

Tânia Magalhães, da Agência Estado.

Semana de 7 a 12/03

SONHO MEU (18h00 na Globo)

Jorge manda Geraldo acusar Cláudia. Nesta semana Tiozé tenta dar a volta em Paula. Laleska diz à milionária que Tiozé está muito ocupado e não pode atendê-la. Cláudia começa a desconfiar que Alda pode ter colocado algum tipo de medicamento no chá. Luiz garante a Francisca que está realmente apaixonado por Magnólia. Márcia diz a Paula que Tiozé é muito gentil. A milionária não entende porquê ele não quis vê-la. Geraldo toma as dores da irmã e Fiapo tem que ficar de boca calada. Jorge garante a Elisa que em breve eles vão voltar a morar juntos. O vilão dá uma jóia modesta para ela e pede mais favores. Luiz recebe um bilhete de Afrânio e pensa que Magnólia não liga a mínima para ele. Jorge manda Geraldo acusar Cláudia de ter escondido Laleska. Fontana diz para Márcia que quer conversar com ela num lugar mais íntimo. Márcia diz para Fontana que só iria para a cama com ele se houvesse paixão.

Mariana quer deter Jorge

Jorge diz a Lúcia que quer um filho de qualquer jeito. Magnólia tem um ataque ao saber que Lúcia quer ficar grávida. A perua diz que não vai ser avó de jeito nenhum. Luiz continua fazendo jogo duplo com Alice. Magnólia e Guerra brigam. Lalesca pede a Tiozé para ficar mais um dia em sua casa. Paula não gosta e diz que vai buscar a menina. Cláudia fica feliz ao ver a filha de volta. Júlia aconselha Márcia a lutar por Fontana. Jorge procura Mariana. Ela diz que só voltou para Curitiba porque pretende detê-lo. Jorge garante a Mariana que ela nunca será capaz de atrapalhar os seus planos. Cláudia fica sabendo que Geraldo procurou o juiz. Paula garante que vai tomar uma atitude para que seu ex-marido não continue aprontando. Luiz volta a procurar por Magnólia e jura amor eterno. Ela acaba com as esperanças do rapaz outra vez. Alice comenta com Cláudia a respeito de seu relacionamento com Luiz, e diz que vai de mal a pior. Lucas conversa com o pescador. Lalesca diz para Paula que Tiozé não vai visitá-la porque não gosta de ricos esnobes. Guerra e Luiz se estranham no restaurante. Paula vai falar com o juiz e se encontra com Geraldo. Paula fica indignada com o olhar ferino e clínico de Geraldo. Magnólia diz para Guerra não contar vitória antes do tempo. Francisca chama Luiz de louco por ter se apaixonado por Magnólia. Ele não dá a mínima. Lalesca

OLHO NO OLHO (19h00 na Globo)

Veridiana confessa a Malena que Guido é seu filho

Nesta semana, Bruno pede a ajuda de Gilberto para evitar que Valquíria e Duda se esbarrem outra vez. Guido não encontra Débora no hotel. Viridiana confessa a Malena que Guido é seu filho e que Jorginho é o pai, mas não sabe de nada. Jorginho, no entanto, escuta tudo escondido atrás da porta do quarto. Guido e Débora conseguem se falar e trocam juras de amor. Gilberto avisa às pe-

As Novelas

ruas que Bruno foi chamado para uma missão. Elas voltam a trocar farpas. Tina diz para Pink que ainda vai descobrir os mistérios de Alef. Débora pede a Elza para pegá-la no aeroporto porque quer fazer uma surpresa a Guido. Valquíria conta para Fred que Bruno voltou à ativa. Duda fica com pena de Valquíria, apesar de todas as farpas que trocaram. Malena demonstra para Julieta que está arrependida por ter tentado estragar a vida de Guido. Ela pede à tia para dar uma desculpa para César que está esperando no telefone. Fred garante a mãe que não quer mais matar ninguém porque está apaixonado por Pink. Julieta diz a Viridiana que ela pode contar para todos que Guido é seu filho. Jorginho, indignado, acusa Julieta de ser uma megera por não ter permitido que ele soubesse que era pai de Guido.

