

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

Vila Isabel | Tijuca | Grajaú | Andaraí

www.correiocarioca.com.br

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

Desde 2008 | correiocarioca.com.br | Ano VII | Nº 72 | janeiro de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: Antônio Claudio de Oliveira.



RIO MUITO + CAMPEÃO

Mirella Pizzorno fatura o Brasileiro e o Panamericano de taekwondo para a Cidade Maravilhosa. **Pág. 04 e 07**

HOSPITAL DAS
Persianas

VERTICAIS E
HORIZONTAIS

- Novas
- Reparos
- Lavagens
- Box (Todos)
- Troca de Acrílicos
- Portas Santonadas

Rio e Grande Rio

PABX: 2238-6614

Cidadania Pág. 2

Os versos de "Protesto do Cidadão".

Moda Pág. 3

O glamour da makes!

Esporte Pág. 3

O início do nosso vôlei campeão.

Culinária Pág. 5

Para este calor... só delícias geladas!

Previsões Pág. 8

Copa do Mundo e eleição presidencial.

Sexualidade Pág. 9

Descompasso.

Comercial Pág. 10

Guia de Produtos e Serviços.

Turismo Pág. 11

Conheça a encantada São Lourenço.

IGREJA DE NOVA VIDA DE VILA ISABEL

Nossos Cultos:

4ª feira - "Culto da Conquista" - 19:30hs

6ª feira - "Culto de Cura e Libertação" - 19:30hs

2ª e 3ª Sábado - "Juventude (Giro 180°)" - 19:30hs

Domingo - "Culto da Família e do Ensino" - 10:15hs

"Culto de Celebração e Fé" - 19:00hs

Deus quer transformar a sua vida!

www.novavidavilaisabel.com.br

Rua Visconde de Abaeté, 33 - Vila Isabel | (21) 3561-5564

igrejanoVIDAVilaisabel

@invilaisabel

invilaisabel

Dança de Salão



Rua Moraes e Silva, 113 - Maracanã

3872-5264 / 99302-1847 / www.luizvalenca.com.br

ENGEPROX ENGENHARIA

SUA GARANTIA DE BONS SERVIÇOS

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

FAZEMOS PARCELAMENTOS
PARA CONDOMÍNIOS

REGISTRO CARB: 11080-4
REGISTRO CREA: 20812/1167

Tel: (21) 2581-2607 / 2501-4174

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

INTERPRISE - CONTABILIDADE E AUDITORIA

CONTADOR - José Cardinelli
ADVOGADO - Leandro Goulart

CONTABILIDADE: Legalização e baixa de Empresas, ONG, OSCIP, ME, Imposto de Renda Física - Jurídica, Consultoria Fiscal - Contábil - Pendências Receita Federal.

JURÍDICO: Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito Civil e Direito Empresarial.

2576 2353 | 2577 4362 | Cel. 7895 0554

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ

E-mail: interprisecontab@uol.com.br

www.interprisecontabilidade.com

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

ANUNCIE!

3681-5302 | 7923-5915
TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES

EXPEDIENTE

ZONA NORTE
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
revistas@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
Twitter: @correiocarioca
Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Com. 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

Informes Publicitários e anúncios são de responsabilidade exclusiva de seus autores, não cabendo ao jornal nenhuma responsabilidade sobre os mesmos.

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

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 *Dedicação Ao Brasil* E Louvável, Mas
Dividir *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
A *té Autônomos/Boias Frias...* Que Trabalham Para
Tentar 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"!!!

**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

ASSESSORIA E PLANTÃO JURÍDICO

TRIBUNAL

ESTADUAL E FEDERAL

URGÊNCIAS

PROTEÇÃO DO CONSUMIDOR
INTERNAÇÃO HOSPITALAR
REVOGAÇÃO DE PRISÃO
INVESTIGAÇÃO SOCIAL

Light, telefonia, Inca e Planos de Saúde

Tels: 21 3879-8646 | 99495-3123 - plantaajudicial@hotmail.com
Endereço: Rua Barão de São Francisco 373/400 - Vila Isabel

GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL

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

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
FORRA-SE CADEIRAS

FAÇA ORÇAMENTOS E PROJETOS CONOSCO

TEL : 3770-0346 / 9694-9895 / 9237-1970
SITE : www.samuellmarceneiro.com.br

ANUNCIE AQUI!

