

!nformando

nº 512 - agosto/setembro 2004

Nipa em Ação

Nova Ipanema ganha nova secretária.

Nipa Esporte

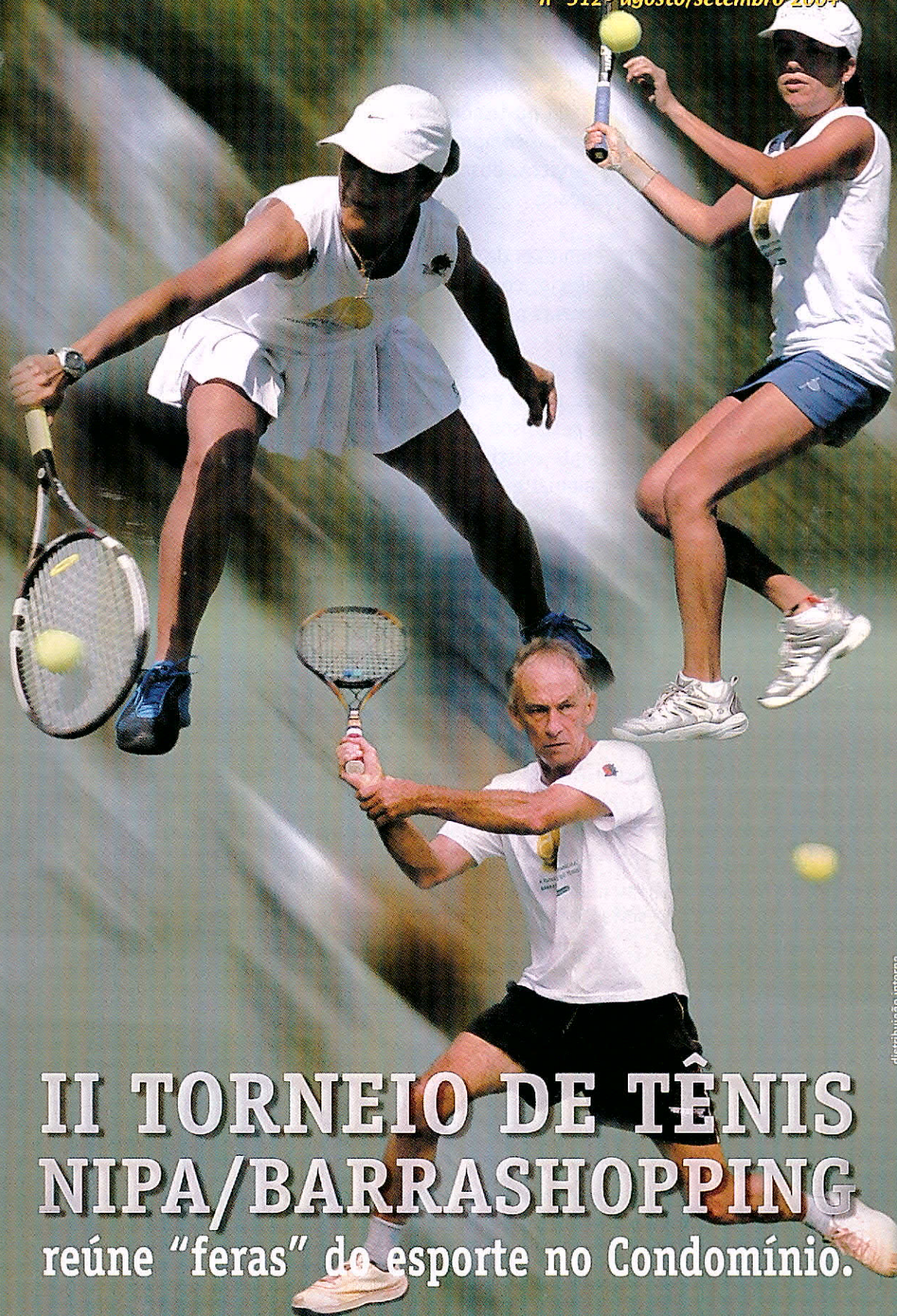
Futebol infantil em NIPA patrocinado pelo Santa Mônica Centro Educacional.

Espaço Aberto

Você é ecologicamente correto?

Nipa Saúde

Conheça os benefícios do alho.



**II TORNEIO DE TÊNIS
NIPA/BARRASHOPPING
reúne "feras" do esporte no Condomínio.**



Condomínio
NOVA
IPANEMA

Esta edição do Informando, que chega com a primavera, está cheio de novidades e de dicas para você. O Perfil traz uma entrevista com Fábio Soares de Matos, um dos moradores mais antigos de Nova Ipanema. Ocupou cargo de executivo de uma das maiores empresas do País, ele tem muita história pra contar.

E falando de histórias, Marina Elali é uma ilustre moradora do Condomínio. Cantora, ela participou do programa FAMA, da Rede Globo, e chegou à etapa final. Neta de Zédantas, parceiro de Luiz Gonzaga, Marina traz no sangue o amor pela música.

Na seção de Esportes, confira tudo o que aconteceu no II Torneio de Tênis Nova Ipanema/BarraShopping. Além de NIPA, outros quatro condomínios - Novo Leblon, Mandalla, Alfabarra e Golden Green -, e o clube BNDES, participaram da disputa pelo título. O resultado final você vê nas páginas 10 e 11.

Este Informando está especialmente caprichado. Pela primeira vez, tantos moradores escreveram artigos, colaborando com o informativo.

Além das já tradicionais colunas sobre Informática, Reciclagem e Utilidade Pública, você vai ler textos sobre eleições e uma coluna com dicas de livros. Tudo escrito por moradores. Participe também! É só enviar sua colaboração para novaipanema@novaipanema.com.br.

A nutricionista Tatiana Rom começa nesta edição uma série de dicas curiosas sobre alimentos. Você vai descobrir tudo sobre o alho, que tem inúmeras propriedades medicinais.

A seção NIPA Saúde deste número do Informando é uma aula de prevenção. Você vai aprender quais são os tipos de acidentes domésticos mais comuns entre as crianças e, mais importante, como evitá-los.

E para comemorar a chegada da primavera, começamos uma nova seção no Informando. No "Espaço Gastronômico" você vai conhecer um novo restaurante a cada número. Na estréia, conheça o Azzurra. E mais: o chef do restaurante ensina você a preparar uma de suas receitas mais famosas.

Bom apetite e até o próximo número!

ÍNDICE

Perfil	04
Nipa em Ação/Colegiado	05
Utilidade Pública	06
Espaço Aberto	07/08/18
Esportes	09/10/11
Nipa Info	12
Perfil Jovem	13
Reciclagem	14
Nipa Saúde	15/16
Espaço Gastronômico	17

EXPEDIENTE

Presidente Executivo
Mário Szeher

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 de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião do Condomínio.

Tel. Adm.: 3325-8788 / Fax: 3325-4121.
e-mail: novaipanema@novaipanema.com.br

Carioca de coração

Mineiro, fã de esportes em geral e praticante de bocha, Fábio Soares de Matos é morador de Nova Ipanema desde 1984, quando veio do Espírito Santo para trabalhar no Rio de Janeiro.

- Conheci Nova Ipanema por um colega de trabalho que aqui já residia e certamente um fator que me levou a morar em NIPA foi a segurança. Eu vinha de uma cidade pequena, com quatro filhos e meu trabalho me obrigava a viagens freqüentes – conta Fábio.

