especial

Empresários incrementam comércio local

A partir do dia 7 de outubro tem início a 2ª campanha premiada referente ao fomento do comércio de Campo Largo. Novamente as bandeirinhas amarelas estarão presentes em diversas casas comerciais, inscritas na campanha. A promoção é da Associação Comercial e Industrial de Campo Largo, através do seu presidente Senhor Bechara Amim, com apoio da Prefeitura Municipal de Campo Largo e Cocel. A divulgação será feita através da Rádio Independente, FM-104, TV Independência e dos Jornais Folha de Campo Largo e Metropolitano. Bechara afirma que a campanha das "bandeirinhas amarelas" como ficou conhecida pela população, proporcionou um grande sucesso ao comércio campo-larguense e para este ano já estão inscritas, oficialmente, 100 empresas. O presidente da Associação Comercial em entrevista a Folha de Campo Largo fala a respeito da campanha e também refere-se as propostas da Associação Comercial para o próximo ano. Segundo ele, é importante que o empresário esteja constantemente em busca de novos conhecimentos. Para isto a Associação pretende promover palestras e reuniões com a participação de técnicos no setor para esclarecimentos de possíveis dúvidas aos empresários.

FOLHA: Qual o principal objetivo da Associação Comercial e Industrial de Campo Largo?

BECHARA: O objetivo é unir a classe e defender os interesses do empresariado.

FOLHA: A campanha das "Bandeirinhas Amarelas" realizada no ano passado obteve um resultado satisfatório?

BECHARA: Este ano estamos repetindo a campanha justamente pelo sucesso que ela proporcionou ao coércio de Campo Largo no ano que passou.

FOLHA: De que maneira será realizada a campanha?

BECHARA: Cada casa comercial, inscrita na campanha, será identificada através da pintura nas calçadas e das bandeirinhas amarelas. Deste modo o consumidor saberá que comprando em uma destas casas, assim identificadas, receberá cupons para concorrer ao valor da compra ficando a critério de cada loja esta determinação.

FOLHA: Quando terá início a campanha?

BECHARA: o início será dia 7 de outubro com a realização de um desfile, organizado pelas casas comerciais, seguindo um roteiro que ainda está sendo programado. O encerramento será no dia 14, com o sorteio realizado na Praça Atílio Barbosa para que toda a população possa acompanhar. Dia 21 o sorteio será repetido na mesma praça. Ele acontecerá publicamente para que não haja dúvida quanto a distribuição dos prêmios.

FOLHA: Quais serão estes prêmios?

BECHARA: Serão sorteados geladeiras, televisores, secadoras, de roupas, ferros elétricos, além de aparelhos de jantar oferecidos por indústrias campo-larguenses, e uma série de outros prêmnios, os quais não recordo no momento.

FOLHA: Quantas empresas já estão inscritas?

BECHARA: Estamos hoje, oficialmente, com 100 empresas inscritas. ano passado participaram cerca de 80 e este crescimento verificou-se justamente pelo sucesso obtido na campanha.

FOLHA: Quando encerram-se as inscrições?

BECHARA: Encerram-se no final deste mês de setembro, e no dia 3 de outubro haverá uma reunião com todas as empresas inscritas para entrega das bandeirinhas, impressos e enfim a organização desta 2ª campanha premiada referente ao fomento do comércio de Campo Largo.

FOLHA: Porque a campanha é realizada no mês de outubro?

BECHARA: Na nossa gestão na Associação Comercial de Campo Largo, temos adotado uma política onde todas as atitudes tomadas são de acordo com a maioria dos associados e ao menos até o final de minha gestão assim se seguirá. Deste modo, fizemos uma pesquisa junto aos nossos associados após publicarmos o porque da escolha do mês de outubro. Em primeiro lugar porque estamos em época de campanha política e em segundo por que o comércio nos meses de novembro e dezembro automáticamente é maior pela proximidade do Natal. Então, a finalidade da campanha é aquecer o comércio fora das épocas de "pique" nas compras. Muitas pessoas, face à violenta inflação já começaram a antecipar suas compras natalinas evitando o acumulo no final do

FOLHA: Qual a sua opinião a respeito da evasão de compras de Campo Largo para a capital com relação aos produtos alimentícios?

