

Intimamente Mulher

LORENA WEBER

Cada dia eu faço um voto de não tentar resolver todos os problemas de minha vida de uma vez. Nem espero que você o faça.

Para começar cada dia, vou procurar aprender uma coisa nova sobre mim e sobre você e sobre o mundo em que vivo, para poder continuar a experimentar todas as coisas como se tivesse nascido agora.

Para começar cada dia, vou me lembrar de comunicar a minha alegria, bem como o meu desespero, para podermos nos conhecer melhor.

Para começar cada dia, vou me lembrar de escutá-lo de verdade e procurar ouvir o seu ponto de vista, e descobrir meios menos ameaçadores de lhe dar o meu, lembrando-nos de que estamos ambos crescendo e mudando de cam modos diversos.

Para começar cada dia vou lembrar-me de que sou um ser humano e não exigir a perfeição de você, até que sera perfeita.

Para começar cada dia, vou procurar estar mais ciente das coisas belas em nosso mundo.

Para começar cada dia, eu me lembraria de estender a mão e tocar em você delicadamente, com meus dedos. Pois não quero deixar de senti-lo.

Para começar cada dia vou dedicar-me novamente ao processo de ser amante, e depois ver o que acontece.

Mais uma vez a nossa cidade acordou e colocou na administração municipal um prefeito jovem, dinâmico e capaz.

Agora com certeza na próxima eleição municipal teremos novas opções também nos outros partidos, o que é muito importante. Campo Largo precisa de renovação e progresso. Parabéns Emidinho!

VENÇA A INSÔNIA...

Retardando em 3 horas a ida para a cama, durante 8 dias, mas levantando-se à mesma hora.

Com bom sono e um jantar leve. Prefira alimentos sedativos: laticínios, sopa, frutas e legumes. Tome um copo de leite morno antes de ir para a cama. Evite excitantes como café, chocolate, sodas, cigarro e álcool.

Evitando banhos quentes e arejado bem o quarto. Nunca super aquecer o organismo.

Escolhendo sempre um colchão apropriado à sua morfologia e trocando-o a cada 5 anos. Colchão novo não se acorda à noite, e ganha-se 1 hora de sono por dia.

Se possível, faça sextas diárias de 15 a 30min, entre 14 a 16 horas. Ela predisporá o corpo e a cuca ao sono noturno.

E para dormir bem, acentue o contraste dia/noite, ruído/silêncio. Quanto mais escuro e silencioso o quarto, maior a profundidade do sono.

Evitando sempre os soníferos, as drogas que induzem o sono acabam provocando graves perturbações neuronais, além da dependência química e orgânica. Remédios para dormir com controle médico e em doses homeopáticas.

MICROVARIZES CURA À LASER

Com muito sucesso o combate à microvarizes através do laser vem sendo aplicado no Hospital Cardiocentro em Belo Horizonte.

zonte. O raio laser, quando bem indicado, tem a vantagem de se fazer todo o tratamento sem riscos nenhum e em apenas uma sessão, é indoloso não facilita contaminações ou outro problemas que podem afetar o paciente.

Quem recorre a esta micro cirurgia à laser, no Hospital Cardiocentro de Belo Horizonte, foi uma das candidatas a o título de Miss Brasil, a Miss Minas Gerais Geáinia Prado, que se livrou de microvarizes que ofuscavam um pouco a beleza de suas pernas.

TELEFONE MAIS DIVERTIDO

O empresário Celso Kater é responsável pela criação de divertidas mensagens para sua secretária eletrônica. Agora Celso teve a idéia de lançar um livro reunindo diversas frases que qualquer um pode gravar em sua própria secretária. Você que quer uma mensagem diferente e divertida, vale a pena comprar o livro.

GINÁSTICAS

É uma associação de exercícios aeróbicos que trabalham os músculos do corpo e proporcionam um gasto de energia quase geral, e exercícios, que exigem maior esforço das partes do corpo onde se quer tirar as gordurinhas.

Vantagens: Modela a silueta, dá resistência muscular e melhora a aparência em geral.

Desvantagens: Não há. Exercícios físicos desde que feitos corretamente, só trazem benefícios ao corpo. Só que através da ginástica é impossível tirar os depósitos de gordura só de uma ou outra parte do corpo. O gasto de energia é geral e os exercícios

atuam no sentido de dar novas formas aos locais onde há gordura localizada.

