

!nformando

nº 513 • outubro/novembro 2004

Perfil

Davis Feller é o entrevistado desta edição.

Nípa Saúde

Musculação também é indicada para a terceira idade.

Esportes

Crianças de Nova Ipanema mostram talento no futebol e no tênis.



*A criançada de NIPA
se diverte no bosque*



Condomínio
NOVA
IPANEMA

Em um piscar de olhos, chegamos à última edição do Informando em 2004. Ao longo deste ano, o informativo de NIPA registrou, antecipou e informou tudo o que aconteceu no Condomínio.

Na primeira edição do Informando de 2004, falamos que o ano novo é uma boa oportunidade para dar início a novos projetos, fazer planos e dar novo gás a sonhos engavetados. Agora é hora de fazer um balanço de tudo o que aconteceu ao longo deste ano e planejar o que você espera de 2005.

Neste número do Informando, você vai conferir os últimos acontecimentos do Condomínio em 2004. Vale a pena começar falando de festa. Se você ainda não tem programa para o reveillon, não perca tempo e procure a Administração. Nova Ipanema terá uma bela festa para comemorar a chegada do ano novo.

E para a criançada, fim de ano lembra Papai Noel. O bom velhinho chega ao Condomínio no dia 19 e haverá uma grande festa de Natal no bosque.

Aliás, em outubro, a criançada de NIPA teve muitos motivos para se divertir. A começar pela festa do dia das crianças, que tem destaque nas páginas centrais do Informando. Além disso, aconteceram dois torneios no Condomínio, exclusivamente para os baixinhos: o campeonato de futebol infantil e o torneio infantil de tênis. Fique sabendo quem são os grandes campeões e os talentos do esporte de Nova Ipanema, lendo as páginas 12 e 13.

Outro evento esportivo que está mexendo com os ânimos do Condomínio

é a Taça Barra da Tijuca de Futebol Society, que acontece desde 1995. Os resultados finais do torneio, você confere no próximo Informando.

E como dica para você aproveitar os últimos dias de 2004, preparamos uma matéria com o bistrô In House, que funciona no Rio Design Barra. Para saber tudo sobre o restaurante, que tem um variado cardápio, vá direto à página 17.

Outros destaques desta edição são o "Perfil" com Davis Feller, a coluna de "Utilidade Pública", escrita por Luiz Philippe da Costa Fernandes, e o texto sobre reciclagem, de Jussara Serpa. A nutricionista Tatiana Rom esclarece todas as suas dúvidas sobre o ômega 3.

E quem colaborou especialmente com esta edição do informativo de NIPA são Flávio Cassilatti, que escreve sobre os benefícios da musculação, Álvaro da Veiga, que escreve sobre auto-estima, e a dra. Fátima Christina, que escreve sobre os benefícios do chá. Se você também quiser mandar um texto para o Informando, é só entrar em contato pelo e-mail: novaipanema@novaipanema.com.br

Toda a equipe do Informando deseja que o ano novo seja repleto de realizações e de boas notícias para você. Se aquele projeto que você tinha planejado realizar em 2004 não foi adiante, retome-o no ano novo. Sempre há tempo para que seus sonhos se tornem realidade.

Mãos à obra e um feliz ano novo!

ÍNDICE

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

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

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

Davis Feller: 11 anos de NIPA

Davis Feller é morador de Nova Ipanema há 11 anos. Ele e sua esposa, Syla, conheceram o Condomínio desde o lançamento de NIPA. Os dois trabalhavam na Cobra Computadores e diariamente passavam pela avenida das Américas para ir para o escritório.

Carioca, nascido em 1953, Davis é matemático, formado em 1976, pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Por oito anos, foi professor de matemática, lecionando no colégio Vetor e na PUC. Tornou-se analista de sistemas e trabalhou na Cobra Computadores por 10 anos. Depois, atuou como gerente de marketing na Cobra, até decidir criar sua própria empresa.

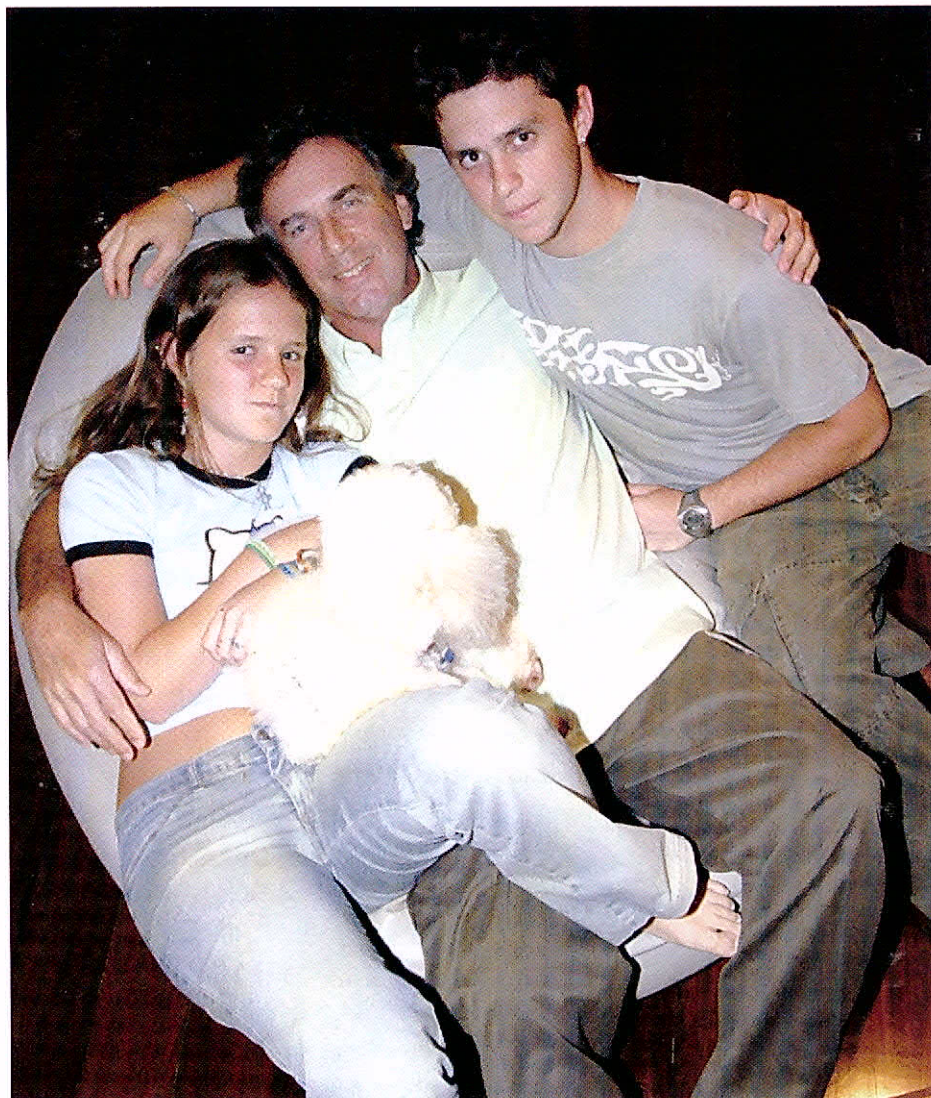
- Até hoje continuo com a empresa, que desenha documentos eletrônicos para corporações - conta Davis Feller.