BECHARA: Acho que não existe conscientização da população campo-larguense neste sentido. É claro que o nosso comércio alimentício muitas vezes não pode concorrer com o Carrefour, por exemplo, que é uma multinacional. Porém, temos aqui em nosso município, como já pude comprovar, um mercado que vende mais que em Curitiba.

FOLHA: Este problema ocorre somente em Campo Largo?

BECHARA: Um jornalista de Ponta Grossa escreveu em sua coluna que o brasileiro gosta muito de status e que comprar na capital fornece status. Nós sentimos este problema pela proximidade do município à Curitiba. Contudo, Ponta Grossa, também sofre apesar da distância ser maior. Assim, o jornalista fez um apelo aos pontagrossenses para que valorizem o comércio da cidade e nós também fazemos este apelo do campo-larguense para que concentre suas compras em Campo Largo.

FOLHA: Como o senhor vê a atuação do presidente da Associação Comercial do Paraná, Carlos Alberto Pereira de Oliveira?

BECHARA: o senhor Carlos Alberto Pereira de Oliveira, está há mais de 13 anos na presidência e transmito aos meus comnpanheiros da Associação Comercial que sou um homem de renovação. Quando aceitei o cargo de presidente da Associação Comercial de Campo Largo, fi-lo na condição de que em 1991 houvesse mudança. Acho que está na hora de outra pessoa de uma nova mentalidade assumir a Associação Comercial do Paraná, com todo respeito que tenho pelo Dr. Carlos Alberto Pereira, com sua inteligência e dedicação. Acho que está na hora de mudar, inclusive comentei isso na 45ª Assembléia das Associações Comerciais do Paraná.

FOLHA: Como é o relacionamento entre a Associação Comercial do Paraná e de Campo Largo?

BECHARA: Temos um intercâmbio muito bom. A pouco tempo fiz uma visita a Associação Comercial do Paraná e fui convidado a almoçar com a diretoria e fui muito bem acolhido. As idéias da Associação Comercial de Campo Largo foram expostas e muito bem aceitas.

FOLHA: Quais serão as outras propostas da Associação Comercial de Campo Largo?

BECHARA: Pretendemos, no próximo ano, proporcionar vários cursos aos nossos associados. Estive recentemente no CEAG e já temos marcado para os meses de março, agosto e setembro, cursos para os nossos associados. Ainda não temos datas fixas, nem tampouco os cursos definidos. A associação apenas solicitou as vagas. Além disso, no próximo ano, pretendemos realizar uma exposição de nossa indústria e do nosso comércio. Independente de termos ou não um local ou hotel. Não podemos esperar por isto, lançaremos a 1ª semente para que depois os outros possam colher.

FOLHA: Já existe um local para a realização desta exposição?

BECHARA: Ainda não temos local, estamos estudando. Porém, eu particularmente, como presidente da Associação Comercial gostaria que ela atingisse todo o território nacional. Muitos poderão até me considerar um sonhador mas acredito que temos potencial para isso.

FOLHA: Como vê a atuação dos candidatos a presidência da República?

BECHARA: Eu, como presidente da Associação não posso manifestar-me por que irei contra o estatuto da Associação Comercial. Agora, como cidadão brasileiro, tenho uma simpatia muito grande pela campanha do Afif Domingos. Acho que ele é o único que esta nos transmitindo alguma coisa concreta, mesmo que não seja o milagroso, ou o homem que irá mudar o país.

