

Neste domingo lembramos a trajetória do jornalista Ary Silva, fundador de AGZN

Foto: Arquivo AGZN



Jornalista Ary Silva teve grande destaque no rádio e a partir da década de 50, tornou-se o primeiro comentarista esportivo da televisão brasileira

Nascido em 21 de junho de 1917 na cidade de São Paulo, Ary Silva marcou época no jornalismo esportivo como comentarista no rádio e na televisão, vindo a cobrir importantes eventos internacionais e participado diretamente em importantes momentos do esporte brasileiro. Sua carreira jornalística começou em 1936 como repórter dos *Diários Associados*, onde trabalhou por 45 anos, onde criou a coluna "Torcida Amiga, Bom-Dia", na qual trazia análises e comentários sobre os acontecimentos esportivos.

Em meados da década de 40, Ary Silva trabalhou no Rádio Bandeirantes onde foi comentarista do programa "Bola ao Ar", atração na qual continuou utilizando a expressão "Torcida Amiga, Bom-Dia", que nomeia a coluna de esporte de *A Gazeta da Zona Norte* até os dias atuais. O jornalista Ary Silva atuou ainda nas rádios Nacional e Excelsior,

que foram incorporadas pelo Sistema Globo. Nesse mesmo período criou *A Gazeta da Zona Norte*, que circulou pela primeira vez em 3 de fevereiro de 1963.

A atuação do jornalista Ary Silva no jornalismo esportivo o levou a colaborar diretamente em alguns dos mais importantes momentos do esporte brasileiro. Entre eles, está sua participação na comissão formada por Paulo Machado de Carvalho para levar o Brasil a vencer as Copas de 1958 na Suécia e no Chile em 1962, juntamente com Paulo Planet Buarque e Flávio Iazzeti. Ary Silva atuou ainda na direção da Escola de Árbitros da Federação Paulista de Futebol, vindo a participar do Conselho Nacional de Desportos e do Conselho Municipal de Esporte.

O jornalista Ary Silva também é lembrado como sócio-fundador do Sindicato dos Jornalistas de São Paulo e como primeiro presidente de

Associação dos Cronistas Esportivos do Estado de São Paulo (Aceesp), além de outras entidades representativas da profissão.

Em sua trajetória política como vereador pela cidade São Paulo entre 1956 a 1966 e posteriormente como deputado estadual, atuou para trazer obras importantes para a Zona Norte. O mais lembrado projeto realizado é o alargamento da Avenida Cruzeiro do Sul e construção da ponte de mesmo nome. A mais emblemática foi o alargamento da Avenida Cruzeiro do Sul e a construção da ponte de mesmo nome. Em sua homenagem, o então prefeito Gilberto Kassab sancionou em maio de 2010 o projeto de lei de autoria do vereador Wadhi Mutran, que alterou o nome da Ponte Cruzeiro do Sul para Ponte Cruzeiro do Sul-Jornalista Ary Silva. Essa homenagem tornou-se oficial a partir da Lei nº 15.161, publicada na edição de 17 de maio de 2010 do Diário Oficial do Município.

Entre outras melhorias que contaram com seu trabalho político podemos destacar as negociações para a chegada do metrô à região, a construção da Ponte Vila Guilherme e dos acessos às pontes Vila Maria, Limão, Casa Verde e Bandeirantes; abertura de avenidas fundamentais como Brás Leme, Joaquina Ramalho, Engenheiro Caetano Álvares e Luís Dumont Villares, alargamento da Avenida Nova Cantareira, construção do cemitério Chora Menino, da Maternidade de Vila Nova Cachoeirinha, além da instalação de Centros Esportivos Educacionais Thomas Mazzoni, em Vila Maria e Alfredo Trindade, no Jd. São Paulo.

Em um dos principais acessos à Zona Norte, na Praça Campo de Bagatelle, temos outro importante marco do trabalho do jornalista Ary Silva, que atuou na idealização do monumento 14-Bis. Esses são alguns dos fatos históricos que podemos destacar na história do fundador da *A Gazeta da Zona Norte* que, em muitos momentos, se confunde com os fatos marcantes do desenvolvimento da região em sua época. Ary Silva faleceu em 6 de abril de 2001.

