

INFORMANDO

Condomínio Nova Ipanema – nº 557 – Mar/Abr 2013



**Confete,
serpentina
e muita alegria**

Condômino responsável
Formas de ser
ecologicamente correto

No passo certo
Dicas para começar
a correr

Melhorias em Nipa
Veja o que já
foi realizado



Editorial

Valorização do imóvel

Viver em contato com a natureza é um privilégio de poucos, tendo em vista o crescimento da cidade, que se prepara (realizando obras importantes) para sediar eventos mundiais. Com a chegada do BRT e toda a estrutura para isso (ciclovias, novo asfaltamento etc.), à Barra da Tijuca os imóveis do bairro ficarão mais valorizados. Com as residências de Nova Ipanema não seria diferente.

Um dos primeiros condomínios da Barra ainda é o queridinho de famosos e anônimos que procuram um recanto para descansar após um dia exaustivo de trabalho (e para criar a família com toda a tranquilidade). Mas para Nipa continuar com esse status é necessária colaboração. O trabalho da Administração será em vão se os condôminos não cuidarem de seus imóveis; se eles não forem atenciosos com as áreas comuns.

Jogar lixo no chão, além de desrespeitoso com o vizinho, deixa o lugar com um aspecto feio, podendo, inclusive, entupir bueiros, causando enchentes. O mesmo vale para os detritos dos animais de estimação: quando não recolhidos pelos proprietários e passeadores, tornam-se verdadeiras “minas” terrestres.

Mas valorizar o seu patrimônio não significa apenas deixar sua unidade bonita e colaborar com a manutenção das áreas comuns. É também usufruir dos espaços que o Condomínio lhe proporciona. Nova Ipanema conta com uma extensa área verde para você fazer suas caminhadas matutinas. Área esportiva também não falta para o jovem se exercitar com os amigos. Já as mães podem levar seus filhos para brincarem com segurança no parquinho e no clube de Nipa. Conheça mais cada espaço que o Condomínio Nova Ipanema lhe oferece para aproveitar com toda segurança tudo a que tem direito.

Até a próxima!

Mário Szheer

Expediente



Presidente-Executivo: Mário Szheer

Diretor Administrativo: Ernesto Raposo

Comissão Editorial do Informativo - CED:
Mário Szheer, Ernesto Raposo, Arnaldo José P. Souto
Maior e Luiz Edmundo de Andrade

Avenida das Américas nº 4.567
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro
Tel. adm.: 3325-8788 | Fax: 3325-4121
www.novaipanema.com.br
novaipanema@novaipanema.com.br

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

tratoeditorial

Diretora de Conteúdo: Juliana Campello

Diretora de Projetos: Ivone Vilete

Redação: Marianna Rodrigues e Sincer Ramalho

Revisão: Sincer Ramalho

Diretor de Arte: Jorge Iquiene

Designer: Roberta Arman

Contato Comercial: novaipanema@agencitrato.com.br

Av. das Américas 3.500 - Le Monde
Ed. Hong Kong 3.000, gr. 329 | Tel.: (21) 3798-5505
contato@tratoeditorial.com.br | www.tratoeditorial.com.br



Notícias do Colegiado 04

Confira os eleitos de Nova Ipanema

Nipa em Ação 05

Entrada de Nipa é reformada
Sede da Administração passa por revitalização
Espaços das churrasqueiras recebem novo piso
Itens que foram aprovados em AGO e outros já realizados

Notas 06

Uma homenagem a quem cuida do seu lar
Saiba mais o que tem no site de Nipa
Morador tem espaço na revista

Espaço Aberto 08

Bombeiro dá dicas a quem frequenta casa de shows
Descubra como aproveitar melhor o bosque

Destaques 10

Coisas legais para fazer no outono
Setores de Nipa são divididos por cores



Eventos 12

Feijoada antecipou o carnaval em Nipa
Condomínio realiza folia para moradores

Meio Ambiente 14

Veja como se livrar de bens inservíveis
Baixe os aplicativos que ajudam a natureza

Esporte e Lazer 16

Prepare-se corretamente para correr
Brinquedos lúdicos estimulam a criatividade

Perfil 18

Morador fala sobre sua trajetória no meio musical

Classificados 19

Oportunidades e serviços ao seu alcance

Eleições para o Colegiado da ACNI

Eleitos tomaram posse dia 2 de abril

Março é muito importante para o Condomínio Nova Ipanema, pois é neste mês que acontecem as eleições para o Colegiado. No dia 17 aconteceu o pleito para as cadeiras uninominais e na noite

do dia 21 para as cadeiras nominadas e suplentes (representantes dos edifícios e trechos das ruas). Ao todo são 35 vagas para titulares e outras 15 para suplentes. Confira abaixo os eleitos!