BIMESTRE: AGOSTO 1989 MUNICÍPIO DE CAMPO LARGO
DEMONSTRAÇÃO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA - ART. 165, PAR. 3. CONSTITUIÇÃO FEDERAL

TÍTULOS			TÍTULOS		
Receitas Correntes			Despesas Correntes		
Receita Tributaria	758.403,65		Despesa de Custeio	6.149.755,03	
Receita Patrimonial	920.803,33		Transf. Correntes	412.492,43	6.562.247,46
Transf. Correntes	3.998.276,53				
Out. Rec. Correntes	45.958,76	5.723.439,27			
DÉFICIT		838.808,19			
TOTAL		6.562.247,46	TOTAL		6.562.247,46
Receitas de Capital			Déficit Corr. Corrente		838.808,19
Oper. de Crédito			Despesas de Capital		
Alienação de Bens	28.717,90		Investimentos	1.608.186,77	
Transf. Capital	514.898,96		Inversões Financ.	495.564,07	
Out Rec. de Capital	53.090,28	596.707,14	Transf. Capital	127.536,53	2.231.287,37
DÉFICIT		2.473.388,42			
TOTAL		3.070.095,56	TOTAL		3.070.095,56
Resumo			RESUMO		
Receitas Correntes	5.723.439,27		Despesas Correntes	6.562.247,46	
Receitas de Capital	596.707,14		Despesas de Capital	2.231.287,37	
DÉFICIT	2.473.388,42				
TOTAL	8.793.534,83		TOTAL	8.793.534,83	

(a) MARIA MADALENA GULAK
Téc. Contabilidade C.R.C. 11853.
CPF 169 390 939-15

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO
(a) AFFONSO P. GUIMARÃES
PREFEITO MUNICIPAL

Piotto
Materiais p/construção, madeiras e terraplenagem
Compare nossos preços
Oferecemos qualquer oferta
Consulte nosso tele-Vendas 292-1143
Nossa entrega é imediata
Rua XV de Novembro, 2891 - Campo Largo

LEUCZ
Não fechamos para o almoço
Comércio de Materiais para Construção Ltda.
Azulejos — Piso
Diversas Pontas de Estoque de Azulejos.
FONE: 292-1556 – Rod. do Café, Km 22 - nº 2.500

Móveis Campo Largo Indústria e Comércio Ltda.
"sua casa merece esta marca"
Rodovia do Café, km 25
Fone: 292-4040
Campo Largo - PR
Rua Barão do Cerro Azul, 315
Fone 232-8944
Curitiba - PR

Cores e Tons
uma promoção incrível com descontos de até 50%
VENHA CONFERIR

Blusa de lã	NCz$ 51,00
Camisa polo	NCz$ 29,00
Blusa moletom	NCz$ 25,00
Camisetas	NCz$ 27,00

Vendemos com exclusividade os produtos naturais VERBENA
E muitas novidades primavera/verão.
Rua Centenário, nº 1805
Campo Largo - PR.

folha metropolitana

Rosenmann expõe programa do PL

O deputado federal max Rosenmann, do PL, participou na semana passada de debate na sede do Conselho Nacional de Pesquisas, em Brasília, no qual apresentou e plataforma do partido à Ciência e Tecnologia aos técnicos da entidade. Ele disse que o alto grau de atraso do setor no país se deve ao modelo econômico baseado em exportações e que leva a resultados negativos, tanto no comércio exterior como nos demais setores da atividade nacional. Criticou as restrições à entrada de tecnologia estrangeira e apontou a concentração dos setores produtivos nas mãos do Estado, "em crise financeira orçamentária", como um entrave ao desenvolvimento, "afetando a qualidade e o preço dos produtos".

Para aumentar os níveis de produtividade e padrão tecnológico, Rosenmann afirmou que deve haver uma mobilização da pesquisa em alguns segmentos do setor produtivo, citando as áreas química, biotecnológica, agropecuária, agroquímica, de instrumentação e novos materiais, construção civil, couro e calçados, maquinaria e ferramentos, além de produção de alimentos. Referindo-se à reserva de mercado e às altas taxas de importação, falou que o país não pode limitar o acesso dos aperfeiçoamentos da tecnologia mundial "sob pena de limitar a melhora na qualidade de vida". E explicou que neste sentido, acredita que a reserva deva ser conjuntural, episódica e limitada ao tempo necessário a atingir o objetivo principal, defendendo como "caminho" as associações sob a forma de joint-ventures, que considera a realidade das modernas relações comerciais internacionais.

