

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE! 3681-5302 ou 7923-5915
2ª a 6ª, de 9 às 19h

Desde 2003 / correiocarioca.com.br / Ano X / Nº 102 / agosto de 2012

comercial@correiocarioca.com.br - twitter.com/correiocarioca

Foto: Fernando de Andrade

Cinema do Grupo Estação. No detalhe, duas franquias de fast food. Tudo próximo ao metrô.

Cresce a Zona Sul



Mais do que a proximidade ao centro e à orla, Botafogo, Humaitá e Urca tem hoje facilidades e comércios que os tornam, em conjunto, quase que autossuficientes e ainda mais valorizados. [Pág. 08 e 10](#)

PIZZARIA E LANCHONETE ROSA DE OURO
"A melhor pizza do bairro."
Promoção em 5 Sabores: Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto. **Só R\$ 23,00.**
Entregas*: 2527.0565 / 2286.3012
*acréscimo de R\$ 2,00.
Diariamente, de 12h às 3h, servimos as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!
"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."
Rua Voluntários da Pátria, nº 01 lj. 11 e 21 - Botafogo

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Receitinhas

Música

Dicas de almoço no mês dos pais. [Pág. 2](#)

Adeus a Ed Lincoln. [Pág. 5](#)

Sexualidade

Turismo

Afinal, **ele** existe? [Pág. 6](#)

A belíssima Bruges, na Bélgica. [Pág. 12](#)

Agenda Cultural

Gastronomia

Shows, cinemas e boates. [Pág. 14](#)

A versatilidade das massas. [Pág. 16](#)

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes
CRP 05/41721

Rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana
Cel. (21) 8858-9463
roberta_slg@hotmail.com

Dr. Edison da Creatinina

Médico Nefrologista :: Professor da UERJ

31-1000/101-10001 (L10)



VEREADOR **43000**

Política?
Só se for com **ÉTICA!**

www.dredisondacreatinina.com.br

10 mil exemplares - R\$ 100,00

Anuncie aqui apenas R\$ 100,00*

+ Anúncio na INTERNET (grátis)

10 mil exemplares mensais. Público da Zona Sul.
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Acupuntura

Alergias • Tabagismo • Ansiedade
Enxaqueca • Obesidade • Insônia • Asma
Gastrite • TPM • Dores Musculares

Espaço Clínica
2539.1742

Travessa Visconde de Morais, 226 | Botafogo
www.espacoclinicapsicoterapia.com.br

E VOCÊ? VAI FICAR AÍ PARADO?
GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA É NO UNISEB INTERATIVO



UNISEB
INTERATIVO

Colégio Qi - UNISEB
Rua da Matriz, 63
Tel: 3439-9509

www.estudeadistancia.com

Vide página 10

Unimed

Planos empresariais e individuais.
Desconto para empresas.

Julio Cesar Ferreira
8825-8679 / 3772-7942

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

ALMOÇO PARA O MÊS DOS PAIS

ESTROGONOFE:

Ingredientes: um quilo de carne de primeira (filé mignon ou alcatra) picada em cubos, sal, duas colheres (sopa) de manteiga, óleo, uma colher (sopa) de farinha de trigo, uma cebola ralada ou processada, ketchup, uma lata de creme de leite, molho pronto de tomate, um cálice de conhaque (opcional) e um pouco de champignon (opcional).

Modo de fazer: numa panela coloque um pouco de óleo e a manteiga para esquentar. Depois coloque a cebola para dourar e, então, junte a farinha de trigo até ficar também dourada. Acrescente a carne picada e o sal (a gosto); mexa bem e deixe cozinhar em fogo baixo. Depois coloque o molho de tomate e o ketchup (não muito). Deixe apurar até a carne ficar macia e só então despeje o conhaque, risque um fósforo e deixe flambar. Desligue o fogo e retire o fósforo. Na hora de servir, coloque o creme de leite gelado, sem soro e o champignon esquentando só um pouco (não ferva).

Observação: a quantidade de creme

de leite deve ser sempre proporcional à da carne. Servir com arroz branco ou à piamontese e batatas fritas. Opções: a carne bovina poder ser substituída por peito de frango desfiado (cozinhe quatro peitos de frango com temperos) ou por camarões limpos.

ARROZ À PIAMONTESE:

Ingredientes: três medidas de arroz lavado, um dente de alho, óleo, sal, meia cebola ralada, duas caixas de creme gelado e sem soro, duas colheres de manteiga, três colheres de queijo ralado ou mussarela picada e champignon a gosto.

Modo de fazer: Faça o arroz a seu modo temperando apenas com o alho e sal. Quando estiver pronto reserve. Numa panela à parte coloque a manteiga e a cebola deixando refogar um pouco. Junte o arroz pronto e solto, e coloque o champignon misturando tudo muito bem. Depois ponha o creme de leite e o queijo ou mussarela envolvendo tudo muito bem. Sirva quente.



BRUXISMO – O QUE É E COMO SE TRATA?

O Bruxismo é um hábito parafuncional de ranger os dentes inconscientemente. Estes aparecem desgastados e o paciente frequentemente acorda com dor muscular. É considerado uma doença de ocorrência comum, podendo ser observado em todas as faixas etárias, com prevalência semelhante em ambos os sexos.

O esmalte dentário é a primeira estrutura que recebe a carga parafuncional do bruxismo, sendo o desgaste anormal dos dentes o sinal mais freqüente da presença desta patologia.

A freqüência e a severidade do bruxismo pode variar a cada noite e parece estar altamente associado ao estresse emocional e físico.

A seleção de um plano de trata-

mento para o bruxismo, uma desordem multifatorial (muitas causas), é um dos grandes desafios na clínica odontológica. É fundamental a precisão em seu planejamento. Até agora não há ainda um método que acabe com o bruxismo permanentemente, mas podemos minimizar seus sintomas. Podemos usar placas interoclusal (que não deixam um dente bater no outro), reduzir a tensão psicológica do paciente, modificar seu padrão neuro-muscular habitual e minimizar a irritação oclusal. Não deixe seus dentes se desgastarem!!! Vá fazer uma consulta com seu dentista. Lembre-se: quanto melhores forem seus dentes, mais saúde você terá!!!

Dra. Renata Pescadinha.

DISK SAÚDE DENTAL

Apoio: Dra. Renata Pescadinha
EMERGÊNCIA 24 HORAS
Tel. 8800.2724 / 8116.9137

TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 2244.3108
rmpesk@hotmail.com
www.rpodontologia.com.br
Rua da Passagem, 172 - Botafogo



Aulas em aparelhos e solo, apenas 2 alunos por aula.

Tratamentos estéticos corporais e faciais
Bambuterapia
Drenagem Linfática
Massagem Turbinada e Modeladora
Massagem Estética e Relaxante
Massagem com Velas
Bio Flex e Hot Stones
Shiatsu
Acupuntura

Traga esse anúncio e ganhe 10% de desconto nos pacotes de massagens.

Estacionamento próprio e gratuito.

Fone: 3049-5610
Rua Jardim Botânico, 700 - Sala 409
studiofocopilates@gmail.com

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

Revestimento em Geral
Papel de Parede - Paviflex
Carpete - Decorflex
Formi-Piso - Ambianta
e Pintura em Geral



3183.5337 / 9326-5351

Nutricionista

Beatriz Kreischer
CRM-41.111/00793

Atendimento Nutricional Personalizado

- * Planejamento de dietas.
- * Reeducação alimentar.
- * Elaboração de cardápios.
- * Acompanhamento nutricional.
- * Dietas especiais.
- * Consultoria para creches, escolas, empresas e academias.
- * Palestras e treinamentos.

Blog: a-nutricionista.blogspot.com.br
E-mail: biakreischer@gmail.com
Fone: (21) 7961.9257



PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto
Só R\$ 18,00 - Entregas com acréscimo de R\$ 2,00.



Entregas em Domicílio

2275.7630

Diariamente, de meio-dia às 3h

Servimos diariamente as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!!

"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."

Rua da Passagem, nº 153 - Botafogo

INFORMÁTICA PARA 3ª IDADE

ATENDIMENTO PERSONALIZADO



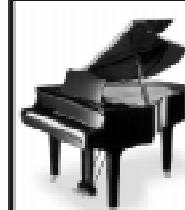
- Word, Excel e Outros
- Internet, Outlook
- Redes Sociais

Prof. Luiz Antonio **Tel: 7659-2812****QUENTINHAS**A PARTIR DE
R\$ 8,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

**MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 6,00!**

Tel. 2543.0437 / 8198.6283

**AULAS
PIANO E TECLADO**

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

GRAVE TUDO EM DVDFilmes em Super 8, Filmes em 8mm,
Fitas de Vídeo (todas), Slides.

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

**QUENTINHAS
SOROCABA**R\$ 7,00 e R\$ 9,00 - 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira.
5 opções de carne no Sábado.
Mini-feijoada por R\$ 11,00 - 6ª feira.Entrega em domicílio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116**CABELOS QUE VOCÊ SEMPRE SONHO**

CABELO • MÃO DE OBRA: R\$ 250,00.

Profissionais especializados em Mega Hair.
Todo tipo de Implantes: Nó Italiano, Cola de Queratina e etc.
Cabelos mais volumosos e do tamanho que preferir.Praia de Botafogo, 484 / lj. 16 - Botafogo
Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562**VHS Para DVD
LP para CD**CONVERTA SUAS FITAS DE RECORDAÇÕES EM VHS OU
FILMADORA PARA DVD. TENDO ASSIM MAIOR
DURABILIDADE NA PRESERVAÇÃO DAS SUAS IMAGENS.
TRANSFORMAMOS TAMBÉM SEU VHS OU FITA K7 EM CD.CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.
PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

Tel.: (21) 2535-5358 / (21) 9142.4780

Consultório de Psicologia

Patricia Adnet

Psicóloga | CRP 05/34198

Terapia Cognitivo-Comportamental e
Especialista em Saúde Mental Infante-Juvenildéficit de atenção/hiperatividade, stress, ansiedade,
pânico, depressão, fobias, obsessivo-compulsivo,
gagueira, arrancar pelos/cabelos, disfunções sexuais

atendimento: botafogo e barra

2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com

**AGÊNCIA MATRIMONIAL EVANGÉLICA**Aproximando pessoas estabilizadas que
buscam compromisso com fins matrimoniais.Ligue e confira, pois ainda hoje
alguém espera por você!

