

CORREIO CARIOCA[®]

entretenimento na medida certa

VILA ISABEL - TIJUCA - SAENS PEÑA - GRAJAÚ - ANDARAÍ

www.correiocarioca.com.br

Ano V

Nº 48

Janeiro de 2012

Desde 2003 na Zona Sul

Anuncie! 3529-3865

Foto: Luciana Dávila

FÉRIAS NO RIO DE JANEIRO

Não é preciso viajar para curtir a época mais esperada do ano
>>> Pág. 03

CULINÁRIA

Cinco receitas saudáveis para o verão
Pág. 05

TURISMO

Desvende as belezas do Uruguai
Pág. 06

HISTÓRIA

Grajaú já possuiu coreto em praça
Pág. 07

ESPORTES

Estreia coluna sobre histórias do desporto
Pág. 09

CINEMA

Confira coluna sobre filmes de esportes
Pág. 09

NEGÓCIOS

Confira nosso guia de serviços e produtos
Pág. 10

Disk Ki-Sopa
Sopas e Caldos

9171-5490
A partir de R\$ 7,00
9503-2181
3684-1211

De 2º a Sábado (exceto feriados) a partir das 10h
Rua Des. Isidro, 49/B - Tijuca



NUTRIDEAL

Tortas
Doces
Salgados
Kit Festas
Sanduiches e Sucos

Aceitamos Encomendas

Rua Uruguai, 151 - Tijuca
2208-4908

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU POR APENAS R\$ 100,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

EDITORIAL:

Janeiro, mês de férias e também de descanso. O **CORREIO CARIOCA** apresenta diversas opções para seu lazer no Rio de Janeiro. Praias, Floresta da Tijuca, Pão de Açúcar e Corcovado são enfocados como pontos de grande importância turística.

A existência, outrora, de um coreto na Praça Edmundo Rêgo do Grajaú é por muitos desconhecida.

Uma viagem ao Uruguai, através de reportagem, mostra lindas paisagens do nosso país vizinho, com destaque para Punta Del Este e a capital Montevidéu. Boa leitura e ótimo entretenimento.

EXPEDIENTE - JANEIRO 2012**ZONA NORTE**

(Vila Isabel - Tijuca - Grajaú - Andaraí)
TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: (21) 3529-3865

Atendimento: Segunda a Sexta,
das 9 às 12h e das 13h30 às 17h.

Endereço:

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

O Correio Carioca na Internet:

www.correiocarioca.com.br

comercialzonanorte@correiocarioca.com.br

redacaozonanorte@correiocarioca.com.br

Twitter - @correiocarioca

Facebook - www.facebook.com/correiocarioca

Redação - Jornalista Responsável:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Dep. Comercial:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Fotografia:

Luciana Dávila

Diagramação e Editoração:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Antonio da Silva, Fernando de Andrade,

Ganu Duarte, Juliana Brochado, Rodrigo Coelho

e Terezinha Coelho

Publicidade: a publicação de anúncios é contratada na sede do jornal ou através do telefone (21) 3529-3865.

Os informes publicitários são de responsabilidade exclusiva de seus autores, não cabendo ao jornal nenhuma responsabilidade sobre os mesmos.

ANUNCIEI 3529-3865

Anuncie também no Correio Carioca Zona Sul e seja visto em 20 mil jornais. Botafogo, Humaitá e Urca

PROTESTO DO CIDADÃO 20/12/2011 G.U.I.D.O http://guidobrasil.blogspot.com**Nº 204. "SOCORRO" MINHA CASA**

M aravilhoso, Ter Minha Casa Própria!!!
I ntitulada De Minha Vida!!! Pelo Governo,
N ão É Verdade Verdadeira, Confiável!
H onra Seja Feita: Pagamento Facilitado E
A Perder De Vista; Mas Mal Feita A
C asa Com Material Impróprio, Com Vazamentos,
A cabamento De Qualidade Duvidosa,
S onho Transformado Em Pesadelo!!!
A onde Encontrar Confiança E Honestidade ???...

Nº 206. "SOCORRO" CASA CARIOCA

C aramba, Que Beleza É O Rio De Janeiro!!!
A ssim Pensam Os Migrantes Do Nordeste/Norte...
S onham Com Uma Vida Melhor, Do Outro Mundo,
A Ganharem Casa De Graça, Nos Morros/Favelas.
C aramba, Que Decepção! Casa Sem Água/Esgoto!
A o Deus Dará, Sem Segurança. E Sem Trabalho...
R ecorrem/São Dominados Pelos Bandidos/Milícias.
I ndefesos, Fracassam E Aumentam No RJ/SP...
O Número De Excluídos E Miseráveis/Mendigos...
C asa Carioca! Fica Mais Barata, Se Voltada
A os Estados Exportadores De Migrantes E Futu-
r as E Até Presentes Vítimas Do "Sul Maravilha"
E Seus Enganosos "Céus/Paraísos"...

Nº 208. "SOCORRO" CUSTO DO PRESO

Custo Anual Do Preso = R\$ 45.000,00!!!
U não, Estados E Municípios O Que Fazem???
S ão Omissos E, Maus Gestadores/Gestores
T rabalhem, Planejem, Administrem...
O u Peçam Demissões De Seus Cargos/Mordomias...
D ar E Cobrar Punições Alternativas E Eficazes
O u Eternizar Tamanha Crueldade: Piora Do Preso
P osto Atrás Das Grades, A Se Especializar Na
R uindade E Criminalidade Oferecidas Aos Presos
E squecidos E Maltratados Nas Cadeias E Prisões
S uperlotadas E Com Tratamento Sub-Humano,
O Que Leva O Preso, A Sair Pior/Mais Perigoso...

Nº 205. "SOCORRO" MINHA VIDA

M aravilhoso, Ter Minha Casa Própria!!!
I ntitulada De Minha Vida!!! Pelo Governo,
N ão É Verdade Verdadeira, Confiável!
H ora Da Verdade: Governo A Brincar Com
A Esperança Do Povão Excluído/Marginalizado A
V iver Em Más Condições, Nos Morros/Favelas
I nduz A Uma Vida Sub-Humana, Não Ao Oba/Oba
D o Governo, Com Meias Verdades E Programas
A baixo Do Esperado, Prometido E Em Vão!!!...

Nº 207. "SOCORRO" CIMENTO SOCIAL

C imento Social, Mais Uma Bolsa Eleitoreira????!!!
I ncapazes, Sem Ideias Concretas, Os Governos
M ostram Oportunismo Explorador A Aumentar Os
E xcluídos E Miseráveis, Que Fazem Suas Casas
N as Áreas De Risco Dos Morros E Favelas,
T otalmente Sem Condições De Vida Saudável!!!
O s Programas Casa Carioca, Cimento Social, PAC...
S ó Devem Ser Executados Em Regiões Planas,
O nde O Governo Possa Estar Presente 24 H/Dia,
C om Todos Serviços Básicos: Segurança, Ensino,
I nclusive Saúde E Demais Serviços Públicos.
A Construção De Teleféricos E Urbanização Nos
L ugaros Inadequados É Perda De Tempo/Dinheiro...

Nº 209. "SOCORRO" CUSTO DO ALUNO

Custo Anual Do Aluno = R\$ 15.000,00!!!
U não, Estados E Municípios O Que Fazem???
S ão Omissos E, Maus Gestadores/Gestores
T rabalhem, Planejem, Administrem...
O u Peçam Demissões De Seus Cargos/Mordomias...
D ar Escolas Em Tempo Integral Até A 9ª Série,
O ra, Solução Fácil, É Só Querer E Implantar!!!
A s Cabeças Ainda Pensantes, Mãos À Obra!
L ogo, Se O Aluno Custa 1/3 Do Preso Ocioso É
U rgente, Inverter Tamanha Diferença Absurda E
N o Ensino Básico (1º Grau) Investir Melhor Para
O utros Criminosos Não Serem Fabricados...

*Dra. Zenaide Augusta Alves***ADVOGADA - TÊC CONTABILIDADE**

Revisão de Benefícios INSS
Família - Inventários
Imposto de Renda Pessoa Física
Direito Imobiliário - Trabalhista

Consultas: marcar com antecedência.

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

ALENCAR ADVOGADOS

O Escritório ALENCAR ADVOGADOS, atua com larga experiência na área de Responsabilidade Civil, buscando sempre a devida reparação dos danos ocasionados a todo cidadão.