A opção por viver em Nova Ipanema levou em consideração qualidade de vida. Davis e Syla têm dois filhos, Rafael e Renata, que, na época, tinham quatro e seis anos, respectivamente. O casal optou por morar perto do Barra Shopping, em um condomínio que oferecia facilidades de locomoção para todos.

Para Davis, a escolha por Nova Ipanema foi muito acertada. Além do ambiente familiar de NIPA, Davis e Syla trabalham em Jacarepaguá, o que permite que os dois estejam sempre perto dos filhos.

- Criar nossos filhos aqui é muito harmônico, pois os grupos que eles freqüentam são ótimos. O clube oferece ambiente para se encontrarem, os pais dos amigos têm níveis de educação e valores parecidos aos nossos, tornando leve a convivência entre eles - ressalta.

Além de Renata e Rafael, Davis é pai de Marcela, de 27 anos, casada há seis anos com Alexandre, e grávida de quatro meses. Ainda faltam alguns meses para o nascimento do bebê, mas Davis já dá sinais de que será um avô pra lá de coruja.



- Eles estão grávidos de 4 meses o que me fará um vovô carregando de novo uma criança pelos parquinhos de NIPA - conta, orgulhoso, o futuro avô.

Nos momentos de lazer, Davis toca flauta transversa e joga tênis. Ele vê com bons olhos o crescimento da Barra da Tijuca. Para ele, embora o bairro tenha se desenvolvido rapidamente, conseguiu garantir qualidade de vida para seus moradores e o arrojo arquitetônico, que sempre foi sua marca registrada. Ele acredita, no entanto, que algumas obras podem melhorar ainda mais a Barra da Tijuca.

- Acredito que poderemos ter um modelo exemplar de bairro com o emissário e a

limpeza das lagoas; alguma solução do tipo metrô, a duplicação de acesso para a zona sul, criação de passagens de nível na avenida das Américas, integração das favelas ao bairro com obras de construção de avenidas que permitam a urbanização, pois são planas e permitem este tipo de projeto - sugere Davis.

Pela primeira vez, Davis está participando do Colegiado, que, para ele, é um bom fórum de debates dos problemas de NIPA.

- Os envolvidos criam um clima propício para tratarmos os projetos em questão e geram um clima de camaradagem que se prolonga pelos cantos de NIPA.

Obras em Nipa

A Administração está realizando diversas obras de melhorias em Nova Ipanema.

O bosque ganhou novos brinquedos, para garantir a diversão da garotada. A instalação foi concluída no mês de outubro.

Outra novidade no bosque é a implantação de um sistema de irrigação automatizado. A primeira fase da obra, que vai da churrasqueira II ao pomar, foi concluída no fim de outubro. A segunda etapa já está em andamento e haverá ainda uma terceira para que todo o bosque seja coberto pelo sistema de irrigação. Depois será a fase de melhorias de paisagismo no bosque.

No porrinhódromo, as obras que envolvem a construção de dois banheiros e de um novo depósito, há muito solicitada pelos usuários do local, estará concluída no final de novembro.



Recadastramento

O recadastramento de moradores está sendo um sucesso. A Administração já recebeu cerca de 70% dos cadastros enviados às unidades. Os moradores já estão recebendo em suas casas as novas carteirinhas e os novos adesivos de carros. Se você ainda não entregou o seu formulário, não deixe de fazê-lo!

Balsa a pleno vapor!

A balsa já está prontinha para o verão! O novo horário de funcionamento é de 7h30min. até 19h. Aproveite!

Horário do bosque

Quem gosta de "madrugar" para fazer exercícios pode aproveitar a pista do bosque. Em caráter experimental, o horário de abertura do bosque foi antecipado para 6 horas, mas somente pelos portões da passarela e dos banheiros.

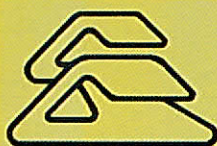
Fique por dentro dos últimos acontecimentos das reuniões do Colegiado

Eleição do Presidente Executivo

Na reunião do dia 19 de outubro, o Colegiado reelegera Mário Szheer para novo mandato como Presidente Executivo do Condomínio.

AGORA EM NOVA IPANEMA

CJ - 250 / ABADI



Sergio Castro
IMÓVEIS

A EMPRESA QUE RESOLVE.

- Compra, Venda e Corretagem imobiliária
- Administração e Locação de imóveis;
- Atendimento nível Diretoria;
- Departamento de imóveis comerciais;
- Avaliação Realista do seu Patrimônio.

VENDA - ADMINISTRAÇÃO DE BENS - LOCAÇÕES - AVALIAÇÃO ESPECIALIZADA

3328-6312 / 3328-6314

FILIAL BARRA DA TIJUCA
AV. DAS AMÉRICAS, 5001 SALA 227
SHOPPING MIDTOWN - NOVA IPANEMA

Conheça as regras para encaminhar mensagens!

Por: Luiz Philippe



Nas portas do céu.

