

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 XI | Nº 107 | janeiro de 2013

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

Foto: www.rivooa.com

Campeonato Sul-Americano de Va'a, modalidade da canoagem,
na Praia Vermelha.

Esporte da moda

Esporte olímpico, a canoagem pode ser tranquila ou radical e queima muitas calorias! **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

Futebol

Segredos da cozinha em suas mãos. **Pág. 2** As previsões para 2013. **Pág. 4**

Sexualidade

Turismo

Feliz Tempo Novo. **Pág. 6** Porto - Portugal. **Pág. 12**

Agenda Cultural

Gastronomia

Cinemas e casas de show. **Pág. 14** Origens da Ceia de Natal! **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

O SABOR DO CREPE
Crepes
Doces e Salgados
Delivery

PEÇA TAMBÉM PELO SITE
www.osabordocrepe.com.br

(21) 2543-1815

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

Empresa Formal
www.empresaformal.com.br

ABERTURA E BANDA DE EMPRESA
ALTERAÇÃO CONTRATUAL
CONTABILIDADE EM GERAL
ESCRITURAÇÃO FISCAL
NOTA FISCAL ELETRÔNICA

DECORE
DEPARTAMENTO DE PESSOAL
SERVIÇOS TRIBUTÁRIOS
IMPOSTO DE RENDA
(Pessoa Física e Jurídica)

Transforme o seu empreendimento em uma Empresa Formal.

www.empresaformal.com.br Tels.: (21) 2220-6593
www.facebook.com/empresaformal (21) 2532-1107

Eletricista

Bombeiro Hidráulico
Aumento de carga junto à Light
Troca de colunas e barriletes

Jair Baptista

(21) 9553-2777 / 8282-6722 / 2524-2085

SEU MUNDO É INTERATIVO.
SUA GRADUAÇÃO TAMBÉM.

Curso Superior
UniSeb Interativo

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

estudeadistancia.com Vide página 10

5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 180,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00!

Formato.....10cm x 15cm
Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283
artigraficas@correiocarioca.com.br

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

RECEITAS PARA O VERÃO

SALADA ITALIANA

Ingredientes: tomates tipo cereja, bolinhas de mussarela de búfala, folhas de manjericão, azeite, sal, pão francês ou torradas e orégano. Modo de fazer: num refratário coloque os tomates cereja, as bolinhas de mussarela e as folhas de manjericão. Regue com bastante azeite e coloque um pouco de sal. Por cima espalhe pedaços de pão francês cortados em cubos ou torradas também cortadas em cubos. Opcional: se desejar adicione um pouco de orégano.

MAIONESE DE BACALHAU

Ingredientes: meio quilo de bacalhau, um quilo de batatas cozidas, 150 gramas de presunto, 150 gramas de azeitonas sem caroço, um vidro de maionese, azeite e 250 gramas de pickles (opcional). Modo de fazer: coloque o bacalhau de molho de um dia para o outro, trocando a água várias vezes. No dia seguinte, coloque-o no fogo, afervente-o e retire as peles e espinhas, desfiando-o. Cozinhe as batatas cortadas em cubos com água e sal, escorra-as e junte-as ao bacalhau. Adicione então os outros ingredientes, regue com muito azeite e misture bastante maionese até formar uma massa

homogênea. Coloque num refratário, enfeite a gosto e leve à geladeira.

SALADA RUSSA DE FRANGO

Ingredientes: três ou quatro peitos de frango, sal, uma cebola, um tomate, meio pimentão, um pouco de salsinha picada, um vidro de maionese, azeite, um vidro de palmitos picados e três maçãs descascadas e picadas em pequenos cubos. Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com água, sal, cebola, tomate e pimentão. Deixe esfriar e desfie-os. Junte então os outros ingredientes, regue com bastante azeite e adicione a maionese até ficar bem homogênea. Enfeite com folhas de salsa e leve à geladeira.

SALPICÃO DE FRANGO

Ingredientes: três peitos de frango, sal, num refratário, junte a cebola, um tomate, meio pimentão, 300 gramas de presunto partidinho, uma lata de ervilhas, um vidro de maionese, um pacote de batata palha e uma caixa de creme de leite (opcional). Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com água, sal e os temperos. Espere esfriar e desfie-os. Então, coloque num refratário e misture bastante maionese. Leve à geladeira.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

MÃE É VIA DE TRANSMISSÃO DA CÁRIE

A cárie dentária, embora evitável, continua sendo uma das doenças crônicas que mais acomete os seres humanos independente da idade, sexo ou grupo étnico. É de origem multifatorial apresentando um caráter infecto-contagioso.

A cárie é a descalcificação da porção inorgânica do dente, seguida de uma degradação da estrutura orgânica; essa descalcificação só é possível graças à ação de ácidos produzidos pelo metabolismo de certos microorganismos (streptococcus mutans) em presença de matéria-prima fermentável (restos de alimentos).

É neste momento que a mãe possui papel-chave na transmissão de colônias de streptococcus mutans e consequentemente, no processo cariioso de seus filhos.

Os recém-nascidos não apresentam essa bactéria até seus primeiros dentinhos nascerem, pois são neles que as colônias de streptococcus vão se alojar. É neste período que a criança é infectada, geralmente pela mãe, quando esta dá beijinho na boca do bebê, sopra sua comida, "prova" a comida do bebê na mesma colher que dá a este seu alimento, ou seja, qualquer ato em que haja contato da saliva da mãe com a saliva do bebê é muito perigoso.

Portanto, para nossos filhos não terem mais cárie temos que nos policiar e fazer a prevenção básica enquanto gestantes. Vá ao seu dentista durante o pré-natal, pois a prevenção começa em torno do segundo mês de gravidez. Fiquem por dentro!!!

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



Tel.: (21) 3477-7074

- Clínica geral • Clareamento
- Aparelho móvel e fixo
- Endodontia (Canal)
- Periodontia (Tratamento de Gengiva)
- Próteses • Implantes
- Odontopediatria



Rua Voluntários da Pátria, 261
2º piso | Botafogo
Rio de Janeiro | RJ
odontomix261@gmail.com
www.odontomixbotafogo.com.br

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351

Fisioterapia Domiciliar

Dra. Thaisy Santos

Fisioterapeuta - CRB 0170-2; 133338-7

Atendimento ao seu alcance, com conforto e hora marcada.

Pré e pós operatório,
Neurológica,
Doenças articulares e musculares.

Reeducação Postural Global,
Método Pilates.

Fone: 7238-8228
E-mail: thaisy_santos@hotmail.com



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

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

UM ANO NOVO COM MUITAS NOVIDADES!



A Dignus - Arte de Viver (www.dignus.com.br e dignus-artedeviver.blogspot.com.br), casa de Botafogo que oferece serviços e hospedagem para a terceira idade, começa o ano com o pé direito, com uma linda Missa de Natal, Bingo com prêmios para todos e uma animada Festa de Natal, ao som de Alberto Carlos, Cover do Rei Roberto Carlos. As festas de final de ano foram um sucesso e o ano já começou cheio de programações de passeios e muito mais.

Uma boa casa para idosos não precisa ser luxuosa, mas aconchegante, limpa e com um toque de conhecimento, respeito e amor, que faz a diferença. A Dignus oferece cuidados médicos; atendimentos psicológicos; serviços de enfermagem

todos os dias; cuidadoras de idosos; acompanhamento nutricional; "ginástica personalizada"; "caminhadas ao ar livre"; fisioterapia; "terapias corporais"; "arteterapia"; "piano dançante"; "violão do mineiro"; "cineterapia"; "cantoterapia"; festas e "passeios pela cidade maravilhosa", com as opções das modalidades de Centro-Dia/Horas ou Hospedagem de Longa Permanência, de acordo com as necessidades de cada idoso.

A Dignus possibilita aos idosos uma rotina diária saudável e atividades de estimulação que proporcionam uma vida mais longa, saudável e feliz.

Visite a Dignus (agendamentos - Tel 21 2542-9299) e tenha um 2013 repleto de novidades!

Apoio:



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

FUTEBOL: PREVISÕES 2013

Por *Artilheiro Carioca*

De acordo com os astros, o Vasco da Gama deverá ser o campeão carioca, mas o planeta Vênus em alinhamento com o Sol prevê para o Rubro-Negro Carioca a conquista da Copa do Brasil. Para o segundo semestre, de acordo com as cartas, a Libertadores da América será do Tricolor das Laranjeiras, que decidirá o Mundial contra o Barcelona, e o Botafogo faturará o Brasileirão.

Não falta torcida para isso e seria bom se fosse verdade, mas o sucesso de 2013 precisa mais do que do apoio dos astros e das cartas. Depende de planejamento.

