

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA



Benefícios do chá branco para a pele

Você conhece o chá branco? Certamente você tem referências do chá vermelho ou do chá verde. Ambos são muitas vezes tomados para evitar a retenção de líquidos nas dietas, assim como antioxidantes para purificar o nosso organismo.

O chá branco, no entanto, é menos conhecido, mas não menos eficaz nos benefícios que oferece para o corpo. Neste caso, o chá branco é um grande aliado da pele, ajudando a mantê-la mais jovem durante mais tempo.

O chá branco tem procedência chinesa e provem da planta Camellia sinensis. Consegue-se secando as gemas e folhas ao sol, para mais tarde processá-las com o objetivo de evitar a sua oxidação ou futura fermentação. A sua capacidade rejuvenescedora e antioxidante o convertem no mais indicado para o cuidado da pele.

O elevado teor de polifenóis do chá branco (três vezes mais do que o do chá verde), o converte em

um poderoso antioxidante para o organismo. Isso dá lugar a diversas propriedades que fazem com que este chá proteja e ajude a as proteínas estruturais da pele: a elastina e o colágeno. Um de seus efeitos é que impede a ação de enzimas que danificam a elastina e o colágeno. Isso, por sua vez, o faz retardar o aparecimento de rugas no rosto que se produzem com o passar dos anos.

Para consumi-lo, você pode fazê-lo de duas maneiras, seja através da compra de bolsas em lojas herbalistas para tomá-lo como uma infusão, ou buscando ver se são vendidos em cápsulas. Se você gosta das infusões, recomendamos que o consuma dessa forma, já que é o método mais natural para introduzi-lo no organismo. Graças ao chá branco você pode conseguir uma pele mais jovem e conservar o seu aspecto saudável durante mais tempo, por isso não terá dúvida no momento de escolher um chá para ajudar a sua pele.

Os poros dilatados são um irritante problema estético que alige a maioria das pessoas. Isto ocorre por vários motivos, tais como a oleosidade da pele, o uso de maquiagem, a falta de uma correta limpeza da pele, a poluição, etc.

Neste artigo vamos ensinar as maneiras que você tem para limpar os poros e prevenir a formação de comedões como poros dilatados para que você possa ter uma aparência esplêndida da pele como porcelana.

A ESFOLIAÇÃO

Se a esfoliação não é atualmente parte do seu regime de cuidados da pele, os poros podem precisar de uma limpeza profunda. A esfoliação regular é a chave para uma pele clara e livre de poros dilatados.

É preciso esfoliar com um suave esfoliante natural, pelo menos uma ou duas vezes por semana. Esta é uma ótima maneira de limpar suavemente a pele e remover as células mortas, que podem se acumular e causar vários problemas estéticos, como os comedões abertos e fechados, precursores da acne.

NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR O ROSTO

Isto pode parecer simples, mas é mais fácil cair diretamente na cama, no final de uma longa noite, sem ir ao banheiro primeiro. É verdade de que você precisa dormir, mas não se esqueça de lavar o rosto à noite.

Sempre limpe o rosto à noite antes de dormir, com um produto de limpeza adequado ao seu tipo de pele. Nunca vá para a cama com maquiagem, porque não apenas obstrui os poros, mas pode ir-

itar a pele, não permite a oxigenação nem a regeneração.

UTILIZE PRODUTOS DE BOA QUALIDADE

Nem todos os produtos de cuidados da pele são bons, inclusive alguns podem até fazer mal ao invés de serem benéficos quando se trata da limpeza dos poros, dependendo de seus ingredientes.

Os cosméticos de melhor qualidade são aqueles que possuem antioxidantes ou aqueles de origem natural e orgânica.

Os produtos com óleos ou minerais sintéticos podem aderir à pele e, eventualmente, gerar os poros obstruídos.

TRATAMENTOS FACIAIS REGULARES

Embora possa parecer um desperdício de dinhei-



ro o cuidado da pele com a cosmetologia, os tratamentos faciais são uma ótima maneira para limpar profundamente os poros.

