Sono também ajuda a beleza

SÃO PAULO (AE) — Quem costuma dormir oito horas por dia passa 120 horas por ano na cama. Mas seis horas de sono profundo, em média, já ajudam bem. Um sono tranquilo faz bem para o corpo, para a sua beleza. O sono é um estado facilmente reversível de diminuição de consciência, da atividade e da capacidade de resposta ao meio ambiente. Varia em função da idade, ou seja, quanto mais jovem a pessoa, maior será a necessidade de dormir.

Dizem os especialistas que o ideal para um recém-nascido são 16 horas diárias de sono. No caso de um bebê de 3 a 26 semanas, esse tempo diminui para 13,6 horas. De um a oito anos, 8,6 horas, e a partir dos 18 anos, sete a oito horas diárias. Embora os números sirvam como referência ao indivíduo comum, a necessidade de sono é diferente em cada organismo. Existem pessoas que dormem mais que o recomendável e estão sempre cansadas. Em contrapartida, há pessoas que dormem pouco e estão sempre bem dispostas.

Quando se dorme excessivamente ou quando o sono é insuficiente e em nenhum dos dois casos a pessoa fica disposta, é sinal de que existe algum distúrbio. No caso da insônia, que ocorre em 25 por cento da população em alguma fase da vida, não é uma doença, e sim um sintoma. É a conseqüência de algum distúrbio que o paciente tem.

Quando você dorme bem, acorda bem-humorada e com disposição para enfrentar o dia. Quando dorme mal, acorda cansada, como se tivesse carregado pedras durante a madrugada, e é aí que o sono influi na sua beleza, na sua aparência. Não há como disfarçar. Há pelo menos três posições que você deve evitar na hora de dormir, pelo bem do seu corpo:

1) DORMIR ENCOLHIDA — Seu corpo fica dormente, e essa posição pode ajudar no desenvolvimento de rugas no rosto, no pescoço e na área do diafragma.

2) DORMIR DE BRUÇOS — Nessa posição, os músculos do diafragma e do estômago são comprimidos, pressionando o coração e curvando a coluna vertebral. A respiração reduz a sua provisão de oxigênio e, além do mais, essa posição também contribui para o aparecimento de rugas no pescoço e nas bochechas.

3) DORMIR COM A CABEÇA COBERTA — Há quem goste de dormir com a cabeça coberta pelos lençóis, sem saber que, com isso, acaba respirando ar viciado. O ideal é respirar livremente.

COMPRA PROGRAMADA*

NEWWORD INFORMÁTICA

Compre seu micro-computador UIS (United Information System) com 02 anos de garantia em cinco(05) vezes sem acréscimo. (impostos inclusos). Você programa sua Compra de Natal e a NEWWORD garante a entrega!

Microcomputador
Marca:"UIS"Modelo " TOP 66 INTEL"
Configuração 486 DX2/66- INTEL- 4 MB RAM-Placa VGA 1MB. VLB, HARDDISK 420, DRIVE 1.44mb, MONITOR COLOR SVGA, TECLADO 101 TECLAS, MOUSE, MINI TORRE OU DESKTOP

As Melhores Marcas você encontra aqui!

VALOR R$:1.480,00 à vista ou 5 X 296,00=1.480,00*

Canon Quantum HEWLETT PACKARD CREATIVE EPSON Adaptec Microsoft FUJITSU SAMSUNG UNITED INFORMATION SYSTEM

INFORMAÇÕES E TELEVENDAS: (041)392-1863
RUA 7 DE SETEMBRO, 1393- CAMPO LARGO/PR

4ª festa do Rei e Rainha da primavera

Acontece neste domingo, dia 24, a partir das 14 horas, no Ginásio de Esportes Romano Zanlorenzi Filho, a 4ª Festa do Rei e Rainha da Primavera, numa promoção da Escola Municipal joana Ferreira Marochi. Concorrerão ao título de Rei, sete candidatos, enquanto que 12 tentarão ser escolhida como a Rainha. Vale lembrar que todos os participantessão alunos da escola promotora do evento.

Não Percam Baccarat Restaurante Executive Bar Super Show

Neste Sábado 23/09
Panela do Samba
Sorteio de uma Viagem para Porto Seguro com tudo pago.
Premier Turismo

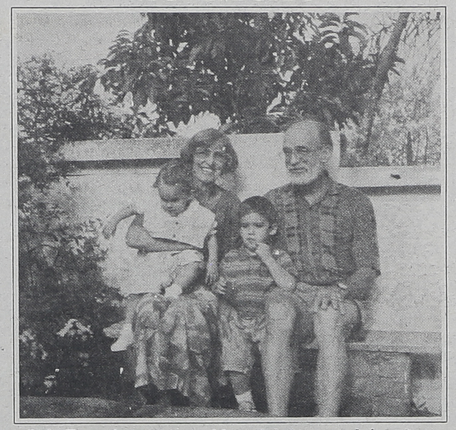
Sábados Super Shows Programação

Venha Divertir-se no embalo de muitoReggae Axé Music Pagode...