Sendo assim, colocamos a sua disposição nossos serviços para tomar as medidas judiciais que se façam necessárias com relação a problemas que o senhor (a) possa ter sofrido com:

- ACIDENTES DE TRÂNSITO E DE TREM,
- CONSTRANGIMENTOS (DANOS MORAIS),
- ERROS MÉDICOS
- DESCUMPRIMENTOS CONTRATUAIS
- DIREITOS DO CONSUMIDOR
- NEGATIVAÇÃO INDEVIDA (SPC e SERASA)
- DANOS MATERIAIS, ENTRE OUTROS.

Faça-nos uma visita, agendando previamente, através dos telefones 21-3904-1040 ou 21-2524-5724, ou ainda através do e-mail: atendimento@alencaradvogados.com

Av. Presidente Wilson, nº 210, Sala 613 - Centro
Rio de Janeiro - RJ - Brasil - Cep: 20.030-021
Tel: 55-21-3904-1040 Tel/fax: 55-21-2524-5724
E-mail: atendimento@alencaradvogados.com
www.alencaradvogados.com

**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

APARTAMENTO TIJUCA

Alugo na Rua Uruguai com quarto e sala mais outro pequeno reversível e jardim de inverno. Bom estado com sinteco.

Valor: R\$ 1.200,00 + taxas.

Tratar: 9158-1644

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 45,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Anunciando no Correio Carioca seu anúncio TAMBÉM estará na Internet **GRÁTIS!**

Ligue! 3529-3865

VERÃO, FÉRIAS E RIO DE JANEIRO

Cidade Maravilhosa oferece excelentes opções de lazer. Além do Cristo Redentor e do Pão de Açúcar há muitos outros passeios menos badalados e conhecidos, porém ótimos para diversão

Antonio da Silva

Enfim, janeiro. Mês de férias e de descanso. Muitos pegam a estrada para desfrutar dos aguardados dias de repouso. Porém, os que ficam no Rio de Janeiro também podem curtir muito. A Cidade Maravilhosa oferece para os que não forem viajar várias opções de lazer e entretenimento.

As praias são sempre muito procuradas nesta época do ano. Além das mais centrais e conhecidas, o Rio oferece outras lindas e bem preservadas, como Prainha e Grumari. Contudo, o frequentador deverá tomar certos cuidados, principalmente com a pele, usando protetor solar, hidratar-se ingerindo bastante água e sobretudo observando os riscos e o perigo de afogamento.

Outros passeios também são interessantes para os que preferem curtir a natureza, de forma mais próxima à Mata Atlântica: uma ida à Floresta da Tijuca proporcionará várias opções de lazer. Entretanto, o visitante deverá cumprir certas regras, em respeito à natureza e para sua própria segurança, tais como: não fazer fogueiras, não atirar pontas de cigarro, não retirar plantas, não molestar nem alimentar os animais silvestres, não levar à floresta animais domésticos, não banhar-se em locais proibidos, evitar beber água dos rios e córregos e não utilizar nem construir atalhos caminhando exclusivamente pelas trilhas com sinalização. Algumas atrações que poderão ser vistas na floresta são a Cascatinha Taunay, o Lago das Fadas, o Açude da Solidão, o Mirante do Excelsior, a pitoresca e histórica Capela Mayrink, além de grutas e furnas. O visitante poderá realizar caminhadas por trilhas, inclusive podendo chegar ao topo dos mais de 1000 metros do Pico da Tijuca, ponto mais alto da região.

O Cristo Redentor, grande orgulho dos cariocas, eleito uma das sete maravilhas do mundo moderno, merece uma



Visita ao Morro do Pão de Açúcar e ao Cristo Redentor: excelentes opções de lazer para as férias na Cidade Maravilhosa



Fotos: Luciana Dávila

visita que pode ser feita de automóvel ou de trem. De carro o visitante terá que estacionar seu veículo bem abaixo da imagem, mas contará com um elevador que o conduzirá até bem próximo ao monumento. Se optar pelo trem, deverá tomar a composição na estação localizada no bairro do Cosme Velho, viajando pela floresta e podendo observar a flora com seu exuberante verde. O passeio é muito pitoresco, pois além da emoção proporcionada pelas proporções imponentes da imagem, a vista da cidade maravilhosa é deslumbrante. O telefone da empresa responsável pelo trem do Corcovado é 2558-1329.

Uma ida ao Pão de Açúcar é roteiro obrigatório para os turistas e para todos os cariocas que ainda não o conhecem. O passeio é feito em duas etapas. O embarque no primeiro bondinho é feito na estação da Praia Vermelha que transporta os passageiros ao Morro da Urca. De lá, um segundo

bondinho os conduzirá ao Morro do Pão de Açúcar. Os visitantes desfrutarão de belíssimas paisagens, além de poder contar com banheiros, bebedouros, serviços de alimentação e loja de lembranças. O telefone da empresa responsável pelo bondinho é 2546-8400.

Para os que gostam de um programa ao ar livre nada melhor do que passar um dia agradável na Quinta da Boa Vista, que proporciona também opções de visita ao Jardim Zoológico e ao Museu Nacional com seu riquíssimo acervo.

O Jardim Botânico situado no bairro do mesmo nome é um recanto que merece ser conhecido, pois além da tranquilidade, oferece a possibilidade de serem conhecidas variadas espécies de árvores, plantas e flores.

A Cidade do Rio de Janeiro por ser rica em belezas naturais ainda oferece muitos outros lugares para o lazer, como outros parques, praças e grande extensão de ciclovias.

ADVOGADO

MARCELO GOMES JORGE FERES

OAB/RJ Nº 137.472

- Direitos do Consumidor
- Acidentes de Trânsito e de Trem
- Negativação Indevida (SPC e SERASA)
- Danos Material e Moral
- Constrangimentos Ilegais
- Outros Danos

Av. Rio Branco, 181, grupo 209 - Centro
CEP: 20.040-007 - Rio de Janeiro, RJ

Tel/Fax: 2292-8488/2544-2666 Cel: 9674-1320

E-mail: marcelogferes@ig.com.br

R&C SALGADOS

EMBUQUES - RISOLE - COXINHA - BOLINHA DE QUEIJO - KIBES
PIZZA BROTINHO - CONGELADOS OU FRITOS

ENCOMENDAS PARA O NATAL

RABANADAS - BOLINHO DE BACALHAU

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS
EM PEQUENAS QUANTIDADES

NOVIDADE

Empedão de Frango e camarão
Curdinhos de Vários Sabores

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO A COMBINAR: VILA ISABEL - GRAJAÚ - ANDARAÍ

Tels.: 9974-8480 / 7887-8261 (Renata)

INSTALAÇÃO ELÉTRICA EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

Automação
Montagem de PC
Troca de Fiação
Inst. de Ar Condicionado

Montagem e instalação de quadro elétrico
Correção de fator potência - Aumento de carga - Letreiros

Cláudio Guedes

ELETROTÉCNICO CREDENCIADO CREA / LIGHT

Tel: 9185-9720 / 9618-2572 / 2208-1917

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 45,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

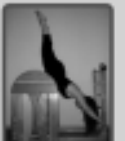
Anunciando no Correio Carioca seu anúncio TAMBÉM estará na Internet **GRÁTIS!**

Ligue! 3529-3865

M&F Pilates

Saúde para o corpo e para mente

- ★ Alongamento ★ Ansiedade
- ★ Aumenta Capacidade Respiratória
- ★ Conscientização Corporal
- ★ Equilíbrio ★ Flexibilidade ★ Força Muscular
- ★ Stress
- ★ Trabalho de Corpo e Mente



Aqui nosso aluno tem

Desconto na primeira mensalidade e
Profissional com Certificação Internacional

Venha conferir

Rua Barão de São Francisco, 322 - Térreo - Vila Isabel

Tels: 3627-8339 - 9453-6092

ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS

Informe Publicitário

SAÚDE NA MELHOR IDADE

Luciano Lopes

Cuidar da saúde é fundamental, inúmeros estudos apontam a importância da atividade física e das terapias corporais, inclusive na terceira idade, conhecida também como "Melhor Idade". Hoje, temos muitas opções para exercitar, de diferentes gostos e formas, atendendo a necessidade de cada indivíduo. O recomendado é passar por avaliações médicas, de preferência com o seu médico responsável, onde ele poderá encaminhar para inúmeras atividades, como as atividades de baixo impacto, ex.: caminhada, natação, hidroginástica, dança, trabalhos resistidos como a ginástica localizada, musculação, alongamento, buscando a manutenção da flexibilidade bem como a mobilidade, além da massagem para reativar a circulação e aliviar dores musculares, equilibrando o corpo e a mente. Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento com importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade. Confirma alguns dos benefícios ao praticar uma atividade física: melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumenta o nível de atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, contribui na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, ajuda no controle do diabetes, artrite, doença cardíaca, ingestão alimentar e na diminuição da depressão. Atenção para uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular e desordens visuais. Receba

massagens, pratique atividade física para fortalecer os músculos das pernas e costas. Informações, dúvidas e 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

FIM DE ANO FAZ COMÉRCIO RENEGOCIAR DÍVIDA

A boa recuperação do Emprego Formal já esta refletindo no déficit financeiro acumulado dos consumidores.