É importante realizar tratamentos faciais, pelo menos uma ou duas vezes por mês, ou mais, se for possível. Os faciais ajudam a manter equilibrados

os níveis de sebo e hidratação da pele, assim como também limpam profundamente a pele, eliminando as impurezas dos poros.

Recomenda-se fazer esses tratamentos faciais mesmo se você tiver a pele do rosto fresca e radiante, porque sempre é necessário mantê-la.

47ª Exposição de Fernandópolis

EXPO FERNANDÓPOLIS/SP.

15 a 25 MAIO 2014

www.expofernandopolisoficial.com.br

Ponto de Vendas

SHOPPING CENTER FERNANDÓPOLIS

Informações e Reservas (17) 3463 1035

guiché web até 10 x no cartão crédito guicheweb.com.br

RODÉIO TODOS OS DIAS

Compartilhando CONQUISTAS!

VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

S'GOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

AGORA NO CENTRO

Lar doce Lar UTILIDADES E PRESENTES

NOVO ENDEREÇO AV PAULO SARAVALI N° 926 CENTRO FERNANDÓPOLIS

FONE (17) 34424530

ELETROÔNICA GLOBO Segurança em boas mãos! FONE: (17) 3482-4455

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTERO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTERO

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

ALARME MONITORADO 24 HORAS

PROTÉGO GLOBO

ALMADA, CAFARO, HIGIENÓPOLIS, FERNANDÓPOLIS-SP

AVENIDA AFONSO CAFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

Serviços e Manutenção SERV-TEC

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP

Compartilhando CONQUISTAS!

Você está entre elas!

VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

S'GOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

AGORA NO CENTRO

Lar doce Lar UTILIDADES E PRESENTES

NOVO ENDEREÇO AV PAULO SARAVALI N° 926 CENTRO FERNANDÓPOLIS

FONE (17) 34424530

ELETROÔNICA GLOBO Segurança em boas mãos! FONE: (17) 3482-4455

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTERO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTERO

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

ALARME MONITORADO 24 HORAS

PROTÉGO GLOBO

ALMADA, CAFARO, HIGIENÓPOLIS, FERNANDÓPOLIS-SP

AVENIDA AFONSO CAFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

AGORA NO CENTRO

Lar doce Lar UTILIDADES E PRESENTES

NOVO ENDEREÇO AV PAULO SARAVALI N° 926 CENTRO FERNANDÓPOLIS

FONE (17) 34424530

Serviços e Manutenção SERV-TEC

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP

social



Destaque para o músico **Alan Mateus** se apresentando nas noites fernandopolenses

Eliel, Leandro, Elder, Marcos e os pequenos **Lucas e Nícolas** curtindo o jogo do FFC, na manhã do último domingo

horóscopo



ÁRIES

O retorno da harmonia Lua-Júpiter impulsiona as relações próximas, e os aspectos positivos com Netuno lhe estimulam a reatar certos laços que andaram estremecidos ultimamente. Procure ser mais compreensiva!



TOURO

Ao entrar em sua área de relacionamentos, a Lua se harmoniza com Júpiter e Netuno, ativando a mente e favorecendo as relações pessoais. Sua oussadia fica mais evidente, então procure transbordá-la nos que estão a sua volta!



GÊMEOS

Que tal colocar as pendências materiais e financeiras em dia, e organizar a vida? A harmonia de Lua, Júpiter e Netuno lhe traz um impulso de superação prática. Se for preciso, busque ajuda de quem entende do assunto!

Clínica Popular Odontológica
Sorriso Fácil
A FACILIDADE DE SORRIR EM QUALQUER IDADE

- Implante
- Enxerto Ósseo
- Piercing Dentário
- Canal
- Restauração
- Aparelhos Fixos e Móveis
- Próteses Fixas e Móveis
- Extrações Simples e 3º Molar

Responsável Técnico:
Michele Azarias
CRO-SP 104801

Horários:
Segunda a Sexta das 8:00h às 20:00h
Sábados das 8:00h às 12:00h

FONE: (17) 3442-2496
Rua São Paulo, 1598 - Centro (ao lado do Bartozinho) - Fernandópolis-SP



CÂNCER

Os aspectos em trígono de Lua, Júpiter e Netuno aumentam sua percepção para oportunidades e favorecem a expansão de seus interesses. Perceba as lições mais profundas de suas vivências e aplique-as em seus projetos!



