

Intimamente Mulher

LORENA WEBER

Existência

Vale a pena chorar...
 Vale a pena sorrir...
 Vale a pena sentir saudade...
 Vale a pena ter fé...
 Vale a pena estender as mãos...
 Vale a saber que alguém existe...
 Vale a pensar ter coração, sentimento, emoção...
 Vale a pena pensar, agir, ter razão...
 Se você é capaz de tudo isso e muito mais, logo existe. Se existe, alguém lhe criou. Se lhe criou não foi por acaso, simplesmente para ocupar um espaço ou para o nada. Foi para viver... amar... ser feliz... Vale a pena você existir... Vale a pena saber que você existe"

A FAMOSA PUBERDADE

Todas as transformações do corpo, tanto meninos como meninas, não seguem fases rígidas. Muitos jovens ficam preocupados porque o colega já está ficando com o corpo de adulto enquanto o seu continua infantil. Os pais devem lembrá-lo que o corpo da gente tem uma evolução própria. Um dia ou outro as mudanças acontecerão.

Os órgãos sexuais internos da menina crescem e se desenvolvem, nesta época começa a produzir óvulos bem maduros. A 1ª menstruação varia entre 9 e 16 anos. Entre 8 e 12 anos as meninas crescem em média 4,75cm por ano e os meninos 3,80.

Talvez nos lembremos de tudo isso, mas é bom reavirmos que nesta idade nossos filhos já sabem tudo e muitas vezes não, pois é um período difícil, cheio de dúvidas. Tanto o menino como a menina não são mais crian-

necio hoje, e simplesmente para os nossos filhos.

CARINHO E FUNDAMENTAL

*** O abraço, o beijo e o carinho são fundamentais para o desenvolvimento de um adulto considerado equilibrado e bem-sucedido. A afeição física é o calor humano dedicado às crianças garantem um adulto saudável. "Descobriu-se que 70% das crianças bem tratadas emocionalmente conseguem futuro brilhante, enquanto apenas 30% das que são tratadas com indiferença conseguem se dar bem na vida", afirma a psicóloga pesquisadora da Universidade de Boston. E este amor não deve ser só materno. O estudo é taxativo e objetivo: o carinho de pai vale ouro.

TURISMO NA CAPITAL DAS FLORES

*** Amsterdã se transforma no mais extenso jardim do mundo. Agora na capital holandesa está acontecendo a Floriade que é uma grande exposição de flores, plantas e árvores.

TRANSPIRAÇÃO

*** A transpiração excessiva pode ser um fator esteticamente limitante, além de ser inconveniente na sua vida dia-a-dia.

ELEIÇÕES'92 NO PAIOL

*** No próximo mês de agosto estará encerrando a gestão como presidente do Paiol Clube de Campo do amigo Jurides Caldart. Jurides presidiu o clube no período de 90/92 e mesmo terminando sua gestão praticamente sozinho, conseguiu apresentar trabalhos criativos e de muito bom gosto. Conseguiu mostrar que mesmo sem o apoio de toda a sua equipe inicial mostrou que basta apenas ter boa vontade e interesse por um trabalho que não será o nosso próprio be-

A doença do divórcio

*** Estudos do comportamento americano afirmam que o divórcio é o pior trauma psicológico do século XX. Apenas a morte de um dos cônjuges é mais traumática. Os efeitos colaterais da separação são mais traumáticos no homem que na mulher; e os separados são mais propensos que os casados a morrer de tuberculose, cirrose, pneumonia, câncer da boca e garganta, diabetes e infarto.

Unhas a francesa

*** As unhas quando bem curtinhas, pedem esmalte claro, com qualquer boa mistura, oferecida pelas manicures, mas para mantê-las sempre com um bom aspecto e limpas, mesmo depois de alguns dias da manicure, existe uma técnica super simples na Europa: "unhas a francesa". As etapas básicas de aparar, lixar, retirar o excesso de cutícula e a base, permanecem sempre, o segredo está apenas em passar o esmalte branco nas bordas das unhas. Depois, são aplicadas duas camadas de esmalte clarinho, transparente.

O IDEAL PARA SUA FORMA

*** Dieta e exercícios aliados são perfeitos na conquista de formas perfeitas. Atividade física constante e correta previne doenças motivadas pela vida sedentária, emagrece, fortalece o organismo, aumenta a capacidade cardiovascular e respiratória, acalma as tensões e melhora o humor.

A MODA DOS PERFUMES

*** Chegaram as grifes Nino Cerruti e Valentino para perfumar homens e mulheres brasileira, de bom gosto. Valentino com aroma floral, e Cerruti em lindas frascos, a mais nova exigência dos mais sofisticados e atraentes.

DICAS DE MAQUIAGEM PARA NOIVAS

*** Antes da ginástica, alimente-se pouco.

PARABÉNS A VOCÊS

*** Comemorou mais um aniversário ontem (16), a gatinha Marina Chemin. Que ela mesmo crescendo, continue sendo essa gracinha que ela é. Felicidade!

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443

as refeições, faça lanchinho leves — uma fruta, um pedaço de queijo branco ou tome iogurte desnatado em vez de pedaço de bolo, chocolate ou refrigerante — sem medo de engordar.

*** A balança pode pregar um susto, mas significa apenas uma troca: você perde gordura e ganha massa muscular. Pode ficar tranquila e perceber que seu corpo está mais modelado e a roupa, evitando aborrecimentos irreparáveis.