Sem dúvida, sai na frente o Fluminense. Com um patrocinador que garante o pagamento das contas e uma boa estrutura de trabalho, o forte time campeão do Carioca e do Brasileirão ainda reforça seus pontos vulneráveis com destaques de times de menor expressão, provavelmente liderado pelo diretor executivo de futebol Rodrigo Caetano, capaz de montar bons times com pouco dinheiro. Imagine, então, com um patrocinador forte o que ele não poderá fazer.

O Botafogo corre por fora. Arrisco dizer que conta com a melhor administração do Rio de Janeiro, mas sem o poder de investimento oferecido por um patrocinador como o do Fluminense, ou sem as facilidades de gigantescos recursos oriundos da mídia que, por exemplo, o Flamengo possui. Mesmo assim, vem organizado, e, com criatividade e profissionalismo, que inclusive foram determinantes para trazer um gigante como Sedorf, deve ter nova chance de brigar por títulos, pois devem pintar companheiros de

peso para ajudarem o holandês! O ano promete!

O Flamengo possui ambiente político conturbado, o que atrapalha muitas vezes o sucesso, mas como é uma marca muito forte, que tem o apoio da mídia, possui grande capacidade de captar dinheiro. Para se ter ideia, em 2012 foi um ano ruim para o clube, mas assim mesmo ele, que já possui o maior contrato de TV do país juntamente com o Corinthians, acertou o maior contrato de patrocínio do Brasil, com a Adidas, por mais de R\$ 35 milhões. Dinheiro significa grandes times e maiores chances de títulos. Basta saber se os políticos do clube vão permitir.

E o Vasco?! É a incógnita carioca, mas aposte nele! Está falido, endividado, sem credibilidade, ambiente político confuso e diretoria perdida, mas é um gigante e gigantes se levantam. Roberto Dinamite errou bastante, mas aos 45 minutos do segundo tempo fez alguns golaços. Contratou profissionais para gerir o clube. O administrador Cristiano Koehler era diretor geral do Grêmio, responsável pelo sucesso e construção de uma fantástica arena. Especialista em resolver crises, virá com equipe. Renê Simões é outro golaço: o diretor de futebol é um profissional competente e experiente e já mostrou que não vem para brincar e ainda contará com o conhecimento do comandante Ricardo Gomes, que voltou bem. Se não atrapalharem, ao menos a reestruturação em 2013 deve acontecer.

Esse é o Rio de Janeiro! Quando você não espera nada dos cariocas, eles aprontam. E quando você já espera alguma coisa é ainda melhor! E o melhor de tudo é que em 2013 tem Maracanã! Feliz Ano Novo a todos!

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

Marque um encontro
com você mesmo.

TAROT

Professora Regina Ninô
34 anos de profissão

Cel. 9747-7078
Tel. 2275-4545

Previsões, Consultas e Aulas

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

ADVOGADA - TÉC CONTABILIDADE

Dra Zenaide Augusta Alves



INSS - Família - Inventários
IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA
Direito Imobiliário - Trabalhista - Defesa do Consumidor

Consultas: marcar com antecedência.

Tel/Fax: 2517.3355 - Mail: zenaide_advogada@hotmail.com
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ
www.zenaidealves.adv.br

ANUNCIE AQUI!

Só
R\$ 45,00 por mês!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses

5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 180,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00!

Formato.....10cm x 15cm
Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

artigraficas@correiocarioca.com.br

ANUNCIE AQUI!

Só

R\$ 30,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

Informe Publicitário

MÓVEIS PLANEJADOS

Móveis Planejados, Móvel feita por encomenda se popularizou. Praticidade é uma vantagem, mas o serviço precisa ser feito por profissional qualificado. Planejamento do espaço de cada item é fundamental para garantir o resultado esperado.

A contratação de mão de obra especializada ajuda a evitar erros na execução. Com a tendência no mercado da construção civil de imóveis cada vez menores. Além disso, os consumidores estão mais exigentes, priorizando materiais de qualidade.

Tais mudanças têm influenciado os negócios do setor moveleiro, que busca a diversificação de matérias-primas e apresenta um crescimento acelerado da demanda por móveis sob medida. A vantagem de se optar por um móvel sob medida é a organização do espaço e funcional do ambiente. "O primeiro ambiente da casa a demandar esse tipo de mobiliário foi a cozinha. A partir daí, ele invadiu outros cômodos. "Toda casa ou apartamento precisa de móveis adaptados para a



cozinha em seus espaços, sob e sobre bancada.

E, para um aproveitamento maior, os planejados se encaixam em mínimos espaços", comenta Tatiana (Designer/Armários & Cia Modulado). "Algumas lojas chegam a oferecer, além das opções previstas, a possibilidade de uma medida que antes só era possível em marcenarias", comenta. Então se você está pensando em mobiliar um ambiente, é bom ter um projetista a vista para estar com você transformando o seu sonho em realidade. "Há!", as lojas já oferecem o serviço de projetos para seu ambiente. (Armários & Cia Modulado oferece este serviço, orçamento e projeto sem custo.)

CUIDADOS NO VERÃO

Por Antonio da Silva

O verão é a estação do ano mais alegre e quase todos gostam de curtir-lo, principalmente os moradores do Rio de Janeiro, tradicionalmente frequentadores e apreciadores de praia. Contudo, a exposição demasiada aos raios de sol pode ocasionar sérios danos à saúde, muitos dos quais irreversíveis.

Os melhores horários para usufruir dos raios solares são pela manhã, até as 10h, e à tarde, depois das 16h. O uso de filtro solar é indispensável para todas as pessoas nesta época do ano, principalmente para as que possuem a pele mais clara e sensível. Cuidados especiais devem ser dispensados às crianças, aos idosos, às pessoas cardíacas e às que têm pressão alta.

É preciso maior atenção para que a alimentação seja leve, balanceada e pouco gordurosa. Variadas saladas, frutas, sucos naturais são altamente recomendados nesta quente estação do ano. Outros cuidados são evitar bebidas alcoólicas e ingestão de muito açúcar, o que não é recomendável. Não deve ser esquecida a hidratação constante sendo, assim, importante beber muito líquido, principalmente água e água de coco, fazendo disso um hábito constante. O ideal é consultar um nutricionista que saberá indicar a forma exata da alimentação.

Procure frequentar locais com sombras, ao ar livre, ou com ar condicionado, quando em ambientes fechados ou em veículos.

Quanto aos exercícios físicos estes deverão ser moderados, em locais ventilados, não devendo ser esquecida a importante ingestão de líquidos. Caminhadas devem preferencialmente ser feitas à sombra ou em horário em que o sol seja mais brando. Convém ressaltar que um profissional de educação física poderá orientar os tipos de exercícios recomendados para cada indivíduo.

Do vestuário ideal para o verão devem fazer parte roupas claras e bem folgadas, não devendo ser esquecido o uso de óculos escuros com proteção ultravioleta. Um boné ou chapéu também poderá ser de grande utilidade. É sempre importante tomar vários banhos por dia ou, pelo menos, lavar o rosto, a nuca e os braços com frequência. Banhos de mar e de piscina também são úteis, desde que em horários matinais ou vespertinos (até 10h e após 16h), com a devida e imprescindível proteção solar.

DECORAÇÃO PARA O VERÃO

Por Lu Meireles

Para a estação mais quente do ano, vale apostar e utilizar toda a sua criatividade, sem precisar onerar o orçamento familiar. É recomendável a utilização de objetos com cores bastante vivas e alegres na área externa de sua residência e também na parte interna, nos banheiros, nos quartos, na cozinha e nas demais dependências.

Para maior ilustração, nós detalhamos algumas sugestões e dicas de vários aspectos que podem ser usadas em sua decoração no verão:

- Evite o excesso de móveis nos ambientes para garantir um espaço mais amplo e também mais ventilado;

- Crie arranjos pequenos com flores e os distribua pela casa. Elas podem ser artificiais, não há problema nisso, pois assim você deixa sua casa mais alegre e com ar mais festivo;

- Convém utilizar almofadas coloridas ou florais e com tecidos leves;

- Procure investir em persianas, pois elas deixam o ambiente muito mais ventilado e alegre e deixam toda a luminosidade natural entrar;

- Utilize, também, variados tapetes, mais leves como os feitos de fibras;

- Utilize objetos com cores alegres na sacada, caso sua residência tenha esse cômodo; e

- Abuse da ornamentação com flores variadas nas varandas, no caso de sua residência possuir esse cômodo. A utilização de plantas e de flores bastante coloridas e muito bonitas torna o ambiente perfeito para o aguardado verão, a época mais quente do ano.

AC Armários & Cia
Soluções Inteligentes
www.armarioseciamodulado.com.br
contato@armarioseciamodulado.com.br
2435-0557 / 2674-1854

SUPER SINTEKO
Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore
Raspagem para Cera - Descoloração
Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro
Reformas em Geral
EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS
João Carlos e Equipe
Tel. 3698-8417 / 9674-3395

Anuncie aqui apenas R\$ 55,00*
+ 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.