LEÃO

Sua visão acerca de dificuldades e oportunidades fica mais clara, com o trânsito da Lua por sua área familiar e o trígono com Júpiter e Netuno. A fragilidade emocional é substituída aos poucos pela autoconfiança e otimismo!



VIRGEM

Os diálogos são favorecidos pela presença lunar em sua área de comunicação e pelo trígono com Júpiter e Netuno. Nutra seus laços de amizade e aproxime-se das pessoas que você gosta. Elas podem vir a buscar seu auxílio!



LIBRA

Lua, Júpiter e Netuno harmonizados aguçam seu poder empreendedor e lhe aconselham a aperfeiçoar as atividades no trabalho. Seu bom faro para oportunidades abre um momento próspero que pode ser expandido para a vida pessoal!



ESCORPIÃO

Você começa a se desapegar de certos ideais que vinham emperando sua vida, neste momento em que a Lua passa por seu signo e forma trígono com Júpiter e Netuno. Abra-se para o novo e olhe para o futuro com coragem e otimismo!



SAGITÁRIO

A harmonia de Lua, Júpiter e Netuno entre suas áreas de crise e familiar lhe traz um momento de crescimento e maturidade. Perceba como as vivências mais recentes lhe ajudam a amadurecer. Que tal deixar o lar em harmonia?



CAPRICÓRNIO

As relações pessoais ficam mais próximas, pois o trígono de Lua, Júpiter e Netuno confere um tom de clareza aos seus diálogos. Divida com os outros o que sente e almeja em sua vida. Boas parcerias podem surgir!



AQUÁRIO

Dê preferência às atividades mais introspectivas no trabalho. Aspectados em trígono, Lua, Júpiter e Netuno estimulam as tarefas de cunho analítico, favorecendo um aumento de qualidade. Reveja projetos e planeje o futuro!



PEIXES

A harmonia entre Lua, Júpiter e Netuno promove a sinergia na vida social. Mas a qualidade se sobrepõe à quantidade, de maneira que é na seletividade dos grupos que você se beneficia. As trocas intelectuais também se destacam!

receita

Batata rosti recheada com rúcula, tomate e queijo minas

Ingredientes:

- 1 batata média
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva
- 1 xícara de queijo de minas em cubos
- 1 tomate em cubos
- 1 xícara de rúcula picada



Modo de preparo:

Descasque e rale a batata com um ralo grosso. Tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira com um fio de azeite, espalhe a batata como uma panqueca, dourando-a dos dois lados. Reserve. Misture o queijo, o tomate e a rúcula e regue com um fio de azeite. Em um prato, dobre a batata rosti ao meio, recheie com a mistura de queijo e leve ao forno por um minuto. Sirva quente.

Brito Motos
PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

Capacete San Marino
R\$ 99,90

FAIXA DE FREIO
a partir de R\$ 9,90

Kit Relação a partir de
R\$ 34,90

Mega Promoção:
Revisão Completa + ÓLEO R\$ 40,00

Brito Motos
17 3462-8378 Av. Duque de Caxias, 223 Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP

prorrogação válida enquanto durar o estoque

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709 &
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)



GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,08

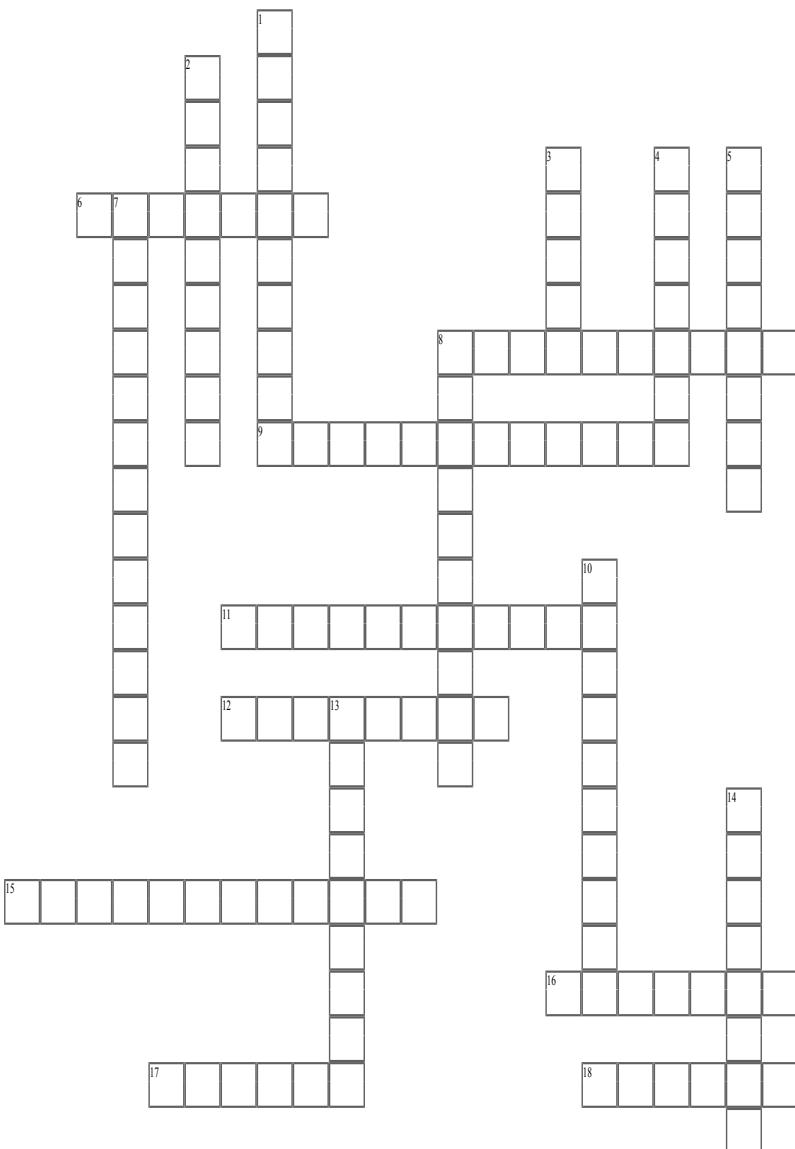
ÁLCOOL
R\$ 2,07

DIESEL
R\$ 2,42

Fone: 17-3462 5531
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**PAGAMENTO
EM DINHEIRO
OU CHEQUE
À VISTA**

Palavras Cruzadas



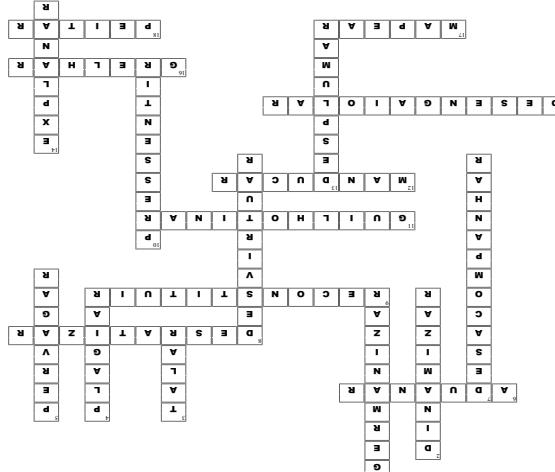
Horizontais

- Despachar ou registrar na aduana ou alfândega
- Destruir os ratos
- Tornar a constituir
- Decapitar com guilhotina
- Comer, mastigar
- Tirar da gaiola
- Assar ou torrar na grelha
- Distribuir sobre uma superfície plana os contornos geográficos de determinada região
- Submar com peitas