Engenheiro graduado em 1969 pela Universidade Federal de Minas Gerais, Fábio fez carreira na Companhia Vale do Rio Doce (CVRD), onde trabalhou por 28 anos. Começou nas áreas de produção e comercial, até tornar-se diretor presidente da Vale do Rio Doce Alumínio (Aluvale), último cargo que ocupou na companhia. A Aluvale é uma subsidiária da Vale do Rio Doce responsável por todos os negócios do Grupo relacionados à indústria do alumínio.

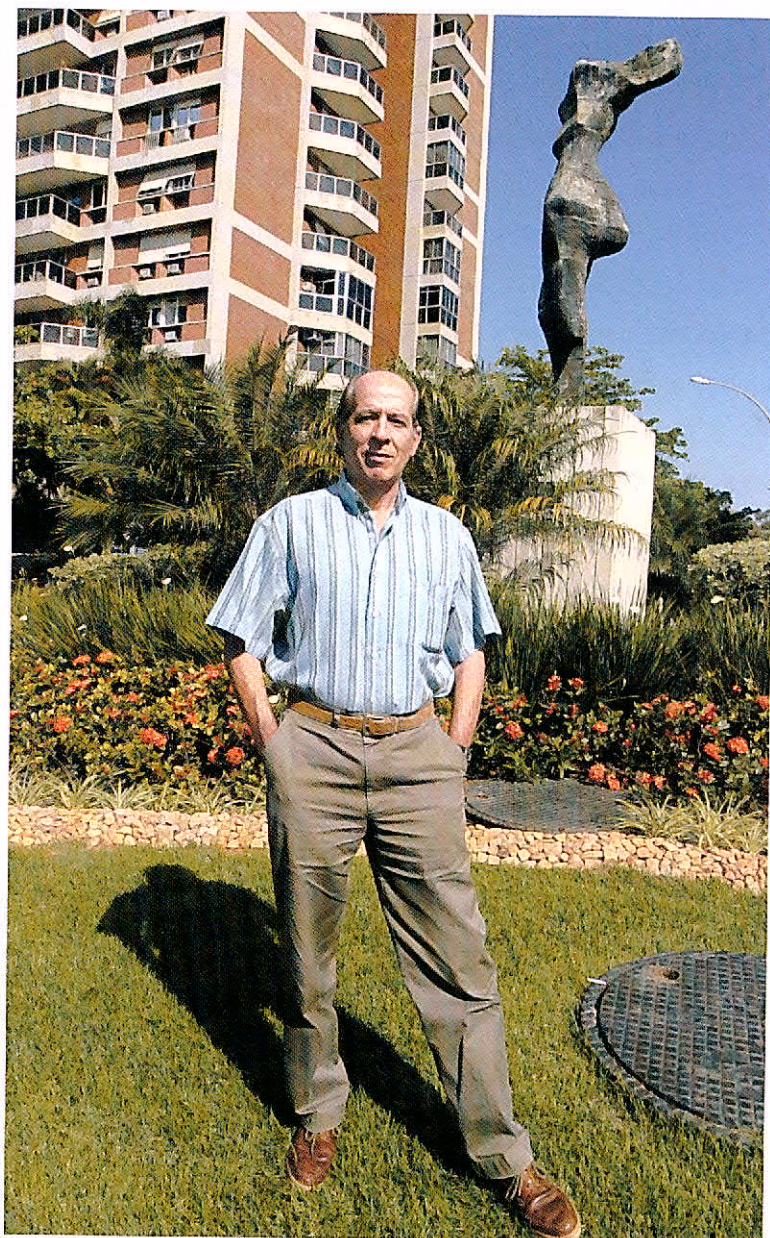
Para Fábio, fazer carreira na Vale do Rio Doce rendeu-lhe grande senso de profissionalismo e dedicação. Aos 58 anos, ele fala com orgulho da empresa onde começou em 1970, logo depois de concluir a faculdade.

- A CVRD é uma das maiores empresas brasileiras e uma das maiores mineradoras do mundo. Sempre foi administrada com muito profissionalismo e eficiência, competindo em igualdade com grandes grupos multinacionais. Lá fiz amigos e tive a oportunidade de vivenciar diferentes culturas, graças a contatos profissionais com sócios e clientes estrangeiros em diversas viagens a trabalho no exterior – afirma.

Casados há 31 anos, Fábio e Alcione têm quatro filhos: Marcelo, de 30 anos, Marina, de 27, Mariana, 22 e Mário, de 21. Ele faz questão de dizer que “não conhece lugar melhor para criar filhos do que Nova Ipanema”. A segurança e as áreas de lazer são, para Fábio, alguns dos grandes benefícios do Condomínio para pais e filhos. E estes já eram grandes diferenciais há 20 anos, quando Fábio e sua família chegaram à Barra.

- Meus filhos tiveram uma infância saudável e com um grau de liberdade difícil de se imaginar em uma cidade do tamanho do Rio de Janeiro. O mais difícil foi conscientizá-los, quando ainda pequenos, de que vivíamos em uma ilha da fantasia, como dizia o nosso saudoso General Câmara, e que a vida fora do Condomínio era muito mais perigosa – lembra Fábio.

Para ele, o rápido crescimento da Barra nos últimos 20 anos trouxe conseqüências positivas e negativas para o



bairro. Entre as boas, destacam-se melhorias em infra-estrutura e em opções de comércio e lazer. Por outro lado, o trânsito está cada vez mais caótico. Quanto ao Condomínio, Fábio acredita que as mudanças ocorridas nesse período só contribuíram para a evolução de Nipa. E essa evolução foi acompanhada de perto por Fábio, como morador e, há três anos, como membro do Colegiado e da Comissão de Finanças.

Fã de esportes, Fábio é jogador de bocha, esporte pouco conhecido no Brasil, mas muito popular na Itália. Conheceu o esporte em Nova Ipanema e garante que pessoas de qualquer idade podem praticá-lo.

- Na minha juventude fui um grande peladeiro e, sem falsa modéstia, eu era até um jogador razoável. Mas quando tinha uns 30 anos, rompi os ligamentos do joelho e por isso não posso praticar qualquer esporte de grande impacto. A bocha é um esporte muito divertido, recomendo para qualquer um, jovens e coroas. É um dos únicos esportes onde um cara de 60 anos ou mais pode competir em pé de igualdade com um jovem de 18 anos.

Nova secretaria

A secretaria do Condomínio está novinha em folha. Ganhou novo layout e nova decoração, resultando em um visual moderno e arrojado. Se você ainda não viu, pode conferir o resultado da reforma nas fotos que ilustram esta página. Mas não deixe de dar um pulinho na secretaria e ver de perto como ficou.



A secretaria é o cartão de visitas de Nova Ipanema, pois, muitas vezes, é o primeiro contato de novos moradores com o Condomínio. Por isso a reforma mereceu especial atenção da Administração, já que há muito tempo a reforma era esperada por todos.

A Administração procurou garantir um espaço mais bonito, mas, acima de tudo, confortável e funcional. A Administração parabeniza o escritório de arquitetura da Universidade Estácio de Sá, responsável pelo projeto.

Porrinhódromo em reforma

A Administração já está executando a reforma no Porrinhódromo. Com a obra, o depósito será ampliado e a área ganhará novos banheiros.

Nova coordenação do tênis

A Administração agradece ao nosso condômino Querubim Cassilatti pelo excelente desempenho à frente da coordenação do tênis nos últimos anos.

Sob sua liderança o tênis viveu muitos momentos de confraternização e torneios animados. Certamente continuaremos contando com sua participação, colaboração e incentivo às atividades do tênis.

