

PLUG

www.mundoplug.com.br

PRINCIPAL

Cinco integrantes da banda Replac se encontraram há três anos, em São Paulo, e agora lançam o primeiro CD por uma gravadora

Unidos pelo ACASO

MARCOS PAULINO
EDITOR DO PLUG

Durante quase um mês, os cinco caras que formam a banda paulistana Replac praticamente moraram num estúdio, gravando o recém-lançado CD "Até Aqui". O confinamento foi imposto pelo produtor Rick Bonadio, que fechara contrato com o quinteto pouco antes, mas achava que a comemoração pela nova fase estava se estendendo demais. E nada do disco sair. Mas esse quase "Big Brother" se mostrou bastante produtivo. Nesse período, Koala (baixo), Beto (vocal), Peu (guitarra), Vine (guitarra) e Caio (bateria) compuseram duas dezenas de músicas. Aí foi só escolher as 13 que entrariam no CD e gravar.

Contar com toda essa estrutura é novidade para o Replac, que já teve um disco lançado em 2008, com repercussão limitada à internet. Porém, suficiente para, com muita ajuda dos fãs internautas, levar a banda para a rádio, e daí à TV. Chegar neste ponto da carreira era um sonho para Beto e Caio, nascidos na Capital, Koala, da pequena cidade mineira de Cambuí, Peu, um baiano criado em São Paulo, e Vine, de São José dos Campos.

Cinco garotos que se conheceram meio por acaso e agora tentam ir além. O PLUG bateu um papo com o batera Caio.

Como vocês se encontraram e resolveram formar uma banda?

Foi tudo muito por acaso. Comecei com outros dois guitarristas, que resolveram sair quando a coisa foi ficando séria. O Beto apareceu num aniversário meu, comendo bolo, de bico. (Risos) Um tempo depois, inventamos de fazer um teste pra vocalistas e por coincidência ele foi o único que apareceu. O Koala conheci numa viagem e os outros brotaram no nosso caminho. (Risos) Foi o destino mesmo.

Então vocês não têm aquele lance de um grupo de amigos que se conheceram na escola etc. e tal?

É, todo mundo já tinha uns 18 anos e um acabou aparecendo no caminho do outro. Mas hoje a gente não fica um dia sem se ver, virou uma família mesmo.

Vocês lançaram um CD em 2008 que não rolou. Faltava estrutura?

A gente fez o "Vida de Papel" justamente quando entraram o Vine e o Peu. A gente não tinha dinheiro pra lançar o CD, mas tinha um público forte na internet e resolvemos fazer uma pré-venda pra ver se os fãs ajudavam a gente. Cada um depositava R\$ 10,00, com a



Da esq. p/ dir., Koala, Vine, Beto, Peu e Caio

BRUNA HAJU



cada um, que são totalmente diferentes. O Koala, por exemplo, nunca teve muita grana, porque saiu de casa muito cedo e sempre teve que correr atrás das coisas deles. Então ele se identifica muito com o hip hop. O Vine teve uma condição financeira melhor, sempre estudou muita música e curte um som pesadíssimo. Eu sempre ouvi mais hardcore, o Beto ouve desde pagode a Charlie Brown Jr.

Vocês devem odiar quando ele põe um CD dele...

(Risos) A gente aprendeu a gostar. Às vezes, ele nos leva pra algum rolê dele e a gente se diverte, tem um monte de mulher bonita. A gente tem uma cabeça muito aberta pra mistura.

É difícil conseguir um espaço no meio de tantas bandas. Como vocês têm sentido a receptividade?

Agora que estamos aparecendo mais, dando entrevistas. E tem muita gente que está de olho. Estamos começando a receber críticas, o que nunca tivemos até então. A gente tocava pra meia dúzia de pessoas e podia falar pra elas não julgarem pela aparência, pra ouvirem o som, e às vezes ganhávamos um fã. Agora a coisa está bem diferente, é tudo novidade. Mas o show está sendo muito bem aceito, a receptividade na internet está boa, mesmo a gente tendo ousado no som.

