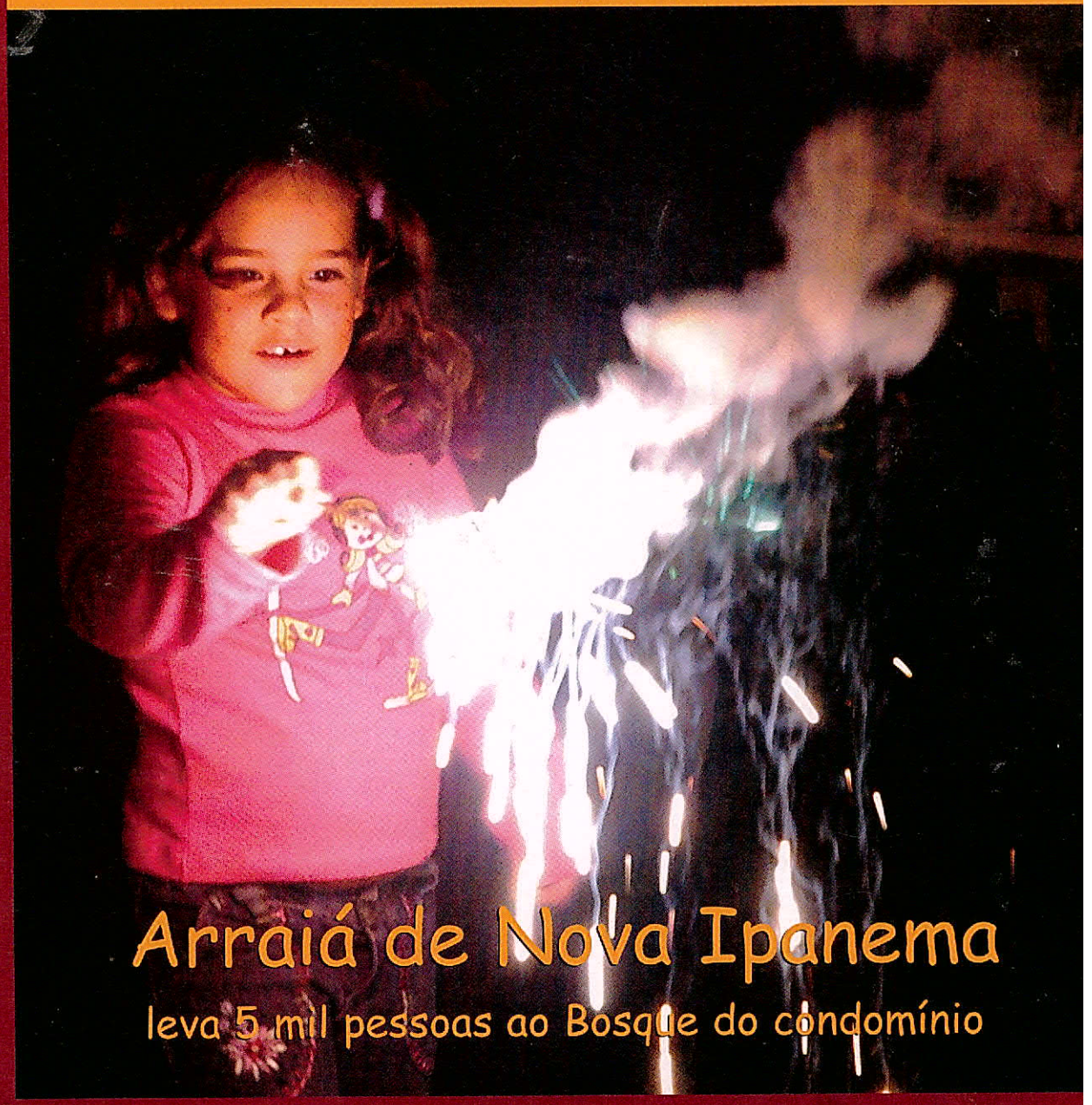
!nformando

nº 516 - abril / maio / junho / julho 2005



Arraiá de Nova Ipanema

leva 5 mil pessoas ao Bosque do condomínio

Perfil:
Conheça o novo Colegiado de NIPA.

NIPA Em Ação:
Acompanhe o andamento das obras que vão deixar NIPA ainda mais bonita.

Utilidade Pública:
Se você vai viajar nessas férias, não pode deixar de ler as dicas da coluna.

Você Sabia:
Saiba como os alimentos podem ajudá-lo a viver mais feliz.

NIPA Saúde:
Aprenda como proteger a pele no inverno.

Eventos:

Veja as fotos dos eventos que agitaram NIPA.

Esportes:

Confira o resultado da 1ª Copa Porcão/Nova Ipanema de Futebol e as notícias do Tênis.

Condomínio NOVA IPANEMA

EDITORIAL

O Informando chega com novidades. A partir desse número, teremos novo projeto gráfico. As colunas "NIPA em Ação", "NIPA Saúde", "Reciclagem", "Li e Gostei" e "Coluna do Humor" continuam. O novo projeto gráfico tem como objetivo tornar nosso informativo ainda mais claro, bonito e participativo.

Neste número você poderá conferir como foi a tradicional Festa Junina de NIPA, um evento que todo ano é muito animado. Vai ver também as fotos da emocionante comemoração do Dia das Mães e saber como a platéia curtiu os shows de Helena de Lima e Wagner Cavalcanti, ouvindo boa música até a 1h da manhã.

O Informando traz ainda a última parte da matéria sobre "Como fazer downloads com segurança", o resultado da reunião do Colegiado e dicas para uma viagem tranqüila na sessão "Utilidade Pública". Para a sua saúde e bem-estar, destacamos as dicas da dermatologista Fabiana Souto Maior, que é moradora de NIPA, sobre os efeitos do inverno na pele, além de curiosidades sobre como a alimentação pode deixar você mais feliz, na sessão "Você Sabia?".

Na página de esportes, destaque para as Copas Outback/NIPA de Tênis e Copa Porcão/NIPA de Futebol, vencida pela equipe Branca, e muito mais sobre os torneios que movimentaram o condomínio. Confira!

Esperamos que esse novo formato agrade cada um dos condôminos de NIPA. Participe da próxima edição enviando seus comentários.

Boa leitura!