César quer dopar Guido. Julieta diz que é ela quem vai contar para Guido que sua verdadeira mãe é Viridiana. Malena sugere à tia que prepare um jantar para que Guido se sinta bem quando descobrir toda a verdade. Duda tem medo de que Bruno esteja correndo risco de vida. Pink garante a Guto que está agindo sozinha, sem a ajuda de Matos. Fred diz para Pink que vai limpar o seuíria e diz poucas e boas para a perua e seu filho. Duda decide ir embora para os Estados Unidos. Cacau convence Duda a ter calma e conversar com Bruno antes de tomar uma decisão definitiva. Jorginho pede a Malena para comprar o vinho preferido de Guido. César já pensa numa maneira de dopá-lo com o vinho. Bruno convence Duda a ficar mais um pouco na cidade. Alef pede a Cacau para ter cuidado com as pesquisas de Bóris. Cacau tenta explicar para Juca que será preciso trabalhar com Alef para enfrentar Fred. Juca termina com Cacau outra vez. César não sai do pé de Malena. Ela já não tem certeza se quer realmente acabar com o romance de Guido e Débora. Tina acha estranho o fato de Alef estar sempre no escritório de Bóris. Juca volta atrás e fica numa boa com Cacau. Alia nem percebe que César está armando uma cilada para ele.

Malena desiste de ajudar César. Malena diz para César que não quer mais participar de seus planos malféficos. César diz que tudo bem, mas pede para ela aceitar uma caixa de vinhos para Guido. Valquíria pede mais uma noite de amor com Bruno. Juca procura Alef e pede para ele não procurar mais a namorada. Cacau e Alef conversam por telepalia na discoteca. Fred liga para Duda e avisa que Valquíria está no hotel com Bruno. Tina fica chateada porque percebe que

Alef passou a noite toda olhando para Cacau. Ele diz que com ciúmes não dá para continuar o namoro. Alef e Tina discutem, mas decidem continuar o namoro.

Tina, no entanto, não fica convencida de que o namorado realmente não gosta mais de Cacau. Alia diz para César que quer sair fora dos negócios com os quais se comprometeu. César avisa que é tarde demais. No jantar, Guido fica satisfeito ao ver que a família comprou seu vinho predileto. Mal sabe ele que César colocou sonífero na bebida. Bruno e Valquíria se despedem depois de uma noite de amor.

Fred garante a mãe que Bruno vai ficar com ela. Bruno diz para Gilberto que terminou seu romance com Valquíria. Julieta revela a Guido que Viridiana e Jorginho são seus pais. Guido fica feliz com a descoberta e faz um brinde.

Cacau é sugada para dentro da TV. Cacau é sugada para dentro da TV.

Fred ataca novamente. Cacau fica presa dentro da TV. Malena leva Guido para casa. Ele apaga em seu quarto. Malena veste a camisola de Débora e dorme ao lado de Guido. Alef vai para o escritório de Bóris e ajuda Cacau. Alef tira Cacau de dentro da TV semidemiada, como no filme Poltergeist. Elza pega Débora no aeroporto. Alef conta tudo sobre seus poderes para Tina. Débora flagra Guido e Malena na cama e sai de casa desnoitada. Elza a leva para sua casa. Bóris decide ficar com Guido, que acorda sem perceber o que aconteceu. Guido fica desesperado ao saber que Débora o viu na cama com Malena. Alia, todo feliz, diz para Guto que é o novo chefe dos Zapata. Nem sabe o que o aguarda. Matos vai até a casa de Alia. Guto tenta impedir que o pai faça alguma besteira. Pink tenta ajudar Guto, atordoado com o comportamento do pai. Guido procura Malena e, revoltado, diz horrores para ela. Débora se recusa a falar com Guido. Malena, sincera, diz para Julieta que não queria prejudicar Guido. Ela jura que vai se vingar de César porque percebe que ele colocou sonífero na bebida.

Alia é preso. Guido tenta se explicar com Alef, mas o garoto, magoado, prefere ficar do lado de Débora. César aparece e se faz de bonzinho, tentando acalmar Alia. Fred hipnotiza Alia e manda o tio dizer que é o único culpado dos negócios sujos da família Zapata. Alia é preso por Matos. Júlia diz para Marco que quer casar imediatamente. A atriz garante que vai preparar toda a cerimônia em poucas horas. Guto torna a pedir para a prima se afastar de Fred. Bruno fica feliz ao saber que a filha e Duda vão passar uns dias na casa de praia. Malena vai até a casa de César para se vingar.

