

CAMISA: UMA ESCOLHA PRÁTICA PARA O DIA-A-DIA

Cilene de Castro Ribeiro, da Agência Estado.

Para que ficar quebrando tanto a cabeça, tentando compor um visual prático se uma peça traduz a sensualidade e a simplicidade? Camisa. Um capítulo à parte na moda. Esta peça básica evita aquela novela de tira roupa e põe roupa. A feminilidade volta à moda nesta primavera/verão valorizada por tecidos fluídos. E é chegada a hora de usar e abusar das camisas.

As estampas retomam seu lugar ao sol e podem ser um bom recurso para dar equilíbrio à sua produção. Motivos étnicos, flores, jeans, listras, e assimétricos, as estampas se misturam num ritmo democrático, aliadas aos tecidos lisos, propondo um alegre desfile de cores na estação das flores. Além de confortável e muito charmosa, a camisa conquistou espaço na moda, tornando-se indispensável e também marcando presença nas guarda-roupas das mulheres mais elegantes do mundo.

Colarinho convencional, mangas compridas ou curtas, com abotoamento enfeitado ou não, existe um modelo certo para cada mulher, basta saber escolher. A tendência mostra os modelos de camisas, en-

tre o amplo e o justo. Os recortes e aplicações de diferentes materiais, marcando as variações de detalhes, inovando os modelos tradicionais.

As camisas com babados e jabós, detalhes que se tornaram clássicos, em tecidos finos como museline de seda, podem ser uma ótima opção para os compromissos de última hora. Peça elegante para uma jantar ou recepção.

Em geral, tecidos estampados chamam muito a atenção e ampliam a silhueta fazendo crescer os ombros e dando volume aos seios. Portanto, as mais cheinhas ou aquelas com seios muito grandes devem evitar estampas gigantescas, babados e jabós. Pois muitas podem ser explorados nos longos camêsos que ajudam a esconder quadris largos ou culotes. Usadas com legging, de preferência na cor preta, a camisa ajuda a afinar a silhueta.

Camisa e saia longa é uma combinação que tem que ser muito bem estudada, para não correr o risco de ficar parecendo um bolo de noiva prefira as descomplicadas camisas básicas sobre as saias longas e amplas. Se você é do tipo que tem tudo no lugar, pode arriscar compor com as saias longas uma camiseta mais justa.

SEIOS: DICAS DE COMO MANTÊ-LOS BONITOS E SENSUAIS

Cristina Gumiero, da Agência Estado.

Mesmo que a natureza tenha sido gentil com você dando-lhe seios perfeitos, firmes e sensuais, saiba que ninguém está livre da terrível lei da gravidade. Por não terem musculatura própria e estarem apenas "apoiados" aos músculos peitorais, eles podem tomar-se flácidos e caídos com o decorrer do tempo. Assim, comece desde já a criar hábitos saudáveis para retardar ao máximo o efeito do tempo.

Antes de mais nada é preciso ter uma boa postura para manter os seios mais firmes. Faça exercícios para fortalecer as costas da seguinte forma: ao levantar-se pela manhã, espregueixe-se lentamente e depois, bem ereta, faça 20 movimentos de tentar encostar uma omeleta na outra.

Para a saúde perfeita dos seios, adote uma alimentação rica em vitaminas, sais minerais e proteínas e evite os carboidratos e gorduras em excesso.

Na hora do banho, apele para as duchas frias para ativar a circulação sanguínea. Evite a água muito quente sobre os seios, para não tornar a pele ressecada e flácida. Hábito-se aos saudáveis banhos mor-

nos, e sob o chuveiro, deixe cair água fria durante um minuto inteiro.

Após o banho, massageie os seios com um algodão embebido em loção tônica gelada.

O uso diário de cremes ajuda a hidratar a pele sensível dos seios, e ajuda a retardar o aparecimento de flacidez, estrias e manchas.

Escolha um creme de boa qualidade e faça massagens suaves em movimentos semicirculares. Comece com a mão direita massageando o seio esquerdo, de forma que os dedos deslizem da região sob o braço até o centro, primeiro na parte inferior, subindo em direção à superior. Após isso, faça massagens com movimentos circulares, e repita a operação para massagear o seio direito.

Com a chegada do verão, todo cuidado com o sol é pouco, principalmente com a região dos seios. Jamais os exponha sem usar um bom filtro solar. Lembre-se, a pele dos seios é muito mais sensível do que as demais regiões do corpo e pode facilmente ficar desidratada.

