

CORREIO CARIOCA[®]

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE! 3681-5302 ou 97923-5915
2ª a 6ª, de 9 às 19h

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano XII | Nº 119 | janeiro de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: Antônio Claudio de Oliveira.

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Receitinhas Pág. 2 **Moda** Pág. 4

Neste calor...
delícias geladas!

O glamour da
Makes!

Sexualidade Pág. 6 **Turismo** Pág. 12

Descompasso.

Carioca, viaje pelo
...Rio de Janeiro!

Esporte Pág. 15 **Gastronomia** Pág. 16

Memória: o início
do vôlei campeão.

A comida em um
contexto maior.

RIO MUITO + CAMPEÃO

Mirella Pizzorno fatura o Brasileiro e o Panamericano de taekwondo para a Cidade Maravilhosa. **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

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

Ótica Família Visão
VISUALIZE AS COISAS BOAS!
Armações com até 50% de desconto (Loja Botafogo)
- Descontos especiais para FURNAS, aposentados e pensionistas
- Crédito próprio em até 10x sem juros
- Cartões de crédito em até 6x sem juros
- Temos todos os tipos de lentes
Rua São João Batista, 16 B - Botafogo - Tel. 2226-4078
Capacabana 2549-0423 3208-2198
Centro 2262-6162
Tijuca 2567-6392
Itaboraí 3439-1657

Eletricista

Bombeiro Hidráulico
Aumento de carga junto à Light
Troca de colunas e barriletes
Jair Baptista
(21) 3149-8988 | 9553-2777 | 8282-6722 | 2524-2085
jbdias@gmail.com

ANUNCIE AQUI

apenas **R\$ 120,00***
10 mil exemplares
Grátis! Seu Anúncio na INTERNET!
*valor por edição. Mínimo de 3 edições.
Ligue agora: 3681.5302

SONHANDO COM UM FUTURO
BRILHANTE PARA SEUS FILHOS?
MATRÍCULAS ABERTAS O ANO INTEIRO
Matemática • Português • Japonês
Botafogo Rua da Passagem
(21) 3026-5211
www.kumon.com.br
KUMON

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

DELÍCIAS GELADAS

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

250 gramas de chocolate meio amargo (tablete), seis ovos, seis colheres (sopa) de açúcar e uma colher (sopa) de margarina.

Modo de fazer:

derreta o tablete de chocolate em banho maria. Quando retirar a panela do fogo, coloque logo a margarina e misture bem. Na batedeira elétrica bata as gemas (sem pele) com o açúcar, até o creme ficar bem esbranquiçado. Junte o açúcar derretido com a margarina, mexa bem, envolvendo tudo sem bater. Separadamente, bata as claras em ponto de neve firme e junte ao outro creme misturando até ficar bem escuro. Leve à geladeira num refratário num dia para o outro.

COQUETEL DE FRUTAS SEM ÁLCOOL

Ingredientes:

uma lata de leite condensado, uma lata de creme de leite, a mesma lata para medir: suco de abacaxi, suco de uva, suco de caju, suco de maracujá, suco de goiaba e meia lata com groselha.

Se achar que é muita quantidade de sucos, coloque mais quantidade de leite condensado e de leite.

Bata tudo no liquidificador (se quiser com pedras de gelo) e sirva em taças enfeitadas.

PAPOS DE ANJO

Ingredientes:

doze gemas, dois copos grandes de açúcar, um copo grande de água e essência de baunilha.

Modo de fazer:

retire as peles das gemas e coloque-as na batedeira deixando bater por vinte minutos. Unte forminhas de empada, coloque a massa das gemas batidas e ponha as forminhas num tabuleiro e leve para assar no forno pré-aquecido. Leve ao fogo uma panela com o açúcar e a água e deixe ferver em fogo brando, até formar uma calda rala. Apague o fogo e junte à calda um pouco de essência de baunilha. Retire os papos de anjo das forminhas e mergulhe-os nesta calda. Com a ajuda de um escumadeira retire-os da calda e coloque-os numa compoteira de vidro ou em forminhas de papel alumínio. Leve à geladeira até a hora de servir.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

A GESTANTE E O DENTISTA

Porque ainda existe o medo do atendimento às gestantes? Não precisa se negar a atendê-las e sim saber como se proceder. É necessário conhecer as dúvidas, transformações (emocionais, físicas e fisiológicas) da gestante para conseguir atendê-la decentemente e conquistar sua participação efetiva no programa preventivo. Ela precisa e deve ser tratada!!!

A futura mamãe também tem o papel-chave na questão de transmissibilidade da cárie ao seu bebê, o que justifica a preocupação em trabalhar precocemente os hábitos, atitudes e crenças da gestante em prol da adoção de práticas rotineiras de higiene bucal. A promoção de saúde bucal da gestante é possivelmente um instrumento eficaz na obtenção de uma geração livre de doenças bucais.

Quando ir ao dentista?

De preferência, antes de engravidar já ter o hábito de fazer o exame de rotina de seis em seis meses. Se isso não foi possí-

vel, ir logo que se descobrir grávida, pois é importante o papel do dentista no pré-natal. Isso vai evitar possíveis dores futuras durante a gestação.

Quando o dentista pode tratar?

Sempre, contanto que não use anestésico durante os três primeiros e os três últimos meses de gravidez, pois nos três primeiros meses pode-se causar aborto e nas três últimas pode-se induzir ao parto precoce.

Não fique em situação desagradável e evite a dor durante a gestação. Cuide-se, vá ao dentista durante o pré-natal, faça limpezas regulares, pois a grávida também tem uma propensão a doenças da gengiva (periodontais).

Na próxima coluna falarei sobre como a futura mamãe tem um papel-chave na transmissibilidade da cárie para o seu filho.

Um abraço,

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



ASSISTÊNCIA TÉCNICA DE IMPRESSORAS



Outsourcing de impressão.
Fornecemos a impressora e você só paga o toner.
Aluguel de impressoras com fornecimento de suprimentos.

CARTUCHO E TONER



Recarga na hora.
Originais, compatíveis e remanufaturados.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA DE NOTEBOOK E NETBOOK



ASSISTÊNCIA TÉCNICA IMPRESSORA, MICRO E NOTEBOOK

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

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351



Armações a preços populares.
Laboratório computadorizado.
Exames de vista.

Rua da Passagem, 146 - Loja 23
Botafogo - Tel: 3178-1231

10% DE DESCONTO COM ESTE ANÚNCIO

www.crisatica.com.br / crislentes@gmail.com

Convênios: Oi - Claro - Tim - Vivo - Nextel - OAB - Farnas - Petrobras - Banco do Brasil
Data Prev - Previ - GEAP - Sindicato dos Professores / Músicos e outras.

PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarella 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

SOLUÇÕES IMEDIATAS OBRAS

Gilmar (Esse é de confiança!)

Pintura | Bombeiro
Gesseiro | Telhado
Piso | Consertos

Fone: 97914-2491
97177-9231

QUENTINHASA PARTIR DE
R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicilio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 7,00!

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 8198.6283

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses



GRAVE TUDO EM DVD

Filmes 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\$ 9,00, R\$ 11,00 e R\$ 12,00: 8 pratos variados
de 2ª a 6ª feira e 5 opções de carne no Sábado.
Mini-feijoada por R\$ 13,00 - 6ª feira.



Entrega em domicilio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 8753.3648 / 7104.9116

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

**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 VINIL 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

SOSA Caritas é da Igreja Católica,
focada para a caridade.CÁRITAS
BRASILEIRA**DOE AO HAITI OU ÁFRICA!!!**

HAITI

ÁFRICA

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 23969-0
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação 003
Conta 1132-1.

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 26116-5
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação: 003
Conta: 1751-6.

Saiba mais! www.caritas.org.br**Aulas de Escrita e Redação Criativa**

Para adultos, aspirantes a escritores, crianças e
adolescentes com déficit de atenção e
organização do pensamento ao redigir um
texto.

Ministradas pela escritora Mª Cláudia S. Garcia, pós-
graduada em Arteterapia na Educação e Saúde.

Autora do livro infantil: "Em Busca da Floresta Azul", (Ed
RHJ) e da trilogia infantojuvenil: "A Menina O Monge
E O Relógio", Ed. Dubolsinho, cujo primeiro volume foi
adotado em 2013 como livro paradidático em todas as
unidades do Colégio Santa Mônica. Em 2014 foi adotado
no Colégio Salesiano, Niterói, Colégio Notre Dame,
Ipanema, RJ, entre outros. Autora de método de arte
educação lançado em livros e CDs (Ed Revinter).