Cadeiras uninominais:	
1º Manoel Raymundo Pereira	9º Jorge Schultz Gonçalves
2º Mário Szheer	10º Mariana Weil
3º Loris Olympio de Araújo	11º Flávio H. Menna Barreto
4º Claudio Frazão	12º Francisco de Assis B. Buzelin
5º Rosana Finocketi Pinna	13º Sueli Freire Dantas
6º Clorivaldo Bisinoto	14º Josean Iatauro
7º Márcia Sucena Monteiro	15º Leonardo Mendes Lara
8º José Maria de A. Junior (Junior)	16º Pedro Gartner

Cadeiras nominadas:
Cellini: Arnaldo José Pessoa Souto Maior
Bernardelli: Sergio Ferreira da Silva
Bellini: Waldemar Fiszman
Giacometti: Luiz Candido Machado
A. Rodin: Luiz Mário Rosses Filho
H. Laurens: Vaga
M. Marini: Miguel Lucarelli
Bernini: Gilberto Moura
Kobe A: José Marcos Nigri
Vaga
Kobe B: Carlos Roberto de Castro (Cacá)
Vaga
POT A: José Antonio Gebara / Pedro Cavalcanti
POT B: Vaga
Vaga

Suplentes:
1º Rodrigo Colonese Masset
2º José Carlos dos Santos Maffei
3º Arialdo Aguiar Holanda
4º Ernesto de Vasconcellos Raposo
5º Hamilton Couto
6º Antonio R. Cavalcanti (Tuninho)
7º Lincoln da Silva Carvalho
8º Luiz Edmundo de Andrade
9º José Pereira Marques
10º Sueli Aparecida Abramo
11º Raul Simas de Oliveira Junior
12º Rui Murat dos Reis
13º Cláudio dos Santos Maffei
14º Geraldo Pimentel de Oliveira
15º Luiz Américo de Paula Chaves
Excedente: Cassio Luiz Carvalho de Menezes

Balanco geral

A revista Informando é um canal de comunicação entre a Administração e os condôminos. Por isso, esta edição traz tudo que foi aprovado em AGO e já realizado no período 2012/2013. Confira abaixo!

Recuperação da cobertura de palha do espaço da bocha	Concluída
Substituição das esquadrias do prédio da Administração	Em andamento
Recuperação da pintura do prédio da Administração	Em andamento
Substituição da cerca da portaria principal	Concluída
Colocação do piso de cerâmica na área da churrasqueira – Bosque 1	Concluída
Colocação do piso de cerâmica na área da churrasqueira – Bosque 2	Em andamento

Espaço de cara nova



Após 20 anos, o prédio da Administração entrou em reforma. O trabalho começou no dia 18 de fevereiro e consiste em reparar o vazamento que apareceu, trocar as esquadrias e dar mais vida ao local, pintando as paredes internas e externas. As esquadrias serão de alumínio branco e as paredes da Administração receberão a cor branca. Já a parte externa será pintada de cor de concreto.

Nova entrada de Nipa



Antes



Depois

Como você já deve ter reparado, a entrada do seu condomínio está diferente. O antigo gradeado deu lugar a uma grade tubular de alumínio branco com vidro – material bastante utilizado atualmente pelos condôminos para deixar o visual mais *clean*.

Áreas das churrasqueiras ganham pisos

No início do ano foi concluída a obra na área da churrasqueira do bosque 1. O local agora conta com piso de cerâmica no lugar da terra batida com pedras. Já o espaço da churrasqueira 2 teve a sua obra iniciada em meados de fevereiro, faltando pouco para ser concluída. Os locais não precisaram ser totalmente interditados (somente de segunda a sexta. Nos fins de semana eles eram liberados para os moradores).

Seu condomínio virtual



Quem reside em Nova Ipanema tem em mãos um meio de comunicação importante da Administração. Mas além do Informando (impresso e distribuído a cada dois meses), o condômino pode colocar sua leitura em dia também no site de Nipa, através da versão digital da Revista. Todas as edições (desde setembro de 2011) encontram-se na página www.novaipanema.com.br, na seção Informando.

Mas o site não se limita a isso. Edição após edição, o Informando explora as seções de Nova Ipanema virtual para o morador ficar por dentro de tudo que pode encontrar neste

espaço, 24 horas por dia. Desde novembro do ano passado, o site já contabilizou mais de 9.060 visitas. Somente em janeiro deste ano foram 4.125, sendo 12.476 visualizações de páginas. Até meados de fevereiro, o site de Nipa já havia contabilizado 327 visitas com mais de 870 visualizações de páginas.

Desta vez, está em pauta a seção Serviços. Dentro dela o condômino descobre os valores dos serviços da secretaria, como o aluguel do salão social, a reserva da churrasqueira, xerox, plastificação etc. Já no subitem Atividades Esportivas é possível tomar conhecimento dos horários e preços cobrados pelas atividades físicas realizadas no Condomínio (exclusivamente para moradores), assim como os nomes dos professores responsáveis.

Esta área também coloca o morador a par dos horários e dos itinerários dos ônibus de Nova Ipanema. Além disso, nesta parte do site fica um resumo do cardápio e o contato do restaurante/bar. Agora que você já sabe onde fica cada tipo de informação, aproveite para acessar a página de Nipa sempre que precisar.



- Aluguel de ônibus
- Aluguel de microônibus
- Viagens nacionais
- Viagens internacionais
- Turismo receptivo
- Excursões
- Contratos com empresas

Tel./Fax (21) 2275-0900 e 3194-3000
www.reitur.com.br • comercial@reitur.com.br

marcelle machado des.ign

Dia do empregado doméstico



No próximo dia 27 de abril será comemorado o dia do empregado doméstico. A esse profissional tão dedicado, Nova Ipanema deseja-lhe parabéns pelo seu dia e deixa registrado aqui seu reconhecimento por sua dedicação e por sua contribuição a muitos de nossos lares.



Para a Administração sua opinião é muito importante. Portanto, participe das páginas do Informando enviando críticas e sugestões pertinentes ao Condomínio e à Revista. Como morador você pode sugerir temas a serem abordados nas próximas edições, comentar as matérias publicadas anteriormente ou ainda oferecer seu ponto de vista com relação aos serviços de Nova Ipanema. Participe enviando sua mensagem para novaipanema@novaipanema.com.br com o assunto "Informando". Para nós o que o morador tem a dizer vale muito.



