

Lorena Weber
Uma saudade que fica...
Uma esperança que vai...
apenas uma passagem simplesmente momentos inesquecíveis.

O infinito azul do céu neste momento apaga os meus pensamentos que aculta os meus sonhos e enche meus olhos de lágrimas
É um choro normal de quem precisa ficar
É uma emoção imensa que toca cada pedacinho do meu coração
É uma vontade muito grande de sentir
Sentir o que nem eu sei explicar e não dá para escrever
Deixar aqui alguns traços da minha personalidade
Rabiscar o meu sorriso, trazer os meus sentimentos
É alguma coisa diferente...
Que nunca antes senti
Talvez o não estar presente...

Resumindo numa única palavra que toca minha alma e balança meu coração: Ausência!

NA MINHA AGENDA...

Um abraço à grande amiga Ione Moraes pela passagem de mais um aniversário neste dia 31.
Mirian Pinto também recebendo cumprimento pelo seu aniversário neste dia 31.
Parabéns!
O jovem Marcelo Cavalli comemora troca de idade no próximo dia 4. Felicitades!
Comemoramos 15 anos de casados no dia 5, o casal Luiz e Maria Helena Brito. Que Deus os abençoe!
Parabéns ao gatinho Cirilo Alex Cavalli que no dia 4 comemora 12 anos. Cirilo é filho dos amigos Celso e Giselda Cavalli.
Circulando pelo litoral paulista o casal Sérgio e Maria da Piedade Evers, numas merecidas férias!

Aniversariando no próximo dia 31 o grande amigo Arivaldo Rivabem, que está curtindo uns dias de sol na bonita Ilha do Mel. Estamos aguardando a festa!

VITÓRIA/VESTIBIA

Parabéns e sucesso a todos os que saíram vitoriosos no Vestibular/92:
Luciana Schmidt - Fonoaudiologia (PUC);
Monica Picavea - Jornalismo (PUC);
Mariana Munhoz da Cunha - Medicina (PUC, UFF);
Ana Paula Pinto - Dança e Artes Sênicas (PUC);
Marcos Wlbrinski - Medicina (UFF);
Fabiano Luis Andreassa - Direito (PUC);
Sérgio Luis Cequelin Filho - Informática (PUC);
Dalton Rivabem Filho - Medicina (PUC, UFF).

MARCOU 91...

O grande número de amigos com os quais convivi durante todo o ano.
O dinamismo de Juri-des Caldart.
A criatividade de Renato Hundsdorfe.
A simpatia do amigo colunista Dino Almeida.
O companheirismo dos amigos: Lorena Stoco, Carla Rivabem, Emigdio Stoco, Arivaldo Rivabem, Nelson Rachinski, Virúcius Ferreira, Afonso Guimarães, Sérgio Evers, Maria da Piedade Evers, Carmen Quadros...
Mil preparativos estão acontecendo em consequência da grande festa do litoral paranaense: "Garota Caiobá '92", que terá lugar no late Clube de Caiobá no próximo dia 8 de fevereiro.
Uma promoção Dino Almeida e Gazeta do Povo.
Idéias e novidades surgindo nos bate-papos diários em nosso grupo de ami-

gos, sobre a sucessão municipal e os possíveis candidatos.
Muita surpresa vai rolar!

RELAÇÃO DE GRUPO

Toda e qualquer relação próxima é boa para a saúde, enquanto a solidão é prejudicial. Por isso, deveríamos estar com o coração mais aberto às relações. Ter confidentes íntimos, amigos de verdade com os quais se pode contar, e não só é importante, como saudável. Mas para ter amigos precisamos aprender a ser amigos; ao fazer o bem, despertamos gratidão e afeto, sentimento que provocam calor e bem estar. É tudo indica que o cérebro não pode cumprir sua função de protetor do corpo, sem o contato com outras pessoas. Os seres humanos dependem uns dos outros. Somos os típicos animais que nascem pouco desenvolvidos e necessitam de assistência durante anos. Mesmo adulto, continuamos dependendo dos outros. E, quanto mais contribuímos com o grupo, mais valiosos somos para ele. Não devemos nunca ser hostis, egocêntricos, a hostilidade afasta os outros, tornando a pessoa isolada.
A solidão é realmente prejudicial à saúde. Os solitários são pessoas chatas que vivem reclamando de tudo. Todos nós precisamos sentir que somos importantes para alguém. E ajudar os outros pode não só nos ajudar a ver a vida de uma forma melhor, como acha que nossa vida não é das piores.
Por isso é fascinante saber que existem pessoas que ocupam um lugar muito especial no nosso coração e consequentemente nós também estamos guardado sempre no cantinho do coração de alguém.
Uma promoção Dino Almeida e Gazeta do Povo.
Idéias e novidades surgindo nos bate-papos diários em nosso grupo de ami-