Os novos coordenadores são Suely A. Abramo e Celso Valias Júnior, que aceitaram o convite da Administração.

Irrigação

Para garantir a beleza do bosque, a Administração está iniciando a implantação de sistema de irrigação no local.

Fique por dentro dos últimos acontecimentos das reuniões do Colegiado.

Reforma concluída

O Colegiado elogiou o resultado final da obra da secretaria e parabenizou a Administração pela reforma.

Substituição do concessionário da Padaria/Restaurante

A Administração relatou ao Colegiado a possibilidade de substituição do concessionário da Padaria/Restaurante, porque cláusulas contratuais importantes não estão sendo cumpridas e várias reclamações de moradores têm sido registradas.

Navegar é preciso!

Veja se algum dos sites a seguir é de seu interesse

Por: Luiz Philippe

- Para ler os jornais (milhares de jornais do Brasil e do exterior)
www.jornaisdehoje.com.br ;

- Para consulta a dicionários em qualquer língua
www.meusdicionarios.com.br ;

- Para verificar multas, IPVA, pontos na carteira de motorista etc
www.detrans.com.br ;

- Para verificar a restituição de imposto de renda etc
www.receita.fazenda.gov.br.

Já é possível comparar preços de remédios na Internet

Em uma iniciativa do Ministério da Saúde, com apoio da UNICAMP, foi desenvolvido um "Guia de Comparação de Preços de Medicamentos", encontrado em <http://coroa.eco.unicamp.br>.

É uma excelente ferramenta para escolher a melhor opção de preço entre os 13 mil itens oferecidos no mercado farmacêutico. Mas lembre-se: nunca faça uso de qualquer medicamento sem consultar previamente o seu médico!

A comparação de preços pode ser feita *on-line*, apenas para comprimidos, cápsulas e drágeas. As outras categorias (líquidos, injetáveis, pomadas etc ...) serão incluídas no sistema em breve. A atualização do banco de dados é periódica, sendo os valores apresentados segundo o Preço Máximo ao Consumidor (PMC), podendo o internauta escolher entre as principais alíquotas de ICMS dos estados.

Estacionamento gratuito para a Terceira Idade.

Não sei se você leu a nota intitulada "Acesso facilitado" em "O Globo". Pois é verdade, agora os deficientes físicos e os idosos com mais de 65 anos, donos de automóveis, têm direito de parar gratuitamente em estacionamentos públicos e privados do estado do Rio de Janeiro".

Compareça no Posto de Vistoria situado no Cebolão (sem agendamento), para retirada de um cartão que dá direito ao benefício. É preciso levar os seguintes documentos (original e cópia não autenticada): carteira de identidade, CIC, certificado de propriedade e licenciamento do veículo e prova de residência (conta de água, luz ou telefone). Você deve entregar a documentação nas entradas nº 13 e 14 do posto e preencher um requerimento específico. Depois, você receberá o cartão em 10 dias. Já recebi o meu.

A Administração lembra, mais uma vez, que quando levar seu cachorro para passear, não deixe de usar enforcador e mordaca no animal. Isso garante a segurança dos moradores do Condomínio. Assim você também estará exercendo a prática da boa vizinhança.

Para você pensar... um voto distrital na Barra da Tijuca

Por: Halina Gärtner

Aproximam-se as eleições municipais, quando escolheremos um novo prefeito e vereadores que vão administrar nossa cidade nos próximos quatro anos.

Conversando com amigos e vizinhos, ouço as mesmas respostas de sempre: não sei em quem votar, vou anular meu voto, vou votar em branco, ainda bem que já passei dos 70 e não preciso mais votar, e por aí vai.

Entre os inúmeros candidatos a vereador, há alguns moradores da Barra que sentem e enfrentam diariamente os mesmos problemas que nós. Insegurança, poluição sonora, visual e ambiental, crescimento desordenado, problemas de trânsito e outros tantos que nos deixam tão aborrecidos e com

saudades dos "velhos e bons tempos" em que morar na Barra era só uma fonte de alegrias.

Acredito que são esses candidatos - e mesmo os que residem em outros locais - caso, comprovadamente, também venham demonstrando interesse pelos nossos problemas que, se eleitos, se empenharão em resolvê-los adequadamente.

Não que possamos esperar milagres e soluções a curto prazo, já que muitos desses problemas são de difícil solução, mas creio que só o fato de levantar e começar a discuti-los já será um bom começo.

Ao mesmo tempo, há muitas coisas de fácil solução, que dependem só da boa

vontade e interesse dos nossos políticos. Com vereadores/moradores da Barra/políticos identificados com as aspirações do bairro, teremos mais força e poderemos, seja através da Associação dos Moradores da Barra, Câmara Comunitária da Barra e outras entidades existentes, pressionar e exigir os nossos direitos.

Pense sobre o assunto e vote conscientemente, não por obrigação, mas exercendo o seu direito de cidadão.

Este espaço é seu.
Mande suas idéias
dividindo-as com seus
vizinhos. Participe!

Sua casa ou sua empresa do jeito que você quer!

O Escritório Modelo Integrado da Universidade Estácio de Sá cria projetos de arquitetura, decoração e programação visual. Trabalhamos com equipes de estagiários coordenados por professores atuantes no mercado.



Av. das Américas, 3.665, loja 238
Barra da Tijuca - Shopping Barra Square/Expansão
Tel.: 2431-5570 - E-mail: emodelointegrado@estacio.br



Escritório Modelo Integrado
Arquitetura - Decoração - Programação Visual



Curso

Campus e turno

Graduação

Arquitetura e Urbanismo
Design de Interiores
Desenho Industrial

Terra Encantada Manhã

Terra Encantada Manhã e Noite Ipanema Manhã, Tarde e Noite

Terra Encantada Manhã e Tarde Praça Onze Manhã e Noite

Pós-Graduação

Design de Interiores

Terra Encantada Noite Ipanema Noite



Por: Mário Sérgio de Paiva Fontes
fontesms@rjnet.com.br

Para que você possa avaliar sua contribuição individual ao meio ambiente, por meio de suas ações do dia-a-dia, apresentamos a seguir um breve questionário de auto-avaliação. Para cada uma das questões, responda sim ou não.

Confira o gabarito e compare se suas ações estão de acordo com aquelas que caracterizam boas práticas ambientais. Para cada resposta certa atribua um ponto.

1- Ar

- a) Você faz regulagem periódica do motor do seu carro?
- b) Você tem hábito de queimar plástico, pneus e outros tipos de lixo?
- c) Você fuma?

2- Água

- a) Enquanto escova os dentes, você deixa a torneira aberta?

Você tem práticas ecologicamente corretas?

- b) Seu banho demora mais de 10 minutos?
- c) Você tem o hábito de "varrer" o chão com a força da água?

3- Resíduos (Lixo)

- a) Você costuma deixar sobras de comida no prato?
- b) Você coloca o lixo na lixeira e o acondiciona corretamente para a coleta do serviço público?
- c) Você joga lixo no chão, pela janela do seu carro ou quando anda na rua?

4- Consumo

- a) Você procura saber, nos rótulos dos produtos que consome, se os fabricantes têm preocupações ambientais, tais como consumo menor de energia em eletrodomésticos e investimentos em programas ambientais?
- b) Você dá preferência à compra de produtos reciclados e recicláveis?
- c) Você prefere adquirir produtos que não contenham CFC (principal elemento nocivo à camada de ozônio)?