Apenas R\$ 45,00 por mês! *

+ anúncio grátis na internet!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses
(Público da Zona Sul)

Coluna da 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 possível, 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!

Dúvidas ou emergências: 2244-3108 (clínica).

JÁ PENSOU EM TER SUA COLUNA?

Dentistas, médicos, advogados, entre outros, podem ter bons resultados com uma coluna.

Contato: 3681-5302 | 7923-5915 | comercial@correiocarioca.com.br



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 Guimarães, 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 escolhinhas 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.



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 temporada. 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. Incremento usando um gloss bege nos lábios.

Ah! Vamos falar sobre o blush. Ao escolher um tom escuro, o ruge 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.

DESENTUPIMENTOS DE ÁGUA LIMPA

AQUECEDOR NÃO LIGA?
POUCA PRESSÃO DE ÁGUA?

NÃO QUEBRE SEU BANHEIRO
OU COZINHA PORQUE SEUS
CANOS ESTÃO ENTUPIDOS

MÉTODO DE LIMPEZA SEM
PRODUTOS QUÍMICOS, SEM
PRESSÃO E SEM QUEBRAR.
ÁGUA QUENTE E FRIA

ORÇAMENTO **GRÁTIS**
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR
SATISFEITO
JEFERS

3852-2330 / 9399-3744



Corrente da Paz Universal

VOCÊ DEFENDE A PAZ E A
NÃO-VIOLÊNCIA COMO UM
PRINCÍPIO DE VIDA?

Seja um Companheiro da Corrente da Paz:

- Mentalize pensamentos positivos de saúde, paz e felicidade para todo o planeta.
- Exercite a não-violência em qualquer situação, mesmo nos momentos mais estressantes.
- Pratique a boa ação da caridade sem discriminações de raça, cor, nacionalidade e religião.

Que benefícios isso traz?

Você recebe em dobro o que mentaliza, colhe o bom resultado das boas palavras, e se fortalece com os bons frutos de seus atos.

VENHA NOS CONHECER

Rua Senador Dantas, 117-Cob.03 - CEP 20031-911
Centro - Rio de Janeiro-RJ-Brasil - Tels.: (21) 2240-7489
(21) 2262-5564 - E-mail: paz@correntedapaz.com
Nosso site: correntedapaz.com



Oferecemos um serviço
altamente qualificado e
personalizado em um
ambiente agradável
e acolhedor.

ATENDIMENTOS TERAPÊUTICOS:

- Parapsicologia/Psicoterapia
- Hipnoterapia
- Floral
- Psicanálise (adulto e criança)

Indicações: depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, fobias, medo de se apresentar em público, estresse, decepções, luto.

ATENDIMENTOS FISIOTERAPÊUTICOS:

- Fisioterapia

Geral, Oncológica, Estética, Respiratória,
Auriculoterapia, Acupuntura, Plataforma vibratória

Av. 28 de Setembro, 44/304 - Vila Isabel, RJ/RJ
Tels: (21) 2204-8091, 8264-9845
Estacionamento Gratuito
www.espacoaudovitalidade.com.br

MULTICAMPEÃ

Atleta nascida e criada no Grajaú é campeã brasileira e pan-americana de taekwondo.

Fotos: 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

CONTINUA NA PÁGINA 7

Nutrideal faz sua festa mais gostosa!



Sua festa com praticidade

KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 88,00

100 Salgadinhos
2 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda pequena
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 2 - 12 PESSOAS R\$117,00

150 Salgadinhos
3 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda pequena
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 167,00

200 Salgadinhos
4 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda média
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 196,00

250 Salgadinhos
5 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda média
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 276,00

350 Salgadinhos
7 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda grande
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 407,00

500 Salgadinhos
12 Refrigerantes (2L)
1 Torta retangular
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151
Tijuca

2208-4908



ATENÇÃO SÍNDICOS

Qualidade - Segurança - Produtividade

O prazo dado pela Prefeitura do Rio de Janeiro para entrega do laudo de "Autovistoria" pela lei nº 126 de 26/03/13 é até 01 de julho de 2014.

Estamos à disposição para dirimir e confeccionar este laudo. Solicite que faremos uma visita.

Credenciamentos:

M. Trab. - INMETRO - CBMERJ - CREA-RJ

Thunder Serviços Técnicos Ltda.