SUMÁRIO

Perfil 04/05
- Os novos membros do Colegiado

NIPA em Ação 06

Utilidade Pública 07
- *Férias*

Eventos 08/09/10
- *Dia das Mães*
- *Festa Junina*
- *Show de Helena de Lima e Wagner Cavalcanti*

Esportes 10/11/12/13
- *1ª Copa Porcão/Nova Ipanema de Futebol*
- *I Torneio Infanto Juvenil Santa Mônica/Nova Ipanema de Tênis*
- *Copa Outback/Nova Ipanema de Tênis*

Você Sabia? 14
- *A felicidade que vem dos alimentos*

NIPA Saúde 15
- *A pele no inverno*

NIPA Info 16
- *Como fazer download com segurança*

Reciclagem 17
- *Coerência da Consciência*

NIPA Humor 18
- *O Mesmo*

EXPEDIENTE

Presidente Executivo
Mário Szheer

Diretor Administrativo
Oscar Freire

Projeto Gráfico
marcia machado design
(21) 2557 4948 / 2557 5491
e-mail: marciamc@veloxmail.com.br

Jornalista Responsável
Lígia Viegas – Mtb: 17668/RJ
Produção Editorial - W3 Comunicação
(21) 2286-4691 – www.dablio3.com

Comissão Editorial do Informando - CEd
Ana Paula Pellicione Araújo
Carlos Roxo
Manoel Raymundo M. S. Pereira
Márcio linhares
Sérgio Torres
Suely Abramo

Fotolito Impressão
Zit Gráfica e Editora

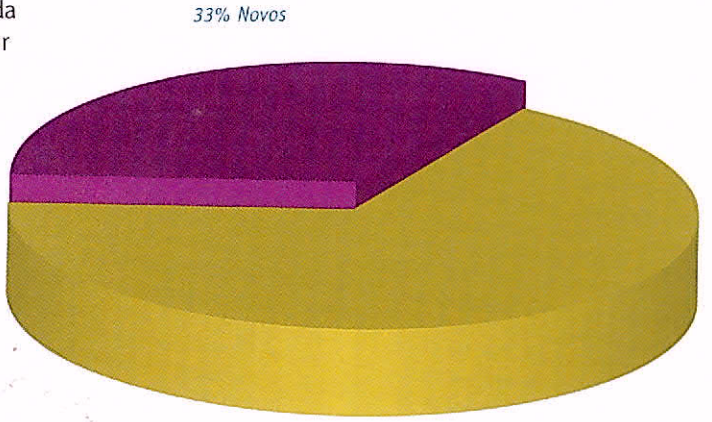
Fotos
Thiago Ristow Silva - Torneio Infantil de Tênis
Robson Bolsoni - Torneio Outback/Nipa de Tênis
Humberto Ramos - Festa Junina

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião do condomínio.

Os novos membros do Colegiado

Por: Heloísa Aragão
heloisaaragao@yahoo.com

O perfil deste Informando fala sobre o novo Colegiado da ACNI. A Associação, que atua sob um regime similar ao parlamentarista desde 1981, elege seus membros a cada dois anos. Todos os condôminos maiores de 21 anos podem se candidatar, bem como votar num candidato. Os eleitos em março de 2005 representam os anseios da comunidade de Nova Ipanema. Ao todo foram eleitos 46 candidatos para ocuparem 16 cadeiras inominadas, a saber: Mário Szheer, Mariana Weil, Álvaro Mário Guerra da Veiga, Herodoto Ferreira Monte, Manoel Raymundo M. S. Pereira, Jorge Schultz Gonçalves, Arialdo Aguiar Holanda, Márcia Sucena Monteiro, Oscar Freire, José Antonio Gebara, Roberto Masluch, Roy Jacobsohn, Leon Schiper, Fábio Soares de Matos, Davis Feler e Sueli Freire



Dantas. Foram 13 eleitos das cadeiras nominadas, que são os representantes de cada um dos edifícios e também dos trechos das ruas Kobe e Pintor Oswaldo Teixeira, mais os sub-síndicos financeiro e administrativo. Os representantes são: Pedro Gartner (Cell), Luis Carlos Xavier de Souza (Berd), Cézar Luzio dos Santos (Bell), Mário Sergio de Paiva Fontes (Giac), Gilberto de Almeida Guimarães (A. Rod), Jussara de Avelar Serpa (H. Lau), Antonio Rodrigues Cavalcanti (M. Mar), Marcio Linhares (Bern), Carlos Roberto Castro (Kobe B), Waldemar Fiszman (Kobe B), Sergio Castro (POT B), Luis Cândido Machado (sub-síndico administrativo) e José Carlos dos Santos Maffei (sub-síndico financeiro). E finalmente foram eleitos os suplentes que são: Ana Paula Pellicione de Araújo, Francisco Arrais de Lima, Luiz Phillipe da Costa Fernandes, Paulo Goskes, Celso Valias, Carlos Roxo, Suely Abramo, Nilson de Souza Gomes, Hermano Freire, Gilberto Moura, Vera Maria da Cruz da Silveira, Etzel de Souza Carvalho, Sergio Torres, Geraldo Pimentel de Oliveira, Nancy Figueiredo Scaffa, José Marcos Nigri, e Maria da Conceição A. Moraes.

Já na 1ª reunião de posse dos novos membros, foram eleitos José Carlos dos Santos Maffei, como Presidente e Sueli Freire Dantas, como Secretária. Esses cargos são renovados anualmente. Mario Szheer, foi eleito Presidente Executivo do condomínio na reunião do dia 26/04/05, representando o mesmo administrativa e legalmente.

Nessa reunião também foram eleitos os presidentes e membros das comissões permanentes. A saber: Comissão de Legislação e Normas - Sergio Castro (Presidente), Márcia S. Monteiro, Márcio Linhares e Pedro Gartner; Comissão de Finanças - Carlos Roberto Duque de Estrada de Castro (Presidente), Fábio S. de Matos, Geraldo Pimentel e Leon Schiper; Comissão de Patrimônio - Arialdo Aguiar Holanda (Presidente), Manoel Raymundo, Luiz Carlos Xavier de Souza, Sérgio Torres e José Antonio Gebara; Comissão de Vigilância - Sergio Castro (Presidente), Hermano Freire, Gilberto de Almeida Guimarães e Mariana Weil. Outras comissões chamadas de extraordinárias podem ser nomeadas mediante a necessidade para a realização de tarefas específicas.