5- Energia

- a) Você tem hábito de verificar e acompanhar seu consumo de energia elétrica mensal?
- b) Você deixa a luz dos cômodos de sua casa acesa quando não tem ninguém presente?
- c) Você deixa acumular roupa para passá-la menos vezes por semana?

6- Gestão da qualidade ambiental

- a) Você tem conhecimento dos problemas ambientais do seu bairro?
- b) Você participa de programa(s) ambiental(is) na sua comunidade?
- c) Você tem interesse em soluções que dizem respeito ao Meio Ambiente?
- d) Você mantém animais silvestres em cativeiro ou compraria algum?

Pontuação:

Se você fez de 16 a 19 pontos: Parabéns! Você é consciente da importância e da necessidade de que cada um de nós faça a sua parte. Continue buscando o seu contínuo aperfeiçoamento.

Se você fez de 11 a 16 pontos: Muito bom! Você já está mobilizado. No entanto, é necessário aumentar sua parcela de contribuição. Procure informações e dicas de boas práticas ambientais.

Se você fez menos de 11 pontos: Reavalie sua consciência ambiental. Ela deve ser colocada em prática com bons hábitos e posturas que revelem compromisso ambiental. A melhoria da qualidade ambiental também depende de você.

Gabarito

- 1 a - S ; 1 b - N ; 1 c - N
- 2 a - N ; 2 b - N ; 2 c - N
- 3 a - N ; 3 b - S ; 3 c - N
- 4 a - S ; 4 b - S ; 4 c - S
- 5 a - S ; 5 b - N ; 5 c - S
- 6 a - S ; 6 b - S ; 6 c - S ; 6 d - N

A Escola Parque está na Barra!

A qualidade da **Escola Parque** chega à **Barra** sob a mesma direção da tradicional unidade da **Gávea**, responsável por um projeto pedagógico que traz a garantia de um currículo consolidado e diversificado.

Turmas

- Educação Infantil a partir de 1 ano e meio
- Ensino Fundamental 1ª a 5ª série
- Ensino Médio 1º ano

Informações

2499-6006
Rua Pedra de Itaúna 111 Barra
www.escolaparque.g12.br



Escola Parque

35 ANOS EM EDUCAÇÃO



Campeonato de futebol infantil NIPA/Santa Mônica Centro Educacional

No mês de setembro, os craques de Nova Ipanema mostraram muita bola no pé no campeonato de futebol infantil do Condomínio.

Crianças de sete a 13 anos participaram da disputa, que teve cinco equipes: verde, azul, amarelo, vermelho e azul claro.

Todos os times jogaram entre si, em dois turnos. O campeão do primeiro foi a equipe verde. Até o fechamento desta edição, a grande final não tinha sido disputada. No próximo Informando você vai conferir tudo o que rolou no campeonato.



A Administração está enviando formulário de atualização cadastral para todos os moradores de Nova Ipanema. Não deixe de preencher o seu e entregá-lo na secretaria, na portaria da Sede Social, na portaria de cada edifício ou na portaria principal. Sua participação é fundamental para atualização do banco de dados do Condomínio.

II Torneio de Tênis Nova Ipanema reúne 160 atletas e mais de 500

Noventa jogos, 160 atletas e três finais de semana de competição. Os números surpreendem e dão a exata dimensão do que foi o II Torneio de Tênis Nova Ipanema/Barra-Shopping.

O torneio, que aconteceu nos fins de semana entre 14 e 29 de agosto, reuniu atletas de cinco condomínios da Barra: NIPA, Novo Leblon, Mandalla, Alfabarra e Golden Green, além do clube BNDES. O torneio incluiu disputas das seguintes categorias: duplas masculinas categorias A, B e C, simples feminino, simples infantil e duplas mistas. Mais de 500 pessoas assistiram aos jogos.

A entrega de troféus aconteceu no último dia de competição, com um animado churrasco que contou com a participação de mais de 200 pessoas. Os vencedores de cada categoria receberam troféus e foram premiados pelos coordenadores do torneio, Hamilton Couto e Enoch Lima, pelo presidente-executivo de Nova Ipanema, Mário Szheer, e pelo comentarista de tênis do SporTV – e mais novo morador de NIPA –, Dácio Campos.

A premiação foi individual, pois não houve disputa entre condomínios. Confira os grandes vencedores do II Torneio Nova Ipanema/BarraShopping de Tênis:

Simple Feminino (foto 1):
Campeã - **Rose Couto** Vice - **Glória Silva**

Simple Infantil (foto 2):
Campeão - **Bruno Valias**
Vice - **Celso Valias Neto**

Duplas Mistas (foto 3):
Campeões - **Rose Couto/Daniel Frucco**
Vice - **Tânia Iatauro/Carlos Roxo**

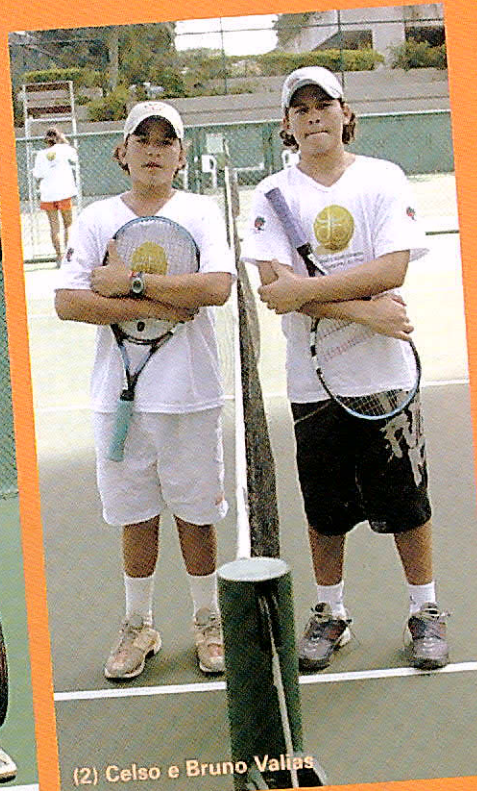
Duplas A (foto 4):
Campeões - **Pedro Russo/Bruno Santos**
Vice - **Mauro Figueiredo/Fabian Argentino**

Duplas B (foto 5):
Campeões - **João de Deus/Gustavo Loio**
Vice - **Vicente Costa/Gustavo Dutra**