A Inadimplência se faz por culpa de 33,9% ao Desemprego e 21% por descontrole de gastos no comércio do Rio de Janeiro.

Onde 46,8% são homens e 53,2% são mulheres em comparação ao ano passado aumentou consideravelmente o número de consumidores a partir de 21 anos e diminuiu bastante a faixa etária de 60 anos.

Eles foram incluídos no cadastro de inadimplentes por dívida contraída junto aos bancos, empresas de cartão de créditos, comércios, financeiras, empresas prestadoras de serviços e a financiamento de imóveis. Essa inadimplência mostra que ao adquirirem o crédito os consumidores informam que o fizeram através do CARTÃO DE CRÉDITO, cartão de loja, cheque e carnê.

Quem mais sofre com a inadimplência são as lojas de roupas, calçados, móveis e eletrodomésticos que vendem com prazos longos.

Mas a boa notícia é que 45,2% pretendem quitar o débito fazendo acordo com os credores aproveitando o 13º. E após quitar a dívida pretendem voltar a fazer compras nos próximos meses principalmente móveis roupas, eletrodomésticos, celulares, alimentos, automóveis e outros bens.

Dicas da C S Serviços para a Negociação:

1- Anote em um papel todas as contas que estão a vencer e as vencidas também no final some todos os valores que esta devendo de cada loja.

2- Faça as contas e verifique a renda da família se vai conseguir honrar com os futuros acordos.

3- Se perceber que não tem condições de pagar uma ou mais parcelas entre em contato novamente com o credor e explique a sua situação para a dívida não aumentar ainda mais.

4- Jamais recorram ao cheque especial

5- Fiquem atentos, pois muitas vezes poderá estar sendo cobrado por varias empresas a mesma dívida e desta forma análise a melhor proposta.

6- Caso a proposta não atender as suas condições apresente a sua proposta e desta forma a Empresa entrará em um acordo.

7- Caso esteja no cadastro restritivo do Serasa Experian ao pagar a primeira parcela em até 5 dias úteis seu nome será excluído do cadastro restritivo ou de outras empresas de proteção ao crédito.

8- Não caia no golpe de supostas empresas que dizem recuperar o seu crédito de maneiras milagrosas.

9- Você mesma negocia a sua dívida não precisa de intermediário

10- A Renegociação de dívida mostra seu interesse em pagar o que deve e é o único caminho para a solução dos seus problemas financeiros. CUMPRE E VALORIZE O ACORDO.

Tel: 4003.3388. Fontes: C S SERVIÇOS por Rosângela Melo.

CS SERVIÇOS AGILIDADE QUE A SUA EMPRESA PRECISA!

- Negative seus devedores direto no SERASA
- Cobranças de cheques, duplicatas, carnês, etc.
- Consultas On Line 24 horas todos os dias

Ligue e agende uma visita: Tel. 4003.3388 ramal: 221 / 2253-4281 / Nextel: 7801 8237 ID 120*31877
E-mail: administrativo@diskchequeseguro.com.br

POLIANA buffet

Coffe-break - Brunch
Coquetel - Churrascos - Open bar - Almoço/Jantar - Chá
Sonorização - Operacional
Festas temáticas

A Poliana Buffet tem como missão orientar, criar, executar, informar tendências e apresentar soluções de sucesso para a satisfação de nossos clientes.

Realizamos sua festa com pacotes 100% flexíveis: você escolhe os itens de serviço que quer contratar.

Atendemos eventos a partir de 10 pessoas.

Pacotes promocionais para confraternização de fim de ano a partir de R\$ 35/pessoa (bebida e comida).

Solicite também orçamento de um de nossos kit's para ceia de Natal ou itens individuais.

Ligue já: (21) 3091.7464 / 7895.4329 - ID 24*7626

Formas de Pagamento (crédito e débito)

REDE SHOP, MasterCard, VISA, VISA, AMERICAN EXPRESS

E-mail: eventos@polianabuffet.com.br
Site: www.polianabuffet.com.br

Disk Ki-Sopa

Sopas e Caldos

c 9171-5490 / 9503-2181 / 3684-1211

A partir de R\$ **6,00** você já pode jantar fora todos os dias, saboreando nossas deliciosas sopas!

De 2ª a sábado (exceto feriados) a partir das 10h
Rua Desembargador Isidro, 49-B - Tijuca

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Delícias Caseiras

As melhores receitas você encontra aqui!

por Terezinha Coelho



Gostosuras para o verão

GELADO CREMOSO DE ABACAXI

Ingredientes: uma caixa de pudim de baunilha ou caramelo, uma colher (sopa) de margarina, dois ovos, um abacaxi descascado e cortado em quadrados, duas xícaras (chá) de água, duas xícaras (chá) de açúcar e um pacote de coco ralado.

Modo de fazer: prepare o pudim conforme as instruções que são apresentadas na caixa do produto. Depois de finalizado, acrescente a margarina e as gemas, misture tudo muito bem e leve novamente ao fogo por mais ou menos dois minutos. Depois desse procedimento, reserve. Numa panela, coloque o abacaxi bem cortado, a água e uma xícara e meia de açúcar, deixe cozinhar até que a calda fique bastante grossa. Então, deixe tudo esfriar. Bata o creme novamente e, agora, vá arrumando em um refratário grande da seguinte maneira: em primeiro lugar faça uma camada com a metade do creme. Depois coloque por cima a metade do doce de abacaxi. Após ter feito isso, novamente, coloque a outra metade do creme e sobre esta ponha a outra metade do doce. Bata as claras em neve bem firme, junte meia xícara de açúcar e cubra todo o doce. Salpique o coco ralado e leve ao forno somente para dourar um pouco. Após esfriar leve à geladeira servindo no dia seguinte.

SORVETE CREMOSO DA FAFÁ

Ingredientes: duas latas de leite condensado, três caixas de creme de leite e três ou quatro colheres (sopa) bem

cheias de chocolate em pó.

Observação: caso queira modificar o sabor substitua o chocolate por:

Coco: Neste caso use um coco ralado fresco ou dois pacotes de coco em fita.

Frutas: Nesta opção utilize a fruta de sua preferência batida no liquidificador e, se quiser, acrescente também mais pedaços da fruta.

Modo de fazer: coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata durante bastante tempo até ficar cremoso. Utilize um pote de dois litros (vazio e limpo) para ser colocado o sorvete batido. Tampe bem e leve ao congelador.

MAIONESE DE BATATA

Ingredientes: um quilo de batata inglesa, duas cenouras pequenas, sal, azeite, maionese, três ovos, uma lata de petit-pois, meia lata de milho verde, cem gramas de presunto bem partido e um tomate.

Modo de fazer: descasque e lave as batatas e também as cenouras e depois corte-as em cubos colocando-as para cozinhar em uma panela com água e sal. Logo após ter terminado esse procedimento, cozinhe também os três ovos. Depois que tudo estiver cozido escorra a água, descasque os ovos partindo-os em pedaços bastante pequenos e coloque tudo num refratário. Então, junte o petit-pois e o milho que devem estar lavados e escorridos e também acrescente o presunto picado. Regue com azeite e vá juntando a maionese até ficar tudo bem envolvido. Cubra

com uma rosa feita com o tomate lavado. Leve à geladeira até a hora em que for servir.

SALPICÃO DE FRANGO

Ingredientes: três peitos de frango, sal, uma cebola, um tomate, meio pimentão, trezentos gramas de presunto partido em pequenos pedaços, uma lata de petit-pois, meia lata de milho verde, 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 o sal e os temperos. Espere esfriar e os desfie. Coloque, então, num refratário juntando os outros ingredientes. Vá misturando a maionese até ganhar consistência. Se quiser, enfeite com duas rosas feitas com tomate e galinhos de salsa. Leve à geladeira.

SALADA RUSSA

Ingredientes: três ou quatro peitos de frango, sal, uma cebola, um tomate, meio pimentão, um pouco de cheiro verde picado, um vidro de maionese, azeite, um vidro de palmitos picados, três maçãs descascadas e cortadas em cubinhos.

Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com sal, cebola, tomate e pimentão. Deixe esfriar, depois desfie os peitos de frango. Coloque num refratário e vá juntando os outros ingredientes regando com azeite e juntando maionese até dar o ponto de consistência. Enfeite com folhas de salsa e leve à geladeira.