Tel. 3775-7594 :: 9879-2108

Nosso Site: www.agenciamatrimonialame.com

LAVANDERIAServiço especializado em condomínio residencial.
Tingimento, tapetes e roupas finas.Passar por peça a partir de R\$ 2,00
Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg
Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg
(exceto roupas finas)2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160
COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.**VILLELA NUNES ADVOCACIA**

Cível / Trabalhista / Empresarial



Atendimento por agendamento com hora marcada.

Rua Acre n. 55 - sala 707 - Centro - RJ.
Tel: (21) 3681.7185 / 8435.0048 / 9848.5990
Roberto V. Villela Nunes
Advogado - OAB/RJ 78.323**ARM**
marcenaria

(Adriana ou Ricardo)



Cobrimos qualquer orçamento.

COZINHAS PLANEJADAS | MÓVEIS SOB MEDIDA | LOJAS COMERCIAIS
BALCÕES | RECEPÇÃO | QUARTOS | BANHEIROS | LAVANDERIAS
SALAS | ESCRITÓRIOS | HOME THEATER | PAINEL LCDExecutamos projetos de arquitetura • Marcenaria moderna
Serviços Náuticos • Finos acabamentosORÇAMENTOS GRÁTIS 20 anos no mercado
PARCELAMOS NO CARTÃO3710-8348 | 9669-1773 | 9723-0674
adry.marcenaria@yahoo.com.brO MELHOR PREÇO E
QUALIDADE PARA QUEM
TEM BOM GOSTO!**ACADEMIA!**Musculação
Ginástica - Bike Indoor
Ergometria - Danças
Step - Fitbal - Alongamento
Personal - Fisioterapia
Pilates (não incluso)
Nutrição e muito mais...**PACOTES PROMOCIONAIS**MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)
2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média: R\$ R\$ 90,00
3 MESES = R\$ 245,00 (2 x R\$ 122,50) Média: R\$ 81,66 ao mês
6 MESES = R\$ 435,00 (3 x R\$ 145,00) Média: R\$ 72,50 ao mês**PACOTES EMPRESAS**

Mínimo de 10 alunos por empresa = R\$ 70,00.

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis
Média de R\$ 62,14 por mês
Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis
Média de R\$ 55,07 por mês

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academiaaptus.com.br
Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo
(Dentro do Clube de Regatas Guanabara)**Paulinho Celulares**

- >> CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL
- >> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG TIM vivo

LINHA COMPLETA DE ACESSÓRIOS

Capas, baterias, fones, frentes, carregadores, carcaças, displays, etc

TODAS AS MARCAS E MODELOS.

Rua Nelson Mandela, box 31

Entre as ruas Volunt. da Pátria e São Clemente.

Rua 13 de maio, 33 - bloco b

Quiosque 5 e 6 - Centro.

Paulo - 3287.4669 / 9382.0014

**Este espaço pode
ser seu por apenas
R\$ 75,00***

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também podem ler!

10 mil exemplares mensais.
Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)**Ligue agora: 3681.5302**

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

ARTE POR TODA PARTE



A Dignus - Arte de Viver, casa de Botafogo que oferece serviços e hospedagem para a terceira idade, vem desenvolvendo um importante trabalho, oferecendo não apenas alimentação saudável e cuidados médicos, mas variadas atividades físicas e de artes, que estimulam a cognição dos idosos e previnem doenças.

Essa casa tão simpática e aconchegante já pode ser considerada uma referência em atenção à terceira idade, pois os resultados do seu trabalho são surpreendentes. A arteterapeuta Neyde Brandão desenvolve oficinas de arteterapia com grupos diversificados de idosos e idosas e também, uma oficina de argila mais personalizada, que aprofunda as técnicas de esculturas em argila. A auto-estima dos participantes dessas oficinas estão muito mais eleva-

das e todos parecem mais confiantes, saudáveis e felizes.

Os idosos podem residir na Dignus ou frequentá-la na modalidade de Centro-Dia/Horas, de acordo com suas respectivas demandas. Visitar essa casa é algo surpreendentemente agradável, porque percebemos a alegria desses idosos, que interagem com arte por toda a parte.

Para quem deseja ser cuidadora de idosos, as inscrições para o próximo curso já estão abertas pelo telefone, e-mail (dignusartede viver@terra.com.br) ou na recepção da Dignus. A Dignus aproveita a maioria das alunas do curso em seu quadro de funcionários. Agora não perca mais tempo, agende uma visita (tel/fax 21 2542-9299) e vá até a Dignus para transformar a sua vida em algo bem mais interessante e saudável.

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo
Tel. 2542-9299
www.dignus.com.br

COLUNA PSICANÁLISE

por Roberta Salles Gomes

SÍNDROME DE PÂNICO - PARTE 2

Na edição passada foi iniciada uma coluna sobre a Síndrome do Pânico, quando foi dito que essa síndrome é uma das formas de sofrimento da vida moderna.

Essas formas de sofrimento integram e expressam, na sua sintomatologia, redes de significações entrelaçadas ao redor de ideais predominantes na atualidade. Desse modo, trabalhamos com a idéia de que existe um processo de produção social do pânico, pela via do espectro de valores que impera no mundo atual. Portanto, a questão da identificação e dos ideais, do narcisismo e da alteridade e da subjetividade na atualidade são pontos fundamentais neste estudo.

Para Freud uma noção metapsicológica capaz de delimitar as bases psicopatológicas do fenômeno do pânico, segundo uma perspectiva psicanalítica. Desse modo, a noção freudiana de desamparo é nosso operador metapsicológico fundamental que permitirá o entendimento do pânico como uma manifestação clínica do desamparo e como uma das expressões do mal-estar que marca, na atualidade, a relação do sujeito com a cultura.

Há, portanto, a condição de desamparo, fundante e estruturante do psiquismo e a situação de desamparo, como concretização dessa condição instalada na situação traumática, relativa ao excesso pulsional que não pôde ser simbolizado, ou seja, ao inundamento pulsional no psiquismo, à instalação da angústia automática. Nesse sentido, o pânico é expressão da instalação de uma situação de perigo interna insuportável para o sujeito: a situação de desamparo, a situação de ausência de ajuda. O perigo é de perder o amor do objeto, o perigo é o desabamento de todo o mundo simbolicamente organizado. Em outras palavras: o retorno para o de-

samparo original.

O pânico faz parte de uma gama de diferentes formas do afeto de angústia, distinguíveis entre si, e que constituem, na visão de Freud, o campo do angustiante. Sob esse ponto de vista metapsicológico, o pânico corresponde ao afeto de angústia despertado pelo confronto súbito do sujeito com a condição fundamental de desamparo que, até então, estava enuviada. Consideramos que a função materna falha no aspecto de permitir que a criança passasse por um lento e progressivo processo de desilusão e de subjetivação de um mundo que não corresponde àquele que ela imaginava (onipotência narcísica), portanto, que permitisse que a descoberta da realidade do desamparo pudesse ser uma experiência tolerável.

Sob esse prisma, o pânico diz respeito à angústia despertada pelo desabamento da ilusão de um ideal protetor onipotente, que garantia a estabilidade do mundo psíquico organizado longe de incertezas, da falta de garantias e de indefinições. O pânico é uma das possibilidades afetivas que o sujeito encontrou no enfrentamento da condição de desamparo fundante e insuperável na constituição da vida psíquica. Ser tomado pelo pânico atesta que o sujeito não conseguiu subjetivar a condição de desamparo. Essa é a motivação básica do pânico: a perda do ideal protetor ou o medo da perda do amor.

Nesse sentido, a abordagem psicanalítica do pânico exige o questionamento do lugar ocupado pela figura do pai onipotente que protege e reúne os homens, ou seja, o lugar do desamparo, como sugere Freud.

Roberta Salles Gomes - psicanalista (CRP 05/41721) - R. Barata Ribeiro 774/507 - Copacabana. Dúvidas: 8858-9463 ou roberta_slg@hotmail.com.

LAVO E PASSO ROUPAS

Promoção Camisa R\$ 7,00

EDREDON a partir de R\$22,00
SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

CONFETARIA IMPERIAL



Telefone: 2539-1540
Rua Vel. da Pátria, 339 - Botafogo



Pátria e Pizza Delivery

(21) 2268-0811 / 2541
www.armazemdupao.com

Rua Mena Barreto, 55 Botafogo :: Rio de Janeiro

ANUNCIE AQUI!

Só

R\$ 30,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

AULAS PARTICULARES
DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

Dra Zenaide Augusta Alves

ADVOGADA - TÊC CONTABILIDADE

Revisão de Benefícios INSS
Familia - Inventários

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA

Direito Imobiliário - Trabalhista

Consultas: marcar com antecedência.

Tel/Fax: 2517.3365 - Mail: zenaide_advogada@hotmail.com
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ

Representante Autorizada

Elaine Peoples Fashion

Desconto de 5 a 15% no pagamento a vista, em favor da promoção.

PERFUME E MAQUIAGEM	BEM VESTIDA E ACESSÓRIOS	SENSUAL E PROVOCANTE
 AVON MODAS CASA	Moda Masculina. Moda Feminina. Moda Fitness. Moda Praia. a partir de R\$ 9,99.	 Ligete a pronta entrega. SEM SHIP a partir de R\$ 4,99.

Faço trabalhos artesanais - a partir de R\$ 1,99.

Kits e Cestas personalizadas - a partir de R\$ 14,99.

elainemaria2@yahoo.com

Fones: 3523-9794
(021) 7616-7378
(021) 9454-6903



"O melhor lugar de Botafogo para comprar!"

- PRODUTOS PARA O LAR
- ALIMENTAÇÃO

FAÇA A SUA ENCOMENDA!

SHOPPING SABORES

Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

Informe Publicitário

PILATES NA 3ª IDADE

O Pilates vem ganhando cada vez mais espaço e notoriedade não apenas dentro das academias, como excelente meio para aprimorar o condicionamento físico, mas também dentro de clínicas e estúdios especializados, como técnica de reabilitação.

Temos aí duas linhas de aplicação, o Pilates fitness, voltado para finalidade estética e o reabilitacional, atuando como artifício fisioterapêutico no tratamento de patologias ósseas e musculares. Os dois trabalhos se diferem entre si devido ao objetivo a que se propõem, mas podem perfeitamente ser integrados dentro de uma só aula, dependendo do objetivo específico de cada aluno. Além dos maiores benefícios pelos quais o Pilates já é conhecido, tais como melhora da consciência corporal e respiratória; aumento de força e definição muscular; alongamento e diminuição de alterações posturais entre outros, observamos durante o tempo de experiência com os praticantes com mais de 60 anos, algumas vantagens que a técnica pode levar sobre outras. Os pontos que mais precisam ser trabalhados com esses pacientes são o equilíbrio, a perda de massa muscular e óssea (não esquecendo o fator número um à ser eliminado: a dor), assim os exercícios são traçados para suprir essas deficiências.