Segundo o discurso de Rosenmann, as associações com países estrangeiros para atingir os desenvolvimentos comercial e industr através de tecnologias m dernas, seria regulamenta pelo governo do Partido beral. Isto aconteceria com obrigatoriedade e fisca zação do processo de tran ferência/absorção de tecn logia, exigência de recipr cidade no tratamento e g rantia que o associado no reservasse mercado às m trizes estrangeiras, exerce do o poder tarifário também vinculando "esta berdade de mercado" à pe quisa de forma que a emp sa nacional de alta tecnol gia – beneficiada pela ass ciação – investisse deterin do percentual a busca de n vas soluções tecnológicas científicas.

O deputado contou técnicos do CNPq que os tores de energia e transp tes seriam tratados de "fo ma especial". Destacando energia nuclear, pregou "prioritariamente" deve aplicada à medicina agroindústria, à geração tração mecânica, eletricida e propulsão que são setor de interesse social. No tanto, propôs a revisão projeto nacional e a desa vação das usinas do Rio Janeiro, pelo "alto risc que representam à po lação, considerando tem "pouco" o retorno práti em relação ao volume de vestimentos no setor e um todo "até agora". Di que no "momento", qu o governo não tiver co dições de implantar t moelétricas, a iniciativa p vada deve fazê-lo – o acredita ser encaminhame "cauteloso" à priVatiz da Eletrobrás. Exp também, que pelo projeto beral, o setor ferroviário ria privilegiado, o transpo urbano continuaria esta mas reciclado, e o transp e manuseio de cargas sim como sua armazena – sendo transferidos ao presariado.

LOJAS CENTRAL

Criança quer amor e. . . brinquedo!
12 de outubro - Dia da Criança!
Brinquedos com a maior variedade e o melhor preço
você encontra em Lojas Central.
Loja 1 - XV de Novembro, 2298 - Fone: 292-1125
Loja 2 - Galeria Deodoro
Loja 3 - Marechal Deodoro, 386 - Fone: 292-1413
Campo Largo

J. R. COBRANÇAS S/C LTDA.
Rua do Centenário, 2020 - Centro
Ao lado do Despachante Christo
83.600 – Campo Largo - PR
Fone: 041 292-2656
COBRAMOS PRESTAÇÕES EM ATRASO, NOTA PROMISSÓRIA DUPLICATA, CHEQUES SEM FUNDO

olhamulher

FOLHA DE CAMPO LARGO — Com cara de mulher — de 29 de setembro a 5 de outubro/1989 – 7

da

enços, para brincar de amarrar

1- Para essa amarração você precisa de um lenço bem grande (aproximadamente 1,50 m x 1,50 m).
2- Dobre-o em forma de triângulo e coloque por cima do ombro.
3- Prenda-o usando um cinto por cima ou com um alfinete pequeno na lateral.
4- Fica perfeito também sobre blazer acinturado.

1- Use um lenço retangular bem comprido (2 metros), dobrado ao meio.
2- Encaixe as pontas dentro da parte dobrada e prenda com broche.
3- Para um ar mais romântico, envolva uma das pontas na parte dobrada.
4- Contorne a ponta dobrada com a ponta aberta e dê um laço lateral.

Poetiza da terra

Até o final do ano, a poetisa campo-larguense Sonia Maria Braga reeditará seus dois primeiros livros Ebulição e Caminho Aberto promovendo também o relançamento do último "Maria Desatino Rumo Destino". Em um mesmo momento, será apresentado seu novo livro, Sublimação, cujo título reflete a vivência de uma nova fase. Na verdade, segundo Sonia, cada título sintetiza um momento, e a todos ela confere um significado.