As reuniões ordinárias acontecem mensalmente e seguem a seguinte ordem: Na abertura é aprovada a ATA da sessão anterior. Depois são lidas as correspondências recebidas e expedidas para o Colegiado. No item Livros Bairro e Sede são ouvidas as sugestões e reclamações feitas pelos condôminos e a resposta da Administração. Na seção das Comissões Colegiadas o Presidente da ACNI pergunta aos representantes das comissões se desejam apresentar algo referente a seus assuntos. Após, a Comissão de Finanças apresenta o Demonstrativo Financeiro que é analisado e aprovado pelo Colegiado. Na fala do Presidente Executivo, este expõe sobre assuntos da Administração do condomínio e esclarece dúvidas de um modo geral. Por fim, vêm os Assuntos Gerais. Concluindo, o Presidente do Colegiado encerra a reunião. As decisões do Colegiado são sempre tomadas com a maioria dos votos. É do interesse da ACNI preservar o bem-estar, a manutenção da qualidade de vida, a conservação do patrimônio, bem como eventuais obras de melhoramento.

O quadro de representantes da ACNI foi renovado em 33% mantendo aproximadamente a mesma taxa média de renovação dos outros anos. Alguns membros que exercem cargos no Colegiado há mais de 20 anos conclamam os novos moradores para uma renovação maior, mais expressiva, para trazer idéias mais de acordo com o perfil do atual morador de Nova Ipanema. Afinal nos últimos anos, o perfil geral do condomínio tem se modificado. Um novo ciclo recomeça com os netos de antigos moradores, cujos filhos estão voltando para NIPA e criando novas necessidades. Brinquedos mais apropriados para os pequenos foram instalados no Bosque, as festas como o Carnaval e a chegada do Papai Noel estão cada vez mais concorridas. O Reveillon do condomínio está reunindo três gerações de moradores e a cada ano a comunidade participa mais. Na verdade, é o antigo recomeçando, tornando novo o que já se conhece. Quem sabe alguns desses novos condôminos se candidatem a representar a "Nova maneira antiga de viver" na próxima eleição do Colegiado e perpetuem essa idéia por muitos mais anos.

AGORA EM NOVA IPANEMA
CJ - 250 / ABADI
56 ANOS DE TRADIÇÃO 1949/2004
SergioCastro IMÓVEIS
A EMPRESA QUE RESOLVE.
• Compra, Venda e Corretagem imobiliári
• 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 GRUPO 227
SHOPPING MIDTOWN - NOVA IPANEMA

Piscina quentinha no inverno

Para garantir o uso agradável da piscina grande durante o inverno, a ADM se antecipou e acaba de substituir uma das bombas de calor. O novo equipamento, mais moderno e com maior capacidade de aquecimento por metro cúbico de água, foi adquirido para substituir uma bomba com defeito, que já contava com mais de 10 anos de uso. Agora, a operação de aquecimento será realizada por três bombas, sendo duas novas. Juntas, elas são capazes de garantir a temperatura da água em torno de 28° e 30°. Uma delícia para os dias frios que estão chegando.

Piscina ganha novos filtros

Depois de 28 anos, NIPA trocou os filtros da piscina grande, garantindo a estabilização e a qualidade da água. Os novos equipamentos seguem o mesmo sistema de filtragem dos antigos.

Irrigação no Bosque chega à fase final

A instalação do sistema de irrigação do Bosque de NIPA está chegando à fase final. As obras fazem parte de um projeto de embelezamento da área e servirá de base para um futuro projeto de paisagismo. A instalação do sistema foi dividida em quatro fases. As duas primeiras já foram concluídas. As duas finais, que estão sendo realizadas nas proximidades da entrada principal do Bosque, devem ser finalizadas após a Festa Junina. Com o novo sistema, a irrigação será mais ampla e completa, proporcionando água para todas as áreas do Bosque.

Você conhece o Bosque de NIPA?

O Bosque conta com 26 mil metros quadrados, com muitas árvores que abriga um pomar, duas churrasqueiras, duas quadras polivalentes e um parquinho infantil. Vale uma visita!

Obras no Salão Social adiadas para o segundo semestre

Anseio antigo dos moradores, as obras no Salão Social continuam na pauta de ações do NIPA. Como o projeto ainda não está pronto, as obras foram adiadas para o segundo semestre. O objetivo da reforma é ampliar a capacidade da área para eventos oficiais do condomínio com a interligação do Salão Social, restaurante e área de ping-pong, além da reforma do restaurante. Aguardem as novidades em nossa próxima edição

Quiosque do Tênis em obras

Está previsto para julho o início das obras no Quiosque da área do Tênis. O projeto incluí reforma na cobertura, reparos nas goteiras e impermeabilização, para proteger os condôminos durante sua utilização.

FÉRIAS

Confira algumas dicas para uma viagem tranqüila

Durante as férias escolares de julho, muita gente aproveita para fazer aquela viagem dos sonhos. Para que ela não se transforme em pesadelo, confira algumas dicas, telefones e endereços úteis. Boa Viagem!

VALIDADE DO PASSAPORTE

Para quem vai viajar para o exterior, fique atento à validade do passaporte. Muitos países exigem que a data limite seja maior do que o tempo em que o turista vai transitar em seu solo. Se a validade de seu passaporte expirar um mês após você voltar ao Brasil, por exemplo, isso não significa que você possa entrar em alguns países da Europa. Alguns exigem que a validade do passaporte termine até seis meses depois do turista deixar o país visitado. Para evitar contratempo, solicite informações em agências de turismo ou nos consulados do país para o qual você deseja viajar.

COMO OBTER

Para obter ou renovar o passaporte, os interessados devem procurar um dos postos de atendimento nos shoppings Via Parque, Rio Sul ou NorteShopping, o Departamento de Polícia Federal ou os postos localizados no Aeroporto Internacional Antônio Carlos Jobim ou na Empresa de Correios e Telégrafos. Mas fique ligado: o passaporte só poderá ser requerido e retirado pelo próprio interessado. Os passaportes requeridos e não retirados no prazo de noventa dias serão cancelados. Para obter maiores informações, consulte a Superintendência do Departamento de Polícia Federal: Telefone: 3213-1400 – site: ww.dpf.gov.br

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Dependendo da situação de cada pessoa, podem ser necessários diversos documentos para emitir o passaporte. Para não esquecer de nada, entre em contato com Superintendência do Departamento de Polícia Federal e tire suas dúvidas.