→ Leia, abaixo, a continuação das mais importantes "Regras na troca de e-mails" (adaptadas de Roberto Hor-Meyll):

- Ao reenviar um e-mail, perca um pouquinho de tempo, mas elimine todos os encaminhamentos anteriores que a mensagem experimentou até chegar a você, que os remetentes anteriores não se deram ao trabalho de suprimir. Por outro lado, é necessário respeitar os direitos autorais de quem escreveu algum texto, desenhou ou fotografou alguma imagem, arranjou alguma música ou, até mesmo, criou efeitos decorativos no e-

mail. Faça isso colocando uma nota, com o crédito respectivo a quem de direito;

- Embora um e-mail possa ser enviado "sem assunto", você deve sempre preencher esse campo e de maneira precisa e concisa. Isso será muito útil, não só para o destinatário poder fazer uma prévia avaliação do que está recebendo, como principalmente porque o assunto será o nome do arquivo ao se salvar a mensagem para o disco rígido, facilitando sua posterior localização e consulta. Datas, locais ou nomes de pessoas são informações, por vezes, muito convenientes de se colocar no assunto de um e-mail;

- Na Internet, a linguagem, os temas e as imagens são, na maioria das vezes, muito

livres. Verifique sempre para quem está enviando suas mensagens e se não causará constrangimento a quem irá recebê-las. Costuma-se usar um "xxx", antes e depois do assunto, para alertar que ela contém temas ou expressões inconvenientes para alguns; e

- tal como você diz "bom dia" e "até logo" quando chega e quando sai, sempre inicie seus e-mails com uma saudação ao destinatário, encerre com outra e nunca deixe de assinar, ao final.

→ Você ainda não sabe a diferença entre *software* e *hardware*? É muito simples: *software* é a parte que você xinga e *hardware* é a parte que você chuta...

O Informando 511 distribuído em 30/07/04, continha um encarte que tratava de uma pesquisa de opinião sobre a satisfação de nossos leitores. Apesar de um número reduzido de questionários respondidos (16), publicamos abaixo os resultados dessa pesquisa.

	MAIS GOSTA	MENOS GOSTA
Artigos / reportagens extra-NIPA	3 (18,75%)	2 (12,5%)
Colegiado	1 (6,25%)	4 (25%)
Informes da Administração	4 (25%)	1 (6,25%)
Colunas diversas, tipo Humor, sobre Informática e Utilidade Pública	8 (50%)	2 (12,5%)
Crônicas	4 (25%)	5 (31,25%)
Editorial	1 (6,25%)	1 (6,25%)
Esportes	0	3 (18,75%)
NIPA em Ação - atividades sociais ocorridas no Condomínio	7 (43,75%)	3 (18,75%)
Perfil	2 (12,5%)	6 (37,5%)
Perfil Jovem	0	3 (18,75%)

Segurança pessoal - especial para o público feminino

Por: Luiz Philippe
Fonte: Internet

A violência chegou à Barra. E, infelizmente, as mulheres são alvo preferencial dos bandidos, sucedendo-se os casos de roubo, seqüestro-relâmpago e coisas piores... É cômodo evitar o assunto, por desagradável. Mas parece mais inteligente abordá-lo diretamente, como forma de alerta às mulheres que se preocupam com sua segurança. Afinal, prevenção é 90% em segurança! Seguem-se algumas dicas sobre comportamento em estacionamentos e em sinais.

→ Em estacionamentos:

- Não se encaminhe para o carro com a chave na mão;
- Antes de entrar no carro, olhe em redor e, dentro do carro, o piso traseiro;
- Se, ao lado de seu carro (lado do motorista) estiver estacionada uma van

grande ou carro de igual porte, entre no carro pelo lado oposto (porta do passageiro). A maioria dos criminosos mais violentos ataca suas vítimas empurrando-as para dentro das vans, quando as mulheres buscam entrar em seus carros;

- Observe se existe algum homem sentado em um carro mais próximo de seu próprio automóvel. Nesses casos, é prudente retroceder e solicitar que algum segurança lhe acompanhe;

- Ao entrar no carro, preocupe-se em dar partida e sair imediatamente. As mulheres têm a tendência de, sentadas no veículo parado, após suas compras ou saída do trabalho, fazer anotações pessoais, conferir listas, refazer a maquiagem etc... São momentos de desatenção, muito favoráveis para a abordagem de um bandido;

- A propósito, não se deixe impressionar por pessoas de boa aparência, de mais idade, com bengala etc... Já foi o tempo em

que o bandido era sempre pessoa de mau aspecto.

→ Em sinais de trânsito:

- Mantenha distância segura do carro da frente, para poder sair numa só manobra. Se observar movimento suspeito, busque "colar" no carro à sua esquerda;

- Evite a pista mais perigosa, que é a da esquerda, pela proximidade direta com pessoas na calçada;

- Em caso de assalto é fundamental manter a calma. Conserve as mãos no volante e tente informar, com clareza, o movimento que você vai fazer. Se for tirar o cinto, diga: "Vou tirar o cinto com essa mão, posso?"; para entregar a bolsa: "A bolsa está no piso do carro. Posso pegar?";

- À noite, busque calcular distância e velocidade para evitar, na medida do possível, parar no sinal.

(Continua na próxima edição)

O futuro de uma geração se faz no presente.

Do Maternal ao Pré-Vestibular



UNIDADE BARRA DA TIJUCA



Piscina



Parque Infantil

Educação Infantil
Inglês para 2º e 3º períodos

Recebemos crianças a partir de 2 anos.
Valores especiais para Novembro e Dezembro.
Convênio com empresas.



CENTRO DE IDIOMAS
WIZARD
INGLÊS COM LIBERANÇA

Santa Mônica
Centro Educacional
DIREÇÃO ALBANO PARENTE

PITÁGORAS
REDE

Barra da Tijuca - Av. Fernando de Matos, 48 - Tel.: 2493-4554

Bento Ribeiro • Campo Grande • Cascadura/CEP • Freguesia (Jacarepaguá) • Ilha (Jardim Guanabara) • Madureira • Maricá • Santa Cruz

www.santamonice.com.br • Central de atendimento 0800 703 2400

A primavera em Nova Ipanema

É Primavera ...

José Ricardo da Hora Vidal

É primavera nas flores se abrindo;
É primavera nos pássaros a cantar.
É primavera nos olhos de meu bem,
sorrindo,
É primavera nos seus cabelos doces
como o luar.
É primavera nas águas mansas que
refletem o céu,
É primavera nas borboletas a dançar.
É primavera nas abelhas fabricando o
mel;
É primavera nos lábios de Karina,
Karininá.

