

NATUREZA SAÚDE

Estefano Dranka

Melhor Horário para tomar os Chás

Os chás preparados para despertar o apetite, tomam-se meia ou uma hora antes das refeições.

Os chás digestivos, calmantes e para a vesícula, tomam-se após as refeições.

Os chás para outras finalidades, tomam-se entre ou fora das refeições.

Para a pessoa doente, é melhor tomar o chá quente, pelo seu efeito mais rápido.

Um bom método para se obter a cura pelas plantas, é começar com doses fracas, e ir aumentando a quantidade a cada dia.

Quem fizer um tratamento por vários dias, não deve pará-lo repentinamente, e sim ir desacostumando o corpo com doses gradativamente mais fracas.

Medidas e Pesos

- * 1 colher de líquido equivale a 25 gotas
- * 1 xícara de líquido equivale a 16 colheres
- * 1 litro de líquido equivale a 4 ou 5 xícaras
- * 1 colher de chá pesa de 4 a 5 gramas
- * 1 litro de chá por dia é a dose normal

"A natureza a serviço da Saúde"



Plantas Medicinais

*Mudas

Atacado e Varejo

Fone:(041) 292-3982

Rodovia do Café - BR 277 - Km 16 s/nº - Cercadinho

Promove Concurso de Pintura Psicodélica

Se você tem muita criatividade, quer ganhar R\$ 100,00 e muitos prêmios, participe desta promoção.

Faça sua inscrição na NUMBER ONE, mas se apresse, pois serão permitidas somente 6 equipes.

A inscrição custa apenas R\$ 7,00, e você ainda vai curtir vídeos incríveis e conhecer muitos sons inéditos.

PREMIAÇÃO

1º Lugar - R\$ 100,00

2º Lugar - 1 CD, 1 Camiseta, 1 Relógio em CD

3º Lugar - 1 Camiseta, 1 Relógio em CD

4º ao 6º Lugar - 1 Relógio em CD

O Concurso será realizado no dia 28/09/97 e terá início às 13h30.

Faça sua inscrição o mais rápido possível. Não perca! Apoio - Stoco Ferragens, Tintas Centenário Patrocínio - Jornal O Metropolitano, Husky, Portho 57, Conquista Equipamentos para Montanhismo.

Rua Benedito Soares Pinto, 2345.

(próximo à Prefeitura)

Notas

Manga a fruta deste verão

Sandro Verbicaro

Molho para Frango

* 1 xícara de mangas descascadas e cortadas em cubos (400 g)

* 1 xícara de tomate, sem sementes, cortadas em cubos

* 1/2 xícara de cebola picada

* 1/4 de xícara de cebolinha verde picada

* 2 colheres (sopa) de coentro picado

* 2 colheres (sopa) de azeite

* 2 colheres (sopa) de suco de limão

* 1 pimenta dedo-de-moça picada

* sal a gosto

Misture todos os ingredientes no processador ou aos poucos no liquidificador e bata até ficar bem misturado. Tempere. Sirva com um frango assado ou grelhado. Dá 2 xícaras. 257 calorias cada xícara.

Jornal O METROPOLITANO

Um Toque

Márcia (15/09)

Mais uma data, mais um sonho, mais um dia que festejamos seu aniversário.

Neste dia mais alegria e emoção só para você.

Feliz aniversário.

De seus pais Estevão e Terezinha

Márcia

Nunca desista de seus sonhos pois quanto mais persistimos mais

forças para continuar temos.

Parabéns pelo seu aniversário (15/09).

De suas irmãs Gis, Cris e Fran

Adésio

Quanto mais o tempo passa, mais

indispensável você se torna para que eu

continue vivendo. Feliz aniversário, amor.

Lilian

Frutas e Verduras VERBICARO



O melhor da natureza para sua casa.

Vendas - Atacado
Entregamos para bares, mercearias e restaurantes de toda região.
Consulte-nos!

Av. Ademar de Barros, 235 - Bom Jesus
(Em frente ao Pronto Socorro)

Fone: 292-1228
292-1566

Mude seu visual alongando seus cabelos no

Salão da Mulher



- * Alongamento (Cabelo natural)
- * Tratamento de cabelos crespos: crianças, acima de 5 anos de idade
- * Permanente Afro; relaxamento e alisamento
- * Limpeza de pele; depilação
- * Unhas de Porcelana
- * Cortes computadorizados (mais de 1000 cortes a sua escolha)
- * Estética

Promoção
Corte Infantil R\$ 3,99
De segunda à quarta-feira

Ligue marcando sua hora
Fone: 392-2329 com Terezinha
Facilitamos pagamentos com cheque pré-datado.

