



Turismo



Cinco curiosidades que você não sabe sobre viagens e podem lhe "salvar"

O meio do ano se aproxima e algumas pessoas já começam a pensar nas férias de Junho/Julho e quais viagens farão. Na famosa "lista de desejos" há o ímpeto de viajar mais pelo próprio país e fora dele. Todavia, com tantas opções de destinos e Apps que facilitam o planejamento, vêm também as dúvidas e receios. Afinal, muitos nunca viajaram sozinho(a) e querem se aventurar acampando, alguns querem fazer trilhas, outros preferem um intercâmbio, e fica difícil optar pela viagem que nos traga mais ganhos.

Para ajudar você a tirar do papel a sua viagem de Junho/Julho de 2019 e ainda de "quebra" te munir de informações curiosas, Lorena Peretti, especialista da Minds Travel, lista 5 curiosidades que podem realmente fazer a diferença na sua viagem:

1) Segunda-feira: dia preferido do brasileiro planejar viagens

Começar a semana, arregaçar as mangas, e trabalhar! Essa trilha pode ser o sinônimo do que é a segunda-feira para alguns brasileiros. Para outros, além das obrigações, o lazer também conta! Segundo o Hotel Travel Report 2018, estudo realizado pelo Kayak, os brasileiros começam a semana planejando uma viagem de curto, médio e/ou longo prazo e gastam cerca de três minutos e meio buscando a melhor hospedagem. A maioria dos indivíduos iniciam os seus planos de viajar na segunda. O que acontece é que com tantas opções de apps, roteiros e alertas muitos acabam "perdendo o tempo", ficando confusos e não optam pelo pacote certo. Por isso, seja na segunda ou em qualquer outro dia da semana, aconsegue procurar sempre um agente de viagens. Os agentes conseguem as melhores tarifas porque trabalham com um volume maior do que uma pessoa física planejando sozinho a sua viagem. Além disso, tem o conhecimento técnico, as dicas dos melhores lugares, e experiências com os locais. A maioria dos agentes viajam pelas agências e sentem na "pele" o destino. Nada como aprender e ouvir com quem já esteve e ouviu com quem queremos vivenciar!

2) No universo das mochilas: o sexo é importante

Sou mãe, especialista em viagens, e nunca separei os itens para viajar entre masculinos e femininos para os meus filhos. Sempre preferi unissex. Porém, quando se trata das mochilas para os famosos "mochilões", o sexo é importante. Isso porque há diferença entre a estrutura corporal entre homens e mulheres. Outrora, as mochilas eram mais "pesadas", de metal, e não tinham muitas opções. Com a tecnologia muitas marcas estão investindo no aperfeiçoamento e com tantas opções tentamos a ficar um pouco perdidos no momento da escolha. Por isso, dou três dicas importantes nesse item: Compre a mochila de acordo com o seu sexo (O tronco masculino tende a ser maior, as mulheres tem a mais seios e por isso alças mais finas são essenciais,



Da escolha da mochila (de acordo com o sexo) a como viver viajando

entre outras diferenças que trarão mais conforto para você. Lembre-se que as mochilas devem respeitar o seu quadril, altura, e etc); Prove a mochila antes de adquiri-la (Encha a mochila com água com agasalhos e/ou outros itens. Faça a simulação do peso. Lembre-se que a mochila será a sua casa pelo período de viagem); e Opte por uma mochila de no máximo 50 Litros (No universo das mochilas, a capacidade é medida em litros). Mencione essa capacidade porque alguns especialistas apontam que o ideal é carregarmos na mochila e/ou cargueira 10% do próprio peso e/ou 1/4 do seu peso. No Mochilão a premissa de menos é mais, vale muito e deve ser seguida.

