

IMPERDÍVEIS

Uma Noite no Hawaí

Estão a todo vapor os preparativos para a festa "Uma Noite no Hawaí", que acontece no próximo dia 21, a partir das 23 horas no Restaurante Casablanca. Os promotores da festa prometem uma super decoração ao melhor estilo havaiano, além de grande variedade de frutas que os convidados poderão saborear.

Além de tudo isso, a agitação da noite ficará a cargo do excelente conjunto Komandus Music Show, que passou por uma grande reformulação. Os interessados em adquirir mesas devem entrar em contato com o fone 392-1817, para maiores informações.

Estética

Prepare o corpo para enfrentar o sol

Cristina Gumiero, da Agência Estado

Todo ano é a mesma coisa. Mal entra o verão e você já está apostando no novo bronzeado com roupas leves, usadas e decotadas que evidenciam a cor dourada conquistada com tantos sacrifícios. Mas como sempre, no final da estação, você se depara com uma pele áspera, manchada e castigada pelo sol. Para evitar esse desgaste saiba como preparar sua pele para enfrentar o Sol, garantindo não só a beleza como a saúde do seu corpo.

O filtro solar protege do Sol mas não é suficiente para garantir o bronzeado saudável e bonito do verão. Antes de se esticar sob o astro rei, procure hidratar muito bem sua pele de forma a protegê-la dos seus efeitos.

Inclua em sua alimentação alimentos coloridos como beterraba, cenoura, mamão, entre outros. Seus pigmentos naturais se depositarão sob a pele, aumentando sua resistência ao Sol e acelerando seu bronzeamento.

Alimentos leves

Ainda sobre alimentação, é natural no verão uma queda no apetite, já que seu organismo vai precisar de menos caloria para atin-

gir seu equilíbrio ideal, ao contrário do inverno. Com o metabolismo mais lento, é preciso ingerir alimentos mais leves, livres de gorduras e de fácil digestão. Os alimentos ideais são frutas, legumes, saladas (sem maionese), além de carnes brancas e magras. Evite as frituras no verão. Aproveite a estação e organize seu cardápio com pratos frios e leves.

Evite as bebidas alcoólicas, que ao contrário do que muitos pensam, não refrescam. Na verdade elas provocam a dilatação dos vasos, acelerando a circulação e estimulando ainda mais a transpiração, muito mais do que o normal.

Para preparar a pele para o verão, faça uma "gommage" no corpo quinze dias antes de ir à praia ou piscina. Você pode encontrá-la pronta em lojas de produtos de beleza. Ela vai remover as células mortas da epiderme, tornando o bronzeamento mais uniforme.

Pessoas com pele muito branca sempre ficam um tanto envergonhadas de se expor ao sol com receio de chamar a atenção pela cor quase transparente. Se sua pele de origem européia se traduz numa branquidão sem par, a pele para os aceleradores de bronzeado à base de tirosina, componentes que estimulam a fabricação de melanina e ajudam a dar o primeiro

NOTAS

Sesi promove cursos

O Centro de Atividades do Sesi de Campo Largo, estará promovendo vários cursos à comunidade em geral. Confira os detalhes destes:

Roupas de bebê: início dia 17; Prática de escritório: início dia 16; Pintura em porcelana: início dia 20.

Os interessados em participar devem procurar o

Sesi que fica na Rua Rui Barbosa, nº 868 e maiores informações podem ser obtidas pelo fone (041) 292-3243.

Vale ressaltar que para a população em geral, apenas será cobrada a taxa de inscrição e os industriários ou dependentes devem apresentar a carteira do Sesi e pagar a taxa.