Reduza as medidas da cintura, quadris, coxas e glúteos.

Mais eficiente

- Atinge depósitos de gordura de difícil acesso
- Reduz a aparência da celulite
- Tonifica e fortalece a pele

Mais Prático

- 3 a 5 sessões semanais de apenas 30 min. com hora marcada

Mais Rápido

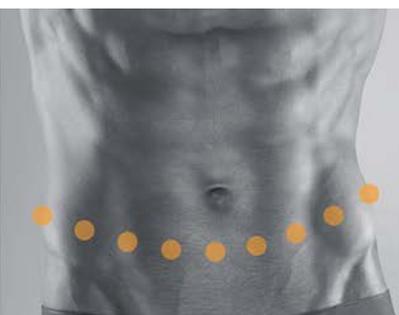
- Resultados substanciais em apenas um mês

Saudável

- Sem química, sem dor, sem risco, e com os benefícios de um exercício moderado

Melhor relação custo/benefício

- Cabe na sua agenda e no seu bolso



Abdômen e flancos mais definidos

**MORADORES DO NOVA IPANEMA
TÊM DESCONTOS EM HORÁRIO
ESPECIAL!**



HYPOXI
design your body

Shopping Downtown: Av. das Américas, 500 - loja 131 - bloco 8 | Acesso: www.hypoxi.com.br
Ligue e agende uma avaliação sem compromisso: (21) 2483 8287

Atenção por onde anda

Fique atento ao frequentar locais fechados

Recentemente, o Brasil sofreu o 2º maior incêndio da história do país, com 241 vítimas fatais. Tal fato continuará acontecendo se as autoridades não atuarem com punho forte na fiscalização de estabelecimentos para entretenimento.

Jogar a responsabilidade para tais instituições regulamentadoras é um comportamento típico de quando fatalidades assim acontecem. Mas o indicado é que os frequentadores também sejam responsáveis por um local seguro.

A Barra da Tijuca é um bairro comercial de vida noturna muito intensa e com um público amplo, por isso existem várias boates, bares e casas de shows. Ao entrar nesses ambientes é imprescindível estar focado para que a diversão não termine em tragédia como a de Santa Maria (RS).

Antes que um ambiente seja liberado para funcionar precisa estar de acordo com as normas emitidas pelo Corpo de Bombeiros para, enfim, ter posse do Certificado de Aprovação – documento que deve estar à vista dos clientes e que garante que as normas estão sendo obedecidas. No entanto, o cliente não deve deixar sua segurança ser pautada por um documento. Segundo o capitão Taranto, da Secretaria de Estado da Defesa Civil e Corpo de Bombeiros, o ideal é certificar-se de que o lugar oferece segurança contra pânico: “Com isso, procure memorizar a localização dos extintores, caixas de incêndio e as saídas de emergência mais próximas de onde você está no momento”, ensina ele. Agora, se o frequentador capta alguma irregularidade em relação aos equipamentos de combate deverá fazer uma denúncia através do Disque-Denúncia, pelo site da Corporação ou por meio de preenchimento de um formulário no quartel de bombeiros mais próximo.

Saia de casa atento não só à diversão. Preocupe-se também com a prevenção!



Disque-denúncia:
2253-1177

Site Corpo de Bombeiros:
www.defesacivil.rj.gov.br



Como desfrutar de Nipa?

Um cantinho de natureza e paz

Nova Ipanema conta com áreas verdes que proporcionam bem-estar a qualquer momento do dia. O bosque é um cantinho que reúne adeptos diariamente e mesmo os que não são frequentadores acreditam na importância deste espaço para o Condomínio.

Árvores frutíferas estão espalhadas por todos os cantos e ainda é possível ter o prazer de colher e degustar os frutos ali mesmo. São elas: jabuticabeira, goiabeira, mangueira, pé de acerola, abacateiro, limoeiro, aroeira (pimenta rosa), ca-juero, amoreira, entre outras.

As quadras poliesportivas, os quiosques com as churrasqueiras e os brinquedos infantis completam um espaço totalmente voltado para o lazer. Além disso, na área infantil as crianças podem brincar sem problemas, pois a areia passa por processos de limpeza impedindo que acumulem bactérias prejudiciais à saúde. Quinzenalmente é aplicado cloro granulado diluído em água e semanalmente ela é varrida com vassoura de aço.

Leia, ande, coma frutas, corra, ou, simplesmente, aprecie o cantinho mais aconchegante do seu condomínio.

Bosque Nova Ipanema – Aberto todos os dias, das 7h às 19h

Quem é? Dinorah Burgos, 97 anos, moradora.
Denise Serpa, 50 anos, fisioterapeuta.

Por que frequenta o bosque?