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443

PARABÉNS A VOCÊS

*** Comemorou mais um aniversário ontem (16), a gatinha Marina Chemin. Que ela mesmo crescendo, continue sendo essa gracinha que ela é. Felicidade!

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443

PARABÉNS A VOCÊS

*** Comemorou mais um aniversário ontem (16), a gatinha Marina Chemin. Que ela mesmo crescendo, continue sendo essa gracinha que ela é. Felicidade!

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443

PARABÉNS A VOCÊS

*** Comemorou mais um aniversário ontem (16), a gatinha Marina Chemin. Que ela mesmo crescendo, continue sendo essa gracinha que ela é. Felicidade!

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443

PARABÉNS A VOCÊS

*** Comemorou mais um aniversário ontem (16), a gatinha Marina Chemin. Que ela mesmo crescendo, continue sendo essa gracinha que ela é. Felicidade!

MAIS ALGUNS FILMES DE AMOR PARA VOCÊ CURTIR A DOIS

O Feitico da lua — Com Nicholas Cage, Vicent Gardenia, Olympia Cage, Vicente Gardenia, Olympia Dukaki — A vida sem graça da viúva Cher, eterna noiva de um comerciante italiano, até que encontra o cunhado. Uma deliciosa fábula sobre o amor e alegria de viver.

UMA MULHER EM FOGO

Com Gudun Ladbrege e Mathe Carriere — Uma moça abandona o marido e passa a trabalhar como prostituta de luxo, ao lado do homem por quem se apaixonou. Eles tentam conciliar trabalho e amor...

9 1/2 SEMANAS DE AMOR

— Kim Basinger, Mike Rourke — Executivo solteiro conhece moça bonita e envolve numa maratona erótica, que começa a tomar caminhos perigosos.

VÍTIMAS DE UMA PAIXÃO

— Al Pacino, Ellem Barkin, John Goodman — História policial violenta com um caso de amor incandescente.

O destino bate a sua porta

— Jack Nicholson e Jessi Lange — Isolados num bar a beira da estrada, um forasteiro e a mulher do dono tornam-se amantes numa paixão sem volta.

Centro de Nataçao ACQUARIUM

Rua Emiliano Perneta, 1740 FONE: 292-4443



Destaque para o casamento de Magnus e Luciana, realizado dia 3 de julho na Capela de Santa Cecília. Ela é filha de Udo e Maria Elizabeth Schmidt. Ele, filho de Waldemar (in memoriam) e Enir Leon Bordes.



Parabéns a querida Márcia Castro da Cruz que hoje (17) comemora idade nova.



Rafael F. de Castro, comemorou seu aniversário no último dia 16. Muitos beijinhos para ele. Rafael é filho de Dalva e Nelson M. de Castro.



O locutor esportivo da Rádio Difusora de Balsa Nova, Jairo Sales (a esquerda), comemorou aniversário no último dia 12. Seus familiares e componentes da equipe de esportes da Difusora — Gemário Cabral, João Amorim, Albino Calvéris, Ruth Precoma, Valdecir Barbosa e Lauro Perussolo — desejam-lhe muita paz, saúde e felicidades.

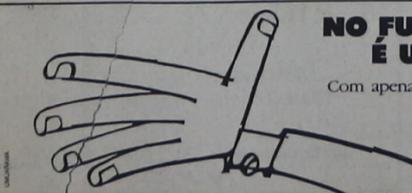


Vanessa Gomes Bertoja, já está comemorando seu 1º aniversário. Ele é filho de Adriana Rosângela e Luiz Carlos E. de Paula.

Flash da Semana



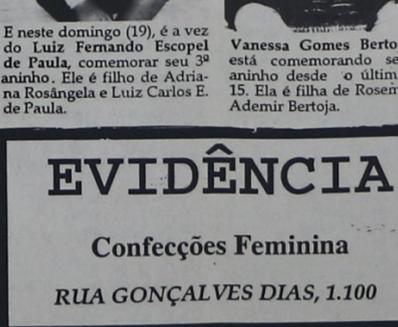
A GATÍSSIMA MÔNICA PAULART, FILHA DE REGINA E WILSON PAULART, COMEMORANDO SEUS 14 ANINHOS, COMPLETADOS NO ÚLTIMO DIA 15. PARABÉNS!



No último dia 15, foi a vez do Alison R. Zanca, comemorar seus 6 aninhos. Ele é filho de Lucidalva e Carlos Santino Zanca. Felicidades!



Vanessa Gomes Bertoja, já está comemorando seu 1º aniversário. Ele é filho de Adriana Rosângela e Luiz Carlos E. de Paula.



Vanessa Gomes Bertoja, já está comemorando seu 1º aniversário. Ele é filho de Adriana Rosângela e Luiz Carlos E. de Paula.

EVIDÊNCIA

Confecções Feminina

RUA GONÇALVES DIAS, 1.100

FONE: (041) 292-1143

NO FUNDO DE RENDA FIXA BAMERINDUS, É UM POR TODOS, TODOS POR UM.

Com apenas 100 mil cruzeiros, você faz uma grande aplicação. É só investir em conjunto no Fundo de Renda Fixa Bamerindus.

OS AMIGOS DA PEONADA

Confecções Feminina

RUA GONÇALVES DIAS, 1.100

FONE: (041) 292-1143

NO FUNDO DE RENDA FIXA BAMERINDUS, É UM POR TODOS, TODOS POR UM.

Com apenas 100 mil cruzeiros, você faz uma grande aplicação. É só investir em conjunto no Fundo de Renda Fixa Bamerindus.