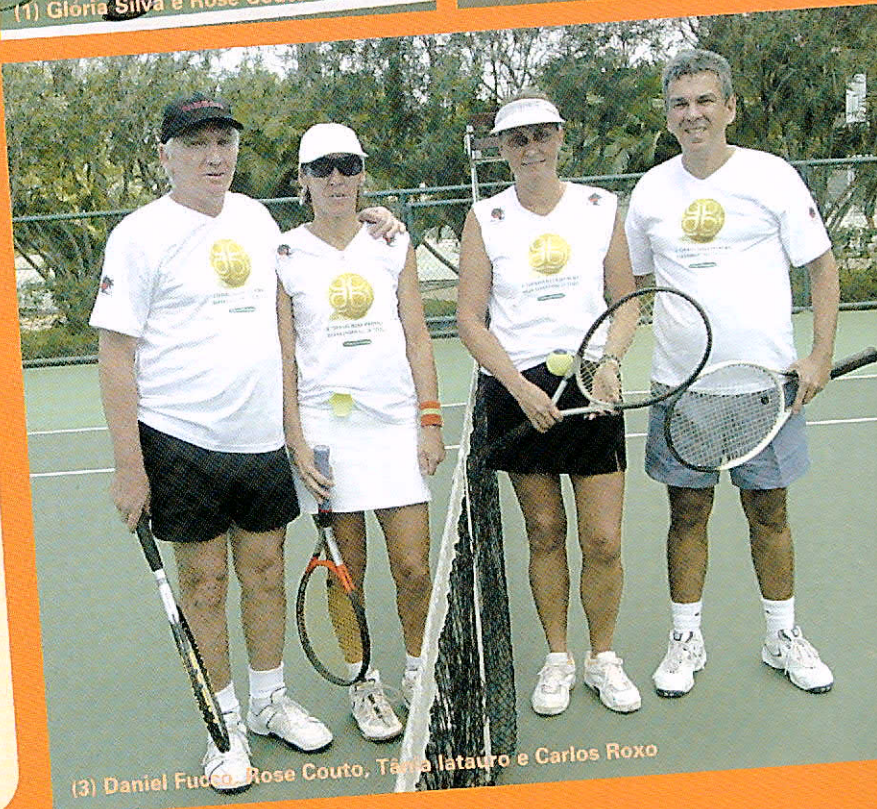
Duplas C (foto 6):
Campeões - **Renato Filizola/Manuel Orlando**
Vice - **Adelino Ferreira/Agostinho Bottino**



(1) Glória Silva e Rose Couto



(2) Celso e Bruno Valias



(3) Daniel Frucco, Rose Couto, Tânia Iatauro e Carlos Roxo

Ipanema/BarraShopping spectadores e é sucesso absoluto



(4) Pedro Russo, Bruno Santos, Mauro Figueredo e Fabian Argentino



(5) Gustavo Dutra, Vicente Costa, Gustavo Lora e João de Deus



(6) Manoel Orlando, Renato Filizzola, Agostinho Bottino e Adelino Ferreira



Cesio Valias Neto, Rácio Campos (do SportTV) e Bruno Valias



Grupo de camaleões

Coluna sobre informática

Por: Luiz Philippe

→ Se você imagina que espões só bisbilhotam países, empresas etc, está muito enganado! Eles também atuam em seu próprio computador - são os chamados *spywares* - e a missão deles é a de monitorar o uso que você faz da Internet, enviando os dados para uma "central de informações" que registra os endereços visitados, os tipos de *sites* freqüentados etc... Computadas tais informações, seu computador passa a ser alvo de um sem número de propagandas (os chamadas *pop-ups*).

→ Tais espões são introduzidos por *softwares* gratuitos, até para baixar músicas. Existem programas especiais para eliminar os *spywares*. Um dos melhores é o *Spybot Search and Destroy*, cuja última versão (1.3) você pode baixar gratuitamente a partir do *site* <http://security.kolla.del>. Antes de usá-lo convém ler as instruções (em *help*). Use o *Spybot* semanalmente!

→ Seu computador começou a ficar lento? Existem muitas causas para isso, mas, por vezes, uma simples "limpeza" resolve o problema. Assim, uma vez por semana, além de usar o *Spybot*, faça ainda o seguinte:

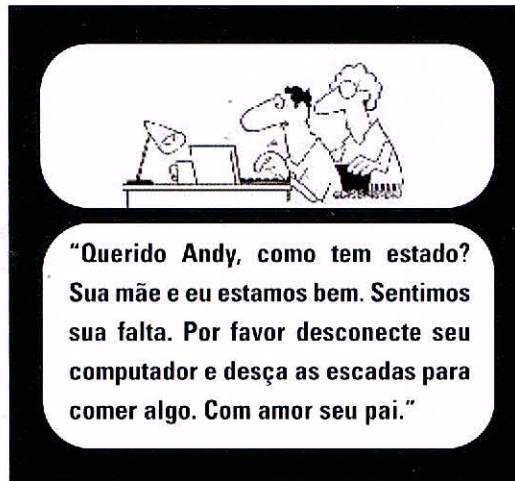
- Acesse o *Windows Explorer* e depois *C:/Windows/TEMP* e delete todos os arquivos com terminação *.tmp*;

- Em seguida, no próprio *Windows*, em *Temporary Internet Files*, delete todos os arquivos nele contidos;

- Acesse o *Outlook Express* e delete todos os arquivos contidos em "Itens Excluídos";

- Limpe a "Lixeira", deletando tudo o que estiver lá. Se for o caso, faça isso na "Lixeira Protegida do Norton" (se você utilizar o *Norton System Works*); e

- Ainda se você possuir o Norton, utilize, a seguir, o *One Button CheckUp*.



É claro que existem formas mais completas e elaboradas de efetuar a "limpeza", mas a aqui é indicada já é considerada bem satisfatória.

→ Seguem-se algumas "Regras na troca de e-mails" (adaptadas de Roberto Hor-Meyll):

- a regra de ouro é: "não inclua nos e-mails que você encaminha, nada do que lhe desagrada nas mensagens que recebe";

- tanto em mensagens, como em *chats*, letras maiúsculas são assimiladas a gritos. Uma frase ou palavra grafada em maiúsculas significa algo dito em voz alta. Use, portanto, outras formas para enfatizar alguma declaração, como o negrito, o itálico ou o sublinhado; e

- correntes, pedidos de auxílio financeiro etc... não devem ser reencaminhadas a ninguém. Quase sempre são solicitações improcedentes que sobrecarregam os recursos de encaminhamento de mensagens dos provedores.

As regras continuarão na próxima edição do Informando.

E, ao final: você acha que informática e a etimologia não têm nada a ver? Está enganado (a)! Verifique: "O professor pergunta ao aluno: - O que é leptospirose? E o garoto responde, na bucha: - É uma doença que ataca os usuários de *laptop*. É transmitida pelo contacto com a urina do *mouse*."

REPARAR DEFEITOS É UMA DE NOSSAS MAIORES QUALIDADES.

PARA QUALQUER SERVIÇO DE OFICINA, PROCURE A ASSISTÊNCIA TÉCNICA DA RAION.
A SUA OFICINA MULTIMARCAS NA BARRA DA TIJUCA.

SERVIÇOS

- REVISÕES
- SISTEMA DE FREIOS
- RECUPERAÇÃO DE MOTOR
- INJEÇÃO ELETRÔNICA
- PARTE ELÉTRICA
- EMBREAGEM
- TROCAS DE ÓLEO
- LANTERNAGEM E PINTURA
- AR CONDICIONADO
- REGULAGEM E
- ALINHAMENTO E BALANCEAMENTO



www.raion.com.br

3433-5000

Av. Min. Ivan Lins, 80 - Barra

RAION

EQUIPAMENTOS DE
ÚLTIMA GERAÇÃO



PROFISSIONAL
TREINADOS
REGULARMENTE

VISA MasterCard

Moradora de Nova Ipanema faz bonito no programa FAMA

Para Marina Elali, a música é quase uma herança genética. Neta de "Zédantas", parceiro do Rei do baião Luiz Gonzaga, Marina foi selecionada para participar do programa FAMA da TV Globo, ao lado de outros 13 talentos da música. Ficou dois meses e meio na casa e, embora não tenha sido finalista do programa, participou de todos os shows.



- Foi uma experiência interessante, porém difícil. O melhor foi o que pude aprender, participando de um programa de TV, cantando ao vivo durante dois meses e meio; e o mais difícil foi ficar na casa, sem contato com o mundo exterior – relata Marina.