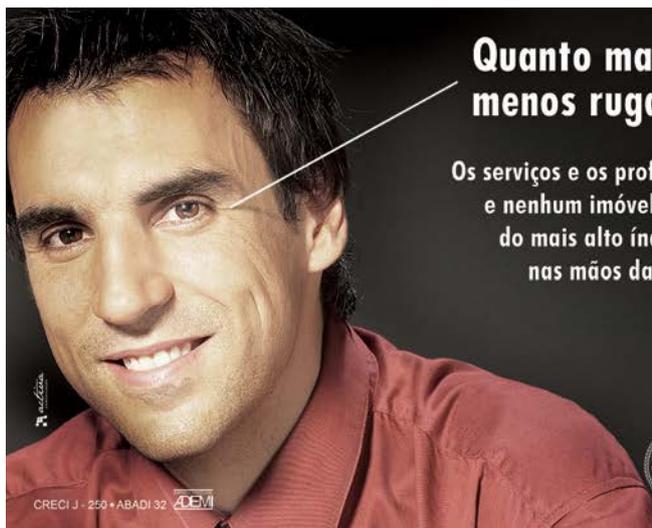
É um lugar agradável, tem cores e a parte de fisioterapia deve ser feita ao ar livre. Ela passa muito tempo em casa, por isso sempre estamos aqui duas vezes na semana.



Quem é? Else M. da Silva, moradora, aposentada. Narmir Souza, moradora do edifício August Rodin, aposentada.

O bosque tem alguma importância para as senhoras?

Else M. da Silva: Apesar de não frequentá-lo, ele é ótimo para quem tem crianças ou para quem gosta de caminhadas. | **Narmir Souza:** É um complemento muito bom para a garotada e ótimo para quem gosta de espaços assim.



Quanto mais cedo você procura a Sergio Castro, menos rugas você tem.

Os serviços e os profissionais são completos. Nenhuma questão fica sem resposta e nenhum imóvel fica sem inquilino. Experiência comprovada com a conquista do mais alto índice de velocidade na locação do mercado. Deixar seu imóvel nas mãos da Sergio Castro é cuidar do seu patrimônio e de você também!

**FILIAL BARRA: Av. das Américas, 4200 - S/401
Centro Empresarial Barrashopping - Ed. Buenos Aires
Tel.: 21 3328-6312 / 3328-6314**

MATRIZ - Tel.: 21 2272-4400
IMÓVEIS INDUSTRIAIS - Tel.: 21 2292-0080
www.sergiocastro.com.br

Sergio Castro
IMÓVEIS
A EMPRESA QUE RESOLVE



O outono e seus reflexos na vida

As mudanças com a chegada de temperaturas baixas

A estação mais quente do ano se foi para dar lugar ao outono. Após três meses de piscina, praia e cachoeira, o lazer continua, mas de forma diferente, pois entramos em um período de recolhimento, mas não de preguiça. Os sentidos e as sensações mudam e acabam se refletindo no lazer e até mesmo na organização do lar.

Como a presença em casa fica mais frequente – resultado da vontade comum da época em se resguardar - estar atento para o que não é mais usado e doar é um gesto grandioso e de crescimento interno, pois há a criação de espaços para o novo entrar. Tirar do armário e vestir a casa com cobertores, edredons e tapetes também faz parte do aconchego que se procura.

A alimentação é outro item que tende a mudar rapidamente. Como a falta de umidade externa é extrema, o corpo pede alimentos

mais quentes, nutritivos e que o mantenha aquecido frequentemente. Há uma tendência a engordar, pois há o acúmulo de líquidos e gorduras, então nada de exageros!

Determinados locais como teatros, restaurantes com clima acolhedor, adegas e cachaçarias dão um requinte a mais para quem procura por qualidade e conforto como extensão ao que se tem em casa.

Outono significa tempo de se analisar internamente, mas com foco no crescimento. Sentimentos de estações que passaram servem de aprendizado para o agora. A medicina chinesa denomina como a estação da melancolia, pois há uma tendência muito forte ao choro e de emoções do passado virem à tona, causando situações tristes. Isso ocorre porque ainda existe um desequilíbrio, sinal de que algo precisa ser liberado imedia-

tamente. Quando há resistência ao movimento de liberação e os pensamentos ficam aprisionados ao passado, pode haver dificuldades respiratórias, problemas de pele e cansaço excessivo.

Dicas para se sentir feliz no outono:

- Decorar o quarto/casa para a chegada da estação.
- Fazer uma guirlanda outonal e pendurá-la.
- Piquenique no parque.
- Prestar atenção a uma árvore que está perdendo suas folhas.
- Atirar-se numa pilha de folhas.
- Costurar/bordar.
- Sessões de filmes em casa.
- Executar uma nova receita na cozinha.

O uniforme dos funcionários de Nipa

Comunicação por meio das cores identifica os serviços prestados

A Administração do Condomínio Nova Ipanema se preocupa com a vestimenta adequada ao trabalho de cada setor. Com isso, as diversas funções que existem são caracterizadas por diferentes cores. Isso facilita a identificação quando os funcionários estão nas dependências do Condomínio. Como há pessoal especializado para cada área, suas roupas são de acordo com suas atividades. Confira!

Uniforme verde: funcionários responsáveis pela manutenção dos jardins. A cor caracteriza-se por ser um tom da natureza.

Uniformes branco e cinza: funcionários do clube. Como eles lidam com comida, o branco e o cinza passam a sensação de pureza, bem-estar e limpeza.

Uniforme laranja: funcionários ligados à limpeza. A cor faz menção ao uniforme utilizado pela limpeza urbana pública.



Uniforme azul: funcionários da manutenção. A cor remete à calma e também evita o estresse do dia a dia.

Aplicativos que ajudam o meio ambiente (e a sua vida)

Veja o que selecionamos para o seu dia a dia

Se a internet já faz parte do cotidiano de muitos brasileiros, então por que não utilizar seus recursos para viver em harmonia com o meio ambiente? Imagine encontrar, com um clique, locais próximos à sua residência para descarte de óleo de cozinha. E saber quanto de CO₂ o seu carro está emitindo (e o quanto você pode reduzir isso andando de bicicleta ou de ônibus). Quer mais? Veja o que selecionamos para você baixar no seu smartphone e aproveitar melhor a vida (sem prejudicar a natureza).