Rua Álvaro Seixas, 224 - Eng. Novo

Tels.: 2201-9395 / 3497-6312

E-mail: thunderservicos@ig.com.br

INFORMÁTICA PARA A TERCEIRA IDADE (INTERNET)

AULAS INDIVIDUAIS COM HORA MARCADA

EXECUTAMOS TODO E QUALQUER TRABALHO DE DIGITAÇÃO

FAZEMOS

IMPOSTO DE RENDA

De 2ª a 6ª feira - 10 às 17 horas
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 - Vila Isabel
Tel. 2576-7580 / 7622-2521
nazarethwilma@gmail.com

DELÍCIAS CASEIRAS

PATROCINE ESTA COLUNA! UMA DAS MATÉRIAS MAIS LIDAS DO JORNAL!

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 uso, 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:



UNICA

Sua loja de acessórios femininos no Grajaú!

Venha nos visitar!

Rua Castro Barbosa, nº 36 - Loja C - Praça Verdun - Grajaú

Tels.: 2570-2240 / 2570-2187

www.facebook.com/unicaacessoriosestilo

Acetamos cartões de crédito e débito.

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. Coma ajuda de um escumadeira retire-os da calda e coloque-os numa compoteira de vidro ou em forminhas de papel alumínio. Levar à geladeira até a hora de servir.



Ki-Sopa

Sopas e Caldos

Venha nos conhecer! Ambiente aconchegante.

Entregamos também em Domicílio

3684.1211
9171.5490
9503.2181

Embalagem para viagens: R\$ 0,50

Imagens meramente ilustrativas.

Você já pode jantar fora todos os dias, saboreando nossas deliciosas sopas!

A partir de
R\$ 9,00

Cardápio

Segunda

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Frango cremoso
- Feijão amigo
- Canjiquinha
- Creme de abóbora c/ carne e queijo Minas.
- Canja

Terça

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Papas
- Sopa de ervilha
- Sopa de legumes
- Sopa de siri
- Grão de bico c/ bacalhau desfiado.
- Creme de Cebola
- Stroganoff de frango c/ amoz.
- Canja

Quarta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Sopa de feijão c/ legumes
- Dobradinha
- Creme de batata c/ c/ peito de frango desfiado
- Canja

Quinta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Canja
- Raízes
- Vaca atolada
- Feijão branco c/ camarão
- Canja

Sexta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Cassoulet
- Bobó de camarão
- Mocotó
- Caldo de frutos do mar
- Canja

Agora também temos pratos de verão!

Rua Desembargador Isidro, 49 B | Tijuca
De 2ª a 6ª feira (exceto feriados)

"Uma passo Minueto que me fortalece", Fl. 4/23



Dificuldades com seu computador? Venha se atualizar com a gente!

Kapi Informática

Informática para todas as idades

Turmas reduzidas

Pague em até 6x sem juros*

- Informática para 3ª Idade
- Aulas particulares
- Aulas avulsas
- Informática para concursos
- Cursos básicos e avançados (Diversas áreas da Informática)

Manutenção de computadores

Reparo de Pc's, manutenção de sistemas, recuperação de dados.

Informações:
2264-7695 / 3258-7695 / 3258-7696
kapiinformatica@gmail.com
www.kapi.com.br

R. Conde de Bonfim 422 - sala 515 - Tijuca

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 mensalidades 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

Dap
FORMULAÇÃO
antiodor

INCOMPARÁVEL!
Experimente, você vai adorar!



Quantos produtos você conhece que inibem o odor, sem obrigar o uso de uma fragrância?

- Sem fragrância, DAP não se mistura com o perfume de sua preferência e é hipoalergênico.*
- Até 3 meses! É o que pode durar cada pote de 55g, aplicando-se a quantidade correta.*
- DAP creme produz sensação de agradável frescor, ao aplicar.
- Não engordura as mãos e nem mancha a roupa.*



UM PRODUTO
ÚNICO!
Surpreenda-se com o resultado.



www.250088.com.br

Surpreenda-se com a linha SEM PERFUME de produtos

Median

www.median.com.br

www.facebook.com/medianbr

Informe-se na Drogeria Venancio mais próxima.

Veja ao lado o endereço.

VENANCIO

* Tem baixo potencial de causar alergias. Observe a quantidade correta para cada ação, de modo a proporcionar uma boa absorção e eficácia do produto. Imagem meramente ilustrativa.

Sinal verde para fugir da rotina.

