

A ELEGÂNCIA DOS CARTÕES DE VISITA

Cristina Gumiero, Agência Estado

Imprescindíveis em qualquer situação, os cartões de visita ainda são fundamentais na vida em sociedade. Apesar da facilidade do telefone, agora celular e dos pagers (aqueles aparelhinhos que transmitem mensagens escritas), os cartões têm função específica, já que seu objetivo é registrar o nome das pessoas e o telefone para uma futura comunicação.

Cartões finos e elegantes pedem papel branco, do tipo opalino. O que muda, de acordo com o gosto pessoal de cada um, é o que se refere a escolha do tipo de letra, que pode ser "grise" ou manuscrito. Cartões com relevo exagerado, além de fantasias e cores chamativas podem ser esquecidos.

CARTÃO MASCULINO

Como regra geral, as dimensões dos cartões devem ser de 5,5 X 10 cm. No caso do cartão social, o nome do homem deve vir por extenso, ou ainda as iniciais do prenome, seguidas do sobrenome. O endereço vem logo abaixo, no canto esquerdo, em letras discretas. Já o cartão profissional leva além do endereço, o cargo e a profissão da pessoa. Apesar de muito usado há alguns anos, hoje em dia é de extrema falta de ética, acrescentar títulos honoríficos (ex.: presidente de honra de algum partido político).

CARTÃO FEMININO

A dimensão é de aproximadamente 5,7 X 9,5 cm. No caso da mulher, leva apenas o nome completo. Deverá constar de endereço somente se o cartão for destinado a uso profissional.

CARTÃO COLETIVO

Muito fino e de extremo bom gosto, ele é destinado para uso do casal em casos de convites informais, como encontros para chás, almoços, além de ser ótimo acompanhante de presentes e flores. O nome do homem deve vir em primeiro lugar, seguido do nome da mulher. Exemplo: Senhor e Sra. Marque.

Depois de deve ter as dimensões de 8 X 10 cm. Se o cartão do casal for destinado a

um grupo de amigos íntimos, exclui-se o Senhor e Sra. Exemplo: Ana e Marcelo de Castro. Mesmo sendo casada, a mulher também pode ter um cartão único: Senhora Marcelo de Castro - tal cartão é destinado a ocasiões estritamente formais.

TROCA DE CARTÕES

Muitos erros acontecem na prática da troca de cartões por falta de conhecimento. A grande função desta troca é o desejo de reencontrarmos as pessoas depois de uma apresentação em um evento, por exemplo. Segundo as regras de etiqueta, a mulher jamais troca cartões com um casal, nem com um homem. Só é permitido a troca de cartão com uma outra mulher. Os casais, no entanto, podem perfeitamente trocarem seus cartões, assim como os homens que podem trocar cartões entre si. Hoje em dia, com a liberação gradativa dos costumes, é lógico que não é errado homens e mulheres trocarem cartões entre si.

FUNÇÃO DOS CARTÕES

Como um verdadeiro curinga, ele é fundamental para enviar flores e presentes; para agradecer, aceitar ou recusar um convite por escrito; para enviar condolências, para enviar e agradecer felicitações e cumprimentos; para substituir uma visita; para acompanhar uma quantia em dinheiro, no caso de doações; e ainda para lembrar um convite feito verbalmente.

Quando formos pela casa de uma família enlutada, ou ainda de um amigo doente, deixamos nosso cartão com o canto esquerdo dobrado, no sentido da altura. Tal procedimento, diga-se de passagem, de muito boa educação, indica que fomos atenciosos o suficiente para passarmos pessoalmente na casa da pessoa em questão, mas não entramos para não incomodar o doente ou família. Se esperarmos para ser recebidos, a dobra é dispensável.

ELEGÂNCIA DOS DETALHES

A forma mais correta e fina é colocar o nome no centro do cartão, e não ao alto à

SAUNA O CALOR RELAXANTE

Cristina Gumiero, da Agência Estado.

esquerda.

■ Ao deixarmos um cartão com uma mensagem escrita atrás, devemos fazê-lo sempre na terceira pessoa, e ainda, em se tratando de um amigo, podemos cortar o sobrenome. As pessoas que preferirem escrever seus cartões em primeira pessoa devem fazê-los em papel opalino, em formato um pouco maior do convencional - 11 X 14 cm, com um monograma artístico em relevo bem acima. Elegantes e extremamente práticos, esses cartões são ideais para bilhetes, recados, etc.

■ Uma vez convidados para um jantar e se desejarmos enviar flores, mandamos simplesmente o nosso cartão, sem a obrigação de escrever nada. Se a opção for enviar as flores depois do jantar em questão, aí sim, é permitido acrescentar algumas palavras agradáveis sobre o prazer que foi o encontro, etc. O mesmo se aplica quando por algum motivo não comparecermos ao encontro. Obviamente neste caso, escrevemos lamentando o fato de termos sido obrigados a nos ausentar do evento.