Jogos desenvolvem memória em idosos na quarentena

Foto: Divulgação



Exercícios que estimulam o cérebro e jogos de raciocínio, são alternativas para manter uma vida saudável, prevenir doenças e garantir o bem-estar no isolamento social

Os jogos fazem parte da infância de qualquer pessoa, seja com um quebra-cabeça, uma partida de xadrez, ou um jogo de dominó, a prática sempre foi sinônimo de lazer e descontração entre amigos e família. Além disso, hoje eles estão em alta: o Brasil é líder na América Latina e ocupa o 13º lugar no mundo de desenvolvedores de jogos, tanto eletrônicos, como de tabuleiro.

Nesse momento de quarentena e isolamento social, a prática de jogos tem sido uma prática divertida para toda a família e representa mais que apenas entretenimento. Eles podem garantir uma mente saudável, com o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais, garantindo qualidade de vida de maneira divertida e prazerosa.

Segundo Solange Jacob, diretora Acadêmica do Método SUPERA, rede de escolas de ginástica para o cérebro, os jogos contribuem para a estimulação das funções executivas, que trazem sucesso, não apenas na construção de habilidades cognitivas, mas também como socioemocionais, de ética e cidadania. Para se ter uma ideia, os jogos melhoram a atenção, memória, raciocínio, autoconfiança, coordenação motora, pensamento lateral, disciplina, respeito, entre outras habilidades.

"Os jogos exercitam o cérebro e proporcionam oportunidades adequadas para o desenvolvimento humano na interação social, na expressão afetiva, na evolução da linguagem, na

experimentação de possibilidades motoras, apropriação de regras sociais e imersão no universo cultural", conta Solange.

Para os 60+, as principais vantagens de jogar são: manter o cérebro - e a memória! - ativo e ainda garantir socialização entre colegas. "Jogar exige concentração, memória, estratégia, trabalho em equipe e foco para que se alcance objetivos. Com isso, estimulamos o cérebro de forma que criamos novas conexões entre os neurônios, ampliando o que chamamos de reserva cognitiva. Uma reserva cognitiva maior será muito útil sob o envelhecimento, pois, sob o estresse, circuitos que demandam maior gasto de energia, dificilmente serão ativados e você estará confinado a poucas alternativas de resposta. No

envelhecimento, as células neuronais tendem a morrer", explica a especialista.

Maria Santana de Souza tem 71 anos e procurou o curso de ginástica cerebral do Método SUPERA em Londrina (PR), porque já tinha histórico de Alzheimer na família. Com treino e persistência, ela conta que os resultados são surpreendentes.

"Comecei a perceber muitas melhoras na minha memória em pequenas situações cotidianas, como lembrar onde guardei as coisas, horários de consultas médicas... Além disso, desenvolvi também minha concentração e autoestima, porque eu conheço pessoas novas e faço amigos nas aulas", relata Maria.

Acesse para ver os jogos online: www.metodosupera.com.br/desafios

Saiba como descartar corretamente máscaras e luvas durante o isolamento social

Foto: 8Photo / Freepik



Na lixeira errada, materiais podem comprometer a saúde dos coletores e o meio ambiente

Usar máscaras, luvas, manter o distanciamento social e ficar em casa. A população mundial tem adotado essas medidas de higiene e proteção no combate ao coronavírus. Só em São Paulo, o uso de máscaras já é obrigatório em espaços públicos, inclusive dentro de transportes de aplicativo.

Com as medidas, o número de máscaras e luvas descartadas pela população deve subir. Dentro de casa, o descarte correto desses materiais é essencial para ajudar no combate à covid-19, e zelar pela saúde do coletor. O Recicla Sampa separou alguns cuidados simples a serem tomados na hora de jogar fora esses itens:

1. Não jogue máscaras e luvas no lixo reciclável. Lembre-se que a coleta seletiva da capital paulista continua funcionando e gerando renda para aqueles que precisam;
2. Algumas instituições de saúde e saneamento tem indicado colocar os materiais dentro de dois saquinhos plásticos (um dentro do outro), amarrar bem forte e jogar no lixo comum;

3. Na cidade de São Paulo, ao deixar o lixo em frente à sua casa, a Amlurb (Autoridade Municipal de Limpeza Urbana), tem orientado a população a encasacar duas vezes os materiais descartados e fazer um nó bem forte. Os sacos devem ser resistentes, descartáveis e enchidos com até dois terços da capacidade. A medida visa evitar o contato dos trabalhadores com possíveis resíduos contaminados;

4. A população pode se informar sobre o horário e o dia que o caminhão da coleta seletiva passa em frente às residências acessando: <http://www.reciclasampa.com.br/>.