Cumprimentos

** Parabéns a Dênis Engel que, no último dia 4, completou mais um aniversário.

** Felicidades a Celso Grafke, que amanhã (14), troca de idade.

** Um forte abraço para Maurício Soares Pinto, que amanhã (14) completa mais um aniversário.

** Mil felicidades a Ana Leticia Fior pelo seu aniversário no dia 17.

** Cumprimentos mil para Murilo Augusto Soares, que no próximo dia 18 completa mais um ano de vida.

** Um grande beijo para Jeanine Maria Lemes, que dia 18 estará de aniversário.

Aniversariantes de Balsa Nova

06/01 - Maria Rita Costa

07/01 - José Divonzir Ferreira

08/01 - Manuela Fernanda Hella

11/01 - Reginaldo D. Costa

11/01 - Debora Magatão Teixeira

14/01 - Gisele Seguro da Silva

15/01 - Sergio Magatão

15/01 - Silvia Freitas

15/01 - Mateus Magatão

17/01 - Antoninho Magatão

18/01 - Carmem Machado

Aniversariantes de Palmeira

14/01

José Casemiro Wansovicz

Marilis Martins Osternach

15/01

Arnaldo Marcondes Ramôz

João Carneiro dos Santos

16/01

Jacira da Silva Ramos

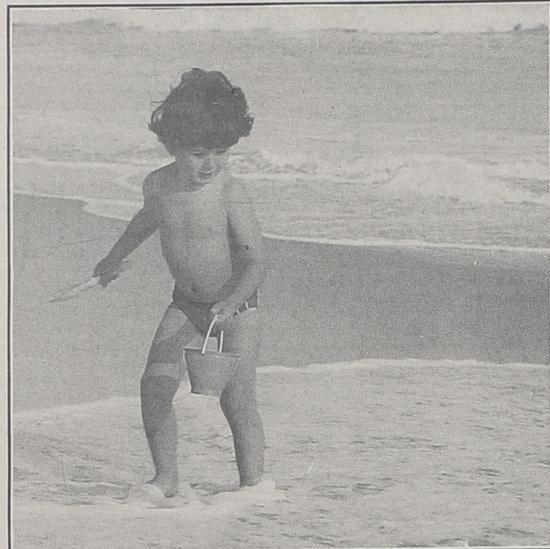
18/01

Olga Suviech

19/01

Edson Pacheco Barbosa

Martha A. Niskievicz



passo ao bronzeamento. Comece a usar o produto uma semana antes da primeira exposição do Sol. Uma dica, evite os máis ou biquínis em cores escuras se você estiver com a pele muito branca. Essas cores ajudam a contrastar com a pele alva e branca.

Água sempre

Hidratação é uma arma poderosa para garantir e preservar a beleza da pele. Dessa forma, não abra mão do elemento mais natural e barato da natureza: água. Abuse. É permitido substituí-la por chás gelados, sucos de frutas, água de coco, entre outras. Evite apenas os refrigerantes e bebidas alcoólicas que estimulam o aparecimento de celulites e gorduras localizadas.

Abuse dos hidratantes no verão. Evite aqueles que funcionam como desodorante, pois possuem

em sua fórmula componentes à base de álcool que acabam ressecando, irritando e até machucando a pele. No banho, evite as buchas muito ásperas e prefira sabonetes neutros, à base de glicerina. Os óleos após banho também são fortes aliados para hidratar e amaciar a pele castigada pelo Sol.

No verão não é apenas a pele que sofre com os raios solares, os cabelos também ficam ressecados, sem brilho e até mesmo manchados. Para evitar esse desastre, não se exponha ao Sol antes de aplicar um óleo, spray ou gel especialmente indicados para proteger e encapar os fios. Cabelos tingidos merecem atenção especial, pois o Sol pode manchá-los com mais facilidade, desbotando a tintura aplicada. Neste caso, não dispense o chapéu ou lenços de praia, que além de proteger os fios, ajudam a enriquecer o visual do verão.

Teste da Semana

1) O pesquisador sueco Haakan Borglund, da Universidade de Upsala, surpreendeu a opinião pública, dias atrás, ao garantir que...

- a) Elvis Presley não morreu
b) Adolf Hitler viveu até 1989 no Paraguai
c) Lisa Marie, a mulher de Michael Jackson, não é filha de Elvis Presley, mas sim uma substituta.