A Chegada da Primavera

Malubarni

A primavera vem chegando,
assim vem o vento ventando
Traz consigo a arte de florir,
para adormecer, sonhar e sorrir

Os jardins adquirem encantamento
Os corações esquecem sofrimentos
O perfume das flores multicores,
faz-nos pensar em ricos amores

Como gosto de ti primavera!
Esse clima ameno eu quero.
Contigo até a alma floresce
E canta feliz uma linda prece

Quanto exotismo nas flores mil
Orquídeas que logo estarão anil
Os parques todos enfeitados,
para o deleite e nosso aprendizado.



Olha, você tem todas as coisas



Por: Álvaro da Veiga
aveiga@rjnet.com.br

Olha, você tem todas as coisas, que um dia eu sonhei para mim...

Este texto não é sobre a música do Roberto Carlos. Também não é para ser entendido só por pessoas apaixonadas - os apaixonados acham que a sua paixão "tem todas as coisas que um dia eu sonhei para mim".

Errou, se pensou que vou discutir a questão da desigualdade social brasileira. Possivelmente, muitas vezes por dia, esta música deve passar na cabeça de muitos meninos que correm na rua por entre os carros com vidros fechados, ou, que vêm, pela televisão, uma ficção que nunca vai ser sua realidade.

Não é nada disso. Meu objetivo é falar de auto-estima. Conheci, há muitos anos, uma pessoa que vivia presa a uma grande tristeza e sem objetivos na vida. Certo dia, entrou em uma igreja para

conversar com um padre, que, após ouvir suas angústias, lhe fez algumas perguntas:

- Você está doente ou com algum problema de saúde?

- Não padre, minha saúde é normal.

- E seus filhos e mulher, estão com saúde?

- Sim. Eles estão bem, mas tenho uma grande preocupação com os reflexos que a minha angústia possa lhes trazer.

- Mas me diga, você está desempregado?

- Não, padre. Trabalho em uma empresa de amigos. Lá também todos estão preocupados comigo.

As perguntas se sucediam e nada aparecia que pudesse justificar o desconforto do homem. Por fim, o padre disse:

- Meu filho, Deus colocou uma chama muito forte na sua vida, mas você não permite que ela o ilumine. Prefere olhar para a luz, de frente, e ficar cego. Sugiro que você dê meia-volta, gire 180 graus e deixe esta luz iluminar o seu caminho.

Essa história reforça a minha opinião de que a "realidade" tem apenas 1% de real e 99% do nosso olhar. Existem pessoas que têm 99 e vivem se lamentando por

não ter 100. Existem pessoas quase sem nada, mas que são felizes, porque têm um hoje e não vão ficar sem amanhã. A grande diferença está no olhar.

O primeiro olhar deve ser para nós mesmos. O primeiro amor é o amor próprio. A auto-estima é um olhar para si, com confiança, tolerância e compreensão, que nos faz acordar, a cada dia, com energia para enfrentar os desafios e o crescimento da vida.

A auto-estima nos faz perceber o valor do que já recebemos e conquistamos e permite que possamos ter orgulho da nossa história, dos nossos erros e acertos, e humildemente, agradecer, falando para nós mesmos:

Olha, você tem todas as coisas, que um dia eu sonhei pra mim...

**Participe do
Informando.
Este espaço
é seu!**

AULAS DE INGLÊS

(Em sua empresa ou residência)

Método prático e eficaz para qualquer idade.
"Conversação e gramática"

Inglês para todos os fins. Iniciantes ou não.
(Prof. C/experiência em cursos e aulas particulares)

**FORME UM GRUPO EM SEU CONDOMÍNIO
E OBTENHA RELEVANTES DESCONTOS!**

Call 2425-2739 or 9175-9831 and join us!
E-mail: ineifran@bol.com.br

**Você confia na qualidade da
água que sua família
consome?**



Mix Hoken

conta com 13 produtos da mais alta tecnologia
mundial em tratamento de água.

*Saúde e economia
para toda a família.*

Ronaldo - Vendedor Hoken (21) 3417-3569
Tel: (21) 9664-9558 / (21) 2441-5797 rec

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTADA

Inglês - Espanhol - Alemão

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

INGEBORG K. MENDONÇA

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

Mesmo com o feriado prolongado, a festa do dia das crianças organizada pela Administração foi sucesso absoluto. Mais de 200 crianças participaram do evento, que aconteceu no bosque no dia 12 de outubro.

As grandes atrações deste ano foram os brinquedos, como o tobogã de seis metros de altura e o túnel maluco, com 10 metros.

Os baixinhos dividiram a atenção entre brincadeiras com os animadores, shows de mágicos e de palhaços. E também soltaram a imaginação com as várias maquiagens feitas pela equipe de animação.

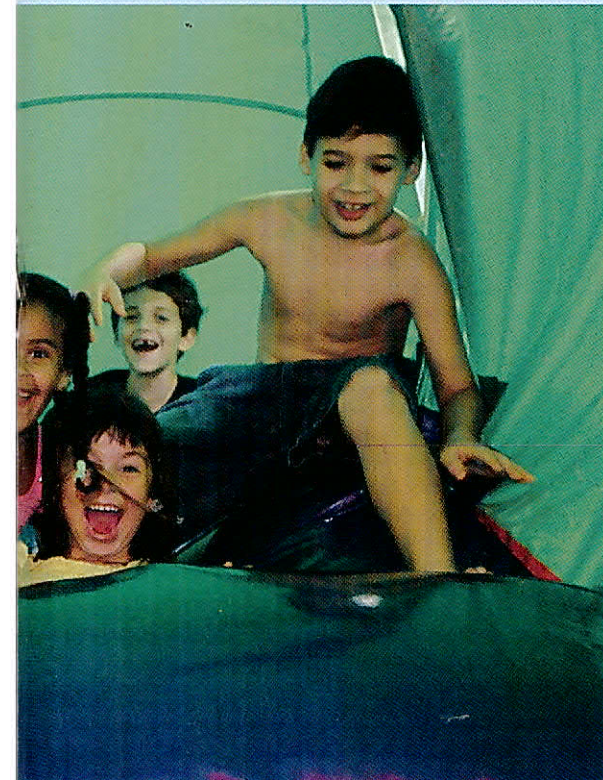
Entre uma brincadeira e outra, os baixinhos saborearam guloseimas como hambúrguer, cachorro-quente, pizza e algodão doce. E como em toda boa festa, não faltou música. As crianças dançaram pra valer com *hits* infantis.



Uma festa pra Criança



la 2ª Fiesta de Jaqueca



Nova Ipanema na Taça Barra da Tijuca de Futebol Society



Esq. dir. - (em pé) Bulhão, Rico, Gustavinho, Guga, Jaison, Nanão, Esponja e Márcio.

