

! Informando

nº 510 • abril/maio 2004

Perfil

Conheça os novos síndicos dos prédios.

Colegiado

Confira os resultados das eleições.

Perfil Jovem

Aos 20 anos, Mariana Cristina Machado Cardoso sabe o que quer.

Nipa Saúde

Confira um artigo sobre Yoga e descubra se esta é a atividade física certa para você.

*Missa em homenagem
às mães reúne famílias
em Nipa*



Condomínio
NOVA
IPANEMA

Maio é o mês das mães e nada melhor do que começar esta edição do Informando falando sobre elas. Tradicionalmente, o Dia das Mães é muito comemorado em Nova Ipanema. Todos os anos acontece uma missa, com a participação dos moradores do Condomínio. Este ano, não foi diferente. A homenagem aconteceu no bosque e foi emocionante.

E já que estamos falando de datas importantes, vale lembrar da festa da Páscoa que o Condomínio fez para as crianças. Como não poderia deixar de ser, os ovos de chocolate distribuídos para toda a criançada foram as grandes estrelas da festa.

Outro motivo de comemoração foi o lançamento do segundo livro de Rui do Carmo Costa. Dessa vez, a festa foi com o pessoal do Tênis, que organizou um almoço para o lançamento da obra.

O perfil jovem desta edição é Mariana Cristina Machado Cardoso, uma jovem de 20 anos que vive em Nova Ipanema há um ano e meio. Nossa entrevistada mostra que determinação não tem idade e dá uma lição pra muita gente. Já o Perfil traz os síndicos dos prédios de Nova Ipanema.

Sempre de olho na boa forma e na saúde, este mês a nutricionista Tatiana Rom fala sobre adoçantes naturais e artificiais. E o seu Informando traz um artigo sobre Yoga escrito pelo morador Luiz Philippe da Costa Fernandes. Aliás, se você também quer escrever para o Informando, entre em contato e mande o seu artigo.

Na seção Nipa em Ação, você vai conferir as mais recentes obras realizadas no Condomínio, além de ler um artigo sobre o novo regulamento de Nova Ipanema. Nesta seção, você também vai saber tudo sobre a homenagem que o Colegiado fez a Tonho Gebara.

Falando de Colegiado, em abril aconteceram eleições. Neste Informando, você vai conhecer quem são os eleitos. Esta matéria está na página 7.

Jussara Serpa escreve sobre reciclagem, João Carlos Lopes dos Santos caprichou em sua coluna e o texto de Paulo Goskes é sobre empreendedorismo.

Como você pode ver, a equipe do Informando preparou esta edição com muito carinho. Tudo pra você ler e reler o Informando.

Boa leitura e até a próxima edição.

Toda a documentação referente às despesas do Condomínio está à disposição de todos os condôminos na Administração.

Perfil	04/05
Nipa em Ação	06/08/09
Colegiado	07
Eventos	10/11
Perfil Jovem	12
Espaço Aberto	13/17
Reciclagem	14
Nipa Saúde	15/16
Coluna do Imortal	18

EXPEDIENTE

PRESIDENTE EXECUTIVO
Mário Szheer

DIRETOR ADMINISTRATIVO
OSCAR FREIRE

PROJETO GRÁFICO
marcia machado design
e-mail: marciamc@veloxmail.com.br

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Fabiana Monte - MTB 22.254

COMISSÃO EDITORIAL DO INFORMANDO - CED
Ana Paula Pellicione Araújo
Carlos Roxo
Luiz Philippe da C. Fernandes
Mário Sergio de P. Fontes
Paulo Goskes

FOTOLITO IMPRESSÃO
ZIT GRÁFICA E EDITORA

FOTOS
Leandro Pagliaro

Os artigos assinados são de responsabilidade seus autores, não refletindo necessariamente opinião do Condomínio.
Tel. Adm.: 3325-8788 / Fax: 3325-4121.
e-mail: novaipanema@novaipanema.com.br

Você conhece o sír

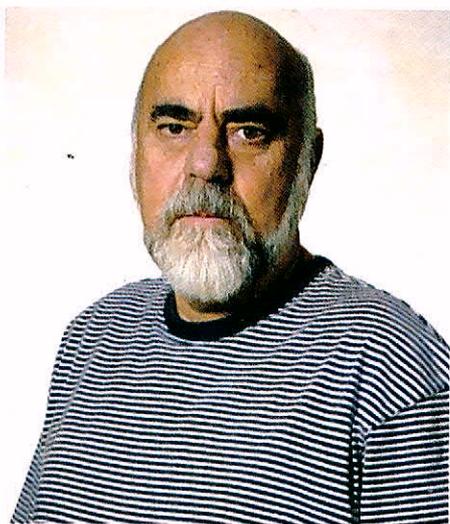
Esta edição do Informando traz não apenas um perfil, mas oito pequenos perfis. Tudo para



Auguste Rodin

Nome: Gilberto de Almeida Guimarães

Profissão: Militar da reserva. Morador de Nova Ipanema há 15 anos, esta é a primeira vez que Gilberto é síndico do Auguste Rodin. Ele acredita que a participação dos moradores é fundamental para que o síndico realize um bom trabalho.



Bernini

Nome: Celso Antonio Dalla Costa
Profissão: Graduado em Direito e pós-graduado em administração hoteleira, atualmente é aposentado. É síndico do Bernini há cinco anos.

Bellini

Nome: Yara Gentile

Profissão: Advogada

É síndica do Bellini há 14 anos, desde julho de 1990. Para ela, ninguém administra sozinho. Os moradores podem ajudar o síndico com sugestões, críticas, reclamações e comparecendo às assembleias.



Bernardelli

Nome: Márcia Sucena Monteiro

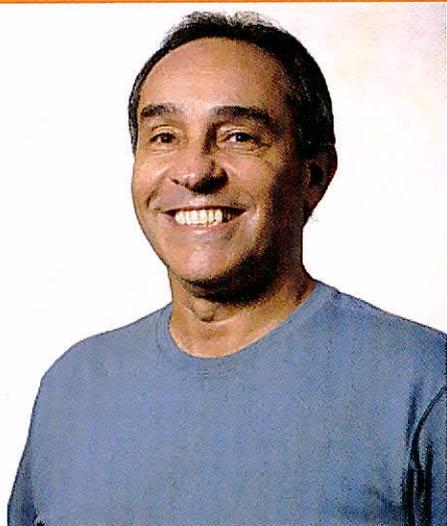
Profissão: Advogada

Márcia tem grande experiência como síndica. No Bernardelli, já ocupou o posto por seis anos e também foi síndica de outro prédio pelo mesmo período de tempo. Agora, foi eleita novamente para estar à frente do edifício.



dico do seu prédio?

e você conheça um pouco mais dos síndicos de cada prédio de Nova Ipanema, eleitos em março.