VIAJANDO COM MENORES DE 18 ANOS

Se você vai viajar com um menor de 18 anos fique atento aos documentos. Os menores devem ter autorização específica dos pais ou representantes legais para passaporte, viagens de ônibus ou de navio. Para saber que documentos levar nas viagens com crianças consulte a 1ª Vara da Infância e da Juventude. Telefone: 2293-8697.

VIAJANDO DE CARRO

Se você vai viajar de carro, verifique estepe, alinhamento e balanceamento, óleo, água, pressão dos pneus, luzes e se os controles do painel estão funcionando. Ficar atento às condições de estradas e do clima, também é uma boa maneira de evitar contratempos. Não esqueça de fazer uma boa seleção de CDs para ter uma viagem agradável.

TELEFONES E SITES ÚTEIS:

Clima Tempo: www.climatempo.com.br

Aeroportos:

Aeroporto Santos Dumont
(21) 3814-7070

Aeroporto Internacional Antônio Carlos Jobim:
(21) 3398-5050 /3398-4526 /
3398-4527 (Informações sobre vôos)

Varig – Informações:
central de vendas e reservas
(21) 4003-7000
www.varig.com.br

Tam – Informações:
central de atendimento
(21) 4002-5700
www.tam.com.br

Gol – Informações:
0300-789-21-22
Central de Vendas
www.voegol.com.br

Rodoviária Novo Rio:
(21) 3213-1800

Estradas:

Via Lagos
(21) 0800-70-20-124

Nova Dutra
(21) 0800-17-35-36

CRT – Concessionária Rio Teresópolis
(21) 3654-0001

CONCER – Estrada Rio / Juiz de Fora
(21) 0800-28-20-040

Emoção e confraternização no Dia das Mães

Mais de 600 pessoas participaram do evento do Dia das Mães de NIPA. O dia ensolarado serviu de cenário para a missa campal, celebrada pelo Padre Joel Portella Amado, da Paróquia Nossa Senhora da Vitória. Após a missa, foi servido um bolo, com café e suco para os condôminos e seus familiares, que aproveitaram a oportunidade para um congraçamento. O evento, que acontece há 27 anos, já se transformou em um marco no condomínio por ser um momento de confraternização e emoção.

"A Administração de NIPA aproveita esta matéria para agradecer ao grupo de senhoras que todos os anos se reúne para organizar uma comemoração tão bonita e emocionante. Um agradecimento especial aos funcionários do condomínio, que auxiliaram em várias atividades para a realização do evento", diz Mário Szheer, Presidente Executivo de NIPA.

O Evento do Dia das Mães de NIPA aconteceu no dia 8 de maio.

Festa Junina

"Caipiras" de todas as idades participaram do Arraiá de NIPA

A tradicional Festa Junina de Nova Ipanema, realizada no dia 25 de junho, levou cerca de cinco mil pessoas ao Bosque do condomínio em um momento de confraternização, reencontros e muita animação. O evento contou com diversas barraquinhas de guloseimas e brincadeiras, quadrilha com mais de 100 casais e o tradicional casamento na roça. O Spacy Jump, brinquedo de cordas fez muito sucesso entre as crianças.

Com tanta animação, o Arraiá de NIPA, que começou às 5h da tarde, só terminou à 1h da manhã. André, que já é veterano nas festas juninas do condomínio, foi o animador do evento, que teve ainda a participação de um grupo de forró. A decoração do Bosque, com muitas bandeirinhas coloridas e iluminação, contribuiu para que todos entrassem no clima de São João.

Nas barraquinhas de guloseimas, muita canjica, cocada, bolos, entre outras comidas típicas, como caldo verde e quentão. A barraca de acarajé, churrasquinho e queijo coalho na chapa fez muita gente formar fila para provar as delícias.

A festa foi bastante prestigiada pelo grande comparecimento dos moradores. A organização da festa foi muito elogiada pelos mesmos, que destacaram a ótima oportunidade para rever antigos moradores, ex-moradores e para uma integração entre todos que fazem parte de NIPA.

Show de Helena de Lima e Wagner Cavalcanti contagia a platéia

Clássicos da MPB, boleros e tangos marcaram o show de Helena de Lima e Wagner Cavalcanti, realizado no dia 3 de junho na Boate de NIPA. O público, cerca de 80 condôminos e seus convidados, mostrou muita animação, cantando até a 1h da manhã. Um momento de entretenimento, emoção e recordações para os moradores que prestigiaram o evento. O show foi promovido pelos moradores Ruy Costa e Roberto Masluch. A sonorização foi feita pela equipe da MTZ Compania de Luz e Som. Confira os registros desse momento tão especial.

ESPORTES

1ª Copa Porcão/Nova Ipanema de Futebol

Equipe Branca conquista torneio com Golden Gol

Seis equipes disputaram a 1ª Copa Porcão/Nova Ipanema de Futebol, evento patrocinado pela churrascaria Porcão, realizado em abril no campo de NIPA. O torneio foi conquistado pela equipe Branca, que fechou o placar em 2 x 1 na final contra o time Laranja, com Golden Gol marcado pelo atacante Miltão. O atacante André Cassilatti, do time Amarelo, foi o artilheiro da competição, com cinco gols.

A I Copa Porcão/Nova Ipanema de Futebol contou com a participação de seis equipes: Branca, Amarela, Laranja, Preta, Azul e Vermelha, divididas em duas chaves. Ao todo, foram 10 partidas, com dois tempos de 25 minutos. Na grande final, as equipes Branca e Laranja empataram em 1 X 1, no tempo regulamentar, levando a disputa para uma emocionante prorrogação. O lanterninha da Copa foi a Equipe Preta. Considerada por todos como a mais forte antes da bola rolar, a Equipe Preta foi desclassificada logo na primeira rodada. Segundo Ary, capitão do time, alguns desfalques prejudicaram o grupo.

O encerramento do campeonato foi marcado por um churrasco com todos os participantes, durante o qual foi entregue o troféu, que ficará sob a responsabilidade do capitão da equipe Branca, Leonel, até o próximo campeonato. Uma nova comemoração já está marcada. Os campeões, os capitães de cada equipe, o artilheiro André Cassilatti, o goleiro Falcão e Fernandinho, revelação da competição, receberam como brinde um convite para um rodízio na Churrascaria Porcão.

Parabéns a todos os craques de NIPA em especial aos grandes campeões da Equipe Branca: Leonel (Capitão), Delfino, Edu Brandi, Miltão, Guto, Savella, Martin Ingouville, Pedo Machado, Alexandre, Bruno Kubata, Josué e Shilon.