É neste momento que ocorre o encaminhamento médico ao Pilates, que atuará como uma poderosa arma neste combate, tornando-se a alternativa mais completa àqueles que procuram amenizar e até mesmo reverter os efeitos do tempo sobre o corpo físico. Por ser uma atividade que não apresenta nenhum tipo de impacto às articulações, podem se beneficiar os portadores de artrose, artrite reumatóide, artropastia e discopatias degenerativas (degeneração das vértebras e discos da coluna), osteopenia e osteoporose. A prática contribui também para o fortalecimento do períneo, nas mulheres, e do assoalho pélvico em ambos os sexos, favorecendo os portadores de incontinência urinária. O Pilates é também indicado para reestabelecer o equilíbrio, através de exercícios desafiadores restaurando as conexões responsáveis pela sensação de segurança ao caminhar e realizar as atividades do dia-dia. Nos idosos, o equilíbrio pode estar alterado devido à desvios posturais decorrentes da idade.

Além disso, a prática estimula a produção e a demanda de cálcio para os ossos que possam estar fragilizados, proporcionando lubrificação e aumento da amplitude dos movimentos para as articulações acometidas, respeitando os limites e avanços de cada um dentro das aulas. Informações: Studio Foco - Pilates e Estética: Tel. 3049-5610. Rua Jardim Botânico, 700 / sl 409. E-mail: studiofocopilates@gmail.com.

O ÚLTIMO ACORDE

Faleceu no dia 16 do mês passado Ed Lincoln, o "Rei dos bailes" dos anos 60 e 70. À frente de seu conjunto, com seu órgão "Hammond" e seu toque inconfundível, Lincoln atraía multidões para dançar.

Por Ganu Duarte

Cearense radicado no Rio, começou muito novo tocando contrabaixo. Passou para o piano, na extinta boate Drink, em Copacabana, e em razão de um impedimento ocasional do titular do conjunto, o organista Djalma Ferreira, passou a substituí-lo adotando, finalmente, o órgão, como instrumento definitivo por ser mais completo e com mais recursos sonoros. De lá para cá sua trajetória ficou marcada pela infinidade de bailes que animou em clubes, boates, festas de formatura, além de apresentações em emissoras de rádio e TV. Foi logo contratado pela Musidisc, gravadora onde lançou vários discos, inclusive com diversos pseudônimos, chegando a ser seu diretor artístico. Posteriormente criou o selo Savoya, e passou a trabalhar em seu estúdio próprio, situado do bairro da Lapa, onde gravava suas interpretações e também para terceiros. Compositor e arranjador, além de possuidor de grande sensibilidade artística produziu, nesta fase, além de novos LPs e CDs, inúmeras trilhas sonoras bem como grande quantidade de jingles.

Depois de sofrer grave acidente em que teve limitados seus movimentos, que se agravaram com outros sérios problemas de saúde, recolheu-se em sua residência na cidade de Teresópolis onde, ainda assim, utilizava-se da informática para fazer música.

Os fãs, agora, poderão matar a saudade do som de Ed Lincoln. Isto porque foi lançada no mercado uma caixa com 6 CDs, onde se revive o "sambalço". Para os novos, essas gravações mostrarão seu estilo e seu talento.

O falecimento de Lincoln constitui-se em grande perda para o meio musical e para os fãs. Infelizmente agora não mais será ouvido seu instrumento ao vivo. Resta apenas a lembrança. O último baile acabou. Ouvia-se o último acorde.

ESTAÇÃO INVERNO

Por Lu Meireles



Estamos no inverno, a estação em que mais temos vontade de ficar em casa. Então, não tem nada mais gostoso do que ficar em nosso espaço confortável e aquecido. Para que isso aconteça, invista em uma decoração que beneficie o aconchego do lar nessa estação do ano. Com poucos detalhes você pode mudar bastante o visual de sua casa. E não pense que é preciso gastar muito, é possível adaptar sua residência gastando pouquinho e, mesmo assim, deixando-a do jeitinho que você quer. Veja algumas sugestões:

- Aproveite mantas, almofadas e também cobertas. Além de aquecerem nas noites frias, suas cores, padrões e texturas também avivam a decoração do ambiente.

- Use objetos com cores vivas, como vasos e poltronas. Misture móveis claros com objetos em tons de escuro e tenha um resultado perfeito na sua sala.

- Invista em abajures diferenciados e luminárias e velas que dão características especiais ao ambiente. As velas precisam fazer parte da sua decoração porque, além de iluminarem, proporcionam um ambiente íntimo e aconchegante.

- Evite deixar suas mesas vazias, ou seja, cubra-as com toalhas que vá até o chão e de cores que combinem nesta estação.

Para não encarecer a decoração de sua residência procure não mexer na infraestrutura atual, porém aproveite bem as cores entre os móveis, paredes e objetos. É importante para conseguir um efeito diferenciado.

FGT SOLUÇÃO CERTA
PARA INCONTINÊNCIA

FRALDA GERIÁTRICA

IMPORTADA: PAUL HARTMANN (ALEMANHA) FRALDA MOLICARE
Camada Dry Plus - Tecido Air Active + Tranquilidade > Conforto

NACIONAL: EVER GREEN - FRALDA NATURAL MASTER PREMIUM
Barreiras Laterais - Indicador de Umidade - Exclusivo Filme Respirável

QUANTO MELHOR A QUALIDADE DA FRALDA, MAIOR A TRANQUILIDADE
DE QUEM CUIDA E MAIOR O CONFORTO DE QUEM USA.



TEL: 2590-4733 / 2573-0158

Show Room: Rua Nicarágua, 601 A - Penha - RJ
www.fgtbrasil.com.br

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

Atendemos: Hospitais, Home Care e Casas de Repouso.

CIES
Centro Interativo
Eugênia Sampaio

AULAS PARTICULARES

NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

Matriculas abertas

PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Do 1º ao 9º ano do ensino fundamental
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Agora com Ensino Médio com o Prof. Gabriel Carneiro.
- Fonoaudiologia

**APOIO PARA
VESTIBULAR**



Salas confortáveis,
com ar condicionado.

ENSINO MÉDIO

2541.6516 / 3905.9130

Rua da Passagem, 83, sl 309 - Botafogo
centroiesampaio@gmail.com - www.ciesrj.com.br

ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS!
MASCULINO E FEMININO!

Sapatenis Kildare
Couro.



Kit Mariner
Sapato, meia,
calçadeira e
cinto. Vários
modelos.



**** Lançamentos! ****

Topper Classic
Couro.



Sandália Couro
Vários modelos.



CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS

Tel. (21) 2527.1183

R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo
Final da Praia de Botafogo

VOCÊ SABIA?

GRÉCIA - A PRIMEIRA OLIMPÍADA DA ERA MODERNA

Em Atenas, no ano de 1896, a primeira olimpíada da era moderna foi muito desorganizada. Na equipe de tênis da Inglaterra, por exemplo, antes da partida inicial faltava um atleta. Foi então que para completar o time pediram a um turista que tinha chegado a alguns instantes apenas para assistir aos jogos que participasse do time.

A SEGUNDA OLIMPÍADA

Já no ano de 1900, a segunda olimpíada foi realizada em Paris. Ela recebeu cuidados especiais, mas assim mesmo teve alguns probleminhas. Como não havia uniformes para as equipes como hoje em dia, preferencialmente com as cores de cada nação, até porque era aberta a qualquer um que quisesse participar, o competidor americano Maxwell Long estranhou ter sido tão aplaudido pela torcida francesa. É que ele vestia uma roupa que coincidentemente tinha as cores da bandeira da França, o que acabou confundindo os torcedores que acreditaram e tratar de um competidor francês.

A MARATONA

Na mesma olimpíada, na maratona, um entregador de pães concorreu. Michel Théato, francês da área em que era realizada a maratona, foi acusado de usar de seu conhecimento de entregador da área e usar de atalhos para completar a prova. Ele foi ouro, e teve que enfrentar os protestos dos adversários.

INGLATERRA

Em 1908, a Olimpíada ocorreu em Londres. O lutador de boxe inglês Richard Gunn venceu 4 lutas e ficou com amedalha de ouro. Ele era campeão inglês e terminou sua carreira por falta de adversários, já que depois de tantas vitórias com certa facilidade, ao se inscrever nas competições os concorrentes desistiam. Gunn voltou a lutar apenas para participar da olimpíada e após o título conquistado se aposentou pela segunda vez.

Sexo sem Mistério

AFINAL, ELE EXISTE?

Um velho assunto novo: o orgasmo vaginal. Pergunta nunca esquecida entre os pesquisadores que volta e meia ressurgem com o questionamento freudiano.

Há quem garanta que o orgasmo vaginal existe e que é uma experiência diferente daquele conquistado através da estimulação clitoriana. Ainda assim, há aqueles que acreditam que como a parede frontal da vagina está intimamente ligada às partes internas do clitóris, havendo a estimulação vaginal, necessariamente haverá a estimulação do clitóris e por isso, tal diferença não seria nada além de um valor sem propósito.

Porém estudos realizados com ressonância magnética funcional demonstraram diferentes áreas do cérebro em ação, ativadas em resposta à estimulação vaginal e clitoriana, ou seja, tais estimulações não ativam o mesmo local no córtex sensorial, sendo então respostas sexuais diferentes.