Apesar da pouca idade, apenas 22 anos, Marina tem uma carreira de gente grande. Já cantou com nomes como Fagner, Elba Ramalho, Nana Caymmi, Fafá de Belém, Guilherme Arantes, Belchior, Luiz Melodia, Zeca Baleiro, Chico César e Moraes Moreira. Atualmente está co-produzindo seu primeiro CD com Júnior Mendes e Guto Graça Melo e pretende lançá-lo ainda este ano, sob o título Marina Elali.

A "estréia" de Marina foi em sua festa de 15 anos, quando surpreendeu sua família. Desde então, não parou mais. Cantou com Geraldo Azevedo, Quinteto Violado, Padre Marcelo Rossi, Renato Braz, Agnaldo Rayol e Hermeto Paschoal. No CD 'Todos Cantam Zédantas e Luiz Gonzaga!', Marina gravou "Sabiá" (1951), acompanhada da sanfona de Dominginhos.

Há um ano, desde que voltou dos Estados Unidos, Marina vive em Nova Ipanema. Nascida no Rio Grande do Norte, morou no exterior para estudar música no conceituado *Berklee College of Music*, em Boston. Teve aulas de harmonia,

técnica vocal, arranjo, composição, performance de palco, piano, percussão, pesquisas de estilos musicais, *music business* e técnicas de gravação em estúdio.

O estilo musical de Marina é o *Pop* e entre os prêmios conquistados por ela estão o Hangar (1999), como cantora revelação escolhida pelo público e pela crítica. Em 2001, recebeu o prêmio Qualidade Brasil como cantora revelação no exterior e, no mesmo ano, o Prêmio Águia Potiguar, como melhor cantora do Rio Grande do Norte.

- Meu trabalho tem várias influências musicais: Nordestina, MPB em geral, Árabe e Pop mundial. Gosto de música e para mim não há um estilo melhor do que o outro. Se uma música me emociona, ela imediatamente me atrai – diz.

Agora, depois do FAMA, os planos de Marina são continuar as gravações de seu CD e conciliar a agenda de shows. E se depender de convites, Marina vai pra longe, muito longe.

- A participação no programa já trouxe boas oportunidades. Fiz um show beneficente em Natal para mais de 10 mil pessoas e estou recebendo convites para fazer shows em várias cidades do Brasil, inclusive no exterior – conta Marina.

Li e Gostei

Por: Ivani P. da Costa Fernandes

Livro Amor & Sobrevivência

A leitura desse livro é muito interessante e dá o que pensar! Dr. Ornish, o autor, além de médico, também é um grande humanista e - vantagem adicional - seus escritos podem ser perfeitamente entendidos por qualquer leitor.

Aborda, de maneira amena, assuntos relacionados com a sobrevivência do ser humano, demonstrando, com base em pesquisas por ele mesmo conduzidas, as reversões que experimentam as doenças coronarianas, entre outras, em indivíduos submetidos a mudanças significativas no estilo de vida.

O Dr. Ornish comprova que, no processo de cura, o amor e a intimidade são fatores básicos, provocando transformações emocionais e espirituais capazes de provocar a regressão de doenças.

Li e gostei, e aconselho com empenho esse livro.

Título: Amor & Sobrevivência

Editora: Rocco Ltda.

Autor: Dean Ornish, M. D.

Preço: R\$ 32,50

(Livraria Sodiler - desconto com o uso do cartão JB e para professores e estudantes).

Nota da redação: A coluna "Li e Gostei" é aberta a todos os condôminos. Recentemente você leu algum livro, assistiu a um filme ou a uma peça de teatro que tenha gostado muito? Então, participe da nossa nova coluna e compartilhe sua experiência com seus vizinhos de Nova Ipanema.



Por: Jussara Serpa
jserpa@rjnet.com.br

Cada um agindo conforme o que percebe que deve ser realizado. Cada um de nós carrega dentro de si potenciais enormes. Temos um Gandhi, um Jesus, entre outros, que só precisamos despertar em nossos corações para que realizemos obras belas em nossas vidas. É aquela velha história: "um belo laranjal começa com uma única semente", "uma longa caminhada começa sempre com o primeiro passo" (Confúcio). Esta é a suprema metafísica de nossas existências.

Quando lançamos uma pequena pedra na superfície plácida de um lago, essa pedrinha, ao tocar a água, acionará ondas concêntricas que partirão em todas as direções. Às vezes - quase sempre - não nos apercebemos disto e, por isso, tantos fazem tão mal, e alguns poucos fazem o bem. Que bom que você está fazendo sua parte e está aberto para interagir e crescer.

Como você pôde constatar no último Informando, com a reciclagem de apenas 1 kg de alumínio poupamos a Natureza da extração predatória de quase cinco quilos de bauxita. Ou seja, o

Consciência ambiental, cidadania e responsabilidade social

que você está ajudando a reciclar tem um grande significado em termos quantitativos de matéria-prima poupada. Significa dizer que, ao participar do projeto de reciclagem do Condomínio, você faz um bem com efeito várias vezes maior do que você imagina, como o efeito de um eco. Olha que fantástica analogia entre o prefixo "eco" de ecologia e o efeito dinamizador e multiplicador de um eco.

Quando você recicla uma tonelada de qualquer material, pode ter a certeza de que várias outras serão poupadas da Mãe Terra. Esta é a melhor forma que temos de resguardar o futuro das próximas gerações. Alguns estudos científicos mostram que se o mundo inteiro adotasse o modo de consumo americano, em menos de 50 anos todos os recursos finitos de nosso planeta estariam esgotados e irrecuperáveis. Portanto, a reciclagem é uma das tarefas mais nobres de nosso tempo e caracteriza quem dela faz uso como pessoa altamente responsável e consciente.

Papel reciclado

Quando você imprime uma carta, um trabalho ou projeto em papel reciclado, você não vê apenas textos e imagens. Enxerga consciência, cidadania e responsabilidade social. O papel reciclado representa uma alternativa viável de preservação ambiental, já que contribui para a redução dos resíduos acumulados nas grandes cidades,

diminui o desperdício de papel e melhora a utilização de recursos em sua produção. O papel reciclado também contribui com a re-inserção social do morador de rua, adquirindo aparas pós-consumo diretamente das cooperativas de catadores de papel.

O papel reciclado é um pouco mais caro que o papel *off-set* branco (convencional). Muita gente pensa que deveria ser exatamente o contrário, mas devemos entender que o papel reciclado possui diversos valores agregados, como aqueles já citados dentro de uma cadeia de benefícios ambientais e sociais (preservação ambiental, reciclagem, catadores, cooperativas, ONGs, projetos...).

Num futuro próximo, assim desejamos, quando existir um número bem maior de consumidores conscientes, será possível obter queda de custos operacionais. Ou seja, precisamos estimular hoje o consumo do papel reciclado, pois sabemos que o mercado se auto-regula por oferta e procura. Se a procura é pequena, a produção também o é, então os custos fixos do processo de fabricação ficam altos, mas, se a produção for estimulada, for grande, os custos se reduzem e o preço final para todos nós, consumidores ambientalmente corretos, fica menor!

Onde comprar papel reciclado?
Informe ONG Essência Vital -
comunicacao@essenciavital.org.br
(21) 3238-5190 ou 3683-8344

Se você estuda Comunicação Social e está procurando estágio, entre em contato com a Administração do Condomínio.



Por: Dra. Maria Cristina do Valle Freitas Serra
Pediatra

Nesta edição, você vai conferir uma entrevista com a médica Maria Cristina, especialista em Pediatria e Terapia Intensiva Pediátrica. Ela fala sobre os acidentes domésticos mais comuns entre crianças e dá dicas de primeiros socorros.