Livros lançados no Brasil e Portugal.

www.mclaudiagarcia.com.br

INF: 2547 0034 ou 99666 6838

- Copacabana e Leblon -

LAVANDERIA

Serviço especializado em condomínio residencial. *R.S. OLIVEIRA*
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.

ANUNCIE AQUI!

Apenas R\$ 45,00 por mês! *

+ anúncio grátis na internet!

*contrato de 3 meses
(Público da Zona Sul)

Tel. 3681.5302

ACADEMIA!

Musculação
Ginástica - Bike Indoor
Ergometria - Danças - Step
Alongamento - Personal
e muito mais...

Promoção!
12 parcelas de R\$ 69,00 (1ª à vista + 11 no cartão)

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\$ 255,00 (2 x R\$ 127,50) Média: R\$ 85,00 ao mês
6 MESES = R\$ 456,00 (3 x R\$ 152,00) Média: R\$ 76,00 ao mês
12 MESES = R\$ 810,00 (5 x R\$ 162,00). Sai a R\$ 67,50.

PACOTES EMPRESAS

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

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis.
Média de R\$ 65,14 por mês.
Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis.
Média de R\$ 57,85 por mês.

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academilaaptus.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

ATENÇÃO!

**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.

Informe Publicitário

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

“É PRECISO SABER VIVER”



O final de ano do pessoal da Dignus – Arte de Viver foi sensacional! Os idosos dessa casa tão agradável tiveram momentos inesquecíveis junto à uma equipe atenta e carinhosa, à direção da casa e com todos os familiares e amigos.

As comemorações começaram com os Bingos, depois veio a celebração de uma linda Missa de Natal na casa, pelo Padre Frank da Paróquia de Santa Teresinha do Menino Jesus e por último, uma linda Festa de Natal, com um Show incrível do Cover do Rei Roberto Carlos. O clima foi de muita alegria e confraternização.

Nos dias de hoje, já podemos escolher viver mais e melhor, com uma boa alimentação balanceada por Nutricionista, cuidados de uma equipe de saúde experiente, atividades físicas, estimulação cognitiva, amor e diversas propostas de

lazer. É isso que a Dignus oferece aos idosos: A sabedoria para uma vida longa e feliz. “É preciso saber viver”, já nos disse, com sabedoria, o Rei Roberto.

É por esse motivo, que os idosos da Dignus fazem passeios interessantes, vão à praia, curtem arte, programam festas e ficam bem antenados às novidades. As famílias dos hóspedes conseguem estar ao lado do seu familiar sempre que desejam e participam de tudo, mas com a importante diferença de não terem mais a preocupação com os cuidados diários dele.

Agende uma visita à Dignus pelo telefone 21 2542-9299 (com a Sra. Katia Cetrin) e imprima um estilo mais saudável e feliz à sua vida. Que 2014 venha repleto de inovações, saúde, amor, fé, paz, prosperidade e felicidade para todos os que acreditam em seus sonhos!

Apoio:



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

MODA

FASHION

O GLAMOUR DA MAKES

Conhecido como burgundy, uma mistura de dois tons marrom e vermelho estão presentes em roupas, esmaltes e nos makes. Agora virou um verdadeiro frisson nas ruas como a grande tendência da estação do verão. Os maquiadores ainda chamam a atenção para um detalhe: a cor combina com qualquer tom de pele.

A mistura de tons é fácil de combinar. No caso da maquiagem, ele deixa a produção sofisticada, perfeita para usar não somente no verão, mas para qualquer estação que quiser.

Para arrasar, a receita é simples: se apostar no burgundy nos lábios, faça os olhos, mas básicos como tons nude que não vão sair de cena. Caso use o tom da vez nos olhos, a boca pode ficar entre nude, rosa, laranja e até o vermelho-rosado.

O azul, verde, rosa lilás, laranja e coral são cores presentes na tem-

porada. Para começar o primeiro mês do ano de 2014, aposte nos olhos e nas maçãs do rosto, vá de marrom e bronze. Para alegrar o look, aplique um batom rosa antigo, com acabamento seco. Evite passar um batom totalmente bege seco, que deixa uma aparência pálida. Incrementando usando um gloss bege nos lábios.

Ah! Vamos falar sobre o blush. Ao escolher um tom escuro, o ruço deve ficar em segundo plano. A solução é apenas iluminar as têmporas ou contornar o rosto com um tom leve. O bronze, o rosado e o pêssego é um uma boa escolha.

Por Eliz França

Você tem alguma dúvida? Gostaria de comentar esta coluna? Quer conhecer o trabalho desta colunista?

Contato: 7961-0456. E-mail: elisfranca@yahoo.com.br.

LAVO E PASSO ROUPAS

Promoção Camisa R\$ 10,00

EDREDON a partir de R\$ 25,00
SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

TENHA UM BANER NO SITE DO CORREIO CARIOCA!

Página principal + outras. Bom destaque.

Tel. 3681.5302

A partir de R\$ 40,00
ao mês + criação

GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL



Empresa especializada na área contábil, fiscal e do departamento pessoal, que facilitem as tomadas de decisões dos diretores, sócios, investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site

www.r2assessoria.com.br

e conheça um pouco mais da nossa missão, visão e valores ou entre em contato através dos...

...Fones: 21-2210.0859
| 3247.4843 ou 8216.9954

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

COMÉDIA EM PÉ – BONUS TRACK

Pela primeira vez na Zona Sul, mas na décima temporada, no Teatro das Artes, na Gávea.



Hassum, Heloisa Perrissè, Bruno Mazzeo, Nizo Neto, Dani Calabresa, Marcelo Adnet, Danilo Gentili e lançou importantes humoristas como Murilo Couto, Léo Lins e Fábio Porchat.

Pioneiros no gênero, o grupo foi o primeiro a se apresentar em uma grande casa de espetáculo (Canecão, 2008 e 2009). O grupo também apresentou, pela primeira vez no Brasil, o espetáculo numa sala de cinema, no projeto “UCI Live”. A estreia carioca foi um sucesso e a trupe de comediantes seguiu para uma turnê nacional, que passou por São Paulo, Bahia, Paraná, Pernambuco e Ceará, em sessões que tiveram os ingressos esgotados.

Em 2010, os humoristas do espetáculo lideraram a passeata “Humor sem Censura”, na Praia de Copacabana, que contou com a presença dos grandes nomes do humor brasileiro, além de grande apoio popular. Com a mobilização da passeata, os humoristas conseguiram modificar o Decreto Lei que proibia os comediantes de fazerem piadas sobre os políticos durante o período eleitoral.

Em cartaz no Rio de Janeiro ininterruptamente desde janeiro de 2007, “Comédia em Pé” já foi apresentado nos principais teatros e espaços culturais de todo país. Com dois DVDs lançados, o espetáculo completou recentemente sua quinta turnê pelo Brasil.

O espetáculo de stand up comedy “Comédia em Pé – Bonus Track” (www.comediaempe.com.br) chega, pela primeira vez, à zona sul da cidade. A partir de 7 de janeiro, o espetáculo vai ocupar o Teatro das Artes, no Shopping da Gávea, com apresentações todas as terças e quartas, sempre às 21 horas.

“Comédia em Pé – Bonus Track” ganhou recentemente quadros de improvisação, com participação da plateia, que escolhe o que quer ver retratado no stand up da noite. No final de cada apresentação, a trupe de humoristas também improvisa uma música com os assuntos abordados no dia ao longo do espetáculo, além de apresentar um esquete improvisado, com base nos temas propostos pela plateia. Assim, o público assiste a um espetáculo renovado, diferente a cada noite.

Sucesso absoluto de público há nove anos, a montagem é estrelada por Cláudio Torres Gonzaga, Fernando Caruso, Smigol e Victor Sarro, que integram o primeiro grupo de stand up comedy formado no Brasil, que trouxe para o país o formato que hoje é um grande sucesso nacional (o gênero nasceu e se consagrou nos Estados Unidos).

Entrando na décima temporada, “Comédia em Pé” é um espetáculo leve, ágil e de humor despojado, que reúne um bando de sujeitos engraçados e com cara-de-pau suficiente para se apresentar sem o apoio de maquiagem, figurino, luz ou atores coadjuvantes. O texto é escrito pelos próprios comediantes, que exploram situações cotidianas, filtradas e ampliadas por um olhar bem humorado, que enxerga o que há de mais hilário no dia-a-dia do país e do mundo.