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!

PROMOÇÃO! Colegial Bafafá
Tam. 23 a 36.
R\$ 29,90

Dakotinha Colegial
Tam. 25 a 36.
Couro.
Preço: consulte.

****** Lançamentos! ******
Ortopé Colegial de Couro
Tam. 20 a 27 e 28 a 36. Preço: consulte.

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?

A ESTRELA DE BELÉM

A Estrela é um símbolo bíblico importantíssimo da história cristã, que inclusive consta na Bíblia Sagrada, que relatou a chegada dessa estrela que guiou os três Reis Magos indicando o local de nascimento do Menino Jesus.

O texto bíblico se torna ainda mais incrível quando a própria ciência possui teorias que comprovariam uma luz ter aparecido naquele instante. Há a teoria de que poderia ser o planeta Vênus, que é muito brilhante, a passagem de um cometa como Halley ou Hale-Bopp, um fenômeno chamado de ocultação da Lua ou de ser uma rara tripla conjugação da Terra com os planetas Júpiter e Saturno, passando pelo Sol e ao mesmo momento por Peixes, que parece uma estrela bastante brilhante visto da Terra. Recentemente foi descoberta uma estrela brilhante, perto da estrela Theta Aquilae, e os cientistas acreditam que esta estrela poderia ter sido a Estrela de Belém.

A MISSA DO GALO

É a missa celebrada na noite de Natal. A chamam assim porque há uma história que diz que foi esse animal o primeiro a presenciar o nascimento de Jesus, ficando encarregado de anunciá-lo ao mundo. Foi costume que à meia-noite fosse anunciada dentro do templo por um canto de galo.

Até princípios do século 20, perdurou o costume de reservar aos pastores congregados ali o privilégio de serem os primeiros a adorarem o Menino Jesus. Durante a adoração, as mulheres depositavam doces caseiros, que logo trocavam por pão bento ou Pão de Natal.

Em algumas regiões, esta missa se celebra durante as primeiras horas do dia.

A ORIGEM DO PRESÉPIO

Os presépios são obras esculturais que ilustram e representam o momento do nascimento do Menino Jesus, onde aparecem Maria, mãe de Jesus, São José e o próprio Menino Jesus. Muitos presépios são ainda mais completos e possuem as imagens dos três reis magos e dos três pastores, além dos animais que estavam no local do nascimento.

O catolicismo diz que São Francisco de Assis, no século 13, queria celebrar um Natal bastante realista e pediu permissão ao Papa para montar um presépio de palha, com imagem do Menino Jesus, um boi e um jumento vivos perto. Então, em 1223, foi celebrada ali a missa de Natal. Rapidamente a ideia se espalhou pela Itália, onde grande parte das casas adotaram o presépio, que passou depois para boa parte da Europa e mais tarde para países de outros continentes, como o Brasil, se tornando uma tradição especializada em criar e enviar esses cartões.

Sexo sem Mistério

FELIZ TEMPO NOVO

Tempo. Com o início de um novo ano, ele se transforma no astro principal. Por isso, escolhi trazer ele pra cá também. É que por vezes tenho a sensação de que ele tá logo ali, bem na próxima esquina, sorrindo enquanto espera por encontrar com o primeiro desavisado que passar. Só cuidado pra não ser enganado, pois esse é um sorriso sarcástico, daquele que sabe que assustará ao cidadão de bem.

E que susto. Afinal, quantas são as pessoas que fogem dele, como se ele não estivesse logo atrás? Ou à sua frente, caso prefira assim. Quantos falam dele como se fosse o seu pior inimigo? E no sexo, você deve estar me perguntando, afinal a coluna é sobre isso, certo? E eu respondo que lá também ele cintila. Não adianta fazer de conta que ele não existe e achar que aquele desempenho atlético que existia até pouco menos de 30 anos atrás, estará presente até o final de nossas vidas. Consolo: você pode perder na quantidade, mas o que ganha na qualidade compensa. Claro que você só verá o saldo positivo dessa balança se não estiver focado na tal da arte performática.

Outro lugar que vemos tempo e sexo de birra é quando um casal diz que já não

transa mais pois estão juntos há muito tempo. Sabe como é, né, esfria. Mas se é o tempo que permite que conheçamos o outro, que descubramos nossos próprios desejos porque ele precisa ser encarado como inimigo aqui também? Um bom antídoto pra esse caso é não achar que o sexo estará te esperando todos os dias (como o tempo estaria). Você precisa abrir espaço, pois ele não brota sem o seu consentimento. Não, sexo não é erva daninha, que vai tomando espaço na nossa plantação sem que a gente perceba.

Por isso, desejo que vocês usem o tempo que possuem a favor. Temos pela frente não só um novo ano, com seus dias fresquinhos para serem usados. Novos anos acontecem a cada novo dia. Assim, vivam, envelheçam e amadureçam. Sexualmente também, claro.

Abrimos espaço para tirar dúvidas.

Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.

Dr^a Ana Paula Veiga - Sexóloga

Tel: 2567-9181/7883-2059

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

VESTIBULAR e ENEM

(Preparatório)

CIES

Centro Interativo
Eugênia Sampaio

Para você que procura melhores resultados junto ao ENEM ou Vestibular. O Centro Interativo oferece o 2º Grau com professores especializados.

NÃO PERCA ESSA CHANCE!

Fones: 2541-6516 / 3905-9130

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



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

Ângela Paiva

Designer de Unhas



- Acrigel / Gel
- Decorações
- Francesinha Permanente
- Francesinha Inteligente (Inovação)

(21) 9794-6930

e-mail: ag_paiva@hotmail.com



Dra. Nathalia Paiva

Fisioterapeuta

Credito: 25309 - LTF

Fisioterapia - Pilates - Auriculoterapia
Drenagem Linfática Manual

Atendimento em domicilio

(21) 2571-8656 | 7293-9072 nathaliag.paiva@gmail.com

NOVOS ESPAÇOS RIO NEXTEL NAS PRAIAS DE COPACABANA E LEBLON PROMOVEM ESPORTE, LAZER E BEM-ESTAR

Ao todo, são quatro locais na orla carioca que recebem a assinatura Rio Nextel: os outros espaços, que começaram a operar também este ano, ficam na Barra da Tijuca e em Ipanema

Rio de Janeiro, 26 de dezembro de 2012* - A partir desta semana e no mês de janeiro, os frequentadores das praias de Copacabana e Leblon, respectivamente, contarão com novos quiosques do projeto Rio Nextel. Os espaços oferecem ao público amplo espaço de conveniência, cardápio variado e Wi-Fi gratuito.

Projetado pelo arquiteto Bob Neri, sócio do escritório be.bo juntamente com a Bel Lobo, apresentadora do programa Decora, do canal GNT, o Point Rio Nextel de Copacabana tem visual contemporâneo e é equipado com mobiliários que harmonizam com o cenário de praia e valorizam o bem-estar.

Um dos atrativos do quiosque de Copacabana é o cardápio. Assinado pelo badalado restaurante carioca Andy's, o menu foi planejado para agradar a todos os gostos. Traz opções mais leves, como sanduíches com baixa caloria e saladas, e três tipos de hambúrgueres artesanais criados especialmente para o Point Rio Nextel de Copacabana.

Clientes Nextel que frequentam a famosa praia de Copacabana podem usufruir de muitas atividades gratuitas no quiosque, como aulas de corrida e Pilates, ministradas pela equipe dos profissionais Alexandre Ribeiro, hexacampeão de ultramaratonas, e Paula Saboya, fundadora do centro Shiva Shankara. Além disso, serão oferecidos empréstimos de equipamentos para a prática de esportes, como skate longboard, patins, frisbee, frescobol, slackline, bolas de futebol, vôlei e futevôlei. Já quem prefere aproveitar a praia para relaxar, pode utilizar os apoiadores de cabeça e cangas disponíveis no local.

Leblon:

O quarto point Rio Nextel na cidade do Rio de Janeiro é na praia do Leblon e será inaugurado em janeiro. O local escolhido é o Bar da Areia, localizado em frente ao Hotel Marina Palace. O espaço será customizado, seguindo o padrão dos demais quiosques Rio Nextel, buscando re-

novar os ambientes e deixá-los mais acolhedores.

Os clientes Nextel que visitarem o Point Rio Nextel Leblon poderão usufruir gratuitamente de aulas de Running e Pilates, além de empréstimo de equipamentos como: skate longboard, patins, frisbee, frescobol, cangas e apoiadores de cabeça para utilizar na areia da praia. Assim como nos outros points Nextel, todos os visitantes podem utilizar a área de conveniência, que tem à disposição Wi-Fi gratuito e cardápio variado de alimentos saudáveis.