3) Hiking e Trekking não são sinônimos de caminhada

Fazer trilhas já caiu no gosto dos brasileiros, porém esses dois termos são bem diferentes na prática e precisam de atenção caso você queira incluí-los na programação da sua viagem. Ambos exigem do participante que andem ao ar livre, porém a intensidade e o período variam de um para o outro. O Hiking consiste na exploração da natureza por um trecho demarcado pelo homem, normalmente guiado, e é o famoso "bate e volta", ou seja, o indivíduo volta ao mesmo percurso da ida, e não adormece na natureza. Geralmente acontece dentro de parques ecológicos e não exige tanto esforço físico. Já o Trekking envolve pernoitar na natureza, acampando, em sacos de dormir, tendas, entre outros. Exige um preparo físico, pois os locais a serem percorridos trazem obstáculos e por isso a mochila desse indivíduo deve ter além de alimentos e itens para adormecer no local, um kit de primeiros socorros e conhecer algumas técnicas de sobrevivência. É importante que o viajante leve bússola, lanterna e mapas. Uma dica legal é começar praticando Hiking e caso realmente goste comece a praticar Trekking. Sugiro sempre começar em grupos, afinal trata-se de esportes que é preciso ter noção espacial.

4) Despachando o que não precisa

Muitos brasileiros ficaram impactados com as novas tarifas aéreas para bagagens despachadas. De acordo com a nova lei podemos levar até 10 kg na bagagem de mão. Mais do que esse

limite já há taxa extra e elas costumam ser "salgadas". Assim, essa curiosidade é importante para quem vai fazer mochilões e também para quem vai fazer uma viagem programada em hotéis. Faça uma autoanálise antes de começar a fazer as suas malas. Quantas vezes você usa a mesma calça antes de colocá-la para lavar? Ou mesmo um vestido/short/blusa? Pesquise sobre o destino: será que não precisa comprar um casaco mais pesado lá? Que tal calcular o que irá usar de shampoo, condicionador e outros itens de higiene, e colocá-los em compartimentos menores. Lembre-se que além do peso, o volume dos itens também interferem no manejo da mala.

Caso esteja exagerado nos itens e vai ficar uma temporada no país destino: despache o que não for usado. Aconteceu com a estudante e viajante Lanna. Ela percorreu a América Latina por oito meses, e no primeiro mês despachou os 3 porcos e percebeu que não iria usar tudo o que levou para o Mochilão. "Foi o meu primeiro Hiking, em uma caixa de lixo, mais de 3 quilos de roupa. O mais engraçado é que não lembro o que mandei, ou seja, realmente não fez falta", nos contou a estudante.

5) O hobby de viajar pode virar o seu trabalho e ajudar milhares de pessoas

Parece ser o sonho de todas as pessoas, mas o sonho está ficando cada vez mais palpável. Quando viajar se torna um hábito, o indivíduo se torna mais apto para novas profissões e serviços. Isso porque ele passa a ter contato com outras culturas, formas de pensar e até a refletir sobre as formas de troca de trabalho. Por isso, o número de blogs/sites/redes sociais/YouTube de viagens só está aumentando. Para se ter ideia do quanto profissional esse universo está se consolidando há um projeto de lei que quer regulamentar a profissão de youtuber no Brasil. Uma boa parte deles falam sobre viagens. Foi protocolado no dia 31 de Outubro de 2018 e traz propostas para tornar a profissão de youtuber e proteger os seus profissionais. Uma dica é seguir as páginas de quem já está "ganhando a vida" e trocando as suas experiências com pessoas do mundo todo.

Festas Juninas acontecem em diversos locais da Zona Norte



Centro Cultural da Juventude será a região para Festa Junina para a região



Casa de Cultura Brasilândia terá o Trio Fino do Grão neste sábado

Mês de junho chegou e com ele vem a época das festas de danças típicas. Em diversos pontos, na Capital haverá a tradicional Festa Junina. Serão realizados shows, arraiais e apresentações de manifestações culturais, em diversos pontos da Zona Norte da cidade.

Centro de Tradições Nordestinas - CTN

Todos os sábados e domingos do mês de junho, o Centro de Tradições Nordestinas (CTN) traz uma programação cheia de atrações e diversão. O "São João De Nós Tudim" terá muito forró, quadrilha, comida típica e brincadeiras de Festa Junina. A entrada é gratuita. Confira a programação do evento pelo site www.saojoaodenoistudim.com.br. O CTN está localizado na Rua Jacó, 615 - Limão - Para mais informações ligue: (11) 3488-9400

Casa de Cultura Vila Guilherme

Dia 8 de junho, 19h - Peixelétrico [música]
A Casa de Cultura Vila Guilherme está localizada na Praça Oscar da Silva, 110 - Vila Guilherme - Para mais informações ligue: (11) 2909-0065.