(agachados) Dudunha, Rick, Baraquinha, Bruno, Cristiano, Digo, Beição e Digão.

A Barra da Tijuca está em ritmo de futebol. Até a última semana de dezembro acontece a 10ª Taça Barra da Tijuca de Futebol Society, que conta com mais de 1,5 mil participantes em 10 categorias: Chupetinha, Fraldinha, Pré-mirim, Mirim Infantil, Júnior, Pro, Feminino, Veterano e Master.

Apenas a categoria Pro conta 36 times, totalizando 720 participantes, entre eles

20 jogadores de Nova Ipanema. O Condomínio, aliás, é bi-campeão do torneio. Além disso, está em segundo lugar no ranking geral da competição, que acontece desde 1995.

Entre os craques que disputam a Taça Barra da Tijuca de Futebol Society estão Romário, Felipe, Edmundo e Roger. O torneio tem nove sedes e apenas a categoria Pro é disputada em cinco sedes: Mandala, Novo Leblon, Costa Brava, Caça e Pesca e Rio Sport Center.

Na próxima edição do Informando, você vai conferir tudo sobre a 10ª edição do torneio. Até lá, fique de olho no site oficial da competição, em www.amc.com.br. Lá você encontra horários, locais e resultados de jogos, além de fotos das equipes.

Crianças ensaiam primeiras raquetadas em torneio de tênis em NIPA



Celso Valias coordenador do tênis, e o campeão da categoria até 10 anos Rafael Fulton.

Quatro condomínios participaram do torneio infantil de tênis que aconteceu em Nova Ipanema no fim de semana de 23 e 24 de outubro. Mais de 100 pessoas assistiram aos jogos e ao todo 40 crianças jogaram em três categorias: até oito anos, nove e 10 anos, e de 11 a 13 anos.

O torneio, patrocinado pelo Tennishop com brindes, medalhas e bolas, come-

çou às 14h e terminou depois de 19h. Na categoria até oito anos, todas as crianças jogaram entre si. Não houve premiação, porque, segundo a organização do torneio, a intenção desses jogos era incentivar a prática do esporte, e não a competição. Nove crianças participaram.

Já as categorias nove e 10 anos, e de 11 a 13 anos contaram com premiação. Dezesesseis crianças jogaram na primeira categoria e outras 13 na segunda. A disputa aconteceu com jogos eliminatórios.

Na categoria nove e 10 anos, os inscritos jogavam um set normal. A final aconteceu entre Paulo Vinícius e Rafael Fulton, que venceu o jogo. Entre as crianças de 11 a 13 anos, o jogo final foi entre Yuri Andrade e Bruno Valias, grande campeão. Nesta categoria, a disputa era com um set profissional.



O campeão da categoria até 13 anos, Bruno Valias e vice, Yuri Andrade, com Celso e Sueli coordenadores de Tênis.



A categoria até oito anos ganhou medalha de participação.

Pequenos craques de Nova Ipanema

Campeonato de futebol conta com participação de 40 craques infantis



A bola rolou em quatro finais de semana de outubro em Nova Ipanema, com o campeonato de futebol infantil do Condomínio. Por partida, houve entre seis e sete gols, uma média considerada bastante alta pelos organizadores do torneio.

A campeã absoluta foi a equipe verde, que venceu os dois turnos. O artilheiro do campeonato foi Gabriel Zicker, do time amarelo, com 23 gols. O torneio teve o patrocínio do Colégio Santa Mônica, que forneceu uniformes e material para os jogos.

Crianças de sete a 13 anos participaram da disputa, que teve cinco equipes: verde, azul, escuro amarelo, vermelho e azul claro. Todos os times jogaram entre si, em dois turnos, com jogos de dois tempos de 12 minutos.

Ao todo, 40 crianças participaram do torneio, que contou com uma animada torcida com pais, mães e amigos. A cada jogo, cerca de 30 pessoas ficavam na torcida. As partidas aconteceram sempre aos sábados pela manhã. A cada dia eram disputados três jogos.

Se você quer participar do próximo torneio, mas não tem talento com a bola, inscreva-se na escolinha de futebol do Condomínio! A mensalidade é R\$ 25. Para saber dias e horários das aulas, entre em contato com a secretaria.



Time verde foi o campeão e a equipe amarela, a vice.



Coordenação do Tênis faz confraternização com queijos e vinhos

Antes mesmo do fim do ano, a nova coordenação do Tênis promoveu um queijos e vinhos de confraternização. A festa aconteceu no dia 28 de outubro e contou com uma bonita mesa de frios, pães, pastas e torradas, além de deliciosos vinhos escolhidos pelo enófilo Celso Valias.

O queijos e vinhos começou às 17h, com partidas de tênis e só terminou às 22h30min. Cerca de 30 pessoas participaram da confraternização. O repertório musical ficou a cargo de Enoch Lima, que abasteceu a festa com muita MPB e música francesa.



Por: Jussara Serpa
jserpa@rjnet.com.br

O consumidor brasileiro começa a alterar seus hábitos pós-consumo. A cada ano, um contingente maior adere a programas de reciclagem de embalagens e atua como agente multiplicador. É o que mostra pesquisa inédita concluída pela Tomra Latasa Reciclagem, empresa pioneira em reciclagem integrada de embalagens.

Desde 1991, quando implantou o programa de reciclagem de latas de alumínio, a empresa mapeia as mudanças de hábitos dos consumidores. Os dados da pesquisa de 2002 mostram importantes alterações de comportamento associadas a maiores investimentos das prefeituras de cidades grandes e médias na instalação de cooperativas de catadores.

Nos últimos três anos (2000 a 2002), a participação de cooperativas e supermercados na coleta de embalagens cresce enquanto a de depósitos de sucata cai. Sinônimo de inclusão social e geração de renda, a atividade garantiu ao Brasil o título de bicampeão mundial de reciclagem de latas de alumínio naquele ano.

O estudo indica quem foram os responsáveis pela coleta das 9,2 bilhões de latinhas recicladas em 2002, quando o índice chegou aos 87%. Em 2003, o país sagrou-se tricampeão mundial de reciclagem, com 89% das latinhas recicladas. Em 2002, as cooperativas de catadores e centrais de reciclagem aparecem em primeiro lugar, responsáveis por 48% das latas de alumínio recicladas. Em segundo lugar, aparecem condomínios ou clubes, com

Reciclagem de latas de alumínio aumenta inclusão social

16% - crescimento de seis pontos percentuais.