VIDA MELHOR PARA SOLTEIROS

Os solteiros que fugiram do casamento até hoje, têm um bom motivo para aderir ao casamento: vida mais longa. Segundo pesquisas na Universidade da Califórnia, homens entre 45 e 64 anos, que são solteiros ou vivem com uma companheira, têm duas vezes mais chances de morrer do que os casados da mesma idade. E que os homens sozinhos se alimentam mal e quando ficam doentes, dão muito pouca atenção à saúde. Por outro lado, este problema não afeta as mulheres quanto ao seu estado civil, provando assim que elas são mais auto suficientes.

ROMANTISMO MASCULINO

Os homens não são menos românticos que as mulheres, como pensamos. As pesquisas mostram que eles se apaixonam mais facilmente. Costumam ser os primeiros a dizer "eu te amo" e acreditam seriamente num grande amor.

10 SEGREDOS PARA O AMOR DURADOURO

- 1 - Não ser irmãs (um do outro)
- 2 - Gostar e amar
- 3 - Intimidade total
- 4 - Conversa franca
- 5 - Tolerância
- 6 - Compromissos do amor
- 7 - Sexo sempre ardente
- 8 - Amor em porções iguais
- 9 - Confiar, o eixo fundamental
- 10 - O espaço para cada um, na vida a dois.



A beleza de Graciê Weber Chemin, que comemorou no dia 8, seus 17 anos. Graciê é filha de Ademir e Maria da Graça W. Chemin.



A gracinha de Milena Chemin, que completou 15 anos no último dia 26. Milena é filha de Rotildo e Luiza Helena Chemin.

O mais novo integrante da Câmara de Vereadores de nossa cidade, o jovem Carlos Augusto Weber.

Monica Picavea PARABÊNS A VOCÊS

Felicidades mil à amiga Mirele Mezzadri pela passagem do seu aniversário. Que você alcance tudo aquilo que almeja.

Felicidades a Josiane Perussolo que desde ontem comemora idade nova.

Os amigos estão aonde menos se espera, e te apoiam muito quando você mais precisa. Assim cumprimento a querida amiga Graciê Weber Chemin por ser esta pessoa maravilhosa. Multíssimas felicidades e tudo de melhor que possa haver no mundo, desejo a você pela passagem do seu aniversário neste dia 8 de outubro.

FLASHES & FATOS

Judô campolarguense conquista seu espaço

Glênio Saulo Melzer Munaretto no ano passado, em Cascavel, sagrou-se campeão paranaense de judô. Depois desta vitória sensacional ele conseguiu a classificação de vice-campeão brasileiro em Camburú, sempre sob a orientação do professor e técnico Neury Ferreira Russolli. Neste ano em Paranavai conquistou o bi-campeonato paranaense na categoria 11 e 12 anos peso médio.

É isso ao garoto, você vai longe.

The Girl of the year

Cada vez mais próxima a festa mais badalada do ano "The girl of the year". A festa em que as mais belas garotas do nossa cidade vestirão as griffes Ellus e Bridge e mostrarão todo o seu charme e potencialidade nas passarelas.

As classificadas ganharão os seguintes prêmios: Comerciais de TV através da Softvídeo, curso de modelo e manequim Karisma, um Book do fotógrafo Carlos Martins, um vídeo Book, presentes Jorge Rangel Joalheiros, jantares do Toscana e Dom Antônio, presentes do



O grupo Beethovens, que estará animando o CUC.

Boticário, Pierre Alexander, L'oreal, Portho 57, Bruna Presentes, roupas das griffes Ellus e Bridge da Carbono, uma massagem do Dra Gisele e Mais sairá na Gazeta do Povo nas colunas Dino Almeida, Renato Ionillo e Viver Bem.

No júri estarão presentes produtores, publicitários diretores de agências empresárias colunistas modelos manequins, top models de São Paulo.

Haverá também uma comissão de "pais de candidatas" na qual três destes comparecerão à somatória de notas.

Fogo de Chão

Acontecerá no próximo dia 24 de outubro no Cepron, Baile Gauchesco Fogo de Chão, que com muita tradição espera divertir toda a população.

A promoção é por conta do 3º Magistério B, CESP e CECRON.

Vale a pena conferir!