Giacometti

Nome: Mário Sérgio de Paiva Fontes

Profissão: Administrador de empresas

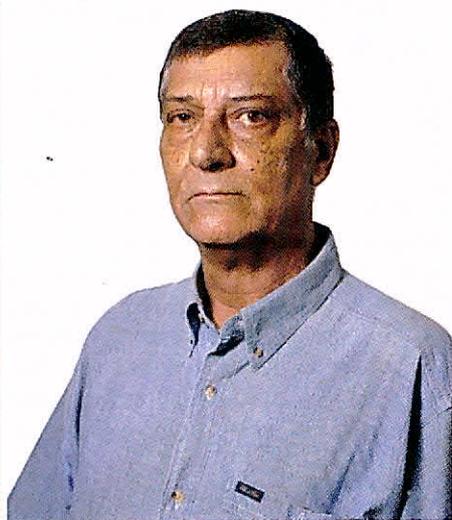
Assumiu o cargo de síndico pela primeira vez em 2003 e foi reeleito em março para um novo mandato. Em 2003, sua missão era promover a qualidade de vida e valorização do patrimônio de condôminos e moradores. Ao que tudo indica, ele cumpriu a missão, tanto que foi reeleito.

Marino Marini

Nome: Marly de Moraes

Profissão: Assessora de imprensa

Reeleita para um novo mandato, Marly assumiu o cargo de síndica do Marino Marini pela primeira vez em 2003, embora já participasse do Conselho Fiscal do edifício desde 2000.



Henri Laurens

Nome: Francisco Alves da Cruz
Profissão: Engenheiro Mecânico
É síndico do edifício Henri Laurens há seis anos, desde março de 2004. Candidatou-se à função para dar sua contribuição à comunidade.

Cellini

Nome: Fernando Luiz Gomes

Profissão: Gerente de negócios.

Morador do Condomínio há cerca de um ano, é a primeira vez que assume o cargo.



Revisão do regulamento

Por: Luiz Phippe da Costa Fernandes
e-mail: oceanos@rjnet.com.br

Na última Assembléia Geral Ordinária do Condomínio Nova Ipanema foi aprovada a segunda revisão de seu regulamento, sete anos após sua elaboração inicial, em 1997, e quatro após a primeira.

Trata-se do documento de maior importância do Condomínio, após a Convenção. Vale a pena, portanto, conhecer as mudanças mais importantes que têm a ver com o nosso dia-a-dia.

Vários artigos incluídos (ou alterados) visam, basicamente, o aumento da segurança do Condomínio e de seus moradores. É o caso, por exemplo, da atualização do cartão do morador, o que deverá passar a ocorrer a períodos não superiores a três anos (Art. 18), incluindo os adesivos colados nos automóveis dos moradores

Foi incluída nova infração condominial visando prevenir mordeduras de cães, com a seguinte redação: "permitir que cães de grande porte sejam conduzidos nos passeios destinados a pedestres, dentro do Condomínio, sem enforcador e mordação; e que os de raças consideradas ferozes sejam conduzidos sem coleira e mordação" (Art. 105 letra j).

Já era previsto que os veículos de propriedade dos moradores dos prédios e das casas, ou de visitantes, deveriam estacionar em locais próprios. Foi acrescentado: "respeitadas as áreas privadas

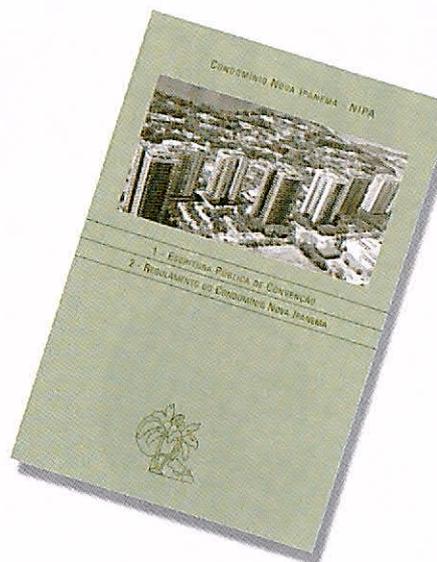
de cada Condomínio de apartamentos" (Art. 119).

Fica evidente a preocupação com nossas crianças: menores de seis anos – e não mais três, como previsto anteriormente –, só podem entrar e permanecer na Sede Social acompanhadas de responsável (Art. 22). Passou a constar que é da responsabilidade direta dos pais ou responsáveis a permanência de menores de 12 anos, desacompanhados, no Bosque e na Marina (Parágrafo único dos Arts. 53 e 78). A frequência à sauna era vedada a menores de sete anos; tal idade foi elevada para doze anos (Art. 105 letra k).

Outros assuntos também receberam especial atenção. Com respeito a convidados, eles só podiam entrar e permanecer na Sede quando acompanhados pelo titular que os convidou.

Pela atual redação, o Titular assume a responsabilidade pela conduta de seu convidado durante toda a permanência dele na Sede, no Bosque e nas áreas de uso comum (Art. 28). Incluído ainda um parágrafo único a esse Artigo, deixando claro que tal responsabilidade "se estende aos convidados de seus dependentes". A validade do exame médico para convidados poderem frequentar o parque aquático e a sauna foi reduzida de 30 para até cinco dias (§ 2º do Art. 47).

Buscou-se estabelecer uma norma sobre o uso de som nas churrasqueiras, visando



conciliar interesses de quem não deseja ver afetado o seu descanso e os que pretendem curtir o seu churrasco, com boa música. Assim, passou a constar no Regulamento que é permitido o uso de aparelho de som quando qualquer churrasqueira (da Sede, do Bosque ou da Marina) estiver em uso, "desde que em volume moderado". Igual disposição se aplica a qualquer outro evento particular realizado no Bosque (§ 3º do Art. 48, Art. 57, Parágrafo único do Art. 58 e Art. 74).

Essas e outras alterações constam no livreto que você estará recebendo proximamente em sua residência, contendo o regulamento atualizado (e ainda a Convenção). Dê uma olhada!

Em resumo, o que já era bom, ficou melhor. E essa é a preocupação que toca a todos: dar renovadas condições para que Nova Ipanema represente, cada vez mais, uma "nova antiga maneira de viver".

www.novaipanema.com.br

Não perca tempo!

O Informando é sob medida para você anunciar. Todos os moradores de Nova Ipanema recebem o informativo, por isso ele é o melhor lugar para você anunciar o seu produto ou serviço. Ligue para o número de telefone que está aqui ao lado e apareça nas páginas do informativo de Nipa.

Anuncie no Informando

Ligue agora para:

3325 8788



Área de
preservação
ambiental livre de
ocupação irregular

Em dezembro de 2003 e fevereiro de 2004, aconteceram ocupações irregulares na área de preservação ambiental da avenida Sernambetiba, mantida sob zelo do Condomínio. Nos dois episódios, a Administração de Nova Ipanema entrou em contato com a sub-prefeitura da Barra da Tijuca para que a área fosse desocupada.