O aumento da coleta seletiva em residências acontece em razão da conscientização da classe média com a preservação do meio ambiente. E ainda a venda do material reciclado é alternativa de receita para redução das taxas de condomínio ou ampliação de benefícios para os funcionários. Hoje é comum o exemplo de grandes condomínios que reciclam vários tipos de embalagens – latas, vidros, papéis, plásticos.

Logo depois, com participação de 10%, estão os supermercados. Em 2000, eles coletaram 7% das latas recicladas. Esse crescimento reflete a preocupação dos varejistas em oferecer serviços que correspondam às necessidades do consumidor consciente.

A reciclagem de latas de alumínio movimenta mais de R\$ 850 milhões por ano no Brasil, desde a coleta até a transformação das latas em novas latas recicladas. Mais de R\$ 300 milhões vão diretamente para os consumidores e catadores que estão no início da cadeia de reciclagem, beneficiando mais de 160 mil brasileiros.

O crescimento do mercado trouxe um efeito indesejado – a alta sonegação fiscal na comercialização de sucatas de alumínio, prejudicando a arrecadação dos Estados e atrasando o desenvolvimento tecnológico de indústrias de vanguarda, desanimadas com a concorrência desleal. Não há no Brasil nenhuma política de incentivo fiscal ou subsídio para as empresas recicladoras.

Há mais de quatro anos, tramita no Congresso Nacional o projeto de lei que institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos, que contempla a reciclagem de embalagens em um de seus capítulos.

Eco Fatos

- O Brasil é tricampeão na reciclagem de latas de alumínio em países onde a reciclagem de embalagens não é obrigatória por lei. O país reciclou, em 2003, 89% das latas disponíveis, ou seja, 8,2 bilhões de unidades. Em 2002, o índice de reciclagem foi de 87%;
- Em dez anos, a reciclagem de latas de alumínio no Brasil cresceu 25 vezes;
- Nos EUA, que foram os primeiros do mundo a reciclar latas, em 1968, 1.500 latas de alumínio são recicladas por segundo;
- Os norte-americanos produzem 2,5 milhões de garrafas plásticas por hora;
- O norte-americano médio produz quase 2,3 kg de lixo por dia;
- Reciclando todo tipo de resíduo, pode-se diminuir a quantidade de lixo que vai para os aterros sanitários em até 50%;
- Tempo de decomposição dos materiais:
Ferro: 100 anos
Alumínio: 500 anos
Vidro: 1 milhão de anos
PET: 400 anos

Fonte: www.tomra.com.br
Site da Latasa



Por: Flávio Cassilatti
cassilattimusculacao@rjnet.com.br

A força é um fator determinante para as capacidades funcionais. A fraqueza dos músculos pode avançar até que uma pessoa idosa não consiga mais realizar atividades comuns e diárias, como levantar uma cadeira, abrir uma porta, subir uma escada, atravessar uma rua, etc. A redução da capacidade funcional pode resultar em internações em asilos ou casas de repouso.

É de extrema importância mantermos nossa força muscular para que possamos realizar as atividades do nosso cotidiano, porque elas são fundamentais para a nossa saúde e independência.

Se você se diz velho demais para praticar atividade física, é melhor tentar arranjar outra desculpa. Já está mais do que comprovado que a atividade física na terceira idade é importantíssima para a saúde e o bem estar.

O envelhecimento causa várias modificações no nosso organismo, entre elas as perdas da massa muscular, da massa óssea e da força; a redução da capacidade aeróbia; o aumento da sensação de fadiga; os problemas dege-

Musculação na terceira idade

nerativos de ossos, tendões e articulações; a maior suscetibilidade à dor muscular e às lesões; e a diminuição do equilíbrio e coordenação neuromuscular.

Estudos recentes nos mostram que a musculação é uma das atividades mais importantes para essa faixa etária. A prática de exercícios físicos regulares, associada a uma dieta equilibrada, é capaz de minimizar os efeitos do envelhecimento.

Não esqueça que os exercícios aeróbicos (como caminhadas, bicicleta, natação) e os alongamentos completam o conjunto de atividades. Aliando atividades aeróbicas e alongamentos com a musculação, você alcançará melhores resultados.

Após os 60 anos, começa uma dramática diminuição da força, principalmente em mulheres. Apenas uma curiosidade: estudo de Bassey e Harries (1993) constata uma perda de 2% da força no aperto de mão, por ano, em pessoa idosa.

Além da perda de força, o músculo perde também a capacidade de realizar movimentos com velocidade (potência). Essa valência física (potência) é de extrema importância para evitar as quedas - fator que leva milhares de idosos à cama (devido a lesões) e, conseqüentemente, à morte -, que representam um grande problema à saúde pública.

É de extrema importância o treinamento dessa valência para que o idoso melhore suas capacidades funcionais, mantendo-se independente.

Não esqueça que, antes de começar um programa de exercícios, é preciso procurar um profissional capacitado (inscrito no Conselho de Educação Física - CREF) e passar por uma avaliação médica e física.

Benefícios da musculação

- Aumento da autonomia e sensação de bem-estar
- Melhora do condicionamento cardiovascular
- Aumento da força muscular
- Manutenção ou desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e equilíbrio
- Incentivo ao contato social e o prazer pela vida
- Controle de peso e nutricional
- Promoção do relaxamento
- Diminuição da ansiedade, insônia e depressão
- Manutenção da libido e do vigor sexual

Referências:

Steven J. Fleck e William J. Kraemer
(Fundamentos do Treinamento de Força)
Site: www.saudeemmovimento.com.br

Quando levar o seu cachorro para passear, se o animal for de grande porte, não deixe de usar enforcador e mordação. Se o animal for considerado de raça feroz, use coleira e mordação. Isso garante a segurança dos demais moradores e protege você das penalidades previstas no artigo 106 do regulamento do Condomínio.



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

E muito provável que você já tenha ouvido falar em ômega 3, mas você sabe o que é essa substância? A nutricionista Tatiana Rom explica o que é e quais são os principais benefícios do ômega 3. Confira abaixo.

Informando: Há muitas lendas sobre os benefícios do Ômega 3, substância que é componente de uma famosa marca de leite. O que é exatamente essa substância?