FERA FERIDA (20h00 na Globo)

Guilherme tenta matar Camila. Nesta semana, Salustiana e Cassi fazem com que Flamel perca a paciência. Bentes fica uma fera ao saber que Praxedes contou para Numa que Flamel é capaz de transformar ossos em ouro. Flamel diz que vai pagar os dez milhões de dólares que Salustiana pede para ela ficar calada. Guilherme tenta matar Camila asfixiando-a com um travesseiro, mas um bando de pássaros entra pela janela e impede que ele prossiga. Querubina entra no quarto de Camila e pede para Guilherme deixá-la. Ao sair, vê-se uma lagrima escorrendo pelo rosto da bela adormecida. Salustiana dá um beijo em Barromeu e avisa que em breve vai querer muito mais. Linda diz a Engrácia que Clara não deve assumir tanta responsabilidade tão cedo. Linda percebe que Flamel está estranho, mas ele nega. Flamel conta para Margarida que Salustiana e seu filho não valem nada, mas vai conseguir domá-los através de outra chantagem. Flamel tem um plano contra Salustiana. Flamel conta para Margarida como fará para ter Salustiana em suas mãos. Salustiana e Cassi cantam vitória antes

do tempo. Wolan diz para Teresinha que ainda não tem condições de arcar com as responsabilidades de um casamento. Teresinha garante que espera o tempo que for preciso. Margarida conta para Flamel tudo o que aconteceu com Frida. Ele fica indignado. Juca dá um recado de Linda para Flamel. Romãozinho continua a receber mensagens do além. Ilka pede a Ataliba para acompanhá-la até a prefeitura. Ele aceita, já que está determinado a conquistá-la. Salustiana vai até a delegacia na calada da noite, mas ainda não transa com Barromeu. Fabrício flagra Ilka fazendo massagem no pé de Ataliba na prefeitura. Linda vai ao encontro de Flamel, mas quem aparece é Guilherme.

Guilherme descobre o romance entre Linda e Flamel. Linda manda Guilherme ir embora do celeiro. Antes de ir, ele vê o coração com as iniciais de Linda e Flamel. Guilherme não desiste de tentar beijar Linda a força. Linda consegue se livrar dele. Remédios leva um bolo para Camila.

Flamel pede a Linda para esperar mais um pouco. Ele não conta porquê Salustiana está indo com frequência em sua casa. Maxwell percebe que Isoldinha sabe de toda a verdade. Fabrício ouve a conversa e fica com a pulga atrás da orelha. Lucineide avisa a Flamel que Gusmão ligou da capital informando que conseguiu todo o material que precisava. Guilherme procura Linda e diz que já sabe que ela e Flamel são amantes.

Fabrício: determinado a transformar Isoldinha. Guilherme promete a Linda que não vai falar para ninguém sobre seu relacionamento com Flamel. Margarida conta toda a história de Frida para Fabrício, que promete ajudar no que puder. Fabrício procura Isoldinha e diz que ela não vale nada porque deixou que destruissem a vida da irmã. Isoldinha fica assustada. Linda dá um fora em Salustiana. Juca conta para Demóstenes que Cassi agarrou uma menina da vizinhança. Isolda procura Fabrício e marca um encontro. Isoldinha percebe que o varredor descobriu toda a verdade. Ele pede um beijo e, depois, diz que vai transformá-la numa pessoa melhor.

Pela segunda vez, Guilherme não consegue matar Camila. Camila acorda no momento em que Guilherme se prepara para matá-la. Gusmão chega com os documentos que Flamel precisa. Flamel fica contente com o trabalho de Gusmão. Guilherme pede a Querubina para continuar visitando Camila de vez em quando. Camila e Etevaldo conversam. Wolan diz que vai ter que entregar o sítio e pede a Teresinha para voltar por uns tempos para a sua casa de Orestes. Rubra diz para Numa que vai fazer um jantar e vai convidar Isoldinha. Ele não entende nada. Ataliba e Etevaldo conversam sobre as meninas do prostíbulo. Salustiana conta para Demóstenes que está prestes a ganhar dez milhões de dólares. O prefeito fica com olho grande. Clara pede a Cassi para nunca mais lhe dirigir a palavra. Salustiana vai cobrar o dinheiro a Flamel. Chegou a hora dele virar o jogo.