A atuação do sub-prefeito da Barra da Tijuca, André Duarte, do Secretário da Administração do Município do Rio de Janeiro, Índio da Costa, e do Deputado Federal Eduardo Paes foi fundamental para o sucesso da desocupação da área de preservação ambiental. A Administração do Condomínio, em nome de seus moradores, agradece pela firmeza na solução deste problema.

Bom senso é bom e todo mundo gosta!

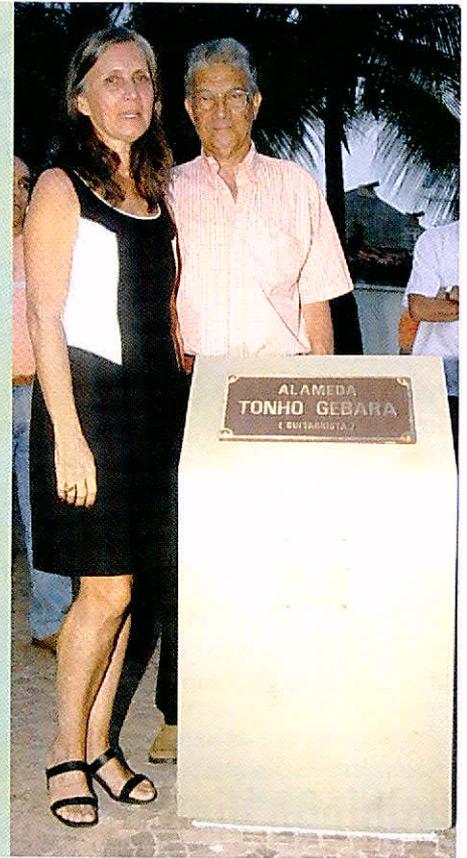
Ao dirigir, não corra pelas ruas do Condomínio. Você pode causar um acidente, se machucar e ferir outras pessoas. Pra que a pressa? Use o bom senso!

Inauguração da Alameda Tonho Gebara

Nova Ipanema homenageia Tonho Gebara

Uma bela homenagem a Tonho Gebara aconteceu em maio. O Colegiado aprovou e a Administração colocou em prática a criação da Alameda Tonho Gebara, que vai da Rua POT em direção à marina.

A homenagem foi proposta pelo colegiado Waldemar Fiszman e no dia 05 de maio a placa foi colocada na Alameda, com a presença de um padre que abençoou a placa. Cerca de 40 pessoas participaram da homenagem. A mãe de Tonho, Regina Gebara, proferiu sentida oração em lembrança do filho.



Mãos à obra!

Reforma das quadras poliesportivas:

As obras de reforma e restauração das quadras poliesportivas do bosque já estão em fase de conclusão. Os moradores de Nipa vão ganhar quadras reformadas e muito mais bonitas. Ninguém vai ter desculpa para não praticar esportes e curtir as novas quadras.



Reforma da Secretaria:

O ante-projeto está sendo preparado.

Recuperação das cercas da área de preservação ambiental:

As cercas da área de preservação ambiental da avenida Sernambetiba foram totalmente recuperadas e estão novinhas em folha.

O Informando é seu!

Você tem um artigo bacana guardado na gaveta? Ou uma bela foto de Nova Ipanema? Quer fazer críticas ou dar sugestões? Participe do Informando! Mande seu artigo, foto, sugestão ou crítica e ajude a fazer um Informando com a sua cara! Entre em contato com a Administração.