■ Pessoas educadas jamais enviam flores com os cartões da floricultura. É frio e antipessoal.

■ O casal agradece os presentes de casamento com um cartão duplo.

■ Para agradecer as condolências, usamos a fórmula usual e formal sem grandes rodeios ou lamentações. Neste caso, o envelope que envolve esse cartão é branco e leva uma finíssima tarja preta ou cinza escuro.

■ Ao mudarmos de casa, comunicamos o novo endereço aos nossos amigos através de um cartão. A prática indica que desejamos conservá-los como amigos, bem como oferecer a hospitalidade da nossa nova casa. O formato ideal deste tipo de cartão é 9 x 13 cm. Uma forma simpática de informar a mudança de endereço é: o nome na linha superior e logo abaixo "pode para anotar seu novo endereço", na linha seguinte o endereço, e bem abaixo à esquerda, o número do telefone.

Criada pelos lennadores da Finlândia, antes mesmo da Idade Média para relaxar os músculos e aliviar as tensões após um dia de trabalho pesado, a sauna seca conquistou o mundo graças aos múltiplos benefícios que oferece para o corpo. Entre outras vantagens, ela cura a resaca, combate o stress e ainda renova o aspecto da pele, eliminando cravos e espinhas e evitando a flacidez, e o envelhecimento precoce. Você só precisa de 15 minutos, no máximo duas ou três vezes por semana, para fazer um verdadeiro tratamento de beleza e de saúde, já que a transpiração elimina as toxinas do organismo.

Já a sauna úmida ou o banho a vapor, como é conhecida, é usada há séculos pelos japoneses, que inicialmente bebiam o vapor através de uma panela com água sobre a brasa. De qualquer forma, a função de ambas é a mesma, ou seja, relaxar e desintoxicar o organismo, e a escolha depende do gosto pessoal de cada um. A temperatura da sauna seca é de aproximadamente de 60° ou 70°C, e a úmida não ultrapassa 44°C. Uma sugestão saudável é alternar as duas - o calor e o contraste de temperatura - em doses moderadas para se obter todos os benefícios.

Antes de se tomar um frequentador assíduo da sauna, é recomendável procurar um médico para checar se não há qualquer contra-indicação (distúrbios renais, alterações de pressão, problemas cardíacos). Evite entrar na sauna após as refeições, como também após os exercícios, já que seu corpo já transpirou o bastante. E lembre-se: após a sauna, tome muito líquido para não desidratar.

COMO OBTER MAIS PRAZER

Antes de mais nada é preciso preparar a pele para receber a sauna, assim, tome um banho para remover cremes e outros produtos de beleza. Enxugue-se delicadamente e leve a toalha para que você possa deitar em cima. A pele seca, e completamente limpa, facilitará a transpiração.

Se você optar pelos dois tipos de sauna (seca e úmida), entre primeiro na seca, pois esta o fará transpirar mais. Aproveite e coloque essência de eucalipto na sauna, que deixa um aroma delicioso na pele e ainda funciona como expectorante.

Para recuperar a energia, provoque o famoso choque térmico: ao sair da sauna, tome um jato de água fria começando pelos pés

e subindo aos poucos. A sensação estimulante é imediata já que facilita a circulação. Se preferir, você pode ainda mergulhar na piscina e ativamente todo o seu sistema nervoso.

Terminada a sauna, é hora do merecido repouso, ou seja, aproveitar cada segundo o momento de relaxamento. Descanse por 15 a 20 minutos e sinta que seus batimentos cardíacos estão se regularizando do assim como a circulação e a temperatura do corpo.

Se houver tempo e disposição, nada impede que você comece uma segunda rodada.

O TRATAMENTO DE BELEZA

Uma vez estimulado, todo o organismo responderá positivamente no que se refere a beleza. Conheça agora todas as vantagens para garantir um corpo bonito, lisinho e muito mais atraente:

■ Dê adeus aos cravos e espinhas: em apenas alguns minutos você elimina as impurezas de sua pele já que o calor ajuda a dilatar os poros e o suor "expelle" todas as toxinas.

■ Combate o envelhecimento precoce: com o aumento da circulação, há uma maior concentração de oxigênio nos tecidos prevenindo contra a formação dos radicais livres - aqueles que agem a cada minuto envelhecendo nossa pele.

■ Combate a flacidez: após a sauna, a pele fica mais firme e nutrida. A dilatação dos vasos sanguíneos faz com que as vitaminas e nutrientes cheguem às células, e quando você faz o contraste com o banho, a água fria ajuda a fechar os poros, melhorando a visibilidade do seu aspecto.