EBULIÇÃO - O primeiro a ser editado significa explosão, a própria ebulição de sua vocação artística e literária. CAMINHO ABERTO: - Foi o que se seguiu, um caminho sempre difícil, porém, já iniciado. Um momento mais tranqüilo. MARIA DESATINO RUMO DESTINO: - Pequeno poema que sintetiza todo o livro. É o momento de buscas profundas talvez até de desesperanças.

Por fim, SUBLIMAÇÃO, traz um momento novo mais recente, novas vivências novos sofrimentos e a esperança de uma nova esperança sublimada. Atualmente com relação ao Brasil Sonia analisa que o país encontra-se em momento de caminho abertos, "Espero que consigamos trilhar o melhor", diz.

beleza

COM a chegada da idade, os olhos são a primeira parte do corpo que demonstra sinais de sofrimento. Na região em volta deles, começam a surgir as primeiras rugas, os *pés-de-galinha* tão incômodos, não é mesmo? Afinal, esta é uma área que *pesa* demais no conjunto do rosto, comprometendo a harmonia do mesmo e fazendo com que você, às vezes, aparente ter alguns anos a mais. Para combater este problema, existe

Creme caseiro para os olhos

um aliado precioso: o óleo de rícino. Anote agora esta receita fantástica. Misture 1 ampola de vitamina A com 1 colher (café) de óleo de rícino. Aplique diariamente na região do contorno dos olhos, sempre com movimentos bem suaves. Quem preferir dormir com esta mistura, tudo bem. Não há nenhuma contra-indicação. Em caso contrário, é só esperar trinta minutos e retirar com água fria.

Pele sempre jovem e bem saudável

O uso exagerado de maquilagem — que tapa os poros dificultando a respiração da pele — pode causar um envelhecimento precoce da mesma. Algumas mulheres, entretanto, não têm muita escolha. Modelos fotográficos, manequins e altas executivas, por exemplo, precisam — por exigência do próprio trabalho — manter a aparência impecável. Isso é extremamente prejudicial e, nesses casos, o esforço precisa ser dobrado. Só assim, o rosto conseguirá manter-se em forma, driblando os efeitos nocivos da maquilagem excessiva e, por tabela, o envelhecimento precoce da pele. A primeira lição é fazer diariamente — e sempre na parte da manhã — uma massagem estimulante em todo o rosto. Dê *tapinhas* e belisque levemente toda a superfície da pele. Isso estimula as circulações sangüíneas, e linfática, o que fará com que a pele entre num processo natural de lubrificação. Para completar o tratamento, use também um creme à base de elastina com esperma de baleia, que funcionará como revitalizante. Os efeitos, é claro, não são milagrosos. Qualquer tratamento requer persistência e força de vontade. Portanto, não desanime. Tente. Sempre valerá à pena.

televisão

★ Maria Zilda e Malu Mader estão de relações cortadas com as revistas especializadas em TV.

★ Armando Nogueira, diretor de telejornalismo da Rede Globo, vai, em breve, dividir seu tempo entre Rio e São Paulo. Aguarda apenas a transferência do centro exibidor da emissora da Marechal Deodoro para o prédio da TV Gazeta, na Avenida Paulista.

★ O Credicard comprou uma das seis cotas nacionais de patrocínio da TV Manchete para as transmissões dos jogos da Copa do Mundo de 90.

Vídeo Nova Época

ADORÁVEL ANDROIDE – O excêntrico cientista Jonas Carson cria Chip, um andróide quase humano. E para provar que ele pode conviver normalmente com as pessoas, o Dr. Jonas matricula-o na escola junto com sua bela filha.

Lá, acontecem situações superengraçadas e inesperadas, que farão você se apaixonar por Chip.

As coisas ficam ainda mais divertidas quando o ex-chefe do Dr. Jonas, sonhando com fama e fortuna, tenta de todas as maneiras raptar o admirável andróide.

Você vai adorar Chip! E torcer por ele!