Os integrantes do “Comédia em Pé” costumam receber a visita de colegas de outros grupos e amigos comediantes para uma “canja”. Desde sua estreia nos palcos, o grupo já recebeu nomes como Chico Anysio, Chico Caruso, a dupla Marcius Melhem, Leandro

MARISTELA SIMÕES

BANHO & CASA

Cosméticos com Cores e Aromas inesquecíveis.



Desde maio de 2012, nossa loja se apresenta como uma alternativa ao mercado cosmético, que combina muita qualidade, produto diferenciado pelas suas formas super criativas e preços acessíveis.

Oriundos do artesanato, há 9 anos, o espaço oferece outras alternativas com trabalhos de artesãos amigos, o que faz com que nossa loja esteja sempre com produtos novos, às vezes a cada semana há uma mudança. Temos também esmaltes, maquiagem, entre outros e firmamos parceria com os produtos da Ong Saúde Criança. Nosso carro-chefe são os sabonetes em formato de frutas – todo mundo ama!!! São todos de origem vegetal e trazem muito benefício à pele: barras, frutas, tortas, sabonete de argila verde, água de arroz, entre outros formatos.

Produzimos cosméticos com óleos e manteigas vegetais: cremes hidratantes (corpo, pés e mãos), pasta esfoliante/hidratante, escalda pés, sais de chuveiro, sais efervescentes para banheira, aromatizadores e difusores de ambiente e água perfumada para roupas, entre outros. Confeccionamos brindes corporativos (datas comemorativas, como Dia da Mulher), aniversários, casamentos, batizados e todo tipo de evento. Já temos projetos para a Copa do Mundo.

Buscamos sempre atender à demanda do cliente, tanto na criação do seu brinde ou presente, quanto no seu orçamento. Aceitamos todos os cartões. Convidamos você a nos visitar. Diga que nos viu no jornal e receba um brinde! Rua Gal. Severiano, 66 lj A - Botafogo. Tel: 2244-7592.

CIES Centro Interativo Eugênia Sampaio
Oportunidade Única!

REFORÇO ESCOLAR
NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

MATRÍCULAS ABERTAS
PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Artes
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Primeiro Seguimento (antigo C.A. e 1ª à 4ª série)
- Agora Psicologia: Adultos, Crianças e adolescentes. (Dra. Waleska e Dra. Aurea).

Salas confortáveis, com ar condicionado.

- Faça sua inscrição.
- Vagas limitadas.
- Material didático gratuito.

QUEM TRAZ UM AMIGO NÃO PAGA MATRÍCULA!

2541.6516 / 3905.9130
Rua Fernandes Guimarães, 32 - casa - Botafogo.
centroiesampaio@gmail.com - www.ciesrj.com.br

ART DOS PÉS
QUALITY PRICE

TEMOS NUMEROS ESPECIAIS!
MASCULINO E FEMININO!

Dakotinha
do 23 ao 36
preto ou branco

All Star
do 20 ao 33
marinho ou preto

Ortopé
do 20 ao 36
preto

Bafafá
do 23 ao 36
R\$ 29,90

****** Lançamentos!**

CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS
Tel. (21) 2527.1183
R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo
Final da Praia de Botafogo

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore - Raspagem para Cera - Descoloração - Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro - Colocação de tábua corrida - Rodapés - Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral - Decorações em Gesso Gesso Acartonado - Dual - Divisórias - Paredes - Sancas

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe - Tel. 3698-8417 / 9674-3395
Rádio: 7806-7818 / ID: 654@20744
jpallasis.89@gmail.com | www.jerformasysinteko.com.br

ANUNCIE AQUI

apenas **R\$ 60,00***

10 mil exemplares
Grátis! Seu Anúncio na INTERNET!

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Ligue agora: 3681.5302

VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

CURIOSIDADE SOBRE O CALENDÁRIO

Embora não houvessem comunicações e nem os povos antigos conhecessem outros modelos mais precisos para a contagem do tempo, foram os calendários mais simples como a luação e os sete dias da semana que permitiram aos historiadores refazer em tempo real todos os eventos históricos.

CURIOSIDADES SOBRE OS MESES

JANEIRO:

É o primeiro mês do ano nos calendários juliano e gregoriano. É composto por 31 dias. O nome provém do latim Ianuarius, décimo-primeiro mês do calendário de Numa Pompílio, o qual era uma homenagem a Jano, deus da mitologia romana. Júlio César estabeleceu que o ano deveria começar na primeira lua nova após o solstício de inverno, que no hemisfério norte era a 21 de dezembro, a partir do ano 709 romano (45 a.C.)

FEVEREIRO:

É o segundo mês do ano, pelo calendário gregoriano. Tem a duração de 28 dias, a não ser em anos bissextos, em que é adicionado um dia a este mês. Já existiram três dias 30 de Fevereiro na história. O nome fevereiro vem do latim februarius, inspirado em Februus, deus da morte e da purificação na mitologia etrusca. Originariamente, fevereiro possuía 29 dias e 30 como ano bissexto, mas por exigência do Imperador César Augusto, de Roma, um de seus dias passou para o mês de agosto, para que o mesmo ficasse com 31 dias, semelhante a julho, mês batizado assim em homenagem ao Imperador Júlio César.

MARÇO:

O mês de março é o terceiro mês do ano no calendário gregoriano e um dos sete meses gregorianos com 31 dias. O seu nome deriva do deus romano Marte.

Sexo sem Mistério

DESCOMPASSO

Se no início tudo o que vocês buscavam era um canto para fazer de cama, com o passar do tempo ela pode deixar de ser um atrativo sexual e voltar a ser o lugar de dormir e só. É quando as relações ficam rarefeitas e servem somente para saciar o desejo. O que aconteceu se antes vocês não eram assim? Pode parecer um paradoxo, mas quanto mais tempo se tem com o outro, menos se gasta com o sexo.

Lá no início, vive-se um tempo de descobertas, de carinho, de conhecimento. Os parceiros buscam ser atraentes para o outro, fica mais fácil acender o fogo. Mas quando a conquista está garantida e entende-se que já se conhece as preferências alheias, o casal entra numa sexualidade puramente mecânica. É inevitável que a rotina chegue, mas ela não precisa ser uma visita negativa tendo a decadência sexual o único caminho. Até porque, ainda que mais serena, as relações sexuais podem ser divertidas e prazerosas. Acontece que muitos ainda usam a frequência sexual como um termômetro. Então saiba que a cobrança pode prejudicar a relação entre os lençóis. Ainda que estejam transando menos isso não significa que o amor tenha chegado ao fim. E usar isso como critério é reduzir o relacionamento ao sexo.

Claro que não é necessário haver uma frequência frenética, até porque o que conta é a qualidade. A natureza do relacionamento pode ser tranquila e, então, meu caro, nada de invejar o leão. É preciso entender que se tivermos investimento para isso, o passar do tempo não faz com que a libido abaixe. Pode estar presente, mas não precisa culminar na explosão sexual de antigamente. Estamos entendidos?

Use a criatividade e a imaginação a seu favor, mas varie aos poucos. Nada de assustar o outro para que o tiro não saia pela culatra. Até porque surpresas todos os dias perdem a graça e deixam de ser surpresas. Como equilibrar novidade e rotina? O bom senso deve ser o responsável por tal resposta. Use com moderação para não tornar um hábito. E relaxe: é inevitável que as repetições ocorram.

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: 2567-9181/7949-7233.

**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 Fernandes Guimarães, 32 - casa - 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

O ALCOOLISMO PODE DESTRUIR UMA FAMÍLIA



Al-Anon / Alateen:
um recurso para
familiares e amigos
de alccólicos.

Tel: 2220-5065
www.alanonrj.org.br

REFORMANDO E CONSERTANDO...

...casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc...
Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas, porcelanatos,
parte elétrica, impermeabilização com manta asfáltica e pigmentos.
Executo grandes e pequenos serviços.
Preços populares.

ESTUDAMOS PARCELAMENTOS NOS CARTÕES DE CRÉDITO.

Ligue e marque uma visita!

(22) 2622-3169 / (22) 8812-3169 / (21) 7745.1162 (Jefferson)

Arraial do Cabo, Cabo Frio e Adjacências

Acesse para conhecer meus serviços:

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com





Maristela Simões
banho & casa

UMA NOVA LOJA PRA VOCÊ!
Venha fazer um 2014 diferente!
Use produtos para seu bem estar!

DELICIOSOS
SABONETES
100% VEGETAIS
EM DIVERSOS
FORMATOS



PRA SUA CASA

- . Muito artesanato
- . Difusor e aromatizador de ambiente
- . Água perfumada para roupas e lençóis
- . Velas perfumadas
- . Necessaires
- . Panos de prato
- . Arranjos florais
- . Lindas caixas decoradas etc

PRA VOCÊ

- . Maquiagens
- . Escalda pés
- . Esmaltes DNA
- . Óleo pós banho
- . Creme hidratante com ureia - corpo - pés
- . Esfoliante corporal
- . Sabonetes em barras
- . Kit «eu me amo» e muito mais...