Ride Off Carbon – disponível para Android

Este aplicativo é gratuito e serve para o motorista saber quanto seu carro está emitindo de dióxido de carbono, além de dizer quanto você pode reduzir se optar pelo ônibus ou pela bike. Para isso, basta abrir o aplicativo quando estiver na rua e ele calcula tudo.

Greenmeter – disponível para iOS

O Greenmeter serve para o motorista economizar combustível e, conseqüentemente, poluir menos. Através de sensores de movimento embutidos no iPhone, ele calcula a velocidade e a aceleração do veículo e também ensina a dirigir de forma mais econômica.

Verde – disponível para iOS

Este aplicativo promete ajudar sua conta de energia vir baixinha. Basta criar uma lista com os eletrodomésticos que possui em casa e ele calcula quanto de energia você vai gastar. Claro, ele também oferece sugestões para reduzir este consumo mensal.

Solar Panels Suitability Checker – disponível para iOS

Pensa em ter energia solar para contribuir com o meio ambiente? O Solar Panels Suitability Checker identifica a localização geográfica da sua residência dizendo se o telhado pode receber um painel coletor de energia solar e em qual direção ele deve ser colocado.

Leafsnap – disponível para iOS

Nova Ipanema foi agraciado pela fauna e flora. Então, que tal passear pelo bosque e descobrir as espécies de plantas

que lá se encontram? Basta fotografar uma folha e este aplicativo informa qual é a espécie de planta. Mas a foto precisa estar em fundo branco, então é melhor usar um papel atrás da folha.

Recycle RJ – disponível para iOS e Android

Digite no navegador do seu celular www.windcon.com.br/reciclerj. Depois selecione o local onde está e o app lhe mostrará os pontos de coleta mais próximos a você (e o que cada um destes pontos recolhe).

Our Groceries – disponível para iOS e Android

Você mora com outras pessoas e sempre tem muito desperdício de comida em casa? Baixe gratuitamente o Our Groceries! Ele compartilha em tempo real a lista de compras com todos os membros de casa, evitando que alguém compre o mesmo que o amigo já adquiriu no mercado.



Alegria no baile de carnaval

Evento superou as expectativas dos foliões

O baile de carnaval que aconteceu no dia 10 de fevereiro foi um marco em relação aos das outras edições. O público compareceu em grande número e se divertiu com toda a programação do even-

to. O concurso de fantasias premiou a criança vencedora com um troféu e as demais com medalhas, a batalha de confetes e serpentinas coloriu ainda mais o ambiente e os intervalos da bandinha de carnaval

eram preenchidos com brincadeiras e animações dos recreadores. A decoração contou com máscaras e fitas metalizadas coloridas, o que deixou o local com um charme a mais para a folia.



Muita animação em Nipa

Feijoada e grupo de samba deram o tom da folia

Uma semana antes do carnaval, o Condomínio Nova Ipanema já estava em clima de festa, com a sua tradicional feijoada. O evento de pré-carnaval foi realizado no sábado (02/02) no salão social e na pérgula do clube. Iniciado ao meio-dia, sua previsão de término era às 17h30, mas foi prorrogado por mais uma hora devido à animação dos foliões de Nipa.

Segundo Elizabeth Magalhães, organizadora do evento, o pré-carnaval foi um sucesso. Os ingressos vendidos antecipadamente não foram suficientes – a demanda foi tão grande que mais convites precisaram ser disponibilizados na hora. Cerca de 300 pessoas estiveram presentes prestigiando a festa, que estava em sua terceira edição e contou com a tradicional feijoada, bebida gelada, pessoas bonitas e a participação do Grupo de Edinho do Samba.



PRÓXIMO EVENTO DE NIPA



**Missa pelo
Dia das Mães**
12 de maio

Joga fora no lixo

O descarte correto de móveis e eletrodomésticos



Com o avanço da tecnologia é comum as pessoas comprarem novos eletrônicos e eletrodomésticos ainda quando o antigo está em perfeito estado. E não é porque você comprou uma TV de última geração que aquela ultrapassada deve ir para o lixo. No entanto, se esta for a sua vontade, é preciso tomar algumas providências antes de descartá-la na lixeira do seu condomínio.

Bens inservíveis, como televisores, aparelhos de som, computadores, fogões, geladeiras, sofás, eletrodomésticos em geral etc., não podem parar na lixeira do seu prédio (e muito menos na rua onde você mora). Por isso, o morador precisa, antes de jogar este material fora, contatar a Comlurb pelo telefone 1746 para a remoção de tais objetos. A Comlurb realiza o serviço gratuitamente, mas é preciso

seguir algumas regras que podem ser conferidas no quadro ao lado.

Materiais provenientes de obras também podem ser retirados pela empresa pública. No entanto, apenas entulho de pequenas obras é contemplado. Para uma quantidade superior à atendida gratuitamente é necessário contratar o serviço de caçamba de uma empresa especializada e cadastrada na Comlurb.