Casa de Cultura Freguesia do Ó

Dia 12 de junho, 19h - Forró D'Lua [música]
Dia 22 de junho, 19h - Peixelétrico [música]
Dia 23 de junho, 17h - Patric Serta e convidados [música]
A Casa de Cultura Freguesia

do Ó está localizada no Largo da Matriz de Nossa Senhora do Ó, 215 - Freguesia do Ó - Para mais informações ligue: (11) 3931-8266.

Casa de Cultura Tremembé

Dia 8 de junho, 15h - dança cigana [dança]
Dia 8 de junho, 16h - Adriana Sanches [música]
Dia 8 de junho, 18h - tradicional quadrilha [dança]
Dia 8 de junho, 18h30 - Janayra Pereira [música]
A Casa de Cultura Tremembé está localizada na Rua Maria Amélia Lopes Azevedo, 190 - Tremembé - Para mais informações ligue: (11) 2991-4291.

Casa de Cultura da Brasilândia

Dia 08 de junho, 17h - Trio O Fino do Grão [música]
A Casa de Cultura da Brasilândia está localizada na Praça Benedita Cavalheiro, s/nº - Jardim Maristela - Para mais informações ligue: (11) 3922-7664.

CCJ - Centro Cultural da Juventude

22 de junho | das 12h às 22h - Festa Junina no CCJ! [festa]
Barracas típicas das 12h às 22h [festa]
Apresentação dos grupos das Artes de Capoeira, Zumba e Samba Rock 10h [dança]
Apresentação do grupo de Dança e Movimento IDM 13h [dança]
Apresentação de quadrilhas das escolas e coletivos da região 14h [dança]

Apresentação da Banda de Forró Trio da Lua 16h [música]
Apresentação da dupla sertaneja Caio Cesar e Diego 20h [música]
O CCJ - Centro Cultural da Juventude está localizado na Avenida Dep. Emílio Carlos, 3641 - Vila dos Andrades - Para mais informações ligue: (11) 3343-8999.

Biblioteca Pedro Nava (Mandaqui)

Dia 7 de junho, 10h - De Marias e Lampiões [circo]
Dia 13 de junho, 14h - Olhem pro Céu! [contação de histórias]
Dia 19 de junho, 10h - Brincadeiras e Poesia de Repente [música]
A Biblioteca Pedro Nava está localizada na Rua Helena do Sacramento, 1.000 - Mandaqui - Para mais informações ligue: (11) 2973-7293.

Biblioteca Narbal Fontes (Santana)

Dia 15 de junho 11h - Nas Abas do Meu Cordel [circo]
A Biblioteca Narbal Fontes (Santana) está localizada na Rua Conselheiro Moreira de Barros, 170 - Santana - Para mais informações ligue: (11) 2973-4461.

Biblioteca Brito Broca (Pirituba)

Dia 29 de junho, 14h - Histórias da Roça [contação de histórias]
A Biblioteca Brito Broca (Pirituba) está localizada na Avenida Mutinga, 1425 - Vila Pirituba - Para mais informações ligue: (11) 3904-1444.

Campanha do Agasalho 2019 já tem mais de mil pontos de coleta no Estado de São Paulo



"Nosso superpoder contra o frio é um agasalho novo"

Lançada há duas semanas pelo Governo do Estado de São Paulo, a Campanha do Agasalho de 2019 já tem mais de mil pontos de coleta disponíveis para a população doar roupas e cobertores novos ou em bom estado.

Das 26 mil caixas para distribuição no depósito do Fundo Social de São Paulo, no Juaré, zona oeste da capital, mais da metade já foi retirada por empresas públicas e privadas, comércio e municípios parceiros.

Entre os locais em que há

arrecadação, destacam-se mais de dez shoppings da região metropolitana, estações de Metrô e da CPTM, e rodovias, como a Castelo Branco, Tamoios e Washington Luís.

Interessados em obter caixas para arrecadação devem entrar no site oficial (www.campanhadoagasalho.sp.gov.br) e agendar a retirada. Para doar, a população pode verificar os pontos de coleta, também no site, e levar as roupas e os cobertores para o local mais próximo.

Com o tema "Nosso superpoder contra o frio é um agasalho novo", a Campanha do Agasalho deste ano tem como protagonistas os personagens Ben 10 e As Meninas Superpoderosas, do canal Cartoon Network.