HUMMA...DÁ ÁGUA NA BOCA!
AROMAS E CORES
MARCANTES!

Confeccionamos brindes para aniversários, eventos, empresas (Dia da mulher, secretária, natal e etc)

Rua General severiano, nº 66 A (atrás do Hosp. Rocha Maia)

2ª a 6ª das 10h às 19h (hor. verão) e sábado das 10 às 14h

www.maristelasimoes.com.br - 21-2244-7592 / 98872-9059



ENGEPROX ENGENHARIA

SUA GARANTIA DE BONS SERVIÇOS

FAZEMOS PARCELAMENTOS PARA CONDOMÍNIOS

- Reforma de Fachadas
- Impermeabilizações
- Obras e Reformas
- Obras Industriais
- Construção
- Marcenaria
- Climatização
- Isolamento Térmico de Telhados
- Instalação Elétrica
- Instalação de Esgoto, Hidráulica e Lógica
- Instalações Hospitalares
- Recuperação Estrutural

REGISTRO CAM: 11005-4
REGISTRO CREA: 2008207367

Tels.: (21) 2581-2607 / 2501-4174

engeprox@engeproxengenharia.com.br | www.engeproxengenharia.com.br



R\$ 21,90
Pacote contém 1 Kg
(de 36 a 40 unidades)

Bolinhos de Bacalhau Rio

www.bolinhosdebacalhaurio.com.br **CONGELADO**

Tel: 3248-7210 / 3242-6178

7804-7981 ID: 703*12496



Na compra de 5 pacotes

A ENTREGA É GRÁTIS

bolinhosdebacalhau@hotmail.com

ANS Nº 343876
ASSISTÊNCIA MÉDICA
SAMOC
Saúde
Carência ZERO
Para Consultas e Exames simples.

Planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

Planos sem co-participação atendimento de emergência e/ou urgência domiciliar

10% de Desconto

nas 6 primeiras mensaldades Bancárias

Televendas: **2224-2404 / 2232-8818**

Telemédico 24h

A PARTIR DE:

R\$ 74,75

Tabelas por Faixa etária para planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

| Faixa Etária | Valores (R\$) Sem Desconto |
|--------------|----------------------------|
| 00 - 18 | R\$ 74,75 |
| 19 - 23 | R\$ 82,25 |
| 24 - 28 | R\$ 86,70 |
| 29 - 33 | R\$ 97,20 |
| 34 - 38 | R\$ 112,12 |
| 39 - 43 | R\$ 134,55 |
| 44 - 48 | R\$ 183,90 |
| 49 - 53 | R\$ 207,00 |
| 54 - 58 | R\$ 269,10 |
| 59 ou mais | R\$ 448,50 |

MULTICAMPEÃ

Motivação e persistência, valores ensinados no taekwondo, fazem de atleta a campeã brasileira e pan-americana da modalidade.

Foto: Antônio Claudio de Oliveira.

Por Antônio Claudio de Oliveira

A atleta Mirella Pizzorno, nascida e criada no Grajaú, participou de uma série de torneios ao longo de 2013, com etapas nos estados de São Paulo e Paraná, qualificando-se para o TOP 4 Brasileiro e TOP 10 das Américas e posteriormente consagrando-se campeã em ambas as competições.

Quando perguntada sobre sua trajetória, Mirella conta:

– Comecei a treinar no Instituto de Educação (ISERJ/FAETEC), porém procurei um lugar para treinar mais próximo de casa e encontrei no Grajaú Country Club, onde despertou em mim o interesse de me graduar faixa preta e também de ser instrutora.

Infelizmente não temos mais escolas da minha federação STF (Federação de Taekwondo Songahm) no Grajaú, por isso dei continuidade ao meu treinamento e trabalho como instrutora em Niterói onde me formei faixa preta com o Professor Andre Herrmann, faixa preta 3º DAN e responsável pela unidade.

Em 2011 ela deu aulas de Taekwondo num projeto social na ONG Morada da Esperança no Grajaú, próxima ao Clube da Light, que atende meninas carentes de comunidades próximas.

– Acredito que todos têm direito a prática de esporte e lazer independente de suas condições financeiras. Foi enriquecedor tanto como profissional quanto como pessoa e agradeço a oportunidade que me foi dada.

Apesar da falta de investimento, ela tem obtido ótimos resultados nos campeonatos tendo se classificado para o Mundial nos Estados Unidos em julho de 2014.

– Fico muito feliz por atingir meus objetivos como atleta, porém não teria conquistado se não fosse o apoio de meus familiares e o incentivo do meu professor.



Ressalta-se que não é todo dia que se tem dois títulos concebidos no mesmo ano, com tamanho grau de dificuldade e responsabilidade. Um possível patrocinador seria bem vindo, mas no momento o principal objetivo é ressaltar a importância do esporte e disseminar esta arte coreana que tem como prioridade desenvolver pessoas física e mentalmente. – Adoro o Grajaú, minha família toda mora lá



CONTINUA NA PÁG. 10!

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore - Raspagem para Cera - Descoloração - Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro - Colocação de tábuas corridas - Rodapés - Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral - Decorações em Gesso Gesso Acartonado - Druel - Divisórias - Paredes - Sanças

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe Tel. 3698-8417 / 9674-3395

Rádio: 7806-7818 / ID: 654-20744

jpilassis.s@ gmail.com | www.jerformasysinteko.com.br

Personal Organizer
Simone Nunes / Monalisa Braga
consultoria na área de organização Residencial e Empresarial.
Tel: (21) 98295-5109 / 98065-4444

Estilo simples e organizado
Meu espaço organizado

ssoutonanes@bol.com.br
mobquarte@me.com

PSICOTERAPIA REICHIANA

Botafogo e Ilha do Governador

Vanda Barretos Lopes

Psicóloga CRP 05/1054 - Psicoterapeuta Reichiana
Pós-Graduação em Sociologia Urbana e Psicopedagogia

(21) 2527-2200 | 98831-2117
www.vanda.psc.br • vanda@vanda.psc.br

ARTE AFRICANA E MODA ÉTNICA
ÁFRICA BRASIL + BRASIL ÁFRICA
*Tecidos*Objetos de Arte*Bijoux*Roupas Exclusivas*

TERÇA à SEXTA de 12h às 19h
Rua Almeida de Sousa, 496 - Tel: 2222-0097
www.afrikanbrasil.com.br

MEYRELLES

INSTALAÇÕES LTDA.

Assistência Técnica



Instalação e Manutenção de Ventiladores de Teto e Ar Condicionado (com garantia).

2669-0673 / 3091-5760 / 2662-1004



Clube de Regatas
GUANABARA

COLÔNIA DE FÉRIAS DO CRG

INSCRIÇÕES ABERTAS



ATIVIDADES ESPORTIVAS: REMO, VELA, CANOAGEM, WIND SURF, STAND-UP, FUTEBOL, JUDÔ, KARATÊ, NATAÇÃO, PÓLO AQUÁTICO, NADO SINCRONIZADO E VOLEI. **ATIVIDADES RECREATIVAS:** DANÇA, OFICINAS DE DESENHO (ARTES), PESCARIA, JOGOS ESPORTIVOS, JOGOS PEDAGÓGICOS, RECREAÇÃO NA PISCINA E NA PRAIA E OFICINA DE MÁGICA. **PASSEIOS:** CINEMA, TEATRO, COCA-COLA, CENTRO CULTURAL E HOTEL FAZENDA.

DE 13 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO DE 2014, DAS - 8:30H ÀS 17:00H - INSCRIÇÕES A PARTIR DE 01/10/2013 A 10/01/2014



TODOS OS RESPONSÁVEIS DEVERÃO PARTICIPAR DA REUNIÃO QUE SERÁ REALIZADA NO DIA 11/JANEIRO/DE 2014, NO AUDITÓRIO DO CLUBE AS 9:00 H PARA:

- ENTREGA DO MATERIAL (MOCHILA, CAMISA E BONÊ)
- AUTORIZAÇÃO DO RESPONSÁVEL PARA OS PASSEIOS
- ENTREGA DO MAPA COM OS HORÁRIOS DAS ATIVIDADES
- ASSUNTOS GERAIS, PARA TIRAR DÚVIDAS.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES ENTRAR EM CONTATO COM A SECRETÁRIA DO CLUBE.