20.000 LÉGUAS SUBMARINAS – Mergulhe na mais fascinante aventura do fundo do mar! Neste clássico ganhador de dois Oscars (Direção de Arte e Efeitos Especiais), o renegado capitão Nemo (James Mason), comanda o fantástico submarino Nautilus numa viagem através dos sete mares. Mantidos a bordo estão três sobreviventes de um naufrágio, Ned Land (Kirk Douglas), Prof. Aronnax (Paul Lukas) e Conseil (Peter Lorre), que, como convidados involuntários deste gênio sinistro, testemunham toda beleza e perigo do mundo apavorante de Nemo: do ataque de uma lula gigante até ao último ato de loucura do capitão.

19 MULHERES E UM HOMEM – O proprietário de uma grande companhia de ônibus, disfarça-se de motorista e leva 19 universitárias a uma excursão ao Paraguai via Mato Grosso. O ônibus é assaltado por foragidos da penitenciária, que mantém a todos em uma fazenda às margens do Rio Paraguai. Algumas garotas começam a desaparecer e o pânico toma conta de todos. Rubens (David Cardoso) consegue eliminar alguns marginais e com a ajuda de vários aviões, libertar as sobreviventes. Várias sequências no pantanal, explosões de carros, aviões e uma boa dose de sexo.

Atenção: No filme 19 MULHERES E UM HOMEM, o jornalista Nelson Morrison, que reside em Campo Largo, faz o papel de um dos foragidos da penitenciária.

Rua XV de Novembro, 2.187
Fone: 292-1524

EXPEDIENTE
Suplemento da Folha de Campo Largo
Dir. Presidente
Germano Oliveira
Editora chefe
Sirley Cardoso
Reportagens
Luz Marina
Eny Chagas
Colaboração
Lorena Weber
Iracema Cavalcanti
Severino Oliveira
Depto. de divulgação das TVs
Manchete, Globo, SBT e Bandeirantes

Dicas da Cema

BOBÓ DE CAMARÃO

Ingredientes:
1 kg de mandioca (aipim)
6 colheres (sopa) de azeite de oliva português
3 cebolas
5 tomates
1 pimentão
1 porção de coentro, cebolinha e salsinha
2 dentes de alho
2 xícaras de água
1 kg de camarão (médio)
2 limões, sal e azeite de dendê a gosto
pimenta do reino
4 vidros de 200 ml de leite de coco

Modo de fazer
Descasque a mandioca e corte em pedacinhos. Faça um refogado com 3 colheres de azeite, 2 cebolas raladas, 3 tomates picados (sem pele e sem sementes) e 1 pimentao em pedacinhos. Junte a mandioca e refogue. Acrescente 2 vidros de leite de coco e 2 xícaras de água. Deixe cozinhar em fogo lento, mexendo de vez em quando. Reserve.
Tempere os camarões com limão, sal, pimenta a gosto. Faça um refogado com três colheres (sopa) de azeite, 1 cebola ralada e 2 tomates picados (sem pele e sem sementes). Junte os camarões, refogue bem e acrescente os dois vidros restantes de leite de coco. Ferva por alguns minutos, retire do fogo e reserve.
Passe no liquidificador a mandioca cozida com água suficiente para liquidificar. Junte ao refogado de camarão e leve ao fogo, mexendo por alguns minutos. Coloque o azeite de dendê a gosto, verifique o sal e sirva com arroz branco. Dá 8 porções.

TREVO
A lenda diz que Eva levou um trevo de quatro folhas quando deixou o paraíso. E sobreviveu. Na Idade Média, os trevos eram o prato favorito do gado. Ter muitos era garantia de fartura.

horóscopo

ARIES
Esse novo emprego só lhe trará felicidades, dê udo de você para que as pessoas vejam que tem de subir na vida, seja amiga das pessoas.
DICA: Seja você mesma que tudo dará certo.

TOURO
Seu romance tem tudo para dar certo, deixe de lado esse ciúme bobo, afinal de contas, ele não te dá motivos para insegurança.
DICA: Confie mais em você mesma.