Verticais

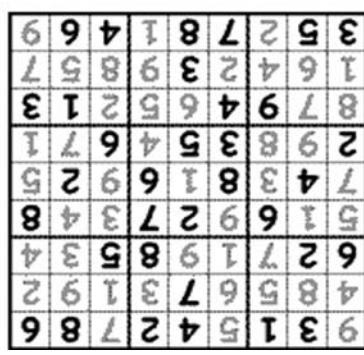
- Dar caráter ou feição alemã a
- Dar caráter dinâmico a
- Assolar, devastar
- Assinar ou apresentar como seu (trabalho literário ou científico)
- Attravessar, cruzar, percorrer em vários sentidos
- Deixar a companhia de
- Tirar a virtude, o merecimento a
- Ter o pressentimento de
- Desguarecer de plumas
- Tornar plano, fácil, inteligível

Respostas



Sudoku

3	1	4	2	8	6
			7		
6	2		8	5	
4	6	2	7		8
2	4	8	6	2	
9	4			1	3
3	5	7	8	4	6



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Pedro sugere que um admirador de Antônio esteja perseguindo Anita. Serguei e Flaviana finalmente voltam para o salão. Caetano comunica à família de Vera que vai se entregar à polícia. Anita e Pedro desconfiam de que Bruna seja a autora do desenho. Sofia confessa para Flaviana que tem medo de ser magoada por Sidney. João Luiz e Raíssa conversam com Guilherme sobre a adoção. Junior, Zureta e Giovanna conseguem descartar os telefones de todos os professores para conseguirem se apresentar no festival, e Guilherme lamenta estar ausente.

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Terça-feira, 18h00

Pedro Falcão maldiz Ferdinando para Gina. Rodapé e Mãe Benta comentam sobre a volta de Ferdinando para a casa de Epaminondas sem entender o motivo da reconciliação entre pai e filho. Pedro Falcão sente-se traído e comenta com Giacomo que não quer mais saber de Ferdinando. Dona Tê avisa a Gina e Juliana que não permite a entrada de Ferdinando em sua casa. Epaminondas manda chamar Serelepe. Ferdinando insiste para Epaminondas deixá-lo trabalhar nas terras da fazenda. Ferdinando aparece na casa de Pedro Falcão e Gina o expulsa.

GERAÇÃO BRASIL

Terça-feira, 19h15

Sandra faz acusações sobre Jonas. Herval se oferece para ajudar Pamela a encontrar a filha. Pamela repreende Megan por procurar a família do pai. Jonas descarta o broche de Sandra, que na verdade é uma câmera. Verônica e Jonas pensam um no outro. Domênico convida Manuela para morar com ele em São Francisco. Manuela convence Igor a fazer seu show. Megan combina de se encontrar com Danilo. Davi, Rita e Herval recebem os investidores na Plugar. Manuela avisa a Igor que eles precisam pagar o advogado do pai. Pamela leva Gláucia para falar com Jonas.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Junior carrega Neco, que foi picado por uma cobra Cascavel, pela mata. Junior chega a uma estrada, onde consegue carona para saírem do local. Miguel pede perdão para a mãe, Valentina. Fernando leva Carol para jogar bilhar, aproveita a situação e beija Carol. Maria Cecília chega e chama a atenção de Armando por ter feito tudo isso no Café Boutique sem autorização da diretoria (Jussara Calmon). Armando responde que na ausência de Junior e José Armando ele é o chefe. Na sala infantil, outra professora explica que existe uma regra na escola que ninguém pode levar brinquedos. Junior convida Neco para acompanhá-lo até São Paulo e morar no Orfanato Raio de Luz, onde poderá brincar, estudar e ser feliz.

EM FAMÍLIA

Terça-feira, 21h00

Selma pega um bibelô da casa de leilões sem que ninguém veja. Chica diz a Ricardo que ficou arrasada ao ver Felipe embriagado, largado na calçada. Clara e Marina conversam no bistrô e Verônica percebe o clima íntimo entre as duas. Shirley convida Laerte para jantar em sua casa. Gisele coloca Zu contra a parede e descobre a armação de Branca contra Ricardo. Verônica disfarça sua satisfação ao saber que Luiza pediu um tempo a Laerte. Uma mulher diz a Dulce que a mãe biológica de André não quer saber dele. Leila acusa Jairo de ter roubado o bibelô. Branca confessa para Ricardo que armou o caso de assédio contra ele. Luiza procura Helena.