BARRA AMÉRICAS TAXI - 24 horas

- Viagens - Passeios - Corridas Programadas
- Faturamos para empresas.
- Aceitamos Cartão de Crédito.
- Cadastre-se e ganhe 10 % de deconto nas corridas saindo da Barra.
- Retorne a Barra ou Recreio e tenha 20% de desconto.

☎ 2441-6686

O Táxi do New York City Center e do Centro Empresarial Barrashopping

e-mail: américastaxi@aol.com

I Torneio Infanto-Juvenil
Santa Mônica/Nova Ipanema de Tênis

Mais um evento movimentou o calendário de atividades do grupo de Tênis de NIPA. No dia 16 de abril, foi realizado o "I Torneio Infanto-Juvenil Santa Mônica/Nova Ipanema de Tênis". O evento contou com a presença de jogadores dos condomínios Alfa-Barra e Mandala, além dos atletas de NIPA.

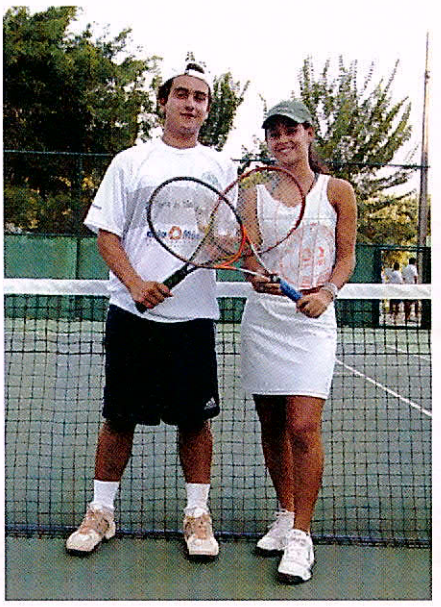
Foram disputadas jogos nas categorias masculino até 10 anos, de 11 a 13 anos e de 14 a 16 anos; e feminina até 12 anos. A Coordenação de Tênis agradece ao Centro Educacional Santa Mônica por mais um patrocínio em torneios Infantis". Conheça os vencedores:

Até 10 anos: Campeão:Anderson (Mandala) e Vice Campeão: Thiago Redivo (Mandala);

11 a 13 anos: Campeão: Luciano (Mandala) e Vice Campeão: Adrian (Alfa Barra);

14 a 16 anos: Campeão: Rafael Nieto (Alfa Barra) e Vice Campeão: Renan Macedo (Alfa Barra);

Feminina até 12 anos: Campeã: Tatiana Martins (Mandala) e Vice Campeã: Mariana Giannot (Mandala).



Próximo grande **evento do Tênis** já está marcado

Nos dias 20, 21, 27 e 28 de agosto e 3 de setembro, será realizada mais uma etapa do já tradicional "Torneio Nova Ipanema de Tênis". Essa edição conta com duas novidades: a participação de alguns clubes de Tênis do bairro, além dos condomínios que já participam do evento, e a criação da Categoria Profissional Masculina, na qual poderão se inscrever os professores de Tênis. As inscrições estarão abertas na Secretaria do Clube para duplas Feminina e Masculina. As Duplas Masculinas serão divididas em 4 Categorias: Profissional, A, B e C. Já as Duplas Femininas terão as categorias A e B.

Participe!

OUTBACK
STEAKHOUSE
EXPLORE ESTE SABOR.
OUTBACK
OUTBACK

OUTBACK
STEAKHOUSE
EXPLORE ESTE SABOR.

OUTBACK
OUTBACK

OUTBACK
NO
STRESS

OUTBACK

I PONTAL FITNESS
OPEN DE TÊNIS

A **felicidade** que vem dos alimentos

Você sabia que o que comemos pode refletir diretamente em nosso humor? Pois saiba que estudos comprovam que os alimentos exercem papel decisivo nas emoções.

Quando o baixo-astral e a insônia, por exemplo, não ocorrem em função do stress crônico ou da depressão clinicamente comprovada, são grandes as probabilidades de que suas refeições não contenham os nutrientes necessários para a sua saúde física e mental. E se o corpo não vai bem, o sistema emocional pode ser afetado. Por isso, confira alguns alimentos que influenciam diretamente no seu dia-a-dia:

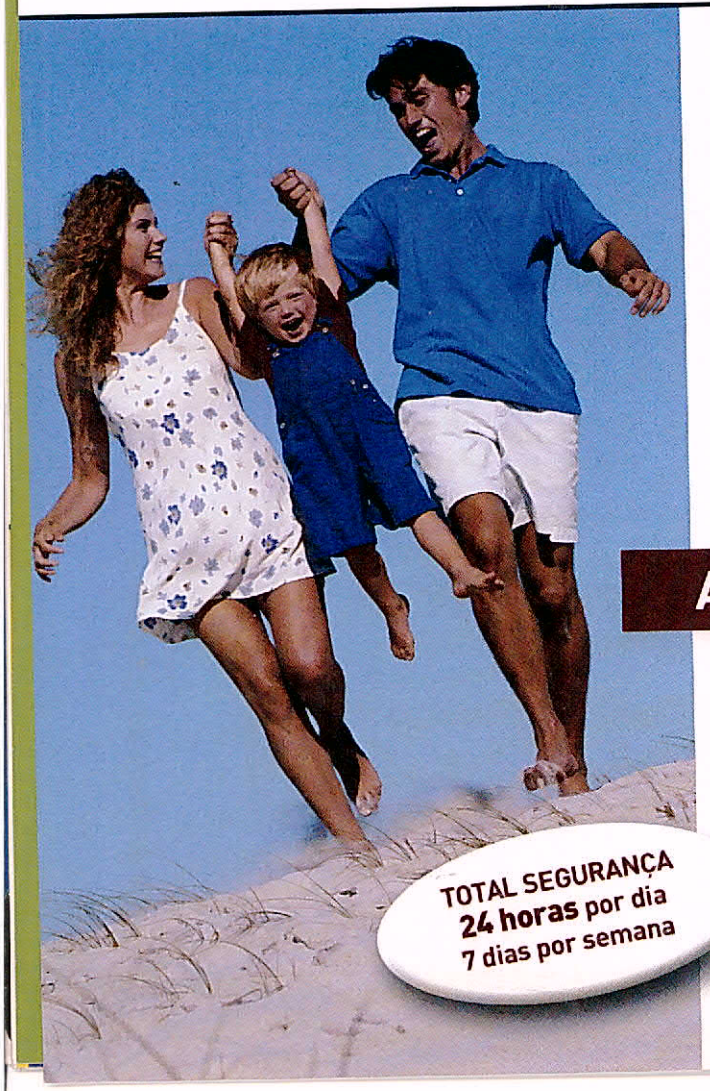
Açúcar, cafeína e álcool em excesso acabam com o equilíbrio emocional. Essas substâncias podem trazer uma sensação de euforia temporária, mas o consumo em excesso retarda a digestão e afeta o nível de transmissão neurológica, alterando o humor.