Rua Xavier da Silva - em frente ao Terminal

Jornal O METROPOLITANO



Rua Barão do Rio Branco, 1195
Sobre Loja - Sala 1
Fone: 292-1298

Últimos Lançamentos

PLAYSTATION
*Street Fighter Plus A
*Sonic Wings Special
*Hercules
*Over Blood
*Thunder Truck Rally

MEGA DRIVE
*Star Soccer 2
*Vector Man 2
*Sonic 3D Blast
*Tico e Teco

NINTENDINHO
*Super Mario MC
*Macross
*Asas de Fogo
*Bugs Bunny

NINTENDO 64
*Perfect Strike
*Turok

OS MAIS LOCADOS DO MÊS DE AGOSTO:

*Super Nintendo - Ronaldinho Soccer
*Playstation - Street Fighter Plus A
*Mega Drive - Star Soccer 2
*Nintendinho - Bugs Bunny
*Nintendo 64 - Doom 64

GRUPO MUSICAL GRITO DE GALPÃO

Bailes - Casamentos - Festas
Contatos c/ Bronholo pelo
Fone: (041) 392-2298 e 994-2022 -
Campo Largo - Pr

Inglês Espanhol

Audio Visual
Matricule-se já!

Turmas - Manhã, Tarde, Noite e Sábados.
Cursos para Crianças, Adolescentes e Adultos.

Novas Turmas em Setembro.
Fone: 392-2925

Rua Gonçalves Dias, 1503.

Promoção

Pague 2 catálogos e leve 3 (3 dias)

7 Filmes - 7 dias R\$7,00 (todos os dias). Válido só para catálogos.

Rua Joaquim Ribas de Andrade, 650

Lazer

Palavras Cruzadas

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

HORIZONTAIS

1. (Bandido da Luz. ...) Acaba de deixar a prisão, depois de cumprir 30 anos de pena por mortes, assaltos e estupros - (Real ...) O time dos brasileiros Roberto Carlos e Zé Roberto. 2. Cidade paulista - Casamento - Marcha para trás, 3. (gíria) Dinheiro - A parte de baixo no mapa - A primeira consoante. 4. Altar dos sacrifícios - Copacabana. Boa Viagem ou Pitangueiras - Cidade amazonense. 5. Parte do remo - Bravo - O pássaro mais comum nas cidades. 6. O que significa o P da sigla CPMF, tributo cuja vigência o governo federal quer prorrogar por mais um ano - Sigla: Pronto-Socorro. 7. (Vicente. ...) O técnico de futebol campeão do mundo de 1958 - Lubrificante - Fieira. 8. Cidade holandesa - Contração: de com a - (... Motta) Nome de um cantor - A capital da antiga Alemanha Ocidental. 9. Pronome feminino - O animal da lenda de Chapeuzinho Vermelho - Outro animal carnívoro. 10. Fator do sangue - A cidade paulista que promove todo ano, nesta época, seu Salão Internacional de Humor. 11. O país onde fica a cidade de Vancouver - Ave colorida, muito barulhenta - Sigla do Maranhão. 12. Um dos planetas - Gasto - Lugar onde se bebe. 13. Interjeição de dor - (... Barroso) O autor do samba "Faceira" - O primeiro rei dos hebreus. 14. Sigla do Espírito Santo - Combustível sólido de cor negra - Sagrado. 15. Que se faz ouvir - Cidade paulista.

16. Não acertar - Isolado. 3. (...) Lee) Cantora que acaba de lançar novo disco - Correia com que se prende o pé dos animais - Navio da época de Cabral e Colombo. 4. Perverso - Pão de milho - Medo coletivo, grande susto. 5. Interjeição para chamar - (Em. ...) Em favor - Famosa casa noturna de Paris - Nem o rodízio de carros melhorou a sua qualidade em São Paulo. 6. Empresa que produz e lança discos - Argola. 7. O hélio, em química - Sigla da Associação Brasileira de Imprensa - Parte do chapéu - Antigo indexador da economia brasileira. 8. Impaciente, preocupado - Oportunidade. 9. Satélite da Terra - Exclamação de aplauso ao toureiro - Desejo de

vingança - De outro modo. 10. Doença - Atributo ou propriedade característica de uma coisa. 11. Sigla do Acre - Centroavante do Santos - Como o ouro ou a prata - Nota musical. 12. (...) Bloch) Atriz da Rede Globo - Empregada doméstica que cuida de crianças - (...) José) Capital da Costa Rica. 13. Sigla da Escola de Arte Dramática - Na parte externa - (Johann Sebastian. ...) Um gênio da música. 14. Seguir - (Ave de ...) Falcão, coruja, gavião ou águia - (José. ... de Vasconcelos) O autor do romance "O Meu Pé de Laranja-Lima". 15. O jogador cujo passe o São Paulo vendeu ao Betis, da Espanha, por US\$ 26,5 milhões - (...) Alberto Riccelli) Ator da novela "A Indomada".

Solução da Edição nº498

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