Informando: Quais são os acidentes mais comuns entre crianças?

As queimaduras lideram as causas de acidentes fatais que ocorrem durante a infância na faixa etária entre um e 14 anos, em domicílios. Cerca de 50% de todas as vítimas de lesão térmica são crianças, a maioria entre 1 e 5 anos.

Informando: Quais são as principais causas de queimaduras?

Na faixa etária de um a 14 anos, os agentes agressores mais frequentes são líquidos super aquecidos, responsáveis por escaldaduras. Esses acidentes geralmente ocorrem dentro de casa, mais especificamente na cozinha. Em seguida, principalmente em crianças acima de três anos, as queimaduras são ocasionadas por líquidos inflamáveis, sendo muito comum em nosso país queimaduras por combustão de álcool.

Informando: O que se deve fazer em caso de queimaduras? A filosofia popular indica desde água gelada, até manteiga. Essas crendices têm alguma contra-indicação?

O procedimento correto é colocar imediatamente a área queimada em água na temperatura ambiente. Depois, cobrir com um pano seco e limpo, e levar o

Como evitar acidentes domésticos

ferido para o hospital. Nas primeiras horas após uma pequena queimadura, deve-se usar analgésico oral e compressas frias que auxiliarão no combate à dor.

Deve-se lavar diariamente a área queimada com sabonete de glicerina. Até que a epiderme descame, aconselha-se óleo mineral ou vaselina. O uso de pomada duas vezes ao dia apressará a descamação e auxiliará no prurido. Após a descamação, a indicação é creme hidratante neutro e filtro solar fator 20 ou 30 até que a cor natural retorne, evitando a hiper pigmentação.

Informando: No caso de acidentes que envolvem ossos quebrados, quais são as primeiras providências a serem tomadas? É preciso algum cuidado especial para levar o acidentado até o hospital?

Transportar o acidentado para o hospital, o mais rápido possível, com o local da fratura imobilizado.

Informando: Muitas crianças ingerem, acidentalmente, remédios ou produtos químicos, muitas vezes em quantidades superiores às suportáveis pelo organismo. Nestes casos, qual é o procedimento indicado? Deve-se forçar a criança a expelir o remédio ou o ideal é levá-la, imediatamente, a um hospital?

Não se deve perder tempo tentando forçar o vômito. É fundamental levar a criança imediatamente ao hospital.

Informando: Sua experiência em hospitais mostra que acidentes domésticos com crianças acontecem, na maioria dos casos, por descuido ou é impossível evitá-los?

Acidentes desse tipo geralmente ocorrem por descuido, dentro de casa, na presença de um adulto, demonstrando, desta forma, que os adultos não valorizam a potencialidade de um acidente doméstico. A importância da prevenção decorre não só da frequência com que ocorrem os acidentes, mas

principalmente devido à sua capacidade de provocar seqüelas funcionais, estéticas e psicológicas.

Algumas dicas:

- Cozinha não é lugar de criança. É um dos locais mais perigosos da casa;
- Mantenha painéis e frigideiras com os cabos para dentro, de modo que as crianças não consigam alcançá-los;
- Não guarde alimentos, especialmente biscoitos, em armários ou prateleiras sobre o fogão;
- Conserve o fogão nivelado para evitar o derramamento de alimentos;
- Cuidado com a tampa do forno, pois as crianças podem usá-la como degrau para ter acesso a alimentos;
- Crianças vivem correndo e podem esbarrar em um adulto que está passando com uma panela de água ou óleo quente. Preste muita atenção;
- Não coloque líquidos quentes próximos à quina da mesa ou da pia e pratos quentes sobre a mesa. Crianças podem puxar a toalha, entornando-os sobre si mesmas;
- Mantenha álcool, fósforos e isqueiros fora do alcance de crianças;
- Se sentir cheiro de gás ou suspeitar de vazamento, abra a janela ou porta para o ar circular e chame a companhia de gás ou o corpo de bombeiros. Não acenda fósforos ou ligue interruptores;
- Mantenha o berço a uma distância segura de vaporizadores ou tomadas elétricas;
- Proteja as tomadas e instale-as fora do alcance das crianças pequenas;
- Verifique a temperatura da água do banho antes de colocar o bebê na banheira. Coloque primeiro água fria e depois a água quente até que fique na temperatura desejada. Teste com o dorso da mão;
- Sempre que aquecer a mamadeira, pingue algumas gotas no dorso da mão para verificar a temperatura. Lembre-se que o forno de microondas aquece o conteúdo da mamadeira, não o frasco;
- Nunca deixe crianças soltarem pipa perto da rede de energia elétrica.



Por: Tatiana Rom
tatiananutricionista@globo.com.br
tel: 2132-7732.

Os segredos do alho

Nas próximas edições do Informando, vamos falar de alimentos que previnem e ajudam no tratamento de doenças, os chamados alimentos funcionais. Eles são uma maneira prática de zelar pela qualidade da alimentação e priorizar a sua saúde. Hipócrates já dizia: "Faça do alimento seu melhor medicamento".

Vamos começar com um alimento cujas propriedades você nem imagina: o alho. Ele pertence à família das Liliáceas e seu uso medicinal vem dos tempos do Egito antigo. Em 1848, Pasteur estudou o alho e descreveu suas propriedades anti-infecciosas. Muito utilizado na culinária, é possível encontrar o alho na forma de extrato seco, extrato envelhecido ou óleo encapsulado.

Informando: Quais são os principais benefícios do alho?

O alho possui aproximadamente 30 ingredientes com possíveis efeitos biológicos. Algumas dessas características são hipocolestêmicas (ajuda no controle do colesterol), antiinflamatório, antiplaquetário, anticancerígeno e ajuda no controle da pressão.

Informando: Quais substâncias permitem que o alho tenha tantos efeitos benéficos para a saúde?

Suas contribuições são os compostos bioativos, presentes em grandes quantidades no alho. Esses compostos são os sulforados. Muitos alimentos contêm estas substâncias, mas no alho elas estão presentes em quantidade três vezes maior do que em outros alimentos, como a cebola e o brócolis.

Informando: Qual é a quantidade de alho que deve ser ingerida diariamente?

Sugere-se a ingestão de um dente fresco por dia.

Informando: O alho deve ser ingerido cru ou cozido?

O ideal é que seja amassado ou mastigado, pois assim libera seus componentes. Alguns estudos mostram que o aquecimento pode bloquear a capacidade de prevenção de câncer. A cápsula de alho também pode ser utilizada.

Informando: O consumo de alho é indicado por pessoas de qual faixa etária?

Pessoas de todas as idades podem consumir alho. Uma dica para diminuir o sabor deixado na boca é mastigar salsinha logo depois de comer o alho.



Autêntica cozinha italiana

Famoso por suas massas e antepastos, o Azzurra é um dos mais tradicionais restaurantes italianos da Barra da Tijuca. É uma boa dica para um jantar romântico ou em família, pois tem ambiente aconchegante e charmoso.

Uma dica de jantar do chef do Azzurra, Euclides Queiroz, é pedir antepastos variados, que dão até para quatro pessoas, depois "Capellini King Jorge" (massa fina preparada ao molho quatro queijos, lascas de camarão, gratinada com queijo parmesão), acompanhado de um bom vinho. Para finalizar, a sobremesa indicada é o "Tiramissu".