Com essa maior aparição na mídia, o dia a dia de vocês mudou?

Acho engraçado que às vezes vou ao supermercado e a menina do caixa sabe quem eu sou. Não diria que é um assédio, mas às vezes a gente está andando na rua, alguém para e fico até sem graça. Na padaria, acontece de alguém ficar te olhando. Mas nada num nível chato, está divertido.

Quais são os próximos passos da banda?

O próximo é o clipe da música "Nosso Tempo", que já estamos preparando. Também estamos filmando tudo o que acontece com a banda, os bastidores, os shows, as entrevistas, pra fazer um DVD bem legal.

OUÇA O SOM
www.myspace.com/replacmusic

FRANCAMENTE

Marcos Paulino
Jornalista

Mãe tigre uma ova!

Proíba seus filhos de brincar na casa dos amigos. Exija que só tirem nota 10. Não permita que vejam TV ou usem o computador para diversão. Só concorde que entrem em disputas em que há medalhas em jogo, mas com a condição de que têm que ganhar a de ouro. Nunca aceite que participem das peças teatrais da escola nem que reclamem por causa disso.

Seguindo essas orientações, você estará aplicando os mandamentos de Amy Chua, uma norte-americana descendente de chineses que dá aulas de Direito na Universidade de Yale. Ela lançou recentemente o livro "Battle Hymn of the Tiger Mother", ou "Grito de Guerra da Mãe Tigre". A publicação traz o pensamento de Amy sobre a maneira que considera correta de educar os filhos.

Amparado em uma boa estratégia de marketing, o livro virou best seller nos Estados Unidos. E, claro, levantou uma enorme polêmica. Afinal, isso lá é jeito de dar uma boa educação para os filhos? Até porque não dá para aplicar em crianças diferentes um mesmo modo de educar. Não há receita para esse bolo.

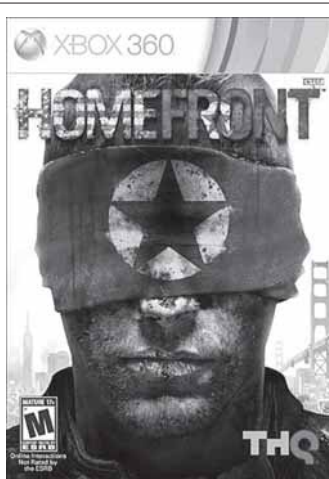
Quem tem mais que um filho sabe que uma medida que funcionou perfeitamente com um pode ser totalmente ineficaz com o outro.

Crianças não são como cachorros, dos quais se espera determinada reação a uma ordem e quase sempre dá certo, desde que tenha havido algum adestramento. E só a experiência, com muitos acertos e erros, que vai mostrando a melhor maneira de fazer com que os filhos ajam da forma que consideramos adequada.

Para Amy Chua, só o rigor extremo na educação é capaz de criar filhos que serão plenamente bem sucedidos naquilo que se propuserem a fazer. Para mim, isso é uma tolice. Além do que, não acho que se deva sacrificar o presente em nome de um futuro que não é possível saber se realmente acontecerá.

Amy conta que já foi chamada de "lixo" por seu pai e que já tratou as filhas dessa forma também. E que ninguém teve problemas com a autoestima por conta disso. Ela que me desculpe, mas não concebo que se use um termo tão chulo para se referir a qualquer pessoa, muito menos aos meus filhos.

Quero que minhas crianças brinquem muito nas casas dos amigos, que saibam entrar numa disputa por prazer, e não para ganhar uma medalha. Quero que assistam aos seus programas preferidos e que utilizem o computador para jogar e manter contato com os amigos. Quero que participem de peças teatrais e de quaisquer outras atividades extraclasse que a escola oferecer. Quero que não se sintam pressionadas a tirar sempre nota 10 e que aprendam que, se não é possível ser bom numa atividade, pode-se ser em outra. Quero muito, enfim, que tenham uma infância feliz, como eu tive.