GÊMEOS
Tudo pronto para as viagens de férias, que bom, tudo correrá as mil maravilhas, e a companhia será melhor ainda, aproveite bem.
DICA: Aproveite os bons momentos a dois.

CANCER
Como é, já se decidiu a assumir logo esse romance tão maluco, já está mais do que na hora de fazer sua vida, tudo de agora em diante dará certo.
DICA: Seja responsável por seus atos.

LEÃO
Não se preocupe com o dia de amanhã, deixe que as coisas aconteçam antes de ficar esquentando a cabeça, no final tudo se resolve.
DICA: Deixe de inseguranças.

VIRGEM
Suas amizades só lhe darão surpesas ótimas, confie mais em seus amigos, e pode ter certeza eles só querem te ver feliz.
DICA: Divirta-se, viaje.

BALANÇA
Seu carinho conquistará alguém muito especial, esse novo romance tem tudo para dar certo, só dependerá de você.
DICA: Se solte, não tenha medo da vida.

ESCORPIÃO
Essa sua maneira de ser, sua insegurança, fazem com que você se afaste das pessoas, não tenha medo de falar, de expor suas idéias.
DICA: As pessoas gostarão de você do jeito que você é.

SAGITÁRIO
Deixe de lado esse seu lado rancoroso, esqueça às mágoas, e tente viver ao lado da pessoa amada como se fosse uma vida nova.
DICA: Modere sua maneira de falar.

CAPRICÓRNIO
Tudo as mil maravilhas ao lado da pessoa amada, curta bem esses momentos, não tenha medo do amanhã. Deixe que as coisas acontecem.
DICA: Seja mais dinista.

AQUÁRIO
Não fique ai chorando por um amor que não vale a pena, bola pra frente menina, tem alguém ao seu lado que vai muito tempo esperando você o notar.
DICA: Olhe um pouco mais para as pessoas ao seu lado.

PEIXES
Intrigas no ambiente de trabalho, não perca a calma, pois tudo será esclarecido, cuidado com as fofocas não caia na rede dos seus inimigos.
DICA: Cuide mais da sua saúde.

RIO HISTÓRICO
samantha brunma

ança

Qual é o filho dos seus sonhos?

idado: não o idealize

ais, eles — num mecanismo inconsciente — a rejeitam. Is a grandes dificuldades de rela nento entre o casal e o filho. não conseguem reconhecer as ades daquela criança, já que ge por completo do que foi ado. Esse tipo de situação é comum nos casos em que a a nasce doente, e mais tarde rada. O choque foi tão vio frustrou tanto o desejo de saú e os pais se sentem logrados. a situação delicada é quando nça nasce muito feia. Pode r tanto os pais, que eles não guem vencer esse sentimento formam a frustração num en na relação afetiva. Como as zações não podem ser evita frustrações precisam ser tra das. Como? Conversando com gos, num espaço terapêutico do análise, por exemplo), ou scutindo o problema com o anheiro.
almente, os pais recelam falar gostos em relação aos filhos. tam que, dessa maneira, es n demonstrando uma total in ação. A verdade é que dizer a lho que não gosta do seu jeito sponder, ou que não esperava le fosse tão quieto, não signi que não se goste dele. Os pais ram admitir, primeiro, que ram um modelo de filho. Be que esse filho pode ou não sponder e, finalmente, que to frustrações devem ser expres assim, as dificuldades afetivas parecerão. *(Isabel Capaverde)*

OS DENTES EXIGEM ATENÇÃO ESPECIAL

Durante a gravidez, é rnal o aparecimento de blemas na boca e nas ngivas. Algumas condi ões facilitam isso. Em pri meiro lugar, a grávida ten a a descuidar de uma hi ene bucal mais detalhada orque pode estar enjoan o com o cheiro ou o gosto a pasta de dente. Existe mbém nessa fase uma al eração do pH da saliva ue diminui a concentra ão de imunoglobulinas. cretadas pelo suco gên ral e que são responsá s pela defesa natural da oca.

comportamento

As dez atitudes que não deve tomar se quiser manter seu casamento

Conserve a felicidade no casamento conhecendo e evitando certos tipos de comportamento que contribuem para brigas.