2) Emissora de TV que vai completar 30 anos em 95:

- a) Bandeirantes
b) Globo
c) CNN

3) Aos 70 anos, próspero empresário do ramo de pipocas e temperos, ele volta ao cinema no filme "Nobody's Fool", ainda sem título em português:

- a) Paul Newman
b) Kirk Douglas
c) Anthony Quinn

4) Na última semana de dezembro, morreram dois populares atores italianos:

- a) Sylva Koscina e Rossano Brazzi
b) Ugo Tognazzi e Rosana Schiaffino
c) Rossano Brazzi e Anna Magnani

5) Segundo o último censo do IBGE, 1,5 milhão de brasileiros vivem em favelas, na mais extrema pobreza. Esse número equivale duas vezes à população do...

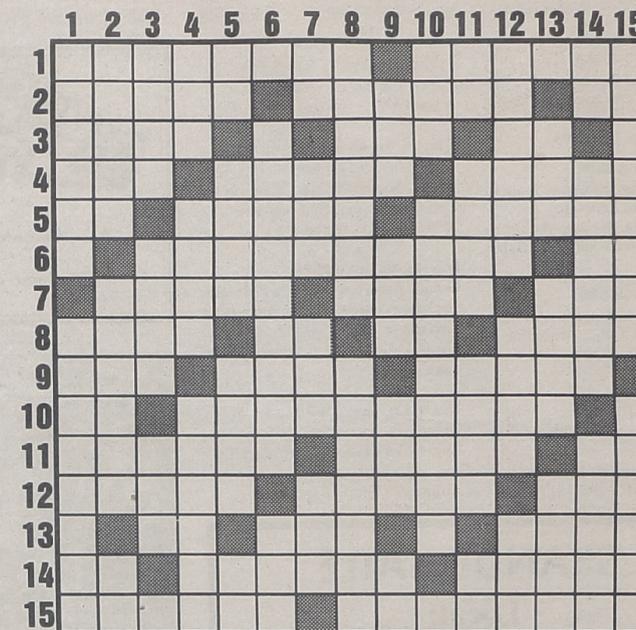
- a) Paraguai
b) Peru
c) Uruguai

Respostas da edição nº 362

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

PALAVRAS CRUZADAS

Por Eduardo Martins, da Agência Estado



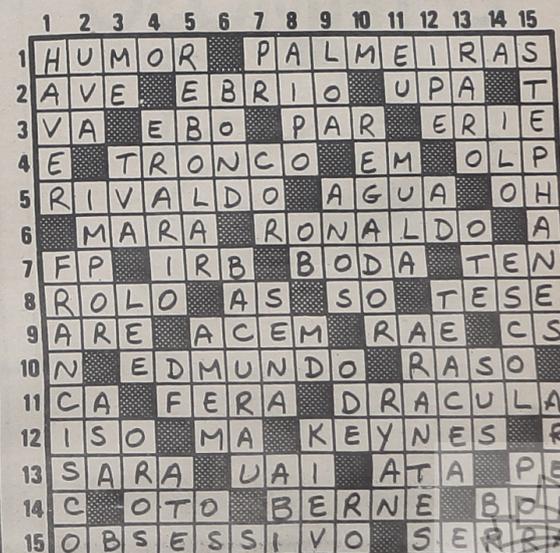
HORIZONTAIS

- 1. (... Werneck) A ministra da Indústria, Comércio e Turismo — A empresa de telecomunicações de São Paulo. 2. (Pérsio ...) O novo presidente do Banco Central — Admitida, acolhida — Utensílio usado em escavações. 3. Fogo — A cidade do reveillon famoso pela sua queima de fogos — Perversa. 4. Raiva, cólera — (Glória ...) Atriz da minissérie "Memorial de Maria Moura" — Inauguram. 5. (Pão-de-...) Espécie de bolo, muito frito — Capital da Bulgária — Sem movimentos, parado. 6. Mário Covas, Marcello Alencar, Jaime Lerner, Miguel Arraes ou Tasso Jereissati — (João Paulo ...) O papa. 7. Bebida alcoólica açucarada — Nome grego de Marte, o deus da guerra — Forma reduzida de maior. 8. Soa no campanário — Sigla do Estado governado por Victor Buaz — Aqui — Carro da prefeitura que apreende mercadorias de ambulantes. 9. Cidade mineira — Ligar, combinar — O alimento do recém-nascido. 10. Nota musical (... com o Vampiro) Filme com Tom Cruise e Antonio Banderas já em exibição no Brasil. 11. A parte dianteira — Dúvida, desconfiança — Ali. 12. Jônio (... Alegre) A capital do Estado governado por Antônio Britto — (... Ben) Famoso relógio londrino. 13. Abreviatura: exempli gratia — Azul ou verde — Cano. 14. A ti — Valise — (José ...) Um dos homens fortes do governo federal na área econômica. 15. (... Dias) Ex-governador do Paraná — O ministério extraordinário de Pelé.