Tortas

Doces

Salgados

Kit Festas

Sanduíches e Sucos

Aceitamos
Encomendas

Rua Uruguai, 151 - Tijuca

2208-4908

DESENHO DE PLANTAS

- Desenho planta baixa e situação para Prefeitura;
- Desenho planta baixa para financiamentos;
- Desenho plantas para Registro de Imóveis;
- Faça restauração de plantas danificadas, de prédios antigos e gravo num CD;
- Desenho plantas humanizadas para construtoras.

PRAZO DE ENTREGA 1 DIA



www.desenharimoveis.blogspot.com

Desenhistas Luâni

(21) 8781-0721

lluanicarvalho@gmail.com

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteira e grátis! Seu anúncio também
estará na Internet

Tel. 3529 3865

Kapi Informática

www.kapi.com.br

Informática de
última geração
para a 3ª. Idade.
Agende uma aula gratuita.

Cursos Cursos Cursos

Windows / Word
Excel / Access
BR Office
Internet (MSN-Orkut-Skype)
Multimídia
PowerPoint
Photoshop

TURMAS KIDS

Consulte nossas
formas de
pagamento

Programas direcionados
para:

Profissionais Liberais
Professores
Estudantes
Concursos



Rua Conde de Bonfim 422 Salas: 420 e 515
Tijuca (Prox. Metrô)

Contato:

3258-7695 / 3258-7696 / 2264-7695



VIAGEM AO URUGUAI

Nem só da vitória na Copa do Mundo de 1950 vive nosso pequeno vizinho. O país tem atrativos de sobra para receber os turistas, como praias, cassinos e museus, além do saboroso churrasco

Antonio da Silva

Chegando a Montevideu de avião, o turista vai se deparar com a bela arquitetura do aeroporto internacional de Carrasco, desenhado pelo arquiteto uruguaio Rafael Viñoly. A cidade recebe voos do Rio de Janeiro, mas a única companhia que faz o trajeto sem escalas é a uruguaia Pluna. Também merece destaque no aeroporto o extenso free shop, com diversos produtos a preços convidativos.

Quando se pensa na comida do Uruguai, logo se vem à mente a famosa carne do país, proveniente dos pampas. O melhor local para se apreciar o churrasco é o Mercado do Porto, onde é servida a tradicional parrillada.

Um ponto turístico de bastante importância no cenário histórico daquele país é a Praça da Independência. No local, encontra-se a estátua de José Artigas, o maior herói nacional. Seus restos mortais se localizam em um mausoléu subterrâneo abaixo da mesma. No mesmo lugar encontra-se a puerta de La Ciudadela, monumento que restou da muralha que protegia a cidade na época colonial, além da sede do Poder Executivo e do Teatro Solís. A principal avenida da cidade, a 18 de Julho, que se inicia na Praça da Independência e termina no Obelisco, também possui diversos edifícios históricos. A cidade possui 16 km de orla no Rio da Prata, a chamada Rambla, local que os moradores vão para tomar banho no verão ou apenas para passear, ver o pôr do sol e tomar chimarrão.

Paixão nacional como a dos brasileiros, o futebol também é o esporte favorito dos uruguaio. O Estádio Centenário, que recebe os jogos da seleção celeste, foi palco da primeira final de Copa do Mundo, em 1930, e lá se encontra o museu do futebol, com diversas fotos, camisas, bem como a taça da 2ª Copa ganha pelo Uruguai, em 1950, no Brasil. Em relação



Estátua de Jose Artigas em Montevideu: simbolo uruguaio

às compras, o melhor Shopping da capital é o Punta Carretas, localizado no bairro de mesmo nome e construído onde antes existia uma prisão.

Apesar dos atrativos da capital, a cidade mais procurada é a charmosa Punta del Este, localizada a 130 km de Montevideu, com suas praias, seus cassinos e a badalação na alta temporada. Um dado curioso sobre o balneário é que ele, por sua posição geográfica, oferece praias oceânicas e praias do Rio da Prata. No verão, os preços sobem de forma demasiada e a cidade recebe turistas de todo o mundo, principalmente jovens de classe alta, para curtir a agitação proporcionada em boates, bares e restaurantes. A principal avenida da cidade é a Gorlero, mas o cartão postal é o monumento La Mano, localizado na Praia Brava, obra do escultor chileno Mário Irarrazabal. Outro local muito visitado pelos turistas é a Casa Pueblo, localizada em Punta Ballena. A atração consiste em um hotel-museu criado pelo artista uruguaio Carlos Vilaró. Os visitantes podem, além de se



Fotos: Antonio da Silva

Hotel e cassino Conrad, na charmosa Punta del Este

hospedar, apreciar as obras de arte do artista e apreciar o lindo pôr do sol. Para os apreciadores do jogo um local para visita obrigatória é o cassino do Hotel Conrad, considerado o melhor do país. A entrada para a casa de jogos é gratuita até para os que não estão hospedados.

Distante 180 km da capital Montevideu e ligada por uma excelente estrada, Colônia do Sacramento é uma pequena cidade histórica com cerca de 20 mil habitantes que parece ter parado no tempo. Foi fundada pelos portugueses, mas foi alvo de disputa entre lusitanos e espanhóis devido a sua posição estratégica. É clara a presença de vestígios da colonização dos dois países no local. A melhor forma de conhecer o centro histórico é passear a pé pelas suas estreitas ruas. As atrações mais famosas são a Calle de Los Suspiros, o farol de Colônia, a Plaza Mayor, as ruínas do Convento de São Francisco e os museus. Com tantos atrativos, o Uruguai merece ser conhecido e desvendado pelos turistas brasileiros. Boa viagem.

POUSADA ARCO-IRIS RIO DAS OSTRAS

Suítes com ventilador de teto e/ou ar condicionado, frigobar e tv

Rua Guaporé, 207 - Rio das Ostras

Promoção para grupos

Contate-nos

www.arcoirispousada.com
(22) 2771.0189

Dr. Leandro Carvalho
Cirurgião - Dentista
CRM RJ 16.439

Aparelhos Fixos e Móveis

Problemas de Mordida

Má Posição dos Dentes

Perda Precoce de Dente

Clareamento

Diga que viu este anúncio aqui e **NÃO** pague o Aparelho e a Documentação Ortodôntica*

*Aparelho fixo e metálico

(21) 3045 0074
3234 6491

E-mail: odontouejcarvalho@gmail.com

RUA CONDE DE BONFIM, 112, SALA 1009
(AO LADO DO SHOPPING 106)

Gloria Turismo
Cultura & Lazer

EXCURSÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS

PASSEIOS CULTURAIS DE 1 DIA

CARINHO - RESPONSABILIDADE - SEGURANÇA

www.gloriaturismo.com.br

2236 3642 / 2205 9043 / 8636 9142

LIGUE E RECEBA MENSALMENTE A PROGRAMAÇÃO COMPLETA

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU POR APENAS R\$ 55,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

ANTIGO CORETO

Praça Edmundo Rêgo, no coração do Grajaú, ostentou este antigo símbolo das praças municipais há muitas décadas

Ganu Duarte

Muita gente não sabe que a Praça Edmundo Rêgo, no coração do Grajaú, onde está localizada a Igreja de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, já possuiu um coreto em meados do século passado.

O coreto era um tradicional símbolo das praças públicas naquele período e era utilizado para festas e comemorações.

Na época de sua existência na Praça Edmundo Rêgo não existia o grande movimento de hoje, com ônibus e outros veículos transitando ao seu redor, nem a quantidade de pessoas que por lá circulam diariamente, nem seu farto e varidado comércio.

Embora o movimento à época fosse bem menor, segundo moradores antigos da região o coreto era um atrativo que servia para diversas apresentações, inclusive musicais, que geralmente ocorriam aos domingos, e lá permaneceu por muitos anos, unindo ainda mais as famílias do bairro que se reuniam para conversar. Embaixo do coreto funcionou um bar com mesas e cadeiras que ficavam espalhadas ao seu redor.

A inauguração da praça, hoje um dos símbolos do bairro, aconteceu no ano de 1935. Existe uma placa de pedra comemorativa do ato que se encontra afixada num jardim do local. O referido marco histórico menciona os nomes de antigos moradores do Grajaú que prestigiaram o evento e que formaram uma comissão organizadora. Em seus primórdios a Praça Edmundo Rêgo possuía ainda lagos decorativos com água circulando através de chafariz, conforme lembram saudosos antigos frequentadores.

