

# Como tornar-se bela em dez dias

Sempre há uma ocasião especial em que você quer se tornar mais bela, mas você deve começar no mínimo dez dias antes. Eis dois tratamentos "ultra-rápidos". O primeiro será um tratamento tônico para a pele, o segundo um tratamento de saúde. Para começar:

**RESPIRAR:** todas as noites, antes de deitar-se, limpe a pele com o creme ou leite de limpeza de sua preferência, para que ela possa respirar à vontade.

**TONIFICAR:** Depois da limpeza, passe no rosto um algodão embebido no tônico para restringir os poros. Dê tapinhas nas faces.

**REVIGORAR:** Comece os belisões para restabelecer a circulação. Eles devem ser feitos de cima para baixo, com as duas mãos ao mesmo tempo. O fluxo de sangue em suas faces revigorará os tecidos da pele.

**ALIMENTAR:** O creme nutritivo é a última operação;

espalhe o creme sobre o rosto e pescoço. Faça uma massagem de baixo para cima, para que o creme penetre bem. Você poderá ou não ficar com êle no rosto e pescoço. Siga as instruções que encontrar escritas no vidro. Tire o excesso com papel absorvente.

A beleza depende também de uma boa saúde: um fígado que funcione, um estômago sem complicação, um bom intestino, dormir bem. Se, ao acordar, a aparência não é das melhores, tome um copo de

água quente com uma colherada de mel ou suco de limão.

Se a sua cutis é embaçada, pálida ou sem vida: faça uma cura com o coquetel milagroso: suco de tomate — suco de limão — suco de maçã um copo antes do café da manhã, um copo na hora do almoço, um no jantar.

Se tem um pouco de barriga: Substitua à noite, o jantar por um ou dois "iogurtes", um chá, isto duas vezes por semana. Faça também alguns exercícios de ginástica.

Elisabete Geny  
Maria do Carmo Szpay

## Algumas sugestões super deliciosas

### PIZZA RÁPIDA

**Ingredientes:**  
2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de fermento em pó.

1 pitada de sal.

**Modo de fazer:**

Misture os ingredientes em uma vasilha funda e adicione, aos poucos, leite ou água (com leite é mais gostosa) até ficar na consistência de abrir com a mão. Ponha em forma própria de pizza ou tabuleiro, sem untar. Estendida a massa, regue com o seguinte molho: 3 tomates e temperos (alho, sal, pimenta do reino), tudo batido no liquidificador. Cubra então, a massa com fatias finas de mussarela ou sardinhas de lata. Regue com azeite e leve ao forno quente até derreter o queijo, e estará pronta. Pode acompanhar um suco ou refrigerante, completando assim este gostoso lanche que suas colegas irão adorar.

### PÊ-DE MOLEQUE

**Ingredientes:**

1 xícara de amendoim (com a pelezinha)  
2 xícaras de açúcar.  
1 colherinha (chá) de bicarbonato

**Modo de fazer:**

Coloque numa caçarola o amendoim e o açúcar e leve a ao fogo brando, mexendo sempre, até ficar como pasta (a mistura fica com cor de calda queimada, mas não deixe ficar escura, isto é, realmente queimada). Tire a então, do fogo e, fora do fogo, adicione o bicarbonato, mexa rapidamente e espalhe sobre o mármore untado com manteiga ou óleo. Corte ainda quente, mas só coma frio, porque o cheirinho é tentador.

NOTA: ao acrescentar o bicarbonato a massa ferver um pouco, não se impressione porque é normal.

## Para limpar malhas

Preparar água morna de sabão ou sabão de côco diluído em água quente. Lavar e espremer diversas vezes a peça nessa água. Passá-la então em segunda água morna, com menos sabão, espremendo sempre e nunca torcendo a peça. A terceira e quarta águas mornas servirão apenas para enxaguar a peça. Enrolá-la depois em toalha felpuda e torcer um pouco. Não dependurar a lã nem as malhas com prendedores de roupa. Estendê-las sobre uma toalha seca, virando as de quando em quando, a fim de secarem por igual.

Se as peças forem de cor, deverão ser passadas por água envinagrada, antes de enroladas em toalha.

As roupas de lã deverão ser lavadas rapidamente na água morna e não precisam ficar de molho, o que as deixaria ásperas e encolhidas.

Se a peça for branca, deitar na última água, ao enxaguar, uma colher de amoníaco por litro de água morna, e espremer em seguida. A água de

verá ser sempre morna, pois, sendo quente ou fria a lã perderá sua maciez.