Enquanto os pesquisadores não chegam a um acordo e a sexualidade feminina ainda veste a fantasia do mistério, resta permitir que as mulheres descubram o próprio corpo e assim desvendem os prazeres por ele escondido. Pena que muitas ainda não percebem o seu enorme potencial orgásmico, aproveitando-o muito pouco. Assim, lembre-se que o orgasmo é mais do que uma disposição fisiológica, é a entrega de desejos com a mistura de sensações, uma viagem que antes de ir pro corpo, começa na cabeça.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.
Drª Ana Paula Veiga - Sexóloga
Tel: 2567-9181/7883-2059

**GOSTA DE VIAJAR?
VEJA A PÁGINA 12!**

SHARA LIVROS

Revendedora
dos livros
didáticos da
REDE CATÓLICA
DE EDUCAÇÃO e
outras Editoras.

sharalivros@bol.com.br
Tels.: (21) 2236-3224 | (21) 9725-7033



MAVIGNIER

ADVOGADOS ASSOCIADOS

ASSESSORIA E CONSULTORIA JURÍDICA

Direito do Consumidor Direito Previdenciário

Cobranças Indevidas
Danos materiais e morais
Ação de Cobrança
Inclusão indevida no SPC/Serasa
Corte de serviços essenciais

INSS/Benefícios/Pensões
Auxílio Doença
Aposentadoria por Invalidez
Revisão de Aposentadoria
Ações na Justiça Federal

Direito de Família

Divórcio Judicial e Extrajudicial
Guarda e Reg. de Visita
Pensão Alimentícia
Investigação de Paternidade

Direito do Trabalho

Reclamação Trabalhista
Assédio Moral
Auxílio em Rescisões
Cálculos Trabalhistas
Indenização por Acidente de trabalho

Direito das Sucessões

Inventário e Partilha
Alvará Judicial

Av. Nossa Senhora de Copacabana 1226/1202
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ (Posto 6)
Tel.: (21) 2522-0814 / 2287-0213
e-mail: mavignier@mavignier.com.br



CFTV (Com acesso via Internet)
Interfones - PABX
Automação de portões
Antenas coletivas (VHF - HDTV)
Rede (Voz - Dados)

PREDTECH

TELECOMUNICAÇÕES E SEGURANÇA ELETRÔNICA LTDA

www.predtech.com.br
7747-0541 / 112*62273

Rodrigo Carvalho

9573-1196

Instituto Cultural Brasil-Argentina



Cursos de Espanhol Novas Turmas

Regular: 6 de agosto

Aulas de Tango

Edifício Argentina
Praia de Botafogo, 228 Sobreloja 202
Horário: 14h às 20h Tel: 2551-9446 / 2552-0443

TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

COACHING

Você está satisfeito com seu nível de desempenho atual em todas as áreas de sua vida? De que forma você acha que poderia melhorar seu desempenho?

Essas são algumas questões a serem trabalhadas em conjunto com o facilitador coaching.

Vivemos muitas vezes desejando alcançar um estado, um objetivo ou uma mudança que implicaria em uma realização pessoal e ou profissional, porém imobilizados por crenças e padrões estabelecidos no passado, não encontramos forças para concretizar esses planos e metas desejadas.

Ao longo de nossa criação recebemos muitos "não", o que nos impede de acreditar verdadeiramente em nossa real capacidade. Somos dotados de infinitas possibilidades, como cita o Mestre Aurobindo: "Todas as possibilidades do mundo, no homem, estão esperando dentro como a árvore espera na semente".

A proposta do Coaching de qualidade de vida tem como referencial a essência

desta verdade, pois, a partir do momento em que tomamos consciência de onde estamos e aonde queremos e podemos chegar tudo pode se transformar.

O profissional Coaching irá direcionar ações através de uma escuta clara e atenta, utilizando ferramentas que irão provocar atitudes no cliente, para que ele mesmo encontre soluções e perceba o quanto é capaz de criar estados mais adequados e condizentes com sua verdadeira missão de vida, portanto, uma vida mais plena e feliz.

Coaching de qualidade de vida com atendimento individual e hora marcada: Lucilia Ribeiro - Reiki, Yoga e Meditação - www.luribeiryoga.com.br. Cel. 9628-8981

Cursos: inscrições e informações:

Prof. Lucilia M. Ribeiro

9628.8981 luribeiro.yoga@gmail.com

www.luribeiryoga.com.br



SAÚDE MENTAL

RESPEITO

A palavra respeito demonstra um sentimento positivo de estima ou de consideração por si próprio e por outra pessoa, assim como as atitudes relacionadas a este aspecto. De que maneira as pessoas estão se tratando atualmente? Respeitam-se os valores e direitos uns dos outros ou os objetivos de vida estão sendo traçados de forma aleatória sem consulta prévia?

É fundamental para o ser humano sentir-se respeitado em suas decisões para que aprenda a conduzir-se nas mais diversas situações do dia-a-dia. Para que isso ocorra, o auto-respeito é a chave principal neste processo, já que entendendo-se e aceitando-se como é, com suas qualidades e limitações, mostra-se aos outros como eles podem se comportar.

Ao recusar o respeito a si mesmo, automaticamente abdica-se do direito de exigí-lo. Quando a desvalorização de si mesmo se instala, é o momento em que se perde o controle da própria vida, culpando a tudo e a todos, permitindo que terceiros determinem o que fazer e pensar daí para frente. O respeito envolve liberdade para sentir, pensar e estar confiante para encarar os obstáculos que surgem.

Dessa forma, é importante refletir sobre o próprio valor e dignidade e que as pessoas podem se entender independentemente das opiniões e decisões diferentes, sabendo que todos tem a capacidade de desenvolver habilidades de respeitar e ser respeitado.

Psicóloga Patricia Adnet

CRP 05/34.198

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Leia mais em:

www.patriciaadnet.com



FBL FUNERÁRIA
BOTAFOGO LTDA.

Permissionária Municipal nº 24
Descontos Especiais

Capelas • Ambulâncias • Embalsamento • Tanatopraxia
Cremações • Remoções • Local, Estado e Exterior
RJ e todo o Brasil

A ÚNICA DA ZONA SUL

Ligação Gratuita: 08000 246146

Parcelamos em até 06 vezes sem juros.

Convênio com CAARJ, PETROS, ADEPOL e seguradoras em geral.

Fones (21) 2542.2043 | 2542.8398 | Fax 2295.5348

funerariabotafogo@gmail.com

**PLANTÃO
24 HORAS**

- Academia
- Pilates
- Estética

*Espaço para
mulheres*

Apresentando
este anúncio
50% de desconto
na mensalidade

SERVIÇOS DE ESTÉTICA

- Para redução de medidas:
Manthus, Carbox e Plataforma Vibratória.
- Para diminuição de celulites:
Drenagem Linfática, Ultrassom e Carbox.
- Para uma pele renovada:
Peeling de Cristal, Limpeza de Pele e
Fotorejuvenescimento.

Matrícula Grátis
Avaliação Estética Grátis
Aulas Personalizadas

Fones: **2537-8510**
2537-8030

Rua Muniz Barreto, 554 | Botafogo



MUITO MAIS DO QUE SOMENTE A ORLA

Foi-se a época em que o atrativo de Botafogo, Humaitá e Urca era tão somente a facilidade de acesso às praias e ao centro da cidade.

Por Fernando de Andrade

É sabido que a Zona Sul é valorizada principalmente pela condição de proximidade ao centro da cidade e à orla. Inclusive, em recente pesquisa, dos cinco bairros mais valorizados do país, três estão nessa região da cidade - Leblon, Ipanema e Lagoa.

Como Botafogo, Humaitá e Urca, ficam muito próximos a eles, também possuem excelente valor. No entanto, outros fatores elevaram a preferência por essas localidades ultimamente. Já dotado de Metrô há décadas, Botafogo pode-se dizer que é o coração desses três bairros e recentemente adquiriu muitas empresas que agradam ao morador, e isso também aconteceu, em menor escala é verdade, a Humaitá e Urca.

BOTAFOGO

De bairro de passagem, como disse uma vez Miguel Falabella, irritando aos moradores mais antigos, a point noturno. Botafogo foi por muitos anos considerado apenas um caminho que ligava regiões pomposas como Copacabana, Gávea, Jardim Botânico e Lagoa, que por sua vez são acessos obrigatórios de Ipanema e Leblon, ao centro da cidade.

Hoje o bairro tem vida noturna própria com diversos bares que abriram nos últimos cinco anos. Do número 1 da Rua Voluntários da Pátria ao Metrô, por exemplo, são aproximadamente 10 bares, repletos de pessoas já no meio da semana. Mas nem tudo é festa. As pessoas que moram nos prédios acima desses estabelecimentos reclamam do barulho à noite, o que gera uma grande discussão entre empresários e moradores, que já provocou diversas multas



e notificações e até fechou bares. Um deles é o Rosa e Ouro, tradicional "boteco" que ficou parado por mais de um ano, mas que volta em grande estilo, com uma reforma que promete tirar seus clientes da calçada e levá-los para o interior da loja, agora muito mais espaçosa.

Outra área interessante é a rua Farani, que reúne principalmente alunos da faculdade Hélio Alonso.

HUMAITÁ

Outro ponto de lazer noturno fica no bairro do Humaitá. A Cobal atrai clientes até de longe da região, de vários pontos

Fotos: Fernando de Andrade



da Zona Sul e até mesmo da Barra, Zona Oeste e Zona Norte. É um mix de bares, restaurantes variados e até possui uma casa noturna própria com shows ao vivo, a Far Up.

BOATES

Boates também não faltam a Botafogo, que possui o Bar Bukovski, a Pista 3 e a Casa da Matriz, que atraem principalmente jovens com estilos alternativos, rockeiros e até o público gls. O Bukovski tem predominância para o rock e é famoso por ter espaços diferentes, como ambientes com sofás e sala de jogos.

URCA

Reconhecida por sua tranquilidade e por ser a morada do "rei" Roberto Carlos, o bairro é um oásis de silêncio em uma cidade grande. Fica entre o verde que cerca o Pão de Açúcar

CONTINUA NA PÁG. 10!



Fisioterapia e Estética

Sequela AVE • Alzheimer • Parkinson • Dificuldade de Locomoção
Dores Articulares • Dores na Coluna

Limpeza de Pele • Peeling de Diamante • Clareamento • Revitalização
Redução de Medidas • Celulite • Estria • Flacidez
Drenagem Linfática Manual • Massagem Modeladora

Traga esse anúncio e faça 10 sessões de MASSAGEM MODELADORA A R\$ 300,00

Danielly S. Marques
Rua Siqueira Campos, 43 | Sala 932
Fones: 3988-4398 e 3988-4500 | Cel.: 8346-1585
daniellyfisio.blogspot.com | daniellysiqueira@fisio@gmail.com

MAR & MONTANHA
VIAGENS E TURISMO LTDA.
Aqui você vai longe!

VISITE AS TERRAS DAS NOITES BRANCAS

- * Escandinávia
- * Rússia
- * Ucrânia
- * Finlândia
- * Estônia
- * Letônia
- * Lituânia

EUROPA CENTRAL ESPECIAL !

- * Croácia
- * Bósnia e Herzegovina
- * Montenegro
- * Eslovênia

Saídas: julho, agosto e setembro!