O Grajaú sempre se caracterizou como bairro residencial. E, à época, as famílias se reuniam na praça para o lazer dos adultos e principalmente das crianças. Hoje, mesmo com o

Fotos: Luciana Dávila




Placa comemorativa da inauguração datada de 1935



Aspecto atual da Praça Edmundo Rêgo

maior número de habitantes a praça ainda continua sendo ponto de encontro para um bate-papo com os amigos e para comemorações. Lá, nos fins de semana, em seu entorno, funciona uma feirinha com barraquinhas que vendem produtos variados. Aos domingos o local é fechado ao trânsito de veículos e as crianças podem brincar livremente.



Ana Paula A. de Aviz
Psicóloga e Terapeuta Floral
CRP 0522769 CRT 46306
www.apaviz.terapeutafloreal.com.br
www.ser-para-acao.blogspot.com
Consultório: Tijuca (Praça Saens Pena)
Atendimento domiciliar
Contato: 9708-7590

A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA

A psicoterapia é um valioso recurso para lidar com as dificuldades da existência em todas as formas que o sofrimento humano pode assumir como crises pessoais, conflitos conjugais e familiares, distúrbios psicossomáticos, transtornos psicopatológicos e problemas nas transições entre as fases da vida.

É também um espaço favorável ao crescimento pessoal, um lugar para criar intimidade consigo mesmo, de estabelecer diálogos construtivos e abrir novos canais de comunicação. Ter um espaço próprio, diante de tanta solicitação de vida, é uma situação não só gratificante como enriquecedora.

A Psicoterapia oferece uma oportunidade de compreender e mudar os padrões de vínculo e relação interpessoal. Os problemas vinculares são fonte de incontáveis sofrimentos e muitas doenças.

Hoje, a psicoterapia ocupa um lugar fundamental na área da saúde, por trazer uma visão integrada do homem, considerando as dimensões psíquicas, orgânica e social agindo conjuntamente na produção da existência humana, assim de seus problemas.

É esperado que o indivíduo descubra junto a este trabalho clínico, não só caminhos alternativos como também passe a enxergar a problemática de outra maneira, sem tanta dor. Conseguir ver o outro lado da moeda faz com que as pessoas redimensionem a situação e com isto passem a lidar com ela de maneira menos extenuante.

Portanto, mova-se! Busque-se, investigue-se, "conheça-te a ti mesmo", como disse Sócrates. Embarque nessa fantástica jornada em busca de si mesmo.

Atendimento Psicológico

Se você está sofrendo e deseja ser ouvido.
Marque uma consulta.

Praça Acessível.

Tel. 3872-4912 / 9308-0239

Próximo ao Metrô Afonso Pena
Rua Professor Gabizo, 26, 5º andar

Danielle Lamarca - Psicóloga - CRP 05/33863

Formada pela Uni IBMR, Especialista em Psicologia Clínica
pela PUC-RJ e Mestranda em Psicanálise pela UVA.

Espaço Moda

A moda do seu jeito!



Roupas masculinas, femininas,
bolsas e acessórios.

Aceitamos cartões

Natura / Avon / Racco

Rua Barão de Mesquita, 891 - Box 10 - Andaraí

Tel: (21) 2278-4049

Estamos no Facebook:

<http://www.facebook.com/pages/Espaço-Moda/127664183997020>

AULAS PARTICULARES DE INFORMÁTICA

A DOMICÍLIO

(Para todas as idades) - R\$ 30,00 hora/aula

- Sistema Operacional Windows
- Word / Excel / PowerPoint
- Internet / Outlook
- Windows Movie Maker
- Br Office
- E ainda:



Como gravar dados e músicas em CD / Fazer cópias de CDs e DVDs /
Como passar fotos para o PC ou para uma mídia / Como utilizar um
scanner / Como fazer downloads (baixar arquivos, fotos, vídeos, programas,
etc) / Como compactar ou zipar um arquivo / Como fazer pequenos vídeos
caseiros com suas fotos, etc.

Profª Soári / Cel. 9857-5364 / E-mail soari@ig.com.br

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também
estará na Internet

Tel. 3529 3865



ÓTICA E
CONSERTOS

Hospital dos Óculos

CONSERTAMOS NA HORA

Rua Conde de Bonfim, 310 Lojas C e D - Tel.: 2234-0265

VEÍCULOS SEGUROS NAS FÉRIAS

Antes de pegar a estrada com sua família é conveniente cuidar de seu automóvel para evitar desagradáveis surpresas pelo caminho

Antonio da Silva

O automobilista que vai viajar, aproveitando as férias de janeiro, não deve se esquecer de oferecer um excelente tratamento ao seu parceiro de viagem: o automóvel. Uma revisão no veículo antes de empreender o passeio é sempre importante para evitar surpresas desagradáveis.

Procurado pelo **CORREIO CARIOCA**, Jorge Gentil, responsável pela Mecânica Grajaú, localizada na Rua Teodoro da Silva, 999, no Grajaú, ofereceu importantes dicas de manutenção para maior segurança dos automóveis.

Segundo Jorge, um mecânico de confiança deverá ser consultado e, somente ele, poderá avaliar o estado do seu veículo e as condições do mesmo para colocá-lo numa estrada sem grandes preocupações. Além do motor, os freios e os amortecedores deverão ser vistoriados, como também deve ser observado o estado da bateria. Não se deve descuidar do óleo do motor, que deve ser trocado ou, pelo menos, deve ser verificado seu nível, caso o mesmo seja novo.

As pastilhas de freio e as lonas que estejam muito gastas poderão danificar os discos e também os tambores, dificultando a frenagem, provocando um acidente e aí, além do prejuízo material, poderão fazer vítimas. Amortecedores em mau estado podem desestabilizar o carro nas curvas possibilitando até uma capotagem. O bom funcionamento dos limpadores do pára-brisa com as borrachas em bom estado, macias e flexíveis, sem ressecamento, permitirão boa visibilidade em perigosos dias chuvosos. Uma correia dentada do motor pode se tornar a vilã do passeio. Alerta Jorge que a verificação do estado dessas peças é fundamental “para evitar que as mesmas se rompam”, afirma. O técnico de sua confiança é a pessoa capacitada para dizer a hora exata da troca.

Os faróis, (alto e baixo), lanternas, buzina, luzes indicadoras



de direção, pisca alerta, luzes internas e demais componentes elétricos também devem estar em excelentes condições, pois tanto é fundamental enxergar a estrada e os outros veículos, à noite, como ser visto pelos demais motoristas.

Jorge Gentil ainda lembra que a avaliação dos pneus é outro item importantíssimo, como também não deve ser esquecida a verificação das condições do sobressalente. Um competente borracheiro opinará sobre o estado dos frisos e as condições de rodagem dos pneus. A calibragem deverá estar correta, consoante o manual de instruções do fabricante, não podendo o motorista se esquecer de também calibrar o sobressalente evitando ser surpreendido com um pneu vazio em caso de emergência numa estrada. “É muito comum as pessoas se esquecerem que bons pneus fazem toda diferença e não lembrarem de observar seu estado. Eles devem sempre ser verificados, pois toda segurança do veículo e de seus passageiros depende de suas condições”, alerta Gentil.



Ademais, outros equipamentos importantes não devem ser esquecidos: o macaco, a chave de roda, o triângulo de segurança além de uma boa lanterna são necessários para a troca de um pneu, à noite.

Outras dicas importantes

O motorista, em caso de emergência, deve estacionar o veículo em um acostamento, mas, preferencialmente, em local seguro fora da estrada. O local deve ser bem visível e sinalizado, usando-se, para tanto, o triângulo de segurança, e, se à noite, as luzes do próprio veículo, o pisca alerta, além de outros meios de sinalização porventura existentes. É fundamental que os passageiros se conscientizem de que não devem permanecer no carro, mas sim procurar local seguro, pois em caso de uma colisão com o veículo estacionado as consequências poderão ser muito graves.

SIMPLES MEDIDAS PODEM ELIMINAR A DENGUE

Acabe com os focos

Verifique caixas d'água, não deixe acumular água em vasos de plantas e outros recipientes, tire dos quintais pneus, garrafas vazias, tampinhas de garrafas, enfim, todo e qualquer material que acumule água, não jogue lixo em terrenos baldios, não deixe acumular água nas bandejas de ar condicionado, deixe as tampas dos vasos sanitários fechadas e em banheiros pouco usados, dê descarga uma vez por semana.



BASQUETE DE OURO

A estreia da coluna Memórias do Esporte apresenta a era de ouro do basquete masculino do Brasil.

As novas gerações se acostumaram a ver a seleção como coadjuvante nas competições internacionais, porém nos anos 1950 e 60 o Brasil era uma das maiores potências mundiais do esporte.