Plataforma Rio Nextel:

A Plataforma Rio Nextel é uma iniciativa para promover ações de esporte, cultura, lazer e bem-estar aos cariocas. A operadora também objetiva fortalecer sua presença no Rio de Janeiro, através de parcerias e patrocínios aos principais eventos dos setores de esportes, cultura, gastronomia, música e entretenimento, como Casa Miranda, Corrida Fila Night Run, Circuito das Estações e Rio Show Gastronomia.

SERVIÇO

Point Rio Nextel Copacabana

Local: Avenida Atlântica, em frente à Rua Paula Freitas (Quiosque QC14).

Horário de Funcionamento: todos os dias, das 7h às 20h

Atividades e serviços gratuitos oferecidos no point: Wi-Fi (para todo o público), aulas de Running, Yoga e Pilates e empréstimos de equipamentos: skate longboard, patins, frisbee, frescobol, slackline, apoiador de cabeça, cangas e bolas de futebol, vôlei e futevôlei (para clientes)

Site: <http://rio.nextel.com.br/>

Point Rio Nextel Leblon

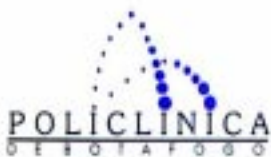
Local: Delfim Moreira, em frente ao nº 556

Horário de Funcionamento: 8h às 20h

Atividades e serviços gratuitos oferecidos no point: Wi-Fi (para todo o público), aulas de Running e Pilates e empréstimos de equipamentos: skate longboard, patins, frisbee, apoiadores de cabeça, cangas e kit de frescobol (para clientes). Site: <http://rio.nextel.com.br/>

ODONTOLOGIA

Responsável Técnico: José R. de Souza
CRO 15.582



Convênios
**FURNAS
CABERJ**

CLÍNICA GERAL
ORTODONTIA - PRÓTESE
CIRURGIA ORAL
RESTAURAÇÕES ESTÉTICAS
IMPLANTODONTIA
PERIODONTIA
ENDODONTIA - EMERGÊNCIAS

Atendimento:
2 a 6ª feira 8h às 18h30

AV. PASTEUR, Nº 72 / 1º ANDAR - BOTAFOGO

TEL. 2543.1807 - 2543.1819

ESTACIONAMENTO EM FRENTE

POLICLINICA 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

Polimagem



Aceitamos Diversos Convênios e Particulares

Tomografia Computadorizada Helicoidal

- Reconstruções Multi-Planares

Ultrassonografia

- Geral
- Medicina Fetal e 4D
- Músculo Esquelético
- Doppler (Geral e Arterial/Venoso)

Raio X Geral

- Radiologia Digital

Laudo de USG em 24 horas
Facilidade de agendamento

24 horas

TEL: 21 2543-1856

www.polimagediag.com.br

www.botafogo.com.br/polimagediag

Policlínica de Botafogo - Av. Pasteur, 72 - Botafogo - RJ

VOCÊ PREFERE LIGHT OU RADICAL?

Saudável, natural e muito prazerosa, a canoagem se adequa a todos os gostos, dos mais aventureiros aos mais sossegados.

Fotos: www.rivooa.com

Por Gustavo G. Wesgueber

Não é à toa que ela faz parte do programa dos jogos olímpicos, inclusive das Olimpíadas Rio 2016. Trata-se de um esporte muito antigo, que provavelmente começou como meio de transporte em rios ou regiões com mar tranquilo. Mas talvez com a percepção da emoção causada ao se atravessar "apimentados" ambientes em que se navega, tornou-se mais do que um transporte para se tornar uma diversão, que melhora bastante o condicionamento físico

do praticante.

Em tom de brincadeira, pode-se dizer que a canoagem não é apenas um esporte, mas são vários em um. Isso por que são tantas modalidades que a torna um dos esportes olímpicos que proporciona uma das maiores quantidades de medalhas por competição, o que deveria ser incentivado muito mais pelo governo.

Até mesmo as embarcações são diferentes, dependendo de cada modalidade escolhida.

A canoagem, por exemplo, pode ser praticada em canoas, caiaques e wave-skis,



Competição do campeonato Sul-Americano de Va'a.

cada qual com sua característica peculiar.

- Canoas: pode ser aberta ou fechada com remo de uma só pá podendo o atleta estar sentado ou ajoelhado.

- Caiaque - embarcação fechada, utiliza remo de duas pás; o atleta permanece sentado na cabine.

- Waveski - aberta, assemelha-se à prancha de surf estando o remador sentado (remo de duas pás).

Como definição simplificada pode-se dizer que a canoagem é o conjunto de atividades de emprego de barcos, chamados caiaques, cuja característica é o remador estar de frente e cujo remo tem duas pás. O caiaque permite ao remador escolher seu próprio caminho, contando apenas com

sua capacidade física, podendo contemplar o que tem à frente, alcançando qualquer ponto onde haja água.

A exploração, o ecoturismo, o lazer da contemplação da natureza, práticas esportivas e estratégias de combate da marinha mundial, são atendidas por este meio de locomoção.

A canoagem pode ser dividida em duas grandes vertentes: a canoagem esportiva de competição e a canoagem de lazer.

A principal modalidade esportiva, a canoagem de velocidade, já é disputada desde

**CONTINUA NA
PÁG. 10!**



Mulheres bonitas fazem parte do cotidiano desse esporte.

Venha conosco desfrutar das belíssimas paisagens das ilhas e praias de **Ilha Grande**, de 01 a 04/03/2013.

Saídas do Largo do Machado e a combinar, em ônibus de turismo até Conceição de Jacareí. Traslado de escuna até a praia do Abraão. Hospedagem em pousada com café da manhã; passeio de saveiro com música a bordo. No retorno, almoço na praia de Japariz.

Pagamento parcelado a partir de Janeiro ou à vista com desconto.

bel.cunha@terra.com.br

Min. Turismo: 19.010349.96-7

Reservas: 2551-0201 / 9657-6427 (Bebel)

LASER PRESS
INFORMÁTICA

CONSERTO EM GERAL:
IPHONE E IPAD

RECARGA DE TONER A PARTIR DE R\$ 40,00
RECARGA PRETA A PARTIR DE R\$ 8,00
OUTSOURCING DE IMPRESSÃO

FORNECEMOS A IMPRESSORA E VOCÊ SÓ PAGA O TONER
ALUGUEL DE IMPRESSORAS COM FORNECIMENTO DE SUPRIMENTOS
FAZENDO 4 RECARGAS A 5ª É GRÁTIS

CARTUCHO E TONER
Recarga na HORA
Originais, compatíveis e remanufaturados

CONSERTO DE NOTEBOOK E NETBOOK

ASSISTÊNCIA TÉCNICA
EM IMPRESSORAS, MICROS E CONSERTOS DE NOTEBOOK

TEL: 2226-5268 - laserpress@hotmail.com
Rua Voluntários da Pátria, 249 - sala 203 - Botafogo

HIDRÁULICAS
RIO

Colunas embutidas ou aéreas.
Montagem de barrilete.
Troca de coluna de água.
Troca de tubulação de incêndio.
Troca de barbara.
Consertos de vazamentos em cozinhas, banheiros, etc.
Troca de coluna de esgoto.
Impermeabilização de, caixas d'água, cisternas, piscinas, etc.

Temos preços especiais para condomínios e administradora.

Não feche negócio com outros antes de conhecer nossos preços e condições.

Parcelamos nossos serviços.
23 anos de experiência no ramo.
Profissionais capacitados.

Pingou? Vazou? Furou? É só chamar!

Nossos serviços tem qualidade, preço e satisfação garantida.

Mais informações nos telefones:
(21) 7745-1162 | ID 112-80059
(21) 9283-7251 Jefferson



www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com



Clube de Regatas
GUANABARA



**REVEILLON
GUANABARA.
MAIS UM ANO DE FESTA
DESTA GRANDE FAMILIA.**



... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUÍTAS. 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

SÓCIOS-CULTURAIS

- 12 - ARTESANATO
- 13 - DANÇA DE SALÃO
- 14 - SAUNA SECA E À VAPOR

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS SOCIAL E INFANTIL AQUECIDAS NO INVERNO, SALÃO DE SINUCA, PLAYGROUND, 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 RAMPÁ - BAR E RESTAURANTE
GUANABAR - BAR E RESTAURANTE
V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO - RAMAL 212
BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS - 2244-2740
MAR AZUL - ARTIGOS NÁUTICOS - 2275-6451
APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

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

www.crguanabara.com.br

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

SUCESSO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Fotos: www.riovaa.com

o início do século e foi introduzida nas Olimpíadas de 1936, em Berlim. Hoje, a CBCa, Confederação Brasileira de Canoagem, órgão oficial da canoagem esportiva brasileira, organiza as atividades esportivas das seguintes modalidades:

- Velocidade
- Slalom (que também é disputada nas olimpíadas, desde 1982)
- Caiaque-pólo
- Descenso
- Maratona
- Oceânica
- Canoagem em ondas

A canoagem de lazer inclui dentre outros: passeios no mar, rios, lagos e represas;

expedições e travessias, a descida de corredeiras e rios caudalosos, chamada de canoagem de águas brancas; manobras e brincadeiras em águas revoltas, chamada de rodeio; a descida de ondas no mar, com manobras como o surf; a canoagem ecológica e de denúncia de agressões ao meio ambiente.