INFORMAÇÕES E RESERVAS: 2266-5527
Silvia Carneiro: 8132 7532 / silvia.mmtour@gmail.com
Eduardo Rodrigues: 7939 4201 / eduardo.mmtour@gmail.com
Regina Cabral: 9804-0930 / regiscab@hotmail.com

VOTE

Siga-nos nas redes sociais

Nina FREJAT
A NOSSA VEREADORA

Chega de falar, é hora de AGIR!

PMDB

15008

Nina Frejat há mais de 8 anos trabalhando voluntariamente para o povo do Rio de Janeiro através de Ações Sociais como:

- Atuação direta em comunidades carentes;
- Trabalho com idosos;
- Trabalhos em hospitais da rede pública de saúde e;
- Resgate de moradores de rua fornecendo-lhes CPF, RG, certidão de nascimento, moradia e emprego.

Mude, aposte no Novo! Aposte naquele que acredita no povo do Rio de Janeiro! Eu não faço nada superficial. Não tenho tempo a perder com aquilo que não é para o bem do povo ou que não tem valor para o povo do Rio!

CNPJ: 16.171.038/0001-54

PMDB

A NOSSA VEREADORA
15008

10 mil eventuales - R\$ 80,00

AutoCAD & SketchUp

Aprenda fácil com Expert

Aulas Particulares • Treinamento em grupo • Serviços

Diretamente em sua casa, escritório ou empresa

O melhor e mais completo material didático

Aulas e Exercícios com Desenho Técnico

Método de ensino exclusivo: aprendizado 100% garantido

Não perca tempo em cursos e métodos tradicionais

wajcad@hotmail.com 2148-5186 9764-1780



Clube de Regatas GUANABARA

Av. Rep. Nestor Moreira, 42 - Praia de Botafogo - Tels.: 2295-7798 / 2541-2049

GUANABARA COMEMORA 113 ANOS, VELEJANDO...



A tradicional Regata de Aniversário reuniu mais de 100 velejadores de diversos clubes e agremiações cariocas e na premiação, ainda teve a ilustre presença de "Seu Ilson", um dos mais antigos velejadores dessas águas. E ainda na ativa



Encontro de gerações. Um grande campeão e duas promessas do esporte: Yago e Thiago.

... E REMANDO.



GUANABARA VICE-CAMPEÃO DO TORNEIO DO FUTURO.

No domingo 22/07/2012, ocorreu no Estádio de Remo da Lagoa o 34º Torneio de Remo do Futuro da FRERJ (Federação de Remo do Estado do Rio de Janeiro). Esta etapa foi comemorativa dos 113 anos do nosso Guanabara (homenagem ao remador azul turquesa Adyr Henriques Dutra), e como presente, recebemos o melhor resultado que já tivemos nesse torneio.

... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUITAS. VENHA ENTRAR EM FORMA NO GUANABARA!

ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

- 1 - VELA (MONOTIPO) ADULTO / INFANTIL
- 2 - VELA (OCEANO) ADULTO
- 3 - REMO (IDADE MÍNIMA 14 ANOS)
- 4 - NATAÇÃO (ADULTO, INFANTIL E BEBÊ)
- 5 - NADO SINCRONIZADO
- 6 - PÓLO AQUÁTICO

OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)
- 8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)

9 - BOXE (ADULTO)

10 - MUAY-THAY (ADULTO)

11 - HIDROGINÁSTICA

AULAS, CURSOS E ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

12 - ARTESANATO

13 - DANÇA DE SALÃO

14 - SAUNA SECA E A VAPOR

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS SOCIAL E INFANTIL AQUECIDAS NO INVERNO, SALÃO DE SINUCA, PLAY-GROUND, NAVIO PIRATA E SALA DE JOGOS INFANTIS ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW, TELA RETRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPA - BAR E RESTAURANTE

GUANABAR - BAR E RESTAURANTE

ENSEADA BAR - BAR E RESTAURANTE

V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO

BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS 2244-2740

APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

www.crguanabara.com.br

ASSOCIE-SE:
SÓCIO TRANSIT. R\$ 120,00
DEPENDENTE R\$ 50,- MAT. R\$ 36,00

FACILIDADES RETORNA EM VALORIZAÇÃO

Fotos: Fernando de Andrade

e o mar, parece até uma ilha, com uma única passagem por terra. Além de belas e grandes casas, possui a Fortaleza de São João - área militar.

Mas nem todos sabem da famosa mureta em frente ao tradicional Bar Urca, em que moradores e visitantes tomam aquela cervejinha e se deliciam com petiscos variados, sentados em uma mureta que separa a calçada do mar, com direito a vista do Cristo Redentor, da Ponte Rio Niterói e a uma brisa litorânea, às vezes acompanhada de um luar espelhado nas águas da Baía. Não muito distante dali, há o famoso Garota da Urca, outro bar tradicional da cidade.

CINEMA

Voltando para Botafogo, não é só a famosa cervejinha que tem seu espaço. O bairro parece ter recriado sua vocação para o cinema de rua. São três grandes empreendimentos, dois pertencentes ao Grupo Estação, na rua Voluntários da Pátria, mas em pontos diferentes, contando com livraria, bares e uma completíssima locadora de vídeo. O outro cinema é o Arteplex, que pertencia ao Unibanco e agora leva o nome do Itaú, que fica na Praia de Botafogo. E cinema de rua é diferente, até mesmo devido

àquela pipoquinha de rua que tem um sabor especial.

FASTFOODS

Outra febre nas ruas do bairro, que já possui três shoppings centers, sendo dois de grande porte - Rio Sul e Praia Shopping, o outro é o Plaza; são as lanchonetes de fastfood nas ruas. Das cinco principais marcas da cidade simplesmente quatro estão nas ruas de Botafogo. O KFC, casa especializada em frangos, abriu já há algum tempo uma loja com uma escandalosa fachada. O Bobs e o Subway ficam nas proximidades do Metrô, um ao lado do outro, e recentemente a franquia americana Burger King foi inaugurada na rua Voluntários da Pátria próximo aos bares. Isso sem falar nas franquias de comida chinesa, japonesa, de iogurte e as pizzarias de grande porte que estão sobretudo no Humaitá.

OUTRAS FACILIDADES

A facilidade de transporte e acesso a outras regiões da cidade em Botafogo e no Humaitá parecem ser incomparáveis na cidade, e isso como se os bairros realmente necessitassem, afinal, em um raio de um quilômetro são várias agências de todos os



bancos, Lojas Americanas, Casa e Vídeo, Ponto Frio, Casas Bahia, Shopping Matriz, Casa e Construção, Amoedo, hospitais, clubes, igrejas, supermercados e uma infinidade de opções. Recentemente, até chocolaterias, lojas de perfume e roupas como a Cacau Show, Boticário e a South, comuns nos shoppings, abriram na rua.

Até a Urca, sempre carente de comércio e serviços, recebeu o supermercado Zona Sul e algumas agências bancárias

recentemente.

A alta valorização das residências nesses bairros parece ter atraído os empreendedores também. Assim, hoje, mais do que imóveis próximos ao centro ou às praias, essa região da zona sul tem bairros cada vez mais autossuficientes, o que aumenta ainda mais a preferência, a procura e, como um círculo vicioso, o valor de casas e apartamentos.

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

**E VOCÊ?
VAI FICAR AÍ PARADO?**
GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA É NO UNISEB INTERATIVO

Monica Izzi

FACILIDADE INTERATIVA. CQC AGORA É

UNISEB
INTERATIVO
De longo, o melhor e mais completa.

PROCESSO SELETIVO
16/SET.

Colégio Qi - UNISEB
Rua da Matriz, 63
Tel: 3439-9509
estudeadistancia.com

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

RP Centro Odontológico - Renata Pescadinha

QUEM SOMOS NÓS
A RP CENTRO ODONTOLÓGICO é um centro especializado e que está há nove anos no coração de Botafogo, com uma equipe de profissionais especializados, oferecendo acesso ao que existe de mais avançado em odontologia.

NOSSOS SERVIÇOS E DIFERENCIAIS

- Profissionais especializados nas mais diversas áreas
- Cirurgia
- Ortopedia Funcional dos Maxilares (problemas de articulações)
- Endodontia (tratamento de canal)
- Odontopediatria
- Implantodontia
- Periodontia (tratamento de gengiva)
- Odontologia estética
- Prótese (fixa e móvel)
- Ortodontia
- Clareamento a Laser
- Laboratório de prótese próprio

- Tecnologia de ponta
- Localizado no térreo facilitando o acesso para 3ª idade
- Instalações próprias para cadeirantes
- Mais de nove mil clientes satisfeitos

Tels.: 2244-3108
Rua da Passagem, 172 / loja - Botafogo
www.rpodontologia.com.br

Sorrir com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



TERAPIA JAPONESA

Por Luciano Lopes

Shiatsu é uma terapia japonesa, onde "Shi" significa dedo e "atsu" significa pressão. O Shiatsu desenvolveu-se no Japão através de técnicas manipulativas chinesas que receberam inicialmente o nome de Anma.

A Anma era empregada no tratamento de tensão nas costas ou outros problemas músculo-articulares de menor gravidade e como massagem relaxante, sendo gradativamente associada ao conforto e prazer. Era praticada e ensinada a pessoas portadoras de deficiência visual devido a sua aptidão natural e a dificuldade de receberem outros tipos de instrução.

O Ministério Japonês de Saúde nos dá a seguinte definição: A terapia conhecida por Shiatsu é uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas, sem o uso de qualquer instrumento, mecânico ou de outro tipo, para aplicar pressão à pele humana, corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde, e tratar doenças específicas. O Shiatsu atua no fluxo da energia que circula no corpo e com a pressão dos dedos percorrem-se os canais e meridianos, promo-

vendo o equilíbrio da energia, fazendo fluir onde estiver bloqueado, despertando onde estiver fraco e sedando onde estiver em excesso.

O funcionamento normal da energia colabora para o organismo criar uma resistência natural, corrigindo, prevenindo e tratando sintomas. Em uma sessão de shiatsu são realizados também alongamentos para os músculos contraídos, referente à área dos meridianos tratados, fazendo com que a energia flua melhor e livremente. Com essa técnica aprendemos a dar atenção ao nosso corpo, aprendemos a conhecê-lo melhor e a respeitá-lo, saber os limites e necessidades.

Após uma sessão de Shiatsu sentimos um relaxamento pleno e ao mesmo tempo com mais vigor e energia, pois o fluxo energético cria um novo nível de consciência e incentiva ao desenvolvimento do nosso potencial nos níveis emocional e espiritual.