... 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 - MUAYTHAY (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
FISIO & CORPO - 2275-9498 / 8363-8187

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

www.crguanabara.com.br

Av. Rep. Nestor Moreira, 42
Praia de Botafogo
(21) 2295.7798 / 2541.2049

O TAEKWONDO NO BRASIL

Fotos: Antônio Claudio de Oliveira.

e acredito que esse título irá incentivar jovens e adultos à prática de esportes.

Para mais informações entre em contato pelo e-mail: mirella.stf@gmail.com.

O QUE É O TAEKWONDO?

O taekwondo ou TKD é uma arte marcial que originou um esporte de combate. Hoje em dia, é um desporto difundido em todos os continentes. Nos Jogos Olímpicos de Verão de 1988, teve seu "batismo de fogo", quando foi um esporte de exibição. Em 1993, o esporte foi adicionado ao programa olímpico oficial, integrando o programa a partir dos Jogos Olímpicos de 2000.

Em campeonatos de lutas, os atletas deste esporte devem utilizar equipamentos de proteção com o objetivo de não ocorrer ferimentos em função dos golpes. Os equipamentos de proteção servem para proteger a cabeça, o tórax, região genital, pernas, braços e mãos. A vestimenta usada, geralmente na cor branca, chama-se dobok.

ORIGEM

Existem diferentes pontos de vista sobre as origens do Taekwondo. Alguns pesquisadores acreditam que foi quase inteiramente baseado em Karate. Alguns acreditam que foram baseados em antigas artes marciais coreanas: Taekkyeon e Subak, ou fusão entre artes marciais coreanas e estrangeiras.

O significado do nome tem a ver com a cultura local, em que Tae significa pé, Kwon é mão e Do é espírito/caminho.

NO BRASIL

Foi levado para São Paulo, em julho de 1970, pelo



grão-mestre Sang Min Cho, enviado oficialmente pela International Taekwondo Federation. Juntamente vieram os mestres Sang Min Kim, Yeo Jim Kim, Kun Mo Bang.

Depois, outros como Kum Joon Kwon, Woo Jae Lee, Kwang Soo Shin, Hee Song Kim, Yeong Hwan Park, Soon Myong Choi, Ju Yol Oh, Te Bo Lee, Hong Soon Kang, Sung Jang Hong, entre outros, também se estabeleceram aqui, proporcionando um desenvolvimento maior da arte.

Natália Falavigna, uma das maiores e mais vitoriosas lu-

tadoras de artes marciais do mundo, é a brasileira com maior número de medalhas internacionais no taekwondo em toda história.

Outro ícone esportivo do país, Anderson Silva é embaixador da arte marcial e teve sua origem como lutador no taekwondo. Atualmente o taekwondo é um esporte muito praticado em vários locais do Brasil.

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

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

Tudesco
vidros & decorações



Persianas e Cortinas
Vidros e Espelhos
Esquadrias de Alumínio
Box para Banheiro;
Toda Linha Elegance:
Encanto (Box Elegance p/ Canto), Flex (Articulado), Luna (Box Curvo), Due (Elegance Frontal)

Fones: (21) 3495-3951 / 3496-5058

Rua da Passagem, 71B - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ
tudescorj@ig.com.br

Tudesco

PISCINÃO DA PRAÇA DA BANDEIRA

Reservatório pretende diminuir os alagamentos durante as fortes chuvas em uma região que é caminho da Zona Sul e Centro para a Zona Norte e até Jacarepaguá.

Para diminuir os alagamentos durante as fortes chuvas na região da Praça da Bandeira e Tijuca, foi inaugurado, no dia 29 de dezembro, o primeiro dos cinco reservatórios de água para a área. O local tem capacidade para 18 milhões de litros e 20 metros de profundidade. A água das ruas entrará no piscinão através de três aberturas e depois será escoada para o Rio Trapicheiros.

Os “piscinões” servirão para reservar a água das chuvas intensas, evitando os transbordamentos de rios e enchentes. A água será liberada de forma controlada para a rede de drenagem, impedindo os alagamentos.

O reservatório da Praça da Bandeira é o menor dos que estão sendo construídos na região. Segundo o presidente da Rio-Águas, Marcelo Sepúlveda, o equipamento não vai acabar com as enchentes no local por enquanto, mas já ajuda a minimizar o problema.

- A gente inaugurou o piscinão da Praça da Bandeira, que faz parte de um conjunto de equipamentos que serão construídos nesta região. As enchentes só vão acabar quando os cinco piscinões e o desvio do Rio Joana estiverem prontos. Mas este aqui, da Praça da Bandeira, já vai ajudar a diminuir o problema por enquanto, declarou no dia da inauguração.

Além do reservatório da Praça da Bandeira, outros dois já estão em obras, (os das praças Varnhagen e Niterói, na Tijuca) e mais dois também serão construídos, (o da rua Heitor Beltrão, na Tijuca e um no Grajaú). Além



disso, está em curso uma obra de desvio do Rio Joana, que criará um túnel, fazendo com que as águas das chuvas desaguem diretamente na Baía de Guanabara.

- Este conjunto de obras deve ficar pronto em 2015, mas conforme as obras forem ficando prontas, vamos entregando à população, para que os problemas diminu-

am cada vez mais, afirmou o presidente da Rio-Águas.

Apesar de as obras só ficarem prontas em 2015, Sepúlveda informou que é muito baixa a chance de haver um alagamento na área durante a Copa do Mundo, pois o evento será realizado entre os meses de junho e julho, quando chove pouco no Rio de Janeiro.

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 Barão de Lucena, 81 | fundos | Botafogo
(21) 3902-2312 / 3079-8463

RECANTOS ESCONDIDOS DO RIO

“Todas as viagens são lindas, mesmo as que fizeres nas ruas de teu bairro. O encanto dependerá do teu estado de alma”. O imortal Ribeiro Couto tinha razão. O carioca não precisa ir longe para conhecer lugares interessantes. Eles podem estar escondidos bem perto de casa, basta se aventurar.

Forte do Leme: Ofuscado pela fama do Forte de Copacabana, o Forte do Leme é pouco conhecido pelos moradores do Rio. Mal sabem que, bem mais alto que o vizinho, aquele forte possui uma vista surpreendente. O caminho do passeio ecológico de subida é bem sinalizado, por isso as visitas são feitas sem a necessidade de guia, o que permite seguir o próprio ritmo, sem se preocupar com o tempo (funciona aos sábados, domingos e feriados, das 9 às 17hs).

Na subida - com visões de ângulos incomuns das praias próximas ao Forte, algumas acessíveis apenas de barco -, esculturas de M. Azevedo retratam a Via Crucis. O forte foi erguido no século XVIII (1776-1779) sobre as ruínas do antigo Forte do Vigia. Não possui canhões e sim obuseiros, armamentos de trajetória curta destinados a transpor altas barreiras, como os Morros da Urca e do Pão de Açúcar.

O elevador de armamentos, as galerias subterrâneas com janelas estratégicas para visualizar o inimigo e o mapa desenhado no chão com a localização dos outros fortes e ilhas próximas ao Leme também devem ser procurados durante o passeio lá em cima.

Uma curiosidade: Joaquim José da Silva Xavier, o Tiradentes, serviu ali em 1789, pouco tempo antes de ser preso. A localização do forte na linha de frente do Forte de Copacabana já rendeu um acidente: em 1922, durante a Revolta do Forte de Copacabana, o Forte Duque de Caxias foi atingido por dois tiros oriundos de canhões daquela fortificação.

Os ingressos custam R\$ 4,00 e podem ser adquiridos em frente, num estande na Praça Almirante Julio de Noronha.

Parque Lage: Outro recanto imperdível bem no coração



da zona sul e pouco visitado é o Parque Lage. Apesar da vantagem de ter entrada franca, muita gente prefere visitar o Jardim Botânico quando pensa em um local para caminhadas em meio à natureza. Pena, pois o Lage, que por sinal é vizinho do famoso Jardim, guarda encantos e história.

Na antiga residência do empresário Henrique Lage, presente para a esposa e cantora lírica Gabriela Bezanoni Lage, hoje funciona a Escola de Artes Visuais, em cujo pátio fica o Café Du Lage, onde aos domingos tem lugar um concorrido café da manhã com música ao vivo. As mesas se espalham pela área próxima à piscina de pedra, que já foi palco de filmes como Macunaíma e da minissérie JK. O ambiente é despojado, repleto de futons, almofadas e mesas baixinhas. Uma caminhada pelo parque ou mesmo um pique-nique também são bem-vindos.