Em geral a canoagem de lazer não exige grande conhecimento e preparação permitindo ao remador desfrutá-la sem um treinamento. Ao contrário, a canoagem esportiva de competição exige uma iniciação nas várias Associações e clubes espalhados pelo Brasil.

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!



A presença das crianças mostra como o esporte é simples e divertido.



Diversão e saúde em um esporte olímpico.

DICAS:

- Não navegue com o caiaque sem colete classe II ou III aprovado pela Marinha.
- Lave o colete com sabão de coco e água.
- Nunca deixe o caiaque exposto excessivamente ao sol.
- Ao transportá-lo em seu carro, amarre-o em dois pontos frontais no pára-choque dianteiro e em dois pontos traseiros no pára-choque de trás do veículo. Evite fixá-lo no rack com elásticos. Use fita leve-fix ou corda.
- Se possível, navegue sempre com um companheiro, evite riscos e avise a alguém

que está indo remar.

- Tome distância de jet-ski, lanchas e outras embarcações motorizadas.
- Ao descer ondas, procure praias livres de banhistas.

Quem quiser obter maiores informações sobre o esporte, quiser praticar ou obter aulas basta entrar em contato com um dos principais profissionais do Rio de Janeiro, o professor de educação física Gustavo G.Wesgueber, que já foi Campeão Brasileiro e possui uma escolinha. O telefone de contato é o 8191-7410.

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



Sorriso com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

A NOVA MARCA DA FACILIDADE INTERATIVA CBC

UNISEB
INTERATIVO

SEU MUNDO
É INTERATIVO.
SUA GRADUAÇÃO
TAMBÉM.

PESQUISA NACIONAL
TOP 10
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDANTES DE EaD

NOTA DE EXCELÊNCIA
MEC
COM TÍTULOS DE CURSOS
MBA, Mestrado e Doutorado

ACESSO IMEDIATO
ENEM
PARA NOTAS
MBA, Mestrado e Doutorado

**Curso Superior
UniSeb Interativo**

Encontros presenciais uma vez por semana, com a credibilidade de uma das maiores instituições de ensino do Brasil, escolhida entre as 10 melhores pela Associação Brasileira de Estudantes de EaD e com nota de excelência no MEC.

PROCESSO
SELETIVO
09/DEZ.

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



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



LESÕES NO TRABALHO

Por Luciano Lopes

As Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho tornaram-se algo freqüente, causando afastamento dos profissionais dentro das empresas. São termos usados para determinar as afecções que podem lesar tendões, músculos, nervos e ligamentos, atingindo principalmente os membros superiores.

Além do uso repetitivo, a sobrecarga estática, o excesso de força para execução de tarefas, o trabalho sob temperaturas inadequadas ou o uso prolongado de instrumentos com movimentos excessivos podem contribuir para o aparecimento das enfermidades. Existem inúmeros trabalhadores com queixas de dor atribuída a seu trabalho. A patologia é reconhecida pela atual legislação brasileira gerando grande interesse nos meios médicos.

Os ônus gerados ao governo, às indústrias e aos trabalhadores, levam os meios médicos a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa

patologia já considerada como epidemia na saúde brasileira. Por este e outros motivos, as empresas que se preocupam com o seu quadro funcional estão adotando métodos para prevenir lesões e manter a saúde dos seus funcionários, inserindo massagem, ginástica laboral e outros métodos durante o trabalho.

Alguns dos principais distúrbios relacionados ao trabalho são: tendinite, síndrome do túnel do carpo, compressão do nervo radial, epicondilite medial e lateral, bursite de cotovelo e ombro, síndrome da tensão cervical e lombalgia. O tratamento depende sempre de um diagnóstico correto, onde um médico poderá avaliar cada caso através de exames, além de prescrever remédios, fisioterapia e massagens. Cuidar da saúde é fundamental, é sinônimo de qualidade de vida!

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou, se preferir, acesse o site: www.itlucianolopes.com.br. Contato: (21) 2255-2204 / 9771-0320 – Luciano Lopes.

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

INSTITUTO
**PHYSIO
STUDIO**

Centro Integrado de Postura e Bem Estar

Venha treinar no maior centro de Pilates Clássico e Moderno do Brasil

Credenciados pela Associação Brasileira de Pilates Fisioterapêutico

PILATES – Equilíbrio e Fortalecimento Corporal.

Faça Pilates com quem ensina, em um studio amplo com equipamentos novos e super modernos.

CORE PILATES – Pilates mais eficiente.

A necessidade de se trabalhar força, flexibilidade, equilíbrio e postura é de conhecimento de todos e a forma mais eficiente de se trabalhar estas falências é através do treinamento funcional. O Core Pilates trabalha a funcionalidade do corpo de forma equilibrada e global, onde você consegue ganhos de força, equilíbrio, flexibilidade e diminuição da gordura corporal em aulas de 60 minutos ministradas por profissionais com formação específica. Nas aulas de Core Pilates você fará: plataforma vibratória, PST (Pilates Suspensão), Gravity Pilates, trabalhando ergométrico em esteira e bicicleta, entre outros.

YOGALATES – Pilates + Yoga.

Perfeita integração da milenar Yoga e o Método Pilates, em uma aula onde o controle do movimento, a respiração e a ativação do centro são o tempo todo trabalhados.

Força,
Resistência
Flexibilidade



FLEX PILATES – Alongamento, Respiração e Concentração.

Aula onde a flexibilidade e a força são trabalhados em conjunto, sem deixar um momento de se praticar os princípios básicos e os movimentos utilizados no Método Pilates em sessões de 60 minutos.

ISOFLEX – RPG – Reeducação funcional do movimento.

Melhore sua postura e as dores articulares relacionadas a ela, com o sistema único da INRP da Physio Studio Brasil. Todos nós possuímos alterações funcionais de movimento, que são chamados vícios posturais, e quanto mais nos movemos com estas alterações funcionais, maiores são as consequências. O Instituto Nacional de Recuperação Funcional, usa o Isoflex, juntamente com outros sistemas específicos para melhorar estes distúrbios diminuindo assim as dores articulares relacionadas a má postura.



Faça uma sessão gratuita e veja você mesmo como este sistema funciona.

www.PhysioStudio.com.br
clinica@PhysioStudio.com.br
Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo
Rua Barão de Lucena, 81 B - Botafogo
(21) 3902-2312 / 3079-8463

MARAVILHAS DA CIDADE DO PORTO

Antigas construções medievais e o famoso vinho que leva seu nome atraem turistas de todo mundo à segunda maior cidade de Portugal

Foto: Frederico Oliveira

Por Antonio da Silva

Os moradores da cidade do Porto, situada no noroeste do território português, podem se orgulhar da belíssima arquitetura do município, do vinho e até mesmo do nome do país, oriundo da denominação romana do lugar, em latim, Portus Cale.

O antigo e o novo se misturam harmoniosamente nessa bela cidade, que conta atualmente com cerca de 1.200.000 habitantes em sua região metropolitana.

A arquitetura é um dos aspectos que mais atrai turistas ao Porto. Seu Centro Histórico, classificado como Patrimônio da Humanidade pela ONU, possui lindas construções medievais muito bem conservadas. Outros pontos de grande interesse turístico são: o Mercado do Bolhão, tradicional ponto comercial da cidade; a fundação de Serralves, um importante museu, e a foz do Rio Douro, que após passar pela cidade do Porto deságua no Oceano Atlântico.

A cidade do Porto possui dois tradicionais clubes de futebol, o Porto, um dos chamados três grandes do país, e o Boavista, um dos dois times que ganharam o Campeonato Português além de Benfica, Sporting e Porto. O outro foi o Belenenses. Na cidade nasceu a maratonista Rosa Mota, muito conhecida no Brasil por ganhar várias vezes a Maratona de São Silvestre, nos anos 1980. Além disso, a atleta portuguesa conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de 1988 e a de prata nos de 1984.



Da guerra à cozinha

No século XIV a população da cidade colaborou com o exército, que partiu para uma batalha contra os mouros, enviando toda carne que dispunha. Restaram somente as tripas para que o povo pudesse se alimentar. A partir de então o prato (Tripas à Moda do Porto) tornou-se referência na cidade e seus moradores passaram a ser chamados de tripeiros. Entretanto, como não poderia deixar de ser, o bacalhau também faz parte da vasta lista de delícias

culinárias do Porto. O tradicional caldo verde também é um prato da cidade.