Mais informações, dúvidas e sugestões sobre esta coluna, entrem em contato enviando seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir ligue para: (21) 2255-2204 / 9771-0320.

Massagem

Luciano Lopes
Terapeuta Corporal



Massagem Relaxante, Terapêutica
Desportiva, Shiatsu, Drenagem,
Modeladora, Cursos e Eventos.

(21) 2255-2204 / 9771-0320
2ª a Sábado - 07 às 22h - Copacabana

Instituto Terapêutico
Luciano Lopes



Contamos com o que há de melhor no mundo da informática para lhe trazer:

- Conforto
- Segurança
- Credibilidade

- Renovação do parque de impressão.
- Trabalhamos com impressoras de Pequeno, Médio e Grande porte.
- Aluguel de copiadoras.
- Manutenção de impressoras.
- Venda de Suprimentos Originais, Compatíveis e Remanufaturados.
- Recarga de Cartuchos.

Pague somente o que você utilizar.

- Disponibilizamos de um software que gerencia suas impressões evitando assim gastos desnecessários.



VOCÊ SABE O QUE É OUTSOURCING DE IMPRESSÃO?

Aluguel de equipamentos com fornecimento de suprimentos, manutenção e gerenciamento de impressão.

- Sua impressão parou?
- Acabou o suprimento?
- Seu cartucho está ruim?



Estamos prontos para te atender.



PARE DE JOGAR DINHEIRO FORA
SOLICITE JÁ UMA VISITA TÉCNICA

21 2576-7441 / 2577-6673

atendimento@lasersil3000.com.br
www.laserbrasil3000.com.br



BRUGES, NA BÉLGICA

Imagens cedidas pela Mar e Montanha Viagens e Turismo



Por Eduardo Alves

O nome da cidade “Brujas” sugiu por volta do século XV com a presença dos espanhóis Flanders quando os Países Baixos estavam sob o domínio espanhol do Rei Felipe II.

No entanto, os habitantes não simpatizavam com o nome, pois achavam que não soava bem.

Seu estilo gótico e suas obras de arte flamenca fazem de Bruges um verdadeiro museu a céu aberto.

Tamãha beleza foi reconhecida em 2000, ao ser tombada como Patrimônio Histórico Mundial pela UNESCO, devido ao seu esplendor medieval.

O charme e o romantismo da cidade atraem turistas e tornam Bruges a cidade mais visitada da Bélgica recebendo mais de 4 milhões de pessoas ao ano.

O Campanário é uma imponente torre sineira medieval

localizada no centro de Bruges. É considerada por todos o símbolo da cidade. A torre foi construída em 1240 e funcionava como posto de observação para detectar incêndios e proteger-se de ataques inimigos. As dependências da torre ainda possuem suas utilidades: sua base está destinada aos magistrados da cidade e no terceiro andar funciona acervo dos arquivos de documentos oficiais.

O Santo Sangue está exposto na Basílica da cidade, e tornou-se uma relíquia depois que Cristo proferiu na Santa Ceia: “Este sangue é meu”. Segundo a lenda, o sangue de Cristo foi responsável por muitos milagres.

O Lago do Amor também é bastante visitado por turistas e nativos. Segundo a lenda, a pessoa apaixonada que parar sobre a ponte do Lago do Amor por alguns minutos e fizer um pedido será atendida.

Bruges também possui três interessantíssimos museus:

- Museu do Chocolate, mostrando a seus visitantes como é produzido o melhor chocolate do mundo;

- Museu do Diamante, fundado em 1999, que possui um rico acervo retratando a história do diamante, que conta como o diamantista e o lapidador exercem suas funções e quais os métodos de mineração e como são feitos;

- Museu da Cerveja: um dos museus mais visitados da cidade, exibindo as mais de 800 marcas de cervejas diferentes da Bélgica.

Nesse último museu estão expostos diversos equipamentos usados por antigas cervejarias para se fabricar uma boa cerveja. A entrada custa 6,50 €, estando incluso uma gelada cerveja belga como cortesia na saída do museu.

Este espaço pode ser seu por apenas

R\$ 90,00 *

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também vão ler!

10 mil exemplares mensais.
Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

FarinhaPura
EMPÓRIO
Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000
www.farinhapura.com.br

Venha Conhecer
Nova Loja

Virtual Shop
Mídias em Bom + Fácil + Manutencão

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Low House

Recargas
Compatíveis
Originals
Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963
Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

BEBEL EXCURSÕES E PASSEIOS
Reg. Min. Turismo nº 18.010348-86-7

EXCURSÃO TARITUBA, PARATY e TRINDADE
06 a 09/09

Hospedagem com café da manhã, 2 almoços e um lual com churrasco de frutos do mar em Tarituba.
Passeio de escuna à Praia do Pelado.
City tour a Paraty - almoço no quiosque da praia de Trindade.
Teatro de bonecos (opcional).
Transporte em micro-ônibus de turismo com WC, guia Embratur.
Saídas nos pontos de encontro a combinar - 5ª feira, a partir das 14h.
Preços por pessoa: chalés com ventilador, aptos. e suítes com ar condicionado, acomodação em dbl, trpl ou qdpl.
Condições de pagamento adequáveis ao seu orçamento.

Informações e reservas: Bebel
Tels. 21-265 16701 / 7 1630831 / 7881-6427

Nossas excursões são realizadas em ônibus de turismo e guias registrados pela EMBRATUR. Mínimo de 20 passageiros.
Além destes programas, montamos a viagem dos seus sonhos e vendemos roteiros de outras Operadoras. Fazemos transfers, locação de vans, dólares e carros de passeio, reservas de hotéis e viagens de navio.
Se você tem acesso à Internet, forneça seu e-mail e enviaremos a programação completa.

IMÓVEIS E REFORMAS

CONSULTORIA IMOBILIÁRIA - BOTAFOGO

RESIDENCIAL & COMERCIAL

Lucio Rezende
CRECIAR/44.101

- Compra, Venda e Locação de Imóveis.
- Administração de Imóveis (sob consulta).
- Avaliação de Imóveis (Judicial e Extra-judicial).
- Serviços de Despachante Imobiliário.
- Financiamento Imobiliário (C.E.F).
- Consultoria Jurídica (sob consulta).

Rua Real Grandeza, 193 - sala 218 - Botafogo - RJ
Tel (21) 3064-2862 / 2226-8161 - Cel (21) 9141-3219
www.luciorezende.com.br :: imoveis.rezende@gmail.com

Levantamentos e Medições Prediais

Medimos imóveis residenciais, comerciais e industriais
Apartamentos, Casas, Hospitais, Escolas, Escritórios,
Consultórios, Restaurantes, Galpões, Fábricas e etc.

Serviços profissionais de Arquitetura, Engenharia e Design
Elaboramos plantas e projetos dentro das normas de
desenho específicas para legalização e reforma.

Maquete Eletrônica e Modelos Tridimensionais
Visualize seu projeto em 3D antes do primeiro tijolo

wajdes@gmail.com 2148-5186 9764-1780

Manutenção
& Reforma
em geral

Pintura - Pedreiro - Tectos
Bombeiro Hidráulico - Eletricista

Antonio CNPJ 08.364.425/0001-51
antoniojuriva2009@hotmail.com

7805-7430
8283-2135



AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

ANIMAIS

Gatos persas legítimos

Lindos! Para apenas companhia ou também para cruzar.
Dóceis, de fácil trato, criados em ambiente familiar.

8057-0729 (Tim)

ESOTERISMO

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

TERAPEUTA CORPORAL

DENISE
RUEN

Você está cansado, estressado, exausto
e com dor muscular? Acabou seu problema!
Trabalho com técnicas específicas
e muito eficientes.
Alívio imediato,
garanto!

Atendimento c/ hora marcada.
Tel: 4105-3714 / 8066-9355

Atendendo em local e domiciliar.
Centro: Av. Presidente Vargas, nº 590 sl. 1510
Esquina da Uruguaiana. De 2ª a 5ª, de 10h às 19h.

FISIOTERAPIA GERAL - ACUPUNTURA - SHIATSU
ESTÉTICA POR ACUPUNTURA - ACUPUNTURA AURICULARAtendimento
Domiciliar

Dr. Roberto da Paixão
Crefito-2/nº 35544-F

9949-3512 | drjcarra@yahoo.com.br

Consultório Dentário

Dr. Antonio Martinez Murillo CRO RJ 9872
Dr. Marco Antonio Martinez Omonete CRO RJ 17766-4

IMPLANTES
CANAL
GENGIVA

OSTURAÇÕES EM GERAL
CIRURGIA DE DENTES INCLUSOS
CLAREAMENTO A LASER EM SESSÃO ÚNICA

Atendemos com hora marcada.

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 195
Sala 1.204 - Copacabana - RJ
(ao lado da Praça do LIDO)
Telefax: 2542-2146

Rua Evandro de Vargas, 16
Sala 903 - Centro - RJ
(próximo ao Teatro Municipal)
Telefax: 2220-7287

PASSEIOS E VIAGENS



TEATROS E SHOWS

Fazemos as Melhores Programações em cartaz, com transporte
porta a porta. Para apenas ingressos, cobramos pequena taxa
(mínimo de 5 ingressos).

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel: 2551-0201 / 7163-0931 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br

DIREITO

Prof. Josias Frota
ADVOGADO

OAB-RJ 78.981

- CÍVEL
- IMOBILIÁRIA
- TRABALHISTA
- ADMINISTRAÇÃO DE BENS

Rua Bento Lisboa 184 - sala 222 - Catete
Tel. 2225-1168 :: 9388-6651 :: 9405-2411
advogado@josiasfrota.adv.br

RELIGIÃO

IGREJA EVANGÉLICA
Cruzada Mundial de Missões

SINTA-SE EM ISRAEL!

Festa do Tabernáculos
7 dias de Grande adoração (de 22/07 a 27/07 - às 19h30)
Domingo 28/07 9 horas / 13 horas / 19h30

Rua Pinheiro Guimarães, 85 - Botafogo - RJ
Cultos na igreja: terças, quintas e sextas-feiras,
às 19h30. Domingo, às 10h30 e 18h.

Contato: 2226-6086.

Pastora Loni Librelon

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses.

SAÚDE E ESTÉTICA

Sobrancelha Definitiva

Rogéria Veloso

Valorize seu olhar.
Correção em sobrancelhas.
Sobrancelhas ralas, Sobrancelhas curtas.
Cicatrizes, etc...