### MANCHAS DE SORVETE

Para retirar manchas de sorvete, limpá-las primeiramente, com água fria e por meio de uma esponja. Se contiverem gordura, usar tetracloreto de carbono ou benzina.

### TECIDO DE PALHA

Para lavar qualquer tecido de palha, usar escóva e passar

com ela uma pasta formada com enxôfre em pó e sumo de limão. Em seguida, com uma escóva seca, esfregar a palha cuidadosamente para retirar todo vestígio da pasta.

### ÁGUA EM DIA DE CALOR

Nos dias de muito calor, depois de uma longa caminhada ou demasiado esforço, não se deve beber água imediatamente. Mergulhar em água fria as mãos até ao pulso, mantendo as assim durante uns minutos, para atenuar a sede.

## PRODELPA

Produtos Elétricos Paraná Ltda.

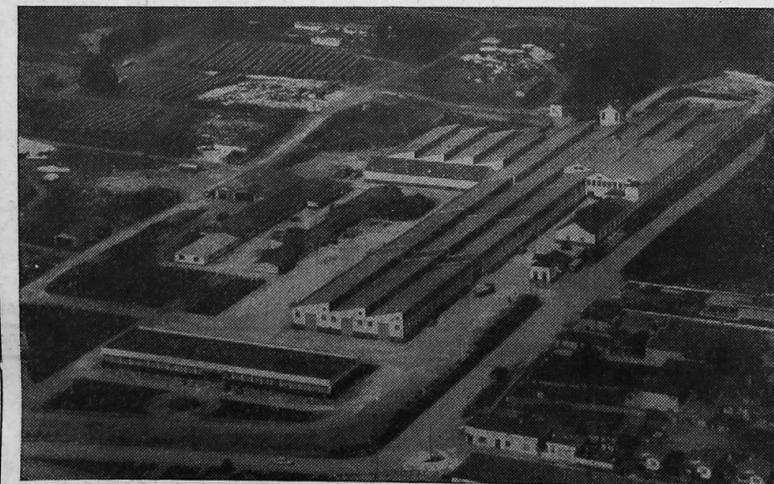
Porta-lâmpadas  
Chaves  
Material elétrico industrial  
Cx. Postal, 700 Fone 8.5216

CAMPO LARGO PARANÁ

## PORCELANA E STEATITA S. A.

Os melhores produtos do ramo

AV. PORCELANA S/N  
Caixa Postal, 651 - Teleg. Porcelana  
Fones 8-5255 e 8-5355



## Conselhos úteis

Elisabete Geny e Maria do Carmo

\* Para conservar o café solúvel por mais tempo, faça um furo no alumínio protetor que fica debaixo da tampa da lata e despeje na colher ao invés do retriador todo o alumínio e enfiar a colher na lata. Evita umidade e endurecimento do produto.

\* Bom creme caseiro para limpar a pele: faça pasta de óleo e açúcar e massageie a pele levemente por alguns minutos. Lave-a com água e sabonete.

\* A salada de repólho cru pode ser preparada no liquidificador. Ponha alguns pedaços com um pouco de água e ligue o aparelho. Despeje e ponha mais até usar todo o repólho.

\* Rosquinhas fritas ficam se quinhãs quando se junta à gordura uma colherinha de vinagre.

\* Como enfarinhar fôrmas e alimentos para fritar: use um sazeiro ou outra vasilha e polvilhe no fundo das fôrmas e sobre os filés de peixes antes de fritar. Isso evita desperdiçar a farinha, permitindo trabalho rápido e limpo.

\* Para escorrer a gordura das frituras é aconselhável colocá-las sobre papel absorvente. Na falta deste, como medida de emergência, usar pires virado para baixo no centro do prato, colocando as friturinhas por cima.

\* Quando esaludar frangos para depenar, junte uma colherinha de bicarbonato de sódio na água fervendo. As penas sairão com mais facilidade e a carne ficará limpa e branca.

### PENSAMENTO

'A amizade é uma flôr rara que deve ser guardada na estufa do coração, para não murchar no sôpro da ingratidão'.

Móveis baratos?

MÓVEIS  
SÃO PAULO

Rua Rui Barbosa, 1016  
CAMPO LARGO

LOUCAS, PORCELANAS, VIDROS E PLÁSTICOS

Distribuidora Louçalar Ltda.