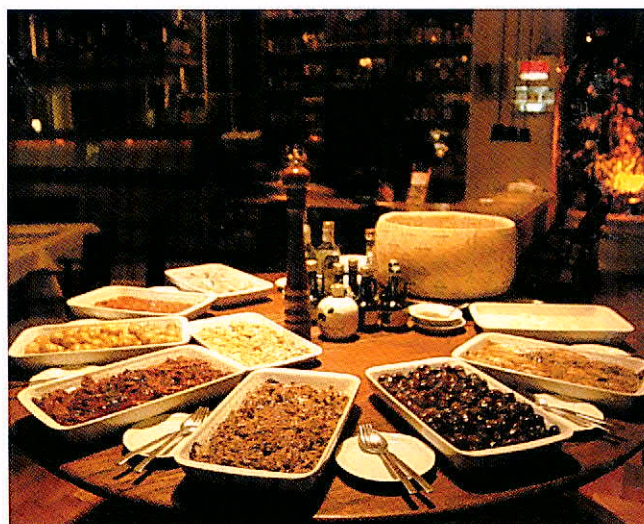
- Este é o prato mais pedido no restaurante, o preferido do Zagallo e do Parreira, revela o gerente do Azzurra, Sérgio Silva.

A equipe do Informando conseguiu desvendar um dos mistérios do Azzurra. Você vai aprender a preparar o famoso "Scaloppini Azzurra", um dos campeões de vendas do restaurante. Mas é claro que a dica é experimentar este prato no próprio Azzurra, pois a massa caseira e a "mão"-do chef Euclides Queiroz você só encontra no restaurante.

O Azzurra funciona no terceiro piso do Rio Design Center Barra. Abre ao meio dia e fecha com o último cliente, de segunda a domingo. O restaurante aceita todos os



cartões de crédito e a média de consumo por pessoa, para um jantar completo, é de R\$ 65,00. Para o almoço executivo de segunda a sexta, o Azzurra oferece um cardápio completo pelo preço fixo de R\$ 24,00. Aos sábados, tem feijoada completa por R\$ 26,90 por pessoa. Nas noites de domingo, há diversas sopas servidas no pão italiano, por R\$ 18,00.



Scaloppini Azzurra (acompanhado de Gnocchi)

Ingredientes:

- 1 concha grande de molho demi-glace
- 1 concha grande de creme de leite
- 1/2 colher de sopa de hortelã picado
- 2 colheres de sopa de cerveja
- 200g de gnocchi
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher grande da mistura de quatro queijos
- 230g de filé mignon

Preparo:

Dividir o filé em três escalopes e bater para que fiquem finos. Temperar com sal e pimenta e grelhar na manteiga. Juntar a cebola, a cerveja, o hortelã, o molho demi-glace e uma parte do creme de leite. Deixar ferver um pouco. Em outra frigideira colocar o restante do creme de leite e a mistura de queijos e deixar dissolver bem. Juntar o gnocchi e servi-lo como acompanhamento dos escalopinhos.



Por: Luiz Philippe da Costa Fernandes
oceanos@rjnet.com.br

Quando começa a chamada Terceira Idade? Pelo critério adotado pelas Organização das Nações Unidas (ONU), tem início aos 60 anos. Atrevo-me a apresentar minha teoria: começa quando a pessoa se sente com 60 anos (o que é bem diferente)...

Os sociólogos são unânimes: um dos maiores fenômenos sociais da segunda metade do século XX foi o sensível aumento da expectativa de vida. O uso de novos medicamentos e vacinas, os novos conhecimentos que o Homem incorpora à sua alimentação, a consciência da importância de atividade física adequada, o aumento das oportunidades de lazer, tudo está proporcionando o aumento da longevidade humana e de sua qualidade de vida.

No caso do Brasil, projeções da ONU indicam que, em 2025, o aumento da população de idosos terá atingido 1.514% em 75 anos, o maior aumento entre todos os países do mundo! Os impactos decorrentes são de grande relevância e vão desde reflexos no sistema previdenciário, até o surgimento de formas de lazer e moda específicas para os idosos.

A capital do País que detém a porcentagem mais elevada de idosos em sua população é o Rio de Janeiro, com 13%, o que é mais visível em Copacabana (26%). Mas tudo indica que a Barra da Tijuca está ganhando terreno nesse campo. Por constituir-se bairro de maior segurança relativa, por dispor de variadas opções de comércio, de uma ótima rede de cinemas e teatros, além de uma quantidade apreciável de restaurantes para todos os gostos, e – *not the least* –

A Terceira Idade e Nova Ipanema

pelo apoio médico de que dispõe, os idosos de outros bairros se deslocam para o nosso. Para eles, não é mais motivo de preocupação o inconveniente da distância e dos engarrafamentos até o centro da cidade.

No caso específico de Nova Ipanema, alguns aspectos adicionais parecem explicar o envelhecimento de sua população. Sem a pretensão de análise mais profunda, citam-se, em primeiro lugar, a área e a valorização crescente de nossos imóveis, que dificultam a sua aquisição por casais mais jovens, com crianças de menor idade.

Outro fator a considerar é o fato – lisonjeiro –, de que quem aqui mora não tem vontade nenhuma de se mudar. Com isso, buscando usufruir a “nova antiga maneira de viver”, os moradores tendem a se perpetuar no local. Também merece menção o privilégio de que desfrutamos – importante para os mais idosos – de podermos nos deslocar a pé e em segurança para a rede de cinemas e o shopping fronteiro. Na contramão desses argumentos, o chamado “aluguel jurídico”, isto é, pago por empresas a favor de seus executivos de maior categoria (mas ainda jovens).

Em nosso Condomínio, o aumento de pessoas da Terceira Idade – também chamada de “Feliz Idade”, por alguns –, vem merecendo o devido cuidado, por parte da Administração. A questão que se coloca é como valorizar as atividades de interesse mais específico dessas pessoas, sem deixar de prestigiar, na mesma medida, a realização de eventos mais voltados às outras faixas etárias. Aparentemente, está se obtendo sucesso na justa conciliação de tais motivações, nem sempre coincidentes. Mas o pessoal mais antigo ainda se lembra, com saudade, do tempo em que um número bem maior de crianças e adolescentes tornava Nova Ipanema mais garrida e ruidosa.

Ao final, uma lembrança: Nova Ipanema está cheio de oportunidades culturais, sociais e esportivas adequadas para a terceira idade e nem sempre valorizadas, o que também é válido para o pessoal que está chegando lá... Quanto à parte esportiva, é claro que as senhoras sabem muito bem disso e freqüentam, em bom número, as aulas de hidroginástica, alongamento e yoga. Nós, os cavalheiros, não temos demonstrado o mesmo entusiasmo por tais atividades e ainda pela natação, muito recomendáveis para a manutenção do tônus muscular e da flexibilidade corporal. A própria musculação é prática recomendada (sob controle) para os mais “coroas”. Abre-se uma necessária e justa exceção à boa quantidade de “rapazes” adeptos da caminhada diária e do tênis (esse último esporte já com alguma restrição aos mais idosos).

Ainda em termos esportivos, uma dica aos integrantes da “Feliz Idade”: tenham uma aula gratuita da atividade que mais lhes interessa e, se aprovada a experiência, passem a reforçar o time dos “atletas” que valorizam a boa forma física!

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTADA

Inglês - Espanhol - Alemão

**Versões e Traduções
Correção, Pontualidade e Sigilo**

INGEBORG K. MENDONÇA

**Henri Laurens, 104 e/ou Centro
Tel/Fax: 3325-8642 / 3326-2100**