Venha curtir o fim-de-semana num lugar especial, cercado por belíssimos jardins, estrutura completa de lazer e um restaurante de dar água na boca, a apenas 1 hora do Rio.

1 CRIANÇA FREE!

ATÉ 8 ANOS, NO MESMO APTO.



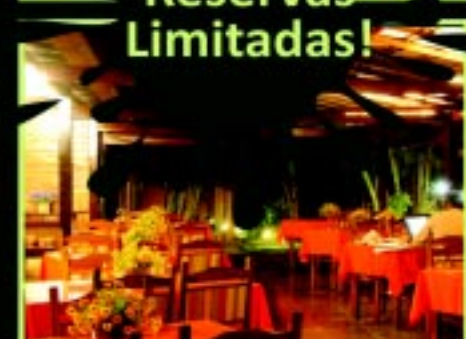
OUTEIRO DAS PEDRAS . ITABORAÍ
Palmierhotel

AMPLIE SEUS HORIZONTES

INFORMAÇÕES E RESERVAS: **(21) 3639-5151**

reservas@palmierhotel.com.br . www.palmierhotel.com.br

Com Café da Manhã Especial



Reservas Limitadas!

Fotos: Antônio Claudio de Oliveira.



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 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.

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 lutadoras 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.

Psicoterapia Ericksoniana - Hipnose Natural

Uma das mais modernas abordagens em Psicoterapia, criada por Milton H. Erickson e que utiliza os recursos existentes em cada pessoa.



Ansiedade, depressão, pânico, fobias, doenças psicossomáticas, estresse pós-traumático, acompanhamento psicológico no tratamento de obesidade e tabagismo. Orientação Vocacional. Atendimento a jovens e adultos. Preços que cabem no seu orçamento.

"Você sabe algo, mesmo que não saiba que você sabe". (Milton H. Erickson)

Consultório adaptado para portadores de necessidades especiais. Estacionamento no local.



Maria de Fátima de Oliveira Dutra
Psicóloga – Hipnoterapeuta
CRP 05/16.991

Mestranda em Psicoterapia Ericksoniana pelo Centro Ericksoniano de México

Informações: 3185-5027 e 9152-2873 - www.psicohipnose.com.br
Rua Barão de São Francisco, 322/204 - Vila Isabel, bem pertinho de você!

Já está na hora de começar
o Projeto Verão 2014!
E a Fisioport tem promoções imperdíveis e especiais pra você!
Experimente o HECCUS e fique pronta para o verão!

- Reduza suas medidas!
- Massagem Turbinada
- Drenagem Linfática
- Massagem Modeladora
- Endermologia
- Termoterapia
- Avaliação estética gratuita!

R. Silva Pinto 49 . Sl. 205 . Vila Isabel
Tel.: 3594.0070 / 8011.3799

fisioport
pilates . estética

Personal Diet e Consultório.
Gestantes, Adolescentes, Adultos e Idosos.
Palestras sobre temas relacionados à nutrição.

Dra. Tatiane Danciger
Nutricionista | CRN 12100124

Rua Conde de Bonfim, 344 – Bloco 1 - Sala 1202
Tels.: 3258-3350 / 98338-4813 / 98536-4732
E-mail: tatidanciger@gmail.com

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

REFORMAS JA

Pilates na terceira idade!

Alívio das dores
Maior percepção dos movimentos
Fortalecimento muscular
Maior equilíbrio
Aumento da flexibilidade
Alívio do stress
Melhora da auto-estima

R. Silva Pinto 49 . Sl. 205 . Vila Isabel
Tel.: 35940070 / 80113799
AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA!

fisioport
pilates . estética

www.facc.bonk.com/fisioport

Maurício Mont' Nove
O MAGO DA NOVA ERA



Tel.: 2587-9222

ALEMANHA É A CAMPEÃ DA COPA DO MUNDO E AÉCIO NEVES ASSUMIRÁ A PRESIDÊNCIA DO BRASIL!

O que se esperar do ano de 2014?

Para o bruxo Maurício Montnove, Tarólogo, Numerólogo, além de escritor de assuntos ocultistas, esse ano será bastante agitado para o povo brasileiro. Estaremos recebendo um contingente de várias nações durante a Copa do Mundo e isso fará com que o espírito de otimismo cresça mais ainda no coração verde e amarelo. Em seus estudos sobre as previsões para este grande evento, ele já antecipa que a taça será da Alemanha. No entanto, não pode deixar de frisar que em outras áreas o povo brasileiro terá muito o que comemorar. Muita prosperidade vem por aí.