Brillhante vitória no Nado Sincronizado

Parabéns à querida amiga Anelise Melzer Munaretto que no dia 12 e 13 de setembro esteve em Florianópolis juntamente com sua equipe da Escola de Natação Amarel participando do Campeonato Sul Brasileiro de Nado Sincronizado. Obtiveram o 1º lugar, tomando-se pela 2ª vez campeãs sul-brasileiras.

INXS Cover

Neste sábado 10 de outubro do Clube União Campolarguense receberá a super banda Beethovens no Show INXS Cover.

A formação do grupo agora é: Sérgio - vocal e teclado; Leandro - baixo; Lúcio - bateria; Gabriel - guitarra; Jeferson - guitarra. Essa super banda tem essa formação desde dezembro de 90 e detona qualquer tipo de rock e dancing music, e hoje são considerados uma das melhores bandas de Curitiba, como uma das primeiras informatizadas, tocando com um módulo acoplado a um teclado que reproduz mais de 600 sons diferentes.

Para conferir um pouco mais dos nossos astros, nós fomos falar com eles.

FOLHA - Por que o nome Beethovens?

BEETHOVENS - Por que é um nome que lembra o clássico, é um nome interessante.

FOLHA - Qual a vida dos Beethovens fora da banda?

BEETHOVENS - Lúcio: Sou formado em Químico Industrial; Sérgio: Faço Arqui-

Flash da Semana



MAIS UMA GATINHA LINDA, DESPONTANDO NO NOSSO FLASH DESTA SEMANA, DESSA VEZ ELIANE CRISTINA ANDREASSA, QUE COMEMORA NO PRÓXIMO DIA 11, 16 ANOS DE VIDA. FELICIDADES!

tetura, estou no 3º ano; Leandro: Faço Engenharia Civil; Jeferson: Faço Direito; Gabriel: Faço cursinho e jogo tênis.

FOLHA - Que tipo de música vocês gostam mais?

BEETHOVENS - Jeferson: Eu gosto um pouco de tudo; Sérgio: Levê; Lúcio: Rock; Leandro: De tudo um pouco; Gabriel: Deep Purple, Yes, Queen, Level, INXS, de tudo um pouco. Eu acho que cada música tem um por quê, cada música tem sua hora.

FOLHA - Qual o melhor lugar que vocês já tocaram?

BEETHOVENS - (Gabriel) Sei lá. Muitos lugares foram legais, mas eu acho que Guarapuava foi melhor por causa do público. Porque para o show ser legal tudo conta, música, aparelhagem, luz e principalmente o público. É tudo um conjunto.

FOLHA - Narrem uma situação engraçada que aconteceu com vocês?

BEETHOVENS - (Jeferson) O Gabriel trancado no corredor do Hotel sem roupa (risos), numa das viagens que nós fizemos com a banda. E o Sérgio e o Gabriel dançando Ballet no Festival de Dança de Joiville.



Mônica Lamóglia, comemorou no último dia 4, idade nova. A ela os nossos mais sinceros votos de felicidades!



Ontem (8), foi a vez do Anderson Luis Pereira comemorar seus 15 anos. Ele é filho de Ana e Luis Carlos Pereira. Parabéns garotão!



Felicidades mil para a garotinha Michele Chipanski, pela comemoração do seu 1º aniversário hoje (9). Ela é filha de Solange e Márcio Chipanski.



Parabéns a gatinha Thaiza Sara de Macedo Castro, pela passagem do seu aniversário no último dia 5. Ela é filha de Isaura e João Meccedo Castro.



Gustavo Lunardon Quilló, o super gatinho de João Antônio Quilló e Luciane Lunardon comemorou no último dia 3, seu 1º aniversário. Parabéns!



Robson Batista de Oliveira, o simpático garotinho, filho de Cleusa Batista e Sebastião Luis de Oliveira, que no último dia 2 comemorou idade nova.



Heidimirella Rodrigues de Lima, esta linda gatinha, comemora seu 1º aniversário neste domingo. Ela é filha de Silvana Rodrigues de Lima. Parabéns!

HORÓSCOPO

AQUÁRIO Maior força de vontade, permitindo a elaboração de empreendimentos de grande porte para o futuro.

PEIXES Início de um longo período em que estará mais voltado para o estudo do psiquismo humano e da sua vida interior.