■ Emagrecimento: feita frequentemente, a sauna pode ser uma ótima aliada para ajudá-lo a perder peso. Com o aumento da circulação, há uma maior oxigenação, o que ajuda a consumir o excesso de gordura existente.

■ Saúde dos cabelos: principalmente em se tratando da sauna úmida, os cabelos ficam nutridos e revigorados, ou seja, com o vapor, as escamas dos fios se abrem e favorecem a melhor penetração dos cremes de tratamento. Antes de entrar na sauna, com os cabelos já lavados, aplique um creme especial para seu tipo de cabelo e enrolle a cabeça com uma toalha.

Uma receita caseira também pode fazer milagres: bata no liquidificador duas claras de ovos com uma colher (sopa) de mel e meio abacate. Aplique no cabelo úmido e coloque uma toalha plástica, ou uma toalha. Ao sair da sauna úmida, lave os cabelos com água fria. O efeito é muito bom.

Teste Da Semana

1) "Nem Jesus Cristo foi perfeito". Quem disse essa frase, na semana passada?

- a) Ilamar Franco, ao comemorar um ano de governo.
- b) Edmundo, o polêmico jogador do Palmeiras, ao comentar sua quinta expulsão desde que veio para o clube paulista.
- c) Fernando Henrique Cardoso, ministro da Fazenda, ao admitir dificuldades para controlar a inflação.

2) A estudante de Administração de Empresas Ana Mesquita, 23 anos, tornou-se nacional, dias atrás, ao...

- a) Ganhar uma maratona de Matemática em Zurique, na Suíça.
- b) Anunciar ter visto PC Farias numa loja em Frankfurt, Alemanha.
- c) Bater o novo recorde latino-americano feminino na travessia do Canal da Mancha.

3) Com a cassação do título da Copa dos Campeões da Europa pela Uefa, o Olimpíco de Marselha não vai mais enfrentar o São Paulo pelo Mundial Interclubes. Seu substituto será o...

- a) Milan
- b) Real Madrid
- c) Bayern Munich

4) Piloto brasileiro que ganhou sua primeira corrida no Mundial de Motociclismo de 500 cilindradas em Jarama, na Espanha:

- a) Eloy Gertel
- b) Alexandre Barros
- c) Adu Celso

5) A empresa americana de comunicações AT&Bell Laboratories acaba de patentear um mini-telefone em forma de relógio de pulso. O

inventor foi inspirado no relógio utilizado por um famoso herói dos quadrinhos:

- a) Dick Tracy
- b) Batman
- c) Flash Gordon

6) Em entrevista ao programa "Jô Soares Onze e Meia", Caetano Veloso atacou o correspondente de um jornal estrangeiro, chamando-o de "canalha", por ter se referido a ele e a Gilberto Gil de modo ofensivo. Esse jornalista é correspondente do...

- a) L'Express
- b) New York Times
- c) Washington Post

7) Está causando a maior polêmica nos EUA um novo boneco de BRUA um novo boneco de argola numa só orelha, que já calu nas graças da comunidade gay americana. Esse boneco, o novo amigo de Barbie, chama-se...

- a) Jim
- b) Odett
- c) Ken

8) Ela é Mariana da novela "Sono Meu":

- a) Débora Duarte
- b) Denise Góes
- c) Beatriz Segal

9) E quem é a Ritinha da novela "Renascer"?

- a) Isabel Fillardis
- b) Patrícia França
- c) Patrícia Pillar

10) Pager é...

- a) Um novo tipo de marca-passo que dura a vida toda, inventada pelos americanos.
- b) Moeda da Papua-Nova Guiné.
- c) Aparelho portátil de comunicação móvel que traz mensagens escritas numa pequena tela.

Palavras Cruzadas

Por Eduardo Martins, da Agência Estado.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |

HORIZONTAIS

1. (Anular etc...) Presidente egípcio que morreu vítima de atentado no Cairo - O país que será a sede da Olimpíada do ano 2000 - 2. Aplicação, utilização - O país da Estímgie - (A... do Rádio) Filme de Woody Allen - 3. Em com a - Perverso, ruim - Desejo de vingança, raiva - Sólido geométrico - 4. Válvula do coração - Sigla do Estado onde fica o município de Cáceres - Instrumento que Paulo Moura toca - 5. (...) Segall) Autor que vive o papel de Paula, avô de Lucas e Jorge, na nova novela das 18 horas da Rede Globo, "Sono Meu" - Música de Donal Caymmi - O lãntalo, em química - 6. (Entrar em...) Sair-se mal - "A Viúva Alegre", por exemplo. 7. A primeira consonante - O conjunto das leis trabalhistas - Ligações - Sigla do ácido isométrico - 8. Sinal gráfico que encerra citações - (Ramalho...) Ex-presidente de Portugal - Gêner, dar ais - 9. Lista, relação - Moda, uso geral - Sigla da Agência France Presse - A quinta consonante. 10. Faixa de gaze que se coloca em ferimentos - Trabalha, faina. 11. (...) Motta) Nome de um cantor, sobrinho de Tim Maia - Foi a senhora Jânio Quadros - (...) Veloso) acaba de gravar com Gilberto Gil o disco "Tropicália 2". 12. (...) Angeles) Cidade dos Estados Unidos - Gesto - (...) Chagas) Ator da novela "Sono Meu". 13. Verbal - Rio da Sibéria. Ob - Prefixo para ci - Interjeição de admiração. 14. O acusado - País asiático, capital Sanaa - A favor. 15. Cidade paulista que tem muitas fábricas de tecidos - Estado do Centro-Oeste.

goleador brasileiro Romário - 2. (...) Branca) Sucesso de Luis Gonzaga - Cidade da Jônia onde havia um famoso templo de Diana - Sofrimento - 3. Companhia - Banha o Guarani - (G...ria) Conversa - (Memórias de Maria...) Música de Edu Lobo e Gianfrancesco Guarnieri - 4. Lendária - Régua de desenhista - Decifrar - 5. Espetaculoso - Fosso - Interjeição de dor ou espanto. 6. (Su) Menino, garoto - Um dos coronéis da novela "Renascer", da Rede Globo - 7. Nesse lugar - Pretexo, motivo - Líquido - (...) Siedl) Nome de uma atriz - 8. Provetoso - Padecer, sofrer - O nome alemão de Viena - 9. Forma reduzida de senhor - Contração de com ele - Mau cheiro - (Uma corruptela de incha)

- Sigla do Maranhão. 10. Carinhosa - Animal ruminante de galhos espalmados. 11. Nota musical - (...) Corações) A cidade mineira onde nasceu Pelé - (Alexander...) O médico britânico que descobriu a penicilina. 12. (Joana d'...) Heroína francesa - O astatino, em química - (três...) Música de Noel Rosa. 13. País do Sudeste Asiático - Naquele lugar - Proprietário - Letra grega. 14. (...) King Cole) Cantor e pianista norte-americano - (Francisco...) A autora de "Bom Dia, Tristeza" - Agorra. 15. (...) Barros) o primeiro brasileiro a vencer uma prova do Campeonato Mundial de Motociclismo, categoria 500 cilindradas - (...) nos...) Música de Chico Buarque.

Solução anterior - edição 278

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | R | O | M | A | R | I | O | | M | A | N | S | E | L | L |
| 2 | I | A | L | A | R | M | E | | C | A | I | M | H | | |
| 3 | C | E | R | T | O | | N | B | | U | N | I | C | A | |
| 4 | A | R | I | A | | L | A | G | O | A | | A | L | A | N |
| 5 | R | I | O | | M | A | D | O | N | N | A | E | L | E | |
| 6 | D | E | N | O | | O | D | E | S | S | A | O | Z | | |
| 7 | O | | B | E | B | E | T | O | | I | S | A | T | A | |
| 8 | L | E | V | I | T | A | | L | A | U | R | E | A | | |
| 9 | M | A | O | L | E | | F | E | R | N | A | O | N | | |
| 10 | I | D | A | I | R | T | O | N | | T | O | P | A | | |
| 11 | C | E | M | | A | N | O | N | I | M | O | L | O | T | |
| 12 | H | A | I | R | | A | M | E | N | O | | M | O | S | A |
| 13 | A | R | D | O | | R | E | M | | V | A | R | A | L | |
| 14 | E | | A | T | A | R | | A | D | R | E | D | E | | |
| 15 | L | A | S | A | N | H | A | | M | A | R | I | N | H | A |

VERTICAIS

1. A superintendência do abastecimento - O time espanhol no qual joga

Resultado do teste da semana edição 278

RESPOSTAS: 1) c; 2) a; 3) b; 4) c; 5) a; 6) a; 7) b; 8) b; 9) a; 10) b.

NÃO PERCA TEMPO!

LIGUE (041) 292-2576

A propaganda é a alma do negócio. Então anuncie!

Nossos agentes vão até você ou façam-nos uma visita. JORNAL O METROPOLITANO Rua Xavier da Silva, 1.022 - Centro - Campo Largo - PR

AÇOUGUE DO NELSON

COMPRA ACIMA DE
CR\$ 2.500,00
CHEQUE PARA 7 DIAS
CONFIRA NOSSOS PREÇOS!

RUA OSVALDO CRUZ, 1521
FONE 392-1051
ABRIMOS AOS DOMINGOS PELA MANHÃ