Ausente dos jogos olímpicos desde a edição de Atlanta, em 1996, a seleção conquistou este ano a vaga para os jogos de Londres, no ano que vem, mostrando uma união que há muito tempo não existia entre os atletas. Porém essa significativa melhora ainda está longe de deixar o Brasil como potência no esporte, como foi há meio século.

Em 1959, no Campeonato Mundial de Basquete realizado no Chile, o Brasil levantou o troféu deixando para trás os favoritos estadunidenses e soviéticos. Os destaques da conquista foram Wlamir Marques e Amauri Passos.

Em 1963, o Mundial foi realizado no Brasil, a base da seleção era a mesma e o país conquistou o bi em jogo realizado no Maracanãzinho. Novamente a seleção de Wlamir e Amauri desbancou os antigos favoritos e levantou novamente o troféu.

A era vitoriosa do basquete masculino ainda proporcionou ao país as medalhas de bronze nos jogos olímpicos de Roma (1960) e de Tóquio (1964).

Fica nossa torcida para que em Londres o Brasil possa começar a escrever novamente uma história dourada no esporte. Ganhar o título será praticamente impossível, mas com organização e união dos atletas o país pode novamente se estruturar para num futuro próximo alcançar de novo os expressivos resultados dos anos 1950 e 60.

PIPOCA CARIOCA

Sua coluna de
cinema

ESPORTE NO CINEMA

Juliana Brochado

pipocacarioca@correiocarioca.com.br

Mais um ano começando e uma das muitas promessas que fazemos é a de começar a praticar um esporte (ou alguma atividade física). Enquanto não começamos, vamos assistindo a alguns ótimos filmes como inspiração.

“A Luta pela Esperança” com Russel Crowe conta a história verídica do lutador de boxe Jim Braddock que conheceu fama e glória e perdeu tudo durante a Grande Depressão Americana. Aposentado prematuramente, conseguiu uma nova chance e literalmente virou o jogo. Emociona bastante, principalmente nas cenas com as crianças.

“Um Domingo Qualquer” nos apresenta os bastidores do futebol americano. Com boas atuações de Al Pacino e Cameron Diaz e muitas cenas de jogo. O instrumento usado é o futebol americano, mas o filme é sobre a vida, sobre valores, coragem, confiança e lealdade, brilhantemente dirigido, com muita movimentação e uma trilha sonora maravilhosa.

Em “Golpe Baixo”, com Adam Sandler, os mocinhos são os bandidos. Paul Crewe (Adam Sandler) é um ex-astro do futebol americano que vai para a prisão por ter sido pego dirigindo bêbado. Na prisão é incentivado a montar e treinar um time de prisioneiros para disputar uma partida com o time dos guardas. É uma comédia, como não poderia deixar de ser, mas não é só uma comédia, é um filme de superação, força de vontade, mudança de vida e amizade.

“Homens Brancos Não Sabem Enterrar” é antigo, de 1992, mas é um ótimo filme. Billy Hoyle (Woody Harrelson) e Sidney Deane (Wesley Snipes) são bons jogadores de

basquete que decidem unir forças e enganam seus competidores, fingindo que Billy nada sabe sobre o esporte. Só que, na quadra, eles arrasam ao aplicar um jogo rápido e repleto de brincadeiras. Muito interessante para os fãs de basquete.

“Prefontaine - Um Nome sem Limites”, de 1997, conta a trajetória vitoriosa de um dos grandes nomes do atletismo mundial. Com grande simpatia e personalidade forte, acabou sofrendo com seu próprio ego. É um ótimo drama com uma história muito triste.

“Meu Nome É Radio” é um filme excelente. O treinador local de futebol americano é tão envolvido em preparar o time que raramente passa algum tempo com sua filha ou sua esposa. Assim, acaba conhecendo um jovem com dificuldades que era alvo de brincadeiras dos jogadores da equipe. Como compensação, o treinador coloca o jovem sob sua proteção. Um filme que nos leva a acreditar no ser humano e em suas potencialidades.

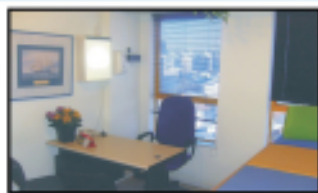
“Invictus”, de 2009, com direção de Clint Eastwood, com Morgan Freeman e Matt Damon é um excelente filme. Recentemente eleito presidente, Nelson Mandela (Morgan Freeman) tinha consciência que a África do Sul continuava sendo um país racista e economicamente dividido em decorrência do regime apartheid. A Copa do Mundo de Rúgbi seria realizada no país pela primeira vez na história, o que trouxe uma oportunidade para unir toda população. É absolutamente fascinante e bastante comovente do início ao fim. Apenas um pequeno aspecto de uma história muito maior.

“Duelo de Titãs” traz a história de um técnico de futebol americano contratado para trabalhar no comando de um time universitário dividido pelo racismo. De 2000, com Denzel Washington, é um ótimo filme, onde, mais uma vez, o esporte une pessoas divididas pelo preconceito. Feliz 2012.

CONSULTÓRIOS TIJUCA E COPACABANA

MÉDICOS ASSOCIADOS ALUGAM:

- Mobiliados por especialidade
- Você interage com seus colegas
- Atende clientes da zona sul, zona norte e centro
- Legalização de seu alvará
- Agendamentos/flexibilidades
- Orientação de convênios
- Custos muito baixos



Agende uma Visita

Veja Site:

tijucacenter@tijucacenter.com.br

www.tijucacenter.com.br

Tel.: 2570-5515

Kapi Informática

www.kapi.com.br

Informática de
última geração
para a 3a. Idade.
Agende uma aula gratuita.

CURSOS

Windows / Word
Excel / Access
BR Office
Internet (MSN-Orkut-Skype)
Multimídia
PowerPoint
Photoshop

TURMAS KIDS

Consulte nossas
formas de
pagamento

Programas direcionados
para:

Profissionais Liberais
Professores
Estudantes
Concursos



Rua Conde de Bonfim 422 Salas: 420 e 515
Tijuca (Prox. Metrô)

Contato:

3258-7695 / 3258-7696 / 2264-7695

SID CONSERTOS COM GARANTIA



Máquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

9963-6547

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também
estará na Internet

Tel. 3529 3865

**TUDO SOBRE
VILA ISABEL,
TIJUCA, GRAJAÚ
E ANDARAÍ**

VOCÊ LÊ EM

www.correiocarioca.com.br

ALIMENTAÇÃO

DOCES DIET COM SABOR!

Mousses, brigadeiros e pudins

Tereza - Rachel
Pedidos de 9 às 11h
2258-7596

ARTESANATO

ARTESANATO
BISCUIT

Encomendas e Aulas para Iniciantes

Noivinhos Personalizados, Aniversários, Batizados, etc
Rua Visconde de Abaeté, 51, Vila Isabel - (Escolinha do Vasco)
De 2ª a 6ª, das 14 às 18h Tel. 3183-3546

AULAS / CURSOS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

CASA

MARCENEIRO SAMUEL

SOB MEDIDA PARA CADA CLIENTE

ARMÁRIOS DE QUARTOS, CLOSETS
COZINHAS PLANEJADAS
BANHEIROS, ÁREAS DE SERVIÇO E LAMBRIS
REFORMAS EM GERAL, TROCA FÓRMICAS E DOBRADIÇAS

FAÇA ORÇAMENTOS E PROJETOS CONOSCO

TEL: 3770-0346 / 9694-9895 / 9237-1970

SITE: www.samuelmarceneiro.com.br

Marceneiro

Armários embutidos, closet, cozinhas,
banheiros, etc.Diversos padrões de cores
Atendemos em todo Rio e Grande Rio

☎ 2693-4255 / 9559-1596 Rangel

INSET & JORDA

Cupim

Desinfestação & Eletricidade

Baratas, pulgas, traças, formigas, ratos
Inseticida automatizado, não suja!!!
Gel, líquida, e fumacê

Serviços de Eletricidade em Geral

Instalação e manutenção de:

Ventiladores de teto - chuveiro - troca de fiação, etc

9239-7913 / 9607-3019 / 7940-8170 / 3477-1962

EVERALDO

PRESTADOR DE SERVIÇOS

PEDREIRO, ELÉTRICA, PINTURA
E MANUTENÇÃO EM GERAL!

8108- 2378

☎ 7147-7071

Rua Barão do Bom Retiro, 2319, sobrado - Grajaú

ANUNCIE AQUI!