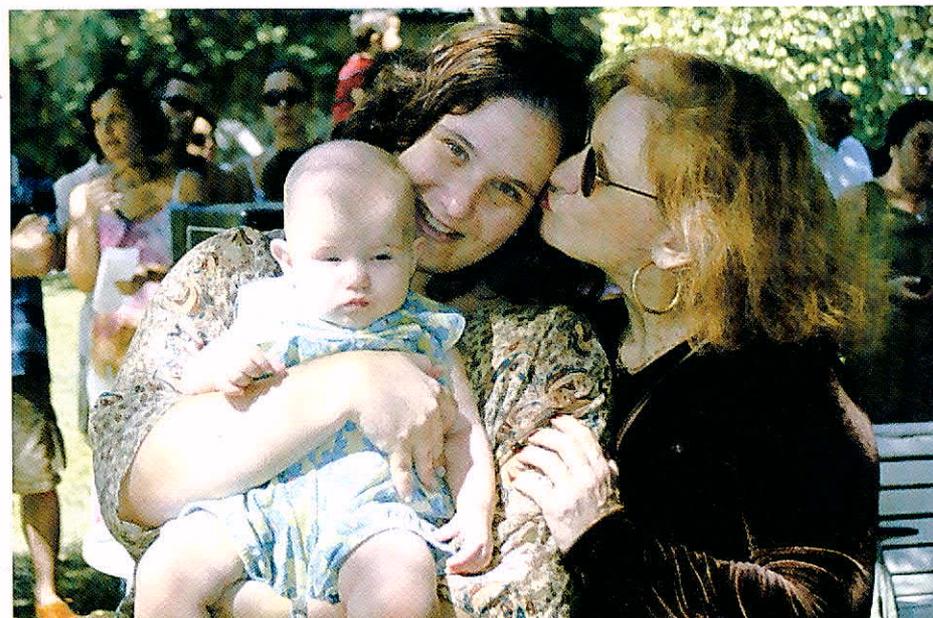
Dia das mães abençoado

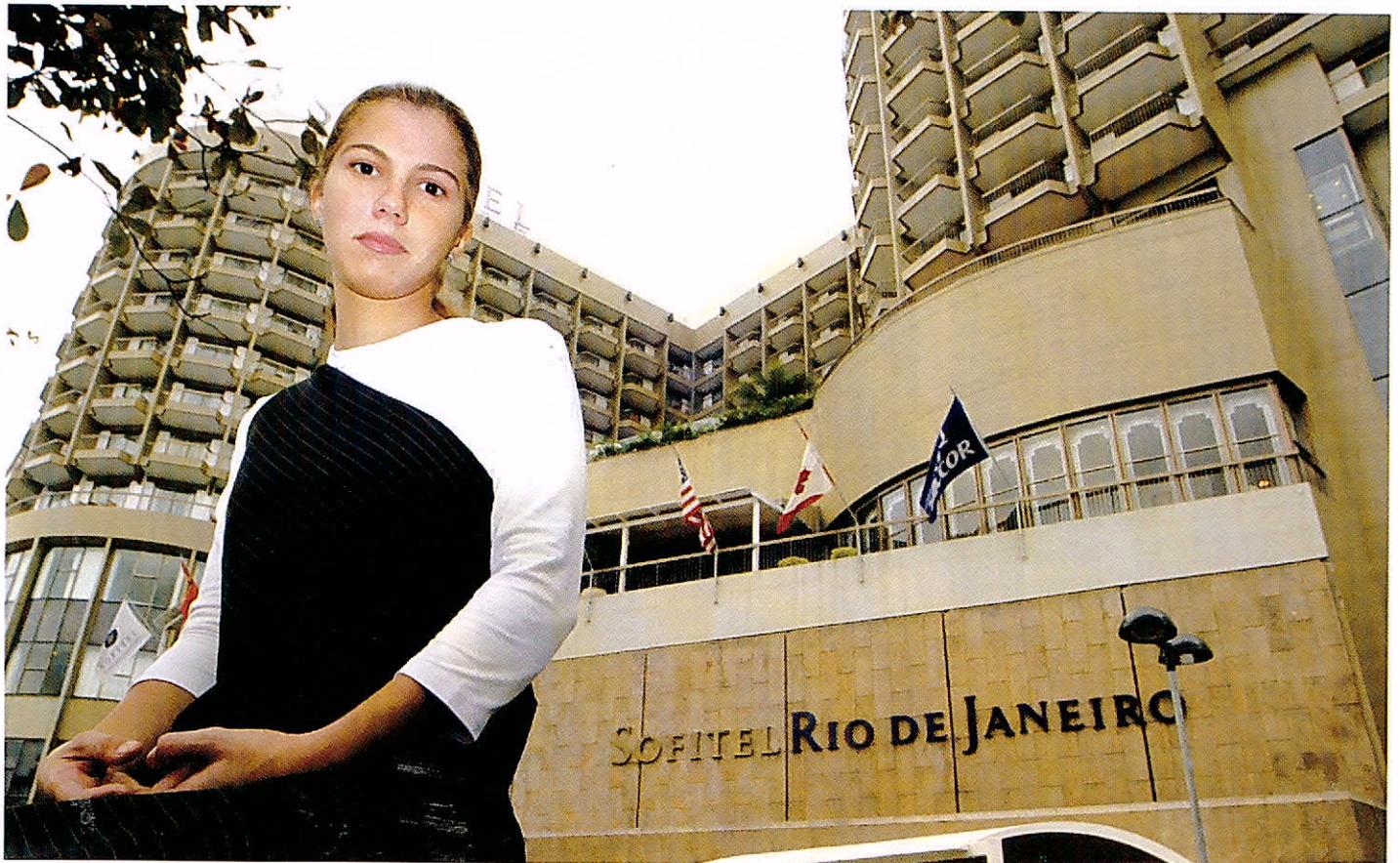
O dia estava bonito, o bosque cheio, e a missa em homenagem ao Dia das Mães foi emocionante. A celebração, que aconteceu no dia 09 de maio, contou com a presença de cerca de 600 pessoas, entre adultos e crianças.

A homenagem às mães marcou toda a cerimônia, a começar pela decoração do altar, feita com lírios cor de rosa. As leituras da cerimônia foram feitas por jovens de Nova Ipanema e na procissão das ofertas crianças de Nipa levaram corações de cartolina, representando preces feitas a Nossa Senhora.

A missa, presidida pelo padre Humberto, começou às 11h e terminou por volta de 12h e 30min. Em seu sermão, o sacerdote exaltou as mães e sua importância. Ao final da celebração, como lembrança, todas as mães foram presenteadas com um vidrinho de água benta, decorado com uma imagem de Nossa Senhora.

Depois da missa, foi servido um lanche de confraternização, oferecido pelo Condomínio para mães e filhos.





Uma jovem notável

Aos 20 anos, pode-se dizer que Mariana Cristina Machado Cardoso é uma pessoa determinada. Decidiu que queria trabalhar com Hotelaria aos 14 anos e levou a sério sua escolha. Procurou informações sobre a carreira, aprendeu idiomas e morou fora do Brasil. Tudo para qualificar-se para trabalhar na área.

– Fui morar nos Estados Unidos para finalizar meus estudos de inglês e praticar o novo idioma. Voltei para o Brasil, obtive meus diplomas oficiais da língua inglesa e comecei meu curso de francês. Depois de terminar o 2º grau, fui morar na França, para me aprofundar no idioma e aprender mais sobre o país de maior tradição hoteleira – conta Mariana.

Tanta dedicação valeu a pena. Há nove meses Mariana faz estágio na recepção do hotel Sofitel, do Grupo Accor, e vai concluir a faculdade de Hotelaria no final de 2005, pela Universidade Estácio de Sá.

– Para mim é um orgulho estar na rede hoteleira francesa que sempre admirei. Quando eu era pequena tinha muita curiosidade sobre hotéis, me perguntava quem conseguia fazer com que tudo ficasse tão perfeito e os hóspedes só aproveitassem o conforto e a perfeição. Agora vejo de perto os detalhes que eu procurava quando pequena. São tantas coisas que os hóspedes nem podem imaginar – diz.

Depois do inglês e do francês, Mariana está terminando o curso de espanhol. E ela já sente a necessidade de aprender outros idiomas, como japonês e italiano, mas ainda não decidiu qual será o próximo. Em seu trabalho, Mariana recebe pessoas de todas as partes do mundo. Além de praticar idiomas, ela está sempre em contato com culturas diferentes.

– O mais prazeroso é receber um hóspede mal humorado e vê-lo saindo com um

sorriso. E muito bom fazer além das expectativas do cliente. Mas com certeza passo momentos difíceis, tenho que ter muito jogo de cintura para lidar com situações inesperadas, pois ali o hóspede pode quase tudo – analisa Mariana.

Moradora de Nova Ipanema há um ano e meio, Mariana diz que a paz do Condomínio é um verdadeiro alívio para seus agitados dias, que começam no hotel e terminam só depois da faculdade, à noite.

Entre os planos para o futuro, Mariana já pensa em uma pós-graduação. Ela quer continuar trabalhando com Hotelaria, mas ainda não decidiu exatamente em qual área. Mas já sabe que quer continuar a ter grande contato com os hóspedes.

– Com certeza, a recepção é só um começo, pois dentro de um hotel de grande porte existem muitos setores. Ainda tenho muito para conhecer, mas já sei que quero ter o maior contato possível com os hóspedes – finaliza Mariana.

