

Beleza e Estética

"AS VITAMINAS"

* **Vitamina A:** encontrada no óleo de fígado de bacalhau, fígado de boi, cenoura, milho, salsa, ervilha, couve, mostarda, taioba, mamão, laranja, banana, manga e goiaba.

Previne doenças como cegueira noturna e fortalece o sistema imunológico.

Tem prováveis efeitos em certos tipos de câncer, principalmente de pulmão.

* **Vitamina B6:** encontrada no arroz integral, nozes, fígado, semente de girassol, levedo de cerveja, germe de trigo e soja.

Previne a anemia, lesões de pele e problemas do sistema nervoso.

Fortalece o sistema imunológico, regula a transmissão entre os neurônios, tem ação anti-depressiva e regula a tensão pré-menstrual.

* **Vitamina B12:** encontrada no fígado de boi, bife, caranguejo, ostras e ovos.

Previne a anemia pois ajuda a formar e regenerar as células vermelhas do sangue, e participa na produção de energia.

Protege contra doenças cardíacas e danos no sistema nervoso. Possivelmente previne defeitos em fetos durante os seis primeiros meses de gravidez.

* **Vitamina C:** encontrada na acerola, laranja, lima, limão, caju, goiaba, morango, banana, mamão, tomate, couve e Kiwi.

Aumenta a resistência às hemorragias e às infecções. Previne o escorbuto e facilita a cicatrização.

Tem ação protetora contra o desenvolvimento da arteriosclerose, baixa o nível de colesterol no sangue. Diminui as chances de evolução do câncer. Previne contra os radicais livres.

* **Vitamina D:** encontrada no óleo de fígado de bacalhau, peixes, fígado de boi e de porco e gema de ovo.

Em crianças, ajuda na calcificação dos ossos, evitando o raquitismo e facilita a fixação de cálcio no organismo.

* **Vitamina E:** encontrada em verduras folhosas, óleos vegetais, germe de trigo, gema de ovos e nozes.

Garante o bom aproveitamento dos alimentos e o bom funcionamento do aparelho reprodutor de ambos os sexos. Reduz os riscos de angina e ataques cardíacos. É antienvelhimento e ajuda a diminuir a viscosidade do sangue permitindo maior irrigação sanguínea.

* **Vitamina K:** encontrada em verduras folhosas, fígado de porco, feijão de soja, iogurte, gema de ovo e alga. Facilita a coagulação do sangue, atua na prevenção do câncer.

* **Niacina:** encontrada no fígado, carne magra, trigo integral, levedo de cerveja, rim, germe de trigo, peixes, ovos e amendoim.

Previne a pelagra, doença causada pela deficiência de vitaminas e que se caracteriza por eritemas da pele, perturbações digestivas, nervosas e mentais.

Pesquisas apontam a niacina como inibidora de agentes cancerígenos.

* **Ácido Fólico:** encontrado em vegetais de folhas verde-escuras (alfaca, repolho), levedo de cerveja, germe de trigo e farelo de trigo.

Atua na formação de células vermelhas e brancas do sangue.

Tem efeito anti-depressivo, e revitalizante da membrana celular.

Maria Cláudia Polesello, Fisioterapeuta-Esteticista

Notas

CAMPANHA CONTRA A FOME



Terminou, no último dia 30, a Campanha Contra a Fome desenvolvida pela Secretaria de Estado da Educação em parceria com o Pólo das Malhas e TV Iguaçu - Canal 4.

O Pólo das Malhas do Boqueirão, em Curitiba, que normalmente vende somente à vista, concedeu aos participantes da campanha um prazo de 30 dias para o pagamento e dessa

forma conceder um desconto aos clientes.

Sendo uma campanha nacional e com vários segmentos arrecadando gêneros alimentícios não perecíveis, em Campo Largo foi arrecadado pelas escolas estaduais mais de 400 quilos de alimentos.

No sábado, dia 27, um ônibus lotado foi até o Pólo das Malhas. Este ônibus contribuiu em muito com a Es-

cola Estadual Clotário Portugal, pois foi a que mais arrecadou alimentos, cerca de 125 quilos. O presidente da Câmara de Campo Largo, Darci Andreassa, colaborou com a iniciativa da rede estadual de educação cedendo o ônibus.

Os alimentos serão destinados às entidades assistenciais do Município.

O **Metropolitano** dará cobertura da referida entrega.

A tradição de enviar cartões de boas festas diminui a cada ano

Os comerciantes de cartões de Natal, principalmente as papelerias, já estão com seus estoques à espera do consumidor. Mas a cada ano a procura tem diminuído cerca de 50%. É que com a inflação, a tradição de enviar os cartões de Boas Festas está sendo substituído pelo velho "tapinha nas costas".

A variedade de modelos e tamanho dos cartões é muito grande. Nem mesmo quem comercializa sabe quantos tipos existem no mercado. Entre

tantas as variedades oferecidas, os dos Correios são os mais procurados. Para este Natal a agência dos Correios de Campo Largo recebeu 15 mil cartões, diz o chefe da agência, João Fernandes Bianco.

A grande novidade este ano, lançada em conjunto pelos Correios e Interunion, é o cartão-presente, que dá direito ao remetente e destinatário concorrer a 500 prêmios. Serão sorteados 100 automóveis Gol ano 94, 100 viagens à Disney, com uma semana de estadia,

100 TVs em cores Phillips 20 polegadas, 100 videocassetes CCE duas cabeças e 100 vídeo-games. O preço do cartão é de R\$ 200,00, já incluída a taxa postal e os sorteios estão sendo feitos pela Rede Globo. Além deste cartão especial os Correios estão oferecendo o tradicional acrograma social ao preço de R\$ 65,00.