O Recicla Sampa é uma ferramenta de Educação Ambiental para a população se informar durante a quarentena com conteúdos sobre o tema. Saiba mais <https://www.reciclasampa.com.br/artigo/coleta-de-lixo-durante-a-pandemia>

A Acupuntura trata ansiedade aumenta o sistema imunológico

Por **Dr. José Antônio Rinaldi**

Acupuntura é uma Ciência milenar que equilibra a função energética dos órgãos e por modulação neuronal estimulando substâncias dentro do cérebro para melhorar a dor, inflamação, alergias, alterações endócrinas e sistema imune. Doenças que a acupuntura trata:

Doenças do ombro, tendinites, mialgias, cervicalgia, rigidez no pescoço, artrose cervical e do ombro, tendinites do ombro, síndrome do túnel do carpo, lombalgias agudas e crônicas, cialgia (dor ciática), artrose de joelho e quadril, fascite plantar e esporão de calcâneo, e dor pós-cirúrgica. Dores agudas e crônicas: fibromialgia, artrite reumatóide, dor devido ao herpes zoster, dor de cabeça, dor da ATM (articulação temporomandibular), irregularidades menstruais, TPM, cistites, endometriose, menopausa e seus sintomas, ejaculação precoce, disfunção erétil, dor pélvica. Náuseas, gastrite, má digestão e problemas do fígado, síndrome do cólon irritável, náusea devido a quimioterapia, prisão de ventre, diarreia. Alergias e aparelho respiratório: rinite, bronquite e sinusite, coceiras, acne vulgar, alopecia, psoríase e alergias cutâneas, ansiedade, insônia, depressão leve, estresse, hiperatividade infantil. Doenças do sistema endócrino e metabólico: gordura no fígado, obesidade, doenças da

tireóide, AVC (derrame cerebral), labirintite, zumbidos, distúrbios motores, paralisias facial e no corpo. Doenças auto-imunes: melhorando a resistência orgânica.

A Medicina Natural ou Naturopatia é uma forma de tratamento onde usamos a fitoterapia, homeopatia e ervas medicinais.

Tratamento

A acupuntura é realizada com agulhas sistêmicas nos pontos certos, podemos utilizar também sementes ou esferas nas orelhas (acupuntura auricular), uso do Laser acupuntura sem dor, a eletroacupuntura, a moxabustão e as ventosas.

Dr. Rinaldi explica que a acupuntura libera substâncias analgésicas e anti-inflamatórias na corrente sanguínea e promove um efeito sedativo, relaxante muscular, ansiolítico e antidepressivo, e também aumenta a imunidade do corpo. Os resultados aparecem logo nas primeiras sessões.

Dr. José Antônio Rinaldi (Crefit03 / 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
Consultório IV: Rua Lituânia, 127 - Mooca - Telefone: 2268-3941
drjalarinaldiacupuntura.blogspot.com
dr.rinaldiacupuntura@gmail.com



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.

Não deixe seu investimento voar...

Invista certo, anuncie aqui. www.gazetazn.com.br

REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br
 Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678

CASAS DE REPOUSO

*Acamados
 *Convalescentes
 *Senescentes
 *Senis
 Casa de Cuidados CANTAREIRA
Dr. Américo Luiz Petraroli - Geriatra
R. LUIS MOREIRA, 101 - TREMEMBÉ
2204-0918/2953-0549

Visite nosso site: www.gazetazn.com.br

TOME UMA ATITUDE CORRETA

QUANDO OS APARELHOS NÃO ESTIVEREM EM USO, RETIRE-OS DA TOMADA

Economize energia
 Economize dinheiro
 Seja SUSTENTÁVEL

ACESSE: WWW.GAZETAZN.COM.BR

MÉDICOS

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82 CRM 28.142
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES Também na V. Maria Alta

Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga CRP 06/42630-2

Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos

Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios

Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados

Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
 Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis

Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
 Varizes • Microvarizes
 Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS

Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho CRM: 35.217
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios CRM: 52.025
 Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sts. 23/24
3666-8068

dr. waldir portellinha
CLÍNICA DE OLHOS
 CRM: 25.290
CIRURGIA DE MIOPIA E ASTIGMATISMO A LASER.
 Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
 São Paulo - Telefones: 3284-8186 / Fax: 3287-8506

57 anos de Tradição sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.