Eleições: Sobre o momento eleitoral, Maurício Montnove - O Mago da Nova Era prevê uma disputa acirrada para a corrida presidencial, e garante que quem vence é o tucano Aécio Neves. E acrescenta que o mineiro saberá organizar o país com maestria, trazendo muita união entre os partidos. Será um ano positivo.

Saúde e Paz, Maurício Montnove O Mago da Nova Era "Entrevista com o Mago e Tarólogo Maurício Montnove realizada pela jornalista da Rádio Manchete Barbara Campello"

Não perca tempo! Para saber mais sobre sua vida em 2014 marque uma consulta com o Mago da Nova Era!

www.mauriciomontnove.com.br/portal

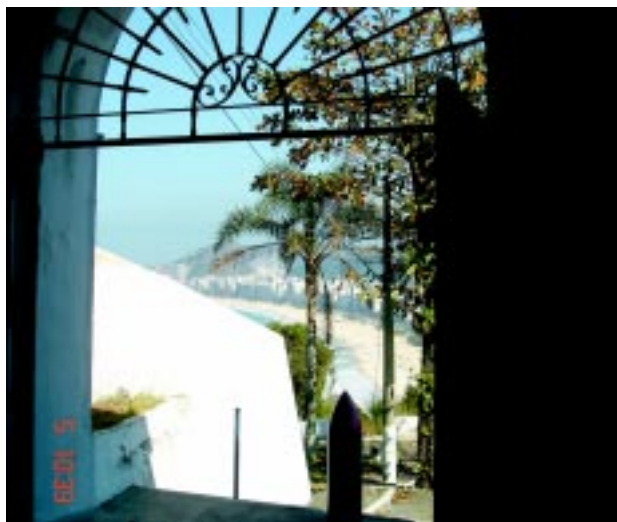
UM ENCANTO ESCONDIDO NO RIO

"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



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 - Dual - Divisórias - Paredes - Sancas

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

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

Equipe Rádio: 7806-7818 / ID: 654*20744

jpdlassis.89@gmail.com | www.jcreformasysinteko.com.br

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.

VENDO COBERTURA TIJUCA

Rua Soares da Costa, junto a Praça Saens Peña, 3 quartos, 1 com armário embutido, sala em 3 ambientes, banheiro social, lavabo, ampla cozinha, dependência de empregada, área de serviço, terraço em L, linda vista, 150 m², 2 quartos com armários embutidos. Precisa de modernização.

Creci 45.069
Tel: 98000-8788

ÓTICA E CONSERTOS

Hospital dos Óculos

Conserte seu usado ou compre um novo com a gente

CONSERTAMOS NA HORA

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

Márcia Torres **Acessórios**

Qualidade, Beleza, Preço

AGORA NA TIJUCA

Brincos | Colares | Anéis | Pulseiras
Bolsas de Palha e muito mais!
Sempre uma novidade!

Cel. 99981-5822

Rua Conde de Bonfim, 679 - box 2 - Tijuca
(ao lado da estação de metrô Uruguai)

Ótica Família Visão

15 anos trabalhando para que você veja melhor

Descontos de até 25%

- Armações nacionais e importadas.
- Lentes para óculos, finas e leves.
- Lentes de contato (colorida e incolor).
- Óculos solar: diversos modelos e marcas.
- Sempre o melhor preço

Credenciário próprio em até 10x sem juros
Cartões de crédito em até 6x sem juros

Rua Santo Afonso, 110 - Lj. B - Tijuca - Tel. 2567-6392
(ao lado do ponto final do ônibus 629)

Copacabana 2549-0423 3208-2198	Centro 2262-6162	Botafogo 2226-4078	Itaboraí 3639-1657
--------------------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------

VOCÊ SABIA?

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 DOS 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.
Drª Ana Paula Veiga - Sexóloga. 2567-9181 | 7949-7233.

Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis

ENTREGA IMEDIATA
www.armarioseciamodulado.com.br
2435-0557 / 2674-1854

"...Apaixonou-me desmesuradamente, por tudo o que faço..." (Luís Eanes)

Vale um Brinde
Válido até dia 10/02/2014.

Lingerie sexy e confortável.
Curso de auto maquiagem.
Cosméticos para homens e mulheres.

