para confraternizar e nos conhecermos melhor.

Por iniciativa de alguns moradores do Jardim Marajoara foram criados diversos grupos de WhatsApp (box na página 2), sendo alguns com finalidade específica, objetivando tratar de assuntos mais sérios, como a segurança ou serviços de fornecedores públicos prestados no bairro.

Entretanto, o alarmismo na comunicação através do WhatsApp pode trazer uma deformação do conhecimento da verdade. O fato dos moradores estarem mais participativos e trocarem informações com mais frequência traz uma falsa sensação de “extrema insegurança” com relação a criminalidade no bairro, quando segundo as estatísticas da Secretaria de Segurança Pública, conforme informado pela autoridade policial da região, o Dr. Solano, delegado do 99º DP, o bairro do Jardim Marajoara goza de um dos menores índices de criminalidade da cidade de São Paulo.



EVENTOS NA SAJAMA

Café da Manhã na Sajama
(última quarta do mês) datas:

- 28 de Junho
- 26 de Julho
- 30 de Agosto
- 27 de Setembro
- 25 de Outubro
- 29 de Novembro

Eventos previstos com datas a confirmar:

- Arte, Queijo e Vinho - Vernisage
- Bingo
- Noite Gastronômica
- Festa Alemã
- Noite Musical com Sarau

O PROJETO DE MONITORAMENTO POR CÂMERAS AVANÇA

O grupo de segurança criado por moradores já conseguiu mais de 100 adesões para dar início ao projeto de monitoramento por câmeras no bairro. Mesmo que os índices de criminalidade no Jardim Marajoara sejam baixos quando comparados aos outros bairros da cidade, a meta é a “tolerância zero”! Portanto, aos moradores que não aderiram ao projeto, o momento é agora: solicite nos grupos de WhatsApp o contato da Sabina que está organizando as adesões e envie a sua ficha.

ERRAMOS

No jornal de Maio informamos que as aulas de liang gong na sede da SAJAMA começam às 8 hs., quando na realidade, nas terças e quintas feiras, o horário de início é às “9:00 hs.”

NEM A SAJAMA ESCAPOU...

Recentemente a diretoria da SAJAMA foi questionada no WhatsApp por quem não conhece o seu trabalho intimamente ou procura saber o que motiva a diretoria a ter determinados posicionamentos ou a tomar decisões específicas. As portas da associação estarão sempre abertas, os diretores a disposição para prestar esclarecimentos e, inclusive, ansiosos para receber ajuda daqueles dispostos a contribuir com a entidade, seja através de trabalho ou contribuições de qualquer natureza. O convite se estende àqueles que tem críticas e queiram entender detalhes de determinados processos antes de julgar a sociedade e seus colaboradores.

SINALIZAÇÃO DE TRÂNSITO ATUALIZADA E REPOSTA NO MARAJOARA

Depois de muitas solicitações com idas e vindas da Diretoria da SAJAMA à Prefeitura Regional de Santo Amaro e CET – Companhia de Engenharia de Tráfego, finalmente conseguimos a reposição das placas de trânsito na Rua Ministro Álvaro de Souza Lima (ambos os lados) com a Rua Dom Aguirre e na Av. Washington



Luís com Av. Manoel dos Reis Araujo. Somada à placa na Av. Interlagos X Rua Sérgio Milliet, colocada com a ajuda do vereador Rodrigo Goulart, restam poucos acessos não sinalizados informando a “Zona Especial de Restrição”, objetivando limitar o acesso de veículos de grande porte no Jardim Marajoara. É mais uma vitória da SAJAMA em prol do bairro.



MATURIDADE POLÍTICA e SOCIAL



Ainda há quem só veja horrores diante dos escândalos de corrupção descortinados nos últimos tempos no Brasil, mas eu não penso assim.

Num primeiro momento as pessoas saíram da posição passiva diante da política e deixaram de ter aquela postura de “não faço nada porque não adianta” ou “isso não vai dar em nada”. Começaram a aderir ao ideal comum e foram por diversas vezes às ruas em incansáveis manifestações que, apesar de absolutamente tranquilas, tiveram tom irredutível na exigência de “não mais aceitar calado” os absurdos aos quais estávamos sendo impostos.

Já num segundo momento muitas pessoas arrastaram essa postura às suas próprias atitudes, questionando e começando a mudar pequenos vícios do dia a dia que sempre foram tão influenciados pela cultura brasileira de “dar um jeitinho em tudo”...