HomeFront

"Homefront" é um jogo de tiro em primeira pessoa, que se passa durante o ano de 2027, em um mundo em que as forças norte-coreanas invadiram os Estados Unidos. Os jogadores lutam como parte de um grupo de rebeldes contra as forças de ocupação, na tentativa de impedir seus avanços em um cenário caótico. A mecânica do jogo é rápida e precisa. **Lançamento 15/3**



CHARGE

Toni D'Agostinho



Hitchcock



Para anunciar aqui ou tirar dúvidas com nossos colonistas, entre em contato através do e-mail presscom@vivax.com.br ou pelo telefone 3451.0579. Se preferir, acesse o site www.mundoplug.com.br e lá você encontrará muito mais!

PLUG

www.mundoplug.com.br

DISPLAY



TOP 5 da balada

- 1 - Black Eyed Peas - Just can't get enough
- 2 - Far East Movement - Rocketeer
- 3 - SauceDuck - Barbra Streisand
- 4 - Britney Spears - Hold it against me
- 5 - CPM 22 - Vida ou morte

“Um parto de viagem”

Robert Downey Jr. não imaginava que iria conhecer um homem que tornaria sua vida uma loucura!! Já na 100%!



Av. Santa Bárbara, 1360
3444.4266

Av. Piracicaba, 346
3443.4485

100%VIDLO

Caio, Tomaz, Victor e Giovanni



Idéia
Escolas de Línguas

CURSOS RÁPIDOS
APRENDA INGLÊS
EM APENAS 12 MESES

Tel.: |19| 2113.9900
www.grupoideia.com.br

OBJETIVO
As melhores cabeças

MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

3451.3007

Carol, Luiza e Julia



Catarina, Thaís e Gabriela



Giovana e Beatriz



Isabela e Laura



Vitória e Valentina



PLUG

Um mundo de Informações

www.mundoplug.com.br

Pipoca
a festa

13 março 20h Domingo

A partir de 12 mil R\$

CORPO SADIO

Leni de Almeida Leitão
Professora

Pulando corda, definindo a barriguinha

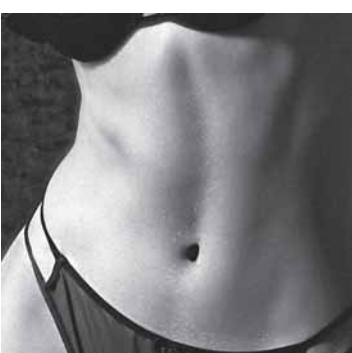
Se a sua intenção é conquistar uma barriga retinha, nada melhor que investir em um treino potente, mesclando exercícios localizados com aeróbicos. Como fazer isso? Você vai, ao mesmo tempo, tonificar o abdômen e enxugar os excessos.

Isso será possível pulando corda entre um abdominal e outro. Essa experiência foi feita pelo professor Renato Garcia, em São Paulo. O objetivo é enrijecer a musculatura e acelerar o gasto calórico para definir a barriga mais rápido.

Interessante, são apenas quatro exercícios que

trabalham áreas distintas (parte superior, parte inferior e oblíquos), executados em três formas diferentes: contração, explosão e isometria. A variação de ângulo, de intensidade e de velocidade durante a execução do movimento faz com que os músculos sejam trabalhados por completo em menos tempo e ainda muda o tipo de estímulo, para o corpo não se adaptar.

O interessante dessa aula é a pausa ativa. Ou seja, entre um exercício e outro, você vai descansar os músculos abdominais pulando corda por 3 minutos. Pode pular tirando os dois pés do chão ou alternando-os. Se não tem muita intimidade com a corda, não precisa pular alto. Dê saltinhos, elevando o pé do chão apenas o suficiente para a corda passar embaixo. Ao girá-la, use os pulsos, para não forçar os braços.



1 - Reto Abdominal: deitado, com as mãos atrás da cabeça, deixe as pernas flexionadas e abertas na largura dos quadris e os pés apoiados no chão. Eleve o tronco, tirando os ombros do chão, e volte. Quando subir, olhe para o alto e sol-

te o ar.