Fones: 3902.4520 | 9398.1384
Facebook: rogeriaveloso@hotmail.com



SORRIA!

CORREÇÕES DE:

Dentes Manchados, Tortos, Fraturados,
Falhas, Alinhamento, Grandes ou Pequenos

RX, Cirurgia de Siso, Prótese sem aparacer metal, Porcelana,
Clareamento, Aparelhos, Hipnose, Recolocação de dentes que
saíram de sua posição normal.

Tudo de forma rápida e sem dor.
Material descartável.

Dra. Cleonice CRO: 9479

Palestras: Venha participar você também!

2554-6814 / 2548-9606 / 9862-2181

EQUILIBRE SUA ENERGIA, RELAXE
E PREVINA-SE DE DOENÇAS!

Massoterapia Chinesa Tui-Nâ-Tsu-Yá
Fisioterapia - Adulto e Infantil

Mariana Castro - 7863.0804

Crefito 2 / nº 24384LTP

WORKSHOP DE CULINÁRIA INDIANA
(DESINTOXICAÇÃO)

Setembro - das 9h às 18h
Local: Svadharma Yoga - Largo do Machado

Coordenação Gladys Rosa.....Tel. 8204-0328



Ótica Família Visão

VISUALIZE AS COISAS BOAS!

- Preço, qualidade e atendimento
- Variedade em Armações leves e modernas
- Laboratório Próprio
- Pagamento em até 10x sem juros

Descontos especiais p/:

- Funcionários de Furnas
- Aposentados e pensionistas

Rua São João Batista, 16 B - Botafogo. Tel. 2226-4078

MASSOTERAPIA MARGOS

CONTATO: 9689-4187

Massagem Relaxante e Massagem Tântrica, no alívio entre
estresse, dor, coluna.

Massagem Redutora, atenua e reduz medidas - celulites.

Visite meu site: www.facebook.com/massoterapeutamarcos

Estação

AGENDA CULTURAL

O Correio Carioca não se responsabiliza por mudanças nas programações.

CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Diogo Nogueira	17/08
Chá da Alice	18/08
Marisa Monte	23/08
Arte de Viver	03/09
Juan Cañizares	04/09
Baile da Independência	06/09

Av. Infante Dom Henrique, 85
Parque do Flamengo Tel. 2272-2902

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

31 Minutos; A Era do Gelo 4; Batman; Bel Ami; E Aí, Comeu?; O Espetacular Homem Aranha 3d; O Que Esperar Quando Você Está Esperando; Valente.

Rio Sul:

Batman; O Espetacular Homem Aranha; Valente; A Era Do Gelo 4; Chernobyl - Sinta A Radiação.

Praia Shopping: 2237-8494.
Rio Sul: Tel.: 2461-2461.

CASAS NOTURNAS

Bukowski Bar

Tel. 2244-7303
Rua Álvaro Ramos, 270

Pista 3

Tel. 2266-1014
Rua São João Batista, 14

Casa da Matriz

Tel. 2266-1014
R. Henr. de Novais, 107

Far Up

Tel. 2286-2614
Cobal do Humaitá

Saloon 79

Tel. 3239-0735
Rua Pinheiro Guimarães

**SURPRESA
NA PÁGINA 16.**

CITIBANK HALL

All You Need Is Love & Orquestra	11/08
Aviões do Forró	17/08
Arlindo Cruz	18/08
Frejat	25/08
Turma do Pagode	01/09
Imaginasamba	06/09

Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca
Shopping Via Parque - Tel. 2156-7300

ITAÚ ARTEPLEX RIO

13 Assassinos; A Arte da Conquista; Além da Liberdade; Batman; Fausto; Na Estrada; O Espetacular Homem-Aranha; O Exercício do Poder; O Que Esperar Quando Você Está Esperando; Para Roma, com Amor; Valente; Vou Rifar Meu Coração.

Rua Praia de Botafogo, 316 - Botafogo
Tel: 2559-8750

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Para Roma com Amor; Bem-Amadas; O Moinho e a Cruz; Elles.

Aqui é O Meu Lugar; E Aí, Comeu?; Um Método Perigoso; A Dançarina e o Ladrão; Conspiração Americana; A Primeira Coisa Bela; Histórias Que Só Existem Quando Lembradas; Minha Irmã; Deus da Carnificina; L'Apollonide - Os Amores da Casa de Tolerância.

Estação: R. Vol. da Pátria, 88. Tel: 2226-1988.
Espaço: R. Vol. da Pátria 35. Tel: 2226-1986.

HSBC ARENA

Maroon 5 (esgotado) 25/08

Av. Embaixador Abelardo Bueno, 3401 - Barra - Tel. (21) 3035-5200

LOCADORA

Estação

DICAS DE ALUGUEL
NA LOCADORA
ESTAÇÃO:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 - Amor A Toda Prova | 7 - Saga Crepúsculo - |
| 2 - Um Conto Chinês | Amanhecer: Parte 1 |
| 3 - Cópia Fiel | 8 - Biutiful |
| 4 - Sem Limites | 9 - Quero Matar |
| 5 - O Poder e a Lei | Meu Chefe |
| 6 - Passione | 10 - Sem Saída |

Rua Voluntários da Pátria, 88 loja h - 2537-1112
Seg. a sáb: 10h às 22h. Dom. e feriados: 14h às 22h.



no meu livrinho "Muitos anos depois". Ilustrei o texto com uma fotografia, feita por ele,

DE FOTÓ-
GRAFOS E
FOTOGRAFIAS

Conheço essa raça. São artistas ainda pouco reconhecidos. Trabalhei com muitos fotógrafos. Alguns bem famosos. De todos, o que ficou para sempre chama-se Milan Alram. Nosso "rapport" vem de 1956. Já escrevi sobre ele

UM SORRISO

"Mas tem que ser espontâneo, natural, de preferência com os cuidados de uma boa equipe de odontologia. Na terceira dentição, encontrei aqui em Botafogo, o lugar certo. Estou rindo atoa.

Obrigado dras. Renata, Fernanda, senhor Luiz, senhoritas Geórgia e Alessandra, da RP Odontologia, rua da Passagem, 172 - Botafogo."

em dezembro de 1957, flagrando, toda a equipe de arte da Standard Propaganda, então uma



das maiores, ao lado da J.W. Thompson, da Mcan-Erikson e da Grant Advertisement. No mês passado Milan e sua esposa Brigitte estiveram em minha casa. Fotografei-os com minha YASHICA. Semanas depois posei para ele e a Minolta dele. Grande Milan !

Tem mais no site : correiocarioca.com.br
Meus blogs: <http://rubens1.wordpress.com>
<http://escritoronline.blog.terra.com.br>
Email : rubens_n@terra.com.br
No Twitter:
[@escritoronline](https://twitter.com/escritoronline) e também no Facebook

UM BRINDE AO REQUINTE

Vinho do Porto tem história fascinante e sabor apreciado e reconhecido em todos os cantos do mundo.

Por Antonio da Silva

Oriundo da região do Alto Douro, nordeste de Portugal, sua fama se estendeu por todo mundo e ele está presente nos mais diversos tipos de festividades e celebrações. Mais do que uma tradicional delícia para ser apreciada à mesa, o vinho do Porto é um símbolo lusitano. A região em que ele é produzido torna seu sabor, sua textura e seu aroma inconfundíveis.

O Alto Douro é famoso por produzir vinhos há muito tempo. Já no século XVIII a região tornou-se a primeira do mundo a ser demarcada para essa finalidade e a fama da qualidade de seus vinhos começou a se propagar mundialmente.

O sabor, a textura e o aroma marcantes do vinho do Porto devem ser relacionados a uma gama de fatores, tais como: o clima da região, o solo propício ao cultivo e, claro, às uvas. Essa soma de elementos essenciais à sua refinada e cuidadosa produção faz com que em qualquer outro local do mundo não seja possível ser produzido vinho semelhante.

As uvas especiais utilizadas na fabricação do vinho do Porto são cultivadas nas encostas rochosas e íngremes ao longo do Rio Douro.

A maior curiosidade sobre o vinho do Porto é que, apesar do nome, sua área de produção fica distante da cidade homônima. Porém, a cidade do Porto, localizada



próxima ao litoral e à foz do Rio Douro, é de suma importância na distribuição mundial do produto e acabou dando nome a ele. A cidade vizinha de Vila Nova de Gaia é responsável pelo armazenamento, em suas caves, da bebida.

São conhecidos três tipos de vinhos do Porto: os tintos Tawny e Ruby, facilmente encontrados em lojas especializadas e supermercados brasileiros, e o Branco.

O mercado inglês há alguns séculos era o maior consumidor do produto, daí passaram a ser os ingleses os maiores comerciantes do vinho do Porto à época.

Dentre outras, marcaram história na exportação do vinho famosas companhias portuguesas, tais como: Ramos Pinto, Vale do Rodo e Real Companhia Velha, detentoras de marcas facilmente encontradas no Brasil.

Um momento especial de grande comemoração merece ser festejado com requinte e um brinde com um vinho do Porto.



DIZEM POR AÍ QUE O 'MALANDRO' VOLTOU!



Depois do sucesso absoluto de público e crítica o grupo Artear formado pela Cia de Teatro Contemporâneo volta à cena com o pulsante espetáculo "ÓPERA DO MALANDRO", obra de Chico Buarque, com direção de Eliza Pragana. O elenco de atores/cantores formado por novos rostos já marca presença e faz a diferença na cena carioca, mostrando um trabalho primoroso e minucioso no teatro musical. Então, fica a dica a quem quiser ver um bom espetáculo: Ópera do Malandro, na Sede da Cia de Teatro Contemporâneo: Rua Conde de Irajá 253 Botafogo - sábados, às 21h, e domingos, às 20h. Ingressos na bilheteria ou pelo site da Ingresso.com.

E para quem está buscando uma formação profissional de ator com qualidade e compromisso, a Cia de Teatro Contemporâneo está com inscrições abertas para o curso

profissionalizante, o único curso do Rio de Janeiro que mistura teoria e prática, colocando o aluno em contato direto com o fazer teatral desde primeiro momento em que ele entra no curso, criando possibilidades de estágio em várias atividades do teatro, dando assim uma visão completa de todo o fazer teatral, que sem dúvida reflete no seu trabalho de ator, criando uma compreensão total da atividade, impedindo uma alienação da estrutura e formando um profissional mais completo.

O curso profissionalizante da Cia. de Teatro Contemporâneo é reconhecido pelo MEC e conselho Estadual de Educação e garante a melhor formação de ator no Rio de Janeiro. Quer saber mais? Então entre no site www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br ou ligue para (21) 2537-5204.