Nas primeiras exposições, controle rigorosamente o tempo: comece com cinco minutos diários e vá aumentando para dois ou três minutos por dia, até um máximo de 15. Após cada exposição, tome um banho e deixe a água fria cair sobre os seios. Em seguida seque-os delicadamente com uma toalha felpuda e massageie-os com um bom hidratante, sempre com movimentos circulares.

Uma dica para deixá-la perfumada o dia inteiro é espalhar seu perfume predileto entre os seios. O calor que o corpo emana nessa região transforma-o no ponto ideal para deixá-la deliciosamente "cheirosa" por um longo período.

Para manter a elasticidade da pele dos seios, acostume-se a realizar um ou dois exercícios diariamente.

Com uma mola para exercícios de braços (encontrada em qualquer casa de material esportivo), mantenha-se de pé e segure ambas as pontas da mola e tente juntá-las, pressionando-as para dentro. Repita o movimento 30 vezes na primeira semana, 50 na segunda e continue aumentando até conseguir realizar 100 vezes.

Com as mãos, segure os antebraços de maneira que as palmas se prendam à parte inferior dos antebraços, e empurre-os para fora em movimentos ritmados durante um minuto. Relaxe e repita o movimento por mais um minuto.

Entrelace as duas mãos na altura do peito e force uma contra a outra por 20 vezes. Relaxe e repita a operação.

Maquiagem nos seios

A moda sempre favoreceu quem tem seios fortes. Mas se você não tem tudo "isso" para encher um decote generoso, não desanime e apele para a maquiagem. Escolha um blush luminoso e transparente que combine com o tom da sua pele, e que não manche. Aplique-o com um pincel na parte superior e interna dos seios. Espalhe cuidadosamente em movimentos semicirculares de baixo para cima, e de dentro para fora.

Se o seu problema são os seios flácidos, experimente usar o truque das modelagens internacionais. Coloque-os no lugar e contorne-os com tirinhas de esparadrapo cirúrgico e logicamente antiálgico. Coloque-os na parte externa e lateral do seio (junto ao braço) e contorne-os na parte inferior, ajeitando o seio para cima. Se o vestidinho ou blusa não tiver um decote muito profundo em V, use uma única tira de esparadrapo. Comece pelo braço e termine sob o outro. O efeito é surpreendente, e a impressão é de um busto firme com aquela sensual separação entre os seios.

Cuidado com regimes bruscos e violentos, que ajudam a perder peso rapidamente. Isso acarretará em aumento e redução do busto, favorecendo largamente a flacidez e queda.

Mulheres com problemas de estrias devem ter cuidado reforçado durante a gravidez, quando elas podem aumentar duas ou três vezes de tamanho. Cremes especiais para a região e vitamina E podem ajudar.

Ao contrário do que muita gente pensa, engravidar, amamentar e até ter vida sexual regular pode protegê-la do câncer de mama, assim como um completo auto-exame após cada menstruação. Quando em estágio precoce o câncer de mama é curável.

Jamais use desodorantes spray na região do busto. Eles podem provocar irritação na região delicada dos seios e ainda causar rachaduras na pele.

Quem tem pelinhos em torno das aréolas, poderá removê-los através da eletrocoagulação, porém o processo deverá ser repetido duas ou três vezes até desaparecer por completo. Evite usar pinça para removê-los, é preferível cortá-los com uma tesourinha.

Teste Da Semana

1) Além dos dois gols que valeram a classificação do Brasil para o Mundial de 94, o artilheiro Romário comemorou o nascimento de seu filho. Nome do garoto:

- a) Ricardo
- b) Carlos Alberto
- c) Romário

2) Romário tem dividido as atenções com outro artilheiro sul-americano que brilha na Itália, autor de três gols contra o Torino, no mesmo dia em que o Brasil derrotou o Uruguai:

- a) Asprilla
- b) Aguilera
- c) Valderrama

3) Ele está de volta da França, para jogar pelo São Paulo:

- a) Luis Henrique
- b) Valdeir
- c) Vandeir

4) Os dois foram flagrados no ar quando mantinham uma inusitada discussão, dias atrás, num noticiário de TV:

- a) Cid Moreira e Sérgio Chapelin
- b) Lilián Witte Fibbe e Juca Kfour
- c) Leila Cordeiro e Eliakin Araújo

5) Eles formaram o par romântico da nova novela das seis na Globo, "Sonho Meu":

- a) Patrícia França e Leonardo Vieira
- b) Cacau Fogaça e Éri Johnson
- c) Fábio Júnior e Elisângela

6) Segundo pesquisa da revista americana "Forbes", Xuxa ocupa o 28º lugar entre os artistas mais ricos do mundo. O primeiro lugar é de...