Para levantar o astral, experimente incluir em seu cardápio alimentos ricos em Vitamina B. Essa substância regula os níveis de serotonina, dopamina e norepirefrina, responsáveis pela sensação de bem-estar no organimo. Alguns exemplos de alimentos com boa concentração de Vitamina B são: fígado, salmão, feijão, arroz integral, aspargo e semente de girassol.

Para elevar a auto-estima, aumentar a confiança e reduzir a ansiedade os especialistas indicam o Selênio. Estudos comprovam que o baixo consumo do mineral pode levar à depressão. Fígado, salmão, atum, carnes magras, peito de frango, farinha de aveia, pão integral e castanha-do-pará são boas fontes de Selênio.

O Cálcio também é um excelente aliado do bom-humor, principalmente para as mulheres que sofrem da síndrome pré-mestrual (TPM). O mineral reduz as dores nas mamas, câimbras, inchaços e a irritabilidade.

Para os amantes do chocolate, mais um motivo para defendê-lo. O alimento ajuda a produzir serotonina, contêm substâncias estimulantes e é rico em metilxantina. Tudo isso vai deixar você ainda mais feliz. Mas não exagere. O chocolate pode causar dependência, como a cafeína. Sem falar no alto teor de gordura saturada que pode obstruir as artérias.



Viva sempre de bem com a **vida**.

Quer saber como? Proporcione a você e aos seus familiares toda a segurança e tranqüilidade dos serviços de atendimento médico pré-hospitalar da VIDA UTI-Móvel.

Em situações de emergências/urgências, com total rapidez e eficiência, enviamos ambulâncias com equipe médica até a sua residência ou local de trabalho para prestar toda a assistência médica necessária.

Atendimento Médico Pré-hospitalar

- Aumento das chances de vida e uma sobrevida de melhor qualidade;
- Diminuição de seqüelas permanentes;
- Maior segurança e conforto 24 horas.

Mais informações:

(21) 3461 8866

Ramais 210 e 206

vida UTI-Móvel

A pele no inverno

Como se prevenir de doenças freqüentes na estação

Por: Fabiana Souto Maior – Dermatologista e moradora do NIPA
fabi@rjnet.com.br – 9925-3115 / 2431-0284

No inverno ocorre um aumento da incidência de algumas doenças na pele, como a dermatite seborreica (DS), que é uma erupção cutânea que acomete as áreas de maior concentração de glândulas sebáceas.

A doença tem caráter crônico, com épocas de melhora e de piora, costumando se agravar no inverno, principalmente em regiões como o couro-cabeludo, com o surgimento de oleosidade excessiva, descamação (caspa) e prurido (coceira). Outros locais comuns do aparecimento da DS são os supercílios, contorno do nariz, orelhas e região peitoral.

Não há cura para a DS, mas o controle é obtido se evitarmos banhos muito quentes e a ingestão de alimentos gordurosos, bem como de bebidas alcoólicas. No caso de sintomas muito intensos, um médico especialista deve ser consultado a fim de se iniciar o uso de remédios contidos em xampus, loções capilares ou loções não oleosas.

A "frieira" (intertrigo), ao contrário do que muitos imaginam, também costuma ser mais freqüente na estação fria, já que nesta época usamos roupas e sapatos mais fechados. Ela acomete as regiões de dobras, como as axilas, virilhas e os dedos dos pés. É causada pela retenção de umidade local, o que facilita o desenvolvimento de bactérias e principalmente, fungos. O uso de roupas de tecido sintético e apertadas, bem como sapatos fechados e apertados, levam a uma retenção de suor local, facilitando o surgimento da doença. Deve-se optar por meias de algodão e roupas de tecidos naturais e mais folgados, além de manter as áreas de dobras sempre secas. O tratamento, que deve preferencialmente ser orientado por um médico, constitui do uso de medicamentos específicos e cuidados locais.

O ressecamento da pele dos braços e pernas, levando a uma coceira principalmente após o banho, também é um problema que aumenta no inverno. Pode ser evitado com banhos não muito quentes e rápidos. O uso de hidratantes após o banho também evita o ressecamento da pele. Em todos os casos, quando não obtemos uma melhora, a melhor opção é consultar um especialista.

CUIDADOS:

. evite banhos muito quentes

. dê preferência a alimentos não gordurosos

. evite bebidas alcoólicas

. abuse de hidratantes após o banho

. opte por meias de algodão e roupas de tecidos naturais

. mantenha as áreas de dobras sempre secas.

NIPA INFO

"Como fazer downloads com segurança"

(Parte final)

Por: Luiz Philippe
oceanos@rjnet.com.br
Fonte: Internet - Reprodução de artigo, com o mesmo título, autorizada por "Infoguerra". www.infoguerra.com.br

d) Muita cautela em sites de conteúdo adulto: Sites com conteúdo adulto são grandes fontes de programas indesejados ou maléficos. Muitos desses sites instalam spywares ou dialers (discadores) nos computadores de quem os visita. Os spywares (também conhecidos como programas espiões) monitoram a navegação, mudam a página inicial do navegador, exibem propagandas em janelas pop-ups e podem ter várias outras ações inconvenientes. Geralmente são instalados junto com outros programas ou por causa de brechas de segurança do navegador. Já os dialers muitas vezes vêm disfarçados de programas para dar acesso a áreas restritas de sites pornográficos, mas acabam instalando um discador no computador do internauta que fará ligações internacionais para se conectar a determinados endereços. Por causa disso, a conta telefônica do usuário pode vir com valores exorbitantes no final do mês.

e) Programas aparentemente úteis: Programas "bonitinhos" podem conter ameaças ou charmosos, como protetores de tela, relógios incrementados e outros, também podem conter spywares e devem ser evitados. A regra é: nunca instale em sua máquina algo que você não tem certeza do que se trata.