Tatiana Rom: É um ácido graxo poliinsaturado, que é um componente estrutural das membranas celulares.

Você sabe o que é ômega 3?

Informando: Quais são os reais benefícios dessa substância?

Os ácidos graxos poliinsaturados ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, prevenção ao câncer, ajudam na diminuição da pressão sanguínea, previnem e podem ser usados nos casos de depressão e desordens da pele.

Informando: Em que alimentos o ômega 3 pode ser encontrado?

Óleo de canola e linhaça, peixes como cavala, salmão, sardinha, arenque, truta, bacalhau.

Informando: Há alguma outra substância que possa substituir ou que tenha efeitos semelhantes aos produzidos pelo ômega 3 no organismo?

Basear-se em pesquisas científicas para recomendar alimentos comuns como alimentos funcionais é um recurso que pode ser utilizado como promotor de saúde, mesmo porque é aplicável a várias classes sócio-econômicas. Porém, é sempre bom lembrar que não existe um alimento capaz, por si só, de prevenir ou curar doenças e que a melhor receita

ainda é manter uma alimentação variada e balanceada.

É importante ressaltar que o desequilíbrio na ingestão desses ácidos graxos pode ser prejudicial à saúde. Uma dieta rica em peixes é capaz de suprir as necessidades destes ácidos graxos essenciais.

Informando: Em longo prazo, quais são os efeitos benéficos que o ômega 3 causa no organismo?

Prevenção à agregação plaquetária e infarto do miocárdio. Na artrite reumatóide, redução dos sintomas de dor nas articulações (KRAMER, 2000). Alimentos fontes de ômega 3 têm relação com a melhora da depressão (STOLL et al, 1999)

Informando: Quais são os perfis de pessoas mais indicados para o consumo dessa substância?

Pessoas que costumam consumir grandes quantidades de frituras, baixa ingestão de verduras e legumes, ou seja, as que têm maus hábitos alimentares. Essas são as que sempre deveriam mudar esse perfil, e assim reduzir as chances de qualquer problema de saúde.

O valor de uma xícara de chá

Por: Dra. Fátima Christina Machado Cardoso
Médica, homeopata e nutróloga

Você sabia que uma xícara de chá contém inúmeros nutrientes? São eles:

- Polifenóis - responsáveis pelo gosto dos chás e por seus efeitos antioxidantes, protetores para o nosso organismo;
- Flavonóides - responsáveis pela cor dos chás e por seus efeitos protetores para as nossas artérias;
- Vitaminas A/C/B1/B2/B5/B6/ e Ácido fólico;
- Minerais Manganês e Potássio; e
- Cafeína e Teofilina.

Você sabia, ainda, que o café tem dez vezes mais cafeína do que o chá verde e que, esse tem duas vezes menos cafeína que o chá preto?

Você sabia que pacientes portadores de doença cardiovascular com dieta constando de quatro xícaras de chá preto por dia, ao fim de seis meses, apresentaram melhor rendimento cardiovascular, de acordo com pesquisa realizada em 2003 na Escola de Medicina da Universidade de Boston?

Quanto aos efeitos protetores e antioxidantes dos chás, você sabia que duas xícaras de chá correspondem a seis canecas de cerveja, a 12 copos de vinho branco ou a um copo e meio de vinho tinto?

Certamente sem conhecer todos esses dados, ora comprovados cientificamente, no ano de 2.737ac, o Imperador chinês Shen Nung foi o primeiro a utilizar o chá como bebida. Você sabia?

Assim, vamos beber chá, frio ou quente, dependendo da estação do ano. Mas sempre com real proveito para nossa saúde!

Nota da redação

Se você conhece alguma curiosidade que, acredite, possa ser de interesse de outras pessoas, coloque no papel e encaminhe para o Informando! Entregue o material na Administração ou, se preferir, envie o texto por e-mail para: novaipanema@novaipanema.com.br. Seu artigo pode ser publicado na próxima edição do Informando!

Bom humor e bom gosto à mesa

O cardápio é variado e os nomes dos pratos são pra lá de criativos. Tem de tudo: "*Penne Parahyba*", "*Salmão Vênus*" e "*Fetuttine D. Cláudio*", criado em homenagem a um cliente. Ficou curioso com os nomes? Pois esta é apenas uma amostra do amplo cardápio do bistrô *In House*, que funciona no terceiro piso do Rio Design Barra.

O cardápio do bistrô foi criado para agradar a todos os gostos. O menu é tentador, desde a entrada, com saborosas *brusquetas*, passando pelo prato principal, com carnes, massas e sanduíches, até a sobremesa, com *crepes*, *petit gâteau* e uma torta legitimamente italiana, a *Frutti di Bosco*, de frutas vermelhas.

Um dos grandes sucessos do restaurante é o "*Penne Parahyba*", feito com molho cremoso de queijo, carne



seca desfiada, creme de abóbora e *croutons* de abóbora. Os grelhados, acompanhados ou não de saladas, também são campeões de pedidos. O motivo é simples: todas as carnes

usadas no *In House* são da boutique de carnes paulista *Wessel* e as saladas são deliciosas. O segredo do sucesso da *cesar salad*, por exemplo, é a autêntica receita americana.

Intimista e informal, o *In House* existe há quatro anos, sob o comando de André Herzog. Além do ambiente agradável e aconchegante, a música é um dos destaques do bistrô. A trilha sonora é regada a *jazz*, *blues* e *lounge*. Vale a pena experimentar das entradas ao cafezinho e curtir a música.

O jantar completo, com prato principal, sobremesa e vinho, fica, em média, R\$ 50 por pessoa. O *In House* aceita todos os cartões de crédito e funciona todos os dias da semana, de meio-dia até o último cliente.

Penne Parahyba

(Receita para quatro pessoas)

Ingredientes

500 g de *penne Rigate*
(de *Grano Duro Italiano*)

400 g de carne seca de boa qualidade

1 Kg de abóbora baiana

500 ml de creme de leite fresco

250 g de catupiry

1 pitada de açúcar

Modo de fazer

Dessalgar e limpar bem a carne seca.

Desfiar e reservar.

Descascar e cozinhar a abóbora em pedaços em bastante água. Bater os cubos de abóbora no liquidificador com água suficiente para formar um creme. Numa panela de massa, colocar água para ferver adicionar sal e cozinhar o *penne* até ficar "*al dente*" (ver tempo de cozimento na embalagem).