A bebida mais famosa da região é sem dúvida o vinho do Porto. Entretanto, ela não é produzida na cidade que dá seu nome, mas na região do Alto Douro.

Porém, a cidade do Porto é - e sempre foi - 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 da bebida, em suas caves.



Conheça um novo conceito em locação de espaços individuais onde, tanto negócios, quanto atendimentos clínicos são integrados de maneira prática e flexível.

Tudo sem os custos fixos que uma empresa gera, como: IPTU, luz, gás, água, internet de alta velocidade, limpeza, etc., oferecendo adicionalmente uma infra-estrutura de comunicação e de Secretária, proporcionando agilidade e eficiência ao seu negócio.

O Espaço Integrado Dezenove é um empreendimento onde você pode dispor de modernos ambientes, com tamanhos diferenciados e apropriados para a sua necessidade.

Ideal para profissionais liberais e pequenas empresas. Com uma localização privilegiada, o Espaço Integral Dezenove é a solução perfeita para montar o seu negócio ou consultório, com um custo médio 40% inferior ao que você teria se tivesse uma sala própria. São diversas configurações e planos de locação. Uma delas combina exatamente com o seu perfil.

Antecipe-se ao lançamento e tenha seu espaço de trabalho garantido, com um custo que você pode pagar.

**Mais informações:
3173.4742**



CONSERTAMOS SUA CASA OU EMPRESA.

- Instalações em Geral: elétricas, hidráulicas, fogão a gás, sistemas de segurança, prateleiras, varal, chuveiro, ventilador de teto, quadros, suportes para TV.
- Reparos em Geral: vazamento de torneiras, chuveiros, telhados, calhas, caixa d'água, sistema elétrico, portão eletrônico, sistemas de segurança.
- Limpeza de caixa d'água, ar condicionado, calhas.
- Ajuda em caso de mudança de residência ou escritório.
- Pintura: em paredes, tetos, grades de ferro, bancas.

Damos garantia de nossos serviços.
Trabalhamos para empresas e residências.
Temos planos de manutenção.

9946.7170 - Andreas

REFORMAS

MARTINS MEDEIROS

Dê um UP na sua casa para as festas e a chegada do Ano Novo. Pequenos reparos, elétrica e pinturas em geral. Damos garantia nos nossos serviços prestados.

ID 116*72801 / 7775-6521 / 7984-1494 (TIM) / 8698-8418 (OI)
 Porque para Deus nada é impossível (Lucas 1:37)

Gilmar Obras Rápidas**CONSTRUÇÃO**

Menor preço!

Tel. 7177-9231

Ladrilho, Piso, Pintura, Bombeiro hidráulico, Eletricista, Consertos Telhado.

Tel. 7542-2599 / 6823-3239

AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
 DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 9788.0041 / 2537.6751

AULAS PARTICULARES

Fundamental - Médio - Concursos
 Todas as matérias.

Física e Cálculo - Superior ::: Professores ::: UFRJ

Contato: (21) 2535-6700

HOSPITAL DAS**Persianas**

Verticais e Horizontais

- Novas • Reparos
- Lavagens • Box (todos)
- Troca de Acrílicos
- Portas Sanfonadas

PABX: **2238-6614**
9978-0824

Rio e Grande Rio

CONTADOR

WMA - CONTABILIDADE

CRC - RJ: 0189824

- Micro e Pequenas Empresas.
- Folha de pagamento informatizada.
- Impostos em geral (empresas e pessoa física).
- Abertura de novas empresas.

Contato: 2494.2172 / 8858.6693

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrate mínima 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 aparecer 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

Consultório Dentário

Dr. Antonio Martinez Murillo CRO RJ 5872
 Dr. Marco Antonio Martinez Ormonte CRO RJ 17760-4

IMPLANTES
 CANAL
 GENGIVA

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

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

Rua Evaristo da Veiga, 16
 Sala 905 - Centro - RJ
 (próximo ao Teatro Municipal)
 Telefax: 2220-7287

**INFORMATIZE SEU
CONSULTÓRIO MÉDICO**

Sistema feito sob medida. Agendamento, prontuário
 e controle financeiro. Utilização fácil e simplificada.
 Sujeito a alterações conforme necessidade.

SOLICITE UMA VISITA
 SEM COMPROMISSO

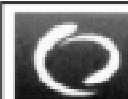
Alexandre López
 Tel: 2542-2670 / 9737-2766
 E-mail: alexandrelopez@bol.com.br

MASSOTERAPEUTA MARCOS

Massagem Relaxante - Terapêutica
 Estética - Alívio Dor - Estresse - Coluna
 Reduz Gorduras - Celulites



Meu cel: 9499-4197 :: Site: www.facebook.com/massoterapeuta.marcos

**Ótica Família Visão**

VISUALIZE AS COISAS BOAS!

PROMOÇÃO! ARMAÇÔES A PARTIR DE R\$ 99,90!

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



Descontos especiais p/:

- Funcionários de Fumas
- Aposentados e pensionistas

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

FILMAGEM E DERIVADOS

VOLTE A ASSISTIR SUAS ANTIGAS RECORDAÇÕES

DIGITALIZAÇÃO DE FITAS ANTIGAS



**SUAS FITAS ESTÃO
MOFADAS?**

Tratamento especial para
fitas mofadas, já incluso e
mais um Box de proteção.

Fale com o SALLES

3048-1976
2295-5658

BOLE DE ANDRÉ - BOTAFOGO

TRAZENDO LEMBRANÇAS DE VOLTA

sallescomp@ig.com.br

PASSEIOS

**VAMOS AO TEATRO?**

Com a comodidade de transporte porta a porta, você
curte as melhores peças em cartaz. Entre em contato.

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel: 2551-0201 / 9857-6427 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br
Reg. Min. Turismo no. 19.010348.98-7

IMÓVEIS: VENDA E ALUGUEL

**LANÇAMENTOS RESIDENCIAIS
EM BOTAFOGO**

Apartamentos de 3 e 4 quartos, a partir de 90 m2 (na
planta e em construção)

Vendas: Cel. (21) 9355.6396
gouvfer@hotmail.com ::: CRECI 047985

ESPIRITUALIDADE

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

Estação

AGENDA CULTURAL

CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Roda de Samba 2013 14, 21, 28/01 e 04/02
 Surfer Blood 16/01
 A família Addams 17 a 20, 24 a 27/01
 Manual de Sobrevivência ao Casamento 22/01

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

CITIBANK HALL

Naldo 12/01
 Charlie Brown Jr. 19/01
 Rebeldes 26/01
 Thriller 22, 23 e 24/02

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

HSBC ARENA

André Rieu 12 a 14/04

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

A Origem dos Guardiões; As Aventuras de Pi; De Pernas Pro Ar 2; Detona Ralph; O Hobbit Hfr; O Hobbit; O Impossível; O Porto; Os Penetas.

Rio Sul:

A Origem dos Guardiões; O Impossível; As Aventuras de Pi; Detona Ralph; De Pernas Pro Ar 2; O Hobbit.

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

ITAÚ ARTEPLEX RIO

A Filha do Pai; A Negociação; De Pernas Pro Ar 2; Detona Ralph; Liv & Ingmar - Uma História de Amor; No; O Contestado - Restos Mortais; O Hobbit: Uma Jornada Inesperada; O Impossível; Paris-Manhattan; Tudo o que Desejamos.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Hahaha; Qual é o Nome do Bebê?; O Olhar Invisível.
 As Palavras; Paris-Manhattan; Argo; Intocáveis; Um Alguém Apaixonado; Holy Motors; E Se Vivêssemos Todos Juntos?; As Vantagens de Ser Invisível; 18 Comidas; O Homem da Máfia; Elefante Branco.

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

PARCEIROS DO JORNAL

LANCHONETE
 NATURAL E SABOR
 Praia de Botafogo, 324 - Ij A
 Fone: (21) 2552-5595

PRAIA VERMELHA
 PADARIA E CONFITARIA
 Pão francês e caixinha, coco gelado,
 sorvete Kilom, sucos e vitaminas, pizzas,
 pães doces e sanduíches naturais e diversos.
 ACEITAMOS ENCOMENDAS Tel. 2295-8497

ARMAZÉM
 DO PÃO
 Padaria
 e Pizza Delivery
 Tel. 2266-0811 / 25-41
 Rua Mena Barreto, 55 - Botafogo
 www.armazemdopao.com

DANIFICAÇÃO
 INDUSTRIAL
 Tel. 2286-8848
 Rua São Clemente, 39 - Botafogo

Água 20l
 Refrigerantes
 Cervejas
 Suporte p/ Água
 Gelo Filtrado
 Gelo Escuma
 Descartáveis e muito mais em um único lugar
 Distribuidora
goi - goy
 2295-2147
 2244-8238

O melhor lugar de Botafogo
 para comprar!
 - PRODUTOS PARA O LAR
 - ALIMENTAÇÃO
 FAÇA A SUA ENCOMENDA!
 Mercado: 2542-8946

info
 SHOPPING
 INFO MIX
 Rua Voluntários da Pátria, 261 - Botafogo

SHOPPING
 SABORES
 Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

BOTAFOGO
LITERÁRIO

O bairro que acolheu João do Rio, Machado de Assis, Lima Barreto e tantos mais, continua a inspirar poetas e escritores. Na minha rua, até uma casa noturna badaladíssima: (com direito a busto no jardim) chama-se Charles Bukowski, um tributo ao poeta - boêmio genial - 1920-1994.