- a) Ophra Winfrey, apresentadora de TV.
- b) Michael Jackson
- c) Arnold Schwarzenegger

7) Acossado por denúncias de abuso sexual contra um adolescente de 13 anos, o superstar Michael Jackson encontrou um canto sossegado para meditar nas ruínas da fortaleza de Massada, lugar é de...

- a) Judeus e palestinos assinaram o acordo de paz, há duas semanas.
- b) Judeus cometeram suicídio em massa, no ano de 73, para evitar uma captura por forças romanas.
- c) Foi construído o Muro das Lamentações

8) Abkház: é...

- a) Nov. remédio para o estômago
- b) Cade da Geórgia, na ex-URSS, atacada por rebeldes separatistas.
- c) Nome da princesa do Sultanato de Brunei, uma das mulheres mais ricas do mundo.

9) Clamídia é...

- a) Nome da doença sexualmente transmissível mais disseminada do mundo e para a qual foi descoberta a cura, recentemente.
- b) Novo ramo da informática que promete revolucionar o mundo das comunicações
- c) Capital da Namíbia

10) Ele foi citado nos últimos dias como candidato à vaga de Austregesio de Athayde na Academia Brasileira de Letras:

- a) Ronilei Braga
- b) Antônio Carlos Jobim
- c) Lair Ribeiro

Respostas na próxima edição

João Gustavo

Palavras Cruzadas

Por Eduardo Martins, da Agência Estado.

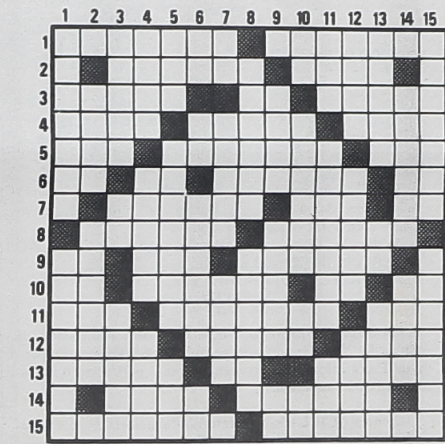
HORIZONTAIS

1. Atacante cuja participação foi decisiva na classificação do Brasil para a Copa do Mundo de 1994 nos Estados Unidos — (Nigel). 2. Indústria do título de campeão de Fórmula Indy desde ano 2. Proteção do carro da casa contra roubos — Filho de Adão e Eva. 3. Correto — Abreviatura: note bem — Exclusiva. 4. Parte de uma obra — Mirm os dos Patos, no Rio Grande do Sul — (Ladd). Alor do filme "Os Brutos também Amam". 5. A cidade onde o Brasil se classificou para a Copa do Mundo — Cantora norte-americana que se apresentará no Brasil em novembro — Pronome masculino. 6. Preposição: lugar de origem — Laço apertado — (Nova) Município paulista — (O Magi- co de...) Filme musical. 7. O artilheiro do Brasil nas eliminatórias da Copa do Mundo — Nome de mulher — O tãntalo, em química. 8. Entre os israelitas, ministro do culto, da tribo de Levi — Prêmio. 9. Perversa — "Baile", no futebol — (L. Dias). Rodovia federal que será duplicada. 10. A parte mais profunda da psique — Nome de homem — Sigla do sistema — Uten- silho usado em escavações. 11. Uma cen- tena — Sem assinatura — Rio e departa- mento da França. 12. Musical que causou escândalo nos anos 40. Suave, delicado — Mulher jovem. 13. Enthusiasmo — Pre- posição: Mudança de estado — Arane- ide se estendem roupas para secar. 14. Prender com barbante — De propósito. 15. Uma das delícias da cozinha italiana — O mais antigo dos ministérios militares brasileiros.