Outras aventuras de um hindu-brasileiro

Rui do Carmo Costa lança segundo livro com histórias da Índia e do Brasil

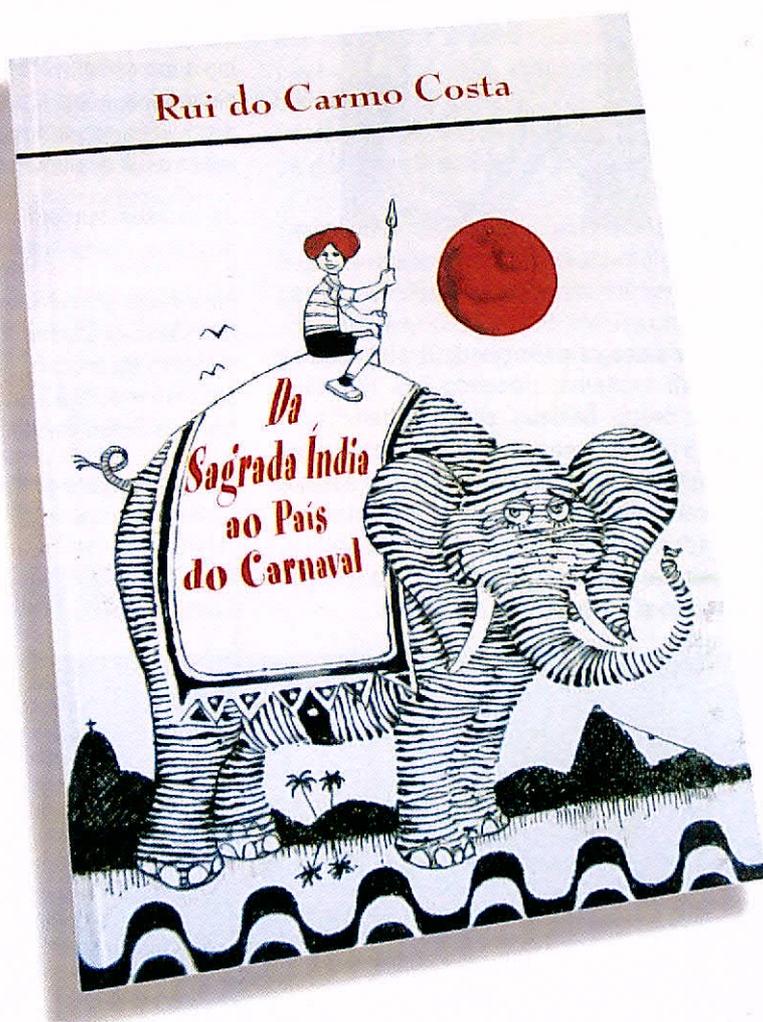
Depois de "As aventuras, viagens e histórias de um imigrante", lançado em 2002, Rui do Carmo Costa tomou gosto e escreveu seu segundo livro. A obra "Da Sagrada Índia ao País do Carnaval" foi lançada em março, em almoço no Tênis.

– Recebi vários e-mails e cartas de pessoas que leram o primeiro livro manifestando satisfação pela leitura e apoio, encorajando-me a continuar escrevendo: Assim, mesmo não sendo escritor por profissão, decidi ampliar e enriquecer o livro original, dando origem ao novo livro que tem o dobro de páginas – conta Rui.

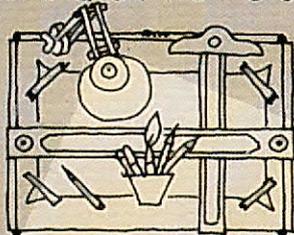
Segundo Rui, a receptividade do novo livro tem sido muito boa. No Brasil e em Portugal, a obra já ultrapassou as vendas do primeiro livro. Alguns exemplares também foram vendidos nos Estados Unidos e na Inglaterra e recentemente Rui abriu um novo canal de vendas em Portugal, através da "Casa de Goa".

– O livro é informativo e, por isso, acaba agradando a leitores de todas as idades, principalmente mulheres. Os jovens têm muito a ganhar com a leitura, como história de vida real e pelas informações culturais e históricas de um passado que diz respeito a todos os brasileiros – diz Rui.

Se você ficou curioso sobre o livro, visite o site: www.indianarui.com, onde é possível ler gratuitamente alguns capítulos de "Da Sagrada Índia ao País do Carnaval".



ARQUITETOS



SHIRLEI ZONIS
MARIO VICTOR
MONTEIRO

- Projetos e reformas em geral
- Equipe completa de excelentes profissionais
- 20 anos de experiência
- Consulte-nos sem compromisso

2522-2510/2522-0421 www.pontonet.com.br/arquitetos
Rua Visconde de Pirajá 303 sala 808 - Ipanema - RJ



equipeunida
pela diversão

PROMOÇÕES E ENTRETENIMENTO

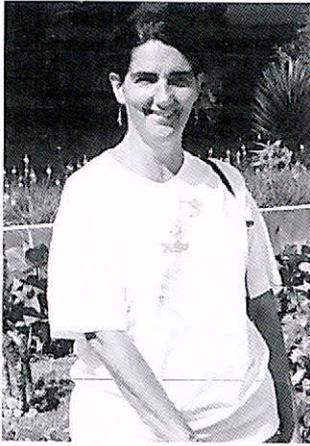
- Marketing promocional
- Performances
- Entrega animada
- Confraternização de empresas
- Festas temáticas • Eventos adultos
- Eventos infantis • Projeto escola
- Colônia de férias



Diver-timos
em
todo o
Brasil

2442-0463 • 2442-2985

www.equipeunida.com.br • contato@equipeunida.com.br



Por Jussara Serpa
e-mail: jserpa@rjnet.com.br

Nosso programa social de Reciclagem em Nova Ipanema, trocando lixo reciclável por cestas básicas, continua beneficiando vários dos nossos funcionários, o que é muito gratificante. Contudo, após estudos quantitativos, concluímos que muitas unidades ainda não estão participando, i.e., separando o lixo reciclável daquele que vai para a Comlurb.

A reciclagem de Nova Ipanema



Isso só depende de sua boa vontade e conscientização! Participe! Recicle! Você vai promover uma qualidade de vida melhor no Brasil. O caminhão do Condomínio recolhe o lixo reciclável toda segunda, quarta e sexta-feira, entre 13h e 15h. A seguir, reproduz uma reportagem da Folha On line sobre o CD ecológico. Confira abaixo.

Japoneses lançam CD "ecológico" feito de milho. (Fonte: Folha On Line)

Para evitar o acúmulo de CDs antigos, que não são mais usados, e também aproveitar o aumento da procura por produtos que respeitam a natureza, a fabricante de eletroeletrônicos Sanyo vai lançar o CD de milho.

Segundo reportagem publicada no jornal inglês "Financial Times", o MildDisc (disco de milho, em inglês) terá capacidade para armazenar dados de computador, música e vídeo. O aspecto também será o mesmo de

um CD convencional. A única diferença é que a matéria-prima será o milho, que é biodegradável e se decompõe mais fácil se entrar em contato com a água, por exemplo.

Fazer um CD de milho é possível porque os cientistas descobriram uma forma de transformar o material em um polímero, a mesma matéria que compõe os CDs tradicionais. A desvantagem é o preço. A produção do CD de milho ainda é três vezes mais cara que a do CD convencional, mas a Sanyo espera que o custo caia com o aumento da escala de fabricação.

De acordo com a Sanyo, uma espiga de milho pode fornecer material para fabricar 10 CDs. São cerca de 85 grãos de milho para cada disco. A conversão do milho em material para fabricar CDs será feita pela Cargill Dow, de Minnesota, que já desenvolve a técnica. Além de CDs, o milho também pode virar plástico e roupas de fibras artificiais.



Xô buzina!