* Pagamento em espécie
* SOMENTE LINHA MASCULINA
* Válido somente para a primeira compra e não acumulativo com outras promoções.

Tel.: (21) 3172-0672
Rua Silva Pinto, 49 - Slj. 216
Esquina com a 28 de Setembro
www.pimentaepoesia.com.br

Yes
Pimenta & Poesia

R. R. B. Reparos e Reformas Bandeira

**Bombeiro
Eletricista
Pintor
Ladrilheiro
Gesseiro
Gazista
Pedreiro
Marceneiro
Serralheiro**

SERVIÇOS: Instalação elétrica, aumento de carga junto a Light, instalações hidro-sanitárias, instalações lógica e dados, construções e reformas, alarmes, circuitos de TV e interfonos, refrigeração, galpões e coberturas, conservação de fachada, desentupimento e limpeza de caixa d'água.

Fones:

3149-8988 | 9553-2777
8282-6722 | 7712-5679 (Nextel)

jbdias@gmail.com

Travessa Soledade, 32 | Praça da Bandeira
Esquina com a Rua Barão de Iguatemi



AULAS E CURSOS

PROFESSORA HELENA

Explico matérias escolar p/ 1º e 2º graus; preparo p/ provas, testes, concursos em geral. Também alfabetizo crianças e adultos. Aulas individuais.

Tel: 2572-7510 / 9133-0406

AULAS PARTICULARES DE HISTÓRIA

ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL

Fones: 3185-3396 | 7698-3669 (Professor Raul Leal)

PROFESSORA LENA FREITAS

Não deixe a reprovação entrar em casa!

- Explicadora Ensino Fundamental completo
- Acompanhamento individual
Tel. 2587-9076 | 9612-2152

SOM E IMAGEM

GRAVE TUDO EM DVD

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

CaminhoDigital
Produção em vídeo

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

CASA

Rio-Lins

20 anos de experiência

Toldos & Coberturas

• Troca de lona, manutenção, lavagem e substituição de acessórios

Rua Zizi, 27
Lins - RJ

• Atendemos também sábados e domingos

2218-2101 - 3822-7174 - 9763-4023 - 8739-4698

ANUNCIE NO SITE CORREIO CARIOCA!

Tenha um baner a partir de R\$ 45,00!
www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

O DOBRO DESTA
POR R\$ 30,00

*contrato mínimo de 3 meses.

por mês

PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO! Fone. 3681-5302

IMÓVEIS

VENDO CASA LINEAR EM RUA RESIDENCIAL NA TIJUCA São 2 quartos, dependência, 2 salas, banheiro social com box blindado, lavabo, escritório, cozinha ampla, lavanderia, garagem com portão automático. Não aceito corretores. Direto com proprietário. Aceito carta de crédito.
R\$ 485.000,00. Tel: 9503-4052 / 8712-2817

EVENTOS

PÚBLICO LGBT

Alugo espaço respeitoso e agradável na Grande Tijuca para happy hour, churrasco, aniversário e festa!

Tel. 99236-3448 | (Rose ou Mauro)

DANÇA E MÚSICA

Dança de Salão

Rua Morais e Silva, 113 - Maracanã
3872-5264 / 9302-1847 / www.lizvalenca.com.br

SAÚDE

Dra. Andréa Pinheiro
Fisioterapeuta - CREFITO: 5881-F

Ortopedia / Neurologia / Geriatria

Atendimento em Domicílio

Tel/fax: 2264-1004 Cel: 7768-4492
ID 4º823192

e-mail: andrea_angelim@ig.com.br

Fisioterapia | Acupuntura Estética e Tradicional | Auriculacupuntura
Shiatsu | Terapias | Quiropraxia

Atendimento a domicilio Diogo Medina | Crefito nº 80373-F

Tel: 9525-2051 Preços especiais para quem mora em

Vila Isabel, Tijuca, Maracanã,
Andaraí e Grajaú.

STUDIO DE PILATES
SATYANANDA

Atendimentos

RPG - Massagens Terapêuticas
Shiatsu - Pilates

HORÁRIOS: Manhã e Tarde.

Faça uma aula experimental de Pilates!
Contato: 2238-2323 | 9304-8846
Rua Grajaú, 32 - Grajaú

COM ESSE RECORTE, 15% DE DESCONTO NOS TRATAMENTOS!