Vale lembrar ao morador da necessidade de contratar caçamba legal caso sua obra supere 150 sacos de entulho. Descartar este ou outro tipo de lixo nas ruas do Condomínio não é uma atitude respeitosa com os demais moradores, além de desvalorizar o local onde se vive. Caso a quantidade de objetos descartados exceda o permitido por apartamento, o morador poderá solicitar novo

recolhimento após 10 dias corridos da data do pedido anterior. No entanto, caso a pessoa não queira aguardar este prazo ou se o material estiver fora das condições estabelecidas, o serviço deverá ser solicitado às empresas credenciadas pela Comlurb. Os telefones das mesmas podem ser obtidos através da própria central 1746, que funciona 24 horas por dia, sete dias por semana.

Confira abaixo algumas empresas cadastradas próximas ao seu condomínio!

Genesis Rodrigues Moreira Junior

Estr. de Jacarepaguá - Itanhangá
Tel: 2284-4875 / 7891-5130

Busk Entulho

Rua Rebouças, 32 – Qd.: 03 / Lt.: 02
- Cidade de Deus
Tel.: 2490-4000 / 2486-8206 /
2486-9756

Big Entulho Comércio e Serviços Ltda.

Rua Giovanni de Castro, 230 –
Gardênia Azul
Tel.: 2445-7909 / 9953-6148 /
7882-2359

Gardentulho

Av. Isabel Domingues, S/N –
Gardênia Azul
Tel.: 4105-1035 / 8132-4337

Entulhobras Multi Serviços de Coleta Ltda.

Rua Barra Bonita, 08 - Curicica
Tel.: 2423-8991 / 2423-8995 /
7845-3879

Help Rio Entulhos Reciclagem de Materiais Ltda.

Rua Leonardo Vilas Boas, S/N / Lt.: 11
– Curicica
Tel.: 2456-0126 / 2446-7828 / 2456-0129

A Comlurb recolhe:

- Até 150 sacos de 20 litros com material de obra.
- Galhos provenientes de podas com até 1,5m (devem estar amarrados). São removidos até 12 conjuntos de amarrados por residência.
- Telhas (pequenas) ou tijolos: unidades inteiras deverão estar agrupadas de forma a facilitar o carregamento. Serão removidas até 150 unidades de telhas e/ou de tijolos por residência. As telhas quebradas são consideradas entulhos.
- Até seis bens inservíveis (TV, computador etc.). Quando o objeto é grande (sofá e geladeira, por exemplo), a empresa retira somente dois itens por residência.



Prepare-se para correr

Proteção adequada é primordial para bons resultados

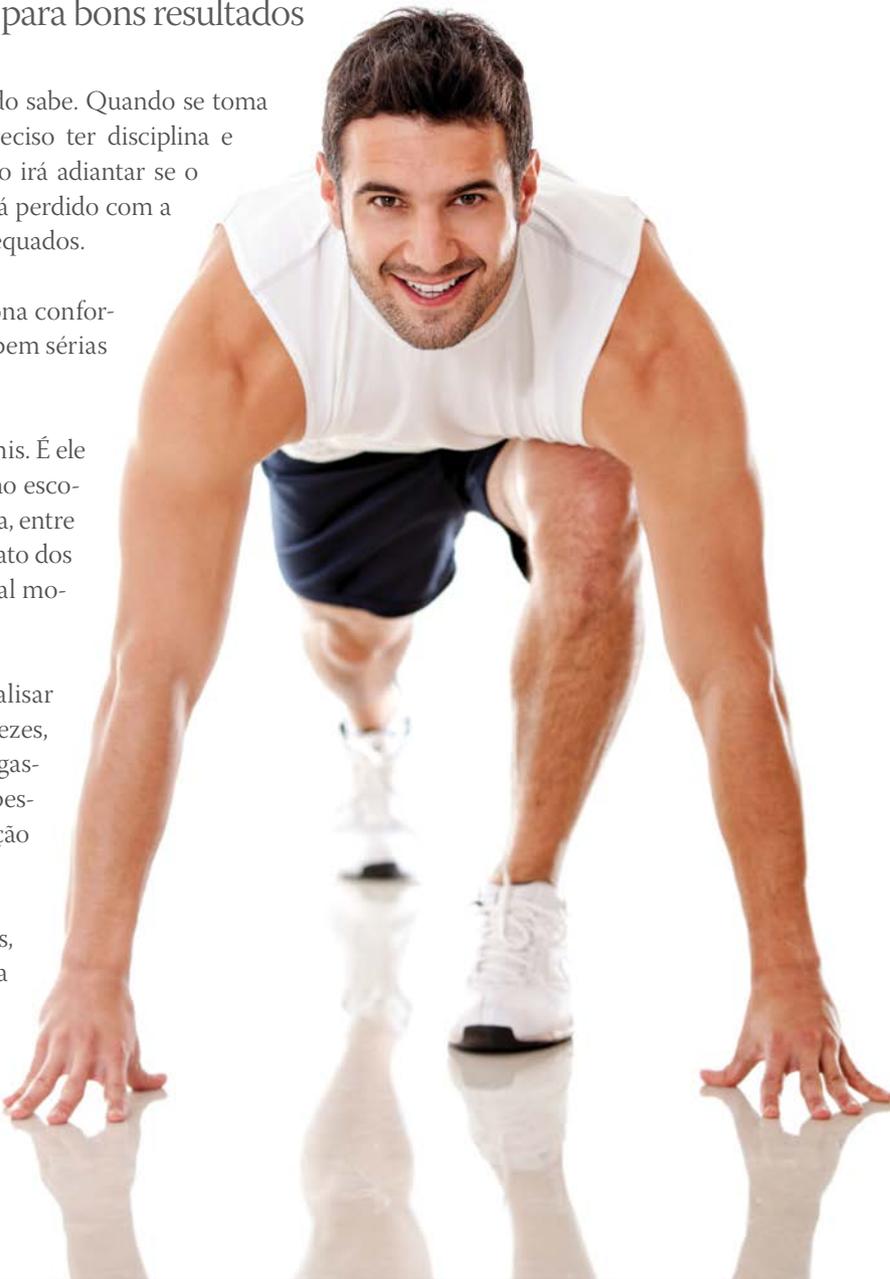
Correr faz bem à saúde e isso todo mundo sabe. Quando se toma a decisão de se tornar um atleta é preciso ter disciplina e foco. Mas todo o planejamento saudável não irá adiantar se o calçado, o vestuário e a reposição do que será perdido com a transpiração durante a corrida não forem adequados.