Numa panela juntar o creme de abóbora, o catupiry e o creme de leite e deixar derreter até ficar homogêneo. Adicionar à carne seca desfiada e misturar bem.

Juntar o *penne* cozido e rapidamente incorporar o molho. Decorar com cubinhos de abóbora ("*croutons*") cozidos rapidamente, para dar um crocante na massa. Salpicar salsinha picada nos pratos para dar um colorido.

Servir imediatamente.

Uma entrevista surpreendente

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

Muitos dirão que esta entrevista é impossível. Não faz mal. Mas todos concordarão que ela bem poderia ter ocorrido....

E não há como negar que se trata de um formidável furo jornalístico, que transcende de muito as fronteiras de nosso Informando e de Nova Ipanema. A matéria que vamos apresentar a seguir — uma entrevista com Rex, um inteligente.... cachorrinho de NIPA -, só se tornou possível quando, por meios que não podemos revelar, passamos a compreender a linguagem dos caninos e conseguimos saber o que gostariam de nos comunicar esses simpáticos animais, moradores em Nova Ipanema, que tanta alegria proporcionam a nós, seus donos humanos.

Dificuldade inicial foi selecionar um interlocutor que representasse o consenso canino de NIPA. Adotamos o caminho de maior transparência e resolvemos fazer uma pesquisa com os cães que encontramos na Rua Ipanema, o local de maior concentração canina do Condomínio (pois nela se situam os 8 condomínios de prédios, com uma população estimada de mais de 200 cães).

Foi assim que nos avistamos com animais de todas as raças, dos minúsculos yorkshires aos labradores, de maior porte. Após entendimentos mantidos com a Amélie, o Bambam, o Black, a Chade, a Chérie, o Doti, o Lucky, o Marco Aurélio, a Meggie, o Milk, a Neném, o Nico, o Niky, o Pancho, o Shaolin (e seu primo Diamante), as irmãs Teti & Sugar, o Tico, o Toddy, a Vida e o Zomba, entre outros, foi decidido que a escolha do entrevistado recairia em representante da raça mais comum e uma das mais inteligentes — a poodle. Foi assim que chegamos ao Rex, macho branco de quatro anos. E vejamos, abaixo, se suas observações não são interessantes:

Informando: Você teria algum conselho para nós, humanos?

Rex: Sem dúvida! Mais de um! Em primeiro lugar, quando decidirem ter um cachorro em casa e, principalmente, em apartamento, há que saber escolher a raça, em função do que vocês esperam de nós. É servir de companhia ao filhote humano? É servir de guarda? É para companhia de pessoas

idosas? Para cada uma dessas alternativas existem raças que são mais indicadas.

Ah, a propósito: evitem cachorros de grande porte em locais confinados. Eles não reclamam, mas se ressentem muito da falta de espaço. Outra coisa: é indispensável que nossos donos nos levem para passear, pelo menos duas vezes por dia. Vocês não devem esquecer que, para nós, um passeio representa uma oportunidade de renovar nosso banco de dados de cheiros interessantes e de conhecermos outros animais. E que, além disso, é a ocasião que aproveitamos para outras necessidades. Mas deixa essa parte final pra lá...

Por falar nisso, por vezes sujamos os sapatos de vocês com nossos dejetos. Sabe o porquê? Porque algumas das pessoas que nos levam a passear até agora não se conscientizaram que é necessário recolher nossos excrementos nos sacos plásticos próprios, lançando-os ao lixo.

Informando: Vocês gostam de NIPA?

Rex: Sem dúvida, é um lugar muito aprazível para cães, com seus jardins bem cuidados, gramados e árvores ao longo dos passeios, alegria dos "territorialistas".

Informando: Cães territorialistas? O que é isso? Só conheço humanos denominados "Tribalistas"...

(Sem disfarçar um certo enfado com a ignorância do entrevistador, Rex passa a explicar, pacientemente) Cachorros denominados territorialistas são aqueles mais afeitos a marcar seu "território". E o fazem da maneira mais simples que a natureza lhes possibilita. Levantam a pata e marcam com xixi os locais estratégicos, tais como árvores, postes etc

Informando: Sem corporativismo, hein Rex! Você também tem queixas de seus próprios pares?

Claro que sim. Como todas as criaturas vivas, existem cães mal humorados. E também os que avançam em cães menores ou até em humanos. A nosso favor, o fato de que, por vezes, apenas refletimos o temperamento estressado de nossos donos e que existem raças que foram

selecionadas exatamente para exibir ferocidade.

Louve-se, nesse ponto a iniciativa de Nova Ipanema que, pelo que soube, acaba de estabelecer como infração permitir que meus companheiros sejam conduzidos, nos passeios destinados a pedestres, sem o uso de enforcador/mordalha/coleira, em função de seu porte ou de seu grau de agressividade.

Repilo, entretanto, com veemência, qualquer responsabilidade nossa com respeito a "dejetos sólidos" que são encontrados nos passeios de pedestres. Isto porque, quando damos indicações de que a Natureza está a exigir que a atendamos nesse sentido, cabe aos nossos donos nos conduzirem ao local próprio para fazê-lo. É verdade que alguns de nós passeiam soltos — o que também é considerado infração, pelo que sei —, caso em que a intervenção dos donos não é possível.

Informando: Rex, (até) os cães estão satisfeitos com a Administração do Condomínio?

Estamos sim. Mas quero deixar registrado um reparo importante: achamos todos que é hora de sair do papel a intenção já existente (e antiga) de se construir um cercado para cães. Trata-se de obra de muito pequeno porte, que daria grande satisfação aos mais de 300 companheiros caninos existentes em NIPA e, certamente, aos nossos donos.

Informando: Rex, suas "palavras" finais, por favor.

Quero agradecer muito a oportunidade. Creio que é a primeira vez que se estabelece um canal de comunicação deste tipo. Vocês estão de parabéns! Mas como palavra final, mesmo, fica o lembrete: somos animais sensíveis e extremamente dedicados aos nossos donos. Precisamos muito da atenção e do carinho deles. Precisamos ser vacinados, gostamos de ser escovados e banhados. Outra coisa: não precisam nos bater! Com boa vontade e sem pancadaria aprendemos tudo, desde onde fazer nossas necessidades até a atender a ordens simples.

Encantados com a maturidade revelada pelo cachorrinho escolhido para a matéria, encerramos a entrevista, certos que muito temos a aprender... até com nossos cães...