O parque faz parte do complexo da Floresta da Tijuca, que conserva o que restou da mata atlântica e alguns segredos: grutas, córregos, trilhas, ruínas e um aquário.

A entrada e o estacionamento são gratuitos. Endereço: Rua Jardim Botânico, 414, Jardim Botânico.

Parque da Chacrinha: O Parque Estadual da Chacrinha, por sua vez, fica em Copacabana, em meio à

confusão daquele movimentado bairro. Ali, porém, pode-se ouvir o canto dos pássaros e sentir a tranquilidade da natureza. Situado ao lado da ladeira do Leme, onde antes era a antiga Chácara do Leme, o parque abriga algumas espécies como o mico-estrela, o gambá, o tatu, o gavião-carijó, a coruja, o anu-branco, o anu-preto e o sanhaço. Do parque saem trilhas que dão acesso ao alto do Morro de São João.



NOVAPLAST

Comércio de Plásticos Ltda.-ME

Sua nova loja de Plásticos de Botafogo!

Trabalhamos com Plásticos, Utilidades Domésticas, Tecidos, Espumas, Colchões etc.

Desejamos um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!

Horário de Funcionamento:
2ª a 6ª feira - 9h às 18h. | Sábados - 9h às 13h.

Rua Voluntários da Pátria, 269 - Botafogo | 2537-5405
novaplast2013@hotmail.com | 2535-7599

CAMPOS AUTO PEÇAS



Peças originais e genéricas para veículos Nacionais e Importados.

ENTREGA EM TODA ZONA SUL

Rua General Polidoro, 61 - Botafogo - RJ
camposautopecas@globo.com
(21) 2542-0095 / 2295-9049 / ID 23*15354

Vamos nos enveredar no mundo fantástico da MATEMÁTICA



Prof. Jurandir Brasil
Tel.: 98577-4420 | jurandir.brasil@ig.com.br

TRATAMENTOS CONSAGRADOS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Agora em Botafogo! Sem dor | Sem química
Sem efeitos colaterais

AURICULOTERAPIA * MOXA * TUI NA * VENTOSA * REIKI * MASSOTERAPIA

Indicações: dores em geral, traumatismos, hipertensão, gastrite, obesidade, diabetes, alergias, distúrbios hormonais, insônia, stress, depressão, cansaço e falta de energia, memória fraca, baixa imunidade, artrite, reumatismo e muito mais. Retarda o envelhecimento e ajuda na libertação de vícios.

Gabriela Santos | Terapeuta Holística | Cel. 99965-3371

www.medicinaholistica.com.br | gabrielasantos@medicinaholistica.com.br

SAÚDE E ESTÉTICA

Consultório Dentário



Dr. Antonio Martinez Murillo - CRO RJ 5872
Dr. Marco Antonio Martinez Omonte - CRO RJ 17766-4

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

SERVIÇO SOCIAL

ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO

Busque uma melhor qualidade de vida em seu condomínio.
Fone: (21) 7386-0017
Visite o site: www.condominioseentorno.com.br

INFORMÁTICA

RR INFORMATICA

Manutenção - Remoção de Virus
Travamento - Formatação
Internet - Redes - Roteamento



Rodrigo
(21) 7755-7020 / 90279-7090 | rinformatica.suporte@gmail.com

ALIMENTAÇÃO

QUENTINHAS

A PARTIR DE R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicilio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS SÓ R\$ 7,00!

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 8198.6283

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

Promoção de fim de ano! por mês

*contrato mínimo de 3 meses.
O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 30,00 Tel. 3681-5302

QUENTINHAS SOROCABA

R\$ 9,00, R\$ 11,00 e R\$ 12,00: 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira e 5 opções de carne no Sábado.
Mini-feijoada por R\$ 13,00 - 6ª feira.

Entrega em domicilio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116

IMÓVEIS

SÓIMÓVEIS ADMINISTRADORA

Avalla | Aluga | Administra *Sua melhor opção!*



Tela: 4108-9541 | 8829-7553 | 7749-2036

VENDO APARTAMENTO em Copacabana.

Mobiliado. Rua Prado Junior, 281, a duas quadras da praia, de frente, sala, 1 quarto, ar-condicionado, cozinha. Só entrar e morar. Valor R\$ 550.000,00. Aceito financiamento. Não aceito corretor, direto c/ proprietário.
Tel: 4108-4967 | 9753-74970(olare)

AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 9788.0041 / 2537.6751

CASA E REFORMAS

REFORMAS EM GERAL

Projeto | Pintura | Pedreiro | Eletricista | Bombeiro | Gasista
Marceneira | Engenheiro

Tel. 98304-7701 :: Catia Vital Mascarenhas

MARIDO DE ALUGUEL

Reformando em geral.

Faça o que o seu marido não sabe, não tem tempo ou não quer fazer.

Tel. 7745-1162 ID 112*80059. Jefferson

ANIMAIS

MODA PET

Para todas ocasiões: lazer, festa, datas comemorativas.

Contato: Márcia 8417-1858 ou Zezé 9802-7476

MODA E ACESSÓRIOS

ARMARINHO e VR Bijuterias



Sua loja de fitas, produtos para costura e confecção. **Agora em Botafogo!**

- Artesanato - Botões - Fitas
- Tesouras
- Crochê - Tricô - Lã
- Alfinetes
- Toalhas e Decoração
- Ziper
- Linhas
- e muito mais!

Tudo com os melhores preços e maior variedade do bairro. **VENHA CONFERIR!**

Rua São Clemente, 172-D | Loja 14 | Botafogo | Tel.: 7600-8113

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

Promoção de fim de ano! por mês

*contrato mínimo de 3 meses.
O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 30,00 Tel. 3681-5302

VÍDEO

GRAVE TUDO EM DVD

Filmes em Super 8, Filmes em 8mm, Fitas de Vídeo (Indax), Slides.

CaminhoDigital

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527
www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

SOS A Caritas é da Igreja Católica, focada para a caridade.



DOE AO HAITI OU ÁFRICA!!!

| | |
|--|---|
| HAITI | ÁFRICA |
| Banco de Brasil Ag. 3475-4 Conta Corrente: 23989-0 Caixa Econômica Federal Ag. 1041 Operação 003 Conta: 1132-1. | Banco de Brasil Ag. 3475-4 Conta Corrente: 26116-5 Caixa Econômica Federal Ag. 1041 Operação: 003 Conta: 1751-8. |

Saiba mais! www.caritas.org.br

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 30,00

por mês

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 28 DE FEVEREIRO

*contrato mínimo de 3 meses.
Ligue 3681-5302.

ANUNCIE NESTE ESPAÇO!

Espaço Único: de R\$ 66,00 por R\$ 59,99!

*valor por mês e contrato de 4 meses
Tel. 3681.5302

Estação

AGENDA CULTURAL

SHOWS

CITIBANK HALL

Naldo Benny 25 e 26/01

Roupa Nova 31/01 e 01/02

Ana Carolina 07 e 08/02

VIVO RIO

Os Boêmios De Adoniran 23/01

Ney Matogrosso 24 e 25/01

Frejat 31/01

Adriana Calcanhotto 01/02

HSBC ARENA

Anitta 15/02

Elton John 19/02

CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping: Frozen - Uma Aventura Congelante; Até que a Sorte nos Separe 2; Confissões de Adolescente; A Vida Secreta de Walter Mitty; O Jogo do Exterminador; O Hobbit: A Desolação de Smaug; Questão De Tempo; Um Time Show De Bola.

Rio Sul: Até Que A Sorte Nos Separe 2; Frozen - Uma Aventura Congelante; Album De Família; O Hobbit: A Desolação De Smaug; A Vida Secreta De Walter Mitty; Atividade Paranormal: Marcados Pelo Mal.

ITAÚ ARTEPLEX RIO

A Grande Beleza; Até Que a Sorte Nos Separe 2; Azul É A Cor Mais Quente; Álbum de Família; Cidade Cinza; Confissões de Adolescente; Educação Sentimental; Frozen - Uma Aventura Congelante; La Jaula de Oro; Morro dos Prazeres; O Menino E O Mundo; Pais E Filhos; São Silvestre; Um Estranho No Lago.

ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO

Estação Rio: Ela Vai; Feito Gente Grande; Além da Fronteira; Eu e Você.

Estação Botafogo: Boy Meets Girl; Sangue Ruim; Cine Hollíúdy; Blue Jasmine; Jovem e Bela; Somos o que Somos; Eu Não Faço a Menor Ideia do que Eu Tô Fazendo com a Minha Vida; Uma Estranha Amizade; Filha de Ninguém.

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

Pegue seu exemplar nestes pontos e consuma seus serviços. Valorize quem contribui com você e o bairro!