PSICÓLOGA CLÍNICA

Aline Pacheco Barbosa - CRP 05/43772



Fobia | Ansiedade | Depressão
Síndrome do Pânico
Atendimento Individual e em grupo
para todas as idades.
Atendimento domiciliar e hospitalar.

Telefones: 7874-1879 | 98529-9984

RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS
ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO
Tudo para suas obrigações de fim de ano.
Salve Iemanjá!

VENDEMOS: AVON - NATURA - DE MILLUS - JEQUITI

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

O DOBRO DESTA
POR R\$ 30,00

*contrato mínimo de 3 meses.

por mês

PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO! Fone. 3681-5302

ANUNCIE AQUI!
Apenas : R\$ 30,00
por mês*

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

PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO!

CONHEÇA SÃO LOURENÇO: VIAGEM EM MARÇO

A cidade das águas minerais, da hospitalidade mineira e de muitas opções de lazer para toda a família.

O Parque das Águas com suas oito fontes de águas minerais é a grande atração da cidade. Cada fonte possui características e finalidades próprias. Além das águas, o local oferece muitas opções de lazer: passeios de pedalinho no imenso lago, balneário, quadras desportivas, pista de cooper, lojas de roupas e doces, restaurantes e bares. Ao lado do Parque há uma feirinha com diversas opções de compras, principalmente roupas de lã.



Outros atrativos da cidade:

- Mirante que proporciona linda vista da cidade, acessado através de um teleférico (ingresso não incluído).
- Calçadão, localizado no centro, é o principal "point" de São Lourenço, com bares e restaurantes com música ao vivo, que animam as noites de finais de semana.
- Tradicionais passeios de charrete pelas pacatas ruas da cidade.
- Viagem de trem até a cidade vizinha de Soledade de Minas (ingresso não incluído).
- Compras dos deliciosos doces mineiros, como: doce de leite, churros, geleias, doces em compota e muitos outros; artesanato e roupas.

PACOTE INCLUI:

Viagem de 21/3 a 23/3 (sexta, sábado e domingo). Pensão completa, você poderá saborear a deliciosa culinária mineira, com cafés da manhã, almoços e jantares incluídos. Além disso, poderá participar de duas animadas festas noturnas e ainda receberá um ingresso para o Parque das Águas, principal local turístico da cidade. Ônibus de luxo com toilette, ar condicionado e som, seguro viagem e um guia. Tudo incluído. Saída da Tijuca. Segurança, conforto e comodidade por preço e condições acessíveis. Consulte-nos através do telefone 3529-3865 ou do e-mail contato@elfostur.com.br. Endereço: Rua Barão de São Francisco, 322/401, Vila Isabel. Cadastur nº 19.060253.10.0001-0.

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, segue 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>

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

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

CRIE FABRIK

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

GALERIA SAN REMO

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí

PADARIA TRIGO E CEVADA

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

NUTRIDEAL TORTAS

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

LOTERIAS DO MATHEUS

Tel: 2571-9852 - Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú

MUNDO VERDE

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

ENCANTO DOS ORIXÁS

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

RENASCER LOTERIAS - GRAJAÚ

Tel: 2571-3713 - Praça Edmundo Rêgo - Grajaú

GRAJAÚ TÊNIS CLUBE

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

LIVRARIA ELDORADO

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

SAPATARIA GAMBIER

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

LABORATÓRIO RICHET

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

LOTERIA CHIANELLO

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

LOTERIA NO ASSAÍ TIJUCA

Rua Uruguai, 329 - Tijuca

GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - Tijuca

LOTERIA SANTO AFONSO

Rua José Higino, 115, loja 8 - Tijuca

DI TUTTO UN POCO

Tel. 2238-2894 - Rua Uruguai, 234 B - 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

CONSULTÓRIO DENTÁRIO

Tel: 3904-4844 - Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca

JULIO'S COIFFEUR

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

SALÃO TOP VILA

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

SEBO, LIVROS E REVISTAS - NOVOS E USADOS

Tel: 2298-9297 - Rua Luís Barbosa, 14, loja - Vila Isabel

OFFICE PHOTOCOPY TRADE

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

PADARIA VILLAS GARDEN

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

ÓTICA APOLLO

Tel. 2576-0726 - Avenida 28 de Setembro, 258 lj D - Vila Isabel

CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE

Rua Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel

CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA

Av. 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel

TEMPERO CASEIRO - Refeições caseiras

Tel. 3872-1594. Rua Jorge Rudge, 12 A - Vila Isabel.