VERTICAIS

- 1. Mulher que foi a perdição de Sansão — A principal vítima dos tubarões, na costa brasileira. 2. Cidade boliviana — (Cáspere ...) Fundação de São Paulo — O artigo o arcaico. 3. Consonância nos versos (... Lollobrigida) Atriz dos filmes "A Mulher Mais Linda do Mundo" e "O Corcunda de Notre-Dame" — Consoante de palavra feminismo. 4. Composição poética — Murro — O da Esfinge foi decifrado por Édipo. 5. Contração: te com a — População — Gordura animal — Aparência. 6. (Essa Moça Tá ...) Música de Chico Buarque — Apelido de Clotilde. 7. Abreviatura: Esquerda Alta — Mostrar-se alegre — Título inglês de nobreza — (Edgar Allan ...) O autor de "Histórias Extraordinárias". 8. Mulher natural do Estado que já está sendo governado por Orleir Cameli, do PPR — Pode ser colado nos álbuns. 9. Aqui está — (Joana d'...) Heroína francesa — Voltar — Trunfo. 10. (... Patinhas) Símbolo da avareza — O sociólogo Betinho, da campanha contra a fome no País, é um. 11. O Extraterrestre — (Cem ... de Solidão) A obra-prima de Gabriel Garcia Márquez — (A ...) Sem rumo — Isolado. 12. Passar a língua sobre — (... Lee) A intérprete de "Chega Mais" — Ser dono. 13. Abreviatura: arroba — Selva — (... Reynolds) Ator do filme "Caçada em Atlanta". 14. Sigla do Estado brasileiro que tem maior número de eleitores — Natural de um país africano — (Cuba ...) Um drinque. 15. (Marcos ...) Ator da novela "Irmãos Coragem" — (Três ...) Município de Mato Grosso do Sul.

Solução da edição nº 362



SIGMA INFORMÁTICA

Curso Técnico de Suplência em Processamento de Dados

(1 ano de duração)

MATRÍCULAS ABERTAS

INFORMAÇÕES: 292-3871 - Eng. Tourinho, 1060

SIGMA O MELHOR ENSINO DA CIDADE

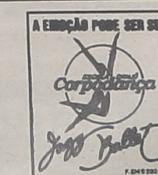
SIGMA/DANJÔ CORPO DANÇA

VENHA DANÇAR CONOSCO EM 95!

TURMAS:

- Jazz/Ballet III (5 a 11 anos)
Jazz/Ballet IV (11 a 16 anos)
Jazz/Ballet adulto (a partir de 16 anos)
AERODANÇA

LANÇAMENTO: BABY CLASS (a partir de 3 anos)
INFORMAÇÕES 292-3871



C.C.A.A. Comunica que está em novo endereço: Rua Gonçalves Dias, 1503, atrás do Edifício Ilha do Mehl. FONE (041) 292-1984