Agora é o grande momento de aplicar essa mudança na prática. Hoje está fora de moda beneficiar-se do esforço e do investimento alheio sem contribuir. É hora de arregaçar as mangas e oferecer ajuda nas iniciativas que beneficiam a todos, principalmente quando o assunto gira em torno do bairro em que vivemos, sejam essas ligadas à segurança, limpeza das praças ou qualquer outro tema que melhore a vida em comunidade. Se você não é associado da Sajama ou não aderiu ainda ao projeto de monitoramento por câmeras do bairro, procure as pessoas que estão à frente desses temas, participe, divida o custo com os outros vizinhos, traga seu conhecimento para melhorar as ações que beneficiam à todos! Hoje em dia, se dar bem as custas dos outros é feio, cafona e até antiquado.

Por Claudia Maksoud



Grupos do WhatsApps

Para ser incluído num deles, basta entrar em contato com o Whatsapp da Sajama: (11) 95472-5262. Mas qual grupo traz discussões mais interessantes para mim? Confira abaixo:

1. Amigos Marajoara – É o grupo de conversas variadas. Totalmente aberto a manifestações como piadas, posts de datas comemorativas, política, opiniões pessoais e demais assuntos.

2. Marajoara Seguro – É a “rádio-patrolha” comunitária de segurança do bairro: quanto mais precisa e rápida a informação, mais fácil deste grupo alcançar seu objetivo, que é ajudar na vigilância do bairro. É um grupo de solução de problemas: per-

mite a comunicação direta, o acesso à informação, denúncias e notificações de ocorrências policiais em tempo real, entre vizinhos e com a VAP.

3. ZER – Começou como um grupo para discutir a questão da mudança de zoneamento. Hoje serve para discutir a execução dos serviços públicos no bairro: Sabesp, Eletropaulo, reuniões, trânsito, lixo, subprefeitura, iluminação e eventos. Ou seja, o grupo para troca de informações sobre o bairro de interesse dos moradores.

4. CAM – Grupo voltado a assuntos animais em geral: informes, adoções, dicas e campanhas que dizem respeito aos bichinhos no bairro e arredores.

ON LINE



O site do SAJAMA já está no ar. Confira!

www.sajama.org.br



PERIGO REAL E IMEDIATO



A nova Lei de Zoneamento nº 16.402, de 22/03/2016, sancionada em 2016 pelo prefeito Haddad foi muito discutida entre as entidades de bairro da cidade e principalmente entre moradores que vislumbraram o risco que corriam com a permissividade de novos estabelecimentos nas áreas antes estritamente residenciais em seus bairros.

Mesmo com a propositura de Ação Civil Pública pela SAJAMA contra a Prefeitura de São Paulo, em 22/08/2016, o perigo ainda é iminente. Corremos o risco de termos instalados dentro do bairro escolas públicas, unidades de saúde, museus com uso comercial associado (com bares e restaurantes) e creches, como inclusive ocorreu recentemente em bairro vizinho, muito perto do Jardim Marajoara.

Apesar de estarmos todos em estado de alerta, uma nova luz paira no horizonte. A Prefeitura de São Paulo iniciou o processo de revisão e readequação de alguns dispositivos da Lei de Zoneamento, mas sem criar novas zonas de uso e sem alterar os perímetros já existentes.

A SAJAMA enviou uma sugestão de interesse dos moradores do bairro, objetivando eliminar os riscos de uso não compatíveis com o que deveria ser “estritamente residencial” de fato.

Também foi sugerido no grupo de WhatsApp ZER que outros moradores aces-

sassem o formulário no portal Gestão Urbana da prefeitura para reforçar essa sugestão. A data limite para envio de sugestões foi dia 05 de junho. Para saber mais acesse o link na página da SAJAMA <http://www.sajama.org.br/zoneamento> e aperte o botão “Clique aqui!”, você será direcionado a respectiva página do portal Gestão Urbana da prefeitura.

CAFÉ DA MANHÃ NA SAJAMA COM AUTORIDADES E CONVIDADOS

Mais um café da manhã foi realizado na sede da SAJAMA, no dia 31, última quarta feira do mês de maio, numa manhã um pouco mais fria, mas com a participação de diretores, autoridades, associados e amigos da entidade. Entre os assuntos debatidos, destacamos:

O presidente Carlos Metzler, abrindo a reunião, pontuou assuntos específicos de interesse do bairro, principalmente relacionados às atividades recentes da Diretoria.