Sandra Serrado
projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania

projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania

Sandra Serrado
Atriz e Cantora

Shows
Saraus
Projeto Escola

(21) 98028-0450 / 98342-4641
Sandra Serrado (21) 97117-3991

www.sandraserrado.sitepx.com
Fan Page: www.facebook.com/Fanpage.Sandra.Serrado
Hot Site: sabia.z7producoes.com

CRIB **Labrik**
crib@labrik.com.br
www.cribrilabrik.com
Tel: 3507-7898 / 3507-7888

27
produções
audiovisuais

CORREIO CARIOCA

Coordenação Geral do projetoREDE Arte, Cultura e Cidadania
www.sandraserrado.sitepx.com
(21) 97117-3991 (tim) / (21) 99636-9619 (vivo) / (21) 98564-2573 (oi)

SID CONSERTOS

Máquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

8404-0886
9963-6547

CAOA
CONSÓRCIOS
A MARCA QUE FAZEU PORTA PARA SE TORNAIR LIBRE

25 ANOS
A MELHOR FORMA DE PLANEJAR
O SEU NOVO AUTOMÓVEL

CAOA CONSÓRCIOS, PRAZER EM REALIZAR OS SEUS SONHOS

CRÉDITOS COM PARCELAS A PARTIR DE R\$ 342,56.
TAXA DE ADEÇÃO ZERO, JUROS ZERO e ATÉ 60 MESES PARA PAGAR.
Consulte opções para outros planos.
TEMOS TAMBÉM PLANOS IMÓVEIS (CONSULTE).

Rua São Francisco Xavier, 124 - Loja A / 186 - Tijuca - Rio De Janeiro - CEP 20550-012
Tel.: 55 21 3539-8700 - Tel.: 55 21 7899-8330 - ID: 24*62132
E-mail: lais.milton@caoa.com.br

PISCINÃO DA PRAÇA DA BANDEIRA

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

Apesar de as obras só ficarem prontas em 2015, Sepúlveda informou que é 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.

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 - 8182-2613

**DENTISTA
NA TIJUCA**



Dr^a. Monique Lobo Brito

CRO 21442 (Responsável Técnica)

ODONTOLOGIA INTEGRADA: FUNÇÃO E ESTÉTICA

Todas as especialidades para resolver seu sorriso com qualidade e satisfação. Reabilitações, implantes, tratamentos periodontais, endodontia, ortodontia, próteses e prevenção.

**EMERGÊNCIAS AOS DOMINGOS E FERIADOS
DAS 14 ÀS 17 HORAS.**

DE 2ª A 6ª: PRÓTESES, REABILITAÇÕES, IMPLANTES, ORTODONTIA, PERIODONTIA CONSERVADORA OU REGENERATIVA E ENDODONTIA.

**Em breve
Botox!**

Rua Major Avila, 455, Loja G
Tijuca - Rio de Janeiro-RJ

Tels.: (21) 3474-4757 / 2569-0614 • Cel.: 99588-4388

BONAVITA **EXCURSÕES**
Guias Registrados EMBRATUR

15/dez - Domingueira - PENEDO - 2 x R\$ 99,00

17 a 20/jan - ILHA DO MEL - PR - IMPERDÍVEL
Inclui: Passagem aérea + traslado
Curitiba/Pontal/Ilha + 03 diárias aptº duplo c/ café
da manhã + 3 almoços + passeio: Nova Brasília,
Forte + Farol + Gruta das Encantadas + Guia
acompanhante. P/ pessoa 10 x R\$ 204,00 (dbl)

Reservas e Inf: 21 2485-6363 | 98697-0689 | 7810-6661
contato@bonavitaturismo.com.br | www.bonavitaturismo.com.br

DOE SANGUE. UM GESTO DE AMOR AO PRÓXIMO!

Pense seguro...

FAÇA SHELTER WAY

A corretora de seguros que pensa em você!

Shelter Way
CORRETORA DE SEGUROS

Aguardamos seus contatos. Faça a sua cotação e deixe a preocupação de lado. Fazemos todos os tipos de seguros e trabalhamos com os melhores planos de saúde sob medida para você e sua família.

NÃO PERCA MAIS TEMPO

José Mauricio - Consultor de Vendas
Tels.: (21) 3172-1693 / 7882-6644 NEXTEL
E-mail: shelterwaycorretora@gmail.com