APENAS 30 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

ANUNCIE AQUI!
APENAS 20 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

Jefferson Empreiteiro

Reformas de casas, apartamentos, cozinhas, banheiros
e etc. Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas
porcelanatos. Parte elétrica alta e baixa tensão.
Impermeabilização com manta asfáltica, etc.
Trabalhamos com todos os tipos de pisos de madeiras,
pedras e decorações. Marceneiro em geral.Tel. (21) 7745.1162 id 112*80059 / 9283.7261
8643.8997 / 3102.0638

[Jefferson]

Conte comigo, você não vai se arrepender. Há 23 anos no mercado.
Visite meu site: www.jeffersonempreiteiro.yolasite.comSID 9963-6547 CONSERTOS
COM GARANTIAMáquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

BIBLIOTECÁRIA

- ORGANIZO BIBLIOTECAS PARTICULARES;
- LIVROS, CD'S, DOCUMENTOS, FOTOGRAFIAS, ETC.
- LEIO PARA: IDOSOS, CRIANÇAS E DEFICIENTES VISUAIS.

INFORMAÇÕES E CONTATO: (021) 8151-5963 (SANDRA)

FESTAS / EVENTOS

THIAGO'S - FESTAS E EVENTOS

Buffet, Ornamentação de Igrejas,
Confecção de Buque de noivas e LapelasRua Felipe Camarão, 08 - Maracanã - Rio de Janeiro - RJ
Telefax: 3181-8525 / 2567-8757 - Cels: 8899-2205 / 9266-7359
Site: www.thiagoseventos.com.br
E-mail: thiagoseventos@gmail.com

BUFFET & CERIMONIAL

Realize seu sonho sem o pesadelo de um alto custo
A melhor festa sem fugir do seu orçamento!

Realizamos:

• Aniversários • Casamentos
• Eventos Corporativos • Formaturas
Tel.: 3086-8749 / 9386-0794
Ivana ou Rita

IMÓVEIS

VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁ

Residencial mobiliado junto às
barcas e comércio.

2537.8581 - Eduardo

APARTAMENTO TIJUCA

Alugo na Rua Uruguai com quarto e sala
mais outro pequeno reversível e
jardim de inverno.
Bom estado com sinteco.

Valor: R\$ 1.200,00 + taxas.

Tratar: 9158-1644

MODA

Garimpo Granfino Brechó

Roupas - Bolsas - Acessórios - Calçados - Decoração

Somente peças em perfeito estado e higienizadas

Trabalhamos com peças em consignação

Aceitamos cartões de crédito

Tel. 3905-2338 / 9420-9927

Boulevard 28 de Setembro, 258, Loja 5 - Vila Isabel
De Segunda a Sexta, das 9 às 17h e Sábado, das 9 às 13h

RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS
ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE

- UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO
- COBRIMOS QUALQUER OFERTA
- VENDEMOS: AVON - NATURA - DE MILLUS - JEQUITI - HERMES
- FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

DIREÇÃO: PAI BETO DE AIRÁ
RUA FARIAS BRITO, 8 - C - GRAJAÚ - VERDUN
2571-4566

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

SAÚDE

PSICÓLOGA

Psicoterapia • Arte Terapia
Orientação Vocacional

SHIATSU

Massagem Oriental:

Relaxante • Revigorante • Estética

Dra. Ana Maria S. D. Carvalho

CRP 05/5474

Tel: 2278-4195 Cel: 8666-5174

FISIOTERAPEUTA YUKARI WAKI

Crefito: 1133724

Atendimento Geral Domiciliar e Reiki

Cel: 8079-6570 :: E-mail: fisioyu@gmail.com

Dra. Andréa Pinheiro

Fisioterapeuta - CREFITO: 55827-F

Ortopedia / Neurologia / Geriatria

Atendimento em Domicílio

Tel/fax: 2264-1004 Cel: 8797-9567

e-mail: andrea_angelim@ig.com.br



TONTURA E VERTIGEM

REABILITAÇÃO VESTIBULAR

TRATAMENTO EFICAZ E NATURAL PARA QUEM
TEM TONTURAS E VERTIGENS

INDICADO PARA:

- LABIRINTOPATIAS CRÔNICAS (labirintite)
- VPPB (vertigem posicional paroxística benigna)
- PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO

ANA CRISTINA MARENGO

Fonaudióloga CRP 8292 RJ

Rua Desembargador Izidro, 40, 8º andar - Tijuca

Tel: 2570-5515 / 9642-6797 — E-mail: fononeuro@gmail.com

AYURVEDA - MASSAGEM E CURSOS

Tratamento facial, capilar e outros.

WORKSHOP DE AUTO MASSAGEM

Dia 30 de novembro - 4ª feira, das 19h às 22h - Largo do Machado

Informações: Gladys Rosa: 8204-0328

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

Massoterapia Chinesa Tui-Ná-Tsu-Yá

Mariana Castro - 7863.0804

ARTETERAPIA

Atendimentos para idosos com Alzheimer, depressão, demência, AVC e AVE e suas sequelas, Parkinson e outras patologias. Em residências, lares de curta e longa permanência.

Mariângela Borret Bonjour - Psicóloga e Arteterapeuta
Cel 021 9657-8630 - E-mail: maripsicoarte@yahoo.com

PSICOTERAPIA CLÍNICA SOCIAL



Paula Smith
CRP 05/34667



9321-8717 :: psmithp25@yahoo.com.br

ANUNCIE AQUI!

APENAS 30 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

SERVIÇOS E NEGÓCIOS

Tupperware

Oportunidade única
Para comprar ou revender
Realizar reuniões, ganho brinde
Lucro semanal
Repor tampas e acessórios

Cosméticos Racco
Você mais feliz hoje



Artigos para presente

Frank / Mirian

Cel. 9995-4865 / 9527-9792

Box 217

Merc. Popular da Tijuca
Pça Saens Peña

ANUNCIE AQUI! APENAS 20 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS

Novos, semi-novos e usados
Vendas e ass. técnica
Compressor Stello semi-novo
Raio X odonto Dabi

Ubiratan

9723-0506 / 9946-0977

CONSULTORA NATURA E JEQUITI

Produtos de beleza

Agende uma visita

Dayse

Tel: 3852-0326 / 8134-0939

E-mail: djrnarciso@uol.com.br

SOME IMAGEM

GRAVE TUDO EM DVD

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

CaminhoDigital FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

ANUNCIE AQUI! APENAS 20 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865



PROGRAMAÇÃO DA FESTA DO PADROEIRO DA CIDADE



Foto: Luciana Dávila

Imagem de São Sebastião na igreja dos Capuchinhos

A festa do padroeiro São Sebastião na igreja dos Capuchinhos ocorrerá dia 20 de janeiro de 2012.

As missas serão celebradas nos seguintes horários: às 5h, 6h, 7h, 8h, 10h, 12h, 15h e 18h.

Haverá também a procissão de São Sebastião. A saída será às 15h.

A paróquia São Sebastião dos Frades Capuchinhos fica na Rua Haddock Lobo, 266, Tijuca. Os telefones da igreja são 2204-7900 e 2569-6416.