GERSON MOURA (1939 - 1992)
 QUEM O CONHECEU
 JAMAIS O ESQUECEU!

Foi o que senti ao participar da cerimônia em homenagem ao professor Gerson Moura, evento realizado no dia 23 de novembro no Palácio Itamaraty, no Rio de Janeiro, iniciativa da Fundação Alexandre de Gusmão, vinculada ao Ministério das Relações Exteriores e conduzida pelo embaixador José Vicente de Sá Pimentel, presidente da FUNAG, a sessão solene ocorreu sob o signo da emoção, do reconhecimento, e da saudade, pelas palavras de pessoas que foram mestres, alunos e colaboradores do professor Gerson Moura, na PUC, e no CPDOC e do seu mentor na tese de doutorado, Professor Leslie Bethel. Por último falaram a viúva, Professora Margarida Maria Moura e seus filhos: Leandro e

Priscila, estes, tradutores da tese, originalmente escrita em inglês:

“Relações Exteriores do Brasil 1939 - 1950”

O Prost Bier é um reduto de intelectuais e autores: Mário Jorge Pereira Reis e Roberto Bentes Monteiro, por exemplo.

Modestamente procuro dar minha contribuição. O texto em inglês do livro de Gerson Moura foi, em parte, traduzido no meu computador.

Mudanças na natureza das relações Brasil - Estados Unidos durante e após a Segunda Guerra Mundial transformada em elegante volume com 277 páginas.

Leandro Moura, primogênito escreveu: “Gerson Moura (1939-1992), homem muito amado, de sorriso fácil e poucas palavras,

brando, gentil e carinhoso, era também mineiro de Itajubá, humanista, botafoguense, geminiano, professor, pesquisador, poeta, estudante, pai, filho, amigo, irmão e marido; cozinheiro, bom companheiro, progressista, patriota, prestativo, solidário; amante de um bom queijo, uma broa, um café bem forte, uma sopa de fubá com ovo, um arroz doce com canela; dobradurista, fazedor de arapuca e pipa. Foi-se meio cedo, mas até ao sair de cena foi discreto. Um sujeito e tanto.”

É preciso dizer mais?

Tem mais no site: correio carioca.com.br
 Meus blogs: http: rubens1.wordpress.com
 http://escritoronline.blog.terra.com.br
 Email: rubens_n@terra.com.br
 No Twitter:
 @escritoronline e também no Facebbok

KARINA, NO RIO SCENARIUM

Karina, todas as quintas de janeiro, no Rio Scenarium, no lançamento do cd "Você Merece Samba". Com famosos convidados.

Depois do sucesso dos shows no Miranda - Espaço Lagoon, e no Na Mata Café, quando contou com as participações de Arlindo Cruz (RJ) e Jair Rodrigues (SP), Karina voltará à Cidade Maravilhosa, no início do ano, para a temporada de lançamento do álbum "Você Merece Samba". Os espetáculos, a partir do dia 03/1 e durante todas as quintas-feiras do mês de janeiro, serão no RioScenarium (espaço de fama internaciona musicais do país), Os shows de Karina, que receberá convidados muito especiais, como o próprio Arlindo e Leandro Sapucahy, estão marcados para as 21h30,

ARLINDO CRUZE KARINA

No roteiro musical do espetáculo também intitulado "Você Merece Samba", inéditas do CD produzido por Sapucahy, mas também canções conhecidas, como: "Batucada dos nossos tantãs" (Serenó/Adilson Gavião/Robson Guimarães), "Do jeito que a vida quer" (Benito de Paula), e "Cabide" (Ana Carolina). "O primeiro samba" (Serginho Meriti/Rodrigo Leite/Mi Barros/Fátima Lima), "Sem sapato alto" (Claudemir/Ricardo Moraes/Dado), e "Corpicho" (Picolé/Ronaldo Barcellos), são algumas das novidades. De Arlindo Cruz e parceiros, os sambas "Quando falo de amor" (com Almir Guineto e Fred Camacho) e "Vai embora tristeza" (com Julinho Santos e Gegê D'Angola).

"Samba do Djavan", de Bráulio Araújo e Rodrigo Leite, e "Você merece Samba", música de trabalho do álbum e composta por Carlinhos Brown, também estão entre os destaques de um repertório que deve agradar - e muito - aos frequentadores da famosa casa da Lapa.

SERVIÇO

KARINA - "VOCÊ MERECE SAMBA"
RIO SCENARIUM - TODAS AS QUINTAS DE JANEIRO
ESTREIA - 03 DE JANEIRO, 21H30
TEMPORADA: dias 10, 17, 24 e 31 de janeiro.

Rua do Lavradio, 20- Centro Antigo - Rio de Janeiro - RJ (próximo à Praça Tiradentes) - Tel: (21)3147-9005
Ingressos - 35 reais
Classificação: 18 anos
Pagamento Dinheiro - Cartões de Débito Visa/eletron, Maestro e Redeshop - Cartões de Crédito AMEX - MASTER - VISA - DINERS

Importante: é obrigatória a apresentação, na entrada, de um documento de identidade com foto.

Reservas: As reservas são limitadas e devem ser feitas pelos tels (21) 3147-9000, 3147-9001 e 3147-9002 de 2ª. a 6ª, de 8 às 18h. Temos ainda o celular 8224-2666 para atendimento emergencial.



Coluna do Teatro

FAZENDO ARTE

2013 com muita energia, arte, diversão para a galerinha nas férias!

A Colônia de Férias "FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS" da Cia de Teatro Contemporâneo acontece duas vezes por ano sempre em janeiro e julho, durante 3 semanas em que crianças a partir de 5 anos podem mergulhar no mundo das artes cênicas (teatro, circo, dança e música) através da construção de um espetáculo teatral. A colônia propõe uma vivência em diversas áreas ligadas ao espetáculo teatral - confecção do cenário, preparação das coreografias, figurinos e interpretação. Dentro deste universo teatro, escolhemos uma peça. Criamos uma metodologia própria para divertir construindo, criando e explorando este tema, com momentos de pura brincadeira e no final da colônia encerramos com uma apresentação de uma peça com tudo o que foi criado e produzido pelas crianças.

As aulas são 5 (cinco) atividades artísticas ligadas ao teatro: Interpretação, música, dança, circo e artes plásticas. Todas as aulas são dadas num palco de verdade (Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo) então as crianças conhecem bem este espaço e os termos típicos de teatro como "pernas", "coxia", "camarim", "proscênio", "rotunda", etc...e tudo fica mais mágico e também neste teatro é apresentado o espetáculo. Todas as crianças, até as mais introvertidas podem participar pois essas atividades serão apresentadas às crianças de forma lúdica e divertida e estão interligadas ao mesmo tema, então por exemplo na aula de artes plásticas é trabalhado os elementos do tema, o cenário, os adereços e as crianças montam esse cenário, constroem seus adereços e trabalhando com diversas matérias como tipos de papel, argila, tintas etc... e no final apresentam

um espetáculo com cenário, figurino, iluminação e músicas. No dia da encenação é um grande "frizon" onde todos estão ansiosos para ver o resultado deste lindo trabalho.

Os mais experientes (temos alunos que fizeram todas as colônias) ajudam os menos experientes. Neste formato, a colônia de férias já acontece à 4 anos e já apresentamos as seguintes peças: Os Saltimbancos, O Mágico de Oz, Festa no Céu e Alice no País das Maravilhas, A Bailarina Rosa e o Soldadinho Azul, As Aventuras de Pedro Malasartes.

Para esta Colônia será trabalhado o tema Sítio do Pica Pau Amarelo. Nossa proposta é dar uma alternativa diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade. São duas turmas de 5 a 9 anos e de 10 a 13 anos. Com apenas 12 alunos por turma, as aulas se realizarão num teatro de verdade, para proporcionar a experiência mágica de experimentar a magia das luzes da ribalta.



INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES: Site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br
Email: cenaecia@gmail.com ou pelo telefone 21 2537-5204.