Flamel tem Salustiana e o filho na palma da mão. Flamel diz que pagou todas as parcelas da dívida de Cassi e ficou com as promissórias. Flamel deixa os dois na sala e os manda pensar muito bem no que fazer dali em diante. Camila não se lembra de mais nada. Frida vai visitar Camila, Rubra fica de queixo caído ao descobrir que Flamel é capaz de produzir ouro. Frida diz para Camila que Aureo não vale nada. A cidade comenta o sumiço de uma famosa estrela de televisão chamada Perla Menescal. Etevaldo se recorda dos momentos ao lado de Perla. Margarida pede a Querubina para fazer uma visita a Camila. Cassi e Salustiana dão o braço a torcer. Margarida alerta Linda: tem certeza de que há algo estranho no súbito interesse de Guilherme por Camila. Bentes procura Salustiana.

Beleza e Estética

Celulite, Flacidez, Gordura Localizada

Elas podem acontecer em qualquer idade, e por diferentes motivos.

A flacidez está diretamente ligada ao biotipo genético, ou seja; mulheres gordas ou magras; jovens ou maduras, todas estão sujeitas a ter uma ou mais regiões do corpo afetado pelo problema. São dois os tipos de flacidez, o da pele e o dos músculos. Esta última sendo provocada pela falta de tônus ou força muscular sendo mais frequente seu aparecimento no bumbum, culotes, coxas, parte interna dos braços e abdômem. A flacidez de pele é resultante da falta de elasticidade e geralmente afeta, o rosto, colo, pescoço e seios, onde a pele é mais delicada e não diretamente sustentada por músculos.

As causas da flacidez são muitas, desde o uso de anticoncepcionais, que afetam os vasos provocando inchaços, má circulação; frequentes oscilações de peso causadas por dietas muito rápidas e sem orientação médica; falta de exercício regulares; alimentação desequilibrada; o fumo, cuja nicotina influencia a reprodução das células, impedindo a perfeita formação de fibras elásticas; alteração hormonal durante a gravidez, como a Progesteram, que relaxa a musculatura abdominal. Estas são algumas das condições que congestionam os tecidos comprometendo sua elasticidade.

No seu combate, contamos com métodos eficazes, mas para se iniciar um tratamento alguns hábitos devem ser adotados para minimizar o problema, e impedir seu agravamento.

A alimentação deve ser rica em fibras, proteínas, vitaminas e sais minerais, o que possibilitará uma melhor nutrição e oxigenação da pele.

Para uma melhor qualidade do tecido cutâneo acrescente à sua alimentação, gelatina em pó ou cápsulas, a cantella asiática que acelera o metabolismo do tecido conjuntivo, a vitamina E, que é anti radicais livres, e o colágeno. A prática de atividade física é fundamental para reabilitar a musculatura, bem como a utilização de corrente forádica associada ao uso de cremes firmadores, dão um ótimo resultado à peles flácidas.

A celulite quase sempre está associada à gordura localizada. O aumento do peso durante a gravidez ou a obesidade, são fatores que ajudam no aparecimento e na proliferação destes distúrbios. Para preveni-los são necessárias correções alimentares como a retirada de açúcares e grande ingestão de líquidos, pois eles eliminam toxinas orgânicas. Precauções como a ingestão de centella asiática, massagens locais feitas por especialistas, produzem uma melhora na circulação local e, conseqüentemente diminuem a possibilidade da instalação da celulite. Os cremes a base de centella asiática são poderosos regeneradores celulares. O aparelho de ultra-som também tem se mostrado eficaz, provocando um aumento da atividade celular reativando a circulação sanguínea, favorecendo as trocas metabólicas e conseqüentemente levando à combustão local das gorduras.

Maria Cláudia Polesello Fisioterapeuta - Esteticista

Carnaval de Araucária

Muito samba, suor e cerveja



Araucária comemora seus 104 anos de emancipação política atrás do trio elétrico.

Advertisement for 'Lojas Central' featuring large text: 'Comece as aulas com nota 10', 'agasalhos escolares e listas de materiais completas de todos os estabelecimentos de ensino da cidade!', 'convênios para desconto em folha de pagamento!', and 'e você concorre a uma bicicleta e vários outros prêmios!'. The ad includes illustrations of pencils and a ruler.

Advertisement for 'Arps' featuring a logo with a lightning bolt and the text: 'Aqui você encontra qualidade, o melhor preço da cidade e a orientação técnica necessária para sua instalação. Consulte quem conhece. Representante exclusivo de fios e cabos Pirelli. Rua Xavier da Silva, 1.072 Campo Largo-PR Fone: (041) 392-1931'. It also lists 'PROJETOS E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS'.