Dia 30
Jhasee Band
(Antiga African Band)

Sextas
Música ao Vivo, com entrada franca.

22 anos dedicados ao menor



Inês Frangi e o seu marido Adolpho com dois netos: uma vida dedicada ao próximo

Campo Largo irá homenagear dia 29 uma pessoa singular. Inês Frangi receberá o título de cidadã honorária da cidade, uma premiação mais do que merecida. Sua obra em prol aos menores carentes tem representado muito para vários cidadãos do município. Foi através de seu empenho que a creche Anjo da Guarda foi , criada e, recentemente, a Aldeia São José, ambas aos menores.

Inês chegou ao Brasil em 57, acompanhando seu marido, Adolfo Frangi, que veio da Suiça para trabalhar na Incepa. Na época ela tinha apenas uma de suas três filhas, com apenas três meses de idade. Depois de conhecer a cidade ela começou a se dedicar ao trabalho voluntário com a população pobre. Durante quatro anos foi tesoureira voluntária do MIC, Movimento de Integração Cristã, onde conheceu as dificuldades e tristezas da pobreza e da miséria.

Foi a partir desta experiência que ela teve a idéia de construir a creche Anjo da Guarda. Com seus contatos ela conseguiu as verbas para concretizar seu projeto de uma congregação religiosa da Suiça. Desde então seu trabalho nao parou. Sua última obra foi fundada em novembro de 93, a Aldeia São José. Uma casa onde um casal cuida de menores encaminhados pelo juiz da vara da infância e juventude para a doação. Esta atende criança de 0 a 18 anos.

Para a homenagem são esperadas mais de duzentas pessoas, entre autoridades municipais, o cônsul honorário da Suiça, Oscar Bolliger, familiares de Inês Frangi e comunidade.

Perguntada sobre sua dedicação ao trabalho filantrópico, Inês deixou muito mais que uma mensagem, deixou uma lição de vida. "Poder ajudar ao outro é uma graça que Deus dá ao ser humano".

O título de cidadã honorária será entregue dia 29 na Casa da Cultura, às 19h30. Toda a comunidade campolarguense está convidada a participar da homenagem.

Concurso Garota e Garoto Macedo Soares

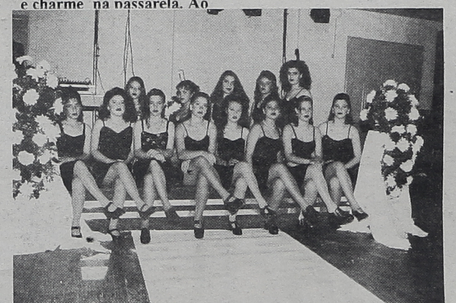
Participantes da 1ª fase do Concurso Garota e Garoto Macedo Soares.

Aconteceu na noite de sexta-feira (15), no Salão Nobre do Colégio Macedo Soares, a 1ª fase do "Concurso Garota e Garoto Macedo Soares 1995". Nesta etapa, participaram 23 candidatas, sendo que desta 16 foram classificadas para a final que acontecerá dia 6 de outubro no mesmo local. Confira todas as finalistas: Francis Aline Lunardon, Roberta Silva, Cinthia Paola Salgado, Adriana Wippel dos Santos, Kelly Cristiane dos Santos, Cristina Aparecida Gobor, Eliana Guarezi, Cristiana Dalla Roz, Márcia Rodrigues Camargo, Neide Aparecida Movio, Cibele de Lima, Roselayne Weber, Oracília Rosa Oliveira Lima, Renata Antunes, Carla Márcia Fernandes e Rosângela Ribeiro.

No concurso masculino os oito participantes apenas fizeram sua apresentação, e participarão também da final no mesmo dia. Vale a pena lembrar que toda coreografia foi coordenada pela modelo e manequim campolarguense Rosemara Gobor.

Concurso Garota Ferraria 1995

Foi realizado na noite do último sábado,dia 16, nas dependências do Clube União Ferraria, o "Concurso Garota Ferraria 1995", numa promoção da escola Municipal Padre Natal Pigato. Participaram do desfile 14 lindas candidatas, que mostrarão muita beleza e charme na passarela. Ao final a Comissão Julgadora elegeu como Garota Ferraria 1995, Angela Dallagrana; ficando em 2° lugar, Danaia Michelli Saqueto e o 3° lugar, foi para Mirelle Carletto e Elaine Cristina Carneiro, por ter havido empate no número de pontos. (Fotos: Ivonete Alves)



As 14 lindas candidatas que participaram do concurso

Angela

Angela Dallagrana, foi eleita Garota Ferraria 1995

Microcomputador 486 DX2-66MHz*.
em 10 x R$130,00 ou 5 x R$260,00.
*Ofertas Válidas até 04/10/95 pelo CEP (Compra com Entrega Programada Microldeal) - A ORIGINAL.
(041)392-1911
(041)392-2503
GALERIA VIRGÍNIA
Campo Largo.PR.
Microideal informática
A original é a melhor!!!

ACERVO HISTÓRICO