No dia 23 de maio foi comemorado o aniversário do 22º Batalhão da Polícia Militar, tendo sido a SAJAMA representada pelo Sr. Walter Vieira Chagas, Diretor de Relações Institucionais. Foi ainda informado pelo Major Mario Delfini que o Capitão Borges, em curso para subir à patente de Major, foi substituído interinamente pelo Tenente Santarelli.

O Sr. Walter solicitou reforço do policiamento do bairro nos finais de semana por causa do roubo frequente de moradores e visitantes caminhando no entorno das



praças do Jardim Marajoara e o representante do batalhão da Polícia

Militar, Major Mario Delfini, informou que estão sendo realizadas patrulhas de moto durante as tardes e à noite, assim como o remanejamento da força tática que atende o bairro, objetivando incrementar o policiamento preventivo.

A Dra. Juliana Bussacos, com a palavra, ressaltou que a Delegacia de Defesa da Mulher também atende casos envolvendo adolescentes e crianças.

O Dr. Solano, delegado do 99º DP, colocou que foram divulgados casos no whatsapp de moradores relatando roubos em suas residências, mas que nunca foram devidamente registrados como Boletins de Ocorrência. Colocou ainda que a comunicação por WhatsApp muitas vezes maximiza a realidade dos fatos, causando uma sensação irreal de extrema insegurança. Relatou o andamento das ocorrências no bairro e traçou comparativo com o bairro do Morumbi.

Além dos Diretores Carlos Metzler, Claudia Maksoud, Dra Paola Godoy, Monica Cordeiro, amigos, associados e demais integrantes do corpo diretivo da SAJAMA, participaram do café da manhã o delegado Dr. Solano Santana, a delegada Dra. Juliana Bussacos, as Sras. Isabel Marques, representando o Deputado Goulart e, Maria do Carmo e Luiza Leifert, representando o Conseg Campo Grande

AGENDA DA SAJAMA

08/05 até 12/05 - A Sabesp esteve no bairro, a pedido da Sajama, fazendo o nivelamento das tampas de bueiros na Rua Marjorie Prado.

10/05/2017 - A pedido feito através da Sajama e com o apoio do Vereador Rodrigo Goulart, a CET esteve no bairro recolocando placas de sinalização.

17/05/2017 - Reunião de Diretores da Sajama no 22º Batalhão da Polícia Militar, com o Coronel Sanchez, para falar sobre segurança no bairro.

23/05/2017 - O Sr. Walter compareceu ao aniversário do 22º Batalhão da Polícia Militar representando a Sajama.

26/05/2017 - A Sra. Claudia e o Sr. Walter foram à Prefeitura Regional de Santo Amaro para reunião com o engenheiro Cabral.

29/05/2017 - Reunião da secretária do verde na sede da SAJAMA com a presença da Sra. Claudia, Sra. Terezinha, Sra. Suely e Sra. Rose para tratar do verde e manutenção do bairro.

31/05/2017 - Café da manhã na sede da Sajama com Diretores, Autoridades, Convidados e Associados da entidade.

NOSSO VIVEIRO DE MUDAS: AS ERVAS CIDREIRAS

Numa das aulas de jardinagem foram distribuídos pela Terezinha galhos de alecrim e manjeriço colhidos no nosso viveiro de mudas da SAJAMA. Além de falar um pouco sobre as ervas, Terezinha desafiou as alunas a contarem que sentimentos o aroma, a textura ou aparências das ervas despertavam em cada uma. É claro que para mim, cozinheira, imediatamente veio a ideia de um talharim com pesto de manjeriço, um pão com alecrim...

E usando como gancho esse uso de nossos sentidos, na última aula falamos das ervas-cidreiras. Sim, ervas-cidreiras, porque existem várias. "Erva-cidreira" é o nome popular para plantas diferentes.



1) Primeiro temos a erva-cidreira (Cymbopogon citratus) também conhecida como capim-santo, capim-limão, chá-de-estrada. Originária da Europa e cultivada em quase todos os países tropicais para fins industriais ou em hortas domésticas para uso medicinal. O chá preparado com as folhas frescas têm sabor agradável que lembra limão.

É calmante utilizada no tratamento de nervosismo e estados de intranquilidade, ou para alívio de pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais, com efeito farmacologicamente comprovado.