f) Atenção ao usar cracks: Quem tem o hábito de usar cracks (arquivos para burlar a proteção de uso de determinados programas) também pode estar colocando seu sistema em risco. Muitos repositórios de cracks instalam, junto destes, outros programas perigosos, como cavalos-de-tróia.

g) Procure o certificado digital: A rigor, qualquer download é potencialmente perigoso, pois você está colocando algo na sua máquina que não faz parte da configuração inicial do sistema. Se o site do qual você está baixando um arquivo oferece um certificado digital ou uma assinatura digital (hash) para garantir a autenticidade do conteúdo, use estes métodos de verificação.

h) Use corretamente as configurações de segurança do navegador: É possível restringir o download e outras ações comuns na navegação manipulando as configurações de segurança da maioria dos navegadores. Quem usa o Internet Explorer pode classificar os sites visitados em confiáveis e não confiáveis, e aumentar ou diminuir estas restrições. A Microsoft fornece instruções em português para modificar as configurações de segurança do Internet Explorer. Quem já possui o Windows XP SP2 também perceberá que o download de arquivos da Internet agora vem associado a avisos de segurança.

LI E GOSTEI

Por: Ivani P. da Costa Fernandes

Gosto imensamente de ler, mas confesso que tenho certo preconceito quanto a livros de auto-ajuda! Não sei se o motivo se deve ao fato de não apreciar autores que ditam regras para o bem-viver, como por exemplo: "nº 1: Faça..."; "nº 2: Nunca...."; "nº 3: Evite...." e assim por diante. São verdadeiros "Decálogos para a felicidade"!! Como se fosse fácil ou mesmo tão simples seguir tais regras.

Apesar desta minha opinião, vez por outra deixo-a de lado e adquiro um livro desse tipo, quanto mais não seja para poder analisá-lo. Foi o que aconteceu com "Nunca desista de seus sonhos", de Augusto Cury. Incluo-o na minha lista do "LI E GOSTEI".

O psiquiatra Augusto Cury, já bem conhecido, prima por escrever sobre temas como auto-conhecimento, crescimento pessoal e qualidade de vida. Nesse livro, ele indica que o ser humano, atualmente, não está utilizando sua capacidade de sonhar, o que é importante para sua saúde física e mental. Assinala, também, que é necessário construir projetos e sonhar incondicionalmente! O autor dá ênfase aos sonhos diurnos, sem deixar de valorizar os noturnos.

Cury lembra que os grandes transformadores da História "tiveram grandes projetos, porque viveram grandes sonhos".

Esse é um livro que abrange todos os leitores: pais, jovens, idosos, professores, enfim, todos os que desfrutam da maravilhosa existência humana!

A leitura irá demonstrar, que a qualquer tempo e sem pretensões exageradas, sempre se pode e se deve repensar a vida! Vale a pena!

Nome: Nunca desista de seus sonhos
Autor: Augusto Cury
Editora: Sextante
Preço: R$ 19,90 (Argumento – todos os cartões)

Coerência da consciência

Por: Jussara Serpa
jserpa@rjnet.com.br

Você faz o que fala? Age de acordo com suas posturas perante a vida?

Os índios norte-americanos usam uma expressão muito interessante, dizem que para nos sentirmos em paz e não em conflito, devemos "Walk your talk" = Caminhar de acordo com o que falamos.

Há anos que qualquer estudo sobre a realidade brasileira nos leva a concluir que, para melhorá-la, é necessário investir na educação e na saúde, e para mantermos a saúde precisamos de uma boa nutrição.

A boa notícia é que a reciclagem em Nova Ipanema é um trabalho social que alimenta e educa. Nossa reciclagem troca "lixo" por alimentos. São fartas cestas básicas de boa qualidade, entregues mensalmente aos faxineiros dos sete prédios participantes, aos três funcionários que fazem a coleta com o caminhão do condomínio, e ao funcionário que organiza tudo em um galpão ao lado da ETE (Estação de Tratamento de Esgoto). Além disso, também mensalmente, fazemos um sorteio de cestas básicas entre os apartamentos que reciclam nos prédios, sorteio este em número proporcional ao que foi reciclado por cada prédio no mês anterior.

Temos tabelas que regulam a proporcionalidade. Assim, quanto mais o prédio recicla, mais cestas são sorteadas para os apartamentos. As casas também entram no sorteio e são contempladas com cestas. O motorista do caminhão anota quais as casas que contribuem com a reciclagem. Ao final de cada mês faço uma tabela onde é calculada toda a proporcionalidade, levando em conta o material reciclável de cada prédio, das casas, do Tênis, da porrinha, da Administração, do restaurante e da segurança. Todos ganham cestas, é só reciclar o suficiente.

Você está reciclando? Jornal, revistas, papelão, latas de alumínio e ferro, outros metais, todo tipo de plástico (até a embalagem do xampu e o tubo de pasta de dente vazios) e vidros (com exceção de janelas e lâmpadas).

E a educação? Vários moradores vêm doando livros. A Administração disponibilizou um espaço, também ao lado da ETE, onde acabamos criando uma espécie de biblioteca. Como a área da ETE é restrita, poucas pessoas tinham acesso aos livros, apenas os funcionários que lá trabalham. Desde dezembro de 2004 estamos selecionando livros e disponibilizando-os na sala do Departamento Pessoal (DP), onde ficam expostos em uma estante ao lado das cestas básicas. Assim, quando a pessoa vai buscar sua cesta básica tem direito também a levar um livro de adulto e um infantil. Vários funcionários têm levado livros, alguns inclusive devolvem após a leitura e trocam por outro. Sabemos como os livros são caros, e dessa forma, os que contam com uma renda mais baixa estão tendo mais acesso à leitura e à educação.

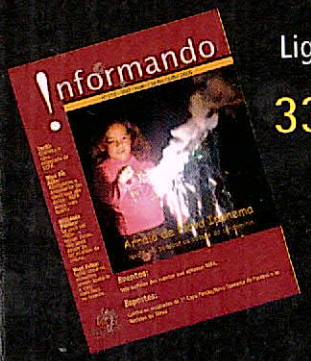
Quando não quiserem mais seus livros, inclusive os didáticos, ao final do ano escolar, assim como cadernos, por favor, entreguem aos faxineiros do prédio, que encaminharão os livros para a sala do DP onde serão doados.