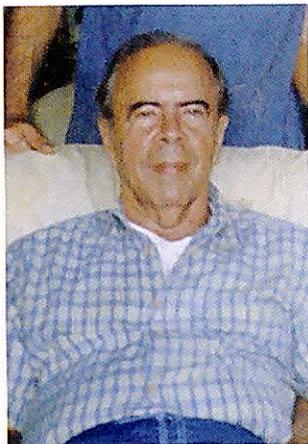
As ruas de Nova Ipanema são tão tranquilas, não é? Ajude-nos a manter essa tranquilidade! Não buzine no Condomínio!

Boa vizinhança!

Pratique a política de boa vizinhança! Ao cruzar com alguém nas ruas de NIPA, no elevador do seu prédio ou no clube dê um sorriso, diga bom dia. Vai fazer bem para você e para quem você cumprimentar!

Totó sim, totô não

Ao levar seu cachorro para passear, não esqueça de carregar uma sacolinha para recolher o cocô do bichinho. Zele para que as ruas de Nova Ipanema fiquem sempre limpas. É a Campanha "Totó sim, totô não". Mantenha as ruas do Condomínio sempre limpas. Participe!



Por: Luiz Phippe da Costa Fernandes
e-mail: oceanos@rjnet.com.br

– Não, já tenho muita idade para isso! Tenho minha própria religião! Não quero ser faquir! Não tenho desejo de obter poderes ocultos!

Essas são algumas das reações à pergunta. Todas traduzem desconhecimento e certo preconceito. Em primeiro lugar, idade não é obstáculo à prática do yoga. Ao contrário, o aumento de flexibilidade, fruto do alongamento realizado nas sessões, tem efeitos benéficos sobre o estado físico de cada um, independente da idade dos praticantes.

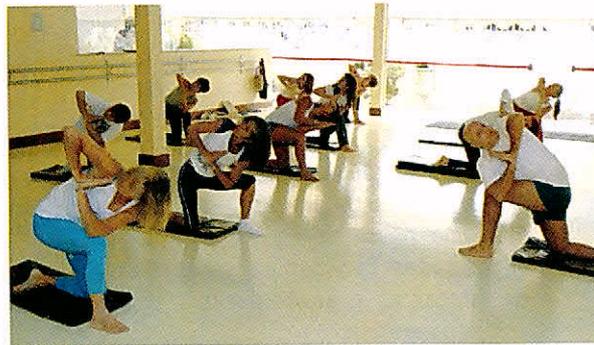
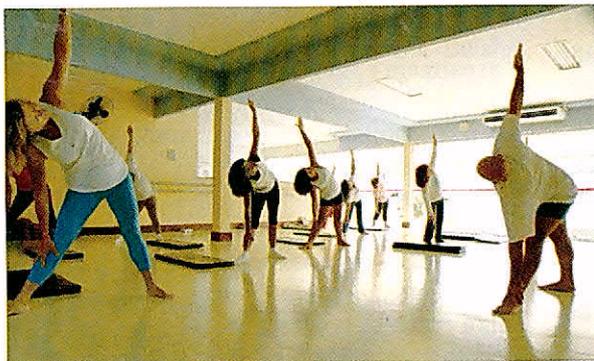
Também não se trata de religião, embora os adoradores de Shiva – segundo a tradição, o inventor do yoga –, assim o considerassem. Também nada a ver com o faquirismo, senão de maneira indireta: o faquir deve ter conhecimento de yoga para poder assumir suas esdrúxulas posições ou realizar as suas proezas, no mais das vezes para fins de exibição (ficar sem respirar dentro de recipientes fechados etc...). O verdadeiro yogue despreza tais práticas e usa o yoga para alcançar o estado de unidade com Deus ou com um Poder Superior, de acordo com a fé de cada um.

Assim, o yoga não deve ser considerada apenas como uma forma de se aprimorar o estado físico ou como busca de um ou outro poder supra-normal. Sua prática exige certa pureza de intenções, condição indispensável para que se progrida no caminho yogue.

Vamos praticar yoga?

Tomei interesse pelo assunto ainda jovem, ao ver na estante paterna o “Auto-perfeição com Hatha Ioga” do Hermógenes, famoso mestre, curiosamente, ex-Oficial do Exército. O Hermógenes ou, mais precisamente, José Hermógenes de Andrade, ainda é vivo. Tem idade bastante avançada, mas aparência muito saudável, conforme constatei recentemente.

No final de 99, passei a freqüentar a turma de yoga de Nipa duas vezes por semana. Menos de um ano depois, já podia dar testemunho de apreciável melhora em meu estado físico. Creio também que adquiri maior tranqüilidade de espírito. Em resumo, a experiência foi e continua sendo muito gratificante, razão a mais para compartilhá-la.



criam condicionantes para melhor concentração. Neles, adota-se a clássica posição sentada, com as pernas cruzadas uma sobre a outra. Segue-se “apránáyama”, que, em sânscrito, significa domínio sobre “oprana”. Predominam os exercícios respiratórios, aos quais a yoga dá muita importância.

Seguem-se os asanas, exercícios que buscam atuar sobre o físico, incluindo partes de nossa musculatura raramente exercitadas, ou mesmo influenciar o aparelho circulatório ou o sistema nervoso.

Ao final, busca-se, o relaxamento e a descontração (yoganidrá) e, em seguida, chega-se a uma etapa de concentração e meditação (samyama). Nessa fase é absorvido todo o efeito positivo dos exercícios realizados. Terminada a sessão, a sensação é de bem estar e revigoramento. No yoga, a mente é revigorada, pela concentração e meditação, e o corpo é energizado.

Tais informações representam muito pouco para quem se interessar pelo assunto. E o interesse se justifica: atualmente, cerca de 1 milhão de norte-americanos, 300 mil britânicos e mais de 1,5 milhão de brasileiros praticam regularmente o yoga, capaz de reduzir o stress, aumentar a potência respiratória em até 80% e em até 70% a flexibilidade corporal, para citar apenas aspectos físicos. Por tudo isso, por que você não procura conhecer mais sobre o assunto ou mesmo praticar o yoga, por algum tempo?

Em que consiste o yoga? Denominada uma das seis escolas de filosofia aceitas pelo hinduísmo, a palavra vem do sânscrito “yuj”, que significa juntar, unir. Assim, busca-se, no yoga, a união com Deus ou com um Poder Superior, como já mencionado.

Posso adiantar que a prática se inicia com os “mudras”, gestos e posturas que

NOTA DA REDAÇÃO

O Yoga é uma das atividades oferecidas no Clube. As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, das 9h e 15min. às 10h e 15 min. A mensalidade é R\$ 40,00 e o professor é Sérgio Câmara.

Adoçantes aliados a uma boa forma

Mais doces que o próprio açúcar, os adoçantes artificiais têm como vantagem o baixo teor calórico e são bem aceitos pela maioria da população.