2 - Oblíquo Cruzado: deitado como na primeira posição. Eleve o tronco e faça uma torção, estendendo um braço e levando a mão em direção ao joelho oposto. Volte e repita para o outro lado.

3 - Elevação dos quadris: deitado com as pernas cruzadas e elevadas, deixe a lombar bem apoiada no chão e as mãos embaixo do bumbum. Eleve os quadris e volte, usando a força do abdômen. Projete as pernas para cima. Durante todo o movimento, mantenha o abdômen contraído.

4 - Elevação de pernas: deitado de lado com as pernas estendidas e unidas, apoie um dos antebraços no chão. Eleve as pernas sem mexer o tronco, e volte sem encostá-las no chão. Ao final, repita do outro lado.

Todos os exercícios, faça 10 repetições em ritmo normal + 10 em ritmo acelerado e 10 segundos em isometria. Pular corda 3 minutos entre um exercício e outro.

Acerte o ritmo: na contração, você executa em ritmo normal; na explosão acelera; e na isometria, contrai o músculo ao máximo e mantém essa contração por algum tempo.

MENTE SADIA

Herivelto Zuccaratto
Psicólogo

Reiniciar o ano

Parece que o ano tem dois inícios, um após o Natal, com a virada para o Ano Novo, outro, após o Carnaval.

Há pessoas que dizem ser indiferentes a datas, pois continuam tudo a mesma coisa – coitadas –, outras se adaptam às mudanças. Outras se queixam contra aquilo que não está em seu controle.

Fato é que, após o Carnaval, uma boa parcela da população realmente “cai na real”, se dá conta dos compromissos, dos impostos, da declaração de Renda, de uma nova rotina. Alguns, com criatividade, senso de responsabilidade, se planejam para este novo momento e o administram tranquilamente, pois tudo está sob controle. Outros ficam nervosos, irritadiços, como se estivessem diante de algo não vivido e não experimentado; reagem emocionalmente às “obrigações” chegando a soma-

tizar (perder o sono, fazer gastrite), ficando tensos.

Há também aqueles que não se preocuparam, não se preocupam e não se preocuparão, seguem a filosofia do Zeca Pagodinho: “Deixa a vida me levar, vida leva eu”. São aqueles que, endividados ou não, continuam desfrutando dos prazeres da vida, pouco se lixando com os credores que aguardam recebimento, com aqueles à sua volta que esperam atitudes mais responsáveis. Espectadores estes que sofrem em vão, por aqueles que não estão nem aí.

Assim caminha a humanidade, cada vez mais explicitando sua diversidade de comportamentos, colocando em xeque os antigos padrões e valores.

Não dá pra dizer simplesmente que está pior, ou melhor. O que podemos perceber é que há um movimento, o qual carrega consigo mudanças. Se compararmos aspectos, sim, aí poderemos identificar no passado e no presente coisas que diremos: isto piorou. Por exemplo: o medo que se tinha no passado, principalmente sentido pelas crianças, o qual desa-

parecia com o tempo, era de coisas folclóricas, como o lobisomem, o saci, os fantasmas. Hoje temos medos que não passam (de que nos roubem, dos assaltos, sequestros, vivemos em estado de alerta, desconfiados).

Por outro lado, melhorou a desigualdade social, o acesso aos bens de consumo, a acessibilidade à educação para todos, as oportunidades de trabalho. As relações passaram a ser mais igualitárias etc.

Portanto, há sim aspectos no passado que deixaram lamentavelmente de existir, mas não podemos, e nem devemos deixar, por saudosismo, de usufruir os

benefícios da atualidade. Realmente o mundo não é mais e não será como era há 20, 30, 40 anos, e não voltará a sê-lo. O que podemos fazer para nosso bem é nos adaptar a esta “roda viva”, contribuindo com aquilo que acreditamos trazer benefícios para a humanidade, e absorvendo o que identificamos ser útil para nossa individualidade.