Vamos ajudar não apenas à natureza, poluindo menos, diminuindo os lixões, mas também alimentando nossa população mais carente e aumentando a cultura do nosso povo. Recicle! Participe! Seja coerente com o que você sabe da nossa realidade. Se cada um contribuir com um pouco o resultado final é enorme!

Veja ainda o tempo de degradação de produtos comuns:
Fonte: Cempre (Compromisso Empresarial para Reciclagem)

Plástico - 450 anos
Lata de alumínio - 200 anos
Lata de conserva - 100 anos
Tampa de garrafa - 15 anos
Papel - 3 meses
Vidros - Tempo indeterminado

Anuncie no Informando



Ligue agora para:
3325 8788
e reserve
seu espaço
visite o nosso website!
www.novaipanema.com.br

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

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTAD
Inglês - Espanhol - Alemã
Versões e Traduções
Correção, Pontualidade e Si
INGEBORG K. MENDONÇ
Henri Laurens, 104 e/ou Ce
Tel/Fax: 3325-8642 / 3326-2

O Mesmo

Por: Heloisa Aragão Torres
heloisaaragao@yahoo.com

- É o mesmo! – Gritou a mulher para o marido que se levantava.
- Como o mesmo? – indagou o marido esfregando os olhos.
- É o mesmo, sim. Todos os dias você levanta, vai ao banheiro, faz tudo igual. Sempre a mesma coisa.
- Mas, querida...
- Não adianta você argumentar. É o mesmo. Sempre o mesmo, você não muda!
- O que você quer que eu faça? Perguntou ele atônito.
- Sei lá, faz algo diferente. Muda alguma coisa.
- Mas...
- Lá vem você com "mas", sempre "mas". Não muda, nunca muda, é o mesmo!

Ele ficou calado. O que poderia dizer? Era sempre a mesma coisa. Já havia deixado a barba crescer ou só o bigode, às vezes a barba sem o bigode. Tentou bigodes fininhos, volumosos, cabelos longos, raspou a cabeça. Fez de tudo. Falava pouco, depois muito. Mas não adiantava, era sempre o mesmo. Sua mulher vivia repetindo isso. Ele não sabia mais o que fazer.

Naquele dia ele acordou diferente. Decidiu que nunca mais iria ouvir aquela palavra. Ele ia mudar de atitude, radicalizar, não ser nunca mais o mesmo.

No trabalho ele não tomou café, tampouco saiu para tomar umas e outras. Seus amigos estranharam, mas sabiam que ele era meio esquisito assim mesmo. Aliás, ele nunca era o mesmo todos os dias.

No dia seguinte, ele se levantou e fez apenas a barba. Não tomou banho, nem escovou os dentes, tampouco comeu. Ele estava orgulhoso, não parecia mais o mesmo. Notou que seus colegas não chegavam muito perto, a secretária já não falava mais com ele. Deixava bilhetes em sua mesa. Mas ele estava determinado a não ser mais o mesmo.

Dois dias depois ele passou a fazer a barba em lugares alternados, se comunicava também por bilhetes. Com todo mundo! Não atendia mais ao telefone, só o fax. Era sempre diferente, nunca o mesmo. No escritório já comentavam que ele estava passando dos limites. Que deixar de fazer a barba estava bem, mas aqueles buracos no rosto? E os bilhetinhos? Sua letra parecia um garrancho.

Na semana seguinte, ele mudou novamente. Voltou a tomar café de quando em quando, mas alternadamente para que sua mulher não dissesse que ele era o mesmo. Voltou a falar, ou melhor a grunhir, desconhecia sua própria voz, pensou que era melhor ficar calado. No escritório notaram que ele estava ficando inchado, e justo agora que ele parara de beber. Podia-se notar pequenos pontos vermelhos nas falhas da barba. Tinham até arrumado uma pequena sala, onde ele ficasse sozinho. Podia grunhir, escrever bilhetes, fazer aeroplanos. Enfim conseguira um intento e ganhara sua própria sala. Ficava sozinho o dia inteiro, não saía da sala nunca, nem para comer nem para nada, só para voltar para casa.

Sua mulher não dormia mais com ele, ela também adotara o método da secretária. Se comunicavam por bilhetinhos. Ela já não dizia que ele era mais o mesmo. Aliás, nem escrevia. Ele havia mudado, já não era mais o mesmo.

Ao fim de um mês, ele ia pouco ao escritório. Achavam que ele precisava de umas férias, que talvez estivesse estressado. Sua barba apresentava todos os tipos de falhas, em alguns lugares era longa, em outros espessa, em outros rala e em outros simplesmente não havia. Nas poucas vezes que visitava o escritório, ele percebia que suas mudanças chamavam a atenção. O escritório se enchia quando ele chegava, para saber de que jeito ia aparecer. Havia até um bolão de apostas que ia se acumulando, porque ele sempre surpreendia a todos. Contudo, ninguém se aproximava, ele sabia: era o cheiro. Ouvia também os comentários:

- É o Souza. Ele sempre foi meio esquisito, nunca repetia roupa, depois aqueles cortes de cabelo. As vezes era tímido, as vezes malucão ... Aí veio aquela história de barba, nunca era igual, mas isso aí? Já notou as marcas roxas entre as falhas da barba? Ele está muito mal. Devia ser internado.

No sanatório ele repetia que não era o mesmo, que era outro, que era diferente, que conseguira ser diferente. Custou muito para acalmá-lo. No fim de duas semanas ele passou uma tarde no banheiro. Em quatro semanas ele já escovava os dentes, tinha uma mania quase obsessiva de mantê-los limpos. Escovava-os antes, durante e após as refeições. Ele era o homem mais limpo de todo o sanatório. Passado um mês, ele já fazia a barba todo os dias, pronunciava frases inteiras e com sentido! Em três meses estava curado. Ele sabia que tinha sido um louco em satisfazer os caprichos da mulher. Agora era ele quem ia mandar em casa. Não precisaria estar mudando todo o dia. Jamais iria ouvir que era o mesmo. Aliás, já cortara essa palavra de seu vocabulário. Ele iria se impor. O mesmo, never, jamais, em tempo algum, nunca mais.

Ao sair do sanatório, o enfermeiro conferia os papéis de entrada e saída. Chamou-o:
- Sr. Carlos Souza.
(Ele respondeu sem piscar:)
- Ele mesmo.