Por: Tatiana Rom
e-mail: tatiananutricionista@rjnet.com.br

Há dois tipos de adoçantes: naturais e artificiais. Entre os primeiros, além da sacarose, que é o açúcar refinado extraído da cana de açúcar – contra-indicado para diabéticos -, estão a frutose, a stévia e o sorbitol. No campo dos artificiais, estão: sacarina, ciclamato, aspartame, acesulfame e, recentemente a sucralose.

Adoçantes naturais

A frutose é encontrada em frutas e mel. É um dos produtos finais da digestão da sacarose e também proibida aos diabéticos. A stévia é extraída das folhas da *stevia rebaudiana*, natural da fronteira do Brasil/Paraguai. Adoça 300 vezes mais que o açúcar.

Os adoçantes com stévia que não são associados a outros produtos (como sacarina, ciclamato ou aspartame) não têm restrições de uso.

O sorbitol, por sua vez, é uma substância natural encontrada em frutas como ameixa, a cereja, a maçã e o pêssego. Industrialmente, é obtida do açúcar de milho.

Adoçantes artificiais

O ciclamato é uma substância não-calórica e aproximadamente 40 vezes mais doce que o açúcar. Descoberta em 1937,

pode ser considerada uma das substâncias mais testadas e seguras do mercado.

A sucralose foi criada a partir do açúcar por pesquisadores em 1976. Não deixa gosto residual na boca, é extremamente estável sob o calor e em armazenagem por longos períodos.

Já a sacarina foi descoberta por acaso em 1878. É um pó branco cerca de 300 a 700 vezes mais doce que a sacarose. Tem gosto residual amargo em altas concentrações. Este sabor, no entanto pode ser melhorado quando misturado a outros edulcorantes.

O aspartame é composto de dois aminoácidos. Tem a mesma quantidade de calorias que a proteína, ou seja, quatro calorias em cada grama, e um poderoso adoçante 200 vezes superior ao da sacarose.

Há restrições de consumo por portadores de fenilcetonúria, rara doença genética. Sobre recentes boatos a respeito destes produtos não existem estudos científicos comprovando que sua ingestão não seja segura.

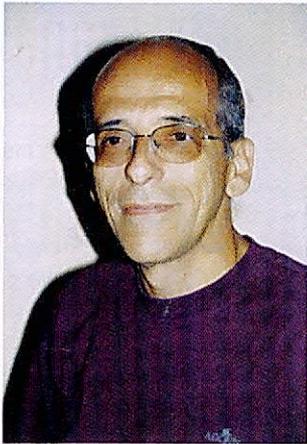
Bom senso

É sempre bom lembrar que apesar de um produto ser diet, não quer dizer que seu consumo possa ser à vontade. Certos sucos podem facilmente dispensar o uso de adoçantes e assim diminuir o valor calórico ingerido.

Algumas pessoas podem apresentar alergias ou intolerância a certos tipos de adoçantes. Para saber qual é o melhor produto para você usar, consulte um nutricionista ou profissional da área. Se quiser mais informações sobre adoçantes visite o site www.caloriecontrol.org



ADOCANTES



Por: Paulo Goskes
e-mail: paulogoskes@globo.com

Amadeu sempre se destacou como o melhor aluno de todas as turmas pelas quais passou. Durante toda sua formação era garantido obter conceito A. Além disso, simpático, amigo, esportista, resumindo um sonho de filho para quase todas as outras mães. Durante a faculdade, por pertencer ao grupo com CR acima de 9,5, as melhores ofertas de estágio passavam por suas mãos.

Quando ia começar o oitavo período, Amadeu procedeu a um rigoroso critério de análise e foi estagiar na Peanuts do Brasil, multinacional com 1.300 funcionários no País, atuando em vários segmentos de mercado e uma lucratividade invejável. E o óbvio logo aconteceu. Amadeu destacou-se e foi efetivado antes do término da sua graduação. No segundo ano de companhia, entrou para o quadro dos "high potenciales", composto de 25 funcionários com chances de chegarem a cargo de diretoria ou presidência. No quarto ano, um estágio de 36 meses na matriz mundial com direito a MBA na Harvard Bus School.

Ao retornar ao Brasil já com 2 filhos, a recém criada Diretoria de Planejamento foi-lhe entregue por ordem expressa do presidente mundial da Peanuts, com direito a participação nos lucros, cartão de crédito empresarial, carro e motorista inclusive para a esposa, dentre outros benefícios não permitidos aos simples mortais.

O sucesso não desgrudava de Amadeu que quando iria completar 2 anos no

Espírito empreendedor

cargo, já especulava-se que seria designado para a presidência da subsidiária francesa. Planos não faltavam, até que naquela quarta feira, 28 de maio, foi convocada uma reunião extraordinária. Os batimentos cardíacos de Amadeu saltaram para 120 por minuto e já se imaginava na Cidade Luz, jantando com a esposa, a bordo do Bateau Mouche, subindo com os filhos na Torre Eiffel, percorrendo as galerias do Louvre 2 vezes por mês, escritório no topo de um prédio em La Defense, formação dos filhos no estuário da cultura.

Quando começou o encontro, batimentos a 140, todos aguardando o anúncio da nomeação, o presidente, em tom solene, inicia sua fala: "Senhores, esta é uma data muito marcante para as nossas vidas. A Peanuts Corporation acaba de ser vendida para a Bulshit Incorporation por 4 bilhões de dólares e na próxima sexta feira, uma equipe deles chegará ao Brasil para assumir nossa empresa, que com o esforço, a inteligência e a dedicação de todos nós, transformou-se na mais lucrativa de toda a organização. Tenho muito orgulho de vocês. Está encerrada a reunião. Muito obrigado."

Naquele instante um clima de crise tomou conta da maioria dos diretores. Heitor, amigo de Amadeu desde a época da faculdade, teve uma crise de choro convulsivo. Pereira não sabia o que fazer para manter os 2 filhos estudando no exterior. Ingrid ao tentar acalmar os seus pares, acabou ouvindo grosserias machistas do tipo: "Você está calma porque teu marido pode te sustentar". A sala foi invadida pelo pânico, o desespero e o pavor.

Amadeu voltou para casa chocado, nem conversou com a esposa Heloisa e foi dormir. Era o fim de um sonho, a destruição de uma carreira, a perda um sobrenome jurídico de peso.

Perdi o contato com Amadeu e só o reencontrei na semana passada esbanjando alegria e felicidade em plena Rio Branco.

- Amadeu, meu querido! Por onde você tem andado? O que tem feito?