ÁRIES Você tenderá a se confundir diante das possibilidades profissionais. Procure ser bastante objetivo com as propostas que surgirem.

TOURO Tensão nos estudos e nas viagens, assim como na troca de idéias com as demais pessoas.

GÊMEOS Um forte sentimento de esperança está nascendo. Sua vida está tomando um rumo mais firme e consistente.

CÂNCER É tempo de ter mais espaço para si mesmo em seu lar. Algumas dificuldades materiais cessarão de existir.

LEÃO Contato com um número maior de pessoas. As atividades artísticas e literárias serão muito estimuladas.

VIRGEM Este é o momento para fortalecer suas aspirações, encontrando maneiras de colocá-las em prática.

LIBRA É preciso desenvolver um maior desapego, so que será forçado pelas circunstâncias.

ESCORPIÃO Procure desenvolver o seu caráter. O meio social lhe propiciará condições ideais.

SAGITÁRIO Talvez seja agraciado com alguma honraria ou prouta de reconhecimento. Você começará a par em prática projetos ambiciosos.

ACERVO Os resultados materiais começaram desde o momento em que você iniciou sua atividade financeira.

PROMOÇÃO + PROMOÇÃO = PIOTTO MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Além do "Show de prêmios Suvinil", onde você concorre a 01 carro 0 KM, no Piotto você ainda concorre ao "Vale Tinta", que poderá ser retirado no ato da compra, sem sorteio, sem nada, seu brinde.

Confira!

PREÇO E PRÊMIO, SÓ NA PIOTTO

Pense barato, pense Piotto

Tele-Vendas 292-1143 e 292-1909

★EXPLODE★ Coração		REGI Saiba que está sendo muito difícil ficar longe de você, mas mesmo assim estou torcendo pela sua vitória. Coração	MARLENE SCHIPIURA <i>Feliz Aniversário!</i> Que Deus seja sempre presente em todos os seus dias, lhe trazendo paz, amor e felicidade. Nina e Vanderlei	PARABÊNS BORBOLETA Campo Largo é um lugar gostoso de morar os ventos são mansos, não há risco de furacão, e "catavento" enfiado não roda com vento calmo. Gente forte, com muita saúde, não precisa de outro coração para sobreviver, vive muito bem com o seu próprio coração. É primavera, tempo de mil flores! Néctar com mil sabores, sustento exato e tempo certo para a reprodução das queridas borboletas. Parabéns Beco, parabéns Emídio, parabéns a todos da borboleta.
MÃE ABIGAIL HOFFMANN <i>Estar em harmonia com o universo é viver pleno de alegria, de amor, de abundância e poder espiritual. Estamos aprendendo a viver em harmonia com as leis do universo e percebendo que somos parte da natureza. Pessoas que vivem juntas em total e mútuo apoio abrem o caminho para que as energias espirituais dos Anjos fluam em suas vidas trazendo grande harmonia.</i> <i>Que este dia 12 de outubro seja maravilhoso.</i> Parabéns e Feliz Aniversário.	VÓ ABEGAIL Parabéns pelo seu aniversário. Você está completando mais um ano de vida, mas seu espírito continua jovem e repleto de energia. Continue assim! De seus netos e genros	MARCELO Pelo pouco que durou, mas pelo muito que valeu, obrigado! Still loving you! Eu.	ALEXANDRO (Beijo) Sei que fiz muitas coisas erradas, mas continue me amando... M.I	LINDOMAR Valeu pela força! Eu.
MÃE ABEGAIL Parabéns por mais um ano de vida. Desejamos muitas felicidades. Com amor e carinho, suas filhas	REGINALDO Neste dia 10 queria poder lhe beijar, abraçar, matar a saudade que nasceu entre nós e lhe desejar toda a felicidade possível. Feliz Aniversário! De seu amor insubstituível	MÃE ABEGAIL Parabéns por mais um ano de vida. Desejamos muitas felicidades. Com amor e carinho, suas filhas	VILMAR (Piotto) Em matéria de amor, não valem a chantagem, a mentira e muito menos a incompreensão. Um alguém	HELENA - ATELIÊ DE COSTURAS E JANE CABELEIREIRA Rua Centenário, 1805 Fone: 292-2625 <i>Visite-nos, esperamos você</i>
REGINALDO A distância separa dois olhares, mas nunca dois corações que se amam. Janete.				