Pode ser consumido também como refresco triturando no liquidificador as folhas frescas com suco de limão e água e depois coando em peneira fina.

Ambas as preparações (chá ou refresco) podem ser bebidas à vontade, pois são desprovidos de qualquer ação tóxica, mesmo tomando várias vezes ao dia.

2) Depois vimos a Cidreira de árvore (Lippia alba), nativa de quase todo o território brasileiro e também conhecida pelo nome popular erva-cidreira. Outros nomes populares: cidreira-brasileira, erva-cidreira-de-arbusto, falsa-melissa, erva-cidreira-do-campo.

Pode atingir até 1,5m de altura e apresenta flores arroxeadas.



O citral presente em suas folhas é eficaz contra insônia, dores de cabeça por estresse e para melhorar a digestão e a ansiedade. O chá é feito da infusão de suas folhas. O chá de cidreira é consumido em to-

do o Brasil tanto pelo sabor quanto pela ação calmante atribuída pela medicina tradicional brasileira.



3) A terceira erva-cidreira é a Melissa (Melissa officinalis). Outros nomes populares: chá-da-França, cidreira, cidreira-verdadeira, melissa-romana. É originária da Europa e Ásia. É uma herbácea perene, muito aromática, com 30 a 60 cm de altura.

Além de possuir propriedades calmante e digestiva, é usada para diminuir gases e cólicas e estimula a transpiração.

O chá é feito por infusão podendo utilizar as folhas e flores. Tomara 1 xícara pela manhã e outra à noite é recomendado contra dores de cabeça, problemas digestivos, cólicas intestinais, ansiedade e nervosismo.

Mas, as folhas também podem ser utilizadas para aromatizar saladas e licores.

4) E, por último, vimos a Erva-Luisa (Aloysia triphylla/Aloysia citrodora). Esta erva, bastante aromática, com aroma que lembra limão, também é conhecida como erva-cidreira ou limonete. Originária da América do Sul. Forma um arbusto de 2 a 3 m de altura.

Apresenta propriedade antibacteriana, antiespasmódica, febrífuga e sedativa. Popularmente, é utilizado em casos de amigdalite, asma, congestão de seio nasal, diarreia, dor de estômago, de garganta e dores de cabeça, calmante.

As folhas podem ser usadas para chá ou para aromatizar doces e carnes vermelhas e de frango.

No final da aula, experimentamos o chá preparado com a erva-cidreira ou capim-limão (Cymbopogon citratus) e o suco feito com a mesma erva-cidreira (Cymbopogon citratus) batida no liquidificador com suco de limão e um pouco de açúcar.

Experimentamos também o chá da erva-cidreira ou melissa-verdadeira (Melissa officinalis).

Todas essas ervas-cidreiras estão plantadas no viveiro de mudas da SAJAMA.



Por Ana Alice Correia

Nas aulas de jardinagem ministradas na SAJAMA pela Terezinha, as alunas são estimuladas, na apuração dos sentidos, a expressar sua percepção através de alguma forma de arte. Abaixo alguns poemas de alunas, relacionados ao olfato e sabor:

MANJERICÃO

Ganhei uma mudinha
De manjeriço
Plantei arrumadinha
No fecundo chão

la olhar todo dia
Se ele se adaptou
Se o sol ali chegou
Quando ainda amanhecia

Não só ele brotou
Mas odor soltou
Espalhando pelo ar !

Esse aroma tão formoso
Num patê tão saboroso
Fiz assim se eternizar

Por Elza Rodrigues

O MANJERICÃO E O ALECRIM

Ganhei mudinhas de duas plantas, coloquei-as num vaso e pus na janela da cozinha. Cada vez que passo por elas, sinto seus aromas... que cheirinho bom: são o manjeriço e o alecrim. O alecrim, além de realçar os pratos, também serve para o chá e até para um versinho:

Alecrim da beira d'água
Amarela a folha e cai,
Que menino tão bonito,
Vai ser genro do papai...

O manjeriço, por sua vez é usado nos molhos, nas massas e é o preferido da marguerita, aquela famosa pizza, hummmmmmm...

São duas ervas de aromas agradáveis e muitas propriedades medicinais que usadas na cozinha, enriquecem o sabor dos pratos e contribuem para a melhora da nossa saúde.

Manjeriço e alecrim, quanto bem fazem para mim!

Por Ana Custódio Zancopé