Os especialistas em assuntos matrimoniais advertem sobre 10 tipos de agressões capazes de arruinar um casamento.

1 - O marido que não cumpre as tarefas que comprometeu-se a fazer, como por exemplo, colocar a lata de lixo para fora.

2 - Ficar aborrecido todas as vezes que o outro mostrar independência, criando algo criativo fora de casa.

3 - Impedir o diálogo. Quando um dos dois censura as idéias do outro, dizendo "não estou nem um pouco interessado em ouvir falar sobre esse assunto" ou "não concordo e não quero discutir esse assunto".

4 - Querer sempre dar a última palavra. Isso demonstra claramente a arbitrariedade.

5 - O marido que não se preocupa com os trabalhos domésticos quando são pesados e fica sentado, esperando que ela os faça.

6 - Quando vai às compras, nunca se lembra de comprar o que o marido pediu.

7 - Falar pelo outro, por exemplo: "Querida, se está cansada podemos ir embora", quando na verdade é ele que está cansado!

8 - Comentários depreciativos — um ridicularizar o outro. Por exemplo: "Sempre que jogamos cartas você comete os mesmos erros" ou "Você fica horrível com esse penteado!"

9 - Insistir caprichosamente para que as coisas saiam da maneira como se quer.

10 - Falta de apoio emocional. Quando um deles passa por algum momento difícil, o outro não dá o menor apoio.

Como você reage quanto é vítima de agressões?

Os especialistas acham que a melhor estratégia é colocá-las frente a frente com seu par, fazendo-lhe ver que atrapalham e prejudicam a relação. Se mesmo assim as coisas não melhorarem, você deve decidir se vale a pena manter o casamento. Se achar que sim, deve aprender a passar por cima dessas faltas.

O casal deve se apoiar emocionalmente para ser feliz

saúde

AQUI, ALGUNS TRUQUES PARA REDUZIR A GORDURA

EM VEZ DE	Gramas de gordura (em 100 g)	Porção	SUBSTITUIR POR	Gramas de gordura (em 100 g)	Porção
Batata frita	37,0	2 batatas pequenas	Batata cozida	0,1	2 batatas pequenas
Amendoim torrado	44,0	1 xícara (chá)	Pipoca	5,0	2 xícaras (chá)
Biscoito de chocolate	24,0	10 biscoitos	Biscoito de água e sal	7,0	15 biscoitos
Queijo prato	30,0	6 fatias médias	Queijo branco fresco	19,0	5 fatias grossas
Salsicha	29,0	3 unidades	Carne de boi magra	13,0	1 bife pequeno
Pudim de caramelo	3,4	5 colheres (sopa)	Gelatina	—	5 colheres (sopa)
Mortadela	26,0	5 fatias médias	Peito de peru	8,0	6 fatias médias
Milk shake	12,0	1/2 copo	Iogurte	7,0	1/2 copo
Croissant	20,0	1 unidade pequena	Pão francês	0,2	2 unidades

ÁGUA: A BEBIDA DA MODA

■AUMENTAR A ENERGIA CEREBRAL — A água banha as células constantemente, trazendo nutrientes e eliminando resíduos. O cérebro tem 15 bilhões de células, compostas por 70% de água, que funcionam com mais eficiência quando bem lubrificadas!

■PERDER PESO — Qualquer regime parece funcionar muito melhor quando se bebe 8 copos de água diariamente. Mas esta é uma preciosa sugestão que você deve seguir à risca, sem falhas.

■FICAR COM A PELE MAIS BONITA — Quando a camada superior da pele está desidratada, ela seca, fica escamosa e perde o brilho. As linhas finas de expressão podem tornar-se mais visíveis do que quando a pele está ressecada pelo sol.