- Paulo. Estou muito bem. Você acompanhou todo o dismantelamento da equipe da Peanuts. Não dava mesmo para aguentar aqueles imbecis que a Bulshit mandou para cá, impondo regras que não funcionam no Brasil. O negócio deles é enxugar a equipe da Peanuts ao máximo e obter o maior lucro possível. Mas foi ótimo, porque passado o susto inicial, conversei com o Heitor e criamos a nossa própria empresa. Fizemos o Plano de Negócios (santas aulas de Empreendedorismo) e hoje, já aproveitamos quase todos os que foram demitidos da Peanuts. Recuperamos todo o capital intelectual que eles desprezaram. Todas aquelas idéias inovadoras que a matriz não autorizava que implementássemos aqui no Brasil, nós estamos produzindo e vendendo para Mercosul e México. Nos próximos 2 meses, embarcaremos para a Europa porque já nos descobriram e querem comprar nossos produtos.

E finalizou:

- E nós achavamos que o melhor era ter um bom emprego. Pena que a venda da Peanuts não ocorreu antes. Hoje, com a globalização que está aí, com a morte anunciada da empregabilidade, na minha visão, uma grande sacada para os jovens é estudar as disciplinas que compõem o Empreendedorismo e incorporar esta cultura mesmo que eles ainda queiram ser empregados. As empresas no seu processo seletivo estão considerando, além de todos os quesitos tradicionais, a capacidade de adaptação a qualquer função e o espírito empreendedor. E ai do jovem que não se prepara para isto.

Na despedida, arrematou:

- Passe isto para todos os teus alunos. Se precisar, me chama que vou dar meu testemunho. Agora deixa eu ir que preciso visitar um cliente novo que vai fechar um senhor contrato conosco. Um abraço. Tchau.



Por João Carlos Lopes dos Santos
e-mail: joaoCarlos@consultarte.com

Não sou a pessoa certa para deitar falação sobre o assunto; mormente, quando se tem por perto José Antônio Gebara, Ernesto de Vasconcellos Raposo, Jorge Schultz Gonçalves, Paulo César Mescolin e demais peladeiros da "Confraria do Velho Amigo" de Nova Ipanema. A eles, dedico a mais absoluta e salutar inveja, nomeadamente, pela qualidade de vida que tiveram. Entre eles, destaco o invejado mor: Francisco Arrais de Lima.

A trajetória de um "perna-de-pau"

Abandonei a pelada cedo – ali pelos 38 anos –, depois de três contusões seguidas num curto espaço de tempo. Inicialmente, uma distensão na coxa ao correr da sauna para o campo. Depois de curado, no mesmo trajeto, chutei um daqueles irrigadores de grama que, na época, ficavam enterrados atrás do gol. A terceira contusão, epílogo de uma ridícula carreira futebolística, se deve ao pior peladeiro que tivemos.

O maior de todos

A escolha do craque de todos os tempos de Nipa pode gerar controvérsias; mas, que o pior jogador foi o Arrais, isso é consenso. Até ele concorda. Trata-se de uma unanimidade, que até o grande Nelson Rodrigues chamaria de inteligente.

Voltava da segunda contusão e pensei: não vou à sauna fazer aquele pipizinho básico, que todos os jogadores de futebol fazem antes dos jogos – resolvi aquela preliminar em casa mesmo. Fui andando com todo o cuidado até o campo.

Memórias do futebol de Nova Ipanema

Mal começou a pelada, a bola estava à minha mercê e nas costas do Arrais; ele deu uma virada rápida, bem ao seu estilo, com aquela perna esticada – que desconhecia a existência do próprio joelho – e me deu uma botinada no tornozelo que, de pronto, dobrou de tamanho. Como respeito muito terceiros avisos, mudei de esporte. Hoje, me divirto em Nova Ipanema jogando sueca, dizem, muito mal...

Como em tudo na vida, tem o ônus e o bônus, o futebol do Arrais é uma referência muito importante: se ele jogou nas nossas peladas por vinte e poucos anos, qualquer morador, por mais tímido e ruim de bola que seja, poderá impunemente se aventurar...

Contam que um morador novo, tipo meio invocado, participava de uma pelada, quando esbravejou: "Assim não dá, estou pedindo jogo há mais de 10 minutos e ninguém me passa a bola!". Arrais, mansa e diplomaticamente, se aproximou do cara e disse: "Meu irmão, isso não é nada; estou aqui há muitos anos e, até hoje, ninguém me passou a bola..."

Como o tempo acabou lhe cravando as garras, Arrais pendurou as chuteiras, mas ainda não se deu conta do seu talento de contador de "causos". Tem histórias de Campos Sales-CE, sua terra natal; de Copacabana dos anos 60/70; de Nipa, onde se naturalizou, sem perder a cidadania alencarina; e da Praça da Paz Celestial, isto mesmo, em Pequim, local onde "saboreou o seu doce de leite talhado mais gostoso".

Outras histórias

Posso ainda escrever mais alguma coisa sobre o futebol em Nova Ipanema, mas só darei foco ao que, com rara exceção, aconteceu até o ano de 1982.

Barbosa, o Rei da Área

Vi o Barbosa, o Rei da Área, esporadicamente jogando de zagueiro, parar um craque de nível internacional que ainda estava em atividade, jogando limpo, na bola.

Há que se falar, também, de um memorável jogo contra Rede Globo de Televisão, quando o cidadão Raul Barbosa Sobrinho fez chover na grande área. Perguntei ao Agostinho Bottino, o que achava do Barbosa como jogador de bola. Ele me respondeu: "Ainda não morava aqui, na fase áurea do Barbosa". Para vocês verem que não estou falando aqui de um peladeiro qualquer – teve fase áurea...

O invicto timaço

Conversando com o Ernesto Raposo e Dilson Ferreira Neves, eles me recordaram dos "Jogos Abertos da Barra". Em 1980, formamos um time de futebol de sete jogadores, todos acima dos 30 anos, que foi campeão invicto dos sobreditos jogos, fazendo a grande final no e contra o Novo Leblon, tendo jogado, ainda, contra Bararamares, Riviera, Atlântico Sul, entre outros condomínios da Barra.

O time base era: Virgílio (goleiro), Ernesto e Dilson (laterais), Manolo (central), Jorge Schultz (meio de campo/cabeça de área), Bhawany Pinto Seixas de Medeiros (meio de campo/criação) e José Alfredo Fernandes Neves (centro-avante). Nesse time jogaram ainda: Wilson (hoje, mora em Belo Horizonte), que alternava no gol com o Virgílio e ponta de lança dos bons chamado Otto.

Ernesto cita ainda: Miltão; Jotinha; os Paulo César: Mescolin, Parkinson e Ferreira Neves; Álvaro da Veiga; Barbosa; Nelson Sadala, Geraldo Gaúcho e Gebara. Depois vieram outros, também de alto nível, como Hamiltom Marques de Couto, Agostinho Antônio Bottino e Loyola, que mantiveram o excelente padrão das peladas.

O melhor cronista

Contudo, na sentida ausência do nosso Lula – José Luiz Aromatis –, que foi o maior torcedor das nossas peladas e delas seria o seu melhor cronista, passo a bola aos peladeiros de plantão, para que escrevam sobre o passado mais recente. A propósito, que falta faz o nosso Lulinha...