Por enquanto as vendas estão lentas, o movimento maior é esperado para depois do dia 20 de dezembro, já que a maioria deixa para comprar na última hora.



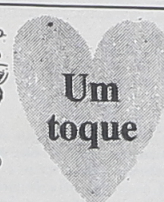
CABANA

DIA 11 DE DEZEMBRO
1º BAILE DO CHOPP
NO
CLUBE CABANA EM
BALSA NOVA

ANIMAÇÃO: OS MELODISTAS
VENDA DE CANECOS: 292-1522

Recados

Um toque



PROFESSOR LUIZ WANDERLEI

... sabia que sou sua mais apaixonada aluna, porque adoro a ciência dos seus olhos, a história de tua boca, a geografia do teu corpo... Te amo.

Jucira

PRISCILA R.

Este dia 4 é muito importante para você, e pelo quanto eu te adoro se torna absolutamente uma solenidade para mim.

Parabéns Princesa.

PRI

Parabéns mesmo te adoramos.

Nós

SÉRGIO (AY 9466)

Mais vale um sorriso por não ter vencido do que uma lágrima por não ter lutado.

A

ROGÉRIO L. FARIAS (05/12)

Parabéns pelo seu aniversário e que você continue sendo esta pessoa superlegal que conheci. Com carinho, Adriana R.

MÃE

Queremos agradecer a você todo o seu carinho e atenção que tem por nós. Você é a mamãe que todos adorariam ter. amamos você.

Andressa, Aline e Pai

CÁTIA

Quando as coisas dão erradas não pense que seus esforços tem sido em vão. Talvez tudo isso foi para melhor por isso sorria... E experimente outra vez tá.

Roseli

SILVANA (8/A)

Jamais diga: Estou só e solitária! Solitária, você pode estar. Só jamais. Pois sempre terá uma amiga muito especial ao seu lado.

Roseli 8/A

NIZETE

Quando sentires um aperto no peito não penses que nós, seus amigos, deixamos de sentir um carinho muito grande por você, deve ser um sutia apertado.

Roseli

PRI

Parabéns. Espero que este dia se repita por muitos anos.

Ro

ELAINE R.

A gente deve falar sempre o que sente. Então te adoro! Feliz aniversário.

Ro

MÁRIO G.

Você estava tão perto, e só agora que você está indo embora descobri o quanto é especial. Feliz aniversário (28/11)

Tania Mara

EDGAR

É uma pena que você vai embora, vou sentir saudades. Me liga, tá...

Adoro você!!

Alguém

CLODOALDO (AULA DE DANÇA)

Te espero no baile do Polonês hoje (03/12). Te curto!

Alguém

Ao 2º SECRETARIADO (SIGMA)

Foi superlegal ter compartilhado este ano com vocês. Valeu! Felicidade...

Tânia Mara

NÚBIA

Te peguei. Maluquinha

1º MAG. E

Mais um ano está chegando ao fim. Adorei estudar com vocês e espero ano que vem continuarmos juntos.

Karina

ALCEU C.K.

Se estar te amando for um sonho por favor que ninguém me acorde pois viver é perigoso e o resto é consequência. Te amo.

Valquíria

JOSÉ AUGUSTO CARLOTO

Ao te perder, perdimos nós dois eu, porque perdi a pessoa que eu mais amava. E tu perdeste aquela que mais te amou, mas de nós dois tu perdeste mais. Porque eu posso amar outro como te amei e tu jamais será, amado como eu te amei.

Jociane

PEQUENO... SANDRO J. GUIDO

Te mostro o espaço de um dia, para que sintas nele o horizonte de uma vida. E vivo no horizonte de uma vida a procura do teu amor, como se vivesse o espaço de um dia pleno, imenso, rápido como uma vida. Te amo!! Parabéns!!

Seis meses de pura loucura.

Sua pequena

Leila

CARLOS FRANCISCO BOMSENHOR (CARLÃO)

Parabéns pela passagem de seu aniversário no último dia 2.

De seus pais e irmãos

CHEFA

Obrigado por lembrar do meu aniversário. Você é a irmã que eu gostaria de ter.

Carlão (Soft)

MAIA SILMARA RODRIGUES

Parabéns pelo seu aniversário (29/11). Homenagem de seus pais que a amam.

Pedrinha e Luis Rodrigues

CARLÃO (SOFT)

Continue sempre assim: "Tão trabalhador"! (brincadeira...) Parabéns pelo seu aniversário!

A Chefa que gosta muito de você

"VOA, VOA, CONDOR..." (3º MB)

Viver é muito mais que existir. Viver é estar realmente "vivo". É crer que cada sorriso dado não é em vão, mas traz em si um sinal de amor e de um grupo, por todos e para todos... procurar ser feliz!

Um grande beijo da amiga chata e desligada Jaque

NI

Treze anos se passaram e nosso amor alimentou mais ainda, pois foi dele que nasceu os nossos 3 filhos. Te amo De sua Lê

Raposino

POEMA DE UM LOUCO

Essa noite, o sol brilhava nas campinas dos verdes mares. Um jacaré voava em grande velocidade. E um clefante deitado em pé numa pedra de pau, embaixo de um pé de couve-flor.

E mais longe, bem perto, um mudo cego lendo jornal de cabeça pra baixo contemplava: "Mundo tu és uma bola quadrada que gira parado".

E mais longe um careca com longas tranças dizia: "Os quatro apóstolos de Jesus são três: Moisés e Elias".

Quem disse que louco não faz poesia?

VERIDIANA

Faça como ela, participe do RAPOSINO. Mande sua carta, pode ser uma história, uma poesia, um desenho, uma foto artística ou cômica, ou até mesmo uma piada. Não perca tempo! Deixe a população conhecer o gênio que mora em VOCÊ.