RODOVIA DO CAFÉ, KM. 23, N.º 3160

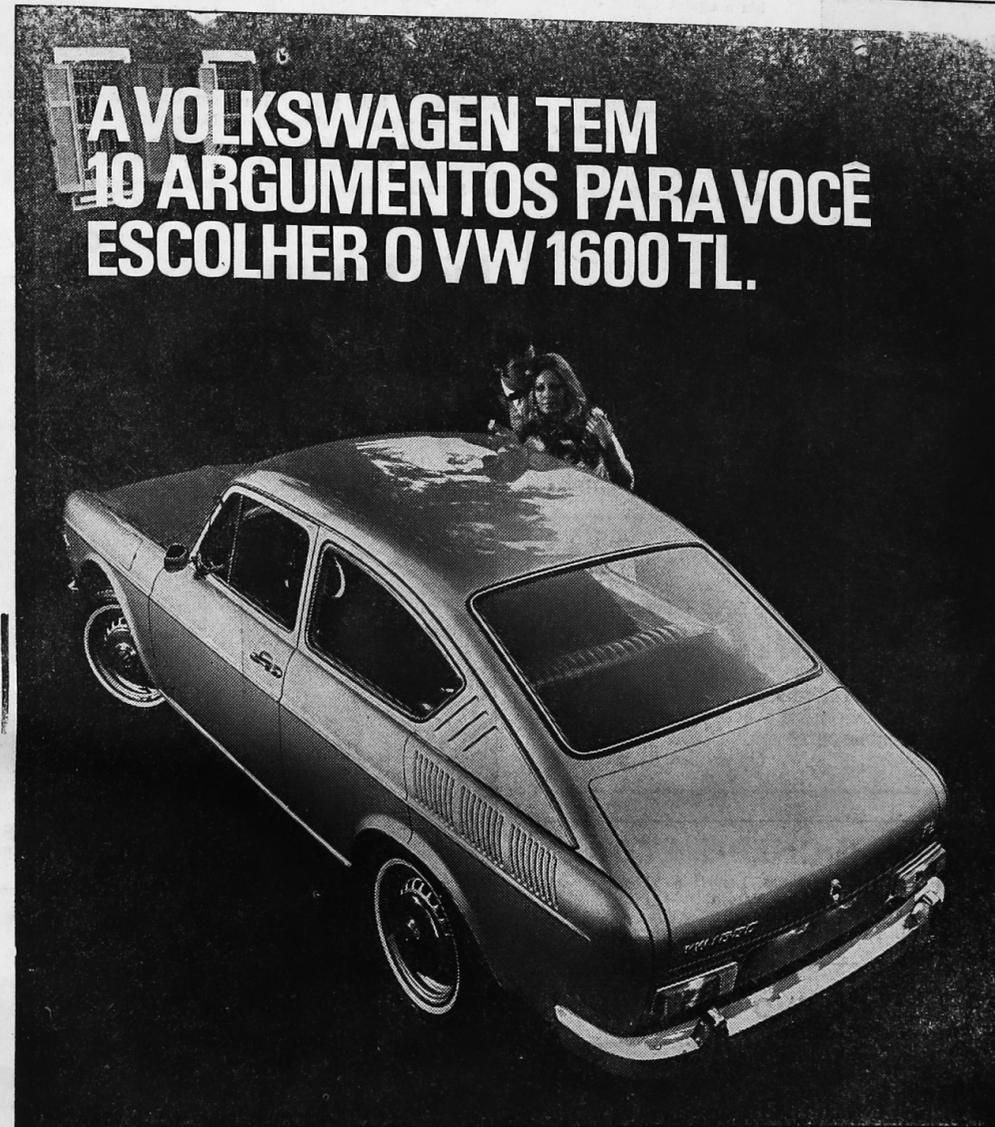
Caixa Postal, 688 - Fone: 8-5276 CAMPO LARGO - Pr.

Por preço convidativo

Vende-se balança de precisão

Tratar na Rua 7 de Setembro n.º 1236

Campo Largo



- 1.º - 2 portas
- 2.º - Traseira em "fast-back"
- 3.º - Faróis duplos na frente e luz de ré
- 4.º - Amplo espaço interno para 5 pessoas
- 5.º - 2 porta-malas, com grande espaço de bagagem. O porta-malas interno tem acesso também pelo exterior
- 6.º - Acabamento superluxe
- 7.º - Motor plano 1600, de 2 carburadores e 65 HP (SAE)
- 8.º - Freios a disco nas rodas dianteiras
- 9.º - Barra compensadora e bitola larga atrás
- 10.º - Mecânica Volkswagen

## NÓS TEMOS MAIS 1: NOSSO PLANO.

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS STA. CECÍLIA LTDA.

Inscrição N.º 10800422-H — I.C.G.C.M.F. N.º 75802025

Rodovia do Café km. 23 — Caixa Postal, 693

Fone, 8-5357 — CAMPO LARGO - Paraná