Até... Helena Waldstroguel

PRAIA VERMELHA

PADARIA E CONFEITARIA

- Pão francês quentinho e cafezinho
- Coco natural ou gelado, sorvete Kibom
- Sucos e vitaminas e sanduíches naturais
- Pizzas, pães doces e sanduíches diversos.

ACEITAMOS ENCOMENDAS.

Tel. 2295.8497



PANIFICAÇÃO INDUSTRIAL

Tel. 2286.8848

Rua São Clemente, 39 - Botafogo



Distribuidora goi - goy

ENTREGAS EM DOMICÍLIO
2295.2147 / 2244.8238

- Água 20l
- Refrigerantes
- Cervejas
- Suporte p/ Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escama
- Descartáveis
- Carvão

LANCHONETE NATURAL E SABOR

Praia de Botafogo, 324 - lj A - Botafogo
Fone: (21) 2552-5595

O SABOR DO CREPE

Delivery

Crepes
Doces e Salgados

PEÇA TAMBÉM PELO SITE
www.osabordocrepe.com.br

(21) 2543-1815

Rua General Polidoro, 58 - Lj. 102 A
Shopping dos Sabores - Botafogo - RJ

EXPEDIENTE

ZONA SUL
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302

Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h30 às 19h.

E-mails: comercial@correiocarioca.com.br

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

twitter.com/correiocarioca

Escritório Central:

R Barão de São Francisco, 322 / sl 401 - Vila Isabel

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Publicitário:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Consultor Jurídico:

Ricardo Silva

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Eduardo Alves, Raquel Lima, Bruno Paradas,

Fernando de Andrade.

ANUNCIAR: 3681.5302

Anuncie no Correio Carioca Zona Norte também e seja visto em 20 mil jornais. Vila Isabel, Andaraí, Tijuca, Grajaú e Saens Pena

A VERSATILIDADE DAS MASSAS

No inverno não há comida tão reconfortante quanto um prato de massa. Ou uma sopa fumegante enriquecida com massa. A mesma massa que, no verão, combina-se a ingredientes leves para formar nutritivas e refrescantes saladas.

As massas são frescas (perecíveis e de textura mais macia, duram cerca de uma semana na geladeira e até dois meses no freezer) ou secas (duram anos e são conservadas em temperatura ambiente). Também podem ser longas (talharim, espaguete) ou curtas (penne, farfalle). Cada formato funciona melhor com um tipo de molho: o fusilli (parafuso) acomoda bem ervilhas e pedaços pequenos de vegetais; o rigatoni (em forma de tubo) e as conchas guardam em seus orifícios molhos espessos e pedaços de carne como recheios.

Fonte de energia rápida e imprescindíveis para atletas antes de competições, as massas permitem improvisar nos acompanhamentos: azeite, tomates, alho, azeitonas, raspas de limão, pimenta dedo-de-moça... ingredientes simples produzem resultados surpreendentes. A facilidade de preparo é outra vantagem: quando a água do cozimento começa a borbulhar rapidamente, é só jogar a massa. Não é preciso colocar sal nessa fase, melhor deixar para colocá-lo no molho, na hora de servir, reduzindo assim a quantidade usada. Também não é preciso pôr óleo ou azeite na água, basta mexer para que a massa não grude. O tempo de cozimento depende do tamanho, da espessura, do tipo de massa – integral e grano duro levam mais tempo, cabelo de anjo cozinha em 1 ou 2 minutos. Cozida a massa, tiramos a panela do fogo e escorremos a água ou retiramos a massa com uma peneira ou escumadeira. E não se deve lavá-la, para que se mantenha quente e com um resíduo de amido. Para dar sabor e cor às massas, podemos adicionar à água do cozimento curry, cúrcuma, cominho ou pimenta calabresa.

Nádia Lamas - <http://vieirasetrufas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO

20/07/2012 G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 249. "SOCORRO" IASERJ

Inconstitucional, Indecente, Injusta, A Extinção
Anunciada Pelo Governo Do Rio De Janeiro
Sucateou O IASERJ, Recolhia Os 11% Dos
Empregados, Mas Não Repassava A Contribuição
Recolhida Ao IASERJ, A Provocar Sua Falência...
Justição E Punição Aos Maus Governantes E
Imediata Reativação Do IASERJ (Instituto De Assistência. Aos Servidores Do Estado. Do RJ)!!!

Nº243. "SOCORRO" DIGNIDADE

Dignidade, É Dos Maus Políticos/Governos A
Inimiga Nº 01, Atrapalha Os "Malfeitos" E
Gora As Maracutaías E Patifarias Diárias...
Nos Três Poderes Das Cidades/Estados/País E
Indignam O Brasil/Brasileiros Descrentes
Das Propagandas E Promessas Enganosas...
Através Das Tevês/Rádios/Jornais A Abusarem
Da Paciência Dos Iludidos E Incautos
Eleitores, À Espera De Valores Morais Reais...

Nº 248. SOCORRO SALÁRIO MÉDICO

Salário Profissional Médico, Em Brasília, Há
Anos E Anos Para Ser Aprovado, Ao Contrario Os
Legislativo/Judiciário/Executivo Tiveram 200% De
Aumento Nos Últimos 12 Meses (A Cúpula) E
Reajustaram Suas Verbas De Gabinete Em 30%! E
Ignoram Os Salários Justos E Dignos Das
Otras Honradas Profissões Existentes No Brasil:

Médicos, Professores, Engenheiros, Psicólogos...
É Fácil E Simples Corrigir Tamanha Injustiça:
Dar A Todos Profissionais Com O 3º Grau, O
Inicial Salário De 10 Salários Mínimos E
Complementar Com Plano De Cargos E Salários E
Otimizar Milhares De Inúteis Tabelas Salariais!!!

Nº 250. "SOCORRO" INDECENTE TETO SALARIAL

Inacreditável, Indecente, Injusto!!! O "Jetom" No
Novíssimo E Sem Limite Teto Salarial Federal
Dos Três Poderes (Cúpula), Além Das Mordomias
Excessivas/Indecentes E Em Cascata Nas
Cidades /Estados E Brasília, Em Todo Brasil...
É Preciso, Como Na França, Taxar Em 75% (Impostos)
Na Fonte E Dos Patrões (Compulsórios) Dos Salários
Totais, No Que Passarem De 30 Salários Mínimos!!!
É Necessário Decência Frente Aos R\$ 622,00 Pagos A

Título De Salário Mínimo Aos Peões (Inconstitucional)!!
É Crime De Lesa - Pátria Dos Três Poderes!!! O Novo
Teto Salarial Sem Limite: R\$ 32 Mil + 16 Mil... Ironiza
Os Demais E Honrados Servidores/Trabalhadores Que

São Verdadeiros Párias! Chega De Bolsas Eleitoreiras!!!
A Mascarar Os Péssimos Salários E Miséria, A
Lesar Quase Toda A População Massacrada Por
Anos E Anos Pelas Falsas Políticas Sociais... (Bastilha!)
Roubam, Matam (Falsos Políticos/Bandidos...) E
Insinua "Malfeitos" Logo Perdoados/Esquecidos...
A Lei Deixa De Ser Aplicada, Os Bandidos/Réus Ficam
Livres Para Novos "Malfeitos" E Patifa(rias)...

Nº 251. "SOCORRO" FORA OBRA SOCIAL

Falar De UTI (Unidade De Terapia Intensiva) É Com
Obra Social = Organização Social (O.S.)????!!!
Relapsos, Os Governos/Políticos Inventam E Sujam
A Saúde Pública, Que É Constitucional Dever E

Obrigação Dos Governos Federal/Estaduais,
Bem Como, Dos Governos Municipais E Dos Políticos
Remediar, Terceirizar As Obrigações De Lei E
Abandonar A População Órfã De Pai E Mãe!!!

Sucatear/Matar A Saúde Pública, As UTIs Em Mãos Das
Organizações Sociais (O.Ss.) É Prevaricação/Má-Fé E
Criminoso Hediondo Contra A População/Doentes Graves
Indefesos, Ao Deus Dará, Pela Omissão/Inércia E
Até Incapacidade Administrativa Dos Governos... A
Legalizar A Morte Prematura Dos Infelizes Pacientes...

IMPLANTES DENTÁRIOS



- Curso de Atualização seleciona pacientes para tratamento.
- Implantes - Enxertos Ósseos - Próteses.
- Serão cobrados apenas taxas e materiais utilizados.

COORDENAÇÃO
Profs. Antonio Armond Boechat Filho
Rodrigo DeFilippo Linhares

Responsável Técnico: José Ricardo R. de Souza
CRO 15.562

Atendimento: 6ª feira 8h às 18h.

AV. PASTEUR, Nº 72 / 1º ANDAR - BOTAFOGO
TEL. 25431807 - 25431819
ESTACIONAMENTO EM FRENTE

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

NA POLICLINICA DE BOTAFOGO VOCÊ PODE
CONTAR COM SERVIÇO DE LABORATÓRIO

- ATENDIMENTO 24 HORAS
- LABORATÓRIO COM PREÇOS POPULARES
- EXAMES DE EMERGÊNCIA EM 1 HORA
- COLETA DOMICILIAR COM AGENDAMENTO PRÉVIO
- COLETA PEDIÁTRICA ESPECIALIZADA
- LAUDOS PELA INTERNET

ATENDEMOS A GRANDE MAIORIA
DOS PLANOS DE SAÚDE

Tels. (21) 2543-1818

(21) 2295-2835

Av. Pasteur, 72 - Botafogo - RJ
E-mail: polilaboratorio@gmail.com

Quiches sob encomenda

Quiches Chiques

Abaixo seguem alguns recheios das quiches:

- Tomate Seco, Queijo e Azeitona Preta
- Peito de Peru e Queijo
- Queijo Provolone com Salame, etc...



PREÇOS

Mini Quiches: R\$ 7,00

Grande: De R\$ 40,00 a 60,00. (varia de acordo com o sabor)

Tel. 8867 2877 - 3435 0701 (ANTONIA) ou 9612 8817 - 3283 2114 (MARCIA)
Email: antonia.mujica@yahoo.com.br

PLANOS DE SAÚDE

SAÚDE, SEU MAIOR PATRIMÔNIO!



TODAS AS OPERADORAS!

PLANOS FAMILIAR E EMPRESARIAL

Claudio Roberto

Tel: 8209 4461 - 3022 0327