PARCEIROS

CRIE FABRIK

Tel: 3507-7689 - Rua Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí

NUTRIDEAL TORTAS

Tel: 2208-4908 - Rua Uruguai, 151 - Andaraí

PADARIA TRIGO E CEVADA

Tel: 3879-2681 - Rua Vega, 16, lj 1 (Tijolinho) - Andaraí

GALERIA SAN REMO

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí

GRAJAU TÊNIS CLUBE

Tel: 2577- 2365 - Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú

MUNDO VERDE

Tel: 2258-7065 - Rua Barão de Mesquita, 1061 - Grajaú

RENASCER LOTERIAS

Tel: 2571-3713 - Praça Edmundo Rêgo - Grajaú

MECÂNICA GRAJAU

Tel: 2577-0454 - Rua Teodoro da Silva, 999 - Grajaú

LOTERIA DO MATHEUS

Tel: 2208-1576 - Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú

ENCANTO DOS ORIXÁS

Tel: 2571-4566 - Rua Farias Brito, 8, loja C - Grajaú

RESTAURANTE PRAÇA GOURMET

Tel: 2567-8805 - Rua Soares da Costa, 25 - Tijuca

SAPATARIA GAMBIER

Tel: 2568-8815 - Praça Saens Peña, 11 - Tijuca

LOTERIA CHIANELLO

Tel: 2568-0384 - Rua General Roca, 894, Tijuca

LIVRARIA ELDORADO

Tel: 2569-4747 - Rua Conde de Bonfim, 422, lj C, D, K - Tijuca

GALERIA DAS DELÍCIAS

Tel: 2238-5004 - Rua Desembargador Izidro, 131, lj A - Tijuca

LABORATÓRIO RICHEL

Tel: 3184-3000 - Rua Conde de Bonfim, 383, lj B - Tijuca

ASSAÍ TIJUCA

Rua Uruguai, 329 - Tijuca

GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - Tijuca

LOTERIAS SANTO AFONSO

Tel: 2571-9852 - Rua José Higino, 115, lj 8 - Tijuca

MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA

Tel: 2278-3809 - Rua Conde de Bonfim, 746, lj A - Tijuca

DISK KI-SOPA

Tel: 3684-1211 - Rua Desembargador Izidro, 49 B - Tijuca

BOULEVARD CABELEIREIROS

Tel: 2576- 3259 - Rua Souza Franco, 291 - Vila Isabel

PONTO CULTURAL

Tel: 2576-1001 - Shopping Iguatemi, lj 1073 - Vila Isabel

PADARIA VILLAS GARDEN

Tel: 2234-7734 - Av. 28 de Setembro, 235/255 - Vila Isabel

OFFICE PHOTOCOPY TRADE

Tel: 2576-3099 - Rua Teodoro da Silva, 507 - loja A - Vila Isabel

DROGARIA CARE

Tel: 2570-7777 - Rua Pereira Nunes, 221 - lj C - Vila Isabel

SMILE CRED

Tel: 2264-0067 - Av. 28 de Setembro, 86 - lj D - Vila Isabel

CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE

Rua Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel

ESCOLINHA, CAMPOS DE FUTEBOL E PARQUE AQUÁTICO

Tel: 2578-9788 - Rua Visconde de Abaeté, 51 - Vila Isabel

JULIO'S COIFFEUR

Tel: 2568-4995 - Av. 28 de Setembro, 134 - A - Vila Isabel

SOLA & SAPATO SAPATEIRO

Tel: 2576-6045 - Rua Silva Pinto, 6 A - Vila Isabel

SALÃO TOP VILA

Tel: 2577-4252 - Rua Sousa Franco, 386 A - Vila Isabel

DONDON DO ANDARAÍ

A música composta pelo sambista Nei Lopes tornou, além do bairro, o extinto clube e o obscuro jogador conhecidos no Brasil inteiro

Poucos cariocas conhecem a história desse simpático clube, que esteve durante décadas na elite do futebol do Rio de Janeiro. O Andarahy Athletic Club (nome do clube com a grafia da época) foi fundado em 9 de novembro de 1909 e participou diversas vezes do Campeonato Carioca de futebol da primeira divisão, entre os anos de 1916 e 1937.

O clube chegou a ser vice-campeão em 1934 da AMEA (Associação Metropolitana de Esportes Athleticos). Naquele período existiam dois Campeonatos Cariocas por ano. No outro torneio o Vasco da Gama sagrou-se campeão. O Andarahy chegou à decisão da AMEA e enfrentou o Botafogo. Perdeu o jogo por 2x1, deixando escapar a oportunidade de chegar ao topo do futebol carioca. Constam entre suas glórias, também, os títulos da segunda divisão do Rio de Janeiro em 1915 e 1925.

O Andarahy teve dois uniformes ao longo de sua história: camisa verde e calções brancos e camisa com faixas verticais verdes e brancas e calção branco.

O jogador Dondon, que ficou famoso no samba, foi um zagueiro que atuou pelo Andarahy de 1932 a 1938 e fez parte do time vice-campeão carioca, em 1934. Além de Dondon o Andarahy teve outro atleta que possui história curiosa. Trata-se do ponta-esquerda Arubinha que, em 1937, depois de participar de humilhante derrota de seu clube para o Vasco por 12x0 teria enterrado um sapo com a boca costurada em São Januário na manhã seguinte à derrota. Ele então rogou praga afirmando que o rival ficaria 12 anos sem ganhar um título. A praga não deu certo, pois o Vasco foi campeão antes desse período e o mais curioso é que o jogo da goleada aconteceu no estádio do Fluminense, Laranjeiras.

O futebol no clube foi perdendo força a partir do final da década de 1930 e, em 1938, encerrou suas participações no Campeonato Carioca.

O departamento de futebol do Andarahy resistiu contra a chegada do profissionalismo e durou até os anos 1950, praticando o esporte apenas de modo amador, nos

ANDARAHY ATHLETICO CLUBE

FUNDAÇÃO:

09/09/1909

ESCUDO:



campeonatos do departamento autônomo de futebol do Rio de Janeiro.

O estádio do alviverde da Zona Norte ficava na rua Barão de São Francisco, esquina com a rua Teodoro da Silva. Na década de 1960 o estádio foi vendido para o America Football Clube, que sediou seus jogos ali até meados dos anos 1990, quando construiu seu novo estádio na Baixada Fluminense e vendeu o antigo campo do Andarahy para que ali fosse construído o Shopping Iguatemi.

A sede social do clube ainda funcionou durante curto período na av. 28 de Setembro, em Vila Isabel, até a extinção do Andarahy, na década de 1970.

Principais glórias do Andarahy Athletic Club:

- Vice-campeão carioca de 1934 (AMEA)
- Campeão carioca da segunda divisão em 1915 e 1925
- Campeão do torneio início em 1924
- Campeão carioca de juniores em 1928

Sandra Serrado
Vila, Colônia e Cabulândia

O projetoREDE firma parceria com a Equipe do Hospital Jesus, onde toda 3ª terça-feira do mês as 14h leva vários artistas para diversão das crianças. O objetivo final é formar a Trupe de Jesus com a participação de todos do Hospital, incluindo pais e crianças.

O projetoREDE abre inscrições para Integração de Talentos: vai reunir talentos da comunidade e do asfalto num show que será realizado após o carnaval. As inscrições para o Concurso Garota Comunidade podem ser feitas na Associação do Morro dos Macacos com Sr. Adolfo, com Claudio Paz, ou em nossa sede na R. Pereira Nunes, 395

projetoREDE informa:

a partir de meados de janeiro, o projetoREDE coordena as atividades de entretenimento e lazer aos domingos na R. Pereira Nunes, trecho entre a 28 de Setembro e R. Teodoro da Silva com atividades para toda a Família, das 9 às 18h.

Vem aí "Coragem É Coisa de Mulher"!

www.sandraserrado.com.br

sandra.serrado@gmail.com (21) 7117-3991 (tim)
projeto.redepp@gmail.com (21) 9636-9619 (vivo)

Agradecemos a todos que participaram direta ou indiretamente do Natal Encantado de Vila Isabel e em especial aos amigos e parceiros: Igreja Renascer em Cristo, Shopping Boulevard Rio Iguatemi, Crie Fabrik, e o Subprefeito da Grande Tijuca Gustavo Trota e Equipe da IX Administração Regional.

O "As SandraS" em Canto Livre
Mania, Tênis e Canyô
e a Banda "canelhas.com".
Dia 25 de Janeiro a partir das 20h
Participação Especial do Cantor André Henriques
e dos Dançarinos de Salão Luis Florião e Adriana D'Acri

Rua Uruguai, 380 - Tijuca
(esquina com Conde de Boffim)

criefabrik.com - seu portal de personalização

**AVALIAÇÃO
COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS
SERVIÇO DE DESPACHANTE
ESCRITURAS**

Assessoria Imobiliária • Consultoria
Registro de Imóveis • Legalização
Financiamentos (CEF) • Recolhimento de I.T.B.I.
Bancos Privados • Certidões Negativas

35 anos de experiência no ramo
Creci Insc. 25281 1ª Região-RJ
Informações
Tels: (21) 3903-0625 (21) 9309-6401
E-mail: carabello@ig.com.br

Rose Santos
Coaching Pessoal
Presencial ou por Skype

Palestra Coaching (evento gratuito)
Dia 27/jan/2012 - 19 h - Tijuca - RJ
Outras Palestras e Workshops acesse:
<http://www.rosesantoscoach.blogspot.com>

Contato:
☎ (21) 2567-7374 ou (21) 9752-5641
e-mail: rosesantoscoach@yahoo.com.br

Jefferson Empreiteiro

Reformas de casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc. Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas porcelanatos. Parte elétrica alta e baixa tensão. Impermeabilização com manta asfáltica, etc. Trabalhamos com todos os tipos de pisos de madeiras, pedras e decorações. Marceneiro em geral.

Tel. (21) 7745.1162 id 112*80059 / 9283.7265
8643.8997 / 3102.0638 [Jefferson]

Conte comigo, você não vai se arrepender. Há 23 anos no mercado.
Visite meu site: www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com

**Modelos e atores:
Sarah Alves e Hyago Silva**

Facebook:
ka.sarah.alves@gmail.com

Fotos DuduArt/Orkut:
duduartfotoevideo@hotmail.com
Tel. 3242-1222

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865