PECADO MORTAL

Terça-feira, 22h15

Carlão surpreende Picasso na Fazendinha e o faz de refém diante de Caravaggio e Monet. Ele ameaça levar Picasso até população do morro para que ele seja linchado. Mineral surpreende Carlão com golpe na cabeça e o deixa tonto. Picasso vira o jogo e o algema, mandando-o para delegacia. Bernardo parte para cima e Picasso atira, matando-o. Laura se apaixona ao ver Bernardo desabar e Tônia grita, amparando o corpo dele. Dorotéia decide abortar filho de Carlão e vai até a clínica. Otávio alerta Carlão e diz que Dorotéia pode estar desconfiada do caso dele com Patrícia. Carlão e Patrícia se reencontram e se declaram um para o outro, selando a reconciliação.

Humor

A ESCOLHA

Por que homens inteligentes têm cachorro ao invés de esposa:

1. Quanto mais atrasado você chega, mais feliz seu cachorro fica quanto te vê.

2. Cachorro não liga se você chama ele pelo nome de outro cachorro.

3. Cachorro gosta que você deixa coisas espalhadas pelo chão.

4. A mãe do cachorro nunca te visita.

5. Cachorro aceita que você aumente a voz pra argumentar.

6. Você nunca precisa esperar por um cachorro; ele está pronto pra sair 24 horas por dia.

7. Cachorro acha engraçado quando você está bêbado.

8. Cachorro gosta de sair pra pescar e ficar ao seu lado enquanto você assiste o futebol.

9. Um cachorro nunca vai te acordar de madrugada pra perguntar: "Se eu morrer, você vai ter outro cachorro?"

10. Se o cachorro tem filhos, você pode anunciar no jornal e doá-los pra outros.

11. O cachorro vai deixar você colocar uma coleira nele sem te chamar de pervertido.

12. Se o cachorro sente o cheiro de outro cachorro em você, ele não faz drama nem escândalo. Ele acha interessante.

13. Cachorro gosta de passear no banco de trás do carro.

E por último, mas certamente não menos importante:

14. Se um cachorro vai embora, ele não leva a metade das suas coisas.

Para confirmar que tudo o que foi dito acima é verdade faça o seguinte teste:

Tranke sua mulher e o seu cachorro no porta-malas do carro. Meia hora depois abra o porta-malas e veja quem está feliz em te ver.

TERROR DOS HOMENS

O sujeito foi fazer exame de próstata e levou uma arma consigo.

Quando ele olhou pro médico, um negão de dois metros e dez de altura e viu a grossura descomunal dos seus dedos, sacou a arma.

- Meu senhor! O que é isso? - exclamou o médico, assustado - Guarde essa arma!

- Calma, Doutor... Eu só vou deixar a arma aqui na mesa enquanto o senhor faz o exame.

- Mas por que você trouxe uma



arma pro exame? Você é policial? Segurança?

- Não, doutor... Eu só queria pedir uma coisa pro senhor...

- O que é? - perguntou o médico, preocupado.

- Se eu tiver qualquer demonstração de alegria o senhor me dá um tiro?

Joãozinho na Delegacia

A escola leva os seus alunos até uma delegacia para que os alunos aprendam como a polícia trabalha.

Joãozinho vê um cartaz com várias fotos dos assaltantes mais procurados. Ele aponta para uma das fotos e pergunta ao policial: - Esse bandido é realmente perigoso?

- É sim, filho - responde o guarda. - Os investigadores estão caçando-o já faz oito meses.

Joãozinho responde:

- Por que vocês não o prendem quando tiraram a foto?

RETÍFICA DE CABEÇOTE
AROUCA
(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

SAPATARIA CRUZEIRO
A AMARELINHA

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619

Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Flor da Mata
MADEIREIRA

Avenida Litório Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