O principal objetivo da campanha deste ano é arrecadar produtos novos ou em bom estado, preferencialmente cobertores e agasalhos. Em edições anteriores, cerca de 30% dos produtos doados estavam rasgados, sujos e sem condições de uso pela população em situação de vulnerabilidade.

Acupuntura é indicada para as doenças de inverno

Por **Dr. José Antônio Rinaldi**

Com ação anti-inflamatória, Medicina Chinesa ajuda a combater as doenças e doenças respiratórias:

A estação mais fria do ano está chegando e doenças típicas dessa época também surgem com as baixas temperaturas. Patologias respiratórias, como asma, bronquite, sinusite e rinite podem se agravar neste período, além das dores crônicas, como artrite e dores musculares. A combinação de vento, frio, locais fechados como sala, ônibus e aglomerações, além da troca de ambientes e das temperaturas entre eles favorecem o agravamento dessas doenças, principalmente para aqueles que já têm uma saúde frágil ou queda da imunidade.

Para o especialista, a Acupuntura e Medicina Chinesa, dr. Rinaldi, a acupuntura é uma grande aliada para prevenir e promover o calor do corpo. "Segundo a medicina tradicional chinesa, o frio dificulta a circulação de Qi (Tchi) e consequentemente do Xue (Sangue) nas articulações e nos músculos, daí a ocorrência ou a piora de dores articulares e musculares no inverno. A acupuntura deve ser realizada em qualquer época do ano para fortalecer e promover o calor do corpo e não só no frio. Se for para fazer algum tratamento na vigência do frio e dores, a técnica mais recomendada, além da acupuntura, é a aplicação de moxabustão, ventosas e a fitoterapia, que promove o aumento da circulação vital para tratar doenças de origem", explica.

Dores crônicas
De acordo com dr. Rinaldi, as dores articulares como no ombro, joelho, coluna vertebral, pés e mãos, podem ser prevenidas e tratadas com acupuntura. "A acupuntura promove a circulação do Qi, além de aquecer, ela auxilia na liberação de neurotransmissores de ação anti-inflamatória e analgésica", afirma.

Doenças respiratórias
A acupuntura é uma das técnicas que tem bons resultados nas doenças respiratórias. Segundo pesquisas clínicas e experimentais realizadas, a acupuntura tem efeito promissor no tratamento destas doenças. De acordo com dr. Rinaldi, as doenças respiratórias, a estação do ano mais prejudicial é o Outono que, com sua secura, é o que enfraquece o pulmão. No inverno, com a instalação do frio, para quem já tem o pulmão debilitado, é o fator de desencadear de resfriados, gripes, alergias, pneumonia, asma, bronquite, sinusite e rinite.

"Tem um ditado chinês que diz: Esperar ter sede para cavar o poço, pode ser tarde demais". Isto na medicina se diz: é melhor tratar a doença quando instalada, prevenindo antes do quadro se agravar.

Dr. José Antônio Rinaldi (Crefito3 / 12347-F)
Consultório I: R. Salete, 117 - Santana
Tel: 2973-9099
Consultório II: Rua Serra de Bragança, 1.355
Tatuapé - Tel: 3628-2125 / 3628-2129
Consultório III: Av. Onze de Junho, 357 - Vila Clementino - Tel: 3211-7105
drjarinaldiacupuntura.blogspot.com/
dr.rinaldiacupuntura@gmail.com

Você é 70% água

Para ter ideia do que é um mundo sem água imagine você sem 70% do seu corpo...

Economize água.
A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia.

ECONOMIZE ENERGIA APENAS UM CLIQUE PODE FAZER A DIFERENÇA

Imagem de uma casa com um interruptor de luz sendo pressionado.

TÉCNICO EM SEPARAÇÃO E MEDICINA DO TRABALHO
Parceria com Escritório Contábil

Escritório Contábil oferece parceria de Serviços na realização das NRs SST, conforme abaixo:

Software de controle das NRs próprio
Inserção de dados dos trabalhadores p/n conta Empresas e empregados clientes
Base: Vila Gustavo-SP-Capital
Interessados enviar
Nome:
Endereço:
Qualificação Profissional e permissões das NRs
Experiência na área
Nº. de Registro no MTPS
Preferências financeiras
enviar no email: cestrela.diretoria@terra.com.br