VERTICAIS

1. Prenome de dois dos zagueiros da Seleção Brasileira — (J. J. J.) Grande atração musical que o Brasil verá em outubro. 2. Um dos Grandes Lagos norte-americanos — Seguir paralelamente. 3. (Comes) O Bruno da novela "Olho no Olho". 4. Rede Globo — A primeira consonte — O rei que transformava em ouro tudo em que tocava. 4. Aumento de preços — Nebliana, neveiro — Rume, direção. 5. (Vicente...) Jurista brasileiro — Con- junto dos móveis de um aposento — Filme de Akira Kurosawa, inspirado no "Rei Lear" de Shakespeare. 6. Seguir — Nova musical — (Cidade...) Roma — Fator do Sangue. 7. Nome antigo da rede de televi- são CNT — Tonia como filho — O ostan- to que precisava ver para crer. 8. Chamaz, atrativo — Qualquer dos traços distintivos de um som da fala, capaz de diferenciar uma palavra de outra. 9. Peça publicitária usada na cabeça — O fundador do Estado soviético — Abreviatura: decimetro. 10. Sigla do Acre — Desejar muito — Pedra de moirão — O Sol, para os antigos egip- cios. 11. Navio antigo — As vezes falta aos cronistas — O que o cego não pode. 12. Sorte, destino — O primeiro sumo-sacer- dote dos hebreus — (Tito...) Autor e intérprete da "Chave da Força". 13. (Zola) O autor do romance "Germinal" — Sufixo: semelhança — (Sophia...) Atriz do Filme "Duas Mulheres". 14. Peça da roda do automóvel — Acúmulo de água no solo. 15. Alfabidade — (do Valle). A Debora da novela "Olho no Olho".

Confira as respostas corretas na próxima edição.



João Brito, da Agência Estado.

ALIENS VS. PREDATOR, para SuperNES, 1 ou 2 jogadores.

Dois dos piores vilões que apareceram no cinema nos últimos anos foram reunidos neste cartucho, para lutarem um contra o outro: os Aliens e o Predador. É a primeira vez que trabalham juntos.

Você controla o Predador, que faz o papel de mocinho, enquanto os aliens são os bandidos. O ambiente não poderia ser pior: você está na cidade de Nova Shangai, no planeta Vega 4, e o ano é 2493. Os esgotos da cidade estão infestados de aliens, que colocam a cidade em pânico. Você irá se mover por corredores escuros e sujos, onde a água pinga o tempo todo do teto, e terá que enfrentar alienígenas que aparecem de todos os lados. Tanto os personagens quanto os ambientes são bastante detalhados.

O botão Y soca, o B pula, e o X serve para agarrar os inimigos e nocautê-los. Segurando o botão B, você dispara um tiro, se segurar mais tempo destrói todos os inimigos da tela, mas as duas coisas tiram

um pouco da sua energia. Apertando o botão B e em seguida o Y, você dá uma voadora, e apertando B e Y juntos, dá um chute giratório.

Muito cuidado com as larvas de aliens que vêm rastejando pelo chão, pois elas tiram rapidamente sua energia. Para destruí-las use o chute rasteiro: dois toques rápidos no direcional (para a direita ou esquerda) e o botão Y. Quando aparecerem os aliens que cospem ácido, use a arma da cabeça do predador, segurando o botão X.

RESCUE (THE EMBASSY MISSION), para Nintendo, 1 jogador.

Neste jogo você tem a missão de resgatar reféns que estão aprisionados por terroristas dentro de uma embaixada. Primeiro você terá que andar furtivamente pelas ruas e desviar-se dos holofotes de iluminação, para não ser visto pelos terroristas. Depois de conseguir alcançar um ponto de observação privilegiado, deverá atirar contra o prédio onde estão os terroristas, para tentar acertá-los quando sua silhueta aparece através das janelas.

Depois que você pôs a primeira equipe em movimento (são três combatentes) e conseguiu colocar pelo menos um atirador contra o edifício, é a vez de acionar a segunda equipe, que desceu de helicóptero sobre a embaixada. Esses combatentes descerão por corda e entrarão na embaixada por uma janela. Uma vez lá dentro, irão matar todos os terroristas que encontrarem pela frente e libertar os reféns, tomando cuidado para não atingi-los.

No início, você escolhe o seu posto (tenente, capitão ou comandante), que vai determinar a dificuldade do jogo, e depois escolhe a missão: treino, alvo, ultimato, gatilho e Júpiter. Elas são idênticas, exceto pela dificuldade e número de inimigos que se enfrenta. Embora existam três pontos de observação a serem alcançados ao redor da embaixada, é muito difícil desviar dos holofotes para chegar aos dois últimos. Cuidado ao descer seus combatentes de teto pelas cordas: aperte o direcional para baixo, mas logo em seguida, dê dois ou três toques para cima, senão eles irão es- corregar demais e cair.

NÃO PERCA TEMPO! A propaganda é a alma do negócio. Então anuncie!

Nossos agentes vão até você ou faça-nos uma visita.

JORNAL O METROPOLITANO

Rua Xavier da Silva, 1.022 - Centro - Campo Largo - PR

LIGUE (041) 292-2576

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