Seja bem vinda a nossa terra!
IN E OUT DA PRAIA
IN
- Curtir ao máximo a sua praia, a natureza.
- Caminhadas leves
- Levantar cedo
- Curtir os amigos
- Bom gosto e sutileza
- Não sujar sua praia
OUT
- Ir à praia cheia de jóias (horível)
- Bronzear-se primeiro de maiô, depois colocar biquini, ficando aquelas marcas cor-de-rosa (lindas!!)
- Desfilhar pelas ruas de barco ou jet ski à tiracolo.
- Fazer exercícios físicos em pleno sol de meio dia
- Tomar sol em excesso.
- Vestir-se como uma "perua".

CENTRO DE NATAÇÃO ACQUARIUM

A escola que oferece à você natação e condicionamento físico em horários especiais e com um preço bem mais acessível.
Vá até lá e confira!
Rua Emiliano Pernetá, 1740
Fone: 292-4443



Mônica Pecavea também vitoriosa no Vestibular/92 da PUC

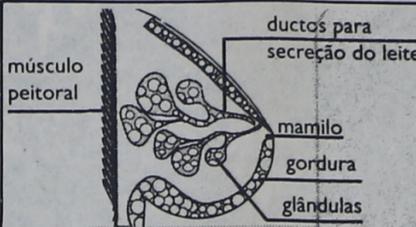


Luciana Schmidt, sucesso no Vestibular/92 da PUC.

Germano de Oliveira

Os cuidados com os seios

Uso do sutiã de algodão facilita respiração



ANATOMIA DA MAMA

A mama apresenta em seu interior um tecido glandular responsável pela produção do leite materno. A secreção produzida nos alvéolos glandulares caminha através dos ductos até atingir os mamilos.

tebral devido ao peso dos seios também se candidatas à mamoplastia.

6 Siga as orientações do médico no período pós-operatório.

VERDADES E MENTIRAS
1 A cirurgia para redução das mamas também resolve o problema das estrias.

2 A cirurgia pode diminuir a sensibilidade das mamas.

3 Mulheres com problemas graves de coluna ver-

5 A maioria das mullheres tem o tamanho de seu seio determinado geneticamente.

Verdade: Tanto o tamanho quanto a forma dos seios são uma característica genética.

6 O sol não influencia a forma dos seios.

Mentira: A hidratação deficiente da pele (consequência da exposição exagerada ao sol) pode enfraquecer as fibras elásticas das mamas, tornando-as pendentes.

7 Amamentar aumenta o tamanho dos seios.

Verdade: As mamas aumentam de tamanho durante a gravidez e, após o parto, com a produção de leite, crescem ainda mais. Não é por isso que se deve deixar de aleitar. lembre-se que a amamentação é um fator de proteção contra o câncer de mama.

8 O uso do sutiã não tem ação sobre os músculos das costas.

Mentira: Uma das principais funções do sutiã é sustentar o peso das mamas, aliviando o esforço das fibras elásticas e da musculatura dorsal nas mulheres com seios avantajados.

9 Mamas volumosas correm maior risco de apresentar câncer.

Mentira: Não existe relação entre volume mamário e câncer. No entanto, quando a mama é muito grande, o auto-exame deve ser mais rigoroso, para que pequenos nódulos não passem despercebidos.

ALGUMAS DICAS PARA AJUDÁ-LA

Prefira os sutias de algodão ou outros tecidos naturais, que facilitam a respiração da pele.

Evite aqueles feitos com suportes metálicos que machucam as mamas.

Troque o sutiã todos os dias. O suor acumulado no tecido provoca assaduras.