**ATENÇÃO MORADORES DO HUMAITÁ, BOTAFOGO E URCA:
CHEGOU A MAIS NOVA OPÇÃO DE LOJA DE BRINQUEDOS EDUCATIVOS**

Alakhazan



Brinquedos Educativos

Aprender brincando é muito mais divertido

**RUA GENERAL POLIDORO 58 LOJA 102, BOTAFOGO - Tel.: 3579-5152
(SHOPPING DOS SABORES), DENTRO DO HORTIFRUTTI, AO LADO DO METRÔ
www.alakhazan.com.br | www.facebook.com/alakhazan**

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.

ANUNCIE: 3681.5302

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

ORIGENS DA CEIA DE NATAL

Associada ao nascimento de Cristo, a ceia de Natal já era preparada numa versão simples por povos pagãos em comemoração ao solstício de inverno, antes mesmo do império Romano. A cor predominante para tal festa era o vermelho.

Na Turquia, numa data incerta entre os séculos III e IV, um bispo rico distribuía presentes e dinheiro aos necessitados, principalmente crianças. Ao generoso homem atribuíam-se milagres e ele ficou conhecido como São Nicolau, na figura de um velhinho de barba branca.

Na Alemanha a imagem de São Nicolau associou-se ao Natal. Os europeus deixavam as portas das casas abertas no dia de Natal para receber viajantes e peregrinos que confraternizavam com a família hospedeira naquela data de significado cristão. Para a festa preparavam-se diversos pratos. A tradição espalhou-se pelo mundo, e cada região foi acrescentando uma particularidade local.

Na Rússia evita-se carne, na Jamaica comem-se ervilhas. Os alemães comem carne de porco. Na Austrália o Natal ocorre no verão e a ceia é feita nas praias. Na África do Sul também é verão, e as pessoas ceiam em mesas colocadas do lado de fora das casas.

O Brasil incorporou dos colonizadores portugueses receitas como a rabanada e os pratos de bacalhau. Mais recentemente, passamos a comer peru no Natal, tradição dos EUA iniciada com os índios americanos, que criavam perus e tinham o hábito de servi-lo para comemorar a primeira grande colheita.

Somados a estes, temos leitão, pernil, farofa e frango, inclusive aquele criado para ter coxas e peito desenvolvidos, consumido especialmente no Natal. Dos imigrantes italianos herdamos o panetone – que teria sido criado por volta de 900 em Milão pelo padeiro Tone, que queria impressionar sua amada - daí pane-di-Tone. Também dos italianos veio o hábito de comer lentilhas, pois eles acreditam que “Lenticchie a Capodanno franchi tutto l’anno” (Lentilha no Ano Novo, dinheiro o ano todo).

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO

20/12/2012

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 260. “SOCORRO” APOSENTADO(RIAS)

A posentar-se Após 35/40 Anos De Serviço É Possível!!! Desde Que Estendida A Todos Os Trabalhadores Dos Três Poderes, Inclusive Senadores, Deputados, Juizes Que Parecem E.Ts, Bem Como, Presidente E Vice Da República Nobres, Acima Do Bem E Do Mal! Indigno!!! Todos São Iguais Perante À Lei????!!! A Raça Acima Veio De Outro Planeta?! São Dadas Aposentadorias Parciais Com 02 Mandatos, Outras Por Ter Sido Presidente/Governador... Riem Dos Mortais Trabalhadores Com Teto (INSS) Indecente Que Vira 01 Salario Mínimo R\$ 622,00, A Matar Mais Rápido O Aposentado/Pensionista Sem Pai E Mãe E Órfãos Da Seguridade Social, Que O Governo Quer Alterar Para 95/100 Anos!!! (Segurada 20 Anos+Tempo De Serviço 75 Anos)!

Nº274. “SOCORRO” GUIAS DE COLETIVOS

Guias De Ônibus/Vans/Barcas/Trens/Aviões... Únicos Responsáveis Por Dezenas/Centenas De Vidas? Inadmissível Trabalhar Mais De 06 Horas Por Dia!!! A Iguns Dobram E São Usados como trocadores!!! São Maus Pagos E Explorados, Matam/Morrem...

Devido Às Más Condições De Trabalho Escravo É Necessária Lei Que Fixe Em 06 Horas Diárias E

Com Salários Mínimos De Acordo Com O Estudo: Os Com 3º/2º/1º Graus/Elementar 10/06/04/02 SM Limitar E Respeitar A Lotação Máxima Dos Veículos E Dar Condutor Reserva Em Viagens Acima De 03h . Todos Somos Passageiros, Inclusive O Trocador E O Indigitado Motorista Nos acidentes Diários, Onde Vidas/Sonhos São Mortos Pela Ganância/Omissão Dos Órgãos Fiscalizadores Que Se Corrompem E Às Vezes, São, Também, Responsáveis Pelas Tragédias...

“Se gostaram, passem cópias adiante, o melhor do Brasil são OS BRASILEIROS”!!!

Nº 234. “SOCORRO” ESTATÍSTICAS

Enganosas, Quase Todas “Para Inglês Ver” Ou Seja, Não São Verdadeiras, Mas Mentirosas E Todas Com Erros E Mais Erros Grosseiros... A Paga De 1 Chefe E De 1 Trabalhador Não Traduz O Salário Real De Ninguém, Mas Índuz Que A Média De R\$ 5.000,00 Ou Mais Somada Ao Salário Mínimo Dê R\$ 622,00 Do Trabalhador, Dá R\$ 2.811,00 A Cada Um!!! Iludem E Manipulam As Estatísticas E, Consideram O Povão Trouxa/Ruim Da Cabeça... Assim São Feitas As Estatísticas/Índices Que São Enfiadas “Garganta Abaixo” Da População: Verdadeira Enganação, Puro Estelionato...

Nº241. “SOCORRO” POUPADORES

Partifaria A Alteração Dos Rendimentos!!! Os Banqueiros Agradecem O Lucro Maior E Ursupado Dos Poupadores, Mais Uma Vez, Por Medida Provisória Da Presidente Dilma! A Nosso Ver, É Necessária Sim, Medida Que Dê Ao Poupador/Cliente Maiores Ganhos, Ou Seja: Dividir 10% Do Lucro Líquido Regular Dos Bancos, Nos Meses Do Ano, Entre Os Poupadores/Correntistas, Pois São Usados Seus Depósitos, Nas Operações Que Dão Lucros Imensos Aos Banqueiros!!!

Nº 275. “SOCORRO” DESEMPREGO

Dar Carga Horária Em Turnos De 06 Horas Diárias E Dar Salários Mínimos De Acordo Com O Estudo Serão 10/06/04/02 SM Aos Com 3º/2º/1º Graus E Elementar, A Todos Trabalhadores Públicos: Militares E Cíveis E Também Aos Particulares!!! Permitirá Um Trânsito Melhor, Onde A Ida E O Retorno Para Casa Serão Em Horários Diferentes E O Operário Não Perderá 04 Ou Mais Horas No Gasto De Tempo De Casa Ao Trabalho/Vice-versa. O Mercado De Trabalho Bombará!!! Com A Oferta De Milhares De Novos Trabalhos Para Todos...

A BOTAFOGO SERVIÇOS EM REFRIGERAÇÃO

Conserto e Instalação Nacional e Importado

CONSERTOS

• Ar condicionado • Conserto e instalação de ar condicionado Split • Geladeira • Fogão • Eletrodomésticos • Aquecedor • Motores • Máquina de lavar • Bombas d'água • Micro-ondas • Etc.

APLICAÇÃO

De resina em tubulação de gás.

KDT

• Eletricista • Bombeiro • Gasista • Reforma • Pinturas de apartamentos • Troca de coluna.

Agora temos chaveiro.

Técnico Adriano

2527-7681 | 2527-7959 | 9425-7219

Praia de Botafogo, 484 | Loja 03 | Botafogo
adriano@abservicossemrefrigeracao.com.br
www.abservicossemrefrigeracao.com.br



SERRALHERIA DE FERRO E ALUMÍNIO

• Consertos e manutenções.
• Fabricação de portas, janelas, grades, box e blindex.

FarinhaPura

Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000

www.farinhapura.com.br

Venha Conhecer

Nova Loja

Virtual Shop

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Low House



Recargas

Originals

Compatíveis

Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Jurema Design & Web

SITE PARA
SUA EMPRESA

Apenas
R\$
49,90
mensal

- Desenvolvemos e Criamos Sites Personalizados, de acordo com suas necessidades;
- Conteúdo ilimitado;
- Hospedagem ilimitada, inclusa;
- 10 Contas de e-mails;
- Manutenção e Alteração do conteúdo do Site, sempre que necessário;
- Painel de Controle com muitas funcionalidades;
- Orientação em design para sua empresa e marca.

www.juremadesign.com.br
contato@juremadesign.com.br

Diretor de Arte

21 8359-0631

R. da Quitanda nº67, sala 702
Centro - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 20011-030

Agência

21 2221-5400