IMÓVEIS REZENDE

Real Grandeza, 193, loja 8 - Botafogo

EDIFÍCIO COMERCIAL ÂNCORA

Praia de Botafogo, 210 - Botafogo.

CONDOMÍNIO COMERCIAL CORAL

Praia de Botafogo, 316 - Botafogo.

NATURAL E SABOR

Praia de Botafogo, 324 - Botafogo. 2552-5595.

TUDESCO

R. Passagem, 71 B - Botafogo. 3495-3951.

EDIFÍCIO COMERCIAL VINHA NOVA

Rua da Passagem, 83 - Botafogo.

EDIFÍCIO COMERCIAL BOTAFOGO

Rua da Passagem, 123.

RP ODONTOLOGIA

Rua da Passagem, 172 - Botafogo. 2244-3108.

MERCADINHO

R. Gal. Góis Monteiro, 8 - Botafogo. 2542-8946.

SHOPPING DOS SABORES

Rua General Polidoro, 58 - Botafogo.

C.R. GUANABARA

Av. repórter Nestor Moreira, 42- Botafogo.

POLICLÍNICA BOTAFOGO

Av. Pasteur, 72 - Botafogo. 2543-1804.

ART DOS PÉS

R. Prof. Álvaro Rodrigues, 30 - Botaf. 2527-1183.

CELÇÃO BIKE

Rua Assunção, 361 - Botafogo. 2537-1793.

PHYSIO STUDIO

Rua Barão de Lucena, 81 - Botafogo. 3902-2312.

CASA PLENS

R. São Clemente, 237 - Botafogo. 2539-2026.

ARMAZÉM DO PÃO

R. Mena Barreto, 55 - Botafogo. 2266-0811 / 2541.

CLARO

Rua Mena Barreto, 42 - Botafogo.

ESTAÇÃO RIO

Rua Vol. da Pátria 35 - Botafogo. 2266-9952.

ESTAÇÃO BOTAFOGO

Rua Vol. da Pátria, 88 - Botafogo. 2226-1988.

CONFEITARIA IMPERIAL

Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo. 2539-1540.

PLAY TIME LOTERIAS-Correspondente Caixa

R. Vol. da Pátria, 151 lj A e B - Botafogo.

CONDOMÍNIO 114

Rua Voluntários da Pátria, 114 - Botafogo.

PANIFICAÇÃO UNIÃO

Rua Humaitá, 146 - Humaitá. Fone: 2538-1791.

MERCADO FARINHA PURA (RUA HUMAITÁ)

R. Vol. da Pátria, 44 - lj 1 - Humaitá. 3239-8000.

MERCADO FARINHA PURA (INTERNO COBAL)

R. Vol. da Pátria, 44 - lj 1 - Humaitá. 3239-8000.

CENTRO MÉDICO GUILHERME ROMANO

Rua Voluntários da Pátria, 445 - Humaitá.

URCA GRILL

R. Marechal Cantuária, 10 A - Urca. 3209-1623.

PANIFICAÇÃO URCA

R. Marechal Cantuária, 16 - Urca. 2295-7546.

BANCA DE JORNAL

Av. João Luiz Alves (ao lado Garota da Urca).

BANCA DE JORNAL

Avenida Portugal (em frente ao Zona Sul).

FORTE SÃO JOÃO

Av. João Luiz Alves, s/nº - Urca. 2586-2203

a história de uma
CIDADE
contada por ela mesma

A editora Escrita Fina acaba de acabar a impressão de um conhecido texto de Leny Werneck, agora, primorosamente ilustrado por Guto Lins. Em quarenta páginas, a escritora de livros infantis e juvenis deixa que a Cidade Maravilhosa conte sua história. Bem a propósito: dia 20 de janeiro, dia de São Sebasti-

ão, haverá o ato do lançamento oficial desse lindo livro. Será no Espaço Itaú de Cinema, Praia de Botafogo, 316, às 19 horas. Você é convidado!

2º Título:

O RESTO É LITERATURA

“A vantagem de se ter 80 anos é que agora escrevo muito mais que antes. Este é um dom que eu não esperava: poder escrever o que quero, sem me preocupar com a receptividade”.

Quem escreveu isso? Arthur

Miller, autor de “A morte do caixeiro viajante” e ex-marido de Marilyn Monroe. Ele, ela, já não estão neste mundo.

Eu continuo por aqui, já ultrapassei a marca dos oitenta e cinco e luto para publicar um livro, “Diário de uma Vida”. Tá difícil...

Enquanto o sol da glória reluta em aparecer, vou seguindo a trilha do esforço pessoal e animando, quando posso, a caminhada de outras formiguinhas.

Que me lembre (êpa) no primeiro semestre de 2013 publiquei um artigo na Gazeta do Iguazu, saudando o aniversário de Foz do Iguazu; participei das pesquisas

sobre Homero Homem, que resultou na biografia do grande intelectual, vinte anos após sua morte; apresentei os livros da professora Neusa Gonçalves; da nutricionista Marilize Tamanini; do amigo Roberto Bentes Monteiro; da poeta Mapê Carneiro - li uns tantos livros, assisti a alguns filmes, ouvi muita música, cultivei amizades e amores, ganhei muito carinho e retribui o quanto pude.

Rubens Nogueira
escritoronline



MEMÓRIA DO ESPORTE: O INÍCIO DO VÔLEI CAMPEÃO

O país do futebol passou a ser, a partir dos anos 1990, também, o do vôlei. E tudo começou com um grupo de garotos em 1992. Nos jogos olímpicos daquele ano, em Barcelona, eles fizeram pela primeira vez o Brasil ganhar a medalha de ouro no esporte.

É verdade que oito anos antes, nos jogos de Los Angeles, o time de Bernard e Renan, com a medalha de prata, iniciou o processo de valorização do esporte e o aumento das transmissões pela TV, porém, nada pode ser comparado com a consolidação do vôlei no país a partir da conquista de 1992.

A seleção era formada por Maurício e Talmo, os levantadores, Carlão, Paulão, Douglas, Amauri e Jorge Édson, que jogavam pelo meio, e Marcelo Negrão, Pampa, Tande, Giovane e Janelson, pontas. O treinador era José Roberto Guima-

rães, que também treinou a seleção feminina.

Na final dos jogos de Barcelona, disputada no dia 9 de agosto, a seleção derrotou a fortíssima Holanda por 3 sets a 0 (15/12, 15/8 e 15/5). O ponto decisivo foi marcado de saque por Marcelo Negrão. Essa imagem ficou na memória dos amantes do esporte. Esse título fez com que o voleibol "explodisse" no Brasil. A partir da conquista aumentou consideravelmente o número de garotos e garotas procurando escolinhas para praticar o esporte. O futebol acabou ganhando um rival de peso.

Mais tarde, a seleção super campeã do treinador Bernardinho, que como jogador conquistou a medalha de prata nos jogos olímpicos de Los Angeles, continuou empolgando e trazendo medalhas, mas o início de tudo foi há 20 anos com aquele grupo de garotos.



EU FAÇO AS MINHAS ESCOLHAS

Por Helena Waldstroggel

O mundo e principalmente a vida de cada pessoa em particular é feita de escolhas, isso é um fato e essas escolhas refletem os nossos desejos, e sonhos e ainda o nosso momento de vida.

A verdade é que muitas vezes o teatro no seu sentido mais puro,

quero dizer, no exercício individual e coletivo que o fazer teatro proporciona, ajuda muito as pessoas a encontrarem seu próprio caminho dentro da arte e seu posicionamento no mundo.

Se uma pessoa quer ser um ator profissional a primeira coisa que se tem a fazer é um bom curso profissionalizante que te dará a formação de ator com qualidade, ou seja que ofereça condições de desenvolvimento artístico, intelectual, emocional e psicológico, que ofereça teoria e prática numa proporção de alta qualidade, oferecendo ao aluno vivências e experiências do fazer teatral desde o primeiro momento, que tenha profissionais experientes e comprometidos com a linha pedagógica da es-



cola e atentos ao processo de cada aluno, que ofereça possibilidades de estágio em várias atividades do teatro em peças profissionais que ficam em cartaz e, claro, que após essa formação sólida e comprometida o aluno adquira seu registro profissional e com prestígio de uma instituição desse porte.

Na minha opinião a escola que melhor se aproxima dessa idéia de formação profissional de ator é a Cia de Teatro Contemporâneo, que desenvolve um trabalho permanente de cia, e a escola fica dentro da Sede da Cia.

Fica a dica. Entre no site e saiba mais: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br ou ligue para 21-25375204 / 31725201.