Proteger o corpo durante o exercício, adiciona conforto aumentando o rendimento e evita lesões bem sérias nos pés e na coluna.

Inicialmente, as atenções se voltam para o tênis. É ele que irá segurar o atrito dos pés com o terreno escolhido para a corrida, como asfalto, terra batida, entre outros. Além disso, o tipo de pisada e o formato dos pés também irão dar mais detalhes sobre qual modelo de calçado deverá ser comprado.

Existem lojas que oferecem o serviço de analisar como o cliente pisa, mas, na maioria das vezes, prestar atenção onde os sapatos estão mais gastos orienta qual é o tipo de pisada de cada pessoa. Com isso, já é possível adquirir a proteção indicada para seus momentos saudáveis.

No tocante à proteção de tronco e membros, a vestimenta deverá propiciar conforto para uma perfeita movimentação e uma transpiração tranquila. O short mais indicado é o que possui abertura na lateral para dar liberdade às pernas. A camisa deverá permitir que o suor evapore rapidamente, função que o tecido dry-fit faz muito bem, e o top feminino deverá manter a sustentação e a compressão.



Tipos de pisada:

- **Pronada** – Quando a pessoa pisa para dentro.
- **Supinada** – Quando a pessoa pisa para fora.
- **Neutra** – Quando a pisada é normal, equilibrando dentro, fora e frente.

Formatos de pés:

- **Pés chatos** – Não possuem curvatura.
- **Pés cavos** – Possuem curvatura acentuada.
- **Pés normais** – Possuem a curvatura normal que liga o calcanhar ao peito do pé.

Brinque como antigamente

Brinquedos de antigamente ainda são referências para educar

Hoje em dia, porque a tecnologia reina absoluta em todas as áreas, o público infantil já está acostumado a lidar com smartphones, videogames interativos, tablets e programas que facilitam e estimulam o raciocínio.

Porém, o que imaginávamos ter ficado no passado continua nos tempos atuais: os brinquedos lúdicos. Quebra-cabeças, Lego, ábaco, alfabeto ilustrado, caça-palavras, instrumentos musicais, entre outros são alguns dos exemplos que divertem ao mesmo tempo em que contribuem para a coordenação motora, inteligência, habilidade manual, sociabilização, aprendizado, faz de conta, entre outras habilidades.

Além disso, questões de comportamento que são tabus para alguns pais podem ser passadas aos baixinhos por meio de teatrinhos de fantoche e outras atividades, pois são absorvidas mais naturalmente, sem imposição. Este tipo de entretenimento, que era muito mais comum até a década de 90 e que sofreu um declínio nas rodas infantis, está cada vez mais presente em plena era da cibernética. O mercado está se expandindo e já é perceptível tal crescimento.

Empresários já perceberam que muitos pais estão de fato preocupados com a criação dos seus filhos por meio de produtos eletrônicos e estão investindo pesado em lojas físicas e virtuais que vendam os brinquedos que fizeram parte de

suas infâncias. Entre os principais estabelecimentos que investem forte no conceito de educar brincando estão a Planeta Brinquedo e a Zastras. Compartilhe suas brincadeiras de infância com seu filho, neto ou sobrinho e ofereça um mundo de fantasias e possibilidades a ele!

Serviço:

- **Planeta Brinquedo:** www.planetabrinquedo.net
- **Zastras:** Shopping Recreio - Avenida das Américas, 19.019, loja 203 J/K - Recreio.



Chegamos na Barra

Especializada em **Viagens Internacionais**

Oito

traveling experience

Passagens aéreas • Hotéis • Locação de veículos • Seguro viagem • E mais...

Viagens Corporativas / Lazer / Luxury Travel

Consultoria em viagens, especializada para entender os interesses, desejos, necessidades e estilos de vida de cada cliente

Cond. Le Monde

Av das Américas, 3500

Edf. Hong Kong 2000 - Sala 511

Tel.: 21 3005 2308

www.viajar8.com.br • facebook.com/viajar8

Um talento estrangeiro em Nova Ipanema

Mihail Plopschi: há 30 anos construindo sucesso para o país



os parabéns aos administradores que conseguem manter o Condomínio em forma até hoje”, comenta.

Em busca do sonho de infância

Voltando ao passado, ainda na Romênia, o estudante de engenharia largou o curso e estudou música e saxofone. O sonho de fazer sucesso no show business estava distante apenas por uma questão de tempo. Já no Brasil, nos anos 70, a carreira de Mihail começou a tomar proporções de fato perceptíveis.

Mihail Plopschi chegou a Nova Ipanema para construir sua casa na Rua Kobe e morar com sua família. A obra durou de 1979 até 1981 e até hoje abriga a qualidade de vida e o bom convívio com todos os moradores, características marcantes do Condomínio. Naquela época, o romeno, que largou tudo em busca de um sonho, estava fincando suas raízes em solo brasileiro. Ou melhor, na história da música brasileira.