Não use sutias com relevos, adereços ou rendas que possam traumatizar o bico dos seios.

A prática de esportes exige um suporte para os seios. As malhas colantes podem substituir os sutias, que devem ser do tipo "top" e alça em "X".

Não use sutias para dormir.

EM FOCO

Flash da Semana



"UMA MULHER EM FORMA DE FLOR". ESTA É UMA DESCRIÇÃO PERFEITA PARA PATRÍCIA VIDAL QUE COMPLETOU SEUS 18 ANOS ONTEM (30). PARABÉNS!



Aí está a bela morena Elizângela Andréia Zoreck vencedora do Concurso "Garota Super Verão'92" do Três Maria Clube de Campo no último dia 25. Valeu gata!



Juciane filha de Jacira e João Miqueleto trocando sim com Marcelo filho de Marlene e José Broilhaní uma das cerimônias mais elegantes da temporada.



Sandra Marcon, agora Sra. Sebastião Eleodoro Neto e seu pagem Anderson Pedron.



Esta é Franciele dos Anjos Santos, que no dia 28 comemorou seu 2º aniversário. Parabéns! Ela é filha de Darlei e Silvani dos Santos.



Parabéns a Daiane Moura Ferreira a gatinha da foto que comemora neste domingo seu 12 anos. Ela é filha de Wilma e Ivair Ferreira.



Bela como sempre, a nossa amiga Rafaela Bassani comemora mais um aniversário nesta terça (4). Felicitades Rafinha, e queiro bolol



Flagrante do casamento de Márcia Razera e Lilo Abbud, realizado dia 18 último na Igreja São Sebastião.

EXPLODE CORACAO

Nestas férias, curta bastante o Sol, o Mar, a Vida, mas não se esqueça de quem você ama.
Mande recadinho, telefone...
não deixe que em pleno verão esse amor esfrie.

LUZ MARINA

Como diz o grande Richard Bach: "Quando amamos uma pessoa que parte e queremos estar junto dela, é lá que nós estaremos".
Você pode ir pro Sul, Norte, Leste ou Oeste, nós sempre estaremos contigo.

Quando sentir saudade e tiver vontade de chorar, lembre-se dessa... "E rala o... e rala o... e o coqueirinho? E vai descendo... Que tal?"

Sua amada, idolatrada, insubstituível e muito querida, quase eternizada...

Turma do Jornal.

Table with names and descriptions: CLAUDINEI, PATRÍCIA VIDAL, PATRÍCIA VIDAL, SALETE, ISABEL, TURMA DA SQUASH.

Table with horoscope columns: MINA, PATRICIA, P/UMA TURMA, PARA ALGUÉM, TAGARELA, MARCELO RIVABEM, ROSE, RAFA.

HORÓSCOPO

AQUÁRIO
Período de intensa renovação em sua vida. Novas oportunidades, aumento da disposição para trabalhar.
PEIXE
Vida sentimental e amorosa estimulada. Possibilidade de interessar-se por alguém do seu círculo de amizade.
ÁRIES
Ainda um período turbulento na vida interior e com situações contraditórias e indefinidas, em termos práticos.
TOURO
Um período com vultures intuitivos coordenando seus pensamentos e atitudes.
GÊMEOS
Os planos idealizados podem deparar com uma falta de base para a sua implantação. Cuide da realidade prática.
CÂNCER
Possibilidade de solucionar as questões financeiras. O convívio íntimo com a pessoa amada valorizará seu mundo interior.
LEÃO
Estímulo especialmente positivo para as uniões afetivas. Poderá iniciar-se um relacionamento ou fortalecer um já existente.
VIRGEM
Maior envolvimento com a pessoa amada. Talvez não sinta a certeza habitual com relação ao que quer, mas poderá criar novos interesses.
LIBRA
Possibilidade de iniciar um novo relacionamento amoroso ou de reacender um romance antigo.
ESCORPIÃO
Você desejará conviver mais intensa e harmonicamente com as pessoas que despertem o seu interesse.
SAGITÁRIO
Um encontro será especialmente importante para a sua vida sentimental e nos primeiros dias deste período.
CAPRICÓRNI
Seja organizado e planeje suas finanças de acordo com a realidade econômica.
MUNICIPAL DE CAMPO LARGO - PR