**Este espaço pode
ser seu por apenas**

R\$ 99,00

valor mensal.*

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

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

Ligue agora: 3681.5302

*Mínimo de 3 edições.

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

Venha Conhecer
Nova Loja

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
lan House

Recargas
Originals
Compatíveis
Remanufaturados

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

EXPEDIENTE

ZONA SUL
10 MIL EXEMPLARES
(O único com três distribuições ao mês).

Telefone: 3681.5302
Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.
E-mails: comercial@correiocarioca.com.br
redacao@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
Twitter: @correiocarioca
Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Hom. Resp.:
Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing
Luiz Jardim e Eduardo Alves
Diagramação e Editoração Terceirizada:
A&S Editora
Equipe de Redação e Fotografia:
Eduardo Oliveira, Raquel Lima,
Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

ANUNCIE: 3681.5302

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

A COMIDA DENTRO DE UM CONTEXTO MAIOR

A revista Time publicou recente reportagem ("Os Deuses da Comida") com os chefs Alex Atala, René Redzepi (do restaurante dinamarquês Noma) e David Chang (do americano Nomofuku). O objetivo: mostrar que eles exercem influência sobre agricultores, a mídia e a população em geral, não apenas sobre a minoria que frequenta seus restaurantes. Além de criar pratos e elaborar menus, eles modelam tendências, promovem mudanças e lideram a atitude geral.

A reportagem destaca outros cozinheiros como Yotam Ottolenghi; Albert Adrià, irmão de Ferran Adrià; e Michel Pollan, pesquisador de alimentos saudáveis e sustentáveis e autor de "O dilema do onívoro", entre outros livros. O artigo não enfatiza o trabalho de chefs mulheres, o que gerou enorme polêmica, mas aí já é outra história.

Para pensarmos na comida dentro de um contexto maior, seguem algumas citações de Pollan:

"Coma, mas sem excessos. Não coma nada que sua bisavó não reconhecesse como alimento."

"Mostraram o termo "bolo de chocolate" a um grupo de americanos e anotaram a reação na associação de ideias do grupo. A palavra predominante foi "culpa". Um grupo de franceses submetido à mesma pesquisa associou o bolo de chocolate à palavra "celebração".

"A refeição compartilhada eleva o processo mecânico de prover energia ao corpo a um ritual de família e comunidade, da simples biologia animal a um ato cultural."

"Quando as galinhas vivem como galinhas, elas têm gosto de galinhas."

"Quanto mais branco o pão, mais cedo você morrerá."

"Ingerimos os alimentos que ingerimos porque não sabemos muito sobre eles, além do preço exibido na gôndola. Quanto mais conhecimento temos sobre como os alimentos são produzidos, mais levamos em conta nossos valores pessoais na decisão de compra – e não apenas o preço. Anualmente são lançados 17.000 novos produtos e gastos 32 bilhões de dólares para nos fazer esquecer a força da tradição e nos fazer confiar no marketing para dizer o que devemos comer."

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

PROTESTO DO CIDADÃO

20/12/2013

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 337. "SOCORRO" FELIZ ANO 2014

Fome/Miséria/Desemprego/Morte...
Educação/Saúde/Segurança... Ausentes,
Leis Antigas E Muito Mal Aplicadas...
Insegurança Em Casa/No Trabalho/Nas Ruas...
Zorra Total Nos Impostos /Índices Alterados...

A Eterna Esperança Renovada Nos
Nossos Governantes (Três Poderes)
Omissos/Cegos/Surdos/Mudos...

2 Dúzias De Presos! E O Restante???
O Grosso Dos Malfeitos/Desvios De Verbas,
Inclusive Em Contas No Exterior!
4 Em 1: Ladrão/Laranja/Lei/Impunidade!!!

Nº 334. "SOCORRO" IGUALDADE

Imoral O Salário Dos Políticos No Brasil Que
Ganham Igual Ao Presidente Da República/
União E Os Membros Do Judiciário (STF) E
Auxílios Absurdos/Indecentes Que Devem Ser
Limitados A 30 Salários Mínimos Mensais
Dar Insalubridade, Por Ser Trabalho De
Alta Dedicção Ao Brasil E Louvável, Mas
Divergir Os Excessos, Acima Apontados,
Entre Os Demais Operários E Aposentados,
Que Também Têm Seus Valores E, Carregam
Também O Brasil Nas Costas!!!

Nº 336. "SOCORRO" LEGALIDADE

Legal/Desente É Tratar Todos Trabalhadores
Exatamente Igual, Salário Mínimo Digno
Garantido Pela Constituição De 1988!!!
Auxílios Estendidos A Todos Operários:
Locomoção/Alimentação/Moradia/Trabalho...
Inclusos 10 SMS Aos De Nível Superior, 06 SMS
De Nível Médio E 04/02 SMS Ao Nível Básico,
Ao Analfabeto 01SM; Além De Quadro
De Carreira: Anuênios/Quinquênios/Abonos...
E Também Licença Prêmios, Promoções...

Nº 338. "SOCORRO" FELIZ ANO 2014

Finalmente Chegaremos Ao 1º Mundo!!!
Educação/Saúde/Segurança... Nota 100!
Leis Novas E Muito Bem Aplicadas,
Inclusive O Direito De Ir E Vir Nas Ruas E
Zonas Da Cidade E Em Nossas Casas!

A Esperança Virou Realidade Viva!!!
Nossos Governantes (Três Poderes) Dão E
Oferecem Condições Dignas De Vida!

2 Milhões De Malfeitos Julgados E Condenados!
O Dinheiro Desviado, Devolvido Ao Povo,
Inclusive O Depositado Fora Do Brasil!
4 Em 1: Devolução/Prisão/Lei/Justiça!!!

Nº335. "SOCORRO" FRATERNIDADE

Fraternidade Real É Todos Terem As Mesmas
Regalias/Deveres De Lei, Sejam Civis/Militares E
Até Autônomos/Boias Frias... Que Trabalham Para
Entrar O Bem Coletivo No Brasil Com Suor/Sangue
E Lágrimas, Mas Têm Salários Inferiores Ao Escrito E
Recomendado Na Constituição! Milhões De
Nababos/Marajás (Ou Serão De Outro Mundo)???
Ignoram A Fraternidade: Ganham 100/300... SMS, Se
Dão Ainda Ao Luxo De Casa/Comida/Roupa Lavada,
Às Custas Do Trabalhador E Dos Impostos E Mais
Dúzias De Taxas/Bitribuições/Pedágios...
É Preciso Refazer De Verdade A República No Brasil!!!

"Leiam Com A Alma, Se Gostarem Passem
Cópias Adiante, O Melhor Do Brasil
São Os Brasileiros"!!!



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



Corpo Técnico: Engº. Civil
Engº. Ambiental
Engº. de Segurança
Arquiteta
Urbanista

VISTORIA TÉCNICA PREDIAL / LAUDO TÉCNICO PROJETOS / RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL

Previna sua edificação de acidentes, deve a VISTORIA TÉCNICA PREDIAL de sua edificação para profissionais habilitados e experientes, a responsabilidade é toda sua!

Evite surpresas desagradáveis e /ou punições. Já estão em vigor as leis 6400/13, Estadual e 126/13 Municipal.

GORTEC ENGENHARIA E ARQUITETURA LTDA.
gorlec@gorlec.com.br www.gorlec.com.br

AGENDE SUA VISITA
TÉCNICA POR E-MAIL



VERÍSSIMO MONTEIRO SERVIÇOS LTDA.

Reforma de PC, Luz e Força Projetos

CONSTRUÇÃO E REFORMAS

PINTURA PREDIAL (Interna e Externa)
Requerimentos - Montagens - Aumento de carga e Ligação nova do medidor
Bombeiro hidráulico e Instalação de Springer (Incendio)

Troca de barrilhete, colunas, barbará e tubulações em geral

Tel.: 3686-6318 / 7603-2724 Laudo Técnico
verissi.monteiro@yahoo.com.br CAU-RJ A27793-2

OLHA QUEM ESTÁ CHEGANDO!




Pertinho de você

- CIRCUITO FECHADO DE TV
- MONITORAMENTO À DISTÂNCIA
- ALARME
- CENTRAL DE TELEFONES
- ANTENAS COLETIVAS

SISTEMAS DE
SEGURANÇA

a partir de R\$

277,00

VENDAS • INSTALAÇÕES • PROJETOS

CONTRATOS DE MANUTENÇÃO: a partir de R\$ 77,00

3286-5652 / 3286-8443

Rua da Lapa, 120 - Centro - RJ
www.videoport.com.br