Sem planos de deixar sua morada de anos, Mihail, ou Miguel, frequenta a academia e às vezes o clube, mas precisou deixar de lado sua principal paixão, o futebol. “Já foi o tempo em que jogava. Uma hérnia de disco me fez abandonar o que continuo amando muito”, diz.

Apesar de usufruir dos locais de lazer, Plopschi não frequenta as festas, reuniões de grupos e nem mesmo acompanha a vida administrativa de Nipa, mas admira de fato toda a infraestrutura e a preservação dos ambientes. “Quero dar

Tudo começou quando entrou para o grupo The Fevers, banda que tinha inspiração nos astros do rock internacional da época, mas saiu depois de alguns anos para se dedicar à carreira de executivo. De lá para cá, além de músico, faz parte do currículo do profissional as funções de produtor musical e artístico, gerente, diretor, vice-presidente e especialista em marketing fonográfico nas principais companhias fonográficas.

Com autoridade no assunto, ainda formou o The Originals, grupo que reuniu componentes originais das bandas Renato e seus Blue Caps e Os Incríveis. Com isso, já se vão 30 anos de muita experiência e histórias para contar. Uma delas é o fato de ter sido o responsável pelo sucesso “Você não vale nada, mas eu gosto de você” do grupo Calcinha Preta. Entre muitas conquistas, todas sonhadas por Mihail, constam vários artistas brasileiros renomados. Xuxa e o Trem da Alegria passaram pelas mãos dele. Zeca Pagodi-

nho, Tim Maia, Elis Regina, Lulu Santos, Paulinho da Viola, entre outros, alcançaram números recordes de venda, tudo resultado do profissionalismo do morador multifacetado de Nova Ipanema.

A situação da música brasileira por Mihail

A fase ruim que a indústria da música está vivendo tem assustado a todos os países e aqui no Brasil não é diferente. Mihail Plopschi presenciou - e ainda presencia - muitas dessas fases e dá sua opinião:

“A música brasileira atualmente está passando por uma fase difícil, de mudanças, tendo em vista que há mais de 10 anos a pirataria física e as cópias gratuitas pela Internet praticamente acabaram com a possibilidade de se comercializar os CDs e DVDs.

As produções de antigamente eram cuidadas pelas grandes gravadoras que tinham equipes de profissionais de alta qualidade, usavam estúdios de última geração, havia dinheiro para pagar os melhores produtores, maestros e músicos. Com o avanço da tecnologia qualquer um pode ter um estúdio em casa e gravar um disco. Os artistas já consagrados continuam gravando seus discos com a qualidade e o cuidado de sempre”, conclui Mihail.

Ainda que tal situação acarrete consequências, o talento de quem sabe fabricar produtos de qualidade ainda sobrevive em meio a tanto caos. Samba, Pop, Infantil, Sertanejo, Funk, não há nada que Mihail não conduza com talento e garantia de aprovação do público em geral.

Bons negócios ao seu alcance

Segurança e praticidade em um só lugar

Encontre os melhores anúncios ou garanta o retorno de suas vendas divulgando neste espaço.

ANUNCIE AQUI!

Caso seja morador, ligue para a Administração de Nova Ipanema no telefone 3325-8788.

Caso não seja morador, entre em contato pelo telefone 3798-5505.

SUMMER EXECUTIVE 24hs

Locadora de veículos
Carros com 4 portas e ar-condicionado

Faturamos para empresas
Passeios • Shows • Eventos • Translados • Viagens

Tels.: 21 3123-0810 | 9989-6380 | 7840-7233 id: 83*54249

FIGUEIREDO CORRETOR DE IMÓVEIS RESIDENTE EM NIPA R\$ 8.000,00 aluáuel

Rua Pot – Mansão 600 m², estilo Zanine. Terreno 1.600 m², 2 pavimentos de 300 m², tábuas corridas, 5 suítes, escritório, varandões, piscina 15x6, adega, salão de festas, sauna, jardim, casa motorista. Garagem coberta p/ 2 autos. Condomínio R\$ 2.000,00, IPTU R\$ 1.920,00. MELHOR CLUB/CONDOMÍNIO. Tenho outros. Sigilo e atendimento personalizado. Encomende-me.



José Eduardo Figueiredo: jeduardofigueiredo@globo.com | Tel.: 9982-2231

Vamos nos programar com antecedência?

Viagens individuais e em grupos para todos os destinos.

Viaje com quem tem 30 anos no turismo!

Av. Ayrton Senna 1850, sl.209 - Barra Plaza | Tel: 2434-2222 e 3325-0115

www.vgturismo.com.br
violeta@vgturismo.com.br



*Se existe uma chave para o sucesso
em serviços de segurança,
apesar de toda a tecnologia que hoje
se dispõe, essa chave é o
comprometimento pessoal com os clientes.*



Fenixx

Vigilância e Segurança Profissional

***Rua Hermengarda, 606 • Méier
Rio de Janeiro • RJ • CEP 20 710-010
(021) 2501 3217 • 2501 1391 • 2201 7110 • 2201 5429***

Correio Eletrônico

Informações Gerais: fenixx@fenixx.com.br

Departamento Comercial: comercial@fenixx.com.br

Recursos Humanos: rh@fenixx.com.br

Centro de Excelência: excelencia@fenixx.com.br